

### Ejemplos de productos del mar que pueden tener parásitos

- ✓ Salmón
- ✓ Pescadilla
- ✓ Calamares
- ✓ Bacalao
- ✓ Bonito
- ✓ Sepia
- ✓ Sardina
- ✓ Caballa
- ✓ Pulpo
- ✓ Boquerón
- ✓ Abadejo
- ✓ Chopitos
- ✓ Merluza
- ✓ Arenque
- ✓ Chocos

### Ejemplos de comidas preparadas a base de pescado crudo

- ✓ Carpaccio, tartar, sushi, sashimi
- ✓ Ahumados
- ✓ Marinados (p.e. ceviches)
- ✓ Escabeches (p.e. boquerones en vinagre)
- ✓ Salmueras



## Información al consumidor

### Recuerda que...

Debes informar a tus clientes de que los productos de la pesca con los que preparas las comidas crudas, o poco cocinadas, han sido sometidos a la congelación previa que exige la normativa.

#### Puedes emplear

- las cartas del menú, o
- carteles informativos



Señores clientes,

Les informamos que los boquerones en vinagre se congelan antes de la elaboración, según lo indicado en el Real Decreto 1420/2006.

La gerencia

Para más información, visita nuestra página Web [www.madrid.org](http://www.madrid.org) (escribe la palabra "anisakis" en el buscador)



CONSEJERÍA DE SANIDAD  
Edita: D. G. de Ordenación e Inspección  
© Diseño y maquetación: D. G. de Ordenación e Inspección  
© Comunidad de Madrid  
Imprime: BOCM  
Tirada: 3.000 ejemplares  
Edición: 2.ª/mayo 2015  
Depósito legal: M-17.610-2015  
Impreso en España-Printed in Spain



# LA PARASITACIÓN POR ANISAKIS ES FÁCIL DE PREVENIR EN TU ESTABLECIMIENTO

*Claves para preparar las comidas a base de pescado*



Pescado limpio y sin parásitos



Pescado visiblemente parasitado

## Anisakis: qué hacer para evitar el contagio

### ¿Qué son los “Anisakis”?

Los *Anisakis* son unos gusanos que parasitan a ciertos animales marinos, viviendo dentro de sus tripas.

Cuando estos animales mueren, los gusanos atraviesan las tripas y llegan a la carne, a las huevas y a otras partes del cuerpo.

Las personas contraemos la enfermedad llamada “anisakiosis” por comer productos del mar que tienen gusanos vivos.

### ¿Cómo son los “Anisakis”?

Los gusanos son redondos, parecidos a un fideo (unos 3 centímetros de largo y 1 milímetro de ancho), de color blanco o pardo, y pueden enrollarse en forma de espiral. Los gusanos que están vivos, se mueven.

- *No está permitido vender productos pesqueros que estén visiblemente parasitados.*
- *Las tripas se deben quitar cuanto antes.*

### ¿Qué debo hacer para evitar el contagio?

Tienes dos opciones:

1. Utiliza productos cuya documentación demuestre que proceden de zonas **libres de parásitos**, o bien
2. Asegúrate de matar los parásitos que no sean visibles, mediante el **cocinado** (mínimo 1 minuto a 60º C en el centro de la pieza) o la **congelación** (mínimo 15 horas a -35º C ó 24 horas a -20º C).

**RECUERDA:** cuando prepares comidas en crudo, o poco cocinadas, utiliza productos que hayan sido congelados, y guarda la documentación que lo justique.



Imágenes de Anisakis de productos pesqueros

### Claves para cocinar productos que no han sido congelados

La duración mínima del cocinado depende del grosor de la pieza. Por ejemplo, una pieza de 2,5 centímetros de grosor, necesita cocinarse 10 minutos por cada lado.

Comprueba que el pescado está bien cocinado: la carne se vuelve opaca, no transparente, y se desprende fácilmente de la espina.

### Claves para congelar productos que se preparan en crudo o poco cocinados

La duración mínima de la congelación depende del equipo doméstico que uses:

- ✓ 24 horas para equipos de 4\* estrellas
- ✓ 1 semana para equipos de 3\* estrellas

**ANOTA** el día y la hora en que comienza la congelación, es decir, cuando el centro del producto está duro.

No abras el equipo de congelación de forma innecesaria, para evitar pérdidas de frío.