

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 puede contraerse si se comen estos alimentos crudos o en preparaciones que no matan al parásito.

¿CÓMO EVITARLO?

Hay dos formas diferentes de tratar el pescado y los cefalópodos para destruir el parásito:

1. Tratamiento térmico:

Preparaciones como la **cocción, fritura, horneado o plancha**, 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).

2. Congelación:

🐟 La normativa obliga a **los operadores alimentarios** que elaboran productos de la pesca destinados a **consumo en crudo o tras una preparación insuficiente para eliminar parásitos**, a aplicar un **tratamiento de congelación a -20 °C durante 24 horas o a -35 °C durante 15 horas** como mínimo¹.

🐟 En los **hogares** es habitual utilizar congeladores domésticos con menos potencia que los empleados por las industrias. Por ello **un tratamiento alternativo y seguro es congelar el pescado a -15 °C** o temperatura inferior durante al menos 4 días² (cuenta por lo menos **5 días** desde que lo introduces en el congelador para asegurarte de que el proceso de congelación se ha completado).

Si **tienes dudas sobre si tu frigorífico puede congelar** en estas condiciones, **compra el pescado ya congelado**.

¹Reglamento (CE) nº 853/2004, por el que se establecen normas específicas de higiene de los alimentos de origen animal.

²Opiniones científicas de la EFSA sobre la presencia de parásitos en productos de la pesca (2010 y 2024).

ELABORACIONES EN LA RESTAURACIÓN Y EN CASA



DEBEN CONGELARSE (ANTES O DESPUÉS DE SU ELABORACIÓN)

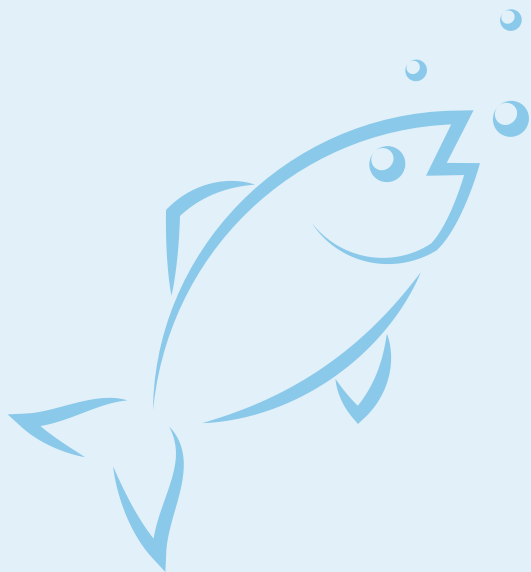
Preparaciones en crudo o con un tratamiento insuficiente para matar al parásito, como las siguientes:

- 🐟 Boquerones en vinagre y otros pescados o cefalópodos en escabeche.
- 🐟 Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado o cefalópodos crudos.
- 🐟 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.

Si compras estos productos hechos, la congelación ya la ha efectuado el fabricante.

NO ES NECESARIO CONGELAR

- 🐟 **El pescado que se va a cocinar a 60 °C** durante un minuto.
- 🐟 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.
- 🐟 Los **pescados desecados salados de manera tradicional**, como el bacalao o las mojamas.





CUANDO COMPRES PRODUCTO FRESCO

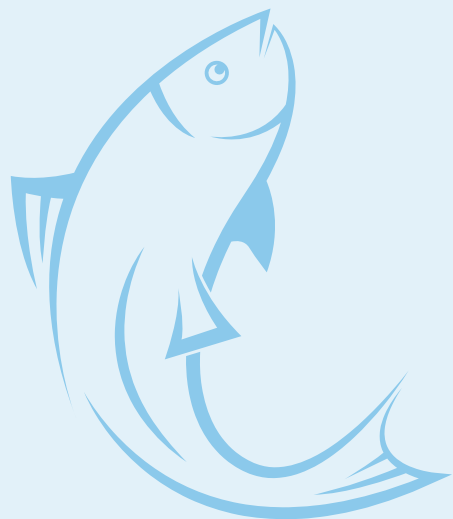
- 🐟 **Hazlo en último lugar** para evitar que aumente su temperatura.
- 🐟 **Solicita** que **evisceren el pescado o hazlo lo antes posible**.
- 🐟 Utiliza **bolsas isotérmicas** siempre que puedas.
- 🐟 **Refrigéralo o congélalo cuanto antes**.
- 🐟 **Si lo refrigeras**, mantenlo **por debajo de 4 °C** y cocínalo cuanto antes.

EN LA RESTAURACIÓN

Los establecimientos **minoristas que congelan** dentro del marco legal para **la prevención de la anisakiasis** están obligados a **informar a las personas consumidoras**, mediante carteles, cartas-menú u otros medios, de que dichos **productos han sido congelados**³.

Además, los productos procedentes de la **acuicultura marina** que necesiten **congelarse** por su forma de preparación solo **estarán exceptuados** de ello si van acompañados de la **documentación** prevista en la normativa³ que **acredite** que **no existe riesgo sanitario** debido a la presencia de *Anisakis*.

³ Real Decreto 1021/2022, por el que se regulan determinados requisitos en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor.



Edita:

© Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)
<https://cpage.mpr.gob.es/>

NIPO: 236-25-027-1

4ª edición

Fecha edición: 2025