

ANISAKIS EN EL PESCADO, UN PELIGRO QUE PODEMOS EVITAR

El anisakis es un parásito que pertenece a la familia de los nematodos. Son gusanos redondos que infestan a peces que viven en [agua](#) salada de mares y océanos. No encontraremos pescado con anisakis en agua dulce.

Este parásito puede producir alergia o una [infección](#) específica conocida como anisakiasis.

En ocasiones **puede confundirse con una alergia al pescado**

"El parásito penetra a través de la mucosa digestiva y produce una reacción inflamatoria, que puede ocasionar dolor abdominal, a veces náuseas o [diarrea](#)

La buena noticia es que, si por accidente hemos comprado pescado infectado, los gusanos **son visibles al ojo humano**, con lo que es fácil detectarlos. La legislación europea y española obligan a que los productos de la pesca no se pongan a la venta con parásitos visibles, pero no puede evitar que en ciertas ocasiones lleguen a la pescadería con gusanos.

Cocinar el pescado asegurando que la temperatura alcanza al menos los 60°C en el centro, es decir, que esté bien hecho. Si se va destinar a preparaciones poco cocinadas, por ejemplo, marinados, eliminar igualmente parte del músculo más cercano a la cavidad visceral y congelar a -20°C al menos 5 días. Si el congelador de casa no permite alcanzar esa temperatura, consumir cocinado.

El riesgo es mayor con las especies capturadas en el **Atlántico y el Cantábrico**, que en la zona del Mediterráneo.

Los que se pescan en ríos, lagos, pantanos no están infectados, por lo que no es preciso congelarlos.

Lo mismo sucede con los de piscifactorías de agua dulce, como las truchas, siempre que no se alimenten con harinas de pescado.

<https://www.academianutricionydietetica.org/alergias-intolerancias/pescados-anisakis/>