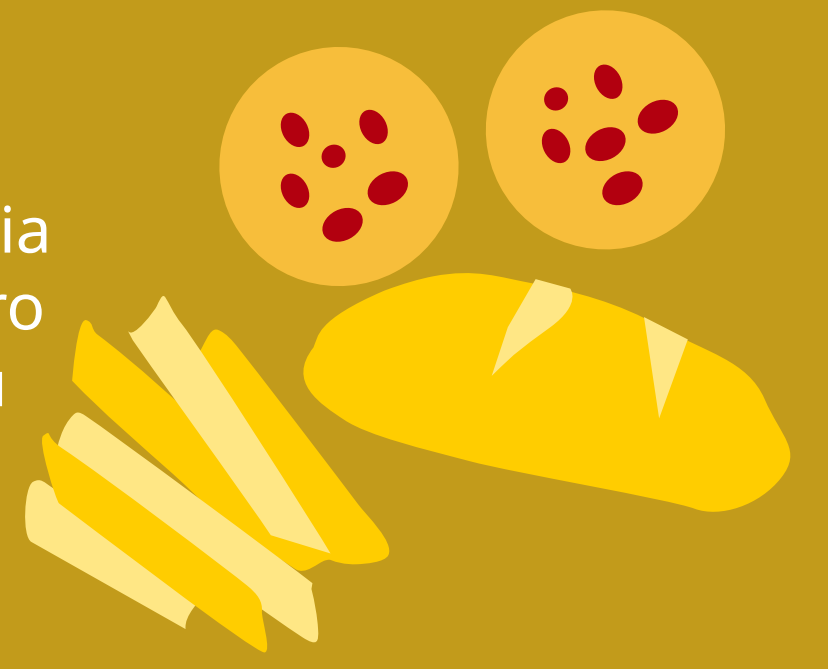


ACRILAMIDA

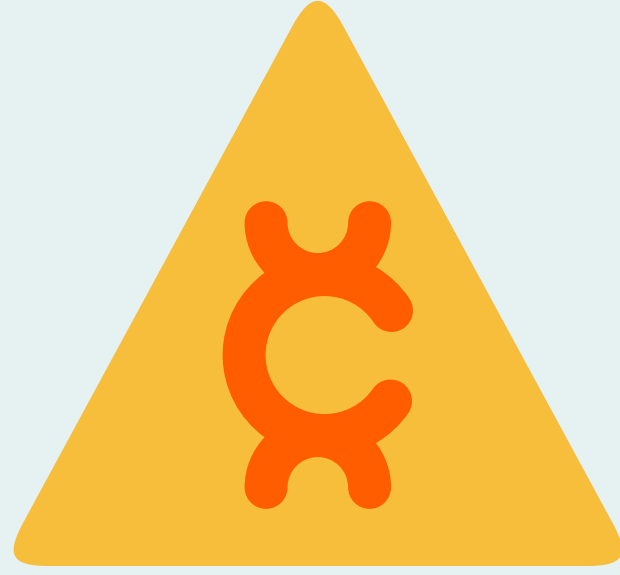
¿Qué es la acrilamida?

La acrilamida es una sustancia que otorga olor y color oscuro característico al tostar, freír u hornear alimentos ricos en hidratos de carbono.



¿Por qué hay que limitar el consumo de acrilamida?

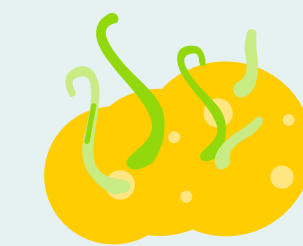
- Se ha clasificado la acrilamida como un probable **carcinógeno**. Por eso, se deben aplicar medidas de mitigación durante la elaboración de los alimentos.
- Después del humo del tabaco, la principal fuente de exposición de acrilamida son los alimentos.



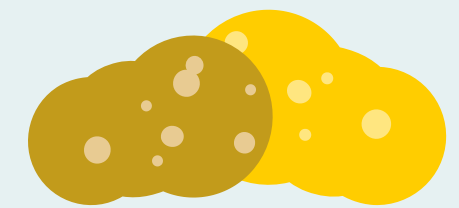
En el caso de las PATATAS FRITAS, además:

AL COMPRARLAS, se procurará que:

Sean de producción **local** y preferiblemente de **temporada**.



No tengan brotes ni partes verdes.



No sean de tamaño pequeño

AL PREPARARLAS:



Es preferible cortar las patatas con un **corte grueso y en tiras**, en vez de finas y en rodajas.

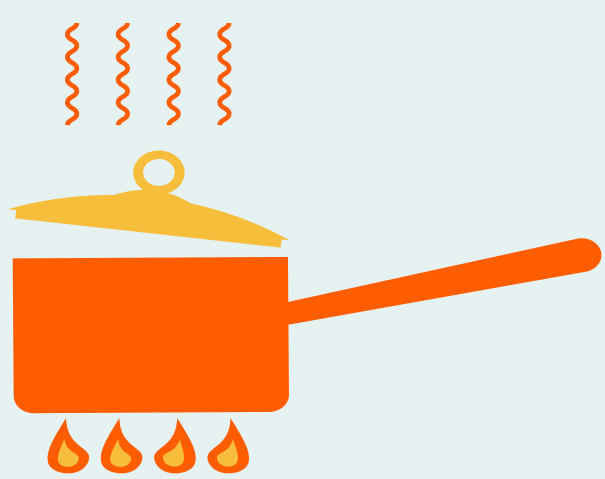


Después hay que **lavarlas** abundantemente.



Se **secarán** bien antes de freírlas.

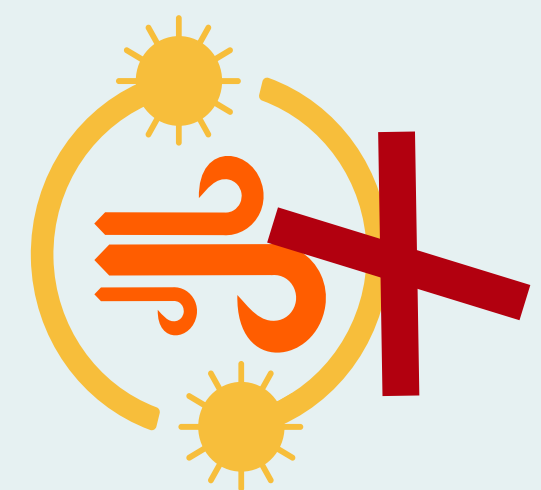
* Estos tres consejos no son necesarios si se trata de patatas preparadas y congeladas, pues ya se habrá hecho en la fábrica.



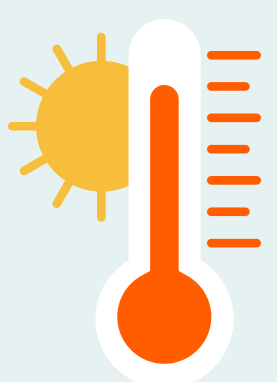
Es preferible **cocerlas, hornearlas** o cocinarlas en el **microondas** antes de freírlas.



El aceite de freír tiene que ser **limpio** y conviene renovarlo a menudo.



No son recomendables las **freidoras de aire caliente**.



< 175°C

No se deberá freír a temperaturas **superiores a 175 °C**, ni si el aceite echa humo.



- 7 min

No se tienen que freír durante mucho tiempo, siempre **menos de 7 minutos**.



Se **descartarán** las patatas con un color tirando a **marrón**.



Hay que **ventilar** la cocina al acabar.



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - www.seguretatalimentaria.caib.es

