

¡REFLEXIONA Y DENUNCIA!

Duda...

...de los productos que ofrecen soluciones milagrosas a problemas de salud.

Rechaza...

...los productos que no indiquen claramente el domicilio fiscal de la empresa que los comercializa y, sobretodo, de aquellos que sólo proporcionan un apartado de correos como referencia.

Denuncia...

las promociones de este tipo de productos. La ley prohíbe que los productos alimenticios o dietéticos se anuncien como productos con propiedades curativas o bien, que utilicen en su publicidad frases como: "pierda peso"; "alimentos que adelgazan", entre otras.

PRODUCTOS MILAGRO

Cada día los medios de comunicación nos ofrecen una amplia gama de productos "milagrosos" para mejorar nuestra figura, sin esfuerzo, sin sacrificios, sin dietas... y lo mejor de todo: sin cambiar nuestros posibles malos hábitos de alimentación.



2 comprimidos al día

2 comprimidos al día



15 días



Perder peso de forma eficaz, segura y permanente no se produce de la noche a la mañana como por arte de magia. Para asegurarnos que perderemos esos kilos de más, es necesario consultar al médico especialista, mejorar nuestros hábitos de alimentación e incrementar nuestra actividad física.



CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



INC
INSTITUTO
NACIONAL DEL
CONSUMO

Este programa ha sido subvencionado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo - Instituto Nacional de Consumo -.
Su contenido es de responsabilidad exclusiva de CECU.

2005

CARACTERÍSTICAS DE LOS PRODUCTOS MILAGRO

Reconocer los productos milagro es fácil, sólo debemos observar si en su publicidad o presentación aparecen:

• Testimonios

Es una técnica frecuente, generalmente utilizan a supuestos profesionales sanitarios que explican ambiguamente las propiedades del producto. También suelen utilizar testimonios de personas que aseguran haber probado el producto y que han conseguido resultados fabulosos en poco tiempo.

• Confusión entre publicidad o noticias científicas

Una estrategia utilizada por la publicidad de estos productos es hacernos creer que leemos una noticia científica, lo que tiende a confundir la opinión del consumidor.

• "Sin efectos secundarios"

Estos productos aclaran que **no causan efectos secundarios**, porque son "totalmente naturales". Debemos tener en cuenta que aunque sean naturales, pueden producirnos efectos secundarios, como por ejemplo alergias. Es importante verificar que vienen descritos los componentes del producto para evitar cualquier efecto no deseado, pero sobre todo porque tenemos derecho a estar informados de lo que consumimos.

• Imágenes antes y después

Esta publicidad, casi siempre, está acompañada de imágenes "antes y después", las cuales son imposibles de comparar, por el tamaño y calidad de las fotografías, vestimenta y postura de la persona, etc.

• Ofrecen grandes pérdidas de peso, en pocas semanas, sin dejar de comer, sin hacer dieta, sin hacer ejercicios, comiendo todo lo que nos gusta...

Este es quizás el mensaje estrella de los productos milagro, pero debemos ser conscientes de que una pérdida de peso tan agresiva no es saludable. No se puede eliminar en un par de semanas el peso que se ha acumulado a lo largo del tiempo.

• Mensajes que menoscaban la autoestima

Con frecuencia encontramos en la publicidad de estos productos frases que estimulan una mala percepción de nosotros mismos y que inducen a pensar que para sentirnos aceptados y queridos debemos estar delgados, haciéndonos creer que el éxito y el afecto sólo dependen de nuestra apariencia física.

• Domicilio mercantil

En muchos casos, la empresa que comercializa el producto no identifica su domicilio mercantil, o sólo proporciona un apartado de correos o un número de teléfono, dificultándose así el proceso de reclamación al que tenemos derecho los consumidores.

CONSEJOS PARA UNA DIETA SANA Y MANTENIMIENTO ADECUADO DEL PESO

- ☆ No existen alimentos buenos ni malos, lo que existe son dietas correctas o incorrectas, por ello, si quieres perder peso, lo primero que debes hacer es consultar con el médico especialista y modificar tus hábitos para que lleves una vida sana y activa.
- ☆ Debes tener presente que ningún alimento contiene todos los nutrientes que necesitamos para conservar nuestra salud, así que para asegurar un adecuado aporte de nutrientes es necesario llevar una dieta equilibrada y variada, incluyendo alimentos de todos los grupos.
- ☆ Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, por lo menos a 5 raciones de estos alimentos al día.
- ☆ Reducir el consumo de sal.
- ☆ Para perder peso es importante reeducar nuestros hábitos de alimentación y actividad física.
- ☆ Evitar saltarnos tiempos de comida. Debemos realizar, como mínimo tres tiempos de comida al día, teniendo presente que el tiempo de comida más importante es el **desayuno**.
- ☆ El aumento de peso **no se debe** a un alimento en particular, por lo que no debemos restringir el consumo de ningún alimento, especialmente de los cereales y alimentos ricos en carbohidratos, los cuales tienen efectos beneficiosos para nuestra salud: proporcionan pocas calorías, aportan fibra y nos ayudan a controlar el peso.
- ☆ Si observamos que aumentamos de peso, entonces lo que debemos hacer es incrementar nuestra actividad física y valorar nuestro consumo de alimentos, para evitar aquellos que quizás tomamos en exceso.
- ☆ Para aumentar nuestra actividad física no es necesario que pases muchas horas en el gimnasio, solo basta con modificar algunas de tus actividades diarias, por ejemplo usar las escaleras en lugar del ascensor; dejar el coche en casa y utilizar más el transporte público.
- ☆ En tu tiempo libre, practica algún deporte.
- ☆ Para controlar el peso, se recomienda realizar una actividad moderada de manera habitual y de duración prolongada.
- ☆ Si disponemos de tiempo, también es aconsejable caminar durante una hora al día.