

CONSELLERÍA DE SANIDADE

SERVIZOS CENTRAIS	San Lázaro s/n -15703 Santiago de Compostela -Tel. 881-542930 - Fax 881-542970
A CORUÑA	Gregorio Hernández 2 e 4- 15001.A Coruña. Tel. 981-155861 - Fax 98-1158501
LUGO	Montevideo, 9- 27001 Lugo. Tel. 982-292126 - Fax 982-292115
OURENSE	Avda. de Zamora, 13- 32005 Ourense. Tel. 988-066371 - Fax 988-066302
PONTEVEDRA	Fernández Ladreda, 43, 1º - 36003 Pontevedra. Tel. 986-885860 – Fax 986-885802

INSTITUTO GALEGO DE CONSUMO (IGC)

SERVIZOS CENTRAIS	Avda Gonzalo Torrente Ballester 1-5- 15707 Santiago de Compostela-Tel. 981-545386-Fax 981-544598
A CORUÑA	Praza Luis Seoane s/n- 15008.A Coruña-Tel. 981-184901- Fax 981-184790
LUGO	Ronda Muralla, 70 - 27071 Lugo- Tel. 982-294677 - Fax 982-294682
OURENSE	Avda. de Zamora, 13- 32005 Ourense - Tel. 988-386458 - Fax 988-386553
PONTEVEDRA	Paseo de Cervantes, 7 - Edificio Las Palmeras- 36002 Pontevedra-Tel. 986-803901- Fax 986-805859



Información da
Dirección Xeral de Saúde Pública



Información da
Dirección Xeral de Saúde Pública

Dep. Legal: C-614-1999 Impreso en papel ecolóxico

desenho gráfico: cristina morán e nacho cao

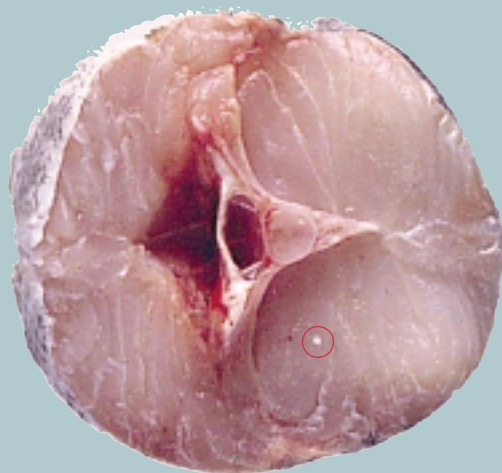
ANISAKIOSE: A NOSA COCIÑA DE SEMPRE, A MELLOR PREVENCIÓN

XUNTA DE GALICIA





Algúns peixes e cefalópodos capturados no mar polos buques, están infestados por parasitos como o ANISAKIS e similares. O anisakis é un pequeno verme de cor branca, que se pode ver nas vísceras (enroscado sobre si mesmo) ou, en ocasións, estirado ó longo das febras na carne do animal.



A inxestión de parasitos, cando está vivo o verme, provoca ANISAKIOSE. Esta enfermidade caracterízase por dores gastrointestinais acompañados de vómitos e náuseas, estando asociada sempre ó consumo previo de peixes e cefalópodos crus ou insuficientemente cociñados.

Esta enfermidade parasitaria é moi pouco frecuente no noso país (en Galicia non se coñece ningún caso de infestación nos últimos anos), xa que o costume é consumi-lo peixe cociñado.

O maior número de casos atópase en países como Holanda ou Xapón, onde é moi frecuente o consumo de peixe cru ou semicrú en preparacións exóticas como o "sushi", o "sashimi", etc.



A Consellería de Sanidade e Servicios Sociais, a través da Inspección de Saúde Pública, realiza controis sanitarios do peixe durante a descarga e primeira venda nas lonxas da nosa Comunidade Autónoma, retirando da comercialización aqueles peixes manifestamente parasitados. Sen embargo, resulta imposible inspeccionar todos e cada un dos peixes desembarcados en Galicia, polo que, en ocasións, algún peixe parasitado pode chegar ó consumidor final.

É IMPORTANTE SABER QUE...

De tódolos xeitos, isto non ten por que supoñer ningún risco para a nosa saúde, se temos en conta o seguinte:

Unha temperatura de 60°C ou superior, durante 5-10 minutos, abonda para mata-lo verme anisakis. Calquera xeito de cociñado habitual (cocción, fritura, forno) é a mellor maneira de previ-la anisakiose.



24 horas de conxelación, a unha temperatura de -20°C ou inferior, é suficiente para mata-lo verme anisakis. Isto é fundamental cando queremos preparar pratos a base de peixe cru ou moi pouco cociñado.

Deste xeito, podemos seguir disfrutando dos deliciosos peixes que nos ofrece o mar, os cales, achegándonos gran variedade de proteínas, minerais e vitaminas, constitúen unha base moi importante da nosa alimentación e son, sen dúbida, unha das estrelas da variedade gastronómica do país.