

El pescado es un alimento con propiedades nutricionales muy importantes

en su dieta.

Además, con pequeñas precauciones es un alimento seguro.



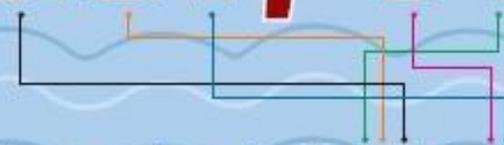
Cuando vaya a preparar pescado,

- 1 Limpíelo bien y extraiga las vísceras lo antes posible.
- 2 Cocínelo correctamente consiguiendo alta temperatura en toda la pieza.
- 3 Si lo va a consumir crudo (en vinagre, marinado...), congélelo previamente.

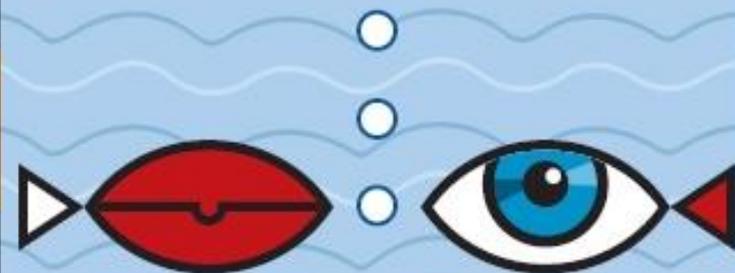
Y así, con SUMO cuidado,  
CONSEGUIREMOS QUE LA ANISAKIOSIS  
NO SEA UN PROBLEMA

Información  
para un consumo  
más seguro del pescado

# así, sí



Cómo evitar la Anisakiasis



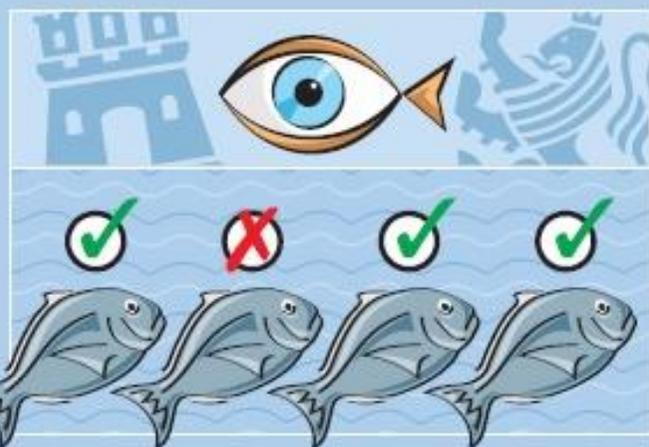
## ¿Qué es la Anisakiosis?

La Anisakiosis es una enfermedad provocada por la ingestión de un parásito que puede encontrarse en el pescado. Sus consecuencias pueden ser alteraciones digestivas y reacciones alérgicas.

El parásito que puede encontrarse en el pescado es una fase larvaria de ANISAKIS.

No se trata de un problema de nuestro entorno. Esta parasitación se da en todo el mundo.

Con el objetivo de garantizar la salud de los consumidores, la Junta de Castilla y León, a través de la Agencia de Protección de la Salud y Seguridad Alimentaria, realiza programas de control oficial e inspección del pescado.



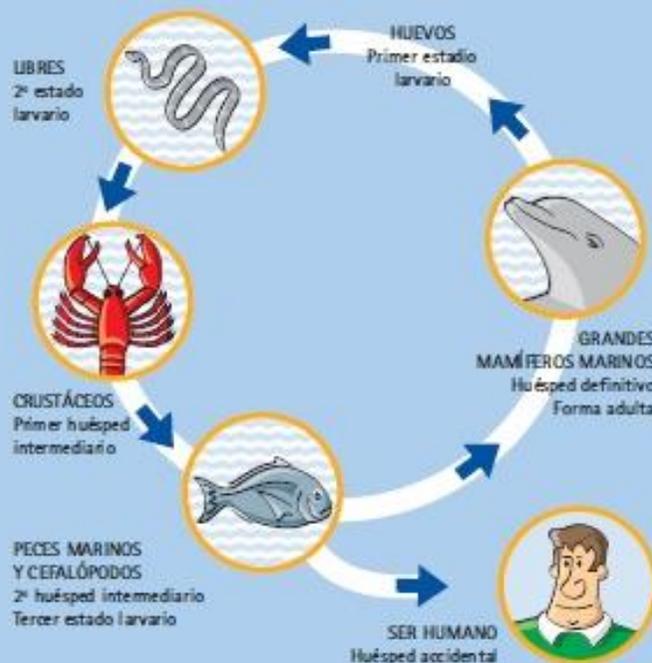
Sin embargo, también el consumidor debe conocer que con medidas muy sencillas se puede evitar que se produzca la ingestión de este parásito y los problemas que causa.

## Cómo nos podemos contagiar

La anisakiosis 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 no es capaz de inactivarlo y el cambio de color de la musculatura del pez lo hará pasar desapercibido. Siempre se deberán tomar medidas cuando consumamos pescados crudos o poco cocinados.

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



## La Anisakiosis es muy fácil de evitar

- 1 Adquiera el pescado ya eviscerado, 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 superiores a 60°C en el centro de la pieza durante 1 minuto son suficientes para matar las larvas.
- 3 Si consume el pescado crudo, la congelación previa es el modo más eficaz para inactivar el parásito, ya que las larvas congeladas pierden su capacidad de producir enfermedad.
  - El pescado que se vaya a consumir crudo o prácticamente crudo o en escabeche deberá congelarse a -20°C.
  - Se recomienda que el pescado permanezca congelado al menos 5 días.
- 4 Observe cuidadosamente la ventresca, ya que el mayor número de larvas se detecta en esta parte del pescado.