

Vida Saludable para Personas de Edad: Indicios de Fraude

Luisa Oliver-Cordero y Linda B. Bobroff¹



¿Cuán común es el fraude?

El fraude—novelería o charlatanería— es un negocio multimillonario en los Estados Unidos. Siempre es deliberado y con objeto de hacer ganancias. Las personas de edad son a menudo víctimas del fraude. Para evitar ser víctima, evalúe cualquier recomendación relacionada con la salud o la nutrición antes de seguirla.

¿Qué es...?

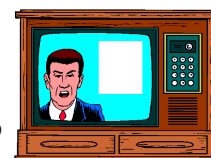
Novelería: conducta que se basa en creencias exageradas sobre los beneficios de salud de ciertos alimentos.

Charlatanería: la promoción de ciertas recomendaciones, acompañada de afirmaciones engañosas, con el único propósito de buscar ganancias.

con la salud o la nutrición? Asegúrese que tenga entrenamiento en nutrición o medicina. Si no lo tiene, este es el INDICIO #1. Las dietistas (RD o LD/N) y las nutricionistas con entrenamiento avanzado tienen conocimientos de nutrición. Los médicos (MD) son expertos en salud. El título de “Dr.” antes de su nombre ¡puede significar que tiene un doctorado en matemáticas!

② ¿Están las recomendaciones basadas únicamente en testimonios, especialmente de personas famosas?

La información que proviene de personas que no tienen entrenamiento formal en nutrición o en la salud, como personalidades de la televisión o atletas profesionales, puede no ser confiable.



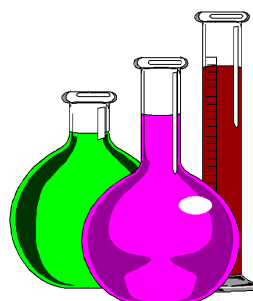
¿Hay indicios que puedan ayudarme a reconocer el fraude? ¡Sí! Evalúe



cualquier información relacionada con la salud o la nutrición respondiendo a las siguientes preguntas. Las

respuestas le darán indicios para reconocer el fraude.

③ ¿Existe más de un estudio científico que respalde las recomendaciones o noticias?



Toda afirmación debe ser respaldada por estudios científicos. Debe incluirse información específica sobre los estudios.

① ¿Está el autor/portavoz calificado para proveer información relacionada



The English version of this fact sheet is *Healthy Living for Elders: CLUES OF QUACKERY*.

Este documento fue desarrollado con el financiamiento de Florida Department of Elder Affairs, en cooperación con agencias estatales, agencias locales y agencias de condado. Diciembre 1999. Repasado February 2003. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

¹Luisa Oliver-Cordero, BS, RD, LD/N, Educadora/Entrenadora, Nutrición y Alimentos, ENAFS y Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, Catedrática Asociada, Nutrición y Alimentos, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Ciencias de los Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611-0310. Revisado por R. Elaine Turner, PhD, RD e Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, Universidad de Florida. Traducción al español por Paulina Wittkowsky, MS, RD, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Universidad de Florida.

④ ¿Quién puso a prueba el producto o condujo la investigación?

Una organización confiable no vende ningún producto que esté bajo estudio. Los estudios más fiables usualmente los llevan a cabo agencias federales de salud, universidades o escuelas de medicina. Si las afirmaciones no están respaldadas por la comunidad médica y/o agencias federales, ¡este es un posible INDICIO de fraude!

⑤ ¿Parece demasiado bueno para ser cierto? ¡Este es un INDICIO de fraude! Para promover sus productos, los vendedores o medios publicitarios utilizan promesas. Es posible que digan que su producto:

- ★ da resultados rápidos,
- ★ no causa dolor,
- ★ contiene ingredientes antiguos,
- ★ cura una variedad de condiciones,
- ★ es “natural.”



Afirmaciones como estas hacen que un producto luzca “demasiado bueno para ser cierto,” un claro INDICIO de fraude. Y ¿qué hay de la afirmación “natural?” Piense en el veneno de serpiente... es “natural,” ¡pero peligroso! “Natural” no siempre significa que un producto sea bueno para la salud.

⑥ ¿Se recomienda eliminar uno o más grupos de alimentos? Este podría ser un INDICIO de fraude.

Para gozar de buena salud, necesitamos una variedad de nutrientes. Obtenemos estos nutrientes de los alimentos que ingerimos. Los distintos grupos de alimentos nos brindan diferentes nutrientes. Si usted elimina grupos de alimentos de su dieta, puede tener problemas de salud.



⑦ ¿Hay algún alimento o suplemento a la venta?

Cualquier información que se ofrece como parte de una venta no es confiable. No acepte consejos de vendedores, ni de amigos, si ellos no tienen entrenamiento formal en nutrición o en medicina.



¿Dónde puedo obtener información confiable? Aunque existe mucha información engañosa, usted también puede encontrar información confiable.

Otros recursos:

En su comedor local, pida las publicaciones:

Vida Saludable para Personas de Edad:
Fuentes de Información Confiable y
Sitios Confiables en el Internet para
Consumidores

Contacte a una dietista (RD o LD/N) o a la oficina local de Extensión de su condado, o su Area Agency on Aging.

Contacte el U.S. Food and Drug Administration (FDA) Centro para Alimentos Seguros y Nutrición Aplicada en: <http://vm.cfsan.fda.gov>

O llame 1-888-723-3366 (disponible en inglés y español).