

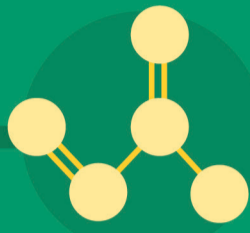
¿QUE ES ACRILAMIDA?



alimentos vegetales,
principalmente
ricos en almidón

>120°

cocinados a
altas temperaturas



forman un compuesto
durante la fritura,
horneado o asado



que puede aumentar
el riesgo de cáncer



¡Generalmente
cuanto más dorado,
más acrilamida!

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN MÁS ACRILAMIDA?



GALLETAS



PANES



PATATAS
FRITAS



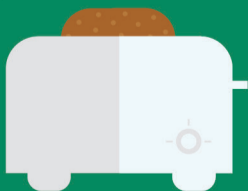
GALLETAS
SALADAS



CAFÉ

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MI CONSUMO DE ACRILAMIDA?

evita que los alimentos
adquieran un dorado excesivo



durante
el tostado



durante
el horneado



durante
la fritura



prueba hervir
o cocinar al vapor