

Eliminación gradual

GRASA TRANS ARTIFICIAL

En los establecimientos de servicios alimenticios de Cambridge

Cómo cumplir:

**Lo que los restaurantes, proveedores de
comidas, vendedores móviles de comidas y
otros necesitan saber**

RESUMEN DE REGULACIÓN

En el 2009, la ciudad de Cambridge ya no permitirá el uso de ingredientes que contengan grasas trans artificiales en los alimentos que les sirvan a sus clientes. La regulación estará en vigencia en dos etapas comenzando el 1ro de Julio del 2009 y el 1ro de octubre del mismo año. Con la excepción de las escuelas de kinder a grado 12, la regulación no aplica a alimentos a que hayan sido vendidos a clientes en el envoltorio sellado original del fabricante.

A partir del 1ro de Julio del 2009

Aceites, mantecas y margarinas que se usan para freír en inmersión freír en sartén, asar o para untar no podrán contener grasa parcialmente hidrogenada (grasa trans artificial), a menos que la etiqueta en el producto o la información del fabricante indique menos de 0.5 gramos de grasa trans por porción.

Hasta el 1ro de octubre del 2009, los establecimientos podrán continuar el uso de productos que contengan grasas trans como ingrediente en una receta, para la fritura en inmersión de masa de pastel y masa de levadura.

A partir del 1ro de octubre del 2009

Todos los alimentos que se sirvan o que se almacenen requerirán contener menos de 0.5 gramos de grasas trans artificial por porción excepto aquéllos alimentos de venta en el envoltorio sellado original con una etiqueta de información nutricional.

INFORMACIÓN BÁSICA ACERCA DE LAS GRASAS TRANS

1. ¿Qué es la grasa trans?

La grasa trans es un tipo de grasa que eleva el riesgo de enfermedad del corazón. Aunque algunas grasas trans ocurren de manera natural, la mayoría es artificial. La regulación se refiere sólo a grasa trans artificial la cual se considera la fuente principal dietética de grasas trans. A diferencia de otras grasas dietéticas, la grasa trans ni se requiere ni proporciona beneficio a la salud.

2. ¿Qué es la grasa trans artificial?

La grasa trans artificial se produce en un proceso industrial que agrega hidrógeno a aceites vegetales líquidos lo que se conoce como hidrogenación.

Esto se encuentra en aceite vegetal parcialmente hidrogenado. Los alimentos que contienen grasas trans artificial incluyen: margarinas, mantecas, aceites para freír así como también muchos productos horneados, mezclas y alimentos empaquetados.

3. ¿Por qué se considera tan mala la grasa trans?

La grasa trans es el tipo más peligroso de grasa dietética ya que aumenta el colesterol malo (LDL) y reduce el colesterol bueno (HDL) lo cual pone a las personas a un riesgo mayor de enfermedad del corazón.

No se conocen beneficios a la salud debido a la grasa trans y no hay un nivel de consumo de grasa trans artificial que sea inofensivo.

CUMPLIMIENTO CON LA REGULACIÓN

4. ¿Cómo sé si la regulación acerca de la grasa trans se aplica a mi establecimiento?

La regulación se aplica a todos los establecimientos que sirven alimentos y que requieren de una licencia por parte del Inspectional Services Department (*Departamento de Servicios de Inspección*) y/o Cambridge License Commission (*Comité de Licencias de Cambridge*). Un establecimiento con servicio de alimentos se refiere a cualquier entidad que almacene, prepare, empaquete, sirva, venda o de otra manera proporcione alimentos o bebidas para consumo en la ciudad de Cambridge y tiene licencia y está sujeto a la inspección de inspectores sanitarios del Departamento de Servicios de Inspección de la ciudad.

Los establecimientos que sirven alimentos incluyen: restaurantes, charcuterías, heladerías, cafeterías, panaderías, vendedores móviles de comidas, puestos concesionarios permanentes o provisionales, hoteles, supermercados, pulperías, tiendas de conveniencia y otras tiendas de venta al por menor; cafeterías escolares, universidades y negocios, servicios de abastecimiento de comidas, programas de alimentación para centros de residencia de personas mayores, clínicas de reposo, guarderías, comedores de beneficencia, escuelas públicas y privadas (K-12) en la ciudad de Cambridge así como también los hospitales.

5. Mi establecimiento no requiere de una licencia del Departamento de Servicios de Inspección o del Comité de Licencias de Cambridge. Aún así, ¿tengo que acatar la regulación de la ciudad aplicable a grasas trans?

Si su establecimiento no requiere de una licencia por parte de la ciudad de Cambridge, la regulación no se aplica y usted no tiene obligación legal.

Con todo y eso, ¡el uso de aceites más saludables puede representar un buen negocio!

Por ejemplo, si usted suministra alimentos a establecimientos cubiertos por la regulación en Cambridge, a esos establecimientos no se les permitirá usar, almacenar o vender productos que contengan aceites vegetales parcialmente hidrogenados, mantecas o margarinas que contengan 0.5 gramos o más de grasa trans por porción. A menos que usted suministre productos que mantengan a sus clientes de Cambridge en acatamiento, usted podría perder el negocio que ellos le proporcionan.

6. ¿Cuándo estará en vigencia la regulación? ¿Cubre a todos los alimentos?

A partir del 1ro de julio del 2009, aceites, mantecas y margarinas que se usen para freír en inmersión, en sartén, asar o para untar no podrán contener grasa parcialmente hidrogenada (grasa trans artificial), a menos que la etiqueta en el producto o la información del fabricante indique menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción.

Usted puede continuar usando aceites y mantecas que contengan grasas trans para freír en inmersión masa de pasteles y masa de levadura así como otros alimentos que contengan grasas trans hasta el 1ro de octubre del 2009 cuando la regulación entrará en vigencia.

A partir del 1ro de octubre del 2009, todos los alimentos que se sirvan o que se almacenen requerirán menos de 0,5 gramos de grasas trans artificiales por porción excepto aquéllos alimentos de venta en el envoltorio sellado original con una etiqueta de información nutricional.

La regulación no aplica a alimentos proporcionados en el paquete sellado original del fabricante como una bolsa de papitas fritas o un paquete de galletas.

7. ¿Cómo puedo saber si un producto en particular es permitido bajo la regulación?

Primer paso

Lea la lista de ingredientes para determinar si se encuentran las palabras “parcialmente hidrogenado”, “manteca” o “margarina”.

- Si no ve ninguna de esas palabras, el producto puede usarse.
- Si lee alguna de esas palabras, pase al segundo paso.

Segundo paso

Lea el panel de Información Nutricional para determinar el contenido de grasas trans.

- Si el panel indica que el producto tiene 0 gramos de grasas trans o menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción, puede usar el producto.
- Si el panel indica que el producto tiene 0.5 gramos o más de grasas trans por porción, NO puede usar el producto.
- Si no hay un panel con Información Nutricional en el producto, pase al tercer paso.

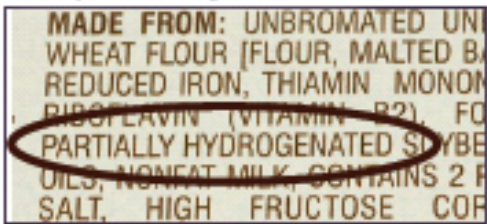
Tercer paso

Si no hay un panel con Información Nutricional, pídale a su abastecedor que le proporcione una carta del fabricante donde se indiquen los ingredientes del producto.

- Si la lista de ingredientes contiene los términos “parcialmente hidrogenado”, “manteca” o “margarina”, la carta también debe incluir información acerca de la cantidad de grasas trans en cada porción.

Step 1

Example of an ingredients list



MADE FROM: UNBROMATED UNWHEATED WHEAT FLOUR (FLOUR, MALTED BARRICA, ENRICHED WITH REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, NIACIN, RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, NONFAT MILK, CONTAINS 2% OR LESS OF SALT, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP.

This product contains partially hydrogenated vegetable oil. Go to Step 2.

Step 2

Nutrition Facts



Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%

This product has more than 0.5 grams of trans fat. You may not use it.

- Como en el segundo paso, si el producto tiene 0 gramos de grasas trans o menos de 0,5 gramos de grasa trans por porción, puede usarlo.
- La carta debe estar escrita con el membrete del fabricante y mostrar el nombre y dirección del mismo. Mantenga la carta en su establecimiento de servicios de alimentos disponible para el inspector sanitario enviado por el Departamento de Servicios de Inspección.

8. Yo compro contenedores de aceite que son enviados en cajas. Los contenedores no tienen etiquetas pero las cajas sí. ¿Necesito guardar las etiquetas de la caja?

Sí, guarde la etiqueta con los ingredientes y el panel con la Información Nutricional junto con el nombre de marca del producto y su nombre común hasta que el producto haya sido usado en su totalidad. Estas etiquetas deben estar disponibles para la inspección sanitaria de un representante del Departamento de Servicios de Inspección de la ciudad.

9. ¿Cuáles etiquetas debo guardar y por cuánto tiempo debo guardarlas?

A partir del 1ro de julio del 2009, necesitará guardar las etiquetas de cualquier aceite, manteca o margarina que use para freír, freír en sartén (saltar), asar o para untar hasta que el producto haya sido usado en su totalidad. Puede mantener las etiquetas en el recipiente del producto, sacarle fotocopia o mantenerlo separado. Cualquier etiqueta o lista que se le quite al producto o que se fotocopie directamente del producto, debe tener la fecha apropiada.

A partir del 1ro de octubre del 2009, cuando la regulación esté en vigencia plena, usted necesitará guardar la etiqueta de cualquier alimento que contenga aceites, mantecas o margarinas sin importar cómo usa el producto. Por ejemplo, si fríe papas fritas congeladas, debe guardar la etiqueta tanto del aceite como de las papas fritas hasta que ambos hayan sido usados en su totalidad.

10. ¿Puedo todavía mantener en mi despensa productos que contengan grasas trans artificiales después del 1ro de julio del 2009?

Eso depende del uso del producto. No se le permite mantener o almacenar aceites, mantecas o margarinas que se usen para freír en inmersión, para asar o para untar a menos que estos productos contengan menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción.

Después del 1ro de octubre del 2009, usted no podrá almacenar, usar o servir ningún producto que contenga aceite parcialmente hidrogenado y que tenga 0.5 gramos o más de grasas trans por porción. Después de esa fecha, ningún

producto con grasas trans artificiales podrá estar presente en el establecimiento, no importa para lo que se use. (Vea también la pregunta 21).

11. ¿Qué debo hacer si uso margarina tanto para untar como para hornear? ¿Tengo diferentes fechas límites para cambiar eso?

Sí, hay fechas límites diferentes.

A partir del 1ro de julio del 2009, las margarinas que contengan 0.5 gramos o más grasas trans por porción no podrán usarse para freír o para untar pero, hasta el 1ro de octubre del 2009, podrán usarse en productos horneados (Vea también la pregunta 26).

12. ¿Qué ocurre si un abastecedor me vende pasteles que no contienen grasas trans artificiales pero cada porción contiene más de 0.5 gramos de grasa trans proveniente de fuentes naturales?

Si la etiqueta del producto o lista de ingredientes no menciona aceite vegetal, manteca o margarina parcialmente hidrogenados, entonces quiere decir que la grasa trans en el producto proviene de fuentes naturales y no está cubierta por la regulación. En ese caso, puede usarla. Si la etiqueta o la lista de ingredientes del producto hace mención de alguno de esos ingredientes, su contenido de grasa trans debe ser de menos de 0.5 gramos por porción (Vea también la pregunta 27).

13. Si yo compro los ingredientes fuera de Cambridge para productos que sirvo en mi establecimiento, ¿tienen esos ingredientes que contener menos de 0.5 gramos de grasa trans por porción?

Sí. No importa dónde compra los productos.

A partir del 1ro de julio del 2009, aceites, mantecas y margarinas (sin importar donde se compraron) que se usen para freír en inmersión, en sartén, asar o para untar no pueden contener grasa parcialmente hidrogenada (grasa trans artificial), a menos que la etiqueta del producto o la información del fabricante indique menos de 0.5 gramos de grasa trans por porción. Usted puede continuar el uso de aceites o mantecas con grasa trans para freír masa de pastel y de levadura en inmersión y todos los otros alimentos que contengan grasas trans hasta el 1ro de octubre del 2009 cuando la regulación entrará en vigencia plena.

A partir del 1ro de octubre del 2009, todos los alimentos e ingredientes que se almacenen, se usen o se sirvan en establecimientos de alimentos en Cambridge y que contengan aceites, mantecas o margarinas parcialmente hidrogenadas deben tener menos de 0.5 gramos de grasas tres por porción.

CUMPLIMIENTO

14. Cuando la regulación de grasas trans entre en vigencia, ¿emitirá violaciones la ciudad de Cambridge?

Sí. A partir del 1ro de julio del 2009, el Departamento de Servicios de Inspección emitirá violaciones.

15. ¿Las violaciones se considerarán “críticas” o “no críticas”?

Las violaciones se considerarán no críticas.

16. ¿Hará la ciudad de Cambridge un seguimiento a las violaciones de grasas trans?

Sí. Cualquier establecimiento de servicio de alimentos que viole la restricción acerca de grasas trans artificiales recibirá una inspección de seguimiento para determinar cumplimiento.

17. ¿Se anunciarán las violaciones de grasas trans en la página computarizada del Departamento de Servicios de Inspección de Cambridge?

Sí. Todas las violaciones, incluyendo aquéllas relacionadas con grasas trans serán anunciadas.

18. ¿Qué ocurriría si un inspector encontrara productos no permitidos bajo la regulación de grasas trans?

Eso se consideraría una violación. La primera vez recibiría una advertencia escrita y las violaciones posteriores estarían sujetas a multas.

19. ¿Puedo recibir una violación debido a alimentos que haya comprado al por mayor que vienen sin etiqueta?

Sí. A partir del 1ro de julio del 2009, necesitará documentación disponible para los inspectores sanitarios del departamento de Servicios de Inspección de la ciudad para cualquier aceite, manteca o margarina que se use para freír, saltear, asar o para untar a menos que esos ingredientes se usen sólo para la fritura en inmersión de masa de pastel o de levadura.

A partir del 1ro de octubre del 2009, cuando la regulación entre en vigencia, usted necesitará tener etiquetas u otra documentación disponible para todos los productos que contengan aceites, mantecas o margarinas.

A partir del 1ro de octubre del 2009, si usted compra productos horneados u otros productos alimenticios sin etiquetas y que contengan aceites o mantecas, necesitará pedirle a su abastecedor una lista de ingredientes, un panel de Información Nutricional o una carta del fabricante (como se describe en la pregunta 8) que muestre el contenido de grasa trans por porción.

20. Si tengo un artículo de comida que contiene grasas trans artificiales pero no lo uso para cocinar, ¿puedo mantenerlo en la despensa de mi cocina?

No. Después que la regulación esté en efecto, la ciudad de Cambridge emitirá violaciones para todos los productos restringidos que se encuentren en el establecimiento sin importar si son o no para uso personal, consumo o almacenamiento.

SUSTITUTOS PARA LAS GRASAS TRANS

21. ¿Puedo usar un producto que afirma tener “0 gramos de grasa trans” si la lista de los ingredientes incluye aceite vegetal hidrogenado, manteca o margarina?

Sí. El U.S. Food and Drug Administration (*La Administración de Drogas y Alimentos*) permite que productos con menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción sean etiquetados con 0 gramos de grasa trans aún si ó no contienen pequeñas cantidades. Cualquier producto etiquetado con 0 gramos de grasa trans por porción está en acatamiento de la regulación.

22. ¿Son más costosos los productos con 0 gramos de grasa trans?

Con frecuencia, los establecimientos que instituyen el cambio encuentran que los costos son parecidos. Llame a su abastecedor y pregunte acerca de los precios y comience a cambiar a productos con 0 gramos de grasa trans tan pronto le sea posible.

23. ¿Qué puedo usar para freír en lugar de aceites que contienen grasas trans?

Pídale a sus abastecedores aceites con 0 gramos de grasa trans por porción. Estos incluyen aceites vegetales tradicionales como semilla de soja, maíz o aceite de canola así como aceites nuevos hechos de una variedad específica de semillas de soja, girasoles y otros granos y semillas que se mantienen estables a pesar de múltiples usos.

Su abastecedor debe tener disponible una gama de opciones. También puede conseguir alternativas para sustituciones en la página computarizada de American Heart Association

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593.

24. ¿Qué puedo usar para hornear en vez de mantecas con grasas trans?

Hay una amplia variedad de productos que pueden satisfacer sus necesidades para hornear. Ya que puede que le tome tiempo conseguir el producto

adecuado para sus recetas, pruebe de antemano con posibles sustitutos para los aceites y las mantecas antes de la fecha límite del 1ro de octubre del 2009. Puede conseguir alternativas para sustituciones en la página computarizada de American Heart Association.

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593

25. ¿Qué puedo hacer si uso manteca tanto para freír como para hornear?

A partir del 1ro de julio del 2009 la mayoría de las frituras (vea la pregunta 7) deben hacerse con aceites, mantecas y margarinas que contengan menos de 0.5 gramos grasa trans por porción.

Aquellos productos con niveles más altos de grasa trans artificiales pueden usarse para la mayoría de otros propósitos (pero no para untar) hasta el 1ro de octubre del 2009.

26. ¿Qué debo saber acerca de mantequilla, sebo de res, sebo del riñón y manteca de cerdo?

Estas grasas animales no están cubiertas por la regulación ya que contienen grasas trans naturales, no artificiales. Sin embargo, estas grasas animales son elevadas en grasa saturada y deben usarse con moderación. Puede conseguir alternativas para sustituciones en la página computarizada de American Heart Association.

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593

27. ¿Dónde puedo obtener consejo acerca del uso de grasas más saludables?

Aunque su opción de sustitutos de grasas no está cubierta por la regulación, se le anima a que, siempre que pueda haga sustituciones más saludables. Puede conseguir alternativas para sustituciones en la página computarizada de American Heart Association.

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593.

30 de junio del 2009

Este documento fue adaptado de "The Regulation to Phase Out Artificial Trans Fat in New York City Food Service Establishments," publicado por The New York City Department of Health and Mental Hygiene.