

Parásito presente en algunos pescados que puede causar toxiinfección alimentaria y/o alergia a algunas personas que consumen pescados crudos o insuficientemente cocinados

ALIMENTOS A CONSIDERAR



Parásito sensible al tratamiento térmico y la congelación

PESCADO TRATADO EN FRÍO:
salmuera, vinagre, ahumado,
marinado



PESCADO: merluza, pescadilla, anchoa, sardina,



MOLUSCOS: calamar, pulpo, sepia



PESCADO CRUDO:
sushi, tataki, sashimi



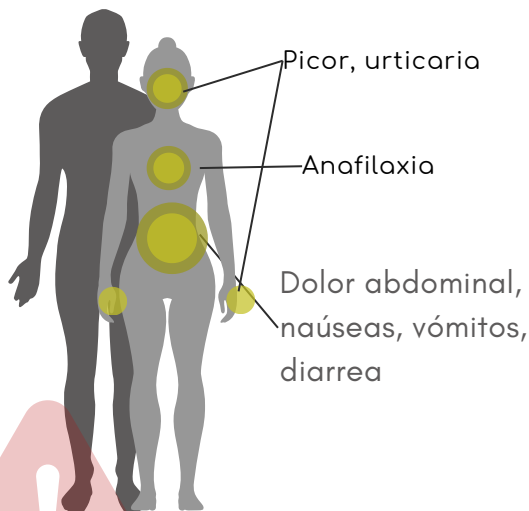
ANISAKIASIS

Reacción inflamatoria del tracto digestivo por ingesta de larvas de Anisakis

ALERGIA A ANISAKIS

Reacción alérgica por ingesta de larvas de Anisakis

SÍNTOMAS



RECOMENDACIONES

Llevar una dieta equilibrada con una variedad amplia de alimentos

BUENAS PRÁCTICAS EN EL HOGAR

- 1** **LAVARSE LAS MANOS**
antes de cocinar.
- 2** **DESINFECTAR**
utensilios, tablas, superficies...
- 3** **COMPRAR**
el pescado fresco, limpio y eviscerado. Si no es posible, eliminar las vísceras en el hogar y lavar la cavidad abdominal correctamente
- 4** **MANTENER**
la cadena de frío durante el transporte de los alimentos
- 5** **COCINAR BIEN**
los pescados y moluscos (60°C mínimo 10 min) y mantenerlos calientes hasta su consumo
- 6** **MANTENER**
refrigerados los alimentos hasta su preparación y consumo
- 7** **CONGELAR**
el pescado y moluscos (-20°C 24 h o -18°C 5 días) si se va a consumir en crudo o tratados en frío
- 8** **PREVENIR**
la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados



NO DESCONGELAR
alimentos a
temperatura ambiente



EVITAR
el consumo de pescados marinos
si se es alérgico a Anisakis