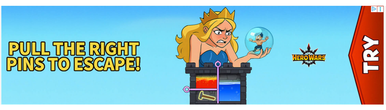

Ofertas increíbles
Sponsor

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Es buena idea preparar sushi con un lomo de salmón congelado?

- Miguel Ángel Lurueña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, explica cómo se debe preparar esta elaboración japonesa para evitar contraer anisakisiasis
- ¿Cuál es la forma más saludable de comer huevo? Cocido, a la plancha, revuelto...

Una proporción muy elevada de los salmones que se consumen en España son de piscifactoría (Getty Images)

Antonio Ortí
05/08/2025 06:00

Escuchar este artículo ahora 1.0x
00:00 03:55

Es fácil haber leído o escuchado que para hacer sushi es recomendable congelar el pescado de cara a evitar posibles riesgos sanitarios y, en concreto, uno: el anisakis. La oscura sombra de este gusano planea sobre cada uno de nosotros cada vez que comemos "pescado salvaje" (como denominan ahora algunos restaurantes a los pescados que no provienen de piscifactorías). La pregunta es: si de lo que se trata es de congelar el pescado, ¿no es acaso más sencillo preparar el sushi directamente con los lomos de salmón congelados que comercializan muchos supermercados e hipermercados? "No", responde Miguel Ángel Lurueña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos e impulsor del blog *Gominolas de Petróleo*.

La razón es clara: el parásito llamado anisakis solamente habita en una proporción muy elevada en el agua del mar, al contrario de los salmones que comemos en España, que en un tanto por ciento muy elevado proceden de granjas marinas, recuerda Lurueña. El diario *La Vez de Galicia* informaba el pasado mes de mayo que desde hace tres años el salmón "silvestre" ha sido incluido por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza en la lista roja de especies amenazadas. Si en 2022 la producción en piscifactorías superó por primera vez a la de la pesca extractiva a nivel global, diversos organismos estiman que, a nivel planetario, el 73% de los salmones proceden de la acuicultura, un porcentaje que en el caso de la Unión Europea supera el 94%. Es decir, salvo seis de cada cien salmones (que se venden a precio de oro), los otros 94 se "cultivan" en Noruega, Chile, Escocia o Irlanda del Norte, entre otros países.

> **Cuando hablamos de pescado crudo, el primer problema que le viene a la cabeza a la gente es el anisakis (...) Lo que pasa es que el salmón de piscifactoría no tiene este problema**
> Miguel Ángel Lurueña
> Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

"Cuando se habla de seguridad alimentaria, de lo que se trata es de reducir el riesgo a cero", recuerda Lurueña desde Béjar (Salamanca). "Cuando hablamos de pescado crudo, el primer problema que le viene a la cabeza a la gente es el anisakis", indica el autor de libros como *Que no te tien con la comida* (Destino). "Por eso se recomienda congelar el pescado", añade. "Lo que pasa es que el salmón de piscifactoría no tiene este problema", sigue explicando. "¿Por qué? Pues porque el anisakis solamente se encuentra en el agua del mar. Es verdad que algunos salmones se crían en jaulas marinas, pero estas no suelen tener este problema", insiste.

En efecto: en los salmones criados en piscifactoría, señala la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), el riesgo de anisakis es prácticamente nulo. Esto es debido a que los peces criados en acuicultura se alimentan con piensos controlados, lo que evita la exposición al ciclo natural del parásito. Por este motivo, mientras algunas especies criadas en jaulas abiertas en alta mar o en estanques de flujo continuo están exentas de la infección que produce el anisakis (caso del salmón atlántico, la dorada o el rodaballo), en el caso de otras especies, también criadas en cautividad, pueden desarrollarse ocasionalmente las larvas de este gusano (como ocurre, por ejemplo, con la lubina, el atún rojo o el bacalao).

Los salmones de piscifactoría no presentan anisakis (Propias)

"Si nos queremos asegurar, siempre cabe la posibilidad de congelar el salmón", precisa Lurueña sobre esta especie que nace en los ríos, donde permanece entre uno y cinco años, antes de iniciar migraciones de miles de kilómetros por Canadá y Groenlandia, para regresar de nuevo a reproducirse al lugar de nacimiento.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de preparar un sushi de salmón? "Yo no aconsejaría comer pescado crudo pues, aunque el salmón esté congelado, nos lo vamos a comer sin cocinar y algunos patógenos pueden seguir estando vivos. La descongelación no destruye las bacterias, esto es muy importante aclararlo, ya que hay mucha gente que piensa que sí", desvela.

Lee también
El trastorno alimentario que puede confundirse con un mal hábito
ANDA MACÍA

Las personas con algún tipo de riesgo, como las embarazadas o quienes tienen el sistema inmunológico débil, señala este especialista en seguridad alimentaria, no deberían comer pescado crudo, ni siquiera tras descongelarlo. Por lo que se refiere a las sanas, el pescado congelado puede también entrañar ciertos riesgos.

> **Aunque el salmón esté congelado, nos lo vamos a comer sin cocinar y algunos patógenos pueden seguir estando vivos**
> Miguel Ángel Lurueña
> Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos

Por ejemplo, si el pescado se descongela a temperatura ambiente o si descongelado se mantiene demasiado tiempo sin consumir. "Esto es más probable que ocurra cuando sacamos el salmón del congelador hoy y nos lo comemos al cabo de tres días, aunque lo hayamos tenido todo el tiempo dentro del frigorífico", avisa el experto.

"Lo ideal para hacer sushi es ir a la pescadería, comprar un lomo de salmón fresco y, al llegar a casa, cortar unas láminas muy finas de la parte externa de la pieza para retirar la posible suciedad y utilizar la parte interna para preparar el sushi", concluye el experto.

La mejor forma de preparar sushi con salmón

1. Elegir una buena pieza de salmón fresco. Para ello, debe tener un color intenso, naranja o rosado. Es bueno saber que las líneas blancas tan características de los filetes son las que ayudan a mantener la firmeza de la pieza cuando está fresca, por lo que resultan un elemento importante para determinar su frescura.
2. Si el salmón fue criado en piscifactoría (lo habitual en España), no hace falta congelarlo, ya que está exento de anisakis. Si vivió en libertad, entonces sí hay que congelarlo durante, al menos, cinco días, a -20º C (esta temperatura solamente se alcanza en frigoríficos de tres estrellas o más). Para descongelarlo bien, hay que colocarlo en la parte baja del frigorífico (y no sacarlo de la nevera) y consumirlo 24 horas después. Es un error descongelar el pescado a temperatura ambiente, especialmente en verano, porque algunas bacterias pueden revivir al alcanzar los 4º C de temperatura.
3. Si el salmón es fresco, es mejor no lavarlo con agua al llegar a casa (esta regla hay que aplicarla a cualquier producto de origen animal como el pollo, el conejo, etcétera, por el riesgo de que algunas bacterias se dispersen por la cocina).
4. Cortar una lámina muy fina del pescado de la parte externa de la pieza y utilizar el resto para preparar el sushi.

Etiquetas • Chile • Noruega

MUNDODEPORTIVO

Denuncia a una farmacia por haber arruinado su matrimonio: la clave fue la compra de este producto

Te puede gustar

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»
Patrocinado por gotdentree.es

Solteros mayores en busca de amor
Patrocinado por instantaka.com

-25%
HASTA
EN TABLETS*
en marcas como:
SAMSUNG
LENOVO
XIAOMI
ACER
ZTE
COMPRAR
Kowapp
*Consulta modelos y marcas participantes.

Los mejores vídeos

Mensaje con misil a los europeos

Al Minuto

Alyson Stoner, 32 años, actriz: "Hollywood me robó la infancia: fui un producto de Disney y sobreviví a abusos, dietas extremas y a que mi cuerpo no me perteneciera"

Jordi Sánchez, actor, 64 años: "Mis padres me decían que nunca sería feliz trabajando, que el trabajo era para sufrir, y eso me deprimía mucho"

María José Ortolá, experta en ansiedad: "Cuando meditas, disminuye la hiperactividad de la amígdala y se fortalecen las conexiones entre ambos hemisferios"

Trump revoca la protección policial a Kamala Harris

Pía Capdevila, interiorista: "Es normal estar cansada de las paredes de tu cocina; puedes cambiarlas afinando las baldosas o utilizando papeles vinílicos"

STARLINK
0 € ~~349 €~~ por el kit estándar
con un compromiso de plan de servicio residencial de 12 meses
SERVICIO DE SPACEX
La disponibilidad y los precios pueden variar en función de la ubicación. Se requiere la instalación de un suministro de energía en forma de corriente de 12 voltios. La cancelación de un servicio sin cargos adicionales puede tener lugar en cualquier momento. Los clientes pueden ver el desglose de precios. El kit estándar cuesta 349 € y los planes de servicio residencial de 12 meses cuestan 120 € al mes. Se aplican impuestos y tasas. Los precios del plan de servicio pueden variar según el país. Los precios del plan de servicio pueden estar sujetos a cambios.

Los mejores vídeos

Los bomberos de Castilla y León exigen las dimisiones de Mañueco y Quiñones en las Cortes

Sponsored

Ciberfraudes: cómo protegerse en la era digital
En un mundo cada vez más conectado, la digitalización ha traído consigo grandes ventajas, pero también nuevos riesgos.

Cargando siguiente contenido...

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.