



# Guía

**roja y verde**

**de alimentos  
transgénicos**

1ª edición, diciembre 2005

**GREENPEACE** México



# TRANSGÉNICOS EN MI MESA ¡NO!



¿Usted ha comido transgénicos?

¿Sabe en que alimentos se pueden encontrar?

¿Sabe qué hacer para evitar consumirlos?

¿Sabe qué efectos a la salud puede provocar su consumo?

Estas son las preguntas que esta Guía busca responder para un público consumidor que demanda esta información y que está cada vez más interesado en comer saludablemente.

## Los transgénicos en México

Un 96.5% de los consumidores mexicanos ignora qué son los transgénicos o no sabe si los está comiendo y en qué alimentos, en tanto que un 98 % de los mexicanos opina que las empresas deben informar en sus etiquetas si sus productos contienen transgénicos.

México importa de Estados Unidos más de 6 millones de toneladas de maíz cada año, de las que 45 por ciento son de maíz transgénico.

En México está prohibido sembrar maíz transgénico porque nuestro país es el centro de origen del maíz y es necesario proteger nuestras variedades de maíces mexicanos de la contaminación transgénica que puede producirse si el polen del maíz transgénico poliniza nuestras variedades criollas e híbridas.



En México sólo hay permisos para siembra “no comercial” de soya y algodón transgénicos.

En México, la autoridad sanitaria permite la comercialización para consumo humano de 31 transgénicos de soya, canola, maíz, algodón, papa, jitomate y alfalfa. Estos ingredientes entran en nuestras dietas sin control alguno y sin nuestro consentimiento expreso.

## **L**os consumidores tenemos derecho a saber y a decidir

De acuerdo con la Organización de Naciones Unidas, el derecho a la información es el primer derecho básico de los consumidores. Contar con información de los bienes y servicios que las compañías ofrecen de manera oportuna, completa, clara y veraz permite a los consumidores elegir qué es lo que quieren comprar. Por ello los mexicanos tenemos derecho a saber si los alimentos que adquirimos para nuestras familias



contienen ingredientes o derivados de transgénicos, para que así cada uno decidamos si los comemos o no.

Este derecho no está garantizado por la Ley de Bioseguridad de Organismos Genéticamente Modificados (mejor conocida como Ley

Monsanto), que sólo obliga a informar sobre los transgénicos que sean nutrimentalmente distintos de forma significativa. Esta característica es vaga y discutible por lo que la industria puede usar esta imprecisión legal para evadir su obligación de informar al consumidor. En meses recientes se han presentado dos iniciativas en el Senado para que dicha ley establezca que el etiquetado de transgénicos sea obligatorio y así se respete a cabalidad el derecho legítimo e incuestionable de las personas a saber y decidir qué es lo que se comen.

## 4 ¿Qué es un transgénico?

Los cultivos transgénicos son organismos creados en el laboratorio con una técnica que permite insertar genes de bacterias, plantas o animales a cultivos como el maíz y la soya. A los transgénicos también se les dice Organismos Genéticamente Modificados (OGM) u organismos vivos modificados (OVM). Estas técnicas permiten a los científicos saltarse la selección natural y la evolución, al intercambiar genes entre especies

que naturalmente no podrían cruzarse. La ingeniería genética aplicada para la creación de transgénicos, "corta y pega" genes sin controlar dónde y cuántos se pegan en el organismo receptor y sin que se sepa qué efectos inesperados puedan provocar. Tampoco se sabe si estas construcciones transgénicas son estables o no.

Una vez que estas nuevas especies son liberadas al ambiente o a la cadena alimenticia, no hay manera de retirarlas. Dado que se desconocen los efectos a largo plazo que estos cultivos producirán sobre los ecosistemas y la salud humana no deben sembrarse transgénicos, ni usarse para la alimentación.



## ¿Por qué es mejor no comer transgénicos?

La principal razón para evitar los transgénicos en los alimentos es la gran incertidumbre científica que existe en torno a estos productos. Hasta la fecha, no se han hecho las pruebas y estudios necesarios para garantizar científicamente que su consumo no tendrá efectos nocivos a mediano y largo plazo.

La industria biotecnológica, interesada en vender transgénicos, ha señalado que no hay datos para confirmar daños en la salud, pero tampoco existen datos científicos publicados

que garanticen que no los habrá. La ausencia de datos no significa ausencia de riesgos.

La experiencia con otras tecnologías nos obliga a tener precaución. Un ejemplo claro es el de los plaguicidas y agrotóxicos que hace 40 años se vendían como solución a diversos problemas rurales y se afirmaba que no entrañaban riesgos ni causaban daños a la salud. Tras décadas de aplicarlos sin control se confirmaron múltiples daños al medio ambiente y a la salud, por lo que ahora muchas de estas sustancias están prohibidas o reguladas o en proceso de ser retiradas del mercado.

En nuestro país la autoridad sanitaria encargada de protegernos contra riesgos sanitarios NO realiza ninguna investigación propia sobre los transgénicos: para autorizar el consumo de estos organismos, se basa en la información



presentada por las compañías creadoras de los transgénicos interesadas en comercializarlos.

Por esta irresponsabilidad, en México nadie sabe quiénes están comiendo transgénicos, cómo y en qué cantidades. Los propios consumidores ignoramos si los hemos comido y en qué cantidades. Sin este monitoreo básico mínimo, será muy difícil o imposible documentar qué ocurre con quienes comen transgénicos y actuar en caso de que éstos provoquen daños a la salud.

La investigación científica sobre la seguridad de los organismos genéticamente modificados y sus impactos en los mexicanos debe realizarse en nuestro país de manera imparcial, independiente y con un sentido de interés público. En tanto dicha investigación científica no se lleve a cabo, los consumidores preocupados por nuestra salud y la de nuestra familia preferimos evitar el consumo de transgénicos.

## **R**iesgos a la salud y al medio ambiente

Nadie garantiza que el consumo de transgénicos sea seguro en el mediano y largo plazo para la salud de los consumidores.

La alteración o inestabilidad de los genes puede llevar a la producción de nuevas toxinas.

La nueva proteína producida por el gen externo puede provocar alergias o toxicidad.

El consumo constante de los marcadores antibióticos contenidos en los transgénicos puede producir resistencia a estos medicamentos.



Los transgénicos pueden provocar efectos inesperados no deseados. Recientes estudios han demostrado daños en ratas y ratones que consumieron maíz y chícharos transgénicos.

Consumidores en todo el mundo están rechazando comer transgénicos. Los mexicanos **NO** tenemos por qué consumir

a ciegas transgénicos riesgosos que son rechazados como alimento en toda Europa y China (entre muchos otros países).

Los riesgos para el medio ambiente son también muy graves: Los transgénicos pueden producir impactos inesperados, no deseados e irreversibles en el medio ambiente como la contaminación transgénica de especies criollas o silvestres, o la transferencia de genes entre una gran variedad de especies, afectando así a muchos otros organismos en el ecosistema.

Nuestros alimentos y medio ambiente pueden contaminarse con transgénicos no comestibles, como los farmacéuticos o para usos industriales.

## **Los transgénicos crean problemas, no los resuelven**

Los transgénicos no son más que una forma nueva de concentrar la riqueza en manos de muy pocas transnacionales biotec-

nológicas y agroalimentarias como Monsanto, Syngenta (antes Novartis), Dupont (al que pertenece Híbridos Pioneer), Bayer Crop Science y Dow. No se ha constatado que los rendimientos de las cosechas aumenten con las plantas



transgénicas, pero sí que disminuyen en muchos casos. En Estados Unidos se dan pérdidas de producción en soya transgénica de hasta 7% con respecto a la soya convencional. En México los transgénicos no le sirven a la mayoría de los campesinos mexicanos que tienen pequeñas parcelas de tierra sembradas con cultivos diversos (frijol, haba, calabaza, quelites, además de maíz), bajo condiciones ambientales variables, inadecuadas para los transgénicos existentes.

Además, la mayoría de los campesinos mexicanos no pueden financiar el paquete tecnológico (diseñado para grandes superficies de monocultivo que cuentan con riego, maquinaria, fertilizantes y herbicidas) indispensable para que los transgénicos "sean altamente productivos". De ahí que esa propuesta tecnológica resulte excluyente para los campesinos pobres, que son la mayoría.

Según el agroecólogo Víctor Toledo, los transgénicos sólo podrían beneficiar con una mayor producción a unos cuantos agroindustriales mexicanos, poniendo en riesgo a más del 80 por ciento de los campesinos, los consumidores y el ambiente.

Los transgénicos no solucionan el hambre. Los transgénicos no producen más ni otorgan a los pueblos soberanía alimentaria; por el contrario, ponen la producción de alimentos bajo el control de unas cuantas empresas. Para realmente acabar con el hambre en el mundo es necesario un sistema de comercio equitativo y sustentable y políticas públicas que promuevan la capacidad de cada país de producir y distribuir sus alimentos con justicia.

## ¿Cómo puedo evitar comer transgénicos?

La primera sugerencia para evitar comer transgénicos es comer alimentos frescos preparados en casa y evitar los alimentos industrializados, que pueden contener ingredientes transgénicos. Esta sencilla acción puede garantizar una alimentación sana al evitar también el exceso de azúcares, grasas parcialmente hidrogenadas (trans) aditivos, colorantes y conservadores que contienen los alimentos industrializados.

En nuestros mercados y tianguis tradicionales podemos comprar alimentos naturales frescos, productos elaborados a mano y alimentos preparados sin transgénicos.



La segunda sugerencia es buscar y preferir los alimentos orgánicos. La certificación y denominación de orgánicos reconocida internacionalmente prohíbe la utilización de transgénicos -o derivados de éstos- en los productos de la agricultura y la ganadería. La agricultura orgánica tampoco permite el uso de hormonas, plaguicidas y agroquímicos que dejan residuos tóxicos en los alimentos.

Cada vez más alimentos orgánicos están a la venta en los grandes supermercados. ¡Busca alguno de estos sellos de certificación orgánica! También pueden conseguirse en diversos tianguis orgánicos y tiendas ecológicas especializadas de todo el país que aparecen listadas en [www.greenpeace.org.mx](http://www.greenpeace.org.mx)

La producción de autoconsumo de pequeñas huertas, ejidos y tierras comunales indígenas y campesinas puede ser orgánica, sin que su productor conozca la palabra o haya



certificado su producción. ¡Observa, pregunta y prefiere la agricultura respetuosa con el medio ambiente!

Para quienes no pueden prescindir de los alimentos industrializados, Greenpeace ha preparado esta lista roja verde para que los consumidores puedan saber y decidir qué alimentos comprar para evitar los transgénicos.

## ¿Qué alimentos pueden contener transgénicos?

En México hasta el 2005 se han emitido “no inconvenientes de comercialización para consumo humano” (es decir autorizaciones) a 31 transgénicos de maíz, soya, papa, canola, jitomate, algodón y alfalfa. En teoría ningún transgénico distinto a éstos puede ser vendido o usado legalmente para consumo humano en nuestro país, si bien la realidad es que ninguna autoridad mexicana se ocupa de verificar qué tipo de transgénicos importados están entrando a nuestro país. Ante esta falta de supervisión y control gubernamental es urgente que las empresas certifiquen que **NO** usan transgénicos.

Los alimentos que no contengan ingredientes derivados de maíz, soya, canola, algodón, papa, jitomate o alfalfa, pueden considerarse libres de transgénicos puesto que no existe autorización para usar ningún otro transgénico como ingrediente para consumo humano.

Es preciso leer las etiquetas para verificar si nuestros alimentos contienen alguno de los siguientes ingredientes que podrían ser de origen transgénico:

1. Soya en forma de harina, proteína, aceites y grasas ("grasas vegetales") emulgentes (lecitina), mono y diglicéridos de ácidos grasos, ácidos grasos.
2. Maíz en forma de harina, aceite, almidón\*, jarabe de maíz, alta fructosa, dextrosa, maltodextrina, isomaltosa, sorbitol, color caramelo.
3. Algodón, como aceite proveniente de semillas.
4. Canola, como aceite.

\* Algunos productos listan como ingrediente el almidón modificado que es una transformación fisicoquímica sin relación con los transgénicos.

La producción de papa, jitomate y alfalfa transgénicos es muy baja en el mercado internacional y no existen permisos de siembra comercial en México, por lo que su uso en nuestros alimentos es poco probable. Sin embargo, ya que cuentan con autorización para su venta también es preciso vigilar su posible presencia en nuestros alimentos.

Estos ingredientes o sus derivados son usados en 2 de cada 3 productos a la venta en los supermercados, tales como panes, alimentos infantiles, cervezas, dulces, caramelos, chicles, refrescos, licores, embutidos, botanas, sueros, bebidas, leche en polvo, chocolate en polvo, confitería, margarinas, alimentos preparados, jugos, mermeladas, alimentos para animales.

No todos los productos que usan estos ingredientes son transgénicos, por lo que es importante distinguir entre las compañías



que tienen una política clara para NO usar estos ingredientes transgénicos y las compañías que no están dispuestas a brindar información sobre su uso o a comprometerse a NO usarlos.

## ¿Qué contiene esta guía?

Greenpeace México le ha solicitado formalmente a las compañías productoras de alimentos listadas en esta guía información sobre su política de utilización de ingredientes transgénicos o sus derivados en los productos que venden al público mexicano.

La lista que ofrecemos corresponde al mercado alimentario mexicano y se ha elaborado en función de las respuestas y declaraciones de las compañías, recabadas por Greenpeace.

En esta Guía faltan muchas compañías y productos a quienes Greenpeace contactará en un futuro próximo a fin de brindar información a los consumidores sobre la más amplia variedad de productos alimenticios a la venta en nuestro país.

Uno de nuestros pendientes más importantes es certificar que los productos marca propia de los grandes supermercados como Walmart, Superama, Aurrerá, Comercial Mexicana, Soriana, Gigante y Chedraui no contengan transgénicos.

Ya hemos comenzado este trabajo pero necesitamos tu ayuda como consumidor: escribe en los buzones de sugerencias de los supermercados pidiendo información y demandando que sus productos marca propia sean libres de transgénicos.

¡Mántente al día de cómo avanza este trabajo con las actualizaciones e informaciones en nuestra página de internet! [www.greenpeace.org.mx](http://www.greenpeace.org.mx)

## Cómo usar esta Guía

### Lista verde

Incluye los productos cuyos fabricantes proporcionaron a Greenpeace constancia escrita de que NO utilizan transgénicos ni sus derivados como ingredientes en México.

### Lista roja

Incluye a aquellos productos cuyos fabricantes:

- no han respondido a Greenpeace,
- no brindan garantías de que sus productos no contengan ingredientes transgénicos o sus derivados, o
- no han expresado un compromiso claro y sin ambigüedades de que NO usan transgénicos.

## Aceites

- Todos los de oliva, cártamo y girasol 100% puros

- Aceite 123
- Capullo
- La Niña
- La patrona

- Maceite
- Maravilla
- Mazola
- Primor

## Bebés

- Todos los productos de Gerber

- Enfaprop
- Kindercal
- Miel Karo (Unilever)
- Nan (Nestlé)

## Bebidas

- Bébere VERIFICAR
- Florida 7 VERIFICAR
- Frut VERIFICAR
- Jugos del Valle VERIFICAR
- Lulú
- Nectasis
- Pascual Boing!

- Ades
- Calight
- CapriSun
- Clide
- Coca Cola
- Delaware Punch
- Enerplex (Sabormex)
- Fanta
- Fresca
- Frisco
- Gatorade
- Jumex
- Kool-Aid
- Limolin
- Manzana Lift
- Mirinda
- Nestea
- Pepsi
- Powerade
- Senzao
- SlimFast (Unilever)
- Soylé
- Sprite
- Tang

## Botanas

- Barcel (Bimbo)
- Cheetos
- Chips (Bimbo)
- Doritos
- Golden Nuts (Bimbo)
- Mafer
- Planters (Kraft)
- Ruffles
- Sabritas
- Tostitos
- Tostilunch

## Café y chocolate

- Ferrero Fiesta
- Ferrero Prestige
- Ferrero Rocher
- Kinder Bueno
- Kindeer Chocolate
- Kinder Chocolate Maxi
- Kinder Delice
- Kinder Sorpresa
- Kinder Joy
- Mon Amour
- Nutella
- Raffaello

- Abuelita
- Calctose
- Carlos V
- Chocomilk
- Hershey's
- Milo
- Nescafe
- Nesquik

## Carnes y huevo

- Bachoco
- Carnes Frías Fud

- Chimex
- Iberomex
- Oscar Mayer

- Salchichas Viva
- San Antonio
- San Rafael

## Cereales



- All Bran (Kellogg's)
- Basix (Nestlé)
- Cereales Post (Kraft)
- Corn Flakes (Kellogg's)
- Corn Flakes (Nestlé)
- Corn pops (Kellogg's)
- Crusli (Kellogg's)
- Chococrispis (Kellogg's)
- Chocoleche (Kellogg's)
- Chokos (Kellogg's)
- Eggo (Kellogg's)
- Froot Loops (Kellogg's)
- Gold (Nestlé)
- Honey Smacks (Kellogg's)
- Nutrio Grain (Kellogg's)
- NutriK (Kellogg's)
- PoohHunnyBs (Kellogg's)
- Princesas (Kellogg's)
- Quaker (PepsiCo)
- Starwars (Kellogg's)
- Zucaritas (Kellogg's)
- Zucosos (Nestlé)

## Cervezas



- Carta Blanca
- Corona
- Estrella
- Indio
- Modelo
- Sol
- Superior
- Tecate
- XX Lager

\* Farol de la calle, obscuridad de la casa  
La Cervecería Modelo le ha garantizado a Greenpeace

Bélgica que sus productos que se exportan a Europa son libres de transgénicos, pero en México, cuna de la famosa cerveza Corona, esta compañía se ha negado a respondernos. ¿Acaso los consumidores mexicanos no tenemos derecho a saber si nuestra cerveza tiene o no transgénicos?

## Congelados



- La huerta
- Nutrifresco
- Nutriverde
- Comida refrigerada
- Frizy (Nestlé)
- Chepina Peralta
- Crunch (Nestlé)
- Holanda

## Dulces, mermeladas y postres



- Gelatinas D'Gari
- Tic Tac
- Canderel
- Kraft mermelada
- Clemente Jacques mermelada
- La Lechera (Nestlé)
- Equal
- Laposse
- Flan Lala
- McCormick Mermelada
- Gelatinas Yomi (Lala)
- Marinela (Bimbo)
- Jell-o
- Nutra Sweet
- Pronto

- Productos de leche  
Coronado (Bimbo)
- Ricolino (Bimbo)
- Sonrics

## Enlatados y conservas

- Del Fuerte
- Embasa
- La Gloria

- Clemente Jacques  
(Sabormex)
- Herdez
- La Costeña
- Ragú (Unilever)
- Mostaza Kraft

## Harinas y tortillas

- Tortillas Nuestro maíz
- Verde Valle
- Harina de arroz Tres Estrellas

- Maizena (Unilever)
- Maseca
- Minsa
- Frijoles La Sierra  
(Sabormex)

## Lácteos

- Todos los productos de Alpura

- Crema Chantilly LeChef
- Mantequilla La Gloria
- Margarina Untarella
- Todos los productos de Santa Clara

- Activia
- Becell (Unilever)
- Bio4
- Chalet
- Chamito
- Cheese Wiz (Kraft)
- Choco Lala
- Country Valley
- Danone
- Danone Fruix
- Danonino
- Danup
- Iberia (Unilever)
- Kraft Singles
- Lala Licuado
- Lala Shot
- Lala Yogurt Licuado
- La villita
- Leche batida Lala
- Leches Maquiatto
- Licuado Nestlé
- Natillas Yoplait (Sygma Alimentos)
- Nido
- Petite Suisse
- Philadelphia (Kraft)
- Primavera (Unilever)
- Quesos Nochebuena
- Yakult
- Yocreme
- Yogurt Nestlé
- Yomi Lala bebible
- Yomi Lala
- Yop
- Yoplait
- Yopli
- Yopsi
- Vitalinea
- Zizi (Kraft)

## Mayonesas, salsas, aderezos



- Las mayonesas preparadas con aceite de oliva

- Búfalo (Herdez)
- Catsup Clemente Jacques (Sabormex)
- Doña Chonita
- Doña María (Herdez)
- French's
- Hellman's (Unilever)
- Mayonesa McCormick's (Herdez)
- Mayonesa La Costeña

## Pan y galletas



- Pan Filler
- MacMa

- Bimbo
- El Globo (Bimbo)
- Empanizador Kellog's
- Lonchibon (Bimbo)
- Galletas Kraker Bran
- Galletas Lara
- Galletas Nabisco (Kraft)
- Galletas Oreo
- Galletas Ritz (Kraft)
- Todas las galletas Gamesa (PepsiCo)
- Poptarts (Kellog's)
- Tía Rosa
- Suandy (Bimbo)
- Wonder

## Sopas, pastas



- La Moderna
- Nissin, todos los sabores menos el sabor Tlalpeño
- Pastas Cora
- Pinerollo

- Sopas Knorr (Unilever)
- Maggi
- Maruchan
- Nissin, sabor Tlalpeño
- Rosa Blanca

Por favor ayúdanos a difundir esta información: puedes copiar esta guía, compartirla con tus familiares y amigos, o imprimirla directamente desde nuestra página web.

Seguiremos verificando la situación de las compañías, por ello los datos contenidos en esta Guía podría cambiar en función de las respuestas de las compañías y sus decisiones de producción.

La información actualizada sobre esta Guía y sobre la campaña "Transgénicos en mi mesa ¡NO!" la podrás consultar en la página: [www.greenpeace.org.mx](http://www.greenpeace.org.mx)

¿Qué puedo hacer para apoyar la campaña Transgénicos en mi mesa NO?

- 1) Reproduce y difunde esta información. ¡Corre la voz para que cada día más personas cuenten con la información necesaria para ejercer su derecho a decidir lo que comen!
- 2) Participa en actividades públicas y pacíficas que Greenpeace organizará como llamar por teléfono a las compañías, enviar cartas y correos electrónicos, etiquetar productos, leer etiquetas en el supermercado y no comprar productos con transgénicos.

- 3) ¡Sé parte de Greenpeace! Súmate a la Red de Consumidores de Greenpeace. También puedes participar como ciberactivista o voluntario o bien hacerte socio y aportar un donativo.

Tú votas cada vez que haces una compra: con tu decisión de compra puedes mostrarle a las compañías si tu quieres o no alimentos transgénicos para tus hijos. ¡Ejerce tu poder como consumidor! ¡La fuerza de tu bolsillo puede lograr una alimentación sana, confiable y segura para todos!