

# Información de la FTC para Consumidores

Federal Trade Commission ■ Bureau of Consumer Protection ■ Office of Consumer and Business Education

## Ponga en la balanza los anuncios publicitarios de productos para adelgazar

Weighing the Evidence in Diet Ads



Hojee una revista, examine un periódico o recorra los canales de televisión y los verá por todas partes: Anuncios publicitarios que prometen una rápida y fácil pérdida de peso sin necesidad de hacer dieta ni ejercicio físico. ¿No sería ideal — tal como lo proclaman los anuncios — si usted pudiera adelgazar simplemente tomando una píldora, poniéndose un parche o frotándose una crema por el cuerpo? Una lástima, pero la verdad es que las afirmaciones publicitarias de este tipo, casi siempre son falsas.

Los médicos, dietistas y demás expertos están de acuerdo en que la mejor manera de bajar de peso es ingerir menos calorías y aumentar la actividad física para quemar más energía. Un objetivo razonable es perder aproximadamente una libra por semana. Para la mayoría de las personas, esto implica reducir unas 500 calorías de su dieta diaria, comiendo una variedad de alimentos nutritivos y haciendo ejercicio con regularidad.

Cuando se trata de evaluar las afirmaciones publicitarias de los productos para perder peso, la Comisión Federal de Comercio (*Federal Trade Commission, FTC*) recomienda aplicar una saludable dosis de escepticismo. Antes de gastar dinero en productos que prometen resultados rápidos y fáciles, sopesese las afirmaciones cuidadosamente. Antes de malgastar su dinero en productos sobre los que se haga alguna de las declaraciones falsas que se listan a continuación, piénselo dos veces:

### **“¡ADELGACE SIN HACER DIETA NI EJERCICIO FÍSICO!”**

Lograr un peso saludable da trabajo. Deje de lado cualquier producto que le prometa resultados milagrosos sin esfuerzo. Si compra uno de estos productos, lo único que perderá será su dinero.

### **“¡ADELGACE SIN IMPORTAR CUÁNTA DE SU COMIDA FAVORITA COMA!”**

Tenga cuidado con cualquier producto sobre el que se afirme que usted perderá peso aún cuando coma la cantidad que desee de sus comidas favoritas de alto contenido calórico. Bajar de peso requiere una cuidadosa elección de los alimentos. Satisfacer su apetito con vegetales y frutas saludables puede ayudarlo a decirle no a esos dulces y golosinas que tanto engordan.

### **“¡PIERDA PESO PARA SIEMPRE! ¡NUNCA MÁS VUELVA A HACER DIETA!”**

Aún cuando logre bajar de peso, un adelgazamiento permanente requiere hacer cambios en su estilo de vida. No confíe en ningún producto que le prometa resultados de una vez y para siempre sin necesidad de hacer una dieta de mantenimiento continuada.

## Información para Consumidores

### **“¡BLOQUEA LA ABSORCIÓN DE GRASAS, CARBOHIDRATOS O CALORÍAS!”**

Los médicos, dietistas y demás expertos concuerdan en que simplemente no existe ninguna píldora mágica sin receta que le permita bloquear la absorción de grasas, carbohidratos o calorías. La clave para reprimir los antojos de esas “comidas que lo llevan a la perdición” es controlar el tamaño de las porciones. Límitese comiendo porciones más pequeñas o una tajada más delgada.

### **“¡PIERDA 30 LIBRAS EN 30 DÍAS!”**

Adelgazar a un ritmo de una o dos libras por semana es la mejor manera de perder peso y no volver a recuperarlo. En el mejor de los casos, los productos que prometen un adelgazamiento a la velocidad del rayo son falsos. En el peor de los casos, pueden arruinarle la salud.

### **“¡TODAS LAS PERSONAS ADELGAZARÁN!”**

Los hábitos y cuestiones relacionados a la salud son exclusivos a cada persona. Simplemente no existe un producto efectivo con resultados garantizados para todas las personas. Consulte con su profesional de la salud para que lo ayude a diseñar un programa de nutrición y ejercicio físico adecuado a su estilo de vida y a su metabolismo.

### **“¡PIERDA PESO USANDO NUESTRA CREMA O PARCHES MILAGROSOS!”**

Usted ha visto los anuncios de parches o cremas en los que se afirma que pueden hacer desaparecer las libras. No crea en esas promesas. No existe nada que usted pueda usar o ponerse en la piel que lo haga adelgazar.

Para obtener más información, visite el sitio Web de la Comisión Federal de Comercio [www.ftc.gov/espanol](http://www.ftc.gov/espanol). Puede conseguir información adicional sobre nutrición y pérdida de peso a través de la red de información sobre control de peso del *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases* llamando al 1-800-WIN-8098. Para reportar afirmaciones publicitarias fraudulentas de productos para perder peso, comuníquese con su Fiscal General estatal, oficina local de protección al consumidor o a la oficina de Buenas Prácticas en los Negocios (*Better Business Bureau*).

La FTC trabaja en favor del consumidor para la prevención de prácticas comerciales fraudulentas, engañosas y desleales y para proveer información de utilidad al consumidor con el objetivo de identificar, detener y evitar dichas prácticas. Para presentar una queja o para obtener información gratuita sobre temas de interés del consumidor visite [www.ftc.gov/espanol](http://www.ftc.gov/espanol) o llame sin cargo al 1-877-FTC-HELP (1-877-382-4357); TTY: 1-866-653-4261. La FTC ingresa todas las quejas relacionadas a fraudes de Internet y sistema de telemercadeo, robo de identidad y otras quejas sobre prácticas fraudulentas a una segura base de datos llamada Centinela del Consumidor (*Consumer Sentinel*) que se encuentra a disposición de cientos de agencias de cumplimiento de las leyes civiles y penales en los Estados Unidos y en el extranjero.

FEDERAL TRADE COMMISSION	1-877-FTC-HELP
WWW.FTC.GOV	FOR THE CONSUMER