

INFORMACIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ACRILAMIDA

La preocupación sobre el consumo de acrilamida, sus consecuencias y la forma de reducir la generación de esta sustancia en la elaboración de los alimentos ha ido en aumento. Por ello Federación Española de Hostelería pone a disposición del sector un extracto de la información que, al respecto, publica la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).

La acrilamida es una sustancia química que **se crea de forma natural en productos alimenticios que contienen almidón durante procesos de cocción cotidianos a altas temperaturas** (fritura, cocción, asado y también durante procesos industriales a 120°C y a baja humedad). El proceso químico que transforma los azúcares y aminoácidos en acrilamida **oscurece los alimentos y afecta a su sabor**.

Algunos de los alimentos que más acrilamida contienen son las patatas (fritas o asadas), pan blando (panes industriales), café, cereales de desayuno o galletas. Si bien se reduce la incidencia al mantener una dieta adecuada.

(Más información:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/acrilamida.htm)

Resumen de la opinión de EFSA: ¿Cuáles son los riesgos que supone para los consumidores la presencia de la acrilamida en los alimentos?

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha publicado una opinión científica en junio de 2015 tras una rigurosa evaluación del riesgo de la presencia de acrilamida en alimentos para la salud pública y ha concluido lo siguiente:

- Basándose en estudios con animales, la EFSA confirma, tras realizar evaluaciones previas, que la acrilamida en alimentos aumenta de forma potencial el riesgo de desarrollar cáncer de los consumidores de todas las edades.
- Como la acrilamida está presente en una gran variedad de alimentos de consumo diario, afecta a todos los consumidores, pero los más expuestos son los niños debido al peso corporal.
- Los posibles efectos nocivos de la acrilamida en el sistema nervioso, el desarrollo pre y postnatal y en la reproducción masculina no se han considerado peligrosos, basándose en los niveles actuales de exposición a través de la dieta.
- Los grupos de alimentos más importantes que contribuyen a la exposición a la acrilamida son las patatas fritas, el café, las galletas, las galletas saladas, el pan crujiente y el blando.
- Los ingredientes y las condiciones de almacenamiento y procesado (sobre todo la temperatura) influyen considerablemente en la formación de acrilamida en alimentos.
- La forma de cocinar los alimentos puede tener un impacto sustancial en el nivel de acrilamida al que se exponen los humanos mediante la dieta.

¿Se puede reducir la exposición a la acrilamida en los alimentos?

La cantidad de acrilamida que se forma depende de varios factores:

- Temperatura final de cocción/fritura/tostado
- Tiempo de cocción/fritura/tostado
- Cantidad de asparragina y de azúcares reductores en la materia prima (patatas o cereales)

Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), todavía no está demostrado que este compuesto sea una sustancia cancerígena para el ser humano, aunque existe preocupación por el nivel de exposición actual a través de la dieta.

En este sentido, en la Unión Europea se han llevado a cabo diversas iniciativas aún vigentes para la reducción de acrilamida durante el procesado y la transformación en las industrias alimentarias. Sin embargo, un punto clave para conseguir esta disminución de la exposición reside en los productos cocinados en casa.

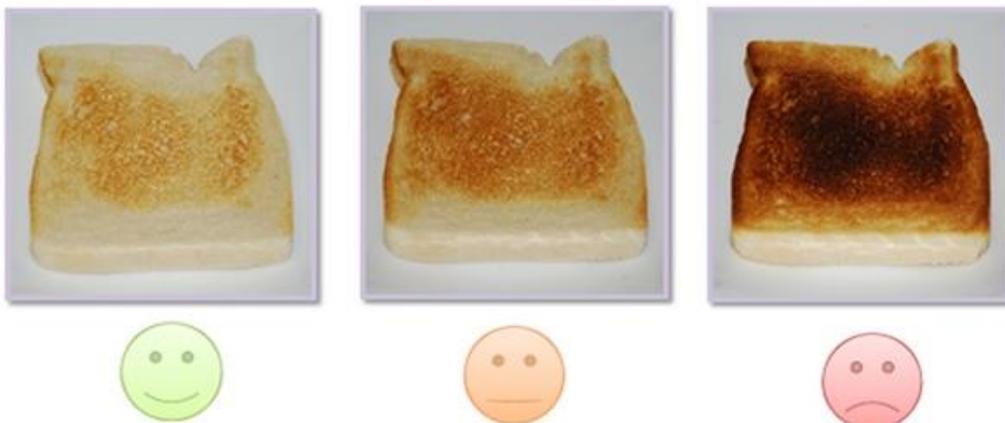
La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) ofrece las siguientes recomendaciones de consumo y procesado de ciertos alimentos con el objetivo de disminuir la exposición a acrilamida en la población general:

PATATAS



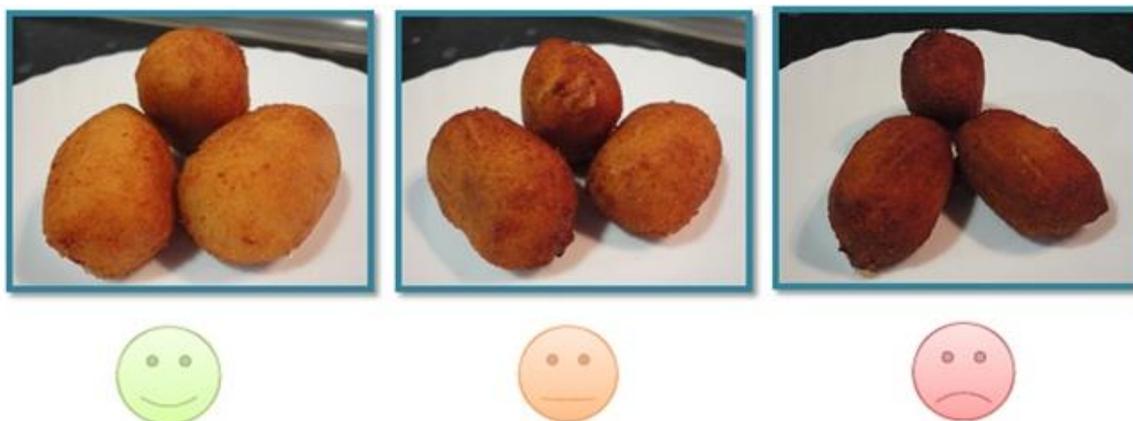
- Las patatas mejor almacenarlas en un sitio oscuro y fresco, evitar la nevera ya que promueve la liberación de azúcares y con ello, mayor formación de acrilamida durante el cocinado.
- Si se fríen, deben seguirse las recomendaciones de tiempo y temperatura (máx. 175°) del envase.
- Si se fríen cantidades pequeñas, hay que reducir el tiempo de fritura.
- Tanto si se cocinan fritas o al horno, el color dorado es preferible al marrón oscuro.

PAN/TOSTADAS



- Si haces tostadas o pan precocinado, el color dorado es preferible al marrón oscuro.

ALIMENTOS EMPANADOS



- Si haces croquetas o filetes empanados, ya sean fritos o al horno, el color dorado es preferible al marrón oscuro.

DE FORMA GENERAL PARA TODOS LOS ALIMENTOS A BASE DE PATATA O CEREALES:

- Evita tostarlo excesivamente o incluso quemarlo.



**DORADO
PERO NO PASADO**

(Más información:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/temas_de_interes/reducir_exposicion_acrilamida.htm)