

Consumiu peix amb seguretat

- Els peixos que viuen al medi marí poden tenir diversos paràsits, entre ells els anisakis, que poden afectar les persones (*anisakiosi*).
- L'anisakis no suposa cap risc per a la nostra salut si prenem certes mesures quan consumim peix.

Consells per prevenir l'anisakiosi

1

NETEGEU

bé el peix i traieu-ne
les vísceres al més
aviat possible

2

CONGELEU

el peix de consum
en cru

3

CUINEU-LO correctament

Els productes de la pesca que ens ofereix el mar ens aporten una gran varietat de proteïnes, minerals, vitamines i àcids grassos poliinsaturats, i constitueixen una base molt important de la nostra alimentació. Són, sens dubte, una de les estrelles de la varietat gastronòmica de la dieta mediterrània.

Consumiu-ne amb tota la seguretat.

Per a més informació:

i 012
www.gencat.net

Cost de la trucada:
0,55€/3 min.

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut