

# 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°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°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°C pendant cinq jours.

## ¿Conoce usted los riesgos del anisakis?

Prevención de la anisakiosis 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

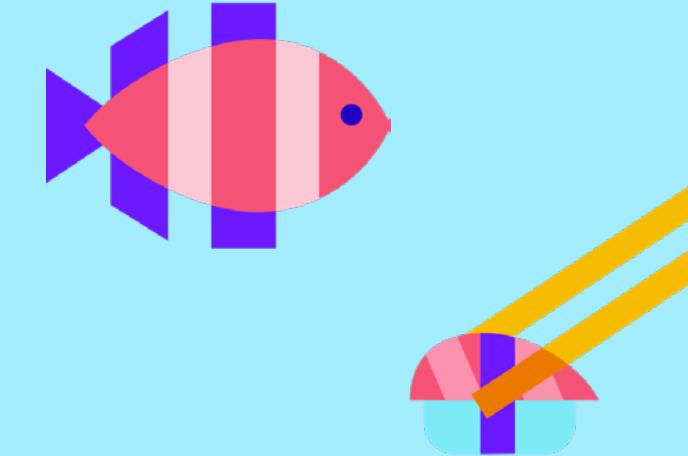
(Ciclo epidemiológico)



## La enfermedad en las personas

Pueden presentarse dos formas clínicas:

- 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.
- 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.