

# TRANSGÉNICOS EN MI MESA ¡NO!



¿Usted ha comido transgénicos?

¿Sabe en qué alimentos se pueden encontrar?

¿Sabe qué hacer para evitar consumirlos?

¿Conoce sus posibles efectos en la salud?

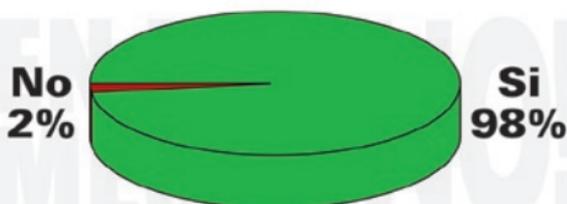
Estas son las preguntas que esta Guía busca responder para un público consumidor que demanda esta información y que está cada vez más interesado en comer saludablemente.

## 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.

**¿Las empresas  
deben informar en sus  
empaques - etiquetas  
que sus productos  
contienen transgénicos?**



En nuestro país está prohibido sembrar maíz transgénico porque somos 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 se cruza con el de nuestras variedades nativas e híbridas.

Sin embargo, se han otorgado permisos para siembra “no comercial” de soya y algodón transgénicos.

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.

## Los 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 vigente en México (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 para evadir su obligación de informar al consumidor. A principios de 2006 se presentaron

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.



## ¿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). 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 pueden 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?

Además de los grandes riesgos para el medio ambiente, 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 agro-tóxicos 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, 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 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 transgénicos 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 su salud y la de su familia rechazan consumir transgénicos.

## Riesgos 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.
- 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** tienen 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 nativas o silvestres, o la transferencia de genes entre una gran variedad de especies, afectando así a muchos otros organismos en el ecosistema.

Además se corre el riesgo de que los alimentos y medio ambiente puedan 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 biotecnológicas 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 agricultores 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 de autoconsumo, que son la mayoría.

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

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

### ¿Cómo puedo evitar comer transgénicos?

La primera sugerencia para NO comer transgénicos es preferir los 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 y prefiere las marcas orgánicas nacionales como Aires de Campo, Vía Verde, Members Mark Organic. También pueden conseguirse en diversos tianguis orgánicos y tiendas ecológicas especializadas de todo el país

que aparecen listadas en: <http://www.greenpeace.org/mexico/campaigns/consumidores/d-onde-comprar>

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. Organizaciones ambientales, sociales, redes de productores y empresarios responsables crearon el sello **“Sin OGMs libre de transgénicos”** para identificar en el mercado a productos de ag-

ricultura no orgánica que sí garantizan ser libres de transgénicos. ¡Busca y prefiere a los productos con este sello!

Para el medio ambiente, la economía y la salud de todos no hay nada mejor que comer lo que el propio país produce. Pero para ampliar las opciones de alimentos sin transgénicos, hemos agregado varias marcas de alimentos importados de Europa, Canadá y Asia que han sido clasificados como rojos o verdes de acuerdo a los compromisos públicos y garantías que esas compañías le han dado a Greenpeace en sus países de origen.

En el mercado mexicano es posible adquirir alimentos importados de los 25 países miembros de la Unión Europea, en donde (salvo los quesos y los cárnicos) es obligatorio informarle al consumidor si los productos contienen transgénicos, por lo que para saber si un producto contiene estos ingredientes basta leer la etiqueta.

Mientras los diputados y senadores mexicanos establecen como obligatorio el etiquetado de transgénicos al que tenemos derecho, los consumidores podemos protegernos de los transgénicos eligiendo a las compañías que sí nos informan y que se comprometen a no usar este tipo de ingredientes riesgosos.



## ¿Qué alimentos pueden contener transgénicos?

En México hasta el 2006 se han emitido 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.

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.

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, embutidos, botanas, 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 comprometerse a NO usarlos.

### ¿Arroz transgénico en México?

En agosto del 2006 el gobierno norteamericano reconoció la contaminación del arroz de grano largo de ese país con el transgénico experimental LL601, no aprobado para consumo humano que se “fugó” inexplicablemente de los campos de experimentación para llegar sin autorización hasta el grano destinado a venta, tanto dentro como fuera de los Estados Unidos. México es el principal importador de arroz de los Estados Unidos, por lo que estamos en grave riesgo de estar comiendo este arroz ilegal, no estudiado ni aprobado para consumo humano en

ningún país del mundo. Hasta noviembre del 2006 NO se habían tomado precauciones ni medidas gubernamentales o empresariales para evitar que ese arroz contaminado NO sea comprado y vendido en México. La única manera de evitar el riesgo de consumir arroz contaminado con transgénico es preferir el arroz producido en México que ostenta el sello del Consejo Mexicano del Arroz.





¡Mántente al día de cómo avanza este trabajo con las actualizaciones e informaciones en nuestra página de internet!.  
Consulta: [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.

Con un tache encontrarás las marcas que resultaron positivas con transgénicos en pruebas de laboratorio. Sobre estas marcas no tenemos ninguna duda de que contienen transgénicos.

## Aceites

- Crisol
- Oleico
- Todos los de aguacate, ajonjolí, avellana, oliva, cártamo y girasol 100% puros

- Aceite 1-2-3
- Capullo
- La Niña
- La patrona
- Maceite
- Maravilla
- Mazola
- Primor

## Bebés



- Todos los productos de Gerber

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

## Bebidas



- Lulú
- Nectasis
- Pascual Boing!

- Ades
- Bébere
- Clight
- CapriSun
- Clide
- Coca Cola
- Delaware Punch
- Enerplex (Sabormex)
- Fanta
- Florida 7
- Fresca
- Frisco
- Frut
- Gatorade
- Jugos del Valle
- Jumex
- Kool-Aid
- Limolin

- Manzana Lift
- Mirinda
- Nestea
- Pepsi
- Powerade
- Senzao
- SlimFast (Unilever)
- Soylé
- Sprite
- Tang

## Botanas

- BigMix (Barcel)
- Chicharrones (Barcel)
- Chip-otles (Barcel)
- Churritos (Barcel)
- Ondas (Barcel)
- Piquechos cronchers (Barcel)
- Quechitos cronchers (Barcel)
- Takis (Barcel)
- Tostachos (Barcel)
- Tronix (Barcel)
- Xplosivos cronchers (Barcel)
- Cheetos
- Chips (Bimbo)
- Doritos
- Golden Nuts (Bimbo)
- Mafer
- Planters (Kraft)
- Ruffles
- Sabritas
- Tostitos
- Tostilunch

### Transnacional paradójica

Fritolay, compañía perteneciente al gigante transnacional PepsiCo importa y vende en Superama la línea de botanas “Natural” de calidad óptima: horneadas, sin grasas trans, sin conservadores ni sabores artificiales y con maíces azules orgánicos certificados. Paradójicamente, Sabritas, la filial mexicana de la compañía, no ha respondido a la petición de información que Greenpeace le hizo sobre el uso de transgénicos en sus productos a la venta en México. ¿Acaso sólo algunos mexicanos merecen alimentos de mejor calidad, mientras la mayoría no tenemos ni siquiera información básica sobre los ingredientes?

## Chocolates

- Choco Dillis
- Ferrero Fiesta
- Ferrero Prestige
- Ferrero Rocher
- Kinder Bueno
- Kindeer Chocolate
- Kinder Chocolate Maxi
- Kinder Delice
- Kinder Sorpresa
- Kinder Joy
- La Vaquita Wongs
- Mon Amour
- Nutella
- Raffaello

- Abuelita
- Cal-C-tose
- Carlos V
- Chocomilk
- Hershey's
- Milo
- Nesquik

## Carnes y huevo

- Bachoco
- Carnes Frías Fud
- Chimex
- Iberomex
- Oscar Mayer
- Salchichas Viva
- San Antonio
- San Rafael
- Tangamanga

## Cereales

- Amaranto Quali
- Cereal Quali sabores limón, fresa y vainilla
- Cereales Gullon
- Cereales Santiver
- La granola, cereales de

avena, amaranto o de otros cereales que NO contengan ingredientes derivados de la soya y el maíz son una buena opción para comer cereales SIN transgénicos.

- All Bran (Kellogg's)
- All Bran Original (Kellogg's)
- All Bran Linaza (Kellogg's)
- All Bran Yogurt fresa (Kellogg's)
- All Bran Flakes Natural Original (Kellogg's)
- All Bran barra natural (Kellogg's)
- All Bran barra linaza (Kellogg's)
- All Bran barra pasas (Kellogg's)
- All Bran barra chocolate (Kellogg's)
- Azucaradas (Maizoro)
- Basic 4 (Nestlé)
- Basix (Nestlé)
- Cereales Post (Kraft)
- Ciniminis (Nestlé)
- Cookie crisp (Nestlé)
- Corn Flakes (Kellogg's)
- Corn Flakes (Maizoro)
- Corn Flakes (Nestlé)
- Corn Pops (Kellogg's)
- Count Chocula (Nestlé)
- Crusli (Kellogg's)
- Crusli barra (Kellogg's)
- Chocapic (Nestlé)
- Cheerios (Nestlé)
- ChocoKrispies (Kellogg's)
- ChocoKrispies barra (Kellogg's)
- ChocoKrispies instant (Kellogg's)
- Chocoleche (Kellogg's)
- Choco Zucaritas (Kellogg's)
- Choco Zucaritas con malvabiscos (Kellogg's)
- Chokos (Kellogg's)
- Eggo (Kellogg's)
- Eggo waffles casero (Kellogg's)
- Eggo waffles mantequilla (Kellogg's)
- Eggo waffles minis

- (Kellogg's)
- Extra (Kellogg's)
- Extra tentación (Kellogg's)
- Extra delicia (Kellogg's)
- Fibrauno (Nestlé)
- Froot Loops (Kellogg's)
- Froot Loops barra (Kellogg's)
- Go! (Kellogg's)
- Gold (Nestlé)
- Honey Smacks (Kellogg's)
- Kellness Granola (Kellogg's)
- Kellness Muslix chocolate (Kellogg's)
- Kellness Muslix tradicional (Kellogg's)
- Lucky Charms (Nestlé)
- Madagascar (Kellogg's)
- Manzana All Bran flakes (Kellogg's)
- Nesquick (Nestlé)
- Nutridía amaranto (Kellogg's)
- Nutridía chocolate (Kellogg's)
- Nutridía linaza integral (Kellogg's)
- Nutridía yogurt (Kellogg's)
- NutriK (Kellogg's)
- Nutrigrain Ciruela pasa (Kellogg's)
- Nutrigrain Ciruela pasa (Kellogg's)
- Nutrigrain Fresa (Kellogg's)
- Nutrigrain Manzana (Kellogg's)
- Nutrigrain Piña (Kellogg's)
- Princesas (Kellogg's)
- PoohHunnyBs (Kellogg's)
- Pop tarts canela (Kellogg's)
- Pop tarts chocolate
- Pop tarts fresa
- Raisins All bran flakes (Kellogg's)
- Rice krispies (Kellogg's)
- Quaker (PepsiCo)
- Trix (Nestlé)
- Trix con yogurt (Nestlé)
- Starwars (Kellogg's)
- Wheat Bran (Maizoro)
- Zucaritas (Kellogg's)
- Zucaritas Instant (Kellogg's)
- Zucosos (Nestlé)

## Cervezas

- Cerveza Cosaco

- 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
- Helados duros, suaves y paletas de Nutrisa
- Helados Santa Clara
- Comida refrigerada  
Chepina Peralta
- Helados Häagen Dazs
- Helados Holanda
- Helado Frizy (Nestlé)
- Helado Crunch (Nestlé)

## Dulces, mermeladas y postres

- Aciditas
- ACME polvo
- ACME líquido
- Gelatinas D'Gari
- Minas de Frutas
- Spider Blast
- Spider Legs
- Sussly Plus
- Sussly Light
- Sussly cubos de azúcar
- Sussly azúcar mascabado
- Tamborines
- Tamboreta
- Tama Chew
- Tamarrific
- Tic Tac

- Canderel
- Clemente Jacques mermelada
- Equal
- Flan Lala
- Gelatinas Yomi (Lala)
- Jell-o
- Kraft mermelada
- Laposse
- McCormick Mermelada
- Marinela (Bimbo)
- 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, tortillas y granos

- Tortillas Nuestro maíz
- Tortillas y más
- Verde Valle
- Harina de arroz Tres Estrellas
- Harina de amaranto Quali

- ✗ • Hot cakes Aunt Jemima
- ✗ • Hot cakes Pronto
- ✗ • Hot cakes 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
- Primavera (Unilever)
- Quesos Nochebuena
- Yocrema
- Yogurt Nestlé
- Yomi Lala bebible
- Yomi Lala
- Yop
- Yoplait
- Yopli
- Yopsi
- Vitalinea
- Zizi (Kraft)

## Mayonesas, salsas y aderezos

- Mayonea orgánica Heinz
- Lee Kum y konig
- Las mayonesas preparadas con aceite de oliva

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

## Pan y galletas

- Pan Filler
- MacMa
- Galletas de amaranto Quali sabor canela

- Galletas Santiver
- Galletas Gullon

- Galletas y panes Casado

- Bimbo
- El Globo (Bimbo)
- Empanizador Kellog's
- Lonchibon (Bimbo)
- Galletas Kraker Bran
- Galletas Lara
- Galletas Marian
- 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
- Sopainstant (Gallina Blanca)
- Gallina Blanca
- Avecrem (Gallina

- Blanca)
- Frescavida (Gallina Blanca)
- El Pavo (Gallina Blanca)
- Sopas Santiver
- Sopas Gallo
- Sopa Gullon

- Sopas Knorr (Unilever)
- Maggi
- Maruchan

- Nissin, sabor Tlalpeño
- Rosa Blanca

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: puedes fotocopiar esta guía, compartirla con tus familiares y amigos, o imprimirla directamente desde nuestra página web.
- 2) Sé un consumidor activo: llama por teléfono a las compañías, envíales cartas y correos electrónicos, lee las etiquetas en el supermercado y no compres 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.

¡Ejerce tu poder como consumidor! ¡La fuerza de tu bolsillo puede lograr una alimentación sana, confiable y segura para todos!

# Actualizaciones



GREENPEACE