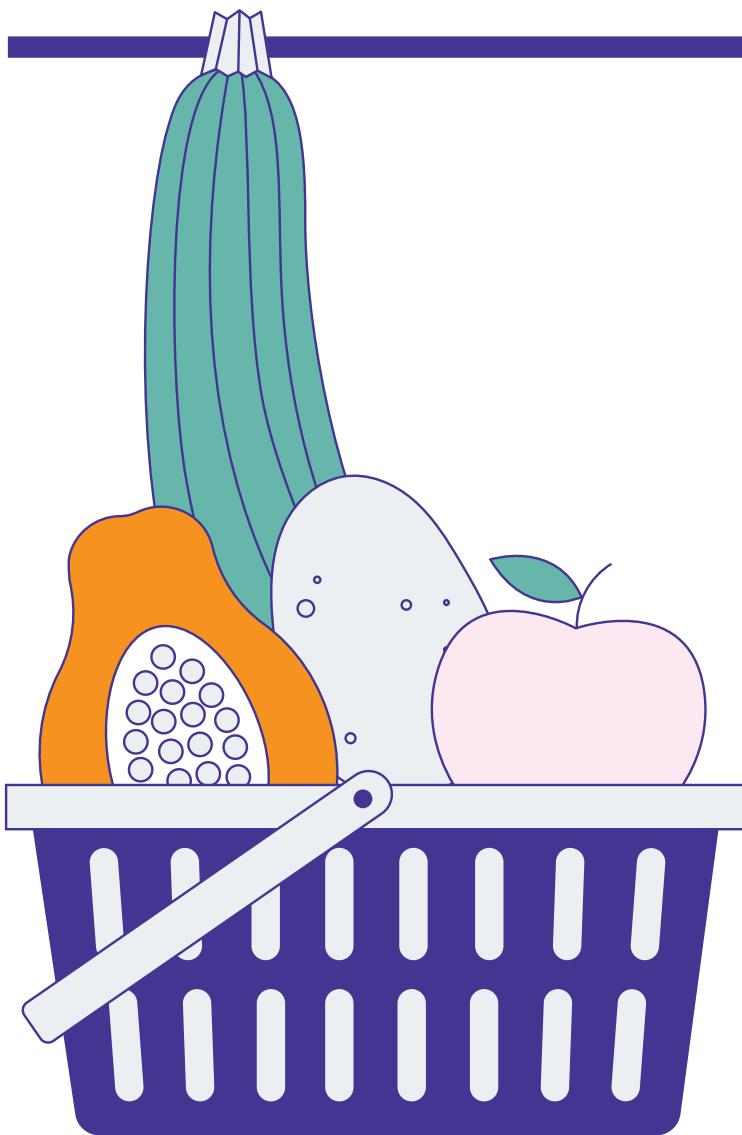


ALIMENTA TU MENTE

LOS OGM Y SU SALUD



¿Qué es un OGM?

Un OGM (organismo genéticamente modificado) es una planta, animal o microorganismo al que se le ha cambiado su material genético (ADN) utilizando tecnología que generalmente implica la modificación específica del ADN, incluida la transferencia de ADN específico de un organismo a otro. Los científicos a menudo se refieren a este proceso como [ingeniería genética](#)¹.

¿Son seguros los alimentos OGM del mercado?

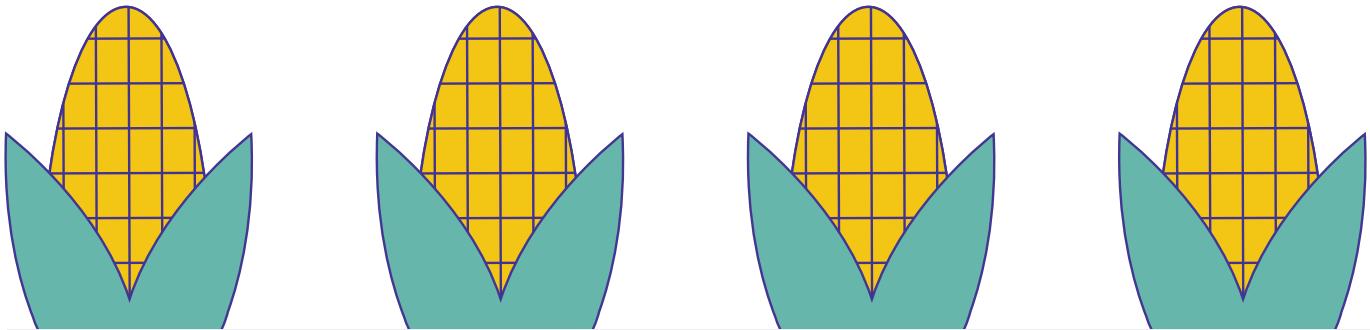
Sí. Los alimentos OGM se estudian cuidadosamente antes de venderse al público para garantizar que sean [tan seguros como](#)² los alimentos que comemos actualmente. Estos [estudios](#)³ muestran que los OGM no le afectan de manera diferente a los alimentos no OGM.

¿Los OGM afectan su salud?

Los alimentos OGM son tan saludables y seguros para comer como sus contrapartes no OGM. Algunas plantas OGM han sido modificadas para mejorar su valor nutricional. Un ejemplo son los frijoles de soya OGM con aceites más saludables que pueden usarse para reemplazar los aceites que contienen grasas *trans*. Desde que se introdujeron los alimentos OGM en la década de 1990, las [investigaciones](#)⁵ han demostrado que son tan seguros como los alimentos no OGM. Además, las [investigaciones](#)⁶ muestra que las plantas OGM que alimentan a animales de granja son tan seguras como los alimentos para animales no OGM.

¿Yo podría ser alérgico a los OGM?

No, a menos que sea alérgico a la [versión no OGM](#)⁷ de ese alimento. La mayoría de las alergias alimentarias (90%) son causadas por alérgenos que se encuentran en solo ocho alimentos: maní, nueces, leche, huevos, trigo, soya, mariscos y pescado. Por ejemplo, la soya es un alimento alergénico disponible en una versión OGM. Si es alérgico a los alimentos elaborados con soya tradicional (no OGM), será alérgico a los alimentos elaborados con soya OGM. Si no es alérgico a los alimentos elaborados con soya tradicional, no será alérgico a los alimentos elaborados con soya OGM. Los científicos que desarrollan OGM realizan pruebas para asegurarse de que los alérgenos no se transfieran de un alimento a otro. las investigaciones muestra que los alimentos OGM no tienen más probabilidades de causar alergias que los no OGM.



¿Sabía que... ?

Los cultivos OGM no se modifican de manera que aumenten el riesgo de cáncer para los humanos o animales que los ingieren. Un [análisis de datos](#)⁴ realizado por las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina mostró que los patrones de cambio en las tasas de cáncer en los Estados Unidos son similares a los de Europa y el Reino Unido, donde las personas comen menos alimentos OGM. Las tasas de cáncer no están relacionadas con el consumo de OGM.

¿Sabía que...?

La forma en que se crean los OGM permite a los científicos saber con precisión qué nuevas proteínas se producen en una planta. Los científicos realizan pruebas para asegurarse de que estas proteínas no sean alérgenos. Este tipo de prueba, llamada prueba de alergenidad, siempre es parte del proceso para desarrollar OGM. Además, las regulaciones de la FDA aseguran que los alimentos derivados de los OGM deben ser tan seguros como⁸ los que no OGM que usted come.

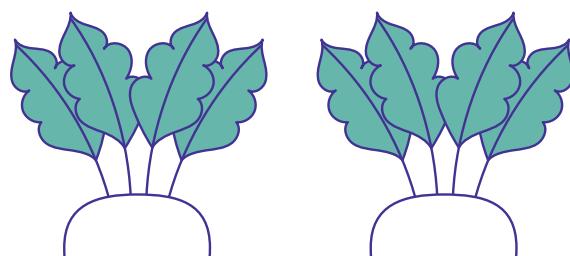
Algunas personas se preguntan si los casos de enfermedad celíaca están aumentando debido a los OGM. La enfermedad celíaca⁹ es una afección grave que afecta el sistema digestivo. Es causada por una sensibilidad anormal al gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. No hay evidencia de que los OGM en el mercado hoy en día causen la enfermedad celíaca. Además, no hay trigo, centeno o cebada OGM para la venta comercial en los Estados Unidos.

¿Existe alguna conexión entre los alimentos OGM y los antibióticos o esteroides?

No. Los alimentos OGM no contienen más residuos de antibióticos o esteroides que las versiones no OGM de esos alimentos. No hay conexión entre si un alimento es OGM o no, y si tiene o no residuos de antibióticos o esteroides.

¿Cuál es el futuro para la producción de alimentos?

Los científicos continúan buscando nuevas formas de desarrollar alimentos con mayor valor nutricional u otros rasgos útiles. Los científicos también están explorando una nueva tecnología llamada edición del genoma¹⁰ que podría tener usos para la modificación de alimentos, como las CRISPR.



Obtenga más información sobre los OGM en www.fda.gov/feedyourmind.



Fuentes:

- ¹<https://www.fda.gov/food/food-new-plant-varieties/understanding-new-plant-varieties>
- ²<https://www.medlineplus.gov/ency/article/002432.htm>
- ³<https://www.fda.gov/food/food-new-plant-varieties/understanding-new-plant-varieties>
- ⁴<https://www.nas-sites.org/ge-crops/2016/05/17/report/>
- ⁵<https://www.nas-sites.org/ge-crops/2016/05/17/report/>
- ⁶<https://www.nas-sites.org/ge-crops/2016/05/17/report/>
- ⁷<https://www.fda.gov/food/food-new-plant-varieties/understanding-new-plant-varieties>
- ⁸<https://www.fda.gov/food/food-new-plant-varieties/understanding-new-plant-varieties>
- ⁹<https://www.ghr.nlm.nih.gov/condition/celiac-disease>
- ¹⁰<https://www.nas-sites.org/ge-crops/2016/05/17/report/>