



AFIRMACIONES ENGAÑOSAS

CONSEJOS Y TRUCOS PARA EL SUPERMERCADO



Escrito por: Mateja Savoie Roskos and Amy Spielmaker

Cuidado con la afirmación engañosa. Fíjese siempre en la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes. La etiqueta del envase puede ser muy engañosa. A continuación se presentan algunas afirmaciones engañosas que se encuentran en las etiquetas de alimentos.

1 TODO NATURAL

Los alimentos etiquetados “todo natural” no puede contener colores, sabores artificiales añadidos, o sustancias sintéticas. Sin embargo, un alimento etiquetado como “todo natural” puede contener conservantes/preservantes, jarabe de maíz alto en fructosa, o ser inyectado con sodio.

2 SIN AZUCAR AÑADIDO

Tenga en cuenta que cuando dice alimentos “sin azúcar añadida” es probable que todavía contenga azúcares. La mayoría de los alimentos, incluyendo frutas, verduras, leche y granos, naturalmente contienen azúcar. Aunque no se añadió azúcar, es importante recordar que “sin azúcar añadida” no significa que el producto no tiene azúcar.

3 SIN AZUCAR

“Sin azúcar” no significa que un producto tiene menos calorías que su equivalente con azúcar completa. De hecho, este podría tener más calorías. Productos sin azúcar a menudo contienen más grasa para compensar el sabor y la textura que se pierde cuando el contenido de azúcar se reduce.

4 CERO EN GRASA -TRANS

Productos que aseguran cero grasas trans en realidad puede contener hasta .5 gramos por porción. Si come más de una porción, esta pequeña cantidad puede sumar. Revisar las notas en la lista de ingredientes como el aceite hidrogenado, aceite parcialmente hidrogenado, y la manteca, que indican que la grasa trans está todavía presente.

5 SIN GRASA

Al igual que las afirmaciones “sin azúcar”, “sin grasa” no significan que el producto es bajo en calorías. Estos productos probablemente contienen azúcares adicionales para compensar el contenido de grasa reducido.

6 LIGERO (LIGHT)

A pesar de que “ligero (light)” puede hacer pensar que la comida es baja en calorías, en realidad puede referirse al sabor más que al contenido nutricional. Por ejemplo, el aceite de oliva ligero significa que el sabor es suave, no es que el contenido de calorías es menor que cualquier aceite de oliva regular.

7 SIN GLUTEN

El gluten es una proteína que se encuentra en los granos que pueden ser perjudiciales para las personas con alergia al gluten o enfermedad celíaca (abdominal). La creciente disponibilidad de alimentos sin gluten es ideal para las personas que tienen problemas para digerir el gluten, pero el etiquetado puede ser confuso. Sin gluten no significa que el producto es de grano entero, contiene más fibra, o tiene menos carbohidratos. Productos sin gluten son para las personas que lo necesitan, no es que le ayudarán a perder peso, y no son necesariamente buenos para usted.

8 HECHO CON FRUTA NATURAL

Productos que pretenden ser hechos de fruta natural pueden no tener mucha fruta en total, o ninguna del tipo representado en la caja. Los fabricantes de alimentos no necesitan enumerar el porcentaje de fruta, por lo que un producto puede alegar ser “elaborado con fruta natural” y pueden contener 100% de fruta o 1% de fruta.





9 LIGERAMENTE DULCE

Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA-siglas en inglés) tiene definiciones para lo que es azúcar reducido, sin azúcar añadida, y sin azúcar; en tanto que las palabras “ligeramente dulce” no cuenta con normas asociadas a esto. Por tanto, no se puede estar seguro de la cantidad de azúcar que en realidad contiene el producto solo con ver el envase; usted debe leer la etiqueta de información nutricional.

10 POR PORCIÓN

Las compañías de alimentos pueden confundir en relación a los tamaños de las porciones. Para hacer que el producto se mire bajo en grasa o calorías, ellos pueden incluir información basada en un tamaño de porción pequeña, poco realista. Recuerde que debe mirar el tamaño de la porción y tomar una decisión en base a la cantidad que normalmente consume.

11 AFIRMACIONES ATRACTIVAS

Etiquetas de los alimentos a menudo hacen afirmaciones acerca de los beneficios de su marca, como cuando dicen “sin colesterol” y “sin grasa” puede ser engañoso en determinados productos. Por ejemplo, una marca de aceite vegetal que diga “sin colesterol” puede parecer más saludable que otras marcas de aceite vegetal, pero sabemos que el aceite vegetal es un producto vegetal que naturalmente no contiene colesterol, por tanto, todas las marcas de aceite vegetal son sin colesterol. Del mismo modo, las marcas de zumos de frutas que dicen ser “sin grasa” no son más saludables porque el jugo de la fruta es naturalmente sin grasa. Tenga cuidado con afirmaciones de este tipo en las etiquetas de alimentos y asegúrese de usar su “sentido común”, compruebe antes de hacer su elección.