

# Consumo de Pescado + seguro

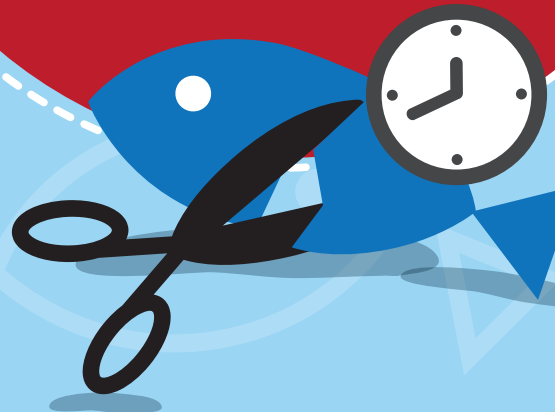


**así, sí**

Evita la  
**Anisakiosis**

**1**

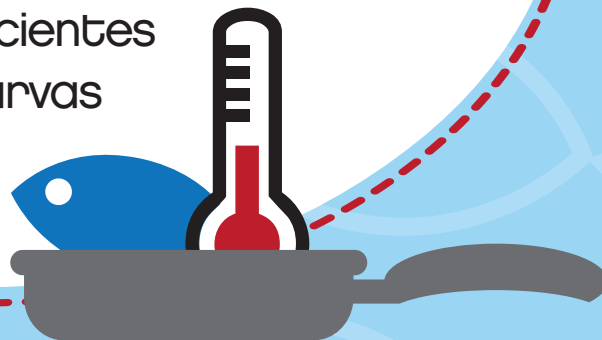
limpie bien el  
pescado y  
extraiga las  
visceras lo  
antes posible



**2**

**Cocine** el pescado  
correctamente

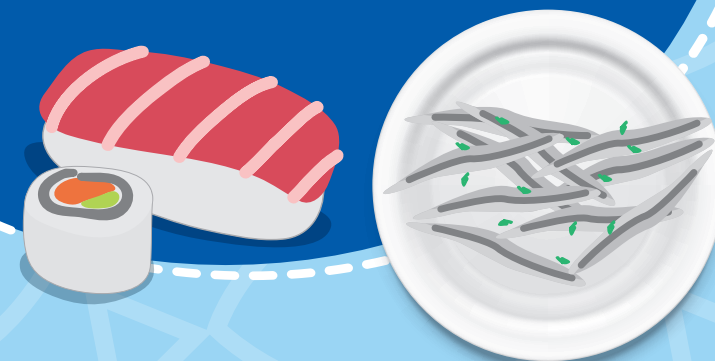
Las larvas son sensibles al calor,  
temperaturas entre 60 y 70°  
en el centro de la pieza durante  
1 minuto, son suficientes  
para matar las larvas



**3**

**Congele** el  
pescado antes  
si va a  
consumirlo crudo

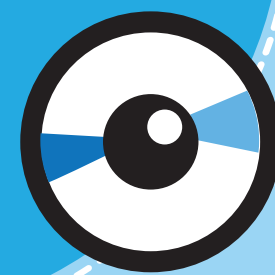
Se recomienda una congelación  
de al menos 72 horas y a una  
temperatura de -20°C



**4**

Observe la  
ventresca  
con especial  
cuidado

Eliminar la zona  
con Anisakis



Más información en  
[www.salud.jcyl.es/seguridadalimentaria](http://www.salud.jcyl.es/seguridadalimentaria)



Junta de  
Castilla y León