



Inicio Hoy

Home » Noticias » La rica dieta mediterránea en anisakis

La rica dieta mediterránea en anisakis

4 marzo, 2013 Posted by admin under Noticias

[No hay comentarios](#)

Me gusta

Enviar

Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

A pesar de las recomendaciones [sobre](#) cómo [evitar](#) los efectos negativos del anisakis, éste sigue dando mucha [guerra](#). Este pequeño parásito de [entre](#) 20 y 30 milímetros del intestino de múltiples especies marinas y que se transmite al [hombre](#) a través de la ingesta de pescado (sobre [todo](#) crudo) ha [hecho](#) que [España](#) tenga el dudoso honor de ser el [segundo país](#) del [mundo](#) en el que [más casos](#) se ha [dado](#). El primer puesto es [para](#) Japón, donde comer pescado crudo es casi una religión. Los motivos de este segundo puesto – al [año](#) se producen [unos 20.000](#) casos en el mundo- hay que buscarlos en la costumbres culinarias del cada zona y de la conservación del pescado. La Fundación [Española](#) del Aparato Digestivo (FEAD) señala que un [estudio](#) del año pasado aseguraba que hay más peces infectados en [Madrid](#) (14,4%) que en Galicia (0,43%). «[Esto](#) implica que el modo de conservación y transporte del pescado es tan [importante](#) como su [tratamiento](#) o cocción», [apunta](#) el doctor Alfredo Lucendo.

Ver ahora

Descargar

«La única solución, ya que el anisakis está extendido por [todos](#) los mares, es la prevención y la [responsabilidad](#) en el consumo de pescado», añade el médico. Las [tres](#) recomendaciones básicas de los expertos son cocinar el pescado a una temperatura de 60 grados, congelarlo al [menos](#) dos [días](#) a 20 grados bajo cero si se va a consumir crudo y asegurarse de que el pescado se ha procesado correctamente [cuando](#) se consume fuera de [casa](#). La FEAD también [advierte](#) que cocerlo en microondas no es aconsejable, ya que no evita en su totalidad al parásito, que provoca náuseas, vómitos y dolor abdominal de diferente localización [según](#) el [punto](#) en que penetra. No obstante, solo el 10% de los afectados por el anisakis [presenta](#) un cuadro de trastornos intestinales y un [1%](#) deriva en manifestaciones alérgicas.

Merluzas y bonitos

Los primeros casos de anisakis se descubrieron en los mares del [norte](#) de Europa, gracias al consumo de salmón ahumado e hígado de bacalao, [hace](#) ya [cinco](#) décadas. [Durante](#) los últimos 30 [años](#), su [presencia](#) se ha multiplicado porque se consume cada vez más pescado crudo o semi crudo, debido una mejora en la técnica de conservación del pescado, que facilita que se consuma fresco en lugares más apartados de la costa; y las modernas prácticas pesqueras por las que los [profesionales](#) del mar limpian el producto en alta mar y tiran las tripas infectadas al mar donde sirven de alimento para [otras](#) especies.

[Qué! – Últimas noticias de Noticias](#)

Enviar

Tags: [anisakis](#), [dieta](#), [mediterránea](#), [rica](#)

Deja un comentario

Disculpa, debes [iniciar sesión](#) para escribir un comentario.

« "Tito" Villa estará cuatro semanas fuera »

La Defensora del Pueblo replica a Fernández Díaz: «Hay que hacer lo que las leyes dicen» »

Últimas Noticias

[Terremoto en Indonesia: Terremoto de magnitud 7,1 golpea la parte oriental del país](#)

[Elemento fundamental de la ciudad](#)

[Al menos 71 muertos en el derrumbe de un edificio ilegal en Bombay](#)

[Al menos seis muertos y 28 heridos por una bomba en Pakistán](#)

Sitios de interés

<http://abem.mediacionyterapia.com>

<http://ap-correo.alegreweb.com>

<http://hosting.alegreweb.com>

<http://misnoticias.alegreweb.com>

<http://www.alegreweb.com>

<http://www.bombilladirect.com>



Translator



Descarga Gratis

Ver Ahora

Buscar por:

abril 2013

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

« mar

Recent Posts

[Al menos seis muertos y 28 heridos por una bomba en Pakistán](#)

Categorías

[Pistorius recurre las condiciones fijadas para su libertad](#)

[Nicolás Maduro, investido como presidente interino de Venezuela](#)

[Mi Noticias](#)
[Cien años de colegios electorales en Kenia tras una jornada marcada por la violencia](#)