ACRILAMIDA

Què és l'acrilamida?

L'acrilamida és una substància que atorga olor i color fosc característic en torrar, fregir o enfornar aliments rics en hidrats de carboni.

Per què s'ha de limitar el consum d'acrilamida?

- S'ha classificat l'acrilamida com un **probable carcinogen**. Per això, s'han d'aplicar mesures de mitigació durant l'elaboració dels aliments.
- Després del fum del tabac, la principal font d'exposició d'acrilamida són els aliments.

En el cas de les PATATES FREGIDES, a més:

Com podem reduir la formació d'acrilamida a casa?

Portant una **dieta variada i equilibrada.**

Limitant el temps i temperatura de preparació a l'hora de preparar fregits, torrades, arrebossats o en enfornar pa o galetes casolanes, de manera que els aliments adquireixin un color daurat però no torrat o fosc.

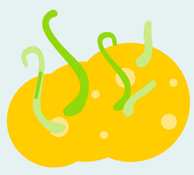
A l'hora d'EMMAGATZEMAR-LES, convé:

Conservar-les fora de la gelera, en un lloc fosc i sec.

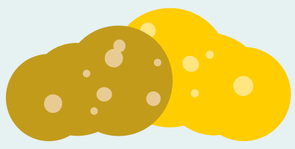
No emmagatzemar-les durant gaire temps.

En COMPRAR-LES, s'ha de procurar que:

Siguin de producció local i preferiblement de temporada.



No tenguin brots ni parts verdes.



No siguin petites.

En PREPARAR-LES:

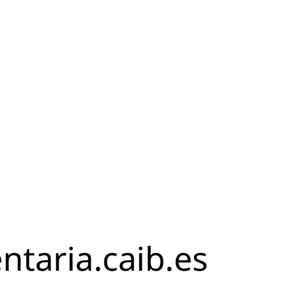
Val més tallar les patates amb un **tall gruixat i en tires**, en comptes de fines i en rodanxes.

Després s'han de **rentar** abundantment.

Cal **assecar-les bé** abans de fregir-les.

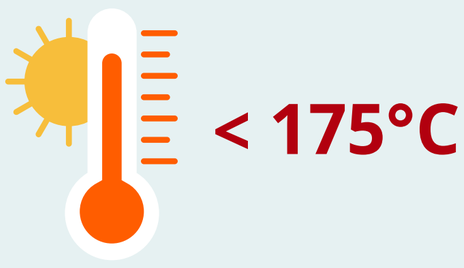
*** Aquests tres consells no són necessaris si són patates preparades i congelades, ja que s'haurà fet a la fàbrica.**

És preferible **coure-les**, **enfornar-les** o cuinar-les al **microones** que no fregir-les.



L'oli de fregir ha de ser **net** i convé renovar-lo sovint.

No són recomanables les **fregidores d'aire calent.**



No s'han de fregir a temperatures **superiors a 175 ºC.** No s'ha de cuinar si l'oli fa fum.

No s'han de fregir durant gaire temps, sempre **menys de 7 minuts**.

S'han de **descarta**r les patates amb un color **marronós**.

Cal **ventilar** la cuina en acabar.

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

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