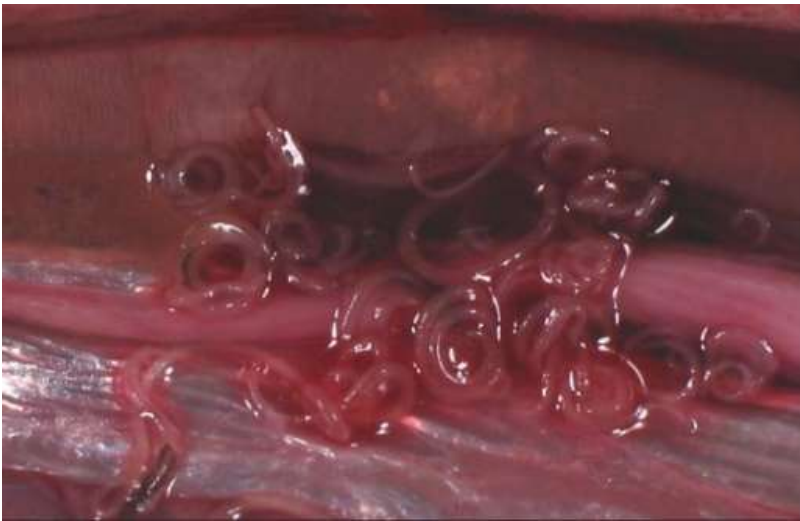




**Te invitamos
a leer más**

1.17: b)



La mayoría de los pescados marinos están contaminados por el parásito **anisakis** que puede ocasionar la enfermedad conocida como **anisakiasis**.

Se estima que en España se producen unos 8000 casos de anisakiasis al año.

Las medidas de prevención son sencillas, si bien no siempre se cumplen, ya sea por desconocimiento o por relajación de la costumbre, por eso es importante tenerlas presentes y no olvidarlas.

El eviscerado del pescado cuanto antes, es importante para reducir la migración de los parásitos desde las vísceras al músculo del pescado; no obstante **para evitar la enfermedad** es imprescindible adoptar una de las dos siguientes medidas:

→ **Si el pescado se va a consumir en crudo**, como es el caso de los boquerones en vinagre, el salmón marinado, los ceviches, etc. es imprescindible mantener el pescado al menos **48 horas a -20°C** (frigorífico de 4 estrellas) ó **5 días** si el frigorífico no alcanza esa temperatura. Esta congelación puede realizarse antes o después de la preparación.

→ **Si el pescado se va a cocinar**, se tiene que hacer bien; lo que implica que la carne del pescado debe quedar bien hecha (su carne cambia de color y las espinas se despegan fácilmente).

Es decir, el parásito **anisakis** muere con el calor del cocinado y también con la congelación.

