

# Publicidad que confunde

**Consejos para comprar en el supermercado.**

Escrito por: Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker

Traducción e interpretación por: Celina Wille y Laura Paola Johnson

**Cuidado con la publicidad en productos que nos puede confundir. La publicidad o información en el empaque de alimentos puede hacernos creer que el producto es mejor de lo que realmente es. Revise siempre la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes de los productos. A continuación, se presentan algunos ejemplos de este tipo de información confusa.**

## 1 Todo natural

Los alimentos presentados como “todo natural” no pueden contener colores, sabores artificiales añadidos, o sustancias sintéticas. Sin embargo, un alimento etiquetado como “todo natural” puede contener conservantes, jarabe de maíz alto en fructosa, o con sal adicional.

## 2 Sin azúcares agregados

Tenga en cuenta que cuando los productos dicen “sin azúcares agregados” es probable que todavía contenga azúcares. La mayoría de los alimentos, incluyendo frutas, verduras, leche y granos, naturalmente contienen azúcar.

## 3 Sin azúcar

“Sin azúcar” no significa que un producto tiene menos calorías que su equivalente con azúcar. De hecho, podría tener más calorías. Los 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 grasas trans

Productos que aseguran tener cero grasas trans en realidad pueden contener hasta 0.5 gramos por porción. Si come más de una porción, come más de esta pequeña cantidad. Revise en la lista de ingredientes términos como: aceite hidrogenado, aceite parcialmente hidrogenado y manteca vegetal, los cuales indican que las grasas trans están todavía presentes.

## 5 Fat free

Los productos que aseguran ser “sin grasa” no siempre son bajos en calorías. Éstos productos probablemente contienen azúcar extra para compensar el bajo contenido de grasa.

## 6 Ligero

El término “ligero (light)” puede hacer pensar que la comida es baja en calorías, pero a veces se refiere al sabor y no a su contenido nutricional. Por ejemplo, el aceite de oliva ligero se refiere a que el aceite es de sabor suave y no a que contiene menos calorías que un aceite de oliva regular.

## 7 Sin Gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en los granos y que puede ser perjudicial para las personas con alergia al gluten o enfermedad celíaca (abdominal). Sin gluten no significa que el producto es de grano entero, o que contiene más fibra, o que tiene menos carbohidratos. Los productos sin gluten son para las personas que lo necesitan, no sirven para ayudar a perder peso, y no son necesariamente buenos para su salud.

## 8 Hecho con fruta natural

Los productos que aseguran ser hechos con fruta natural, pueden no tener mucha fruta o ninguna de las que se muestran en su empaque. Los fabricantes de alimentos no necesitan mencionar el porcentaje de fruta en el producto, por lo que pueden contener desde un 100% a 1% de fruta.

## 9 Ligeramente endulzado

Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) tiene definiciones para denominar “bajo en azúcar”, “sin azúcar agregada” y “sin azúcar” no hay reglas para determinar un producto como “ligeramente endulzado”. Por lo tanto, no se puede asegurar la cantidad de azúcar que en realidad contiene un producto sólo con ver el empaque; revise la etiqueta de información nutricional.

## 10 Por porción

Las compañías de alimentos pueden confundirnos en relación a los tamaños de las porciones. Para hacer que el producto parezca bajo en grasa o calorías, basan la información en una porción pequeña. Recuerde que debe revisar el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional y tomar una decisión informada en base a la cantidad que normalmente consume.

## 11 Publicidad para llamar la atención

Para llamar la atención, algunos empaques aseguran ser “sin colesterol” o “sin grasa.” Estas afirmaciones pueden ser confusas. Por ejemplo, una marca de aceite vegetal que diga “sin colesterol” puede parecer más saludable que otras marcas de aceite vegetal, pero si sabemos que el aceite vegetal naturalmente no contiene colesterol, entonces todas las marcas de aceite vegetal son sin colesterol. Del mismo modo, las marcas de jugos/zumos de frutas que dicen ser “sin grasa” no son más saludables porque el jugo de la fruta es naturalmente sin grasa. Ponga atención y recuerde leer la etiqueta de información nutricional al hacer su elección.

