

## Ejemplos de productos del mar que pueden tener anisakis:

- ✓ salmón
- ✓ caballa
- ✓ gallineta
- ✓ bacalao
- ✓ abadejo
- ✓ brótola
- ✓ sardina
- ✓ arenque
- ✓ calamares
- ✓ boquerón
- ✓ rape
- ✓ sepia
- ✓ merluza
- ✓ rodaballo
- ✓ pulpo
- ✓ pescadilla
- ✓ bacaladilla
- ✓ chopitos
- ✓ bonito
- ✓ besugo
- ✓ chocos

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

- ✓ carpaccio, tartar, sushi, sashimi
- ✓ pescados marinos sometidos a ahumado en frío
- ✓ marinados (p.e. ceviches)
- ✓ escabeches (p.e. boquerones en vinagre)
- ✓ salmueras
- ✓ huevas de pescado crudas o prácticamente crudas
- ✓ arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera o ligeramente salados



## La normativa obliga a informar 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

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentación>



Comunidad de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Edita: D.G. de Salud Pública  
Consejería de Sanidad.  
© Comunidad de Madrid  
Soporte y formato de edición: Publicación en línea en formato PDF  
Edición: 3.ª/junio 2020  
Publicado en Madrid- Published in Madrid

## SEGURIDAD ALIMENTARIA



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

Claves para preparar las  
comidas a base de pescado



Comunidad de Madrid

## ¿Qué son los “Anisakis”?

Los *Anisakis* son larvas que parasitan a ciertos pescados y cefalópodos (p.e. calamares, sepia, pulpo). Cuando el pescado muere, los *Anisakis* vivos atraviesan las tripas y migran a la carne, a las huevas y a otras partes del cuerpo.

Al comer pescado o cefalópodos que contengan estos parásitos **vivos**, se contrae la enfermedad llamada “**anisakiosis**”, que provoca alteraciones digestivas y en ocasiones, reacciones alérgicas graves.

## ¿Cómo identificar los “Anisakis”?

Los *Anisakis* son gusanos redondos, de color blanco o pardo, parecidos a un fideo (unos 3 cm de largo y 1 mm de ancho).

Pueden enrollarse en forma de espiral.

Los gusanos que están vivos, se mueven.



Pescado limpio y sin parásitos



Pescado visiblemente parasitado

---

**No está permitido vender productos pesqueros que estén visiblemente parasitados**

---



Imágenes de *Anisakis* de productos pesqueros

## Medidas preventivas en tu establecimiento

- Compra el pescado **limpio y sin tripas**. Si lo compras con tripas, **quítalas lo antes posible**.
- **Cocina o congela** el pescado, así aseguras matar todos los parásitos (visibles y no visibles).
- Utiliza productos cuya documentación demuestre que proceden de zonas **libres de parásitos**.

**RECUERDA:** si preparas pescado para consumir en crudo o tras una preparación que no mata al parásito, debes:

- ✓ **congelarlo**, o
- ✓ utilizar **productos congelados previamente**, y **guardar la documentación** que lo justifique.

**Al CONGELAR productos que se preparan en crudo o poco cocinados:**

- La duración mínima de la congelación debe ser de **cinco días a -20°C**. Esta temperatura solo se alcanza en **congeladores de 3\* estrellas o más**.
- Si tu congelador tiene **menos de 3\* estrellas**, **compra el pescado ya congelado**.
- Anota el día y la hora en que comienza la congelación, es decir, cuando el centro del producto está duro.
- No abras el congelador de forma innecesaria, para evitar pérdidas de frío.

**RECUERDA:** la sal y el vinagre no matan al parásito. Por ello, **hay que congelar previamente** los productos que se van a escabechar o marinar.

**Al COCINAR productos que no han sido congelados previamente:**

- La duración mínima de la **cocción o fritura** depende del grosor de la pieza. Por ejemplo, una pieza de 2,5 cm de grosor, necesita cocinarse 10 minutos (5 minutos por cada lado). En el caso de salsas o “en papillote”, cocinar 5 minutos más.
- Si lo haces a la **plancha** o al **microondas**, asegúrate de que está “bien hecho”.
- El pescado está “**bien hecho**” cuando la carne se vuelve opaca, no transparente, y se desprende fácilmente de la espina.