

**COME RICO
COME SANO
COME PESCADO**



GUÍA DE PREVENCIÓN DE LA ANISAKIASIS

**COME RICO
COME SANO
COME PESCADO**



Comer pescado es necesario para mantener una dieta equilibrada. Además es fuente natural de Omega 3 y contiene múltiples vitaminas y minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Prevenir los problemas relacionados con Anisakis es muy sencillo mediante la congelación y el cocinado.

¿QUÉ ES ANISAKIS?

Es un parásito que vive en mares y océanos. Se puede encontrar en peces, crustáceos y cefalópodos.

No se encuentra en moluscos bivalvos, tampoco en peces de río y en acuicultura marina el riesgo es mínimo gracias al sistema de alimentación y cría. Este parásito es algo propio de la naturaleza, conocido por la Administración Pública, la comunidad científica y el sector pesquero. Por este motivo se ha desarrollado regulación específica y existen múltiples medidas de control para evitar que este parásito cause problemas.



¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS PREVENTIVAS Y CUÁNDO DEBEMOS APLICARLAS?

Debemos aplicar las medidas preventivas siempre que vayamos a consumir productos crudos o poco cocinados. Estas medidas nos ayudan a prevenir los problemas relacionados con Anisakis.

- **Cocinar adecuadamente TODA LA PIEZA a 60 °C o más durante al menos 1 minuto.**
- **Si se va a consumir crudo, congelar el producto a -20 °C.** Dependiendo de la potencia de nuestro congelador, por ejemplo si es de 3* lo congelaremos como mínimo 5 días.
- **El vinagre no es un método preventivo eficaz.**

¿Y SI COMO FUERA O COMPRO ELABORACIONES CRUDAS O POCO COCINADAS?

Los establecimientos que vendan elaboraciones crudas o poco cocinadas como sushi, tartares, ceviches o boquerones en vinagre, están obligados legalmente a congelar estos productos antes de servirlos, para prevenir los problemas que puede causar Anisakis.

SI NO APLICO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS, ¿QUÉ PROBLEMAS PUEDO TENER?

Fundamentalmente Anisakis puede causar problemas alérgicos y gastrointestinales que podemos prevenir cocinando y congelando adecuadamente el producto.

En caso de duda puede consultar a su médico.