

Anisakis

Educación Secundaria



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.

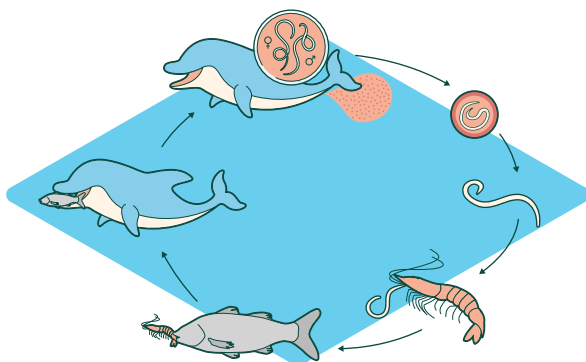
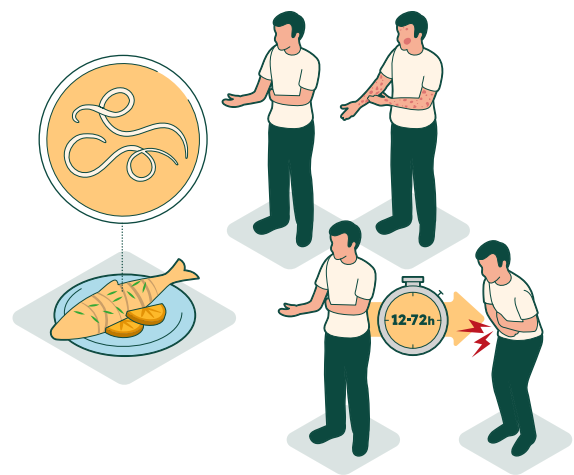
Definición

Se trata de un parásito helminto del género *Anisakis* que puede infectar a los humanos al ingerir sus larvas terceras (L3) vivas del parásito a la hora de comer pescado crudo o cocinado insuficientemente.

Factores fundamentales

La anisakidosis es la enfermedad que se produce por la ingesta de larvas vivas de anisákidos. Estas larvas se introducen en la pared del estómago e intestino, provocando dolor abdominal, náuseas y vómitos.

En la mayoría de los casos, los síntomas duran entre unas horas y unos pocos días, y se curan espontáneamente. Pero a veces se complica, como cuando las larvas L3 atraviesan completamente la pared del intestino o cuando somos alérgicos a estas L3 (en este caso, incluso si están muertas).



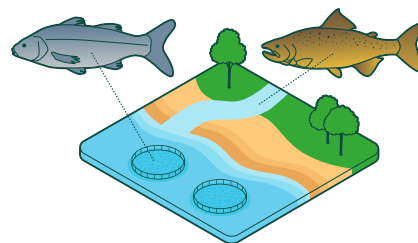
¿Cuál es el ciclo del *Anisakis*?

La anisakidosis es la enfermedad que se produce por la ingesta de larvas vivas de anisákidos. Estas larvas se introducen en la pared del estómago e intestino, provocando dolor abdominal, náuseas y vómitos.

En la mayoría de los casos, los síntomas duran entre unas horas y unos pocos días, y se curan espontáneamente. Pero a veces se complica, como cuando las larvas L3 atraviesan completamente la pared del intestino o cuando somos alérgicos a estas L3 (en este caso, incluso si están muertas).

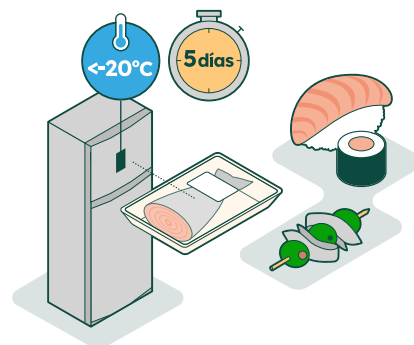
Factores fundamentales

Para evitar enfermarse por culpa del *Anisakis*, debemos consumir peces marinos procedentes de zonas de pesca en las que no haya parásitos, eliminar las vísceras del pescado nada más pescarlo o comprarlo, o inactivar el parásito mediante tratamientos térmicos con calor o frío. Los peces de piscifactoría y los peces de agua dulce no están infectados.



Las larvas mueren al cocinar bien los pescados, pulpos o calamares. La cocción, la fritura, el horneado o la plancha son preparaciones que destruyen el parásito si se alcanzan más de 60°C durante 1 minuto en toda la pieza.

Si vamos a comer el pescado en vinagreta, escabechado, salazonado en casa, sushi o ceviche, deberemos congelarlo en casa a una temperatura inferior a -20°C durante al menos 5 días. Si nuestro frigorífico tiene menos de 3 estrellas, es mejor comprar el pescado ya congelado.

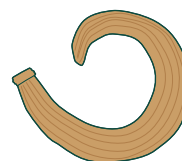


Además, podemos encontrar otros parásitos

Además de los anisákidos, hay otros parásitos en el pescado que también causan enfermedades en las personas. Los más frecuentes e importantes son *Diphyllobothrium* y *Gnathostoma* en países cálidos y zonas tropicales, los cuales podemos destruir con calor o frío para evitar las infecciones.



Diphyllobothrium



Gnathostoma

Actividad #RetoCOCO

Actividad 1

Piensa: Razona por qué es una enfermedad One Health. ¿Cómo influyen y se relacionan los 3 elementos?

Actividad 2

Infórmate: Busca información sobre la importancia de la seguridad alimentaria global y elabora un listado de consejos sobre cómo prevenir el *Anisakis*.

Un proyecto de

Con la colaboración de