

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.