

# Comer pescado es seguro y saludable

## La Anisakiasis es fácil de evitar



### ¿Qué es el anisakis?

El Anisakis es un parásito que puede encontrarse en el pescado y en los cefalópodos (calamar, pulpo, sepia,...) y provocar alteraciones digestivas (Anisakiasis) y reacciones alérgicas que, en ocasiones, pueden ser graves.

La Anisakiasis solo se puede contraer si se come pescado o cefalópodos parasitados crudos o sometidos a preparaciones que no matan al parásito.

### ¿Cómo evitarlo?

- Compre el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). Si no lo está, quítele las vísceras lo antes posible.
- La cocción, fritura, horneado o plancha son preparaciones que destruyen el parásito, cuando se alcanzan los 60° C de temperatura por lo menos durante un minuto en toda la pieza. A modo orientativo, una pieza de unos 2,5 cm. de grosor habría que cocinarla 10 minutos en total (dándole la vuelta a los 5 minutos).
- Si come el pescado crudo o sometido a preparaciones que no matan al parásito, deberá congelarlo.

Para poder congelar en casa, su frigorífico debe alcanzar una temperatura de -20° C o inferior y mantener el producto congelado durante cinco días. Esta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de tres estrellas (\*\*\*) o más.

Si su frigorífico tiene menos de tres estrellas, compre el pescado ya congelado.



### Deben congelarse

Las siguientes preparaciones cuando se hacen en casa:

- Boquerones en vinagre y otros pescados en escabeche.
- Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado crudo.
- Pescado marinado como, por ejemplo, el ceviche.
- Huevas de pescado crudas o prácticamente crudas.
- Arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera o ligeramente salados.
- Pescados marinos sometidos a ahumado en frío.

Cuando estos productos se compran elaborados, la congelación ya la ha realizado el productor o fabricante.

### No es necesario congelar

- Las ostras, mejillones, almejas, coquinas y demás moluscos bivalvos.
- Los pescados de aguas continentales (ríos, lagos, pantanos...) y piscifactorías de agua dulce como, por ejemplo, las truchas o las carpas.
- Las semiconservas como las de anchoas (en envase metálico, de vidrio u otras presentaciones).
- Los pescados desecados salados de manera tradicional, como el bacalao o las mojamas.

Para más información :

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) > seguridad alimentaria > gestión de riesgos > seguridad biológica > enfermedades de transmisión alimentaria

NIPO: 069-20-024-5



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE CONSUMO

