

## **SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS VS PRODUCTOS MILAGRO**

El tener una buena calidad de vida es resultado de hábitos saludables como una correcta alimentación, hacer ejercicio regularmente, mantenerse bien hidratado y descansar las horas necesarias, por mencionar algunos.

Aunado a esos hábitos, el consumo de suplementos alimenticios puede ser un aliado en la nutrición diaria de las personas, pues dichos productos pueden ayudar a complementar los nutrientes que el organismo no asimila de manera correcta o no obtiene, debido a distintas causas como ritmo de vida o ausencia de alimentos proveedores de alguno de los distintos nutrientes que requiere el organismo.

A la par existen productos en el mercado informal que prometen por ejemplo curar o prevenir enfermedades. Estos productos pueden poner en riesgo la salud de la población pues no están elaborados bajo un sustento científico, utilizan ingredientes de dudosa procedencia y no siguen las normas regulatorias para su producción.

Desde ALANUR, nos esforzamos en señalar y difundir cuáles son los productos de la industria formal, que cuentan con ingredientes avalados por las normativas de cada país y cumplen los estándares de seguridad que benefician a la salud del organismo, además de contar con una base de investigación científica.

A continuación, te presentamos las características de los suplementos alimenticios, de la industria seria y formal, contra los productos que pueden poner en riesgo la salud de las personas:

- **Un suplemento alimenticio:**
  - Es un producto nutricional destinado a complementar la dieta habitual de personas sanas y representa un aliado en la nutrición
  - Está sustentado científicamente y cumple con las medidas normativas vigentes
  - Te permite integrar a tu alimentación aquellos nutrientes que por tu estilo de vida no ingieres de manera diaria
  - Están desarrollados con investigación y respaldo científico
  - No pretenden curar, tratar o prevenir enfermedades
  - Cuentan con denominación
  - Tienen leyendas precautorias y advertencia
  - Presentan la lista de ingredientes

- **Un producto milagro:**
  - Su publicidad le atribuye beneficios asombrosos, o bien propiedades similares a las de los medicamentos
  - No tienen autorización publicitaria
  - Representan un gran riesgo para la salud, ya que pueden ser dañinos
  - Sus fabricantes y/o anunciantes no siguen el marco regulatorio existente
  - Se desconoce si en su elaboración se cuentan con las condiciones higiénicas suficientes para garantizar la calidad
  - No están avalados por la investigación o por la ciencia
  - Denominación dudosa
  - Leyenda no clara
  - Se desconoce su composición o ingredientes

En ALANUR exhortamos a la población a verificar el etiquetado de los productos que consumen y que estos provengan de la industria seria, para evitar caer en el consumo de productos que puedan poner en riesgo la salud de las personas en Latinoamérica.