

Zenbait arrainetan dagoen parasitoo, elikagaien toxiinfekzioa eta/edo alergia sor diezaiekeena pertsona batzuei arrain gordinak edo behar bezala prestatu gabeak kontsumitzen dituztenean

KONTUAN HARTU BEHAR DIREN ELIKAGAIAK



Parasito sentibera tratamendu termikoarekiko eta izoztearekiko

ARRAINA: legatza, merlenka, antxoa, sardina

HOTZEAN TRATATUTAKO
ARRAINA:

gatzuna, ozpina, kea, marinatua



MOLUSKOAK: txapiroa, olagarroa, txibia



ARRAIN GORDINA:
sushia, tatakia, sashimia



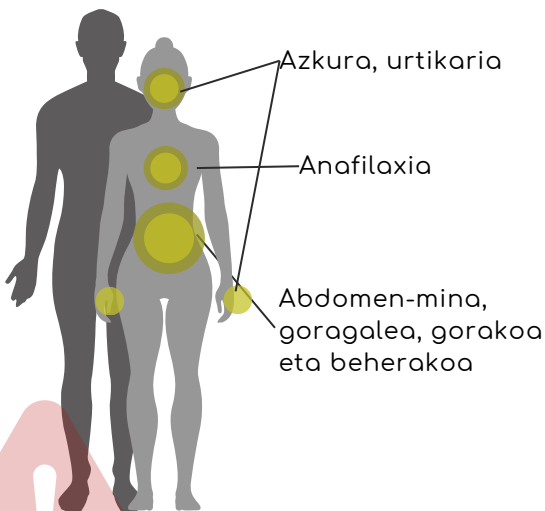
ANISAKIASIS

Digestio-hodiaren erreakzio inflamatorioa anisakisaren larbak jatean

ANISAKISARI ALERGIA

Erreakzio alergikoa anisakisaren jatean

SINTOMAK



GOMENDIOAK

Dieta orekatua jarraitzea eta askotariko elikagaiak kontsumitzea

ETXEKO JARDUNBIDE EGOKIAK

1

ESKUAK GARBITU

janaria prestatu baino lehen.

2

DESINFEKTATU

tresneria, oholak, gainazalak...

3

EROSI

arrain freskoa, garbia eta errairik gabekoa. Ezinezkoa bada, kendu erraiak etxean, eta garbitu ondo abdomeneko barrunbea

4

MANTENDU

hotzaren katea elikagaiak garraiatzean

5

ONDO SUKALDATU

arrainak eta moluskuak (60 °C gutxienez 10 min) eta mantendu bero kontsumitu arte

6

MANTENDU

hoztuta elikagaiak prestatu eta kontsumitu arte

7

IZOZTU

arraina eta moluskuak (-20 °C 24 ordu edo -18 °C 5 egun) gordinean kontsumitu edo hotzean tratatu behar badira

8

SAIHESTU

kutsadura gurutzatua elikagai gordinen eta prestatuen artean



EZ DESIZOZTU

elikagaiak giroko tenperaturan



SAIHESTU

tsas-arrainen kontsumoa anisakisari alergia izanez gero



info gehiago: www.elika.eus