



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 cocción, fritura, horneado o plancha, cuando se alcanzan al menos 60 °C durante 1 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 mínimo.
- 🐟 En los **hogares** es habitual utilizar congeladores con menos potencia que los industriales. Por ello **un tratamiento alternativo y seguro es congelar el pescado a -15 °C** o temperatura inferior durante al menos 4 días (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**.



DEBEN CONGELARSE (ANTES O DESPUÉS DE SU ELABORACIÓN)

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

- 🐟 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.
- 🐟 Cefalópodos para consumir crudos, escabechados o en salazón.

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.