

Eliminación gradual de GRASAS TRANS

LO QUE LOS RESTAURANTES DE
CAMBRIDGE Y OPERACIONES DE
SERVICIOS ALIMENTICIOS NECESITAN
SABER ACERCA DE LAS GRASAS TRANS

¿Por qué la ciudad de Cambridge está prohibiendo
las grasas trans en los establecimientos de consumo
de alimentos?

Las etiquetas de información nutricional ayudan a
que los consumidores eviten las grasas trans en
los alimentos que compran en las tiendas.
Cuando las personas comen fuera de sus casas, no
tienen manera de saber si un alimento contiene o
no grasa trans.

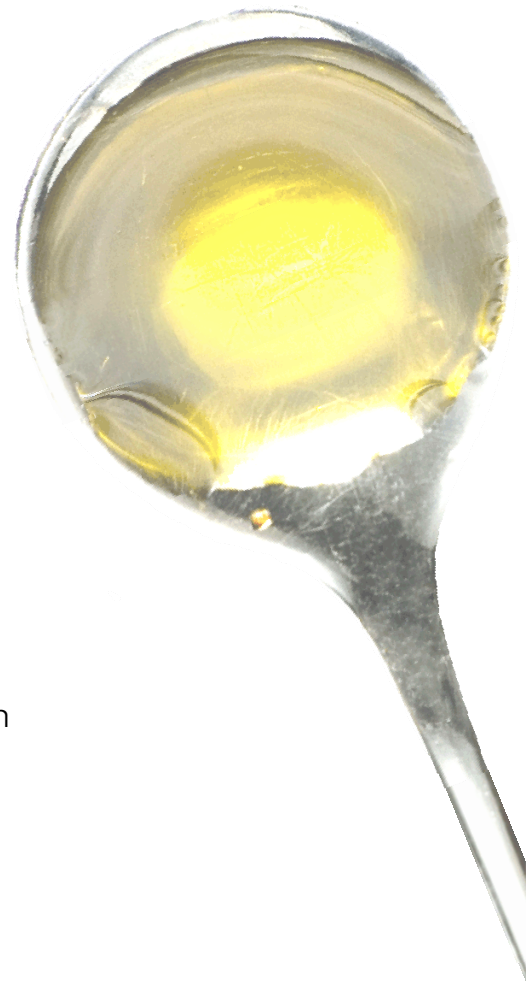
Acerca de la nueva regulación

En el 2009, la ciudad de Cambridge ya no permitirá
el uso de ingredientes que contengan grasas trans
artificiales en los alimentos que sirven a sus clientes.
La regulación entrará 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
K-12, la regulación no aplica a alimentos que se vendan
al cliente en el paquete sellado original del fabricante.

Comenzando el 1ro de julio del 2009

Aceites, mantecas y margarinas que se usan ya
sea para sumergir los alimentos y freirlos, frituras
en sartén, para 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.

Hasta el 1ro de octubre del 2009 usted puede continuar
usando productos que contengan grasa trans artificial
como ingrediente para una receta, masa de pastel para
sumergir y freír en aceite y masa de levadura.



Comenzando el 1ro de octubre del 2009

Se requerirá que todos los alimentos que se sirvan o almacenen contengan menos de 0.5 gramos de grasa trans artificial por porción, excepto aquéllos alimentos de venta en el paquete sellado original del fabricante con una etiqueta de información nutricional.

¿Qué es grasa trans?

La mayor parte de las grasas trans son artificiales y creadas a través de un proceso industrial que agrega hidrógeno a aceites vegetales líquidos. Hay una pequeña cantidad de grasa trans que ocurre naturalmente en carnes y productos lácteos. La grasa trans artificial aumenta el riesgo de enfermedad al corazón debido a que eleva el nivel "malo" de colesterol y reduce el nivel "bueno". La regulación no aplica a grasas trans que ocurren naturalmente.

¿Cuáles son los alimentos que contienen grasa trans?

La grasa trans puede encontrarse en muchos productos incluyendo:

- Aceites, mantecas y margarinas
- Migajas de pan y crutones
- Aderezos y salsas
- Alimentos preparados (aros fritos de cebolla, albóndigas, papitas fritas)
- Productos horneados (pasteles, pan dulce, masa para pizza)
- Mezclas (panecillos, puré de papas, chocolate caliente)

¿Cómo puedo eliminar la grasa trans?

La grasa trans no se necesita para preparar recetas deliciosas. Ingredientes nuevos sin grasa trans se encuentran disponibles con más frecuencia y producen resultados excelentes. Déjele saber a su proveedor de alimentos que necesita alternativas a la grasa trans.

¿Cuáles son los ingredientes que debo usar?

No todos los aceites y grasas sin grasa trans son iguales:



algunos contienen cantidades altas de grasa saturada la cual no es buena para la salud del corazón. Algunas opciones saludables incluyen: aceites de oliva, canola, maní, maíz, soya, cártamo y girasol. Mezclas de aceite con bajo contenido de grasa saturada también son opciones saludables. Entre las opciones menos saludables se encuentran: manteca, sebo, aceite de palma, aceite de coco y mezclas de aceites con alto contenido de grasa saturada.

¿Cómo puedo identificar los alimentos que contienen grasa trans?

Primer paso

Revise la lista de ingredientes para determinar si incluye "parcialmente hidrogenado", "manteca" o "margarina".

- Si ninguno de los ingredientes anteriores se encuentra en la lista, usted puede usar el producto.
- Si alguno de los ingredientes anteriores se encuentran en la lista, vaya al segundo paso.

Segundo paso

Revise la etiqueta de Información Nutricional para determinar el contenido de grasa trans.

- Si la etiqueta informa que el producto tiene 0 gramos de grasa trans o menos de 0.5 gramos de grasa trans por porción, puede usar el producto.
- Si la etiqueta informa que el producto tiene 0.5 gramos o más de grasa trans por porción, NO debe usar el producto.
- Si el producto no contiene una etiqueta de Información Nutricional, proceda al tercer paso.

Tercer paso

Si el producto no tiene una etiqueta de Información Nutricional, pídale a su proveedor de alimentos que le proporcione una carta del fabricante que indique los ingredientes del producto.

- Si la lista de ingredientes contiene los términos "parcialmente hidrogenado", "manteca" o "margarina", esa carta también debe incluir información acerca de la cantidad de grasa trans en cada porción.
- Como en el segundo paso, si el producto contiene 0 gramos de grasa trans o menos de 0.5 gramos de grasa trans por porción, puede usarlo.



- La carta debe mostrar el membrete del fabricante así como nombre y dirección del mismo. Mantenga la carta en su establecimiento de servicios alimenticios, disponible para la revisión del inspector del restaurante.

Este producto contiene aceite vegetal parcialmente hidrogenado. Vaya al segundo paso.

Este producto tiene más de 0.5 gramos de grasa trans. No debe usarlo.

