

SUSHI SIN RIESGOS: ¡CADA PASO CUENTA!

リスクのないお寿司を。一步一步が重要です。

CONSEJOS PARA
LA PREPARACIÓN SEGURA
DE SUSHI EN LA
RESTAURACIÓN Y EN CASA




GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030




agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición





El sushi es un plato típico japonés elaborado con una base de arroz cocido aderezado con vinagre que se combina con otros ingredientes como pescados crudos, mariscos, vegetales, etc.

El sushi está de moda, pero es importante conocer los riesgos que puede entrañar su consumo ya que no hay un paso en su preparación que elimine las bacterias patógenas o los parásitos que pudieran estar presentes en los ingredientes crudos. Además, el arroz cocido puede suponer un riesgo si no se manipula y conserva adecuadamente.



En niños pequeños, personas mayores, mujeres embarazadas y personas inmunodeprimidas no es aconsejable el consumo de sushi.

Estas recomendaciones van dirigidas especialmente al sushi, aunque son aplicables a otras preparaciones con pescado crudo o semicrudo como el sashimi, los ceviches o el poke.

SI ELABORAS SUSHI EN UN ESTABLECIMIENTO DE RESTAURACIÓN

Sigue una serie de medidas sencillas para disminuir el riesgo derivado de su consumo:

EN LA RECEPCIÓN Y EL ALMACENAMIENTO DE LOS INGREDIENTES:

- Presta especial atención a la **selección de tus proveedores** para garantizar la **máxima frescura de las materias primas**. Compra el pescado solo a operadores autorizados.
- Rechaza los productos en los que **no se haya mantenido la cadena de frío** o que **no se hayan transportado en condiciones higiénicas**.





- **Mantén el pescado fresco a temperaturas entre 0 y 4 °C y el congelado a -18 °C o inferior:** así se limita el crecimiento de microorganismos y la producción de **histamina**, que se forma sobre todo en atún y otros pescados de la familia de los escómbridos como la caballa, por ejemplo.
- **Utiliza el pescado lo antes posible,** no esperes a que se aproxime su fecha de caducidad.
- **Asegúrate de que los alimentos listos para el consumo se mantienen separados de los alimentos crudos** que se vayan a cocinar, en recipientes tapados y en baldas o rejillas situadas encima de alimentos crudos. Con ello se evita la contaminación cruzada entre alimentos.
- **Comprueba que los productos almacenados no superan su vida útil,** especialmente cuando tengan fecha de caducidad.

EN LA PREPARACIÓN:

- **Reduce al mínimo el tiempo de preparación.**
- **Es preferible contar con un área de trabajo separada y utilizar superficies y utensilios específicos para la preparación del sushi, que se limpiarán y desinfectarán antes de la preparación, regularmente a lo largo del día y entre la preparación de diferentes alimentos, (p.ej., entre pescado crudo y arroz cocido).**
- **Limpia y desinfecta diariamente las esterillas de bambú y de plástico.** Si se utilizan esterillas de bambú, estas deben estar fabricadas con materiales impermeables y, si no lo son, se deberán cubrir con film transparente apto para uso alimentario y cambiarlo con regularidad (p. ej., cada 2 horas o entre cada tipo de preparación diferente).
- **Presta especial atención al lavado de las manos entre la manipulación de ingredientes crudos y alimentos cocinados listos para el consumo.**



- ▶ Tienes **obligación de congelar el pescado y los cefalópodos a un mínimo de - 20 °C /24 h o de - 35 °C /15 h** si se van a consumir crudos o semicrudos. No es necesario congelar el pescado de agua dulce, moluscos bivalvos y crustáceos o si el pescado se acompaña de información que indique que ya se ha congelado o que procede de un sistema de acuicultura marina en el que se haya demostrado que no hay riesgo de anisakis*.
- ▶ **Haz una inspección visual** del pescado para descartar la presencia de **parásitos visibles**, incluso si este se ha congelado: el parásito puede provocar reacciones alérgicas aunque muera por la congelación.



* Si el pescado no viene con esta información, hay que congelarlo, incluido el salmón procedente de la acuicultura.



➤ Es preferible que **no utilices en crudo** el pez escolar o el escolar negro (conocidos como **pez mantequilla**), ya que tienen un alto contenido en grasa y a veces provocan problemas digestivos. Si es posible, retira la piel y la mayor cantidad de grasa del pescado. **Si lo utilizas** comprueba que la **etiqueta contiene la información obligatoria**.



➤ **La descongelación de los ingredientes:**

- Debes hacerla **en refrigeración** (a temperatura igual o inferior a 4 °C).
- **No descongeles a temperatura ambiente.**
- Descongela **en pequeñas cantidades** (solo lo que consideres que vayas a necesitar).

➤ **Lava los vegetales y la fruta** antes de su uso y **desinféctalos** si van a consumirse en crudo y/o sin pelar. Usa para ello lejía de uso alimentario o un producto específico y sigue las condiciones de uso indicadas por el fabricante.

➤ **Si utilizas carne, pollo o huevos, cocínalos completamente.**

➤ El arroz cocido:

1. Si lo **acidificas** con una solución de vinagre:

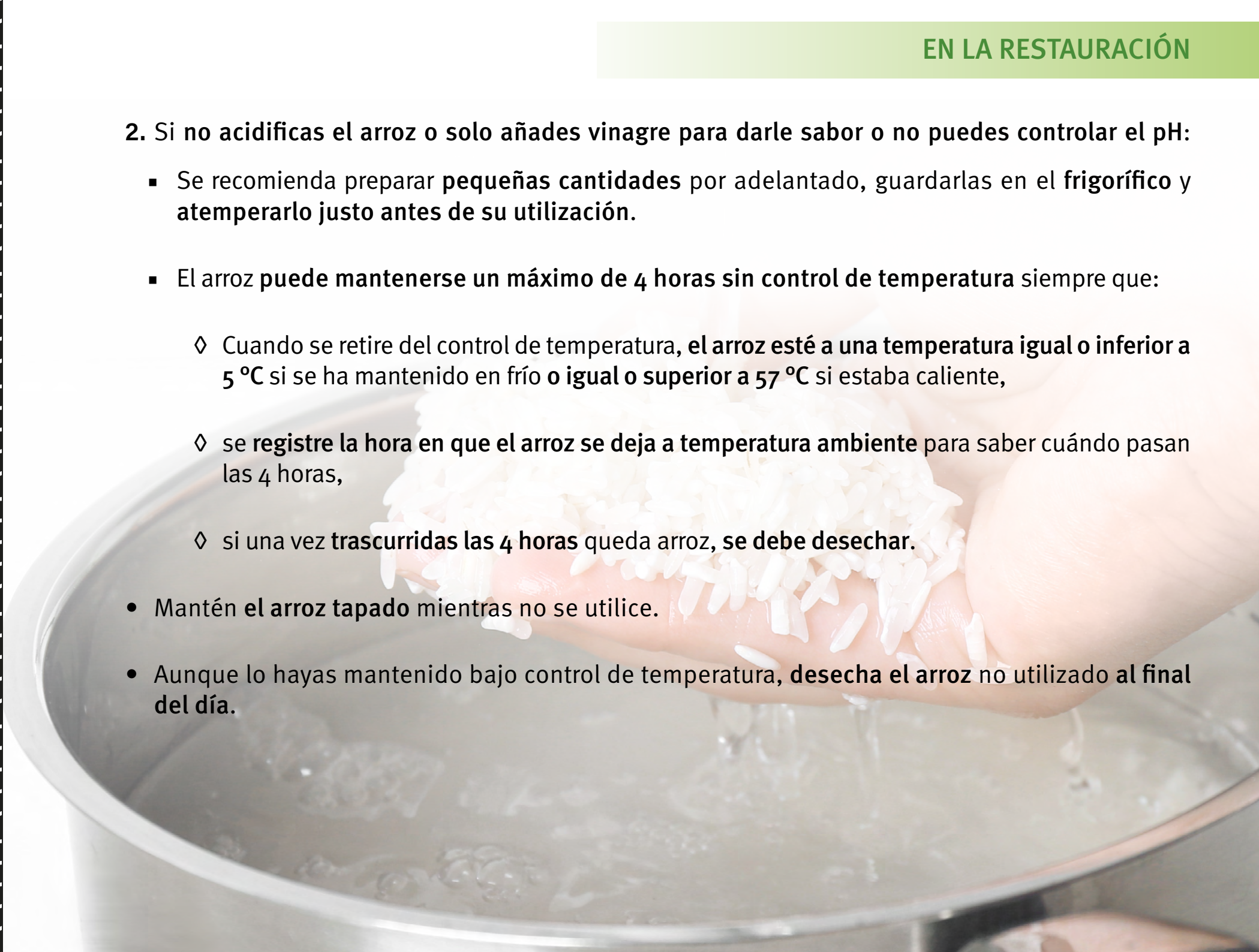
- Ten descrita cuidadosamente la **receta** que utilices para la acidificación, de manera que sea **fácilmente comprensible** y esté **al alcance del personal** que intervenga en su preparación.
- Hazlo **cuanto antes** y mejor **en caliente**, porque el vinagre penetra mejor.
- Usa un **recipiente ancho y poco profundo**.
- **Mezcla de manera uniforme** el arroz con la solución.
- Debes tener **documentado en tu sistema de gestión de la seguridad alimentaria (SGSA)** este procedimiento y **cómo controlas que la acidificación sea la correcta**, para lo que el **pH medido en cada lote** debe ser **igual o inferior a 4,2**. Para comprobarlo utiliza un medidor de pH calibrado. Los papeles o tiras para medir el pH solo son aceptables cuando el pH es igual o inferior a 4,0, ya que su precisión es limitada y no permiten una lectura fiable si dan valores próximos al límite de seguridad, que es 4,2.
- El **pH** generalmente **se mide tras un periodo de estabilización** del arroz (habitualmente a los 30 minutos) o dentro del plazo establecido en tu SGSA.
- Asegúrate de que **el personal está bien formado** en todas estas operaciones.
- Lo puedes mantener a **temperatura ambiente**.

La acidificación debe hacerse con recetas probadas y estandarizadas. Incluso con el arroz correctamente acidificado, lo que permite el control del crecimiento microbiológico, el sushi constituye potencialmente un riesgo debido a otros ingredientes que contiene, como el pescado crudo.



2. Si no acidificas el arroz o solo añades vinagre para darle sabor o no puedes controlar el pH:

- Se recomienda preparar **pequeñas cantidades** por adelantado, guardarlas en el **frigorífico** y **atemperarlo justo antes de su utilización**.
- El arroz puede mantenerse un máximo de **4 horas** sin control de temperatura siempre que:
 - ◇ Cuando se retire del control de temperatura, el arroz esté a una temperatura igual o inferior a **5 °C** si se ha mantenido en frío o **igual o superior a 57 °C** si estaba caliente,
 - ◇ se registre la hora en que el arroz se deja a temperatura ambiente para saber cuándo pasan las 4 horas,
 - ◇ si una vez **trascurridas las 4 horas** queda arroz, **se debe desechar**.
- Mantén el arroz **tapado** mientras no se utilice.
- Aunque lo hayas mantenido bajo control de temperatura, **desecha el arroz no utilizado al final del día**.



EN LA CONSERVACIÓN DEL SUSHI:

- Sirve el sushi lo antes posible y siempre en el mismo día de su preparación. Tira las sobras del sushi al final del día.
- Si no lo sirves tras su preparación, refrigéralo cuanto antes:
 - La normativa de comidas preparadas obliga a que los productos con vida útil inferior a 24 horas se mantengan en el frigorífico o en el expositor a temperatura igual o inferior a 8 °C.
 - Si el sushi lleva pescado crudo, lo debes mantener a 4 °C o menos.

No te olvides de informar a la clientela:

- *De que el pescado ha sido congelado para la prevención de la anisakiasis o, en su caso, que procede de sistemas de acuicultura que garantizan que está libre de anisakis.*
- *Si utilizas pez mantequilla, de la presencia en el pescado de sustancias que pueden originar efectos gastrointestinales.*

Para ello puedes utilizar los procedimientos que te parezcan más apropiados, como pueden ser carteles o cartas-menú.



SI TE ANIMAS A PREPARAR SUSHI EN CASA

- Compra los **ingredientes lo más frescos posible**, sobre todo el pescado.
- Mantén los alimentos que tienen que estar en refrigeración **en la nevera** y el pescado o la carne, **en la parte más fría**. Los ingredientes **congelados** deben conservarse a una temperatura **igual o inferior a -18 °C** o a la indicada en la etiqueta.

- **Congela el pescado fresco y los cefalópodos** (como el calamar o la sepia) **que se vayan a consumir crudos en el sushi** (salvo que sea pescado de agua dulce, o vayas a utilizar moluscos bivalvos como almejas o mejillones o crustáceos como las gambas). Si no, compra el pescado ya congelado.

- Si el **pescado** u otros ingredientes están congelados, la mejor opción para **descongelarlos** es en la nevera: no los descongeles a temperatura ambiente.
- **Reduce al mínimo el tiempo de preparación.**
- **Mantén siempre buenas prácticas de higiene** (lavado de manos, limpieza de superficies, etc.), para evitar la contaminación del sushi con bacterias patógenas que puedan estar presentes en las manos, los utensilios, la ropa o las superficies en contacto con los alimentos.
- **Conserva el sushi y sus ingredientes separados de otros alimentos.**
- **Lava los vegetales y la fruta antes de su uso.**
- Si utilizas **carne, pollo o huevos**, cocínalos completamente.



- **El arroz cocido:**
 - **No lo dejes más de 2 horas a temperatura ambiente** (incluyendo el tiempo empleado en la preparación del sushi) y guárdalo en la nevera una vez que se haya atemperado. Si lo fraccionas en recipientes pequeños se enfriará antes y alcanzará la temperatura ambiente más rápidamente.
 - Si **acidificas el arroz**, hazlo preferiblemente **en caliente**.
 - Mantén el arroz tapado mientras no se utilice.
- **Sirve el sushi lo antes posible y siempre en el mismo día de su preparación. Tira las sobras tanto del arroz como del sushi al final del día.**

Si haces la solución para acidificar el arroz en casa, ten en cuenta que hay que prepararla con formulaciones que provengan de fuentes fiables y asegúrate de mezclar bien con el arroz.



Edita:

© Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)
<https://cpage.mpr.gob.es/>

NIPO: 236-26-003-0
2ª edición
Fecha edición: 2026