



Bienestar Nutricional

LOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL CONSUMO DE PESCADO CONTAMINADO CON ANISAKIS

Todos hemos oído hablar de este parásito del pescado, pero... ¿conocemos cuáles son las patologías más importantes producidas por éste?

ANISAKIOSIS

Esta patología es la más conocida en relación con este parásito y se presenta tras consumir pescado en crudo o poco cocinado con estos gusanos. Tras la ingestión, los anisakis proceden a reproducirse en el intestino humano pudiendo producir alteraciones digestivas, algunas tan graves como la peritonitis. Para evitar su aparición debemos cocinar por encima de 60 °C o congelar el pescado durante 24 horas a una temperatura inferior a -20 °C ya que estos tratamientos matan el anisakis.

ALERGIA AL ANISAKIS

En este caso, se producen reacciones alérgicas sólo si el pescado está contaminado por el parásito (ya esté vivo o muerto). Para controlar esta alergia basta con eliminar totalmente el Pescado y marisco de la dieta, poniendo especial cuidado en aquellos productos enriquecidos con omega 3 o grasa del pescado.

Todos los alimentos que contienen pescado como ingrediente pueden desencadenar la aparición de los síntomas esta alergia, de modo que deberán retirarse totalmente de la dieta:

- Pescados y guisos de pescado.
- Mariscos: moluscos y crustáceos.
- Harinas de pescado.
- Aceite de pescado: como por ejemplo el aceite de hígado de bacalao.
- Derivados del marisco: el surimi, palitos de cangrejo, (porque



para su elaboración se añade con frecuencia harina de pescado).

- Caldos concentrados de pescado.
- Ningún producto que haya sido enriquecido con omega 3 o aceite de pescados.

identity
integra