

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 sólo 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.
- Con los crustáceos (langosta, langostino, bogavante, gamba, camarón, nécora, centollo,...) siga la misma regla: prepárelos cocidos o a la plancha.
- 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 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. 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.

Para más información consulte el siguiente enlace: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/anisakis.htm