

ACRILAMIDA

**UN PERILL QUE HEM DE
TENIR SOTA CONTROL**

QUÈ ÉS L'ACRILAMIDA?

L'acrilamida és una substància química que es forma en cuinar o processar aliments rics en midó, com per exemple patates fregides, pa, brioxeria o productes empanats, quan són sotmesos a altes temperatures com, per exemple, quan es fregeixen o es cuinen al forn. Aquesta substància pot augmentar el risc de desenvolupar càncer en consumidors de totes les edats.

EN QUINS ALIMENTS ES POT TROBAR ACRILAMIDA?

**En aliments que contenen midó
cuinats al forn, torrats i fregits.**

Alguns exemples són:



Pa



Patates
fregides



Productes
empanats



Brioxeria



Galetes



Cafè

GUIA D'EXEMPLES

Pa



Torrades



Patates fregides



Croquetes



COM PODEM REDUIR EL CONTINGUT D'ACRILAMIDA DELS ALIMENTS ?

- 1.** En fregir, coure, fornejar o torrar aliments que continguin midó (patates, pa, galetes, croquetes, altres productes empanats, etc.) controleu que el temps i la temperatura siguin els mínims possibles (no superar els 175 °C). Procureu que el producte final tingui un color daurat clar, no daurat fosc.
- 2.** El color és un indicador de la formació d'acrilamida. Les parts amb tons més foscos tendeixen a contenir més acrilamida. No consumeu les parts massa fosques o cremades.
- 3.** Recordeu que hi ha alternatives culinàries per preparar aliments a temperatures més baixes, com ara la cocció o el cuinat al vapor, amb les quals no es genera acrilamida.

