

**eliminando  
GORDURA TRANS ARTIFICIAL  
nos estabelecimentos de Serviços Alimentícios  
de Cambridge**

**Como Cumprir:  
O que Restaurantes, Buffets,  
Vendedores Ambulantes de Alimentos, e outros,  
precisam fazer**

# RESUMO DO REGULAMENTO

Em 2009, a cidade de Cambridge deixará de permitir a utilização de ingredientes que contenham gorduras trans artificiais em alimentos servidos aos clientes. O regulamento entrará em vigor em duas fases, a partir de 1 de Julho de 2009 e 1 de outubro de 2009. Com exceção de escolas de K a 12, o regulamento não se aplica a alimentos vendidos aos clientes em embalagem selada original do fabricante.

## **A partir de 1 de Julho de 2009**

Óleos, gorduras vegetais, e margarinas utilizadas para frituras, grelhados, ou para passar em pão, não poderão conter gorduras parcialmente hidrogenadas (gordura trans artificiais), a menos que o rótulo, ou informação do fabricante, indiquem menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção.

Até 1 de outubro de 2009, os estabelecimentos poderão continuar a utilizar os produtos que contenham gordura trans artificiais como ingrediente para receitas, fritar misturas de bolo, e massas com fermento biológico.

## **A partir de 1 de Outubro de 2009**

Todos alimentos servidos ou armazenados terão que conter menos de 0,5 gramas de gordura trans artificial por porção, exceto produtos alimentares que são vendidos na embalagem selada original do fabricante, com o rótulo de fatos de nutrição.

# DADOS BASICOS SOBRE GORDURAS TRANS

## 1. O que é gordura trans?

Gordura trans é um tipo de gordura que aumenta o risco de doença cardíaca. Enquanto algumas gorduras trans existem naturalmente, a maioria é artificial. O regulamento aborda apenas gordura trans artificial, que é a principal fonte de gordura trans. Ao contrário de outras gorduras, gordura trans artificial não é nem necessária nem benéfica para a saúde.

## 2. O que é gordura trans artificial?

Gordura trans artificial é criada em um processo industrial, chamado hidrogenação, que acrescenta hidrogênio a óleos vegetais líquidos. É encontrado em óleos vegetais parcialmente hidrogenados. Alimentos que contêm gordura trans artificiais incluem margarinas, gorduras vegetais, e óleos para frituras, bem como produtos panificados, misturas e alimentos embalados.

## 3. Porque é que a gordura trans é tão mau assim?

Gordura trans é o tipo mais perigoso de gordura alimentar. Aumenta o colesterol ruim (LDL) e reduz colesterol bom (HDL), o que acaba colocando as pessoas em maior risco de doença cardíaca.

Não existem benefícios para sua saúde, e não há um nível inofensivo de consumo de gordura trans artificial.

# CUMPRINDO COM O REGULAMENTO

## 4. Como faço para saber se o regulamento de gordura trans se aplica ao meu estabelecimento?

O regulamento se aplica a todos os estabelecimentos de serviços alimentares, que são obrigados a possuir uma licença do Departamento de Serviços Inspeccionais, e/ou da Comissão de Licenças de Cambridge. Um estabelecimento de serviços alimentares é qualquer entidade que armazena, prepara, empacota, serve, vende, ou fornece outros alimentos e bebidas para consumo na cidade de Cambridge, e é licenciado e sujeito a inspeções sanitárias por inspetores do Departamento de Serviços Inspeccionais da cidade.

Estabelecimentos de serviços alimentares incluem restaurantes; Delis; sorveterias, cafés, padarias; vendedores ambulantes de alimentos, estandes de alimentos permanente ou temporária, hotéis, supermercados, lojas de conveniência, e outras lojas de varejo; lanchonetes em escolas, universidades e empresas ;

operações de "catering"; centros de programas de refeições para idosos; asilos; creches; escolas públicas e privadas (K-12) na cidade de Cambridge, e hospitais.

**5. Meu estabelecimento não é obrigado a deter uma licença do Departamento de Serviços Inspeccionais, ou da Comissão de Licenças de Cambridge. Eu ainda tenho que cumprir com o regulamento de gordura trans da cidade?**

Se o seu estabelecimento não exige uma licença da cidade de Cambridge, o regulamento não é aplicável, e você não está legalmente vinculados a ele.

Mesmo assim, usando óleos saudáveis pode ser bom negócio!

Por exemplo, se você fornecer alimentos a estabelecimentos em Cambridge que estejam abrangidos pelo regulamento, aqueles estabelecimentos não serão autorizados a utilizar, armazenar e vender produtos que contêm óleos vegetais parcialmente hidrogenados, gorduras vegetais, ou margarinas contendo 0,5 gramas de gordura trans, ou mais, por porção. A não ser que você forneça produtos que deixarão seus clientes de Cambridge em conformidade com a lei, você poderá perder o seu negócio.

**6. Quando é que o regulamento entra em vigor? Será que ela cobre todos os itens alimentares?**

Começando em 1 de Julho de 2009, óleos, gorduras vegetais, e margarinas utilizadas para frituras, grelhados, ou para passar em pão, não poderão conter gordura parcialmente hidrogenada (gordura trans artificiais), a menos que o rótulo, ou informação do fabricante, indique menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção .

Você pode continuar a usar óleos contendo gordura trans e gorduras vegetais para frituras de misturas de bolo, e massas com fermento biológico, e todos os outros alimentos que contenham gordura trans, até 1 de outubro de 2009, quando o regulamento entra em vigor por completo.

Começando em 1 de Outubro de 2009, Todos alimentos servidos ou armazenados terão que conter menos de 0,5 gramas de gordura trans artificial por porção, exceto produtos alimentares que são vendidos na embalagem original selada do fabricante, com o rótulo de fatos de nutrição.

O regulamento não se aplica aos alimentos servidos em embalagem selada original do fabricante, como um saco de batatas fritas, ou pacote de biscoitos.

## 7. Como posso saber se um determinado produto é permitido nos termos do regulamento?

### Etapa 1

Verifique a lista de ingredientes para ver se "parcialmente hidrogenado", "gordura vegetal", ou "margarina" estão listadas.

- Se nenhum desses termos estiverem listados, você pode usar o produto.
- Se algum desses termos estiverem listados, vá para a Etapa 2

### Etapa 2

Verifique o conteúdo de gordura trans no painel de Fatos de Nutrição.

- Se o painel apontar que o produto tem 0 gramas de gordura trans, ou menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção, você pode usar o produto.
- Se o painel apontar que o produto tem 0,5 gramas de gordura trans, ou menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção, você NÃO pode usar o produto.
- Se não houver um Painel de Fatos de Nutrição no produto, vá para a Etapa 3.

### Etapa 3

Se não houver um Painel de Fatos de Nutrição, pergunte ao seu fornecedor para fornecer uma carta do fabricante do produto, que contém a lista de ingredientes.

- Se a lista de ingredientes contém os termos "parcialmente hidrogenado", "gordura vegetal", ou "margarina", a carta deve incluir também informações sobre a quantidade de gordura trans em cada porção.
- Como na etapa 2, se o produto tem 0 gramas de gordura trans, ou menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção, você poderá utilizá-lo.

### Step 1

#### Example of an ingredients list

MADE FROM: UNBROMATED UNWHEAT FLOUR (FLOUR, MALTED BARLEY, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE, RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OILS, NONFAT MILK, CONTAINS 2% OR LESS SALT, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP

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

### Step 2

#### Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 2

#### 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.

- A carta deve ser em papel timbrado do fabricante, e mostrar o nome e endereço do fabricante. Manter a carta em seu estabelecimento de serviços alimentares à disposição para a análise de um inspetor do Departamento de Serviços Sanitário da cidade.

**8. Eu compro recipientes de óleo que são transportados em uma caixa. Os recipientes não possuem rótulos, mas a caixa possui. Eu preciso salvar as etiquetas na caixa?**

Sim. Guardar o rótulo de ingredientes e o painel de Fatos de Nutrição juntamente com o nome comum e a marca do produto, até que o produto tenha sido totalmente utilizado. Estes rótulos devem estar disponíveis para análise, por um inspetor do Departamento de Serviços Sanitário da cidade.

**9. Quais rótulos que devo guardar, e por quanto tempo devo mantê-los?**

A partir de 1 de Julho de 2009, você terá de guardar rótulos de todos os óleos, gordura vegetais, ou margarinas utilizadas para fritura, ou carne grelhada, ou até produtos de passar no pão, forem totalmente utilizado Os rótulos podem ser mantidos no recipiente do produto, fotocópias, ou guardados separadamente. Qualquer rótulo ou lista de ingredientes retirado do produto, ou fotocopiada feita diretamente a partir do produto, devem ser datados.

A partir de 1 de outubro de 2009, quando o regulamento entrar em vigor por completo, você precisará guardar o rótulo de qualquer alimento que contenha óleos, gorduras vegetais, ou margarinas, independentemente de como usar o produto. Por exemplo, se você fritar batatas fritas congeladas, você deve guardar o rótulo do óleo de fritura, e das batatas fritas, até que ambos forem totalmente utilizados.

**10. Posso continuar guardando produtos que contêm gordura trans artificiais na minha despensa após 1º de julho de 2009?**

Tudo depende da utilização do produto. Você não está autorizado a guardar ou armazenar óleos, gorduras vegetais, ou margarinas, que são utilizados para fritura, grelhados, ou para passar em pão, a menos que estes produtos contenham menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção.

Depois de 1 de outubro de 2009, você não poderá mais armazenar, usar ou servir quaisquer produtos que contenham óleo parcialmente hidrogenado que possui 0,5 gramas ou mais gordura trans por porção. Após esta data, nenhum produto com gordura trans artificiais podem estar presentes no local, não importa qual seja o uso. (Veja também a pergunta numero 21.)

**11. O que acontecerá se eu usar margarina para passar em pão e para assar? Terei prazos diferentes para mudar essas práticas?**

Sim, existem prazos diferentes .

A partir de 1 de Julho de 2009, margarinas contendo 0,5 gramas ou mais de gordura trans por porção, não poderão ser utilizadas para frituras ou passar em pão, mas elas poderão ser utilizadas em produtos panificados até 1 de outubro de 2009. (Veja também a pergunta numero 26.)

**12. E se um fornecedor vende-me bolos que não contenham gordura trans artificiais, mas cada porção contém mais de 0,5 gramas de gordura trans por porção de fontes naturais?**

Se o rótulo do produto ou lista de ingredientes não menciona óleo vegetal parcialmente hidrogenado, gordura vegetal, ou margarina, aí, a gordura trans no produto é proveniente de fontes naturais, e não é abrangido pelo regulamento. Nesse caso, você pode usá-lo. Se o rótulo do produto ou lista ingredientes não menciona nenhum desses ingredientes, o seu teor de gordura trans deve ser inferior a 0,5 gramas por porção. (Veja também a pergunta numero 27.)

**13. Se eu comprar ingredientes que uso no meu estabelecimento fora Cambridge, estes ingredientes terão que conter menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção?**

Sim. Não importa aonde você compra o produto.

Começando em 1 de Julho de 2009, óleos, gorduras vegetais, e margarinas (não importa aonde forem compradas) que são utilizadas para frituras, grelhados, ou para passar no pão, não podem conter gordura parcialmente hidrogenada (gordura trans artificiais), a menos que o rótulo, ou informação do fabricante, indique menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção . Você pode continuar a usar óleos contendo gordura trans, e gorduras vegetais para frituras de misturas de bolo e massas com fermento biológico, e todos os outros alimentos que contenham gordura trans, até 1 de outubro de 2009, quando o regulamento entra em efeito por completo.

A partir de 1 outubro de 2009, todos os alimentos e ingredientes armazenados, utilizados ou servidos em estabelecimentos de serviços alimentares de Cambridge que contenham óleos vegetais parcialmente hidrogenados, gorduras vegetais, ou margarinas, devem ter menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção.

## EXECUÇÃO

**14. A cidade de Cambridge irá dar multas quando o regulamento de gordura trans entrar em vigor?**



Sim. A partir de 1 de Julho de 2009, o Departamento de Serviços Inspeccionais irá emitir multas.

**15. Violações serão contadas como "críticas" ou "não-críticas"?**

Violações serão contados como não-críticas.

**16. A cidade de Cambridge irá dar seguimento à violações de gordura trans ?**

Sim. Qualquer estabelecimento de serviço alimentar que violar a restrição de gordura trans artificial, irá receber uma inspeção de após a violação, para verificar o cumprimento.

**17. Violações de gordura trans serão afixadas no site do Departamento de Serviços Inspeccionais de Cambridge?**

Sim. Todas as violações, incluindo aqueles sobre gordura trans, serão afixadas.

**18. O que acontecerá se um inspetor encontrar produtos que não são permitidos dentro do regulamento de gordura trans?**

Isto é considerado uma violação. Na primeira vez, você receber uma advertência por escrito. Outras violações serão sujeitas a multas.

**19. Receberei uma violação por comprar alimentos a granel que vem sem um rótulo?**

Sim. A partir de 1 de Julho de 2009, você precisará ter documentação à disposição dos inspetores sanitários do Departamento de Serviços Inspeccionais da cidade, de quaisquer óleos, gorduras vegetais, ou margarinas utilizados para fritura, ou carne grelhada, ou para passar em pão, a não ser que esses ingredientes sejam utilizados apenas para frituras de mistura de bolo, ou massas com fermento biológico.

A partir de 1 de outubro de 2009, quando o regulamento entra em pleno vigor, você precisa ter rótulos, ou outra documentação disponível para todos os produtos que contêm óleos, gorduras vegetais, ou margarinas.

A partir de 1 de outubro de 2009, se você comprar mercadorias panificadas ou outros produtos alimentícios que contenham óleos ou gorduras vegetais, você precisará perguntar ao seu fornecedor uma lista de ingredientes e um painel de Fatos Nutricionais, ou uma carta do fabricante (como descrito na pergunta 8) apresentando o teor de gordura trans por porção.

**20. Se eu tiver um item alimentar contendo gordura trans artificial, mas eu não cozinhar com ele, posso mantê-lo em minha dispensa?**

Não. Depois que o regulamento entra em vigor, a cidade de Cambridge vai emitir multas para todos os produtos restringido que são encontrados no estabelecimento - independentemente de serem ou não para uso pessoal, servido, ou armazenado.

## SUBSTITUTO DE GORDURAS TRANS

- 21. Posso usar um produto que alega ter "0 gramas de gordura trans", se a lista de ingredientes inclui óleo vegetal parcialmente hidrogenado, gordura vegetal, ou margarina?**

Sim. A Administração de Comidas e Drogas (FDA) dos EUA, permite que produtos com menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção, tenham que mostrar que tem 0 gramas de gordura trans no rotulo, mesmo que contenham pequenas quantidades. Qualquer produto com 0 gramas de gordura trans no rotulo, por porção, está em conformidade com o regulamento.

- 22. Produtos com 0 gramas de gordura trans são mais caros?**

Os estabelecimentos que fazem a mudança geralmente acham que os custos são semelhantes. Entre em contato com seu fornecedor para obter informações sobre preços, e começar a mudar para produtos com 0 gramas de gordura trans, o mais rápido possível.

- 23. O que posso usar para fritar, em vez de óleos que contêm gordura trans?**

Peça óleos que contenham 0 gramas de gordura trans por porção a seus fornecedores. Estes incluem óleos vegetais tradicionais, tais como soja, milho, canola ou azeite, bem como novos óleos obtidos a partir de determinadas variedades de soja, girassol e outros grãos e sementes com longa vida pós fritura.

O seu fornecedor deverá ter várias opções disponíveis. Você também pode encontrar recursos para as substituições no site da American Heart Association, [www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593](http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593).

- 24. O que posso usar para produtos panificados, em vez de óleos que contêm gordura trans?**

Existe uma grande variedade de produtos que possam atender às suas necessidades de panificação. Já que poderá levar algum tempo para encontrar o produto certo para suas receitas, você deve testar óleos e gorduras vegetais substitutos, muito antes do prazo de 1 de outubro de 2009.

Você pode encontrar recursos para as substituições no site da American Heart Association, [www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593](http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593).

- 25. O que acontece se eu usar gordura vegetal para frituras e para produtos panificados?**

A partir de 1 de Julho de 2009, a maioria das frituras (ver Pergunta 7) devem ser feitas com óleos, gorduras vegetais e margarinas que contenham menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção.

Os produtos com maiores níveis de gordura trans artificiais podem ser utilizados para outros fins (mas não para passar em pão), até 1 de outubro de 2009.

**26. E quanto à manteiga, sebo bovino, sebo e banha de porco?**

Estas gorduras animais não são regulamentadas porque contêm gordura trans que ocorrem naturalmente, não trans artificiais. No entanto, essas gorduras animais são ricas em gordura saturada e devem ser utilizadas com moderação. Você pode encontrar recursos para as substituições no site da American Heart Association, [www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593](http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593).

**27. Onde posso obter dicas sobre como usar gorduras saudáveis?**

Embora a escolha de substitutos para gorduras não está no regulamento, encorajamos o uso de substitutos mais saudáveis sempre que puder. Você pode encontrar recursos para as substituições no site da American Heart Association, [www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593](http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3050593).

30 de junho de 2009

*Este documento foi adaptado a partir de "O regulamento para a eliminação progressiva dos Gorduras Trans Artificiais Estabelecimentos de Serviços Alimentícios de New York", publicado pelo New York City Department of Health and Mental Hygiene.*