



La acrilamida

¿Por qué se me advierte sobre una potencial exposición a la acrilamida?

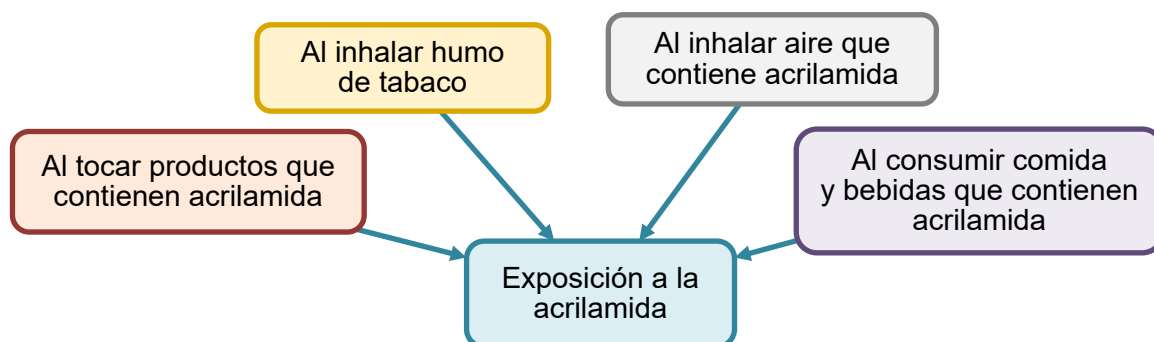


- La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos determinó que la acrilamida es probablemente [cancerígena](#) para los seres humanos basándose en evidencia de cancerigenidad en estudios con animales y daño al material genético en células humanas y animales. Otras agencias han llegado a resultados similares.
- El Programa Nacional de Toxicología federal ha encontrado evidencia clara de toxicidad del desarrollo y toxicidad reproductiva masculina en animales de laboratorio.
- La [Propuesta 65](#) de California requiere que las [empresas](#) avisen a las personas antes de exponerlas a una cantidad significativa de una [sustancia química](#) que está incluida en la lista de la Propuesta 65 por cáncer o toxicidad reproductiva.
- Una corte ha decidido que las empresas no tienen que avisar sobre la exposición a la acrilamida en los alimentos. Sin embargo, las personas aún pueden tomar medidas para reducir su exposición a esta sustancia química.

¿Qué es la acrilamida?

- La acrilamida es una sustancia química que está presente en el [humo de tabaco](#).
- La acrilamida se usa para fines industriales. Ha sido usada en lechadas y cementos. Se utiliza también para producir poliacrilamida.
- La acrilamida se forma en ciertos alimentos de origen vegetal al cocinarlos o procesarlos a altas temperaturas, como por ejemplo al freírlos, asarlos, cocinarlos a la parrilla u hornearlos. Hervir o cocinar estos alimentos al vapor no produce acrilamida.
 - ▶ Las fuentes de acrilamida en la dieta incluyen las papas fritas, otras botanas (snacks) fritas, espárragos asados, camote (papa dulce) y calabaza enlatados, aceitunas negras enlatadas, nueces tostadas, sucedáneos del café a base de grano tostado, jugo de ciruela pasa, cereales de desayuno, galletas saladas, algunas galletas, cortezas de pan y tostadas.
 - ▶ Unos investigadores descubrieron la presencia de la acrilamida en comida frita y horneada y otras comidas cocinadas en 2002. Las altas temperaturas al cocinar convierten los azúcares y otras sustancias de origen natural en estas comidas en acrilamida.

¿Cómo ocurre la exposición a la acrilamida?



- Durante el embarazo, la acrilamida puede pasar de la madre al bebé.

¿Cómo puedo reducir mi exposición a la acrilamida?

- ❌ No fume. No permita que los niños inhalen humo de tabaco.
- ✓ El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda lo siguiente:
 - ▶ Adopte un plan de alimentación sano y equilibrado que incluya frutas, verduras, carnes magras, pescado, cereales ricos en fibra y legumbres.
 - ▶ Fría los alimentos a 170 grados Celsius (338 grados Fahrenheit) o a temperaturas inferiores. *Cuanto más alta sea la temperatura de fritura, más acrilamida se forma.*
 - Si no dispone de un termómetro para freír, sumerja un palillo o el mango de una cuchara de madera en el aceite. Si el aceite empieza a burbujear lentamente y las burbujas son pequeñas, el aceite está suficientemente caliente para freír. Si el aceite burbujea rápidamente, con burbujas grandes, el aceite está demasiado caliente.
 - ▶ Cocine las tiras de papa, como las papas fritas, hasta que adquieran un color amarillo dorado en lugar de marrón dorado. Los tiempos de cocción más largos resultan en una mayor formación de acrilamida.
 - ▶ Tueste el pan al color más claro posible.
 - ▶ Remoje las rodajas de papa cruda en agua durante 15-30 minutos antes de freírlas o asarlas. Escúrralas y séquelas antes de cocinarlas. El remojo en agua elimina algunos de los precursores de la formación de acrilamida.
- ❌ No guarde las papas crudas en el refrigerador. Las temperaturas frías aumentan el contenido de azúcar en las papas. Los azúcares son precursores de la formación de acrilamida.

Para más información:**Información científica sobre la acrilamida en inglés**

- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
 - ▶ Characterization of Acrylamide Intake from Certain Foods
<http://oehha.ca.gov/media/downloads/crn/acrylamideintakereport.pdf>
- National Toxicology Program (NTP)
 - ▶ NTP-CERHR Monograph on the Potential Human Reproductive and Developmental Effects of Acrylamide
https://ntp.niehs.nih.gov/ntp/ohat/acrylamide/acrylamide_monograph.pdf

Hojas de datos y recursos generales en español

- National Institutes of Health (NIH)
(Institutos Nacionales de la Salud)
 - ▶ Acrilamida y el riesgo de cáncer
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/alimentacion/hoja-informativa-acrilamida>
- Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR)
(Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades)
 - ▶ Resúmenes de Salud Pública – Acrilamida (Acrylamide)
https://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es_phs203.html

Hojas de datos y recursos generales en inglés

- National Institutes of Health (NIH)
 - ▶ Acrylamide
<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/acrylamide/index.cfm>
- American Cancer Society
 - ▶ Acrylamide and Cancer Risk
<https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/acrylamide.html>

La acrilamida en la comida: recurso en inglés

US Food and Drug Administration (FDA)

- ▶ Acrylamide
<https://www.fda.gov/food/chemicals/acrylamide>

La Propuesta 65

- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
 - ▶ Proposition 65: Background
<https://www.p65warnings.ca.gov/faq>
 - ▶ Proposition 65: The List of Chemicals
<https://www.p65warnings.ca.gov/chemicals>
 - ▶ Proposition 65: Fact Sheets
<https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets>