

# Recomendaciones

## ES

Para evitar la presencia de parásitos vivos en el pescado, es necesario cocinarlo suficientemente o, si se consume crudo (sushi, maatje, boquerones en vinagre, etc), congelarlo previamente a  $-20^{\circ}\text{C}$  durante cinco días.

## EN

To avoid the presence in fish of alive parasites, it is imperative to cook it enough or, if it is going to be eaten raw, freeze it previously below  $-20^{\circ}\text{C}$  during at least five days.

## FR

Pour éviter la présence de parasites vivants dans le poisson, il est essentiel de le cuire assez longtemps ou, s'il est consommé cru, de le congeler à  $-20^{\circ}\text{C}$  pendant cinq jours.

## ¿Conoce usted los riesgos del anisakis?

Prevención de la anisakiasis por consumo de pescado crudo o insuficientemente cocinado



# Parasitación del pescado



La anisakiasis es una parasitosis del pescado y de los cefalópodos causada por larvas de nematodos del género *Anisakis* que pueden afectar a las personas si no se llevan a cabo medidas preventivas adecuadas.



Nematodos extraídos del abdomen de un pescado

## Características del parásito

Los anisakis se presentan dentro del tubo digestivo de peces y cefalópodos marinos, así como en sus vísceras y musculatura. Tienen color blanquecino, forma cilíndrica y redondeada, apareciendo generalmente enroscados en forma de espiral típica.

## Ciclo de transmisión

(Ciclo epidemiológico)

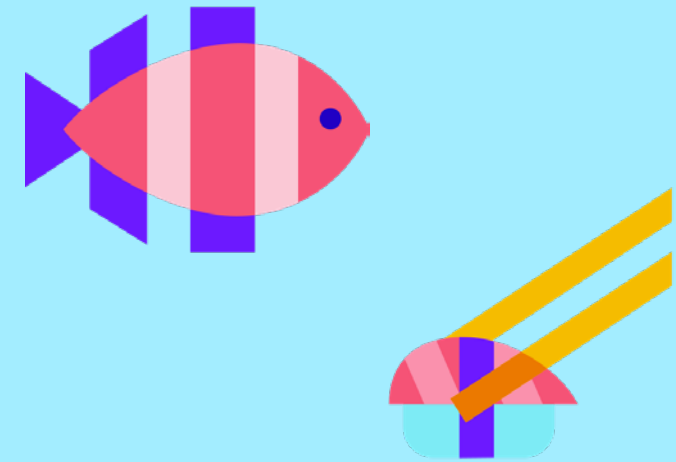


## La enfermedad en las personas

Pueden presentarse dos formas clínicas:

a) **Forma gástrica o gastroduodenal** por ingestión de larvas vivas que dan lugar a dolor abdominal, náuseas o vómitos cuando el parásito se infiltra en el estómago; o molestias abdominales de menor intensidad cuando lo hace en intestino grueso.

b) **Formas alérgicas** debido a reacciones de hipersensibilidad como reacción al antígeno del parásito, que cursa con urticaria, edemas o anafilaxia. Algunas personas quedan posteriormente sensibilizadas y pueden desarrollar reacciones alérgicas incluso con la ingestión de larvas muertas.



## Prevención

Lo que puede hacerse para prevenir la enfermedad en las personas:

- Cocinado adecuado del pescado a una temperatura en el centro de la pieza igual o mayor a 60°C un mínimo de 10 minutos.
- En caso de elaborar platos con pescado crudo o prácticamente crudo como es el caso de maatje, sushi, sashimi, cebiche, pescado marinado, boquerones en vinagre, etc, aplicar antes de su consumo una temperatura de congelación de -20 °C durante 5 días. Hay que tener en cuenta que estas temperaturas solo se alcanzan con frigoríficos de tres estrellas o más.
- En los **boquerones en vinagre**, la congelación se hará antes o después de someterlos al marinado en el vinagre. Si se hace después, su aspecto, textura y sabor serán los propios del producto.