

Cómo se lee una etiqueta de CBD

Parece que los productos de Cannabidiol pueden encontrarse prácticamente en todas partes, desde las gasolineras hasta los supermercados ecológicos. Pero no todos los productos son creados iguales. El hábito de leer la etiqueta de CBD puede ayudarte a comprender exactamente lo que te estás metiendo en el cuerpo. Aunque no hay un formato uniforme de etiquetas de CBD, hay cosas importantes que uno debe buscar en ellas.

Verificación por terceros

Cada vez más compañías están pagando a un tercer laboratorio independiente (no afiliado) para que hagan pruebas con sus productos y aseguren a sus clientes de que lo prometido es lo que se recibe. Estas compañías tienen a veces un código QR en su etiqueta (Código de Respuesta Rápida), que puede ser escaneado a fin de ver un certificado de análisis. El certificado de análisis certifica el contenido del producto CBD. En otras palabras, te dice si los ingredientes y las cantidades mencionadas en la lista de la etiqueta son en verdad los contenidos en su interior.

Tipo de CBD

La etiqueta menciona con frecuencia el tipo de aceite de CBD contenido en el producto. Este puede ser CBD de espectro completo, CBD de espectro amplio, o CBD aislado. El CBD de espectro completo contiene pequeñas cantidades de otros cannabinoides y terpenos, incluido THC (Tetrahydrocannabinol). El CBD de espectro amplio contiene pequeñas cantidades de otros compuestos, pero el THC es extraído. El CBD aislado es CBD puro, extraídos todos los demás compuestos.

La etiqueta puede mencionar también si el CBD es hemp/cáñamo o un derivado de la marihuana. Es muy importante saber de dónde procede su CBD ya que los productos derivados de la marihuana contienen mucho más THC, que tiene efectos psicoactivos, puede mostrarse en análisis de drogas y es ilegal en algunos estados. Los productos derivados del hemp/cáñamo, por otra parte, no contienen más del 0.3 por ciento de THC.

Cantidad de CBD

Es importante distinguir entre la cantidad de CBD contenido en la totalidad del producto y la cantidad de CBD contenida en una dosis. Las letras mayúsculas de las etiquetas que describen una cierta cantidad de CBD en miligramos se refieren con frecuencia a la totalidad de CBD en el frasco completo. Para saber la cantidad de CBD por dosis, busque los miligramos/ mililitros (mg/ml). Esto se encuentra con frecuencia bajo "datos suplementarios".

Asegúrese del tamaño de la dosis

El tamaño de la dosis dirá cuánto CBD es considerado una dosis según el fabricante. El resto de los datos de nutrición de la etiqueta están basados en este tamaño de la dosis. Si el tamaño de la dosis es 1 cuentagotas completo, pero usted usa 2 cuentagotas, multiplique todos los datos sobre nutrición por 2. Si el tamaño de la dosis es 1 cuentagotas completo pero usted solo usa la mitad de uno, divida todos los datos sobre la nutrición por 2.

Otros ingredientes

Los productos de CBD tienen una lista de ingredientes en la etiqueta, que muestra los ingredientes adicionales contenidos en el producto. Muchos aceites CBD llevan un aceite transportador, usualmente basados en plantas o nueces, que es importante tener en cuenta si se padece de alergias u otras afecciones. Los productos de CBD pueden también llevar azúcar u otros endulzantes añadidos. Si no reconoce alguna palabra en la lista ingredientes... ¡asegúrese de buscarla!

Fecha de fabricación

Esta te informa de cuándo se fabricó el producto. El CBD puede descomponerse con el tiempo, por ello es importante saber que se fabricó recientemente.



Cornell Cooperative Extension | Suffolk County

Extension Education Center, PO Box 2405, Riverhead, New York 11901 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is an employer and educator recognized for valuing AA/EEO, Protected Veterans, and Individuals with Disabilities and provides equal program and employment opportunities. Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.