

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

## así, sí:

### Cómo evitar la Anisakiosis

Anisakis es un parásito del pescado. La anisakiosis es la enfermedad provocada por la ingestión de este parásito cuando se consume pescado crudo, marinado, en vinagre o poco cocinado. Sus consecuencias pueden ser alteraciones digestivas y reacciones alérgicas.

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.

También el consumidor, con medidas muy sencillas puede evitar que se produzca la ingestión de este parásito y los problemas que causa.

1

Limpie bien el pescado y extraiga las vísceras lo antes posible.

2

Cocine el pescado correctamente.

3

Congele el pescado antes de prepararlo si lo quiere consumir crudo.

Agencia de Protección de la Salud  
y Seguridad Alimentaria

con SUMO cuidado



Junta de  
Castilla y León