

ACRILAMIDA

UN PELIGRO QUE TENEMOS QUE TENER BAJO CONTROL

¿QUÉ ES LA ACRILAMIDA?

La acrilamida es una sustancia química que se forma al cocinar o procesar alimentos ricos en almidón, como por ejemplo patatas fritas, pan, bollería o productos rebozados, cuando son sometidos a altas temperaturas; por ejemplo, cuando se fríen o se cocinan al horno. Esta sustancia puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer en consumidores de todas las edades.

¿EN QUÉ ALIMENTOS SE PUEDE ENCONTRAR ACRILAMIDA?

En alimentos que contienen almidón cocinados al horno, tostados y fritos.

Algunos ejemplos son:



Pan



Patatas fritas



Productos rebozados



Bollería



Galletas



Café

GUÍA DE EJEMPLOS

Pan



Tostadas



Patatas fritas



Croquetas



¿CÓMO PODEMOS REDUCIR EL CONTENIDO DE ACRILAMIDA DE LOS ALIMENTOS?

1. Al freír, cocer, hornear o tostar alimentos que contengan almidón (patatas, pan, galletas, croquetas, otros productos rebozados, etc.) debemos controlar que el tiempo y la temperatura sean los mínimos posibles (no superar los 175 °C). Debemos procurar también que el producto final tenga un color dorado claro, no dorado oscuro.
2. El color es un indicador de la formación de acrilamida. Las partes con tonos más oscuros tienden a contener más acrilamida. No hay que consumir las partes demasiado oscuras o quemadas.
3. Debemos recordar que hay alternativas culinarias para preparar alimentos a temperaturas más bajas, como la cocción o el guisado al vapor, con las que no se genera acrilamida.

