

# Pescados Azules y Blancos...

# Con toda Seguridad, una gran elección



**Para evitar los posibles riesgos del Anisakis, siga estas tres sencillas recomendaciones:**

- Retire las vísceras y lave cuidadosamente el pescado, antes de cocinarlo, congelarlo o guardarlo en el frigorífico.
- Consuma el pescado y los cefalópodos (calamar, chipirón,...) bien frito, cocido u horneado. Compruebe que la carne está suficientemente hecha.
- Cuando opte por consumir pescado CRUDO, en vinagre, marinado o escabechado, debe congelarlo al menos 48 horas antes de su consumo a una temperatura de -20º (frigoríficos de 3 y 4 estrellas).

**El PESCADO adecuadamente preparado es NUTRITIVO, SANO y SEGURO.**

