

Mitos comunes en el etiquetado



LECTURA DE ETIQUETAS **TIPS MITOS Y RECURSOS** **ADICIONALES**

Mitos comunes en el etiquetado

Vivimos rodeados de etiquetas: ¡Y todas prometen ser tu nuevo mejor amigo!

Pero entre tanto **“libre de”, “natural”, “detox” y “concentrado activo”**, es fácil caer en la trampa del **marketing disfrazado de ciencia**. ¿Realmente necesitas una crema que “borre arrugas en 7 días”? ¿O un jugo que “acelera tu metabolismo” como si fuera Fórmula 1?

En este artículo vamos a desenmascarar los mitos más comunes del etiquetado de productos de belleza y alimentos. Porque saber leer una etiqueta no es solo para expertos en química o nutrición... ¡es para cualquiera que quiera cuidar su cuerpo sin caer en cuentos de hadas!

Prepárate para convertirte en un lector de etiquetas con superpoderes: crítico, informado y, sobre todo, sin miedo a decirle “no gracias” al marketing engañoso.

En este artículo aprenderás:

- Aprenderás a desmentir si la leyenda **“no contiene gluten”** es sinónimo de saludable.
- Cuando un producto de belleza dice **“natural”** ¿es lo mejor?
- Si un producto dice **“para todo tipo de piel”** ¿todos lo podemos usar?

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El ABC de la etiqueta.

Mitos comunes sobre el etiquetado de alimentos

1. ¿"Sin azúcar" significa que no tiene azúcar?

Spoiler: No necesariamente.

Aunque diga "sin azúcar", puede contener **edulcorantes** o **azúcares naturales** como la miel, el jarabe de agave o concentrados de frutas.

La clave está en leer la lista de ingredientes y el contenido de azúcares en la tabla nutrimental.

2. ¿Los productos "light" ayudan a bajar de peso?

Spoiler: No mágicamente.

"Light" solo significa que tiene una reducción de algún nutriente (grasas, azúcares o calorías) respecto al producto original. Pero puede seguir siendo alto en calorías o poco nutritivo. ¡Siempre revisa la tabla nutrimental!

3. ¿Entre más ingredientes tenga, mejor?

Spoiler: No siempre.

Una larga lista de ingredientes no es sinónimo de calidad. Al contrario, los productos ultraprocesados suelen tener listas kilométricas.

Menos es más, especialmente cuando reconoces cada ingrediente.

4. Todos los sellos del etiquetado frontal ¿son perjudiciales?

Spoiler: No, son solo advertencias.

Los sellos de "exceso" no son una condena, son una guía. Pueden ayudarte a elegir con conciencia, pero no significa que un producto con uno o dos sellos sea "prohibido". Se trata de equilibrio, no de obsesión

y de saber la procedencia del sello, un jugo de naranja puede traer el sello de exceso de azúcares sin embargo, el tipo de azúcar que trae no será a la misma que trae el refresco, la de la fruta será de mejor calidad.

5. "Hecho con frutas" ¿significa saludable?

Spoiler: Puede tener más azúcar que fruta.

Algunos productos como cereales o barras "con fruta" tienen solo **trazas** de fruta deshidratada o jugo concentrado, acompañadas de toneladas de azúcar añadida. Checa la lista de ingredientes: si la fruta aparece después del azúcar, es puro cuento.

6. ¿“Alto en fibra” significa que es integral?

Spoiler: No siempre.

Un producto puede tener **fibra** añadida (como **inulina** o **goma guar**) y seguir siendo refinado. Si quieres algo integral, el primer ingrediente debe ser “harina integral”, no “harina refinada enriquecida”.

7. ¿“Sin gluten” es más saludable?

Spoiler: Solo si eres **celíaco**.

El gluten no es malo para la mayoría de las personas. Un pan sin **gluten** puede ser igual o más alto en grasa, azúcar o sodio. No asumas que algo “sin” es automáticamente mejor.

8. Los productos “orgánicos” ¿no tienen conservadores?

Spoiler: No es tan simple.

Pueden tener **conservadores** permitidos dentro de la **regulación orgánica**. Lo importante es revisar el tipo de conservador y el contexto del alimento.

9. Si algo es “bajo en grasa” ¿puedo comerlo sin culpa?

Spoiler: No tan rápido.

Muchos productos bajos en grasa compensan con más azúcar o sodio para conservar el sabor. Revisa la **tabla nutrimental completa**, no te vayas solo con lo que dice el frente del empaque.

Mitos frecuentes sobre el etiquetado de productos de belleza

1. “Dermatológicamente probado” ¿significa que no causa alergias?

Spoiler: No del todo.

Esa frase solo indica que fue probado en piel humana, pero no garantiza que sea adecuado para todos. Si tienes piel sensible, busca productos específicos para tu tipo de piel y haz una **prueba de parche para productos cosméticos**.

2. “Natural” ¿es igual a seguro?

Spoiler: Nope.

Lo natural también puede irritar o causar alergias. La lavanda, el limón o el aceite de coco pueden ser bellos, pero no siempre seguros para todo tipo de piel. Revisa si está aprobado y recomendado por dermatólogos.

3. ¿Los productos caros son mejores?

Spoiler: No necesariamente.

El precio no garantiza eficacia. Algunos productos de farmacia tienen excelentes ingredientes y respaldo científico. Lo importante es la fórmula, no la etiqueta de lujo.

4. ¿Un ingrediente en la etiqueta es garantía de eficacia?

Spoiler: Solo si está en buena concentración.

Si ves **retinol** o vitamina C al final de la lista, puede que estén en cantidades mínimas. El orden importa: los ingredientes están listados de mayor a menor cantidad. ¡No te dejes deslumbrar por el marketing!

5. ¿“Hipoalergénico” significa que no causa alergias?

Spoiler: No hay garantías.

El término **hipoalergénico** no está regulado de manera estricta, por lo que no asegura que el producto no cause reacciones. Si tienes piel sensible, lo mejor es revisar los ingredientes y consultar con un dermatólogo.

6. ¿Si un producto es “vegano” es mejor para la piel?

Spoiler: No necesariamente.

Que sea **vegano** solo indica que no contiene ingredientes de origen animal. Puede ser una buena opción ética, pero no garantiza que sea más efectivo o suave con tu piel.

7. ¿“Libre de químicos” significa más seguro?

Spoiler: Todo es química.

Hasta el agua es un químico (H₂O). Este término es más marketing que realidad. Lo importante es saber qué ingredientes hay y en qué concentración, no asustarte por palabras largas o científicas.

8. ¿Mientras más espuma hace, más limpia?

Spoiler: Falso.

La espuma es una sensación placentera, pero no es sinónimo de limpieza real. Algunos ingredientes que generan espuma pueden resecar o irritar la piel.

9. ¿Si un producto es “para todo tipo de piel” puedo usarlo sin problema?

Spoiler: Con cautela.

Aunque muchos productos dicen ser “universales”, cada piel es única. Si tienes piel muy sensible, reactiva o con condiciones como **rosácea**, necesitas algo más específico.

Recuerda...

Los mitos están por todas partes: en lo que comemos, en lo que nos untamos y, sobre todo, en lo que creemos sin leer bien. **Este artículo no busca satanizar ni etiquetar de “malo” lo que usamos o consumimos, sino ayudarte a cuestionar lo que nos prometen las marcas.** Porque no todo lo “light” es ligero, ni todo lo “natural” es inocente. Romper con estos mitos es el primer paso para tomar decisiones más informadas y auténticas.

La próxima vez que veas una etiqueta con frases rimbombantes, **¡recuerda que tú tienes la lupa y el poder de elegir con conciencia!**

Libera tu Salud te impulsa a cuestionar mitos y a leer etiquetas con ojos despiertos y mente crítica.

Artículos relacionados dentro de este programa que podrán interesarte

1. Consulta el artículo “Lista de ingredientes” en nuestro programa de etiquetas, que te enseñará a identificar de forma rápida si un producto es más bien una bomba de marketing o una opción saludable, basándote en lo que realmente contiene.

Link: https://liberatusalud.com/blogs/lectura-de-etiquetas-productos-alimenticios/lista-de-ingredientes?_pos=1&_sid=196efdbcc&_ss=r

2. Lee “Índice glucémico”, ideal para complementar los mitos sobre alimentos “light” o “sin azúcar” y descubrir cómo afectan realmente tus niveles de glucosa.

Link: <https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/indice-glucemico>

3. Te recomendamos leer “Tipos de azúcares en los productos”, un artículo que profundiza en cómo se disfrazan los azúcares en productos “sin azúcar” y cómo detectarlos en la tabla nutrimental.

Link: <https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/tipos-de-azucares-en-los-productos-1>

4. Encontrarás el artículo “¿Sodio o sal?”, que desmiente otro de los mitos comunes y te explica por qué no es lo mismo y cómo afecta a tu presión arterial.

Link: https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/sodio-o-sal?_pos=1&_sid=501e7e50f&_ss=r

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El ABC de la etiqueta.

LECTURA DE ETIQUETAS

TIPS MITOS Y RECURSOS ADICIONALES

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias

1. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). Modelo de perfil de nutrientes de la OPS guía para el etiquetado frontal de advertencia en alimentos y bebidas procesados. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52744>
2. Secretaría de Salud. (2020). Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 sobre etiquetado frontal. Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5595805&fecha=27/03/2020
3. American Heart Association. (2021). Added sugars. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/added-sugars>
4. U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2022). Food Labeling Guide. <https://www.fda.gov/media/81606/download>
5. Environmental Working Group (EWG). (n.d.). Skin Deep Cosmetics Database. <https://www.ewg.org/skindeep/>
6. Food and Drug Administration (FDA). (2022). Cosmetics Labeling Guide. <https://www.fda.gov/cosmetics/cosmetics-labeling/cosmetics-labeling-guide>
7. American Academy of Dermatology. (2021). How to read a skincare product label. <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/how-to-read-product-label>
8. Mayo Clinic. (2021). Hypoallergenic cosmetics: Are they better for sensitive skin? <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/hypoallergenic/faq-20057935>