

## CONSEJOS ÚTILES SOBRE ANISAKIS

- **Evitar** la ingesta de pescado crudo o cocinado de forma inadecuada.
- **Evitar** el consumo de pescado poco procesado (ahumado, en vinagre, escabechado, marinado, carpaccio, ceviche, sushi). Es preferible cocer o freír el pescado a cocinarlo a la plancha o al microondas. El horneado debe ser a más de 60°C.
- **Evitar** consumir ventresca o pescados pequeños sin quitar las tripas.
- **Evitar** comer los cefalópodos crudos (sepia, calamar).
- **Puedes consumir** pescado poco cocinado siempre que haya sido congelado a -20°C durante al menos 24h-48h (temperatura alcanzada en la congelación en alta mar). Para los congeladores habituales de los hogares (que no alcanzan una temperatura tan extrema), se recomienda la **congelación en un congelador de 3-4 estrellas (\*\*\*\_\*\*\*\*) durante 7 días**. Los frigoríficos de menos de 3 estrellas no alcanzan la temperatura suficiente para realizar el procedimiento.
- **Puedes** comer pescados en latillas de conserva como anchoas, bonito, atún, caballa o sardinas.
- **Puedes** consumir pescados limpios y sin vísceras y preferentemente las colas.
- **No necesitan congelación** los moluscos bivalvos como ostras, mejillones, almejas, los crustáceos como gambas, langostinos, centollos, nécoras o percebes y los pescados de aguas de ríos, lagos, pantanos y piscifactorías como las truchas o las carpas.
- Tampoco causan anisakiosis los pescados desechados salados de manera tradicional, como el bacalao.
- Si aparecen síntomas de alergia tras comer pescado y no estás diagnosticado, debes acudir a tu médico para que un alergólogo te estudie y confirme si es una alergia al anisakis.
- Las personas alérgicas al anisakis deben llevar siempre la medicación pautada por su alergólogo.
- Siempre que comas fuera de casa, avisa de que tienes una alergia al anisakis.



## PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Todos los pacientes con pruebas de alergia a anisakis positivas tienen síntomas alérgicos si ingieren pescado parasitado?**

No. Entre la población general encontramos que un 16% presentan pruebas alérgicas positivas al Anisakis, pero de éstos, menos del 1% presentan síntomas alérgicos tras la ingestión de Anisakis.

- **¿Puedo tomar algún tipo de pescado aunque sea alérgico?**

Sí. La alergia al anisakis no es una alergia al pescado. Puedes comer pescado sin problemas siempre que sigas una serie de cuidados para que el parásito no llegue vivo al interior de tu cuerpo. Puedes tomar pescados ultracongelados en alta mar o pescado fresco que previamente hayas congelado en las condiciones adecuadas. Para obtener más información, lee los consejos útiles que aparecen más abajo.

- **¿Puedo comer pescados en conserva (latillas)?**

Sí. Las conservas de pescado, es decir, bonito, atún, caballa o sardinas, se someten durante su proceso de fabricación a altas temperaturas de esterilización por lo que se consigue la temperatura suficiente para matar al parásito.

- **¿Puedo comer marisco?**

Sí. Puedes comer ostras, mejillones, almejas o coquinas crudas (bivalvos). También gambas, langostinos, centollos, nécoras o percebes. No es aconsejable ingerir moluscos cefalópodos como pulpo y calamar que no hayan sido previamente congelados.