

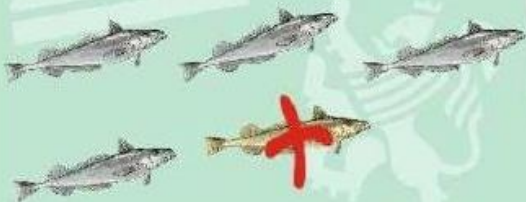
¿Que es la Anisakiasis?

La **Anisakiasis** es una enfermedad provocada por la ingestión de un parásito que puede encontrarse en el pescado. Sus consecuencias suelen 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 Consejería de Sanidad, realiza programas de control Oficial e inspección del pescado.



¿Como nos podemos contagiar?

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

La Anisakiasis es muy facil de evitar

- 1 **Adquiera el pescado ya eviscerado, y si no lo está, hágalo inmediatamente.**
- 2 **El correcto cocinado del pescado elimina al 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 la larva.
- 3 **Si consume el pescado crudo, la congelación previa es el modo más eficaz para inactivar al parásito, ya que las larvas congeladas pierden su capacidad de producir la enfermedad.**

El pescado que se vaya a consumir prácticamente crudo o en escabeche deberá congelarse a -20°C. Se recomienda que el pescado permanezca congelado al menos 5 días.
- 4 **Obsérvese cuidadosamente la ventresca, ya que el mayor número de larvas se detecta en esta parte del pescado.**



El pescado es un producto muy destacado por sus propiedades nutricionales en la dieta de los consumidores. Además, con medidas preventivas sencillas, es un alimento seguro.

Quando reciba el pescado:

- 1 **Limpíelo bien y extraiga las vísceras lo antes posible.**
- 2 **Realice una minuciosa observación de la ventresca.**

En el momento de su preparación para el consumo:

- 3 **Si se va a consumir crudo o prácticamente crudo, ahumado, en escabeche o salado es necesaria la congelación previa.**
- 4 **Cocínelo correctamente consiguiendo alta temperatura en toda la pieza.**

Y ASÍ, CON SUMO CUIDADO CONSEGUIREMOS QUE LA ANISAKIASIS NO SEA UN PROBLEMA

Información para un consumo **más seguro** del pescado

Prevención de la

