



Información da
Dirección Xeral de Saúde Pública



Información da
Dirección Xeral de Saúde Pública



DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

Camiño Francés, 10 baixo 15771- Santiago - A Coruña Tfno: 981 - 542.930 Fax: 981 - 542.970 / 542.943

DELEGACIÓNS PROVINCIAIS DA CONSELLERÍA DE SANIDADE E SERVIZOS SOCIAIS

A CORUÑA

Rúa Gregorio Hernández, 2
15011 - A Coruña
Tfno: 981 - 185.800
Fax: 981 - 185.801

LUGO

Ronda Muralla, 70
27001 - Lugo
Tfno: 982 - 294.086
Fax: 982 - 294.088

OURENSE

Avenida de Zamora,17
32005 - Ourense
Tfno: 988 - 386.300
Fax: 988 - 386.302

PONTEVEDRA

Avenida de Vigo, 16
36080 - Pontevedra
Tfno: 986 - 805.800
Fax: 986 - 805.802

INSTITUTO GALEGO DE CONSUMO:

Praza de Europa, 10ª - 2º Área Central - As Fontiñas 15703 Santiago tfno: 900.231.123 fax: 981.544.599



CONSELLERÍA DE SANIDADE E
SERVICIOS SOCIAIS
Dirección Xeral de Saúde Pública



XACOBEO'99
Galicia



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

deseño gráfico: cristina morín e macho.cao

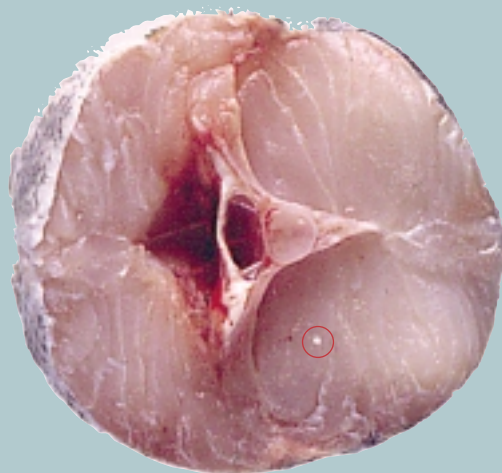
ANISAKIOSE: A NOSA COCIÑA DE SEMPRE, A MELLOR PREVENCIÓN

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 previla 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.