



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

Cuando se hacen en casa:

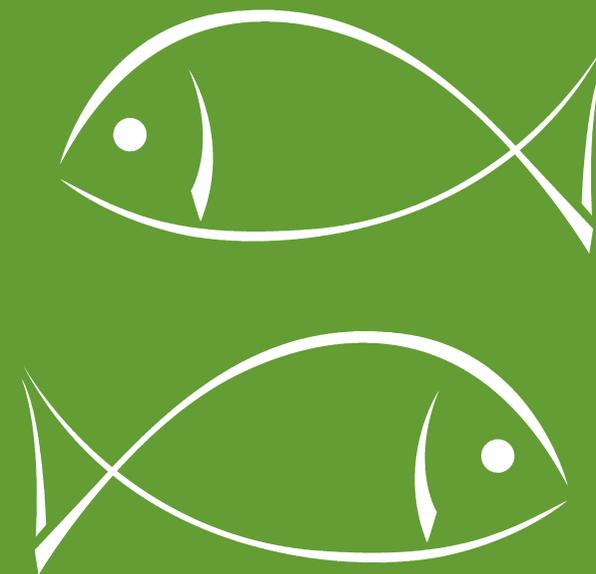
- Boquerones en vinagre y otros pescados en escabeche.
- Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado crudo.
- Pescado marinado, por ejemplo ceviches.
- Huevas de pescado sólo si están crudas o prácticamente crudas.
- Arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera o ligeramente 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](http://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.