



# LA ACRILAMIDA EN LOS ALIMENTOS

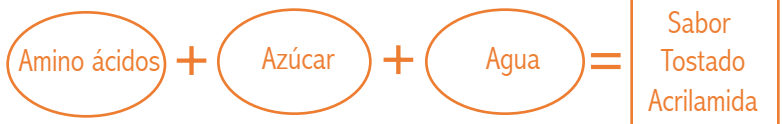
## QUE ES?

La acrilamida es un componente químico que se forma cuando los alimentos ricos en almidón son cocinados a altas temperaturas >120°C. La mayoría de los métodos de cocción usados por la industria alimentaria (freído y horneado) como también la cocción casera producen acrilamida en los alimentos.

## COMO SE FORMA?

La reacción química es conocida como:

**Reacción Maillard o « tostado »**



Cuando el azúcar y los amino ácidos de los alimentos ricos en almidón son cocinados, su combinación le otorgan sabor y aromas a la comida. Pero este tostado en los alimentos es también la causa de la presencia de la acrilamida en los alimentos.

## EFECTOS?



Cancerígeno para los consumidores,



Especialmente para los niños.

## DONDE SE ENCUENTRA?



Patatas Fritas



Patatas Chips



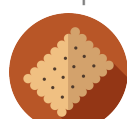
Café & sus sustitutos



Cereales de desayuno



Pan fresco & Pan tostado



Biscochos & Galletas



Tortas & Pasteles



Comida para Bebe

## TOMA ACCION Y PROTEGE TU SALUD

### Concejos para la cocción\*

1. Durante la fritura siga las recomendaciones de los tiempos y las temperaturas del freído para evitar los tostados oscuros;
2. Tosté el pan hasta llegar a un color dorado y evite los tostados marrones;
3. No almacene las patatas en el refrigerador. Almacénelas en lugares oscuros y frescos;
4. Cocine las patatas fritas y las croquetas hasta alcanzar un color dorado y evite las marrones.

\* Para mas información contacte a su agencia nacional de seguridad alimentaria.

### Reduzcamos la acrilamida de la industria alimentaria

En los próximos meses, un proyecto legislativo sobre los niveles de acrilamida en los alimentos será votado por representantes de la Unión Europea. Es imperativo tomar acción demandando regulaciones mas estrictas y limites legales vinculantes para la industria.



PUBLIQUE el video:  
<http://bit.ly/2elwptB>



FIRME la petición:  
<http://bit.ly/2eCQ7cn>



COMPARTA y difunda!