

## ¿Qué es la ACRILAMIDA?

La acrilamida es un contaminante químico que se forma cuando cocinamos ciertos alimentos a elevadas temperaturas. Su exposición a través de la dieta puede suponer un riesgo para el consumidor, de ahí que debemos intentar reducir su formación cuando cocinamos en nuestros hogares. Las principales fuentes de exposición a acrilamida en nuestra dieta son el café, los cereales y las patatas fritas.

El Proyecto SAFEFRYING tiene entre sus objetivos identificar los puntos críticos de formación de acrilamida durante las operaciones de fritura en el ámbito doméstico y de restauración colectiva. Los investigadores de SAFEFRYING han desarrollado esta infografía como una herramienta didáctica para concienciar sobre la importancia de aplicar unas buenas prácticas de fritura que puedan ayudar a los usuarios a reducir la formación de este contaminante en los alimentos que elaboren y redunden en menores tasas de exposición a la población.



# ACRILAMIDA

## Consejos para reducir su formación en PATATAS FRITAS



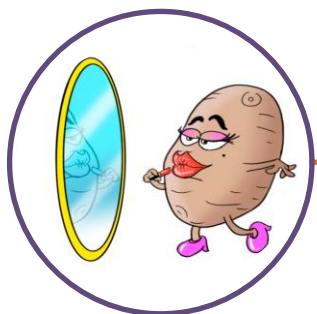
**PROYECTO SAFEFRYING:** financiado por el Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación (AGL2015-64234-R). Investigador responsable: Francisco J. Morales (ICTAN-CSIC).

Ilustración y maquetación: Antonio Ortega / Marta Mesías

## 5 Consejos para reducir la formación de **acrilamida** en **patatas fritas**

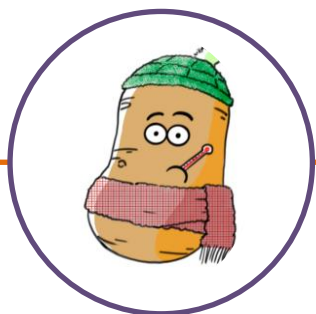
1

Elige una **patata sana**, madura, sin brotes, golpes o heridas



2

No almacenes las patatas a **bajas temperaturas** (<6°C)



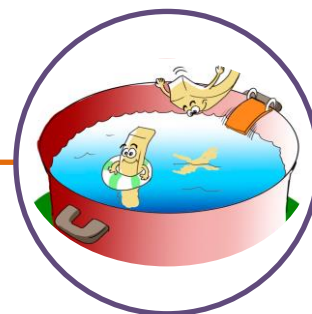
3

Después de pelar y cortar, **lava la patata** debajo del grifo



4

Pon la patata a **remojo** en agua al menos 10 minutos



5

No te pases con la fritura, fríe a menos de 175° y recuerda: "**dorado, pero no pasado**"

