

¿qué es el Anisakis ?

Es un parásito que puede encontrarse en muchos pescados y cefalópodos.



Tiene aspecto filiforme, blanquecino, casi transparente, redondo y de reducido tamaño - 3 cm. longitud y 0,1 mm. de diámetro.

¿Dónde lo encontramos?

En el tracto digestivo de los peces vivos y una vez pescados en la cavidad abdominal, vísceras y musculatura.

Las especies donde más comúnmente se encuentra son bacalao, sardina, boquerón, merluza, arenque, espadín, salmón, bonito, caballa, abadejo, calamar, entre otras.

¿Qué patologías nos puede causar?

La Anisakiasis es la enfermedad provocada por la ingestión de pescado crudo o poco cocinado que contenga larvas de anisakis vivas.

Cuando consumimos pescado crudo o insuficientemente cocinado y parasitado, las larvas vivas son ingeridas junto con el pescado alcanzando el estómago y/o intestino de la persona que las ha ingerido.

Los síntomas más frecuentes son:

Dolores de estómago y alteraciones del ritmo intestinal. Además, las larvas muertas pueden ocasionar reacciones alérgicas.

¿Cómo se evita la anisakiasis?

- No consumiendo pescados ni cefalópodos crudos.
- Congelando a -20°C durante más de 24 horas (mejor dos o tres días si la congelación se hace en casa), los pescados y cefalópodos que vayan a consumirse marinados, en vinagre, en salazón, ahumados o poco cocinados en el micro-ondas o en la plancha.
- Cocinando el pescado y comprobando que “está bien hecho”, es decir, que no queden partes crudas.



También es importante:

- Comprar el pescado ya eviscerado y en caso contrario hacerlo inmediatamente.
- En los pescados y cefalópodos más frescos, el parásito habrá tenido menos tiempo y posibilidades de migrar hacia la musculatura.
- Un pescado está fresco si tiene textura tersa, piel brillante, escamas adheridas, ojos convexos, córneas transparentes y olor agradable.
- Un cefalópodo está fresco si tiene carne firme y nacarada, tentáculos resistentes y olor agradable.





Los pescados y los cefalópodos son una fuente magnífica de nutrientes.

Siguiendo estas precauciones no suponen un riesgo para la salud.

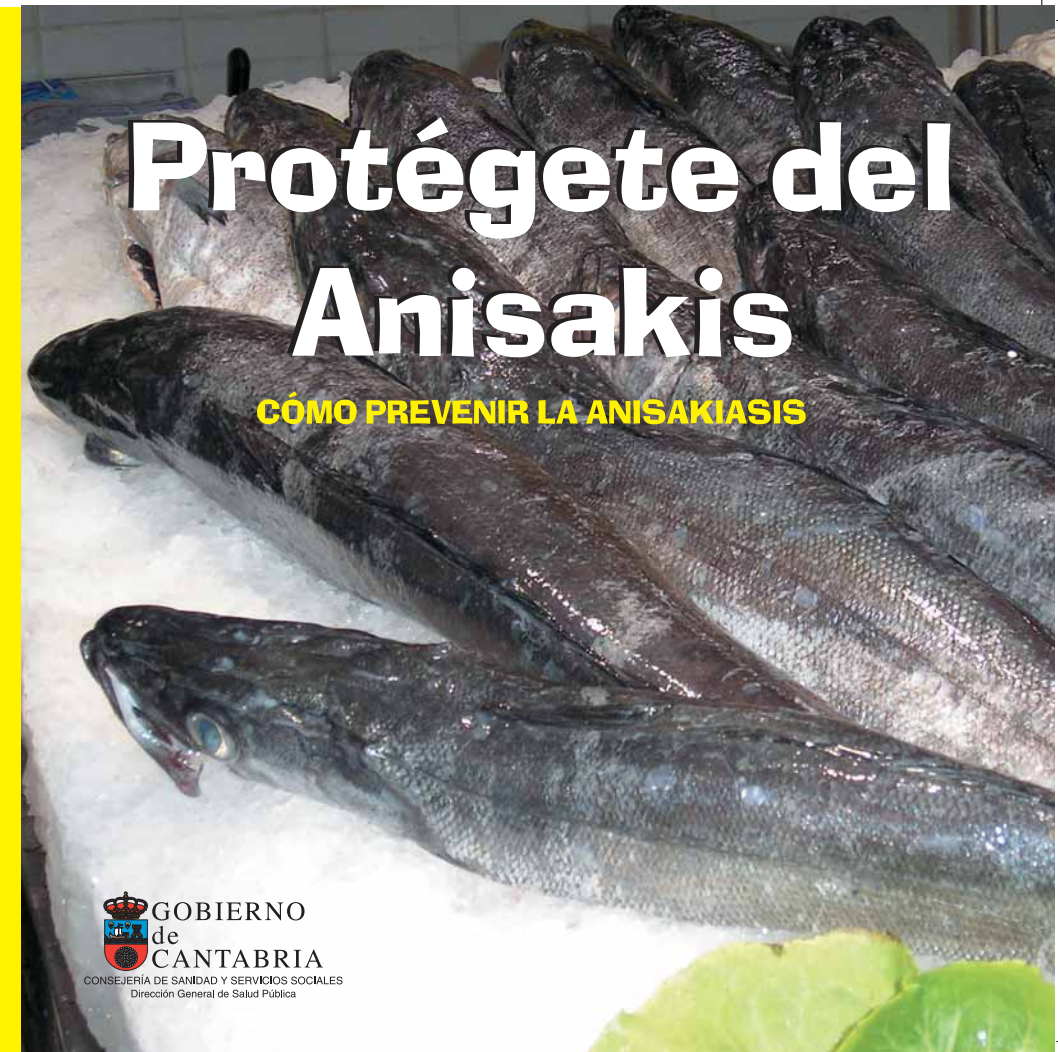
RECUERDE:

- Eviscere y limpie pronto el pescado
- No lo coma crudo y si lo hace, congélelo antes
- Cocínelo bien hecho

I CANTABRIA
2006
LLEBANA TIERRA DE JÚBILLO

Autores:
María Luísa Peri Gómez
Concepción Rey Sastre
Jesús Bolado Alonso

 GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Seguridad Alimentaria



Protégete del Anisakis

CÓMO PREVENIR LA ANISAKIASIS

 GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública