



## **Bienestar Nutricional**

### **LA ACRILAMIDA**

Se trata de un compuesto orgánico muy soluble en agua que se forma, principalmente, al cocinar determinados alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales y patatas, a temperaturas superiores a 120°C y en ambientes de baja humedad, como por ejemplo cuando freímos, tostamos u horneamos en exceso un alimento. La acrilamida es también la sustancia que proporciona el aroma y color característico a los alimentos de origen vegetal cocinados. Al estar presentes estos precursores (azúcares e hidratos de carbono) de forma natural en los alimentos, es imposible evitar por completo su presencia, pero sí controlarla dentro de límites seguros.

### **Importancia**

Tanto la Agencia Internacional de Investigación contra el Cáncer (IARC), como los estudios evaluados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha clasificado esta sustancia como probable cancerígeno para los humanos. Es por ello por lo que es necesario minimizar su presencia en alimentos.

### **Recomendaciones**

Los alimentos afectados son los siguientes:

PAN, GALLETAS SALADAS, PATATAS FRITAS Y OTROS, PRODUCTOS CORTADOS, FRITOS U HORNEADOS A BASE DE PATATAS, PRODUCTOS DE APERITIVO A BASE DE PATATA, PATATAS FRITAS A LA INGLESA (CHIPS), PRODUCTOS DE BOLLERÍA, PRODUCTOS DE PASTELERÍA, CAFÉ TOSTADO E INSTANTÁNEO, CEREALES PARA EL DESAYUNO, GALLETAS, SUCEDÁNEOS DE CAFÉ, ALIMENTOS INFANTILES Y ELABORADOS A BASE DE CEREALES PARA LACTANTES Y NIÑOS DE CORTA EDAD.

Según la legislación alimentaria, no se comercializarán aquellos alimentos que no sean considerados seguros para el consumidor, es decir, con posibles repercusiones negativas para nuestra salud, a corto y largo plazo. La industria alimentaria y los restaurantes ya están controlando la formación de acrilamida de manera obligatoria. Implicate activamente tú también en tu salud y



controla el color de tus alimentos cocinados. ¡En casa sigue también estos consejos!

identity  
integra