

CONGELACIÓN SEGURA DE PESCADO Y MARISCO: CONSEJOS PRÁCTICOS

La importancia de congelar el pescado rápidamente: evitando el anisakis

El anisakis es un gusano redondo, alargado, transparente y difícil de visualizar. La [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#) advierte que su presencia puede provocar alteraciones digestivas (anisakiasis) y reacciones alérgicas que, en ocasiones, pueden ser graves.

Estos síntomas se pueden evitar o, al menos, atenuar, con la [congelación](#) o la cocción correcta (cocinar a al menos 60°C en el centro del producto durante un mínimo de un minuto). "Ambos métodos matan al parásito, con lo que deja de ser infectivo. La alergenidad no se elimina por completo, aunque sí se reduce el efecto una vez el parásito está muerto", advierte Casadevall.

Esta estrategia hace que sea muy recomendable **congelar previamente aquellos pescados que se van a consumir crudos**, como los boquerones en vinagre.

Preparación previa al congelado: pasos clave para un pescado seguro

1. **Máxima frescura.** Congelar siempre los alimentos en el **momento de mayor frescura**. "Esto se aplica de forma muy especial al pescado".
- **Evisceración.** Antes de congelar, se debe "eviscerar el pescado bien, observar si existen larvas en el abdomen del pescado y en la musculatura, donde cuesta verlas. Una vez localizadas, eliminarlas con un papel de cocina dejando el pescado lo más limpio posible".
- Congelar durante 5 días en un congelador que alcance los -20°C. "Si el congelador no es de esas características y sabemos que no lo vamos a consumir de forma inmediata, es mejor comprar directamente los pescados congelados".
"es mejor congelar el pescado en porciones individuales.

En la parte más fría del congelador, la destinada al pescado y la carne. "Y no llenar todo el cajón, porque debe haber espacio para que el aire frío circule y congele homogéneamente". De esta manera, se consigue una **congelación rápida**, que va a preservar la seguridad alimentaria y a proporcionar a una mejor calidad del alimento cuando se descongela.

"La congelación rápida previene la formación de cristales de hielo de gran tamaño que rompen la estructura de los tejidos dañando al pescado

- Utilizar film de plástico, bolsas de vacío con cierre hermético o envases herméticos para que queden protegidos del frío directo y de la deshidratación o quemadura por frío.
 - Asegurarse de que el **envase contenga la menor cantidad de aire posible** y que se ajuste o se adapte lo máximo posible al tamaño del pescado.
 - Secar el pescado con papel de único uso y **poner la fecha de congelación, el nombre del alimento y el número de raciones**. Una vez congelados, "deberíamos consumirlos en un periodo máximo de 2 meses". Apuntando la fecha, sabremos el tiempo que lleva en el congelador el alimento. El nombre nos permite identificarlo sin tener que abrir el paquete, ya que una vez congelados, los alimentos adoptan un aspecto similar.
 - **Descongelar siempre dentro de la nevera** (a 4°C). El congelado detiene el crecimiento de los microorganismos, pero no los mata. Si descongelamos a temperatura ambiente estamos favoreciendo el crecimiento de los microorganismos y la posible alteración del alimento.
 - Se puede volver a congelar un pescado descongelado siempre que lo cocinemos previamente e introduzcamos de nuevo en el congelador "lo más rápidamente posible, en un máximo de 2 horas"
- *Descongelar a temperatura ambiente el pescado supone un riesgo de toxioinfecciones.

Saber más:<https://www.academianutricionydietetica.org/que-comer/congelacion-segura-de-pescado-y-marisco-consejos-practicos-y-eficaces/>

