

## MÉTODOS EFICACES PARA ACABAR CON EL ANISAKIS

Solo hay dos maneras de acabar con el anisakis antes de comer pescado: matarlo por congelación o por cocción. En el caso de que vayamos a preparar ceviche o sashimi, tartares (gambas, atún), sushi, etc. **siempre se debe congelar.**

Para no correr riesgos, ni congelar sin necesidad, conviene seguir estas recomendaciones:

- **Comprar preferiblemente el pescado limpio y sin vísceras** No hay que congelar el pescado si lo vamos a cocinar al horno, cocido o a la plancha.
- Si para cocinarlos, se opta por la fritura, **tampoco es necesario congelarlos**. En este caso hay que tener en cuenta el binomio tiempo-temperatura, así como el tamaño y grosor de la pieza. A mayor grosor, más tiempo deben estar cocinándose.
- Si se cocina al microondas es importante girar la pieza para que no queden puntos fríos
- Según la normativa vigente, **el centro del alimento debe alcanzar los 60°C durante al menos un minuto**. Si la pieza es gruesa, se necesitará más tiempo para llegar al centro del alimento. En el caso de la congelación, la legislación especifica que **la congelación debe mantenerse durante al menos 5 días a una temperatura inferior a -20°C**. No es lo mismo la temperatura de congelación que la de conservación en congelación. Es decir, a la hora de **congelar el pescado, debe hacerse lo más rápidamente posible a la temperatura más baja posible** (lo ideal es entre -20 y -24°C).
- **No todos los congeladores domésticos alcanzar esas temperaturas de seguridad**. Los -20°C solo se alcanza en frigoríficos de tres estrellas (\*\*\*) o más. Si nuestro frigorífico tiene menos de tres estrellas, las autoridades de seguridad alimentaria recomiendan comprar siempre el pescado ya congelado.
- No es necesario congelar el pescado fresco sistemáticamente. Hacerlo o no dependerá de cómo vayamos a consumirlo.

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