

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.

