NO-OMG
GUIA DE COMPRAS

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

Available at the iPhone App Store

ShopNoGMO

HEALTHY EATING Starts with No GMOs!

THE CAMPAIGN FOR HEALTHIER EATING IN AMERICA

No Genetically Modified Organisms

Contenido

Introducción y perspectiva general	**1**
Productos lácteos alternativos	**2**
Comida para Niños y Fórmula Infantil	**3**
Bebidas	**3**
Productos para Cuidado del Cuerpo	**4**
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	**8**
Frutas y Verduras	**8**
Granos, Alubias y Harina	**8**
Hierbas, Especias y Otros Ingredientes	**9**
Carne, Pescado y Huevos	**9**
Mercantiles	**10**
Comidas Embaladas/Congeladas	**10**
Pastas	**10**
Productos para Animales Domésticos	**11**
Golosinas y Barras	**11**
Sopas y Salsas	**12**
Tofu, Tempe, y Alternativas a la Carne	**12**
Vitaminas y Suplementos	**12**
Ingredientes al Por Mayor	**13**
Ingredientes MG Invisibles	**13**

Visit **NonGMOShoppingGuide.com**
para actualizaciones y más categorías

Derechos de Autor, Febrero 2010, 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 OMG?

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

¿Por qué debo evitar los OMGs?

La Academia Americana de Medicina Ambiental [American Academy of Environmental Medicine] divulgó que “varios estudios de los animales indican serios riesgos asociados con alimentos MG," 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-OMG más sanos.**

¿Consejos par evitar los OMGs?

Consejo #1: Compre Orgánico

Los productos orgánicos certificados no pueden incluirintencionalmente ningún ingrediente OMG. 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-OMG].

Consejo #2: Busque los sellos del Proyecto No-OMG

Esta guía muestra las marcas de fábrica inscritas en el proyecto No-GMO. El proyecto es una organización sin ánimo de lucro comprometida a proporcionar al consumidor opciones no-OMG claramente rotuladas y verificadas independientemente, incluso pruebas de ingredientes que puedan presentar riesgos.

Visite NonGMOProject.org para más información sobre el programa de verificación por terceras personas.

NON GMO Project
VERIFIED
nongmoproject.org

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 OMGs. Los ocho cultivos de alimento MG son: Maíz, Haba de Soja, Canola, Semilla de Algodón, Remolacha de Azúcar, Papaya de Hawai (la mayoría) y una cantidad pequeña de Calabacín y Calabaza Amarilla.

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

Lechería: Los productos pueden ser de vacas inyectadas con hormona para crecimiento bovino. Si no está rotulado "Organic" o "Proyecto No-OMG, 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-OMG, disponible de 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 MG. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Eden
Follow Your Heart
Growing Naturals
Hemp Bliss
Luna & Larry's Coconut Bliss
Manitoba Harvest
Nancy's
Native Forest
Organic Valley
Pacific Natural Foods
Pulmuone Wildwood
Silk
So Delicious
Soy Kaas
Westsoy
WholeSoy & Co.

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 OMGs, sólidos de jarabe de maíz, o lecitina de soja. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

Earth's Best
HAPPYBABY Pouches
HAPPYTOT
Little Duck Organics
Organic Baby

Bebidas

La mayoría de los jugos son hechos de frutas no-OMG (sin embargo, evite la papaya, que podría ser la variedad OMG 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 a menos que sea pura azúcar de caña, va a tener azúcar de remolachas MG. El endulzante Aspartame es derivado de microorganismos MG. Es llamado NutraSweet o Equal y se encuentra en más de 6.000 productos, incluso las bebidas y gaseosas de dieta. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Bragg
Café Altura
Choice Organic Teas
Earth Balance
Field Day
GoodBelly
Guayaki
Haiku
Hemp Bliss
Hemptein
Meijer Naturals
North Coast
Nutiva
One Natural Experience
One World
Prairie Emerald
Rapunzel
Silk
So Delicious
Traditional Medicinal
Whole Foods Marke
Woodstock Farms

Cuidado del cuerpo

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

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 MG, muchos panes y otros artículos de panadería empacados contienen otros ingredientes OMG, tales como jarabe de maíz, harina de soja y azúcar de remolachas dulces. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Barbara's Bakery
Berlin Natural Bakery
Hodgson Mill
Maria & Ricardo
Meijer Naturals

Dulces, Chocolate y Endulzantes

Muchos endulzantes, y productos como dulces y chocolate que los contienen pueden provenir de OMGs. Busque endulzantes orgánicos y no-OMG, productos de dulce y de chocolate hechos con 100% azúcar de caña (para evitar el azúcar de remolacha MG), 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 MG. 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. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Attune Foods
Crispy Cat
Endangered Species Chocolate
Grain Place Foods
Let's Do...
Lundberg Family Farms
Meijer Naturals
NuGo
Rapunzel
Woodstock Farms

Cereales y Alimentos de Desayuno

Es muy probable que los cereales y las barras de desayuno contengan ingredientes OMG porque a menudo se hacen con productos de maíz y de soja y azúcar no de caña. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Bakery On Main
Barbara's Bakery
Chez Gourmet
Eden
Envirokidz
Erewhon
Hodgson Mill
Lundberg Family Farms
Mediterranean Organic
Meijer Naturals
Nature's Path
Nutiva
Old Wessex
Prana Foods
Uncle Sam
Weetabix

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 MG. Elija aceites puros de oliva, coco, ajonjolí, girasol, almendra, pepa de uva y cacahuete. También elija preservas, mermeladas y jaleas con azúcar de caña no "azúcar" sin especificación (que probablemente va a contener azúcar de remolacha MG) o jarabe de maíz. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Bragg
Coconut Secret
Earth Balance
Eden
Emerald Cove
Emperor's Kitchen
Field Day
Follow Your Heart
Green Mountain Gringo
Koyo
Manitoba Harvest
Mediterranean Organic
Meijer Naturals
Miso Master
Napa Valley Naturals
Nexcel Natural Ingredients
Nutiva
Prairie Emerald
Pulmuone Wildwood
Rapunzel
Rising Moon Organics
Salute Saluté!
San-J
Stubb's
Sushi Sonic
Sweet Cloud
Viterra
Whole Foods Market
Woodstock Farms

Productos de Lechería

Algunas granjas lecheras de los EEUU inyectan la hormona MG 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 MG. Los productos lácteos orgánicos no son permitidos utilizar a propósito el rbGH o granos MG como pienso. Muchos productos lácteos alternativos se hacen de soja y pueden contener materiales MG. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.* (el estándar del proyecto Non-GMO no permite el uso del rbGH y fija rigurosos límites para la presencia de OMGs en el pienso).

365
Earth Balance
Nancy's
Pacific Natural Foods
Rumiano Cheese
Seven Stars Farm
Siggi's
Straus Family Creamery
White Mountain Foods
Woodstock Farms

No-rbGH (Lista parcial)

Marcas Certificadas Orgánicas

Alta Dena Organics
Butterworks Farm
Chase Organic Dairy
Harmony Hills Dairy
Horizon Organic
Morningland Dairy
Natural by Nature
Organic Valley
Radiance Dairy
Safeway Organic Brand
Stonyfield Farm
Wisconsin Organics

Producidas sin rbGH – Macas Nacionales

Alta Dena
BelGioioso Cheese Inc.
Ben & Jerry's Ice Cream
Brown Cow Farm
Crowley Cheese of Vermont
Dannon
Franklin County Cheese
Great Hill Dairy
Lifetime Dairy
Nancy's Natural Dairy
Roth Kase USA
Walmart store brand
Yoplait

Producidas sin rbGH – Costa Oeste

Alpenrose Dairy
Berkeley Farms
California Dairies, Inc.
Clover Stornetta Farms
Darigold
Foster Farms Dairy
Glanbia Foods, Inc.
Humboldt Creamery Co.
Joseph Farms Cheese
Producers Dairy Foods, Inc.
Stremick's Heritage Foods
Sunshine Dairy Foods
Super Store Industries
Tillamook Cheese
Wilcox Family Farms,
rbST-free dairy line only

Producidas sin rbGH – Medio Oeste y los estados del Golfo de México

Anderson Erikson
BGC Manufacturing
Braum's Ice Cream
Chippewa Valley Cheese
Erivan Dairy Yogurt
Gossner Foods, Inc.
Hiland Dairy
Joseph Gallo Farms
Michigan Milk Producers Assoc.
Oberweis Dairy Inc.
Prairie Farms Dairy
Promised Land Dairy
Roberts Dairy
Shatto Milk
Shamrock Farms
Smith Dairy Products
Westby Cooperative Creamery
United Dairy Farmers, Inc.

Producidas sin rbGH – Costa Este

Blythedale Farm Cheese
Clover Farms
Cloverland/Green Spring Dairy
Crescent Creamery
Derle Farms, milk with "no rbST" label only
Erivan Dairy Yogurt
Farmland Dairies
Publix Super Markets
Oakhurst Dairy
Schneider's Dairy
Wawa Dairy
Wilcox Dairy, rbST-free dairy line only

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-OMG. Consulte con su veterinario para información detallada sobre como proveer una dieta equilibrada para su ganado. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

Modesto Milling

Frutas y Verduras (enlatadas y congeladas)

Muy pocas frutas y verduras frescas para la venta en los EEUU son OMG. Productos nuevos tales como las sandías sin pepas NO son MG. Pequeñas cantidades de calabacín, de calabaza crookneck amarilla, y de maíz dulce pueden ser MG. La única fruta MG comercializada es la papaya de Hawai – más o menos la mitad de las papayas de Hawai son MG. Aún si la fruta o verdura no es MG, si es empaquetada, congelada o enlatada, puede tener aditivos OMG. *Las marcas e numeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Cape Cod Select
Emperor's Kitchen
Field Day
Funky Monkey Snacks
Little Duck Organics
Mary's Little Garden
Mediterranean Organic
Meijer Naturals
North Coast
Ole
Reese
Stahlbush Island Farms
Sunset
Sunset Kids
Woodstock Farms

Granos, Alubias y Harina

Con excepción de maíz, no se venden ningunos granos MG en el mercado. Busque harina de trigo, pastas, cuscús, arroz, quinoa, avena, cebada, zahína, y alubias secas al 100% (excepto la soja). *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Della
Eden
Field Day
gogo
Grain Place Foods
Hodgson Mill
Lotus Foods
Lundberg Family Farms
Meijer Naturals
Nutiva
Pacific Northwest Farmers Cooperative
Prairie Emerald
RiceSelect
Salba
Stahlbush Island Farms
Stone Buhr Flour Company
Woodstock Farms
Yoga

Hierbas, Especias y Otros Ingredientes

Aunque no hay especias que son MG, a veces las mezclas pueden contener soja o derivados del maíz. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
A.Vogel
D & A
Don's Chuck Wagon
Emerald Cove
Emperor's Kitchen
Field Day
Mediterranean Organic
Meijer Naturals
Miso Master
Nutiva
Rapunzel
Ruth's Foods
Sushi Sonic
Whole Pantry
Woodstock Farms

Carne, Pescado y Huevos

Todavía no hay pescado, aves, o ganado MG aprobado para la consumición humana. Sin embargo, muchos alimentos se producen de animales criados con alimentación MG tal como granos. Para evitar productos de animales alimentados con OMGs, busque productos orgánicos, silvestres (como pescado o caza) y animales alimentados a puro pasto. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Natural Sea
Pure Country Pork Inc.

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-OMG. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

VerTerra Dinnerware

For an updated list of Mercantile Products:
NonGMOShoppingGuide.com

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". Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG. 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. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
gogo
Moveable Feast
Hodgson Mill
Lundberg Family Farms
PJ's Organics
Prana Foods
Rising Moon Organics
Sophie's Kitchen
White Mountain Foods
Whole Kitchen

Pasta

Con excepción del maíz, no hay granos MG en el Mercado. Busque pasta de trigo, cuscús y otros de 10% trigo. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Annie's Homegrown
Eden
Field Day
Hodgson Mill
House Foods
Koyo
Organic Planet
Rising Moon Organics
Whole Foods Market

Productos para los Animales Domésticos

Amamos a nuestros animales domésticos y queremos asegurar 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-OMG disponibles. Hable con su veterinario para información detallada sobre cómo proveer una dieta equilibrada para su animal doméstico. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Green Mush

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 MG en el mercado, ni hay maíz azul o rojo MG. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Bakery on Main
Barbara's Bakery
Berlin Natural Bakery
CADIA
Central Market Organics
Crispy Cat
Eatsmart Naturals
Eden
Emerald Cove
Envirokidz
Field Day
Funky Monkey Snacks
Garden of Eatin
Grain Place Foods
Green Mountain Gringo
Jolly Llama
Kavli
Kettle Foods
Koyo
Let's Do...
Luna & Larry's Coconut Bliss
Lundberg Family Farms
Manitoba Harvest
Mary's Gone Crackers
Mediterranean Organic
Meijer Naturals
Nature's Path
NuGo
Nutiva
Popcorn, Indiana
Prairie Emerald
Pure
R.W. Garcia
Real Foods Manufacturing USA
Ruth's Foods
Snyder's of Hanover
SunRidge Farms
Woodstock Farms

Sopas y Salsas

Muchas sopas y salsas son altamente procesadas, así que examin las listas del ingrediente de cerca para evitar los cuatro ingredientes en peligro y el azúcar no de caña. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
Central Market Organics
Dave's Gourmet
Field Day
Meijer's Naturals
Moosewood
North Coast
Organic Classics
Rapunzel
Rising Moon Organics
Woodstock Farms

Tofu, Tempe y Alternativas a la Carne

Muchos productos de alternativas a la carne son procesados e incluyen ingredientes que pueden ser MG, así que preste atención para evitar los cuatro ingredientes en peligro, especialmente la soja. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

365
House Foods
Pulmuone Wildwood
SOGA
Sunshine Burger
Tofurky
Turtle Island Foods
Westsoy
White Mountain Foods
Woodstock Farms

Vitaminas & Suplementos

Muchos suplementos utilizan derivados de soja y maíz y algunos microorganismos GM en la producción. *Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-OMG.*

GlucoLift
HealthForce Nutritionals
Manitoba Harvest
New Chapter
Nutiva
Rainbow Light Nutritional Systems
Yummi Bears Organics

Ingredientes al Por Mayor

Las marcas enumeradas a continuación están inscritas en el Proyecto No-GMO.

Bridgewell Resources
Jungbunzlauer
Modesto WholeSoy Co.
Pacific Northwest Farmers
SK Food
Soygeia
Viterra

Ingredientes MG Invisibles

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

Aspartame, also called NutraSweet®, Equal Spoonful®, Canderel®, BeneVia®, E951 AminoSweet®
baking soda
canola oil (rapeseed)
caramel color
cellulose
citric acid
cobalamin (Vit. B12)
colorose
condensed milk
confectioners sugar
corn flour
corn gluten
corn masa
corn meal
corn oil
corn sugar
corn syrup
cornstarch
cyclodextrin
cystein
dextrin
dextrose
diacetyl
diglyceride
erythritol
Equal
food starch
fructose (any form)
glucose
glutamate
glutamic acid
gluten
glycerides
glycerin
glycerol
glycerol monooleate
glycine
hemicellulose
high fructose corn syrup (HFCS)
hydrogenated starch
hydrolyzed vegetable protein
inositol
inverse syrup
invert sugar
inversol
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 diglyceride
monosodium glutamate (MSG)
oleic acid
Phenylalanine
phytic acid
protein isolate
shoyu
sorbitol
soy flour
soy isolates
soy lecithin
soy milk
soy oil
soy protein
soy protein isolate
soy sauce
starch
stearic acid
sugar (unless cane)
tamari
tempeh
teriyaki marinade
textured vegetable protein
threonine
tocopherols (Vit E)
tofu
trehalose
triglyceride
vegetable fat
vegetable oil
Vitamin B12
Vitamin E
whey
whey powder
xanthan gum

Ascorbic acid (Vitamin C) although usually derived from corn, is probably not GM because it is not likely made in North America.

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

KAMUT® KHORASAN

Pedia smart! Complete Organic Nutrition

nutiva NOURISHING PEOPLE & PLANET

FIELD DAY®

HORIZON ORGANIC

Silk

WOODSTOCK FARMS

WholeSoy & Co.

SUNRIDGE FARMS Organic & Natural Foods

RISING MOON ORGANICS®

Mendocino Premium Organic Wine
Frey Vineyards

STRAUS FAMILY CREAMERY ORGANIC

Mercola.com
Take Control of Your Health

Para más información visite:

www.ResponsibleTechnology.org

"La fuente más exhaustiva de información sobre los riesgos a la salud de los OMGs en la Web."