

NO-OGM

GUIA DE COMPRAS

Como evitar los alimentos hechos con organismos modificados genéticamente (OGMs)



ShopNoGMO

Available at the iPhone

App Store

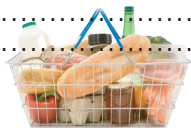


NonGMOShoppingGuide.com

Contenido

Para ser incluidas en una categoría, las marcas de fábrica deben tener *por lo menos un producto verificado por el Non-GMO Project*. Esto no significa que *todos* sus productos están verificados. Para averiguar cuales productos cumplen los requisitos, visite NonGMOShoppingGuide.com o descargue la aplicación ShopNoGMO para el iPhone.

| | |
|--|----|
| Introducción y Perspectiva General | 1 |
| Productos Lácteos Alternativos | 2 |
| Comida para Niños y Fórmula Infantil | 3 |
| Bebidas | 3 |
| Productos para Cuidado del Cuerpo | 3 |
| Panes y Alimentos Horneados | 4 |
| Dulces, Chocolate y Endulzantes | 4 |
| Cereales y Alimentos de Desayuno | 5 |
| Condimentos, Aceites, Aderezos y Untables | 5 |
| Productos Lácteos | 6 |
| Alimentos para Animales y Semillas | 6 |
| Frutas y Verduras | 6 |
| Granos, Alubias y Harina | 7 |
| Hierbas, Especias y Otros Ingredientes | 7 |
| Carne, Pescado y Huevos | 7 |
| Mercantiles | 8 |
| Comidas Embaladas/Congeladas | 8 |
| Pastas | 8 |
| Productos para Animales Domésticos | 9 |
| Golosinas y Barras | 9 |
| Sopas y Salsas | 10 |
| Tofu, Tempe, y Alternativas a la Carne | 10 |
| Vitaminas y Suplementos | 10 |
| Marcas inscritas—No verificadas todavía | 10 |
| Ingredientes GM Invisibles | 12 |



Visite NonGMOShoppingGuide.com
para actualizaciones y más categorías

Derechos de Autor, Noviembre 2011, Institute for Responsible Technology (IRT). Ninguna parte de este folleto se puede reproducir en ninguna forma sin el permiso por escrito de IRT. Para cantidades grandes de materiales impresos o para solicitudes de distribución electrónica, contacte a:info@ResponsibleTechnology.org. Traducción al español es cortesía de Carlos Corredor, Timos.com.

Introducción & Perspectiva General

¿Qué es un OGM?

Los organismos genéticamente modificados (OGMs) son hechos forzando genes de una especie, tal como bacterias, virus, animales, o seres humanos, en el ADN de un cultivo de plantas comestibles o de un animal para introducir una nueva característica.

¿Por qué debo evitar los OGMs?

La Academia Americana de Medicina Ambiental [American Academy of Environmental Medicine] divulgó que “varios estudios de los animales indican serios riesgos asociados con alimentos GM,” incluso infertilidad, problemas de inmunidad, envejecimiento acelerado, insulina defectiva, mala regulación de la insulina, y cambios en órganos importantes y en el sistema gastrointestinal. **Muchos médicos aconsejan a TODOS los pacientes elegir alimentos no OGM más sanos.**

¿Consejos par evitar los OGMs?

Consejo #1: Compre Orgánico

Los productos orgánicos certificados no pueden incluir intencionalmente ningún ingrediente OGM. Compre productos rotulados “100% organic”, “organic”, o “made with organic ingredients”. Usted puede estar doblemente seguro si el producto también tiene el Sello “Non GMO Project Verified” [Verificado por el Proyecto No OGM].



Consejo #2: Busque los sellos del Proyecto No OGM

Esta guía muestra marcas con productos verificados por el *Non-GMO Project*, una organización sin fines de lucro comprometida a proporcionar al consumidor opciones no-OGM claramente rotuladas y verificadas independientemente,

incluso pruebas de ingredientes que puedan presentar riesgos. El *Non-GMO Project* verifica un producto individual, no una marca de fábrica entera. Algunas de las marcas mostradas en esta guía ofrecen ambos artículos, OGM y no-OGM. **Visite NonGMOProject.org para más información sobre el programade verificación por terceras personas.**

Consejo #3: Evite ingredientes que puedan presentar riesgos

Si no está rotulado “organic” o “verified non-GMO”: Evite productos hechos con ingredientes que puedan ser derivados de OGMs. Los ocho cultivos de alimento GM son: Maíz, Haba de Soja, Canola, Semilla de Algodón, Remolacha de Azúcar, Papaya de Hawái (la mayoría) y una cantidad pequeña de Calabacín y Calabaza Amarilla.

Azúcar: Si un producto no orgánico hecho en Norteamérica incluye azúcar [sugar] como ingrediente (y NO azúcar pura de caña [pure canesugar]), es casi con seguridad una combinación de azúcar de caña y remolacha dulce GM.

Lechería: Los productos pueden ser de vacas inyectadas con hormona para crecimiento bovino. Si no está rotulado “Organic” o “Proyecto No-OGM, verified”, busque rótulos que digan “No rbGH, rbST, or artificial hormones”.

Consejo #4: Descargue la Guía

Ingrese a **NonGMOShoppingGuide.com** para descargar una lista completa de productos No-OGM, disponible para cada marca en la guía o utilice el programa **ShopNoGMO** en su iPhone—se consigue gratis en el almacén de iTunes.

Productos de Alternativas a la Lechería

¿Es usted vegetariano estricto, intolerante a la lactosa o tiene alergias a la lechería? Probablemente ya sabe de las alternativas a la lechería tales como la leche de soja, leche de almendra, leche de arroz, y otros sustitutos. Como tantos productos de alternativas a la lechería son hechos de habas de soja, tenga presente que pueden contener materiales GM. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- Amande
- Earth Balance
- Eden
- Follow Your Heart
- Hemp Bliss
- Luna & Larry's Coconut Bliss
- Manitoba Harvest
- Native Forest
- Organic Valley
- Pacific Natural Foods
- Sambazon
- Silk
- So Delicious Dairy Free
- Truwhip
- Wayfare
- WestSoy
- WholeSoy & Co.

Para más detalles, incluso productos no-OGM verificados, ingrese a NonGMOShoppingGuide.com

Comida para Niños y Fórmula Infantil

La proteína de leche o de soja es la base de la mayoría de las fórmulas infantiles. Los ingredientes secretos en estos productos son a menudo soja, o leche de vacas inyectadas con rbGH. Muchas marcas de fábrica también agregan el jarabe de maíz derivado de OGMs, sólidos de jarabe de maíz, o lecitina de soja. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- Earth's Best
- HAPPYBABY Pouches
- HAPPYTOT
- Little Duck Organics

Bebidas

La mayoría de los jugos son hechos de frutas no-OGM (sin embargo, evite la papaya, que podría ser la variedad OGM hawaiana), pero el predominio de endulzantes a base de maíz—p. Ej. el jarabe de maíz de alto grado de fructosa (HFCS)—en los zumos de fruta es causa de inquietud. Muchas gaseosas son compuestas sobre todo de agua y jarabe de maíz. Busque las mezclas del jugo al 100 por ciento. Algunas marcas de fábrica ahora están cambiando el HFCS por azúcar, pero amenos que sea pura azúcar de caña, va a tener azúcar de remolachas GM. El endulzante Aspartame es derivado de microorganismos GM. Es llamado NutraSweet o Equal y se encuentra en más de 6.000 productos, incluso las bebidas y gaseosas de dieta. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- CADIA
- Choice Organic Teas
- Earth Balance
- Field Day
- Guayaki
- Harvest Bay
- Hemp Bliss
- North Coast
- Nutiva
- Pacific Natural Foods
- Sambazon
- Silk
- So Delicious Dairy Free
- Traditional Medicinals
- two leaves and a bud
- WingFoot



Cuidado del Cuerpo

Los ingredientes GM encontrados en productos del cuidado del cuerpo son en gran parte derivados de la soja y del maíz. *Las marcas enumeradas continuación están inscritas en el Proyecto No-OGM:*

- EO

Panes y Alimentos Horneados

Aunque los ingredientes que se hornean tales como la harina de trigo, el arroz, el Kamut y la avena no son GM, muchos panes y otros artículos de panadería empacados contienen otros ingredientes OGM, tales como jarabe de maíz, harina de soja y azúcar de remolachas dulces. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No OGM:*

- 365
- Alvarado Street Bakery
- Berlin Natural Bakery
- EatPastry
- Emmy's Organics
- Ener-G Foods
- Hodgson Mill
- HomeFree, LLC
- Lillabee Allergy Friendly Baking
- Maria & Ricardo
- Mary's Gone Crackers
- Purely Elizabeth
- Silver Hills Sprouted Bakery
- Tasty Brand
- The Pure Wraps
- Western Family

Dulces, Chocolate y Endulzantes

Muchos endulzantes, y productos como dulces y chocolate que los contienen pueden provenir de OGMs. Busque endulzantes orgánicos y No-OGM, productos de dulce y de chocolate hechos con 100% azúcar de caña (para evitar el azúcar de remolacha GM), zumo de caña evaporado o azúcar orgánico. Y tenga cuidado con la lecitina de soja en los chocolates y el jarabe de maíz en los dulces.

El endulzante Aspartame se deriva de microorganismos GM. También lo llaman NutraSweet o Equal y se encuentra en más de 6.000 productos, incluso gaseosas, chicles, dulces, postres, yogur, endulzantes para la mesa, y algunos productos farmacéuticos tales como vitaminas y gotas para la tos sin azúcar. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- AH!LASKA
- Coconut Secret
- Endangered Species Chocolate
- Ener-G Foods
- Grain Place Foods
- Immortality Alchemy
- Let's Do...
- Luna & Larry's Coconut Bliss
- Lundberg Family Farms
- Righteously Raw
- Theo Chocolate
- Wholesome Sweeteners
- Woodstock



Para más detalles, incluso productos no-OGM verificados, ingrese a NonGMOShoppingGuide.com

Cereales y Alimentos de Desayuno

Es muy probable que los cereales y las barras de desayuno contengan ingredientes OGM porque a menudo se hacen con productos de maíz y de soja y azúcar no de caña. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- Bakery On Main
- Barbara's Bakery
- Chez Gourmet
- Crofters
- Eden
- Erewhon
- Field Day
- Hodgson Mill
- Lillabee Allergy Friendly Baking
- Lundberg Family Farms
- Nature's Path
- New Morning
- Nutiva
- Old Wessex
- Purely Elizabeth
- Ruth's Foods
- Sambazon
- Skinners
- Stark Sisters Granola
- Tasty Brand
- Uncle Sam
- Vigilant Eats

Condimentos, Aceites, Aderezos y Untables



A menos que estén rotulados explícitamente, el maíz, la soja, la pepa de algodón, y los aceites de canola producidos en Norteamérica casi seguramente contienen productos GM. Elija aceites puros de oliva, coco, ajonjolí, girasol, almendra, pepa de uva y cacahuete. También elija preserves, mermeladas y jaleas con azúcar de caña no "azúcar" sin especificación (que probablemente va a contener azúcar de remolacha GM) o jarabe de maíz. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OGM.*

- 365
- Atlantic Organic
- Barney Butter
- Bragg
- CADIA
- Coconut Secret
- Crofters
- Earth Balance
- Eden
- Field Day
- Follow Your Heart
- Freeline Organic Food
- Green Mountain Gringo
- La Tourangelle
- Lundberg Family Farms
- Manitoba Harvest
- Marconi Naturals
- Marinelli's True Italian Pasta Sauce
- Marukome USA
- Miso Master
- Napa Valley Naturals
- Nexcel Natural Ingredients
- Nutiva
- Rapunzel
- Salute Santé!
- San-J
- SK Food
- Tree of Life
- Tropical Traditions
- Viterra
- Whole Harvest
- Woodstock

Productos de Lechería

Algunas granjas lecheras de los EEUU inyectan la hormona GM rbGh, también llamada rbST en las vacas para aumentar la producción de leche. Actualmente hay muchos productos lácteos con las etiquetas que indican que no utilizan el rbGH o rbST. Las vacas pueden todavía ser alimentadas con GM. Los productos lácteos orgánicos no son permitidos utilizar a propósito el rbGH o granos GM como pienso. Muchos productos lácteos alternativos se hacen de soja y pueden contener materiales GM. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OGM (el estándar del proyecto Non-GMO no permite el uso del rbGH y fija rigurosos límites para la presencia de OGMs en el pienso):* **Para ver una lista de las marcas que no usan rBGH, pero que no están todavía inscritas en el Non-GMO Project, por favor entre a nongmoshoppingguide.com/rbgh**



- Rumiano Family Cheese
- Seven Stars Farm
- Straus Family Creamery

Para listas regionales actualizadas de Fuentes de productos lácteos sin rbGH: **NonGMOShoppingGuide.com**

Pienso y Semillas

Si usted está criando aves de corral o ganado y quiere evitar pienso GM en la dieta de sus animales, busque productos orgánicos y verificados por el Proyecto No-OGM. Consulte con su veterinario para información detallada sobre como proveer una dieta equilibrada para su ganado. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- Mighty Mustard

Frutas y Verduras (enlatadas y congeladas)

Muy pocas frutas y verduras frescas para la venta en los EEUU son OGM. Productos nuevos tales como las sandías sin pepas NO son GM. Pequeñas cantidades de calabacín, de calabaza crookneck amarilla, y de maíz dulce pueden ser GM. La única fruta GM comercializada es la papaya de Hawai—más o menos la mitad de las papayas de Hawai son GM. Aún si la fruta o verdura no es GM, si es empaquetada, congelada o enlatada, puede tener aditivos OGM. *Algunos o todos los productos*



Para más detalles, incluso productos no-OGM verificados, ingrese a NonGMOShoppingGuide.com

producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:

- 365
- CADIA
- Cape Cod Select
- Central Market Organics
- Field Day
- Funky Monkey Snacks
- Little Duck Organics
- Mary's Little Garden
- North Coast
- Olé
- SeaSnax
- Stahlbush Island Farms
- Sunset
- Sunset Kids
- The Pure Wraps
- Woodstock

Granos, Alubias y Harina

Con excepción de maíz, no se venden ningunos granos GM en el mercado. Busque harina de trigo, pastas, cuscús, arroz, quinoa, avena, cebada, zahina, y alubias secas al 100% (excepto la soja). *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- Beanitos, The Bean Chips
- Bora Bora
- Coconut Secret
- Della
- Eden
- Ener-G Foods
- Field Day
- Grain Place Foods
- Hodgson Mill
- KAMUT
- Lillabee Allergy Friendly Baking
- Lotus Foods
- Lundberg Family Farms
- Naosap Harvest
- Nutiva

Hierbas, Especies y Otros Ingredientes

Aunque no hay especias que son GM, a veces las mezclas pueden contener soja o derivados del maíz. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- A.Vogel
- Field Day
- Ruth's Foods
- Sophie's Kitchen
- Whole Pantry

Carne, Pescado y Huevos

Todavía no hay pescado, aves, o ganado GM aprobado para la consumición humana. Sin embargo, muchos alimentos se producen de animales criados con alimentación GM tal como granos. Para evitar productos de animales alimentados con OGMs, busque productos orgánicos, silvestres

Más Carne, Pescado y Huevos ➤

(como pescado o caza) y animales alimentados a puro pasto. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- Natural Sea
- Pure Country Pork, Inc.
- Tonnino



Mercantil

La categoría Mercantil está apenas comenzando, pero va a ofrecer una lista creciente de marcas de mercancías orgánicas y textiles, empaque y otros artículos verificados por el Proyecto No-OGM. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- CleanVia
- VerTerra Dinnerware

Comidas Empacadas/Congeladas

Muchas comidas congeladas y embaladas son altamente procesadas. Manténgase alerta de los cuatro ingredientes en peligro y azúcar que no es de caña. No se acerque a las comidas empacadas/congeladas que los contienen, salvo si están marcadas como orgánicas o "non-GM". Guarde un ojo hacia fuera para los cuatro ingredientes del en-riesgo y azúcares grandes del no-bastón. Permanezca lejos de las comidas congeladas/embaladas que las contienen, a menos que sean orgánicas marcado o no-GM. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- Bold Organics
- Field Day
- Fry Group Foods
- Hilary's Eat Well
- Hodgson Mill
- Lundberg Family Farms
- PJ's Organics
- Sambazon
- Sophie's Kitchen
- The Pure Wraps

Pasta

Con excepción del maíz, no hay granos GM en el Mercado. Busque pasta de trigo, cuscús y otros de 10% trigo. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- Eden
- Field Day
- Hodgson Mill
- truRoots
- Whole Foods Market



Para más detalles, incluso productos no-OGM verificados, ingrese a NonGMOShoppingGuide.com

Productos para los Animales Domésticos

Amamos a nuestros animales domésticos y queremos asegurarnos de que tengan una vida larga y sana con nosotros. La investigación demuestra que el número de problemas de salud de los animales domésticos relacionados directamente con la mala nutrición está aumentando.

Afortunadamente, hay un número de alimentos certificados orgánicos y no-OGM disponibles. Hable con su veterinario para información detallada sobre cómo proveer una dieta equilibrada para su animal doméstico.

Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:

Golosinas y Barras Alimenticias

Busque golosinas hechas de trigo, arroz o avena y las que utilicen aceite de girasol o de alazor. No hay palomitas de maíz GM en el mercado, ni hay maíz azul o rojo GM. *Actualmente, no hay ningún producto verificado por el Non-GMO Project, aunque hay varios que están inscritos (ver páginas 10-12).*

- 365
- Bakery On Main
- Beanfields
- Beanitos, The Bean Chips
- Bora Bora
- CADIA
- Central Market Organics
- Crunchmaster
- Earth's Best
- EatPastry
- Eatsmart Naturals
- Eden
- Edward & Sons
- Field Day
- Fireworks Popcorn
- Flamous Organics
- Freeline Organic Food
- Funky Monkey Snacks
- Garden of Eatin'
- Grain Place Foods
- Green Mountain Gringo
- HomeFree, LLC
- Jolly Llama
- Koyo
- La Tolteca
- Let's Do...
- Licious Organics
- Luna & Larry's Coconut Bliss
- Lundberg Family Farms
- Manitoba Harvest
- Mary's Gone Crackers
- Mediterranean Snacks
- Nature's Path
- New Morning
- Nutiva
- ProBar
- Pure
- Righteously Raw
- Ruth's Foods
- RW Garcia
- SeaSnax
- Snyder's of Hanover
- SunRidge Farms
- Taste of Nature
- Tasty Brand
- Tiny But Mighty
- Whole Alternatives
- Woodstock
- Yogavive



Sopas y Salsas

Muchas sopas y salsas son altamente procesadas, así que examina las listas del ingrediente de cerca para evitar los cuatro ingredientes en peligro y el azúcar no de caña. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- 365
- Amy's Kitchen
- Dave's Gourmet
- Eden
- Emmy's Organics
- Field Day
- Marinelli's True Italian Pasta Sauce
- Marukome USA
- Miso Master
- North Coast

Tofu, Tempe y Alternativas a la Carne

Muchos productos de alternativas a la carne son procesados e incluyen ingredientes que pueden ser GM, así que preste atención para evitar los cuatro ingredientes en peligro, especialmente la soja. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- Hilary's Eat Well
- Sophie's Kitchen
- Sunshine Burger
- WestSoy
- Woodstock

Vitaminas & Suplementos

Muchos suplementos utilizan derivados de soja y maíz y algunos microorganismos GM en la producción. *Algunos o todos los productos producidos por las marcas de fábrica que aparecen abajo son verificados por el Non-GMO Project:*

- Canfo Natural Products
- Garden of Life
- GlucoLift
- Manitoba Harvest
- New Chapter
- Nutiva
- Rainbow Light
- Nutritional Systems
- Sambazon
- Traditional Medicinals
- Tropical Traditions



Marcas inscritas—No verificadas todavía también han presentado producto(s) al *Non-GMO Project* que todavía no han completado el proceso de verificación (a veces toma algo de tiempo).

Consulte NonGMOShoppingGuide.com o la aplicación ShopNoGMO para el iPhone para ver el estado actual de la verificación de productos específicos.

Para más detalles, incluso productos no-OGM verificados, ingrese a NonGMOShoppingGuide.com

| | | | |
|------------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| A Moveable Feast | Ecós | If You Care | NuGo |
| Agricor Inc. | Emerald Cove | Immaculate Baking | Old Wessex |
| Annie's Home-grown | Emperor's Kitchen | Ines Rosales | One Natural Experience |
| Annie's Naturals | Enjoy Life Foods | Jovial Organics | One World |
| Arrowhead Mills | Ex Drinks | Kashi | Organic Baby |
| Attune Foods | Fantastic World Foods | Kavli | Organic Classics |
| Bare Fruit | Fischer & Wieser | Keller Crafted Meats | Organic Planet |
| Bellamessa | Fresh & Easy | Kettle Foods | Peace Cereal |
| BioBag | Galaxy Nutritional Foods | KIND Healthy Snacks | Popcorn, Indiana |
| Bionaturae | Garden of Life | KONRIKO | Prana Foods |
| Boulangerie Nantaise | GL Soybeans | Lifeway Kefir | President's Choice |
| Brand Aromatics | Glee Gum | Madhava | Q.bel |
| Bridgewell Resources | Global River | Marge's Bakery | Real Foods Manufacturing USA |
| C+SWISS Hemp Ice Tea | Golden Temple | Martha's All Natural | Red's All Natural |
| Cal-Organic Farms | Good Karma | Mediterranean Organic | Reese |
| California Olive Ranch | Gourmet Artisan | Meijer Naturals | Rella |
| Cascade Fresh | Great Eastern Sun | Metabolic Response Modifiers (MRM) | Rice Select |
| Coconut Republic | Green Gem | Minsley | Rising Moon Organics |
| CrispRoot | Grimmway Farms | Miso Master | Saffron Road |
| Crispy Cat | Growing Naturals | Modesto Milling | Scratch and Peck |
| cruncha ma•me | Haiku | Mom's | Sigg's |
| D & A | HealthForce Nutritionals | Moosewood | Smart Grain |
| De la Estancia | Helios Nutrition | Mori-Nu | Sol Cuisine |
| Desert Essence | Hemp Oil Canada | Mt. Vikos | Somersault Snack Co., LLC |
| Dishmate | High Country Kambucha | My Chi Delights | Soy Kaas |
| Don's Chuck Wagon | HimalaRose | Nancy's | Soyatoo |
| Dr. Bronner's Magic | HimalaSalt | Nasoya | Soygeia |
| Earth Friendly | Hol-Grain | Natural Vitality | Spectrum |
| | House Foods | Nature Built | Squarebar |
| | Ian's | NatureCrops | Stubb's |
| | | Nordic Naturals | Sunera |
| | | | Sushi Sonic |

Swan Gardens
Sweet Home
Farm
Tempt
The Simply Bar
Tofurky
Tumaros

Turtle Island
Foods
Venus Wafers
Wave
Way Better
Snacks

Weetabix
Company, Inc.
White Mountain
Foods
Whole Kitchen
Whole Treat

Wildwood
Organics
World Centric
Wylde
Yogi Crisps
Yummi Bears
Organics

Ingredientes GM Invisibles

Los alimentos procesados a menudo provienen de fuentes GM (a menos que sean orgánicos o declarados no-OGM). Los siguientes son ingredientes que pueden ser hechos de OGMs. NOTA: los nombres de estos ingredientes no se han traducido porque es así, en inglés, como se ven en las etiquetas en los EEUU.

ascorbic acid
(vit C)

Aspartame
(also called
AminoSweet,
NutraSweet,
Equal Spoonful,
Canderel,
BeneVia, E951)

baking powder

canola oil
(rapeseed oil)

caramel color

cellulose

citric acid

cobalamin
(vit B12)

colorose

condensed milk

confectioners
sugar

corn flour

corn masa

corn meal

corn oil

corn sugar

corn syrup

cornstarch

cottonseed oil

cyclodextrin

cystein

dextrin

dextrose

diacetyl

diglyceride

erythritol

Equal

food starch

fructose
(any form)

glucose

glutamate

glutamic acid

glycerides

glycerin

glycerol

glycerol

monooleate

glycine

hemicellulose

high fructose
corn syrup
(HFCS)

hydrogenated
starch

hydrolyzed
vegetable
protein

inositol

inverse syrup

invertol

invert sugar

isoflavones

lactic acid

lecithin

leucine

lysine

malitol

malt

malt syrup

malt extract

maltodextrin

maltose

mannitol

methylcellulose

milk powder

milo starch

modified food
starch

modified starch

mono and
diglycerides

monosodium
glutamate
(MSG)

Nutrasweet

oleic acid

Phenylalanine

phytic acid

protein isolate

shoyu

sorbitol

Para más detalles, incluso productos no-OGM verificados, ingrese a NonGMShoppingGuide.com

| | | | |
|--------------|---------------|--------------|---------------|
| soy flour | starch | textured | vegetable fat |
| soy isolates | stearic acid | vegetable | vegetable oil |
| soy lecithin | sugar (unless | protein | vitamin B12 |
| soy milk | cane sugar) | threonine | vitamin E |
| soy oil | tamari | tocopherols | whey |
| soy protein | tempeh | (vit E) | whey powder |
| soy protein | teriyaki | tofu | xanthan gum |
| isolate | marinades | trehalose | |
| soy sauce | | triglyceride | |

Únase al *Tipping Point Network* [Red del Punto de Cambio de Equilibrio]

La Guía de Compras No-OGM es un servicio del *Institute for Responsible Technology*, dedicado a crear un cambio de equilibrio de rechazo de los OGMs por parte del consumidor para sacarlos del mercado. Esto ocurrió en Europa en 1999, después de que los medios divulgaran los riesgos de los alimentos GM. Cuando la preocupación del consumidor alcanzó el nivel crítico, en solo una semana la mayoría de los fabricantes más importantes de alimentos se comprometieron a sacar ingredientes GM de sus marcas europeas. Muchas de estas mismas compañías, sin embargo, continúan vendiendo alimentos GM en los EEUU., donde los consumidores están en gran parte mal informados sobre los riesgos de los OGMs.



Por favor, ayúdenos a lograr un punto de cambio de equilibrio en EEUU, utilizando y compartiendo la Guía de Compras No-OGM e informándose sobre los riesgos documentados para la salud de los OGMs en ResponsibleTechnology.org. Ahí, uno puede ver películas, escuchar audios, leer artículos, y suscribirse a nuestro boletín de noticias gratis, *Spilling the Beans*. Y al unirse a nuestro *Tipping Point Network*, uno puede trabajar con otros defensores voluntarios para correr la voz. Juntos podemos recobrar un suministro de alimentos no-OGM más sano.



Visite
ResponsibleTechnology.org

Estas compañías apoyan su derecho a elegir productos no-OGM y han contribuido a la impresión de esta guía:



Para más información visite:

www.ResponsibleTechnology.org

“La fuente más exhaustiva de información sobre los riesgos a la salud de los OGMs en la Web.”

