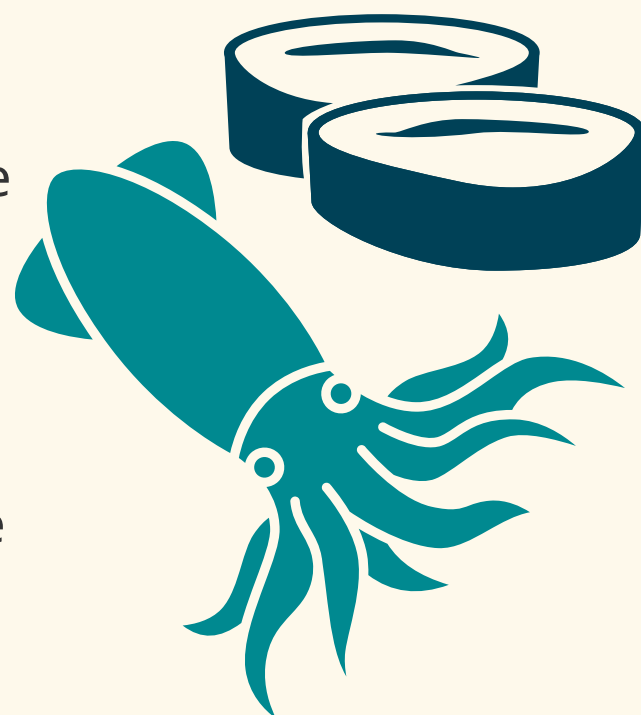


ANISAKIS



¿Qué es el ANISAKIS?

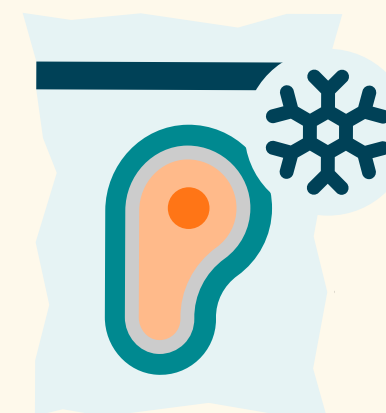
- Es un parásito que puede encontrarse en el pescado y en los cefalópodos (calamar, pulpo, sepia...).
- Puede provocar alteraciones digestivas y reacciones alérgicas que, en ocasiones, pueden ser graves si se consume pescado o cefalópodos parasitados crudos.



¿Cómo EVITARLO?

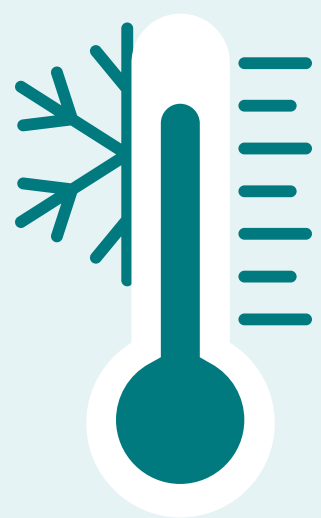


Cocine completamente el pescado (unos diez minutos en total) si es a la plancha.



Si desea consumir pescado crudo, en vinagre, marinado o poco cocinado, el pescado se debe congelar.

Cómo CONGELAR en casa:



$\leq -20^{\circ}\text{C}$

El congelador debe alcanzar una temperatura de **-20 °C o inferior**.



5 días

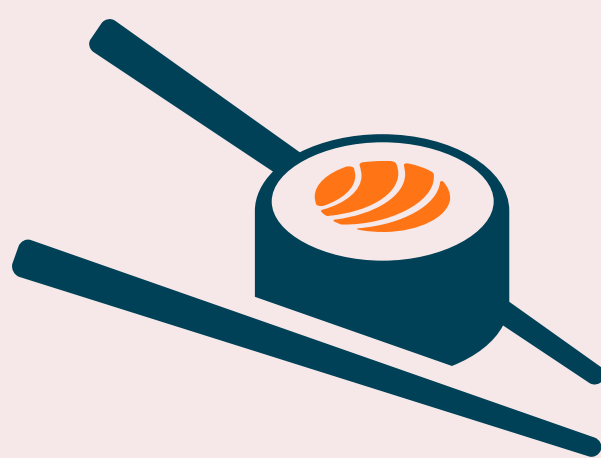
El producto se ha de mantener **congelado cinco días**.



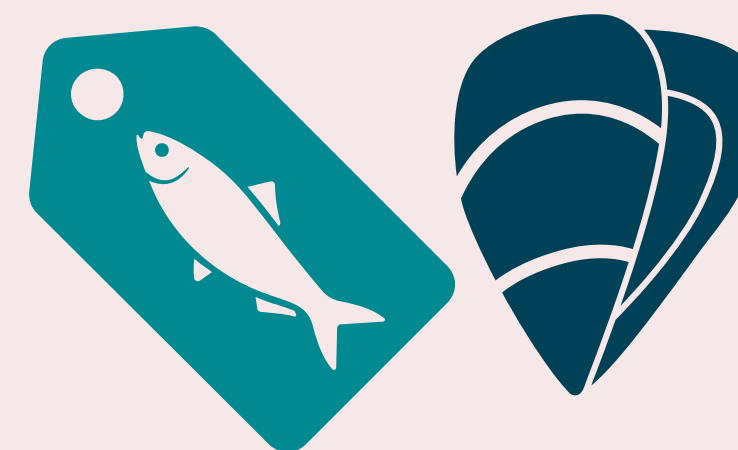
Esta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de **tres o más estrellas (***)**.

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

* Cuando estos productos (sushi, sashimi, boquerones en vinagre, etc.) se compran **elaborados, la congelación ya la ha efectuado el fabricante**.



* **No es necesario congelar** las ostras, los mejillones y demás moluscos bivalvos, así como pescados de río (como truchas) y pescados de piscifactoría que disponen de **certificado «libre de anisakis»**.



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - www.seguretatalimentaria.caib.es

