



## No es necesario congelar

- Las ostras, mejillones, almejas, coquinas y demás moluscos bivalvos.
- Los pescados de aguas continentales (ríos, lagos, pantanos...) y piscifactorías de agua dulce. Por ejemplo: truchas, carpas...
- Las semiconservas como las de anchoas (en envase metálico, de vidrio u otras presentaciones).
- Los pescados desecados salados de manera tradicional, como el bacalao o las mojamas.



Depósito Legal: M-32714-2017. NIPO papel: 690-17-005-3. NIPO en línea: 690-17-008-X

La legislación europea y española OBLIGA a que los productos de la pesca no se pongan a la venta con parásitos visibles.

Además, los establecimientos que sirven comida a los consumidores finales o a colectividades o que elaboran estos productos para su venta al consumidor final, deben garantizar que los productos de la pesca para consumir crudos o tras una preparación que sea insuficiente para destruir los parásitos han sido previamente congelados en las condiciones establecidas por la legislación.

La Legislación nacional OBLIGA, además, a dichos establecimientos a poner en conocimiento de los consumidores que los productos de la pesca para consumir crudos o tras una preparación que sea insuficiente para matar a los parásitos, han sido sometidos a congelación. Si no dispone de esta información, el consumidor la puede solicitar.



Para más información, puede consultar el siguiente enlace:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/subdetalle/anisakis.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/anisakis.htm)

# Comer pescado es seguro y saludable

## La Anisakiasis es fácil de evitar





## ¿Qué es el anisakis?

El Anisakis es un parásito que puede encontrarse en el pescado y en los cefalópodos (calamar, pulpo, sepia,...) y provocar **alteraciones digestivas (Anisakiasis) y reacciones alérgicas** que, en ocasiones, pueden ser graves.

La Anisakiasis sólo se puede contraer si se come pescado o cefalópodos parasitados crudos o sometidos a preparaciones que no matan al parásito.



## ¿Cómo evitarlo?

- Compre el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). Si no lo está, quítele las vísceras lo antes posible.
- La cocción, fritura, horneado o plancha son preparaciones que destruyen el parásito, cuando se alcanzan los 60° C de temperatura por lo menos durante un minuto en toda la pieza.
- Con los crustáceos (langosta, langostino, bogavante, gamba, camarón, nécora, centollo,...) siga la misma regla: prepárelos cocidos o a la plancha.
- Si come el pescado crudo o sometido a preparaciones que no matan al parásito, deberá congelarlo.

Para poder congelar en casa, su frigorífico debe alcanzar una temperatura de **-20° C o inferior y mantener el producto congelado durante cinco días. Esta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de tres estrellas (\*\*\*) o más.**

Si su frigorífico tiene menos de tres estrellas compre el pescado ya congelado.

## Deben congelarse

Las siguientes preparaciones cuando se hacen en casa:

- **Boquerones en vinagre** y otros pescados en escabeche.
- Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado crudo.
- Pescado marinado, como por ejemplo ceviche.
- Huevas de pescado crudas o prácticamente crudas.
- Arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera o ligeramente salados.
- Pescados marinos sometidos a ahumado en frío.

Cuando estos productos se compran elaborados, la congelación ya la ha realizado el productor o fabricante.