

Comer pescado es seguro y saludable

El Anisakis es muy fácil de evitar



1 ¿Qué es el Anisakis?

El Anisakis es un parásito que puede encontrarse en el pescado y provocar alteraciones digestivas y reacciones alérgicas, a veces graves.

El consumidor debe saber que con medidas muy sencillas se pueden evitar estos problemas.

La enfermedad por Anisakis sólo se puede contraer si se come pescado parasitado crudo o prácticamente crudo.

Comer pescado convenientemente cocinado, como ha venido haciendo siempre, no tiene ningún riesgo. Puede por tanto comer pescado fresco bien cocinado sin ninguna preocupación.

Con los crustáceos (langosta, langostino, bogavante, gamba, quisquilla, camarón, nécora, centollo...) siga la misma regla. Prepárelos cocidos o a la plancha, como lo ha hecho siempre.

2 Los problemas del Anisakis son fáciles de prevenir y evitar

- Compre el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). Si no lo está, quítele las vísceras lo antes posible.
- Las preparaciones tradicionales del pescado (cocción, fritura, horneado, plancha) eliminan el parásito.
- Estas preparaciones tradicionales permiten llegar a los 60° C de temperatura en toda la pieza lo que da total seguridad.
- Si come el pescado crudo o prácticamente crudo, la congelación previa es el método más eficaz para inactivar al parásito.
- Debe congelarse a una temperatura de - 20° C o inferior durante al menos 24 horas.



3 No causan la enfermedad aunque se consuman en crudo sin congelar previamente

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

4 Algunas preparaciones de pescado crudo o prácticamente crudo que deberán congelarse previamente para evitar el Anisakis.

- Boquerones en vinagre y otros pescados en escabeche.
- Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado crudo.
- Pescado marinado, por ejemplo ceviches.
- Huevas de pescado sólo si están crudas o prácticamente crudas.
- Arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera.
- Pescados ahumados de las especies: arenque, caballa, espadín y salmón (salvaje) del Atlántico o del Pacífico.



4 Algunas preparaciones de pescado que deberán congelarse previamente para evitar la anisakiosis.

Cuando se hacen en casa:

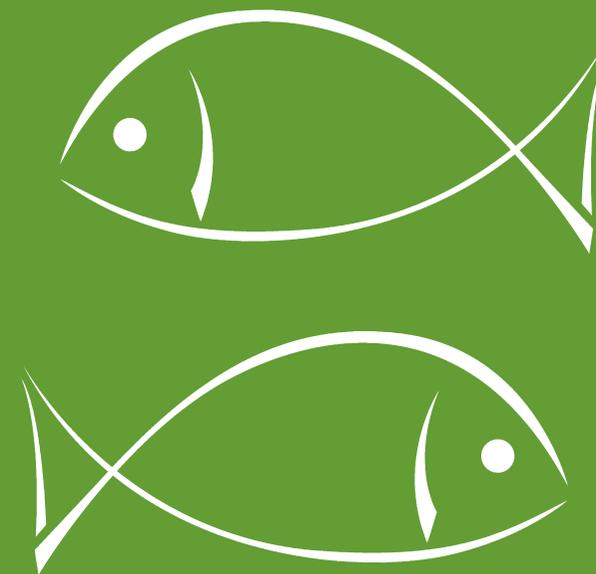
- Boquerones en vinagre y otros pescados en escabeche.
- Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado crudo.
- Pescado marinado, por ejemplo ceviches.
- Huevas de pescado sólo si están crudas o prácticamente crudas.
- Arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera o ligeramente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

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



5 La legislación europea y española OBLIGA a que los pescados frescos no se pongan a la venta con parásitos visibles. Además, los establecimientos que sirven comida a los consumidores finales o a colectividades o que elaboran estos productos para su venta al consumidor final, deben garantizar que los productos de la pesca para consumir en crudo o tras una preparación que sea insuficiente para matar los parásitos han sido previamente congelados a una temperatura -20°C durante un periodo mínimo de 24 horas o -35°C durante un periodo mínimo de 15 horas.

La Legislación nacional OBLIGA, además, a dichos establecimientos a poner en conocimiento de los consumidores que los productos de la pesca para consumir en crudo o tras una preparación que sea insuficiente para matar los parásitos, han sido sometidos a congelación.



Comer pescado es seguro y saludable

La Anisakiosis es fácil de evitar



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición



www.aesan.msssi.gob.es



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición



1 ¿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** (Anisakiosis) a veces graves.

El consumidor debe saber que con medidas sencillas se pueden evitar estos problemas.

La Anisakiosis sólo se puede contraer si se come pescado o cefalópodos parasitados crudos o sometidos a preparaciones que no inactivan el parásito.

Si se comen convenientemente cocinados, como ha venido haciendo siempre, no tiene ningún riesgo. Puede por tanto comer pescados y cefalópodos frescos bien cocinados sin ninguna preocupación.

Con los crustáceos (langosta, langostino, bogavante, gamba, camarón, nécora, centollo,...) siga la misma regla. Prepárelos cocidos o a la plancha, como lo ha hecho siempre,

Sobre las **reacciones alérgicas** al anisakis debería consultar a su médico.

2 La anisakiosis es fácil de prevenir y evitar.

- Compre el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). Si no lo está, quítele las vísceras lo antes posible.
- Las preparaciones tradicionales del pescado (cocción, fritura, horneado, plancha) inactivan el parásito.
- Estas preparaciones tradicionales permiten llegar a los 60° de temperatura en toda la pieza lo que da total seguridad.
- Si come el pescado crudo o sometido a preparaciones que no inactivan el parásito la congelación previa es el método más eficaz para inactivarlo.
- Debe congelarse a una temperatura de -20° C o inferior durante un periodo mínimo de 24 horas, o -35° C o inferior durante un periodo mínimo de 15 horas.
- Los frigoríficos de menos de tres estrellas (***) no alcanzan la temperatura suficiente para realizar este procedimiento.
- Los equipos frigoríficos domésticos de tres estrellas (***) o más, necesitan más tiempo para alcanzarla que un equipo industrial, por lo que se recomienda congelar a una temperatura de -20° C o inferior durante cinco días.

3 No causan anisakiosis aunque se consuman en crudo y sin congelar previamente

- Las ostras, mejillones, almejas, coquinas y demás moluscos bivalvos.
- Los pescados de aguas continentales (ríos, lagos, pantanos...) y piscifactorías de agua dulce. Por ejemplo, truchas, 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.