

# ACRILAMIDA TOSTADO, NO QUEMADO

Ese asado demasiado rustido, esa barbacoa muy crujiente, esa croquetas más doradas, esas patatas tan adictivas... son importantes fuentes de exposición a un compuesto con efectos cancerígenos. Un bumerán para nuestra salud

Texto: **Picos Laguna**



## Cómo freír las patatas Lavarlas y que pierdan almidón

Marilourdes de Torres, responsable de la Unidad de Dietética y Nutrición del Hospital Miguel Servet de Zaragoza, indica que mimando la técnica culinaria, porque la acrilamida acude a temperaturas altas y alimentos secos. Para ello, la EFSA y la Aecosan recomiendan:

-Utilizar patatas maduras, sin brotes ni zonas verdes que es donde se concentran los azúcares reductores.

-Comerlas pronto y conservarlas a más de 8 °C, en seco y oscuro para evitar los brotes; nunca en la nevera .

-Después de cortadas, lavar las patatas con abundante agua del grifo para que pierda el almidón, y dejar escurrir.

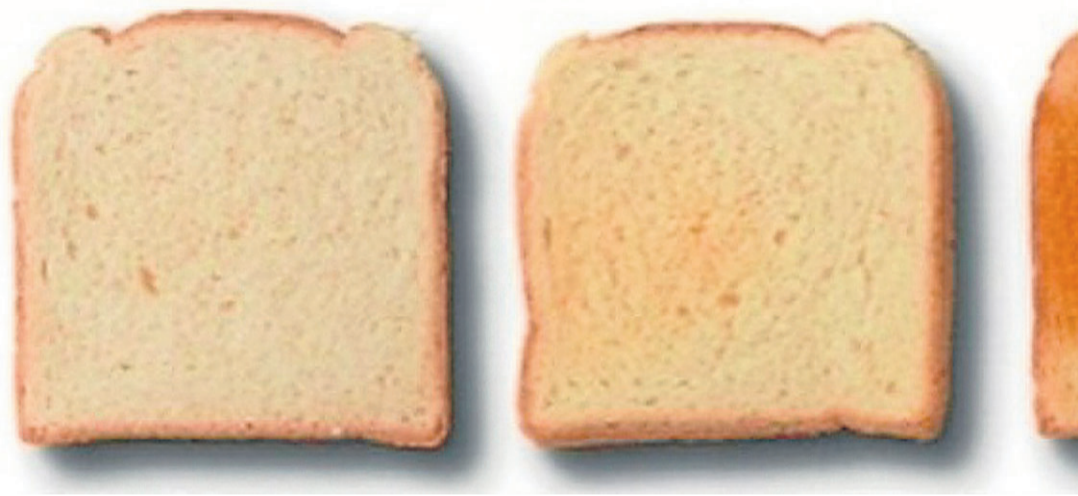
-Cortarla en cubos, o en tiras o rodajas gordas, mejor que en rodajas finas (chips). Pero es mejor al horno o en microondas, sin buscar dejarlas tostadas.

-Evitar temperaturas de fritura superiores a 170 °C en el alimento en todo momento. Lo mejor es echarlas con el aceite a unos 140°C y no dejar que suba de 160°C. Así quedarán bien fritas pero no 'morenas' y se evita la absorción total de aceite y no se crea la acrilamida.

Si aparecen extremos más tostados, algunos casi negros, es mejor descartarlos. Lo mismo con el pan: hay que evitar que quede demasiado tiempo expuesto y luego adquiera el típico color dorado oscuro. Comprar patatas chips de formato clásico antes que las onduladas que tienen más superficie de contacto y absorben más aceite. Las elaboradas con aceite de oliva y sal son mejores que las de gustos mas picantes tipo barbacoa o al vinagre.

## ¿Qué es?

La acrilamida es un compuesto orgánico e hidrosoluble, que se forma al cocinar determinados alimentos ricos en almidón a temperaturas superiores a 120 °C y con humedad baja. «Este proceso se ha denominado desde su descubrimiento como reacción de Maillard y se da en frituras y en asados de carne, cuando se da un golpe más de calor para conseguir ese dorado crujiente que tan buena sensación da al comerlo», explica Marilourdes de Torres Aured, coordinadora del Comité Científico de Adenyd (Asociación de enfermeras de Nutrición y Dietética)



## ¿Dónde se genera?

La acrilamida surge cuando las patatas, los churros, el pan, el grano de café, el ternasco, la hamburguesa... se tostan, cocinan o fríen a temperaturas superiores a los 120 grados. En ese momento se genera la reacción de un aminoácido llamado asparagina con azúcares reductores como la glucosa y la fructosa. Mientras se produce la cocción se produce la denominada 'reacción de Maillard', que presenta el color tostado y el sabor crujiente que es tan magnético para el paladar. Según la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) los grupos de



## ¿Cómo evitarla?

Es fundamental controlar la forma culinaria de transformar los alimentos, porque es donde se generan los niveles de acrilamida, indica Marilourdes de Torres. y da varios consejos:

1.- Adobar la carne para protegerla y reducir su formación y reducir el tiempo en la parrilla.

2.- Limitar la reutilización del aceite de fritura, siendo preferible utilizar aceite nuevo para la fritura.

3.- Rechazar las patatas más oscuras en las bolsas industriales y las partes carbonizadas de la carne.