

Regulación para eliminar gradualmente las grasas trans artificiales

de los establecimientos de servicio de comidas en la ciudad de Nueva York

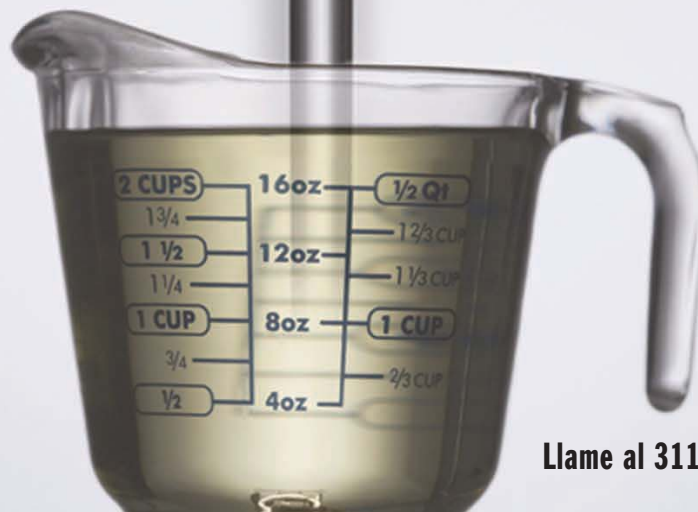
(Sección 81.08 del Código de Salud de la Ciudad de Nueva York)

Cómo cumplir:

Lo que deben saber los
restaurantes, proveedores de
comidas de encargo (*caterers*),
vendedores ambulantes de
comida y otros



DEPARTAMENTO DE SALUD
Y SALUD MENTAL DE LA
CIUDAD DE NUEVA YORK



Llame al 311 o visite notransfatnyc.org

RESUMEN DE LA REGULACIÓN

La enmienda al Código de Salud de la Ciudad de Nueva York elimina gradualmente el uso de grasas trans artificiales en todos los establecimientos de servicio de comidas que están obligados a tener un permiso del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, incluyendo restaurantes, proveedores de comidas de encargo (*caterers*), vendedores ambulantes de comida y sus proveedores:

- **A partir del 1 de julio de 2007:**

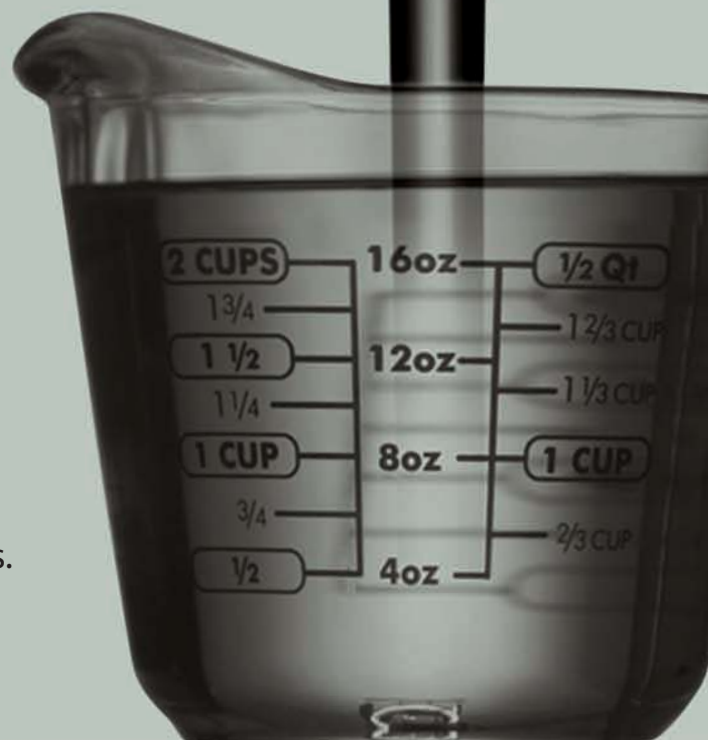
No puede usar aceites, mantecas o margarinas vegetales parcialmente hidrogenados para freír, sofreír, asar a la brasa o para untar a *no ser que* usted tenga etiquetas del producto u otros documentos del fabricante que demuestren que estos ingredientes contienen menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción.

Puede continuar usando aceites y mantecas que contengan grasas trans para freír masa de queque y masa de dona hasta que la regulación entre en plena vigencia el 1 de julio de 2008.

- **A partir del 1 de julio de 2008:**

Los establecimientos de servicio de comidas no podrán almacenar, usar o servir *ningún* alimento que contenga aceites, mantecas o margarinas vegetales parcialmente hidrogenados con 0.5 gramos o más de grasas trans por porción.

- La regulación no se aplica a los alimentos servidos en empaque sellado original del fabricante, como un paquete de galletas o una bolsa de patatas fritas.



DATOS BÁSICOS SOBRE LAS GRASAS TRANS

1. ¿Qué son las grasas trans?

Son un tipo de grasa que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Si bien algunas grasas trans ocurren de manera natural, la mayoría son artificiales. La regulación sólo concierne las grasas trans artificiales, que son la principal fuente de grasas trans en la dieta.

2. ¿Qué son las grasas trans artificiales?

Las grasas trans artificiales se fabrica por medio de un proceso químico. Se encuentra en aceite vegetal parcialmente hidrogenado. Los alimentos que contienen grasas trans artificiales incluyen margarinas, mantecas vegetales, y aceites para freír, así como muchos productos horneados, mezclas para queques y alimentos empacados.

3. ¿Por qué las grasas trans son tan perjudiciales?

Las grasas trans son el tipo más peligroso de grasa en la dieta. Aumentan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el colesterol bueno (HDL). Cálculos conservadores sugieren que las grasas trans son responsables de al menos 500 muertes por enfermedad cardíaca en la ciudad de Nueva York cada año.

Las grasas trans no tienen beneficios conocidos, y no hay un nivel inofensivo para el consumo de grasas trans.

CUMPLIMIENTO DE LA REGULACIÓN

4. ¿Cómo sé si la regulación sobre grasas trans se aplica a mi establecimiento?

La regulación se aplica a todos los establecimientos de servicio de comidas obligados a tener un permiso del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York. Estos incluyen restaurantes, cafeterías en escuelas y empresas, proveedores de comidas de encargo (*caterers*), programas de alimentación en centros para ancianos, vendedores ambulantes de comida y sus proveedores, panaderías, instituciones infantiles, refugios para indigentes, concesionarios en los parques, vendedores de comida en ferias callejeras y otros establecimientos.

5. Mi establecimiento no está obligado a tener un permiso del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York porque tengo una licencia del Estado de Nueva York. ¿Aún así debo cumplir con la regulación de la ciudad sobre las grasas trans?

Si su establecimiento no está obligado a tener un permiso del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York, la regulación no se aplica a usted y no está legalmente obligado a cumplirla.

¡Aún así, usar aceites más saludables puede ser un buen negocio!

Por ejemplo, si usted abastece a establecimientos que están cubiertos por la regulación, esos establecimientos no estarán autorizados a usar, almacenar o vender productos que contengan aceites, mantecas o margarinas vegetales parcialmente hidrogenados que contengan 0.5 gramos o más de grasas trans por porción.

Si no suministra productos que ayuden a sus clientes de la ciudad de Nueva York a cumplir con la regulación, usted podría perder esos clientes.

6. ¿Cuándo entra en vigencia la regulación? ¿Cubre todos los productos alimenticios?

A partir del 1 de julio de 2007, usted no puede usar aceites, mantecas o margarinas vegetales parcialmente hidrogenados para freír, sofreír, asar a la brasa o para untar a *no ser que* tenga etiquetas del producto u otros documentos del fabricante que demuestren que estos ingredientes contienen menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción.

Puede continuar usando aceites y mantecas vegetales que contengan grasas trans para freír masa de queque y masa de dona hasta el 1 de julio de 2008, cuando la regulación entra en plena vigencia.

A partir de 1 de julio del 2008, si usted almacena, usa, o sirve algún producto alimenticio que contenga aceite, manteca o margarina vegetal parcialmente hidrogenados, el producto debe contener menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción. Esta regla se aplica incluso a aceites o mantecas que se usan para freír masa de queque y masa de dona.

La regulación no se aplica a alimentos servidos en el empaque sellado original del fabricante, como un paquete de galletas o una bolsa de patatas fritas.

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

Paso 1. Lea la etiqueta del paquete o la lista de ingredientes para ver si dice “partially hydrogenated” “shortening” o “margarine” (“parcialmente hidrogenado” “manteca vegetal” o “margarina”). Si no aparece ninguno de esos términos, puede usar el producto.

Si aparece alguno de esos términos, vaya al Paso 2 para ver si el producto contiene demasiadas grasas trans.

Paso 2. Verifique la etiqueta “Nutrition Facts” (Datos sobre nutrición) para conocer el contenido de grasas trans. Si la etiqueta dice que el producto tiene 0 gramos de grasas trans, o menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción, se puede usar el producto.

Si la etiqueta “Nutrition Facts” (Datos sobre nutrición) dice que el producto tiene 0.5 gramos o más de grasas trans, no se puede usar el producto.

Si no hay etiqueta en el producto, vaya al Paso 3.

Paso 3. Si no hay etiqueta “Nutrition Facts” (Datos sobre nutrición), pida a su proveedor que suministre una carta del fabricante indicando los ingredientes del producto. Si la lista de ingredientes contiene las palabras “partially hydrogenated” “shortening” o “margarine” (“parcialmente hidrogenado” “manteca vegetal” o “margarina”), la carta también debe incluir información sobre la cantidad de grasas trans en cada porción.

Al igual que en el Paso 2, si el producto tiene 0 gramos de grasas trans, o menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción, puede usarlo.

La carta debe tener el membrete del fabricante y mostrar el nombre y la dirección del fabricante. Conserve la carta en su establecimiento, disponible para que la revise un inspector del Departamento de Salud.

Paso 1



INGREDIENTS: Enriched Flour (Bleached and Unbleached Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, Folic Acid), Sugar, Vegetable Shortening (Partially Hydrogenated Soybean and/or Cottonseed Oil), Nonfat Milk, High Fructose Corn Syrup, Eggs, Corn Starch, Whole Wheat Flour, Rice Flour, Baking Powder, Baking Soda, Salt, and Natural Flavors.

Este producto contiene manteca vegetal.

Vaya al Paso 2.

Paso 2



Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	

Este producto contiene 0 gramos de grasas trans.

Se puede usar el producto.

8. Yo compro aceite en recipientes que me envían en una caja. Los recipientes no tienen etiquetas pero la caja sí las tiene. ¿Debo guardar las etiquetas de la caja?

Sí. Guarde la etiqueta de ingredientes y la etiqueta "Nutrition Facts" (Datos sobre nutrición), junto con el nombre de marca y el nombre común del producto, hasta que el producto se haya usado completamente. Esas etiquetas deben estar disponibles para que las revise un inspector del Departamento de Salud.

9. ¿Qué etiquetas debo guardar, y cuánto tiempo debo guardarlas?

A partir del 1 de julio de 2007, usted debe guardar la etiqueta de cualquier aceite, manteca vegetal o margarina usados para freír, sofreír, asar a la brasa o para untar, hasta que el producto se use totalmente. Puede guardar las etiquetas en el recipiente del producto, fotocopiarlas, o guardarlas por separado.

A partir del 1 de julio de 2008, cuando la regulación entre en plena vigencia, usted deberá guardar la etiqueta de cualquier alimento que contenga aceite, manteca vegetal o margarina, *sin importar el uso que usted le dé al producto*. Por ejemplo, si usted fríe patatas congeladas, debe guardar la etiqueta tanto del aceite para freír como de las patatas hasta que ambos se hayan usado completamente.

10. ¿Qué debo hacer con los productos que contienen grasas trans artificiales y que todavía están en mi despensa el 1 de julio de 2008?

Si un producto que contiene aceite parcialmente hidrogenado tiene 0.5 gramos o más de grasas trans por porción, usted no podrá almacenarlo, usarlo o servirlo después del 1 de julio de 2008. La regulación da a los establecimientos de servicio de comidas tiempo para usar sus inventarios y para reabastecerse.

11. ¿Qué pasa si uso margarina para untar y para hornear? ¿Tendré fechas límite diferentes para cambiar esas prácticas?

Sí. Hay fechas límite diferentes.

A partir del 1 de julio de 2007, las margarinas que contengan 0.5 gramos o más de grasas trans por porción no se pueden usar para freír o para untar, pero se pueden usar en productos horneados hasta el 1 de julio de 2008.

12. ¿Qué pasa si un proveedor me vende queques que no contienen grasas trans artificiales, pero cada porción contiene más de 0.5 gramos de grasas trans de fuentes naturales por porción?

Si la etiqueta del producto o la lista de ingredientes no menciona aceite, manteca o margarina vegetal parcialmente hidrogenados, entonces las grasas trans en el producto provienen de fuentes naturales y no están cubiertas por la regulación. En ese caso puede usarlas.

Si la etiqueta del producto o la lista de ingredientes menciona cualquiera de esos ingredientes, su contenido de grasas trans debe ser menor de 0.5 gramos por porción.

13. Si compro ingredientes fuera de la ciudad de Nueva York para productos que sirvo en mi establecimiento, ¿esos ingredientes deben contener menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción?

No importa en donde compra los productos.

A partir del 1 de julio de 2008, todos los alimentos e ingredientes almacenados, usados o servidos en los establecimientos de servicio de comidas de la ciudad de Nueva York que contengan aceites, mantecas o margarinas vegetales parcialmente hidrogenados deben tener menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción.

APLICACIÓN DE LA LEY

14. ¿Cuando la regulación sobre grasas trans entre en vigencia, el Departamento de Salud emitirá notificaciones de infracción (*violations*)?

Sí. El Departamento emitirá notificaciones de infracción a partir del 1 de julio de 2007.

15. ¿Las notificaciones de infracción se contarán como “críticas” o “generales”?

Las notificaciones de infracción no se contarán como críticas ni como generales, ni contarán para la calificación de inspección de su establecimiento de servicio de comidas.

16. ¿El Departamento de Salud hará seguimiento a las infracciones sobre grasas trans?

Sí. Cualquier establecimiento de servicio de comidas que infrinja la restricción sobre grasas trans recibirá una inspección de seguimiento para determinar si la cumple.

17. ¿Las infracciones sobre grasas trans se presentarán en el portal Web del Departamento de Salud, en la sección relacionada con la inspección de restaurantes?

Sí. Las infracciones sobre grasas trans se presentarán a partir del 1 de julio de 2007.

18. ¿Cuánto será la multa si un inspector encuentra aceites, mantecas o margarinas que contienen grasas trans?

Los funcionarios del tribunal administrativo pueden imponer multas de entre \$200 y \$2,000. Los valores de las sanciones aumentarán por reincidencia en la infracción.

19. ¿Me multarán por infracción tan pronto como la regulación entre en vigencia?

No. Habrá un periodo de gracia de 3 meses. No se impondrán multas entre el 1 de julio y el 1 de octubre de 2007.

20. ¿Puedo recibir una notificación de infracción por comida que compro en volumen si viene sin etiqueta?

Sí. **A partir del 1 de julio de 2007**, usted deberá tener documentación disponible para los inspectores del Departamento respecto a cualquier aceite, manteca vegetal o margarina que use para freír, sofreír, asar a la brasa o para untar, *a no ser que* esos ingredientes se usen solamente para freír masa de queque o masa de dona.

A partir del 1 de julio de 2008, cuando la regulación entre en plena vigencia, usted deberá tener etiquetas y otra documentación disponible para todos los productos que contengan aceite, manteca vegetal o margarina, sin importar cómo se usan.

A partir del 1 de julio de 2008, si usted compra productos horneados u otros productos alimenticios que contengan aceites o mantecas pero que no tengan etiqueta, debe pedir a su proveedor una lista de ingredientes y etiqueta “Nutrition Facts” (Datos sobre nutrición) o una carta del fabricante (tal como se describe en la Pregunta 8) que muestre el contenido de grasas trans por porción.

21. Si tengo un producto alimenticio que contiene grasas trans artificiales pero no lo uso para cocinar, ¿puedo conservarlo en la despensa de mi cocina?

No. Después de que la regulación entre en vigencia, el Departamento de Salud emitirá notificaciones de infracción por todos los productos prohibidos que se encuentren en el establecimiento, sin importar si son usados, servidos o almacenados.

SUSTITUTOS PARA GRASAS TRANS

22. ¿Puedo usar un producto que indique “0 gramos de grasas trans” si la lista de ingredientes incluye aceite, manteca o margarina vegetal parcialmente hidrogenados?

Sí. La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (US Food and Drug Administration - FDA, por sus siglas en inglés) permite que productos con menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción tengan una etiqueta que diga 0 gramos de grasas trans (“0 grams trans fat”), aún si contienen pequeñas cantidades. Cualquier producto etiquetado como 0 gramos de grasas trans por porción cumple con la regulación.

23. ¿Los productos con 0 gramos de grasas trans son más caros?

Los establecimientos que hacen el cambio usualmente encuentran que los costos son similares. Comuníquese con su proveedor para preguntar precios, y empiece a cambiar a los productos con 0 gramos de grasas trans tan pronto como sea posible.

24. ¿Qué puedo usar para freír en lugar de aceites que contengan grasas trans?

Pida a sus proveedores aceites que tengan 0 gramos de grasas trans por porción. Estos incluyen aceites vegetales tradicionales tales como aceite de soya, maíz o canola, así como nuevos aceites hechos con variedades específicas de soya, girasoles y otros granos y semillas con una capacidad de duración para freír más prolongada. Su proveedor debe tener disponibles varias opciones.

25. ¿Qué puedo usar para hornear en lugar de mantecas con grasas trans?

Hay una amplia variedad de productos que pueden satisfacer sus necesidades. Dado que puede tomar tiempo encontrar el producto adecuado para sus recetas, el Departamento de Salud recomienda probar aceites y mantecas vegetales de reemplazo con anticipación a la fecha límite que es el 1 de julio de 2008.

26. ¿Qué pasa si uso manteca vegetal para freír y para hornear?

A partir del 1 de julio de 2007, en la mayoría de los casos se debe freír (ver Pregunta 7) con aceites, mantecas y margarinas que contengan menos de 0.5 gramos de grasas trans por porción.

Los productos con niveles mayores de grasas trans se pueden usar para muchos otros fines (pero no para untar) hasta el 1 de julio de 2008.

27. ¿Qué pasa respecto a la mantequilla, sebo vacuno, grasa animal y manteca de cerdo?

Estas grasas altamente saturadas no están cubiertas por la regulación porque contienen solamente grasas trans que ocurren naturalmente (no artificiales). Vea la siguiente pregunta sobre grasas más saludables.

28. ¿Cómo puedo recibir consejos acerca del uso de grasas más saludables?

Aunque su elección de grasas de reemplazo no está cubierta por las regulaciones del Código de Salud, el Departamento de Salud le pide que sustituya grasas más saludables siempre que pueda. El Trans Fat Help Center (Centro de Ayuda sobre Grasas Trans) puede decirle cómo.

**Llame al
Trans Fat Help Center
(Centro de Ayuda sobre
Grasas Trans)
al 311 o al 718.254.8061
o visite notransfatnyc.org
para más información**

Interpretación está disponible.

