

Vida Saludable: Indicios de Fraude¹

Linda B. Bobroff and Luisa Oliver-Cordero²



Reconozca el Fraude Con Estas Preguntas:



¿Hay algo a la venta?

¡Cualquier información que se ofrece como parte de una venta a menudo NO es confiable!

¿Está el autor/portavoz calificado para proveer información relacionada con la salud o la nutrición?

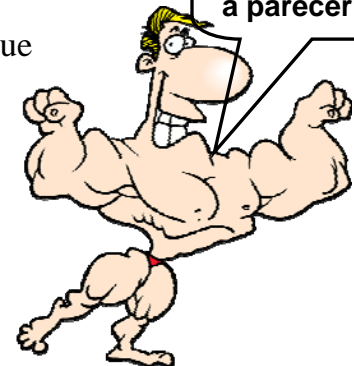
La información que proviene de personas que no tienen entrenamiento formal en nutrición o la salud puede no ser confiable. Las dietistas registradas (RD), las nutricionistas licenciadas (LD/N) y profesores de nutrición (PhD) tienen entrenamiento en nutrición. Profesionales de salud, como los médicos (MD), enfermeras (RN o NP) y farmacéuticos (Pharm D) son buenas fuentes de información de salud.

¿Se recomienda eliminar uno o más grupos de alimentos?

Esto puede ser un indicio de fraude. Para gozar de buena salud, necesitamos una variedad de nutrientes de todos los grupos de alimentos. Personas de diferentes culturas y vegetarianos pueden usar MyPyramid para aprender como obtener todos los nutrientes que necesitan.



¡Si pruebas este producto, te vas a parecer a mí!



¿Parece demasiado bueno para ser cierto?

Palabras como estas pueden ser indicios de fraude: “resultados rápidos,” “sin dolor,” “milagroso” y “cura.”

1. The English version of this Spanish document is Healthy Living: *Clues of Quackery* (FCS8484). Este documento, FCS8584span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: diciembre 2006. Última revisión: febrero 2008. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida y Luisa Oliver-Cordero, BS, RD, LD/N, anteriormente con la Universidad de la Florida.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de su condado. Servicio de Extensión de la Florida/ Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de la Florida / Larry Arrington, Decano.