

## Eliminando a GORDURA TRANS

### O QUE OS RESTAURANTES E FIRMAS QUE OFERECEM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO EM CAMBRIDGE PRECISAM SABER SOBRE GORDURA TRANS

#### Por que a cidade de Cambridge está eliminando a gordura trans nos estabelecimentos de serviços de alimentação?

Os rótulos de nutrição nos alimentos ajudam os consumidores a evitar gordura trans nos alimentos que eles compram nos mercados. Quando as pessoas comem fora não têm como saber se a comida contém gordura trans.

#### Sobre as novas leis

Em 2009, a cidade de Cambridge não permitirá mais o uso de ingredientes contendo gordura trans artificial em alimentos servidos aos consumidores. A lei entrará em vigor em duas etapas, começando no dia 1º de julho de 2009 e no dia 1º de outubro de 2009. Com exceção das escolas K-12, a lei não se aplica aos alimentos vendidos aos consumidores em embalagem lacrada original do fabricante.

#### À partir de 1º de julho de, 2009

Não podem conter gordura parcialmente hidrogenada (gordura trans) óleos, óleos para massa frágil e margarina usados para fritar, grelhar, ou usados como pasta, a não ser que o rótulo ou informação do fabricante indique que o produto tenha menos de 0,5 gramas de gordura trans por porção.

Até 1º de outubro de 2009 você pode continuar a usar produtos contendo gordura trans artificial como ingrediente de receitas e para fritar massa de bolos e massa fermentada.

#### À partir de 1º de outubro de 2009

Todos os alimentos servidos ou armazenados serão obrigados a ter menos de 0,5 gramas de gordura trans artificial por porção, exceto os alimentos que são vendidos na embalagem original lacrada do fabricante com o rótulo contendo informações nutricionais.



## O que é gordura trans?

A maior parte das gorduras trans é artificial. Ela é criada em um processo industrial que adiciona hidrogênio a óleos vegetais líquidos. Há uma pequena quantidade de gordura trans que ocorre naturalmente em carnes e laticínios. A gordura trans artificial aumenta o risco de doenças cardíacas porque aumenta o colesterol “ruim” e diminui o colesterol “bom”. A lei não se aplica a gordura trans naturais.

## Quais alimentos contém gordura trans?

A gordura trans artificial pode ser encontrada em muitos produtos, incluindo:

- Óleos, óleos para massa frágil e margarinas
- Farinha de pão e *croutons*
- Molhos e molhos de salada
- Alimentos preparados (anel de cebola frita, almôndegas, batata frita)
- Alimentos assados (bolos, folhados, massa de pizza)
- Pó para misturas (muffins, purê de batatas, chocolate quente)

## Como posso me livrar das gorduras trans?

A gordura trans não é necessária para se obter receitas deliciosas. Novos ingredientes sem gorduras trans estão cada vez mais disponíveis e produzem excelentes resultados. Avise o seu fornecedor que você precisa de alternativas de alimentos sem gordura trans.

## Quais os ingredientes que eu devo usar?

Nem todos os óleos e gorduras sem gordura trans são iguais: alguns contêm alta quantidade de gordura saturada, o que não é bom para a saúde do coração. As opções mais saudáveis são azeite de oliva e óleos de canola, de amendoim, de milho, de soja, de açafrão e de girassol. Óleos combinados, com baixo teor de gordura saturada são também opções mais saudáveis. Opções menos saudáveis são banha de porco, sebo, azeite de dendê, óleo de coco e combinação de óleos que tenham alto teor de gordura saturada.

## Como identificar os alimentos que contém gordura trans

### 1º Passo.

Verifique a lista de ingredientes para ver se está escrito “parcialmente hidrogenados (*partially hydrogenated*)”, “óleo para massa frágil (*shortening*)”, ou “margarina (*margarine*)”.

[Type text]



- Se nenhum destes termos estiverem listados você pode usar o produto.
- Se algum destes termos estiverem listados vá para o 2º passo.

### **2º Passo.**

Verifique o painel de informação nutricional no rótulo para saber o conteúdo de gordura trans.

- Se o painel mostrar 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 mostrar que o produto tem 0,5 gramas ou mais de gordura trans por porção, você NÃO pode usar o produto.

- Se o produto não tiver o painel de informação nutricional no rótulo, vá para o 3º passo.

### **3º Passo.**

Se o produto não tiver o painel de informação nutricional no rótulo, peça para o fornecedor providenciar uma carta do fabricante que liste os ingredientes do produto.

- Se a lista de ingredientes conter os termos “parcialmente hidrogenados (*partially hydrogenated*)”, “óleo para massa frágil (*shortening*)”, ou “margarina (*margarine*)” a carta tem que incluir também a quantidade de gordura trans em cada porção.
- Como no 2º passo, se o painel mostrar 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
- A carta deve ter o logotipo do fabricante e mostrar o nome e endereço do fabricante. Mantenha a carta no seu estabelecimento de alimentos e disponível para que o inspetor de restaurantes possa revisar.

Este produto contém óleo vegetal parcialmente hidrogenado, vá para o 2º passo.

Este produto tem mais de 0,5 gramas de gordura trans. Você não deve usá-lo.

