

 Hospital Universitario de Getafe SERVICIO DE ALERGIA	Normas Pacientes-Anisakis		
	Fecha: Abril 2016	Versión 2	Página 1 de 1

alergologia.hugf@salud.madrid.org

NORMAS DE EVITACIÓN DEL PARÁSITO ANISAKIS

El Anisakis simplex es un parásito de pescado, mariscos y cefalópodos, presente en muchas de las especies que habitualmente consumimos en España. Los síntomas tras el contacto con el parásito son variables, pudiendo originar síntomas digestivos como dolor abdominal y vómitos, pero también reacciones cutáneas (erupciones, hinchazón) o generales (malestar intenso, dificultad respiratoria o hipotensión).

La única medida que garantiza la eliminación del Anisakis es la **congelación** del pescado, por tanto evitará la ingesta de cualquier tipo de pescado o marisco que no haya sido congelado previamente, sea cual sea su preparación. El cocinado en microondas no elimina el parásito, tampoco lo elimina la preparación del pescado en vinagre, escabeches, a la plancha, en salazón o ahumado.

NORMAS PARA PERSONAS SENSIBILIZADAS A ANISAKIS:

- 1.- Consumirá los pescados o mariscos previa congelación durante al menos 5 DÍAS a una temperatura inferior a -20º o ultracongelados y bien cocinados, evitando el alimento crudo o poco cocinado.
- 2.- Es aconsejable consumir el pescado congelado en alta mar o ultra congelado.
- 3.- Cocinar bien el pescado o marisco, alcanzando temperaturas superiores a 60ºC.
- 4.- Puede consumir conservas de pescado y marisco que no requieran estar refrigeradas (latas atún, calamares, mejillones...). Evitar las conservas de anchoas.

Deberá prestar atención a aquellos alimentos que puedan llevar pescado en presentación no clara como empanadillas, ensaladas, etc.