

Que no te asuste el gusanillo. El anisakis es muy fácil de evitar.

Aprovéchate de todo lo bueno del pescado con seguridad siguiendo unos sencillos puntos:

1 Adquiera el pescado ya eviscerado (sin tripas), o hágalo lo antes posible.

2 El cocinado del pescado en el centro de la pieza (entre 60º-70 ºC durante 3 minutos) elimina el parásito.

3 Si consume el pescado crudo o semicrudo (en vinagre, marinado, etc...) congélelo durante 24 h. a -20 ºC.

¡¡CONSUMIDOR!!

**IDENTIFICA
EL PESCADO
QUE COMPRAS**



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Seguridad Alimentaria y Zoonosis



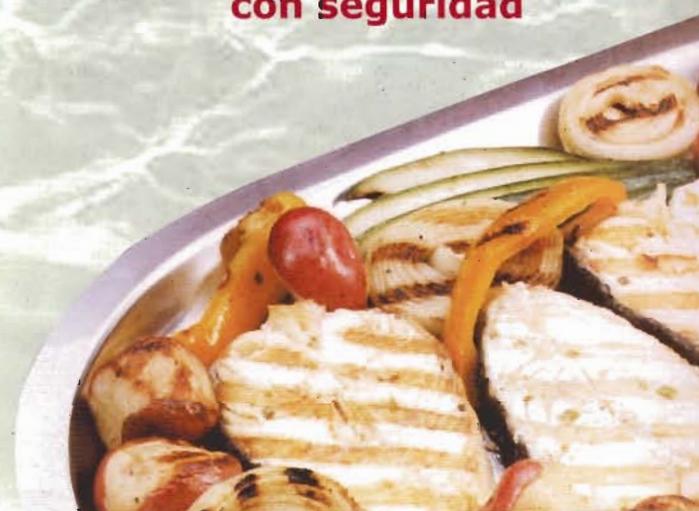
Región de Murcia
Consejería de Agricultura y Agua
Dirección General de Ganadería y Pesca
Servicio de Pesca



Cómo prevenir el anisakis

Coma pescado con seguridad

Aproveche todo lo bueno que le proporciona a su salud el consumo del pescado pero siempre con seguridad





Qué es el anisakis

El anisakis es un parásito que puede encontrarse en el pescado y que provoca alteraciones digestivas y reacciones alérgicas.

No se trata de un problema de nuestro entorno. Este parásito ha existido siempre y se da en todo el mundo.

Con el objetivo de garantizar la salud de los consumidores, la Autoridad Sanitaria realiza el **control oficial e inspección** del pescado.

Sin embargo, también el consumidor debe conocer que con medidas muy sencillas se puede evitar que se produzca la ingestión de este parásito y los problemas que causa.



El pescado es un alimento con propiedades nutricionales muy beneficiosas para la salud e importante en la dieta.

Además, con pequeñas precauciones es un alimento seguro.

Cómo nos podemos contagiar

La anisakiasis se puede producir cuando ingerimos **pescado crudo o poco cocinado** parasitado. En condiciones normales de cocinado el parásito es inactivado.

El vinagre empleado en la elaboración de los boquerones y otras preparaciones en crudo no es capaz de matar al parásito.

Siempre se deberán tomar medidas cuando consumamos pescados crudos o poco cocinados.

Si llegamos a ingerir el parásito vivo puede producirse la enfermedad.



El anisakis es muy fácil de evitar

1 Adquiera el pescado ya eviscerado (sin tripas), y si no lo está, hágalo inmediatamente.

2 El correcto cocinado del pescado elimina el parásito de forma eficaz.

- Las larvas de anisakis son sensibles al calor.
- Temperaturas de 60 °C en el centro de la pieza durante al menos 10 minutos son suficientes para matar las larvas. A mayor temperatura menor tiempo.

3 Si consume el pescado crudo o poco cocinado, la congelación previa es el método más eficaz para inactivar el parásito, ya que las larvas congeladas pierden su capacidad de producir enfermedad.

- El pescado que vaya a consumir crudo, poco hecho o en escabeche debe ser congelado a -20 °C durante al menos 24 h.
- A temperaturas más altas se recomienda la congelación al menos 72 h.

