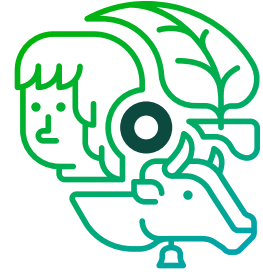


# Anisakis

Educación Primaria



## Objetivo

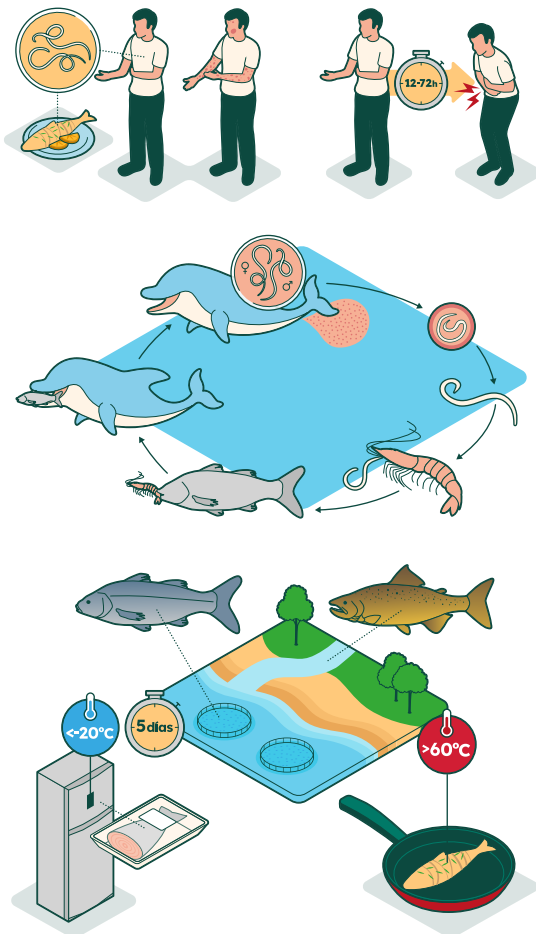
Comprender con facilidad qué es el *Anisakis* y explicar cómo la salud humana, la sanidad animal y el medioambiente son tres elementos relacionados vinculados a los diferentes ecosistemas.

\* Esta ficha didáctica sirve de explicación y acompañamiento a la **infografía** asociada.

## Definición

*Anisakis* es un parásito que puede encontrarse en el pescado y en los cefalópodos (calamar, pulpo, sepia...). Sus larvas pueden infectar a los humanos y provocar alteraciones digestivas y reacciones alérgicas que, en ocasiones, pueden ser graves al comer pescado crudo o cocinado insuficientemente.

## Los tres elementos fundamentales de One Health



### Humanos

La enfermedad producida por la ingesta de larvas vivas se llama anisakidosis. Sus síntomas son dolor abdominal, náuseas y vómitos. Algunas personas pueden tener una reacción alérgica grave, aunque en la mayoría de los casos los síntomas duran unas pocas horas o días.

### Parásitos

El parásito tiene un ciclo complejo. La mayoría de los peces marinos y los cefalópodos (pulpo, sepia, calamar) que comemos pueden contener larvas L3. Los peces de piscifactoría y los peces de agua dulce no están infectados. *Anisakis* no es el único parásito que podemos encontrar en el pescado.

### Prevención

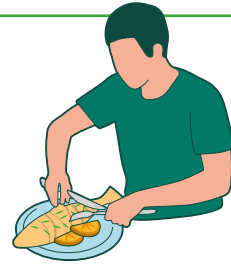
Para evitar enfermarse por culpa del *Anisakis*, debemos consumir peces marinos procedentes de zonas de pesca en las que no haya parásitos o eliminar las vísceras del pescado nada más pescarlo o comprarlo. También podemos inactivar el parásito con calor, ya que las larvas mueren rápidamente al cocinar el pescado a más de  $60^{\circ}\text{C}$ , o frío, pues las larvas mueren lentamente por congelación.

## Recursos para la explicación

### ¿Seguridad alimentaria global?

La seguridad alimentaria implica:

- Tener comida disponible.
- Que podamos acceder a ella.
- Que los alimentos sean suficientes, inocuos (no dañinos) y nutritivos para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.
- Que sea de una manera sostenible y respetuosa para el medioambiente.



## Actividad #RetoCOCO

### Actividad 1

Reflexiona: Investiga si estas elaboraciones tienen que llevar un tratamiento térmico asociado (frío o calor) al pescado para eliminar el *Anisakis*.

- Boquerones en vinagre
- Mejillones al vapor
- Ostras con limón
- Sushi
- *Fish & chips*
- Huevas de pescado
- Merluza en salsa verde
- Truchas con jamón
- Anchoas en conserva

### Actividad 2

Investiga: Averigua cómo es el ciclo del *Anisakis* y qué significan las larvas L3.

Un proyecto de

Con la colaboración de