



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Formas en que la Presentación de los Alimentos los Hacen Ver Más Saludables de lo que en Realidad Son

La información promocional de los alimentos resulta confusa algunas veces y, es difícil para los consumidores entender qué es lo que están comiendo. Y, en ocasiones los productos se presentan como si fueran saludables cuando en realidad no lo son. Estos son algunos casos típicos:

Hecho con Granos Enteros (made with whole grains):

Muffins, galletas cracker y, otros productos, de acuerdo con el empaque están fabricados con granos enteros. Si usted no lee las etiquetas y presta atención a los porcentajes usted no podrá darse cuenta de que en realidad el ingrediente principal es harina blanca. Y, la harina integral esta en tercer puesto en la lista de ingredientes, lo cual significa que en realidad el producto contiene muy poquito de la misma. Muchas veces se le agrega caramelo a estos productos para que cobren el color marrón que es propio de los productos integrales.

Harina de Trigo Fortificada (enriched wheat flower):

Al leer esta información muchos consumidores piensan que el producto es nutritivo, ya que contiene nutrientes extras. Sin embargo, esto no es necesariamente cierto. Por ejemplo, muchos queques son fabricados con esta harina pero en realidad su ingrediente principal es azúcar. La única forma en que el consumidor puede darse cuenta de ello es leyendo la etiqueta. Al sumar todos los tipos de azúcar que contiene el producto (azúcar; malaza de maíz-corn syrup; malaza de maíz alta en fructosa-high fructose corn syrup; jugo concentrado de uvas-grape juice concentrate), resulta que la tercera parte de todo el contenido del producto es azúcar.

Omega 3:

Los ácidos grasos Omega 3 son un componente esencial de cualquier dieta saludable, pero esto no significa que todos los productos que lo contienen son necesariamente saludables para el corazón.

La Administración de Alimentos y Medicinas autoriza que los productos que contienen un alto porcentaje de por lo menos dos de los ácidos grasos Omega 3 sean promocionados como saludables para el corazón; siempre que sean bajos en grasas saturadas y en otros elementos no recomendables para la salud del mismo. Debido a ello es que los huevos no pueden ser promocionados de esta forma, ya que contienen alto colesterol. Algunas marcas

de huevos incluyen la palabra Omega 3, pero no pueden hacer alusión a la salud del corazón. Aun así, esta información podría resultar engañosa para algunos consumidores.

Hecho con Pura Fruta (made with real fruit):

Muchos alimentos para bebés claman contener pura fruta; en realidad su ingrediente principal es azúcar. Utilizan jugo concentrado de frutas, el cual es azúcar y; agregan malaza de maíz y otros aditivos que contienen azúcar.

Productos enriquecidos con vegetales (Vegetable-rich products):

Algunos productos, como pastas, que son promocionados como ricos en vegetales contienen mucha cantidad de sal. Demasiada como para ser considerados saludables. Y, muy pocos vegetales.

Grasas Transgénicas (0 Trans Fat):

De acuerdo con muchas investigaciones este tipo de grasas es dañino, debido a ello en los Estados Unidos es obligatorio mencionar en la etiqueta si el producto las contiene. Algunas compañías han reformulado sus productos y no usan ahora ningún tipo de grasas que no sean saludables. Sin embargo, muchas otras empresas han dejado de incluir grasas transgénicas en sus productos pero ahora utilizan grasas saturadas, que son igualmente dañinas. Sus productos anuncian con grandes 0 Trans fat, y los consumidores piensan que son saludables sin embargo son igualmente dañinos.

Fibra:

Los tipos de fibra anunciados en algunos productos, como: "purified powders; inulin; polydextrose; y maltodextrina; son obtenidas del maíz, el trigo, el arroz o el almidón de papa. Estos productos ayudan a mantener a la persona satisfecha y contienen un número bajo de calorías, pero no se ha probado que este tipo de fibra ayude al corazón o a la digestión. La forma de obtener fibra realmente saludable es comiendo: granos enteros, vegetales, frutas y fréjoles.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366