



## **SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS Y SALUD: HÁBITOS SALUDABLES**

En ALANUR, como asociación preocupada por el consumo responsable y la regulación adecuada de los suplementos alimenticios en Latinoamérica, estamos conscientes de que la base para una buena salud son los hábitos saludables en nuestro día a día.

Así, es importante mencionar que los suplementos alimenticios son herramientas legítimas para complementar la nutrición y a partir de esta función, optimizar la salud de las personas, mas no sustituyen la alimentación, ni a las buenas prácticas como el ejercicio, la hidratación o el descanso adecuado; su valor radica en ser un aliado en la nutrición dentro de un estilo de vida saludable.

Sin embargo, también existen muchas personas que, a pesar de realizar buenas conductas en favor de su salud, no ofrecen a su organismo los nutrientes necesarios. Ante esto, los suplementos alimenticios ayudan a mejorar y complementar aquellos nutrimentos ausentes o que no están siendo obtenidos de manera correcta.

Es preciso señalar que, si no ponemos atención en informar e impulsar estilos de vida más saludables, en un futuro los retos serán mayores y como consecuencia se generará un mayor gasto en salud pública.

Como asociación responsable en el fomento a la salud, en la ALANUR nos preocupamos por contribuir a la educación de la población para promover estilos de vida saludables, así como ayudar a la difusión apropiada de la categoría de suplementos alimenticios, para garantizar el acceso y consumo responsable de estos.

Sabemos que el desafío de impulsar acciones para mejorar la salud no es tarea sencilla, es por eso que, desde ALANUR mantenemos abierto el diálogo con autoridades, instituciones y academia, para generar espacios e iniciativas que nos ayuden a generar hábitos de vida saludables en la población.

En ALANUR estamos convencidos de que los suplementos alimenticios pueden contribuir a tener un estilo de vida saludable, siempre y cuando sean utilizados de manera correcta, por medio de información de calidad, con un sustento científico y bajo las regulaciones vigentes en los distintos países de la región latinoamericana.