

AKRILAMIDA

Kimiko toxiko bat da, temperatura altuan prestatzen diren elikagaietan sortzen eta organismoan metatu daiteke

KONTUTAN HARTU BEHARREKO ELIKAGAIK

Almidoi ugari duten elikagaiak, temperatura altuan prozesatzen direnean (besteak beste, frijitzea, labekatzea, erretzea edo txigortzea):

KAFEA ETA KAFEAREN SUZEDANEOAK



PATATA FRIJITUAK ETA LABEAN ERREAK



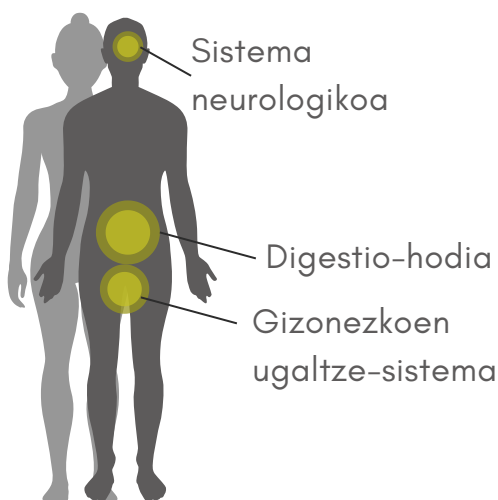
PROZESATUTAKO ZEREALAK ETA ERATORRIAK



ELIKADURA INTOXIKAZIOA

Potentzial **genotoxikoa** (DNA eralda dezake) eta **kartzinogenikoa** (minbizia eragin dezake)


ERANGIDAKO ORGANOK





ARRISKU TALDEAK

Haurrak (0-3 urte), patata frijitu eta prozesatutako zereal gehiago kontsumitzen dituztelako.

GOMENDIOAK

 **MUGATU** prozesatutako elikagaien kontsumoa

 **SAIHESTU** Erreta dauden edo txigortuegi dauden zatien kontsumoa

 **GORDE** patatak leku ilun, lehor eta fresko batean, inoiz ez hozkailua

JARDUNBIDE EGOKIAK ETXEAN

1 **GARBITU ESKUAK**
sukaldatu aurretik


2 **DESINFEKTATU**
tresnak, oholak, azalerak...

3 **ONDO SUKALDATU**
haragiak eta hauekin prestatutako janariak, eta lehenbait-lehen hozkailuan gorde.

4 **AURREIKUSI**
elikagai gordinen eta kuzinatuen arteko kutsadura gurutzatua.

5 **MANTENDU**
hotz-katea elikagai gordinak garraiatzen direnean

6 **ONDO GARBITU**
fruta eta barazki gordinak

 **EZ DESISOZTU**
elikagaiak giro-tenperaturan