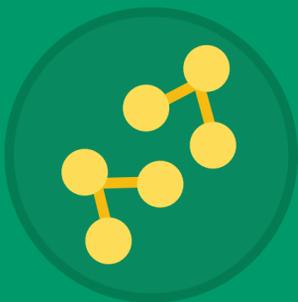


ACRILAMIDA EN LOS ALIMENTOS: QUÉ ES Y CÓMO REDUCIR SUS NIVELES



¿Qué es la acrilamida?



una sustancia química que se forma durante la fritura, el horneado, el asado



cuando alimentos de origen vegetal, especialmente ricos en almidón...



...se cocinan a altas temperaturas (más de 120 °C)



podría aumentar el riesgo de cáncer



¡En general, cuanto más tostado, más acrilamida!

¿Cuáles son las fuentes comunes de acrilamida?



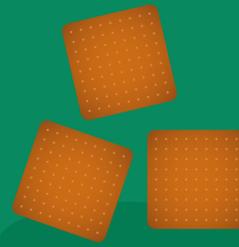
galletas



pan



patatas fritas



galletas saladas



café

¿Cómo reducir los niveles de acrilamida en casa?



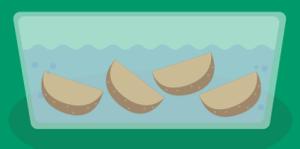
opta por un color dorado: evita que los alimentos se doren en exceso o se quemenal freír, hornear o asar



cocina a temperaturas más bajas para minimizar la formación de acrilamida



cocinar al vapor o hervir = ¡NO acrilamida!



remoja o escalda las patatas antes de freírlas u hornearlas

