

# El mercado de hongos en Mendoza: de la cocina gourmet al uso medicinal y el debate por la regulación

08/06/2026



La producción de **hongos en Mendoza** va al ritmo de su consumo: desde un estadio incipiente, a un crecimiento lento que genera perspectivas a futuro. Avala el interés tanto por su **uso gastronómico** todavía reducido como el cada vez más atractivo **uso terapéutico** de los adaptógenos.

Crecen las experiencias de fabricación y de a poco se va generando una asociación que las nuclea. Como desventaja, las condiciones climáticas de Mendoza son desafiantes porque se requiere ambientes de mucha humedad.

También se trabaja en la comunicación, porque los especialistas coinciden en que aún abundan los preconceptos que limitan este crecimiento. De hecho, hay profesionales que ponen sobre la mesa la necesidad de modificar la lógica punitiva sobre los hongos que actualmente están prohibidos por su carácter psicodélico, atendiendo a la oportunidad de que sean utilizados en salud mental, con la regulación necesaria, similar a la del cannabis.



Gentileza Anahí Argumedo

En Mendoza, es Fiscalización y Control -del Ministerio de Producción- el organismo que controla el uso de los hongos a nivel bromatológico, y la Justicia la que puede imputar por la tenencia y comercialización de estos hongos prohibidos.

Mientras tanto, los profesionales de los hongos en Mendoza buscan reunirse. En la última feria Mendocann destinada al Cannabis hubo una propuesta para desarrollar una agrupación o clúster al que denominaron **Cordón de la Funga**. Lo componen diferentes profesionales, productores de fermentos, elaboradores de extractos, cultivadores, ingenieros,

productores de cosméticos con hongos. Recién empieza a operar, pero la idea es visibilizar y hacer divulgaciones.

## El uso gastronómico

Un reciente estudio del que participaron investigadores del Conicet y distintas universidades determinó que el **consumo de hongos** en Argentina ronda entre los 150 y 200 gramos per cápita, lo que aún sigue siendo muy bajo, aunque aumenta. El Código Alimentario Argentino regula el consumo de estos hongos en sus artículos 1249 y 1249 bis (introducido en 2023) mediante el cual establece una extensa clasificación según su origen.

Están los hongos silvestres comestibles con más de 20 tipos, y los hongos **comestibles de cultivo**, que son de unos 14 tipos entre los que se encuentran los más comunes: champiñones, reishi, shiitake, melena de león, entre otros.



Melena de León. Gentileza Anahí Argumedo

Este código establece además el tipo de cocción que deben

tener y sus especificidades. También tienen una clasificación acorde al contenido acuoso porque pueden ser frescos, para consumo inmediato (porque son muy perecederos); o secos. Aunque los productores generalmente los enfrían para hacer perdurar sus cualidades organolépticas.

*“El mercado en Mendoza es fuerte en el sector turístico. Se consume mucho en restaurantes de bodegas y gourmets. Algunas hamburgueserías han empezado a probarlo”, describió **Laura Gómez, una productora local** quien trabaja junto a **Anahí Argumedo**. “No hay mucha información sobre comidas con hongos, el consumo y cómo incluirlo en dietas, por eso para mi se come tan poco”, agregó.*



Hongos embalados para la venta. Gentileza Anahí Argumedo  
La productora contó que los hongos son una fuente muy importante de proteína y funcionan perfectamente como sustituto de la carne para las personas veganas, porque poseen vitamina b12, que no tiene mucha presencia en alimentos vegetales. *“Un kilo de hongo sale alrededor de 20 mil pesos, pero es una fuente de proteína de mucha calidad”*, señaló.

## Medicina con hongos

El uso gastronómico no es el único porque no hay un tipo de hongo. Los **hongos adaptógenos** son aquellos que poseen sustancias que ayudan al organismo a adaptarse frente a situaciones de estrés físico, químico o biológico. Con la particularidad de que no son específicos porque no estimulan puntualmente una función corporal, sino que trabajan en la normalización general de la adaptación del cuerpo.

Se pueden consumir en seco como cualquier hongo comestible con estas propiedades, pero mayoritariamente se **someten a una extracción**. Los componentes luego son vendidos con determinada concentración en un aceite.



Los extractos. Gentileza Anahí Argumedo

Depende del tipo de hongo, entre sus beneficios, son potenciadores del sistema inmune, antivirales, antioxidantes, protectores hepáticos, estimulan conexiones neuronales o mejoran la función cognitiva (reishi), son reguladores del colesterol, etc.

**Julieta Sabatini** es médica y cocreadora de *Esporadas*, un proyecto que integra hongos en terapias médicas y psicológicas. Sobre los adaptógenos, indicó que se utilizan para muchos síntomas y lo piensan según esos síntomas, entendiendo igualmente que actúan a nivel generalizado del cuerpo. Es por eso, señaló, que es *“importante la consulta médica y psicológica en un trabajo transdisciplinario”*. De hecho, advirtió que cada persona implica un trabajo *“muy meticuloso, individualizado”*, por lo que los tratamientos deben tener un seguimiento y una compañía particular independientemente de la oferta del extracto. *“Creemos que la medicina debe ser ejercida desde ese lugar”*, señaló.



Sala de fructificación. Gentileza Anahí Argumedo

La industria en Mendoza es colaborativa y en muchas ocasiones hay **productores de hongos adaptógenos que ofrecen los productos secos** a los elaboradores de extractos que luego realizan terapias.

También hay **importación de hongos para extracción**, lo que es todo un síntoma de lo incipiente del mercado. Laura Gómez comentó que uno de los productos que importa para abastecer la demanda a productores de extractos es el Cordyceps, que requiere de una gran cantidad de cultivo para cumplir con el mercado. Una situación que sucedía hace años también con la Melena de León, pero que el avance de las experiencias de producción va supliendo.



Micelio colonizando el aserrín. Gentileza Anahí Argumedo  
La importación genera una complicación con la trazabilidad, porque se desconocen las condiciones mediante las cuales fueron elaborados los hongos. Por eso, los productores con más

experiencia en la provincia ya empiezan a reemplazarla por el cultivo local. *“Así se cuida mucho más el producto y podés vender un extracto de mayor calidad”*, señaló Gómez.

## El debate sobre los hongos psicodélicos y su posible uso para la salud mental

Los hongos adaptógenos son legales en Argentina. Hay otro grupo de hongos que no, los psilocibios, que poseen **psilocibina**, un compuesto psicodélico natural que el cuerpo transforma en psilocina y activa receptores de serotonina en el cerebro. Está prohibida su producción, venta, tenencia y cultivo en el marco de la ley de estupefacientes 23.737.



Una cosecha doméstica de gírgola. Gentileza Anahí Argumedo  
**Paola Vaider** es psicóloga y cofundadora junto a Julieta de ese proyecto, integran la función terapéutica de los hongos con

una mirada puesta también en la salud mental y advierten sobre el potencial enorme que tienen estos hongos prohibidos para tratamientos psicológicos. Demandan una actualización de la legislación para favorecer una lógica no punitiva sino regulatoria bajo la mirada de profesionales de la salud.

*“Desde la psicoterapia notamos que la persona logra bajar la rumiación mental, siempre acompañado de la terapia. No es el foco consumir un hongo, sino que los hongos nos ayudan a desarrollar prácticas para la salud mental, sabiendo que hay que cuidar las dosis porque los extremos siempre nos hacen mal, como pasarnos de hacer deportes”, advierte Vadier.*

La psicóloga aseguró igualmente que, si no está orientado el **consumo hacia un fin concreto en el marco de la terapia**, la persona puede distraerse fácilmente en ese proceso e incluso evitar resolver lo que necesita resolver. *“Con un buen acompañamiento terapéutico, la persona logra lo que se propone y en algunos meses podemos medir su efectividad”.*



Paola Vaider y Julieta Sabatini, de Esporadas, con su oferta de extractos.

La concepción de salud de este tipo de terapia es generalizada, aunque la lógica de la psicoterapia habla de trastornos. Con esa óptica, las profesionales señalaron cuáles son aquellos en los que la intervención de este tipo de hongos

puede implicar una mejora: *“Ansiiedad, sin duda, trastornos del estado de ánimo, **depresión**, que es una de las patologías sobre las que más evidencia hay, se está estudiando también su aplicación en situaciones de **estrés postraumático**, en adicciones o consumos problemáticos, etc”*.

La profesional advirtió que todo depende no solo de la **dosis, la concentración y la genética del hongo**, sino también de un concepto interesante: el **set and setting**, es decir, el estado de la persona tanto física como mentalmente y del entorno del consumo. Todos **estos factores influyen en los efectos de ese consumo**.

Julieta mencionó que es una cuestión que va por fuera de los manuales psiquiátricos y tiene que ver con procesos transdiagnósticos. *“De repente una persona que tiene dificultad para regular sus emociones, puede asistirse de hongos, en ese periodo de neuroplasticidad que se abre luego de una toma y se pueden ver los efectos más claros”*, señaló. Reconoció que las personas tienen derecho a elegir cómo hacer sus procesos terapéuticos y que la legislación debe ser problematizada.



Cepa de cordyceps military. Gentileza Anahí Argumedo

*"Debería haber una regulación integral de la fitoterapia y de la fungiterapia. La **ley de drogas 23.737 nos impide el ejercicio** con ciertos hongos. Pero los hongos psilocibios se*

*están investigando en todo el mundo y van a ser una terapia innovadora en salud mental. La ley nos impide, es muy restrictiva y la tenemos que problematizar. Hay que pensarla desde la reducción de riesgos pero no desde la prohibición”, advirtió.*

También hay una particularidad de la prohibición: **si no se puede cultivar tampoco se puede investigar** y es la evidencia lo que se necesita para implementar esta regulación. Gómez señaló que ya hay países que están trabajando en proyectos de despenalización para investigación como Australia y Nueva Zelanda. Hay avances científicos que vinculan el uso de psilocibos en el tratamiento del Parkinson.

Hay un antecedente argentino de intento de institucionalización del uso medicinal. Misiones aprobó una ley para crear el primer Programa Provincial de Investigación y Desarrollo de Productos de Uso Medicinal de Hongos y Derivados. Aunque en este proyecto no se trabaja con hongos psilocibios.



Gentileza Anahí Argumedo

**Fuente:** **El Sol** –  
<https://www.elsol.com.ar/mendoza/el-mercado-de-hongos-en-mendoza-de-la-cocina-gourmet-al-uso-medicinal-y-el-debate-por-la->

[regulacion/](#)