



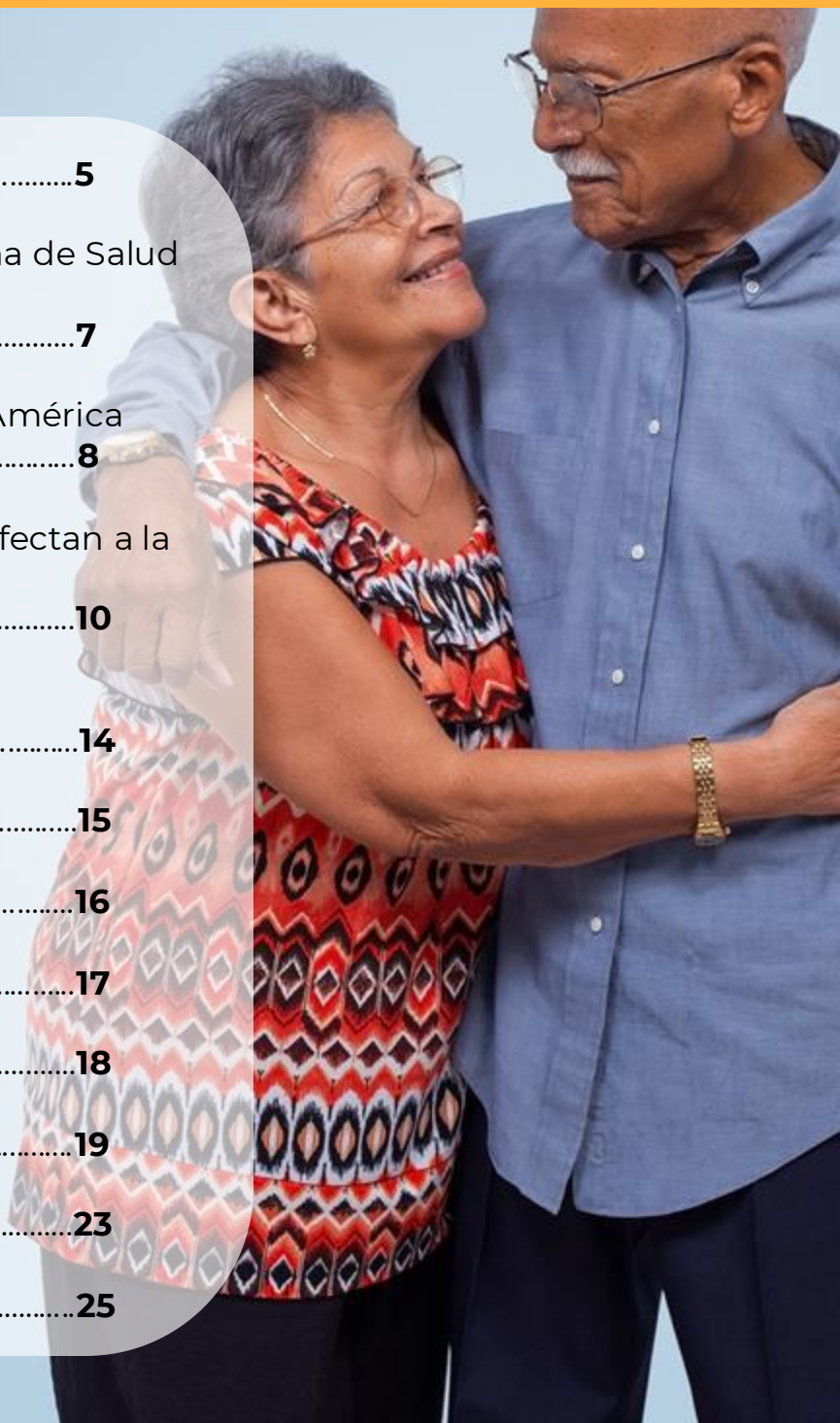
# **El valor económico y social del Autocuidado a través del uso de Suplementos Alimenticios en América Latina**

ILAR, 2024

# CONTENIDO



1. Resumen Ejecutivo.....	<b>5</b>
2. Contexto regional: Panorama de Salud y Autocuidado en América Latina.....	<b>7</b>
3. Panorama de nutrición en América Latina.....	<b>8</b>
4. Condiciones de Salud que afectan a la población en América Latina.....	<b>10</b>
5. Qué son los Suplementos Alimenticios.....	<b>14</b>
6. Antecedentes.....	<b>15</b>
7. Objetivos del estudio .....	<b>16</b>
8. Alcance.....	<b>17</b>
9. Metodología.....	<b>18</b>
10. Resultados regionales .....	<b>19</b>
11. Conclusiones.....	<b>23</b>
12. Recomendaciones.....	<b>25</b>





# Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Relación de los suplementos alimenticios con factores de riesgo de ciertas condiciones de salud y su impacto económico en A.L. ....	<b>6</b>
<b>Figura 2.</b> Hábitos de vida saludable.....	<b>7</b>
<b>Figura 3:</b> % Hogares sin alimentos. Adaptada de Statista. Fuente: Barómetro de las Américas 2023 .....	<b>8</b>
<b>Figura 4.</b> Ingesta insuficiente de nutrientes y otros compuestos y su impacto a la salud y el bienestar de las personas.....	<b>9</b>
<b>Figura 5.</b> Condiciones de salud prevalentes en América Latina y el Caribe (LATAM) (2022-2030) .....	<b>10</b>
<b>Figura 6.</b> Carga económica a los sistemas de salud y reducción de la productividad de la fuerza laboral por ingesta insuficiente de nutrientes y otros compuestos en América Latina 2022 .....	<b>11</b>
<b>Figura 7.</b> Resumen histórico de estudios de impacto económico y social del autocuidado y de Suplementos Alimenticios .....	<b>15</b>
<b>Figura 8.</b> Mecanismos de acción de los nutrientes y otros compuestos en el organismo, niveles de ingesta y su beneficio en la salud.....	<b>17</b>
<b>Figura 9.</b> Análisis de Escenarios de Economía en Salud – Modelo de Impacto Económico.....	<b>18</b>
<b>Figura 10.</b> Impacto económico del uso de suplementos alimenticios en América Latina 2022-2030.....	<b>19</b>
<b>Figura 11.</b> Beneficios sociales y económicos de los suplementos alimenticios 2022-2030.....	<b>20</b>
<b>Figura 12.</b> Impacto económico para el sistema de salud , el bienestar y la productividad 2022 – 2030.....	<b>21</b>





El **autocuidado responsable** es fundamental para mantener una buena salud y empoderar a individuos y comunidades. Además, contribuye a la capacidad de los sistemas de salud para brindar atención equitativa y de calidad.

Las **intervenciones de autocuidado** son productos y herramientas basados en evidencia, que se proporcionan fuera de los servicios de salud y promueven una mejor aplicación del autocuidado en la población [1]. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud – OMS, es recomendable utilizar las intervenciones de autocuidado en todos los países, como elementos críticos, para lograr la cobertura sanitaria universal (CSU), promover la salud, preservar la seguridad mundial y servir a las poblaciones vulnerables.

Los **Suplementos Alimenticios** pueden ser parte de estas intervenciones, ya que ayudan a reducir ciertos factores de riesgo y mantener estados saludables en las personas.

**ILAR ha decidido llevar a cabo un estudio sobre suplementos alimenticios**, considerando el impacto económico del autocuidado en los sistemas de salud y analizando los beneficios que tienen los nutrientes y otros compuestos usados en la formulación de suplementos alimenticios, para reducir ciertos factores de riesgo de algunas condiciones de salud (enfermedades no transmisibles ENT / crónicas) en América Latina.



## AMÉRICA LATINA: ESTUDIO DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS



## Resumen Ejecutivo

En América Latina, el desafío de la ingesta insuficiente de nutrientes y otros compuestos, particularmente en lo que respecta a los micronutrientes; que ayudan a mantener las funciones fisiológicas del organismo, presenta una carga multifacética con graves consecuencias, en la salud, la productividad, la sostenibilidad financiera de los sistemas de salud y las economías de los países.

Las condiciones de salud que más afectan a la mayoría de la población (*enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, síndrome del intestino irritable y deterioro cognitivo relacionado con la edad*) (OPS) [2] impactan cada vez más el bolsillo de la población y de los Gobiernos en la región.

Si logramos reducir alguno de los factores de riesgo, en algunas de estas condiciones o eventos relacionados, inevitablemente tendremos un efecto positivo para la sustentabilidad económica de los sistemas de salud, la productividad y el bienestar de los individuos en general.



En los últimos años, se ha investigado ampliamente la relación entre el uso de suplementos alimenticios y la salud en poblaciones con alto riesgo de ciertas condiciones. La evidencia científica disponible, respalda que los suplementos alimenticios pueden tener un impacto positivo en la reducción de algunos factores de riesgo y mejorar los resultados de salud.



Los suplementos alimenticios pueden ser útiles para personas que buscan mantener su salud general y calidad de vida. El uso de nutrientes y otros compuestos, como los *ácidos grasos omega-3, la fibra soluble, los probióticos y las vitaminas B (como el ácido fólico, la B6 y la B12)*, así como el *cromo, entre otros, por medio de los suplementos alimenticios* ha demostrado beneficios para la salud y el bienestar, con la reducción de algunos factores de riesgo de ciertas condiciones crónicas / no transmisibles, que se traducen en el número de eventos médicos evitables a futuro.



Las intervenciones para la reducción de riesgo, basadas en el uso seguro de nutrientes y otros compuestos; por medio de una alimentación saludable, acompañada de hábitos de autocuidado y del uso responsable de suplementos alimenticios, ayudan a: 1) Mitigar el daño potencial a la salud, 2) Potenciar el bienestar del individuo y 3) Reducir los impactos financieros directos e indirectos por afecciones de salud.

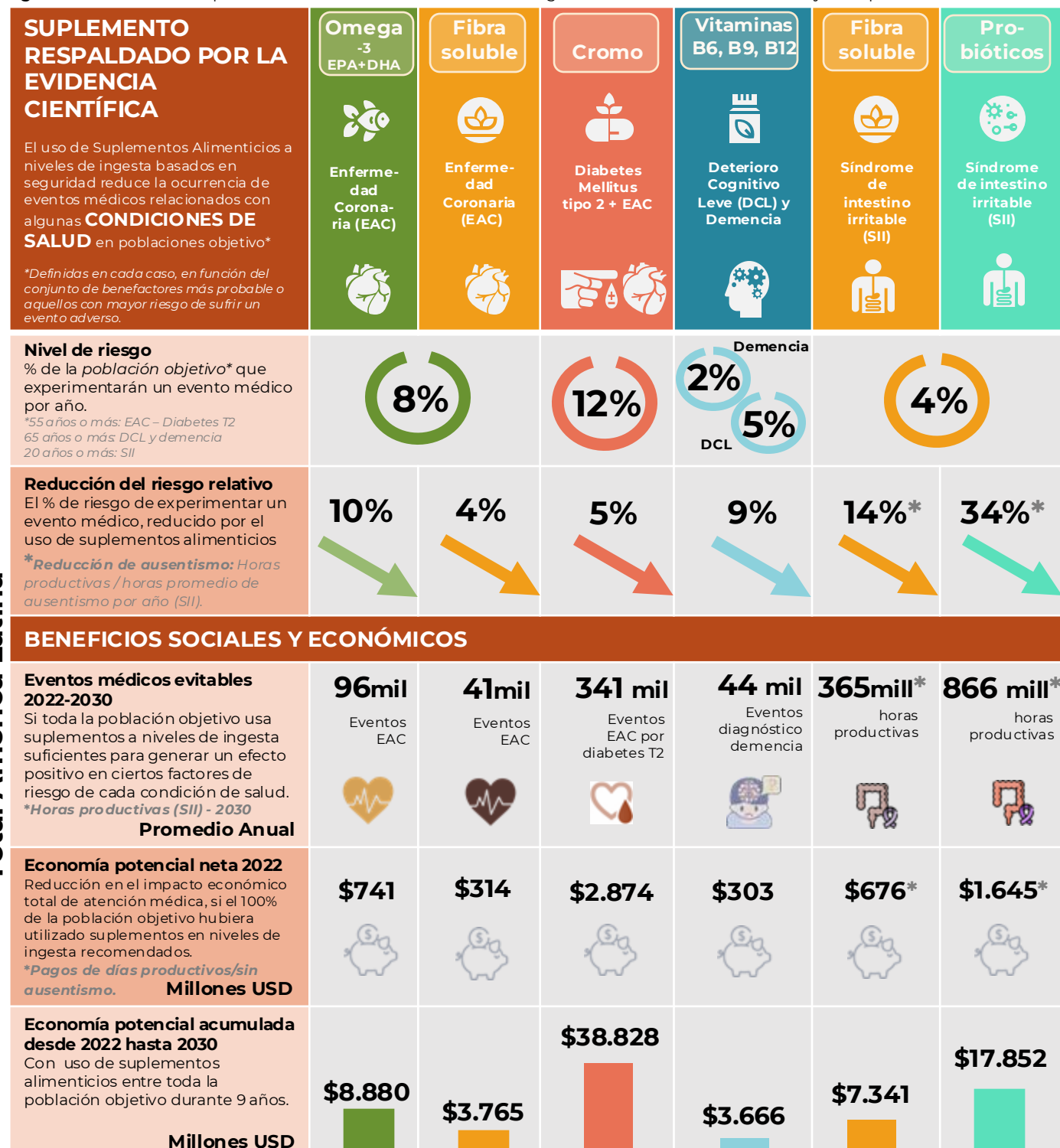
***El presente estudio busca demostrar el impacto económico y social de la ingesta de determinados nutrientes y otros compuestos, mediante suplementos alimenticios, y los beneficios que ofrecen en el mantenimiento de la salud y mejora de calidad de vida para los individuos.***





La evidencia demuestra que el uso de ciertos suplementos alimenticios por parte de poblaciones específicas puede reducir los impactos económicos directos e indirectos asociados con varias afecciones comunes, como se muestra en estos hallazgos principales:

**Figura 1.** Relación de los suplementos alimenticios con factores de riesgo de ciertas condiciones de salud y su impacto económico en A.L.





## Panorama de Salud y Autocuidado en América Latina

En América Latina, la población de 15 a 64 años continúa creciendo y alcanzará su punto máximo en 2042 [3] (CEPAL)



Los jóvenes y adultos de 15 a 64 años ocupan en la actualidad, gran parte de la población de los países latinoamericanos, ganando cada vez más proporción en comparación con la población infantil y con tendencia a incrementar en los próximos años, para cuando esta misma población se encuentre entre los 70 y 90 años.

El crecimiento natural de la población, el aumento de la esperanza de vida y las enfermedades no transmisibles, están planteando mayores demandas sobre los ya limitados recursos de los sistemas de salud. Entre los principales problemas de salud destacados por la población, se encuentran: la salud mental, la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, entre otros [4] (IPSOS).

La falta de inversión en salud y la alta carga económica asociada a las enfermedades crónicas / no transmisibles dificultan cada vez más la atención en salud; oportuna y de calidad, debido al número creciente de personas con alguna condición, como consecuencia de la escasa preocupación para mantener su salud a lo largo de su vida, por ende, a la poca práctica de hábitos de vida saludable.

El **AUTOCUIDADO**, como facilitador de una mejor salud y bienestar, ofrece un medio para mejorar la cobertura sanitaria universal.

Definido por la Organización Mundial de la Salud – OMS, el AUTOCUIDADO es la “capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a la enfermedad y la discapacidad con o sin el apoyo de un profesional de la salud” [5] (WHO).



**8 de cada 10** personas en América Latina consideran que el AUTOCUIDADO es muy relevante y más del **90%** declara querer más información y herramientas para poner en práctica el concepto [6] (ILAR).

Las principales actividades de AUTOCUIDADO que realizan son: 1. Llevar una alimentación más saludable y 2. El ejercicio físico constante (figura 2).

**Figura 2.** Hábitos de vida saludable



**Algunos factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles pueden reducirse con la adopción de estilos de vida saludable y el empoderamiento de todas las personas para practicar el AUTOCUIDADO.**





# Panorama de **nutrición** en América Latina


Durante el ciclo de vida, una alimentación saludable, que aporte los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, es indispensable para el desarrollo, crecimiento y estado de salud en general del individuo..

El “**hambre oculta o la subalimentación**”, representa la **deficiencia de micronutrientes** y es un problema de salud que **impacta a 2 mil millones de personas en el mundo**, que no tienen acceso habitual a alimentos seguros, nutritivos y suficientes [7] (WFP).

Los indicadores para monitorear el hambre y la inseguridad alimentaria utilizados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) se refieren a la prevalencia de la subalimentación y la prevalencia de la inseguridad alimentaria moderada o grave; lo que significa que carecen de acceso a una alimentación suficiente, ambos relacionados con el seguimiento al Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 (crear un mundo libre de hambre para 2030)[8] (UNITED NATIONS)

 La **inseguridad alimentaria moderada**, se refiere al acceso incierto a los alimentos. (29.3% Global y 40.6% América Latina y Caribe)

 La **inseguridad alimentaria grave** significa que la persona se ha quedado sin alimentos y ha pasado un día o más sin comer. (11.7% Global y 8.6% América Latina y el Caribe)

 La **subalimentación** estima el alcance del hambre en el mundo. (9.8% Global y 8.6% América Latina y el Caribe)

El hambre y la malnutrición repercuten en la población, y por tanto, en su productividad y calidad de vida, así como en la probabilidad de desarrollar ciertas condiciones de salud; cuyos factores de riesgo están relacionados con la alimentación. [9] (OPS - WFP)



Estos indicadores en la región de América Latina y el Caribe son cada vez más preocupantes, en comparación con el resto del mundo:



El número de personas que **padece hambre** aumentó en 13,2 millones, hasta llegar a **56,5 millones de personas**.

Entre 2019 y 2021 la **subalimentación** alcanzó a un **8,6% de la población**.



La **prevalencia de la inseguridad alimentaria** grave en la región en 2021 fue del **14,2%**, doblando los valores registrados 7 años atrás.

**267,7 millones de personas** se vieron afectadas por la **inseguridad alimentaria** en 2021.



En contraste, los países con mayores dificultades económicas; reflejadas en la pobreza y la desigualdad tienden a presentar mayores dificultades para acceder a una alimentación saludable; por ende, son los que mayores deficiencias de nutrientes y otros compuestos presentan en su población.

América Latina tiene el costo más alto de una alimentación saludable, en comparación con otros países del mundo, a pesar de su riqueza natural y capacidad de producción de alimentos saludables. En consecuencia, 25% de la población de la región no puede acceder a una alimentación saludable [10] (WFP).

De esta forma, los alimentos seleccionados por las familias en América Latina usualmente son los más baratos o los que se encuentran disponibles con mayor facilidad, lo que repercute en la insuficiencia de nutrientes y la malnutrición.

Mientras en 2012 el % de encuestados en Latinoamérica cuyo hogar se quedó sin alimentos en los últimos tres meses (por falta de dinero o recursos), fue en promedio de 19%; en 2023 este indicador incrementó notablemente en algunos países de la región, ubicándose respectivamente en:

País	2012	2023
Colombia	14%	29%
México	10%	20%
Brasil	7%	17%
Chile	7%	16%

**Figura 3:** % Hogares sin alimentos. Adaptada de Statista. Fuente: Barómetro de las Américas 2023 [11]





## Deficiencias nutricionales en la alimentación en América Latina

En América Latina, el desafío de la ingesta insuficiente de nutrientes y otros compuestos, particularmente en lo que respecta a los nutrientes vitales, presenta una carga multifacética con graves consecuencias (Figura 4). Las deficiencias de nutrientes y otros compuestos trascienden la salud individual y afectan los sistemas de salud y las economías de los países latinoamericanos. Las mismas, imponen una carga inmensa a los servicios de salud, lo que genera mayores impactos económicos médicos y una reducción de la productividad de la fuerza laboral.



Durante el periodo 2011-2030, las ENT **costarán a la economía mundial más de \$30 billones de dólares.** [12] (OPS/OMS - World Economic Forum and Harvard, 2011).



El impacto económico de las ENT representa el **48% del PIB mundial** (2010), y dejará a millones de personas por debajo del umbral de la pobreza. [13] (OPS/OMS)



Las condiciones de salud mental, por sí solas, supondrán una pérdida de **\$ 16,1 billones de dólares** adicionales durante este período, con un impacto significativo en la **productividad y la calidad de vida.** [14] (OPS/OMS)

**Figura 4.** Ingesta insuficiente de nutrientes y otros compuestos y su impacto a la salud y el bienestar de las personas

**La deficiencia de vitamina B**, que prevalece en varias comunidades latinoamericanas por la poca diversidad de la alimentación, puede provocar problemas de salud como anemia y trastornos neurológicos.

**B**

**Cr**

**La ingesta insuficiente de cromo**, esencial para el metabolismo de la glucosa, contribuye a tasas más altas de diabetes y resistencia a la insulina entre las poblaciones de la región.

**ω3**

**FS**

**La ingesta insuficiente de omega-3** representa menos beneficios para la salud cardiovascular, frente al aumento potencial de la incidencia de enfermedades cardíacas y complicaciones relacionadas.

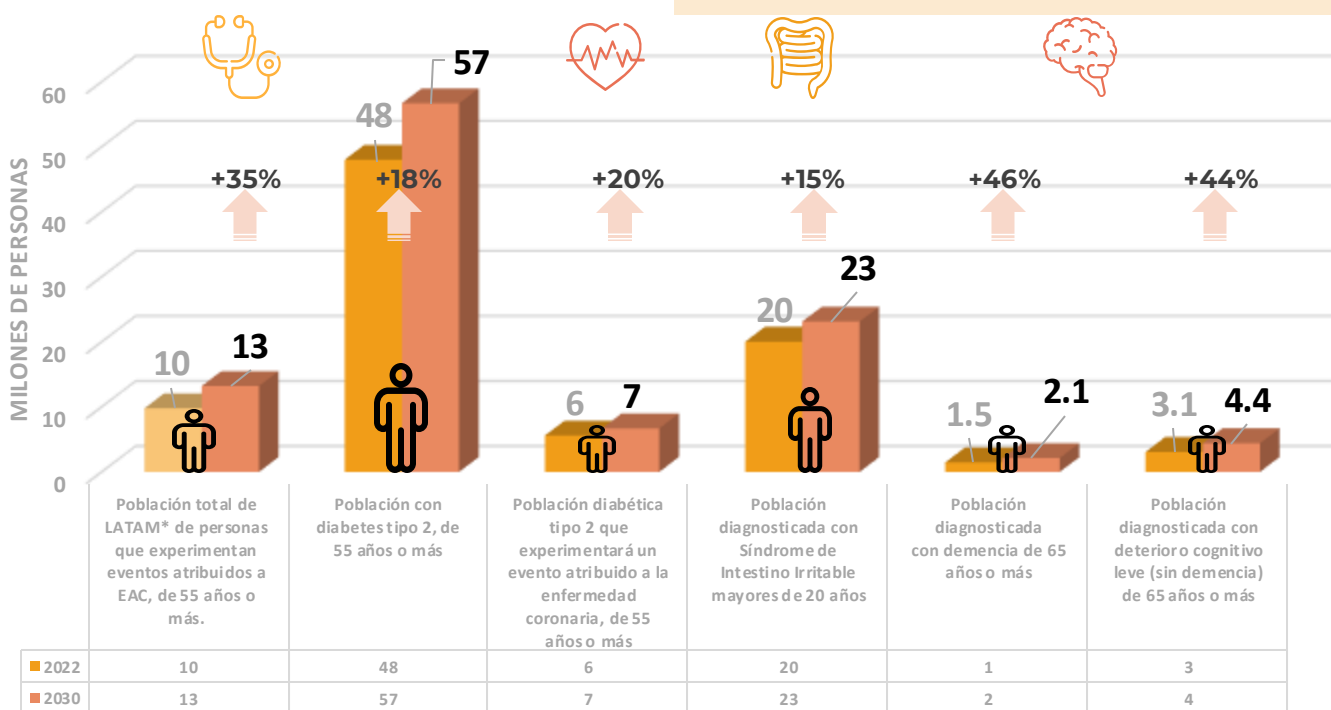
**La falta de fibra soluble** contribuye a los problemas digestivos, incluido el estreñimiento y un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el colon.

## Condiciones de Salud que afectan a la población en América Latina

Las enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo constituyen las principales causas de muerte, enfermedad y discapacidad en la región de las Américas. Estos problemas de salud plantean un desafío significativo para la salud pública y representan una amenaza seria para el desarrollo social y económico. [15] (OPS)

Antes de la pandemia, las condiciones no transmisibles con mayor impacto en la población eran las cardiovasculares, las enfermedades respiratorias crónicas, diabetes mellitus, cáncer y Alzheimer y otras demencias. En la región, el 24% de las personas tenía al menos una afección subyacente. [16] (OPS)

**Figura 5.** Condiciones de salud prevalentes en América Latina y el Caribe (LATAM) (2022-2030)



En 2019, las enfermedades no transmisibles (ENT) representaron 105 millones de años de vida, vividos con discapacidad (AVD) en el total de la región de las Américas, lo que equivale a 10.455 AVD por cada 100.000 habitantes [17] (OPS)

En las Américas, un poco más de la tercera parte de las muertes por enfermedades no transmisibles (ENT) tienen lugar en personas menores de 70 años (36,4%) [18] (OPS). En la figura 5 se muestran las principales condiciones de salud en la región.

**La población de América Latina de 55 años o más, corresponde a 123 millones de personas, de las cuales el 70% residen en 6 países de la región (Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, México y Perú), es decir, 86 millones de personas de más de 55 años (2022).**

- 9,8 millones de adultos de 55 años o más habían experimentado un evento similar de atención médica hospitalaria o visita a la sala de emergencias atribuido a Enfermedad Coronaria - EAC en 2022 de 123,0 millones de adultos de 55 años o más en toda la región.

- 48.082 mil personas de 55 años y más tuvieron diabetes tipo 2 en 2022 en toda la región.
- 20.031 mil personas fueron diagnosticadas con Síndrome de Intestino Irritable (SII) en 2022
- 1.463 mil personas han sido diagnosticadas con un trastorno de demencia.
- 3.080 mil personas de 65 años o más sufrieron Deterioro Cognitivo Leve (DCL)

# Impacto en los **Sistemas de Salud y Economías** de América Latina

Cada evento médico atribuido a la condición de salud conlleva una carga financiera individual y para la sociedad en su conjunto. (Figura 6).

Estas cargas financieras incluyen los *impactos económicos directos*, atribuidos a las visitas a la sala de emergencias, la hospitalización, la cirugía, los medicamentos, la rehabilitación y otros servicios, y los *impactos económicos indirectos*, relacionados con el manejo de la discapacidad después del evento (por ejemplo, hogares de adultos mayores y los pagos improductivos).

En consecuencia, el impacto económico sanitario por persona o el *costo promedio de un evento adverso*, que requiere de servicios médicos, conducen a la pérdida de productividad, debido a la discapacidad asociada a cada persona.

En esa medida, la *pérdida de productividad / pérdida de salarios atribuida a la pérdida de productividad*, es el costo de oportunidad, del tiempo de trabajo perdido, para una persona que experimenta un evento adverso, que conduce a los pagos improductivos (pérdida de salarios).

**Figura 6.** Carga económica a los sistemas de salud y reducción de la productividad de la fuerza laboral por ingesta insuficiente de nutrientes y otros compuestos en América Latina 2022



Cálculos: Estudio Frost & Sullivan

**Las estrategias centradas en la ingesta de alimentos variados y ricos en nutrientes, alimentos enriquecidos y suplementos vitamínicos pueden ayudar a mitigar deficiencias de micronutrientes (OPS).**






*Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como reducir el riesgo de factores asociados a las enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer [19]*

*(Organización Mundial de la Salud - OMS, 2018).*





**Cómo potenciar el *valor económico y social* para los sistemas de salud y los individuos en América Latina con el *Autocuidado* a través del uso de *Suplementos Alimenticios***






# Qué son los Suplementos Alimenticios



**Los Suplementos Alimenticios son productos de autocuidado** que contribuyen de forma eficaz a cerrar la brecha entre el estado nutricional actual y las ingestas óptimas de nutrientes y otros compuestos, complementando así la alimentación como pilar para un estilo de vida saludable.

**Los suplementos alimenticios son fuentes concentradas de nutrientes (minerales y vitaminas) u otras sustancias** con un efecto nutricional o fisiológico que se comercializan en formas farmacéuticas (por ejemplo, píldoras, tabletas, cápsulas, líquidos en dosis medidas).

Los suplementos no son medicamentos, por lo tanto, no ejercen una acción farmacológica. En consecuencia, su uso no está destinado a tratar o curar enfermedades. **Los suplementos alimenticios están destinados a:**

-  Mantener una ingesta adecuada de ciertos nutrientes,
-  Corregir deficiencias nutricionales, o
-  Apoyar funciones fisiológicas específicas [20] (EFSA-Europa).

**Los Suplementos Alimenticios están considerados dentro de las estrategias de alimentación saludable.** Para la OMS, *“las estrategias centradas en la ingesta de alimentos variados y ricos en nutrientes, alimentos enriquecidos y suplementos vitamínicos pueden ayudar a mitigar deficiencias de micronutrientes”*. Éstos últimos, *“generalmente derivados de la ingesta de alimentos, son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares”*. [21]

**Los suplementos alimenticios ayudan a complementar una alimentación saludable**, por lo que deben utilizarse para aportar nutrientes y otros compuestos, adicionales a los que las personas adquieren a través de los alimentos. El tipo, calidad y cantidad de alimentos ingeridos son factores que marcan la diferencia entre una alimentación saludable y una no saludable.

Según el Codex Alimentarius, *“en los casos en que la ingestión de nutrientes con los alimentos sea insuficiente o los usuarios consideren que su alimentación requiere complementos se recurrirá a los **complementos alimentarios de vitaminas y/o minerales para completar la alimentación diaria.**”* [22] (Codex).

**La educación en salud e información** permite a las personas seleccionar las mejores opciones y tomar decisiones conscientes que favorezcan su bienestar, como el uso de suplementos alimenticios para ayudar a completar los niveles óptimos de vitaminas y minerales que requiere el organismo (según las recomendaciones basadas en evidencia).

**Mejorar los resultados en salud por medio del uso responsable de suplementos alimenticios, permitirá reducir la deficiencia de micronutrientes y los factores de riesgo de ciertas enfermedades crónicas**, que en la actualidad son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo, y traerá a futuro beneficios para las personas y la economía de los sistemas de salud. Por esta razón, **es necesario consolidar la evidencia científica disponible de los suplementos alimenticios** que pueden contribuir al bienestar de la población y a la sustentabilidad económica de los sistemas de salud en América Latina.





## Antecedentes

### Australian Self Medication Industry (ASMI)



La Industria de la Automedicación en Australia (*Australian Self Medication Industry*) publicó el informe “Uso específico de medicamentos complementarios: posibles resultados de salud e impacto económico en Australia”, el cual mostró los beneficios netos potenciales de:

- **\$1.8 mil millones y \$249 millones de dólares** a través del uso de **calcio y vitamina D** o **magnesio**, respectivamente.
- **\$530 millones de dólares y \$176 millones de dólares** entre australianos de 55 años o más con enfermedades cardiovasculares mediante el uso de **ácidos grasos omega-3** o de **vitaminas B9, B6 y B12**, respectivamente. [23]

### ILAR – Asociación de Autocuidado Responsable



ILAR realizó un estudio que permitió cuantificar el valor social y económico del autocuidado, en el que resalta la importancia de esta práctica para la salud de las personas y los sistemas de atención médica.

El estudio muestra que en 2018 se atendieron alrededor de 96 millones de casos de resfriado común, diarrea, candidiasis vulvovaginal y lumbalgia en los Sistemas de Salud Públicos.

Si el 50% de los casos de las cuatro condiciones fueran atendidos a través de productos de autocuidado, los Sistemas de Salud Pública podrían ahorrar hasta **USD\$ 1.3 mil millones**, y la pérdida de productividad por ausentismo laboral disminuiría de **USD\$ 4.6 mil millones anuales a USD\$ 2.5 mil millones**. [24]

ILAR desarrolla el estudio de valor económico y social de los Suplementos Alimenticios en América Latina.

**Figura 7.** Resumen histórico de estudios de impacto económico y social del autocuidado y de Suplementos Alimenticios

### Food Supplements Europe



Una serie de análisis económicos independientes de la organización Food Supplements Europe revelaron economías potenciales significativas en los impactos económicos de atención médica, hasta **EUR\$64,5 mil millones en 5 años**, al proporcionar suplementos diarios específicos con **ácidos grasos omega-3 fitoesteres o calcio + vitamina D**. A la luz de esto, algunos investigadores han explorado cómo el uso diario de suplementos alimenticios podría beneficiar a los ciudadanos de la UE, que corren el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y osteoporosis. **Los beneficios para la población europea pueden llegar a ser:**

- **EUR\$12.9 mil millones/año** es la economía potencial por el uso de **omega 3 EPA+DHA** que benefician la salud cardiovascular.
- **EUR\$5.3 mil millones/año** es la economía potencial por el uso de **fitoesteres** que benefician la salud cardiovascular.
- **EUR\$4 mil millones/año** es la economía potencial por el uso de **calcio + vitamina D** que benefician la salud de los huesos. [25]

### Council for Responsible Nutrition Foundation



El Consejo para la Nutrición Responsable - Fundación CRN lanzó un análisis de las posibles economías potenciales de atención médica que se podrían lograr si poblaciones específicas en riesgo de ciertas condiciones de salud usaran suplementos alimenticios que han demostrado reducir el riesgo de sufrir enfermedades. [26] El estudio concluye que:

- Actualmente solo se están capturando **\$59 mil millones en economía potencial**.
- **Los beneficios económicos proyectados son:**
  - **US\$13.3 a US\$85.3 mil millones** de economía potencial en enfermedades cardiovasculares con el uso de **omega-3, magnesio, fibra dietética y vitamina K2**
  - **US\$109.93 mil millones** de economía potencial en enfermedad de deterioro cognitivo con el uso de **vitaminas B6, B9 y B12**.
  - **US\$110.22 mil millones** de economía potencial en síndrome de intestino irritable con el uso de **probióticos**.

*La OMS reconoce el papel de los suplementos alimenticios en la salud pública mundial; con la definición de “estrategias nacionales para la reducción de la malnutrición de micronutrientes”, entre otros. [27] (OPS)*



## OBJETIVOS

Demostrar los **beneficios sociales, económicos y en salud** del uso de **suplementos alimenticios** en América Latina.



Revisar críticamente la literatura de investigación multidisciplinar sobre el uso de suplementos alimenticios para los que se ha demostrado que existe una **asociación entre la ingesta de un determinado ingrediente y la reducción de algunos factores de riesgo de las condiciones de salud** que conducen a:

- Pérdida de independencia,
- Aumento de las estancias hospitalarias y,
- Pérdida de productividad.



Desarrollar estimaciones de la **economía potencial en atención médica** que podrían resultar del uso diario de nutrientes y otros compuestos a través de suplementos alimenticios.



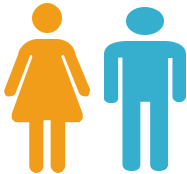
Comprender las implicaciones de la **economía potencial en la atención de salud** en América Latina a partir del uso de suplementos alimenticios en la región.



# ALCANCE

## Geografía y Población

### América Latina y el Caribe



- Población de 55 años o más (EAC – DT2)
- Población de 65 años o más (DCL)
- Población de 20 años o más (SII)

## Condiciones de salud estudiadas\*



Enfermedad Coronaria (EAC)



Diabetes Mellitus tipo 2



Deterioro Cognitivo Leve (DCL)



Síndrome de Intestino Irritable (SII)

*\* Basado en la carga de mortalidad y los gastos al sistema asociados en América Latina*

## Nutrientes y otros compuestos en Suplementos Alimenticios

Los criterios de elección de los nutrientes y otros compuestos para el estudio regional, que se tomaron en cuenta para su definición, fueron considerados bajo dos premisas:

- Grado de impacto económico al sistema de salud que se puede llegar a demostrar con cada ingrediente.
- Evidencia disponible y robusta de reducción de los factores de riesgos de ciertas condiciones de salud (Figura 8).

**Figura 8.** Mecanismos de acción de los nutrientes y otros compuestos en el organismo, niveles de ingesta y su beneficio en la salud

INGRE-DIENTE	DESCRIPCIÓN	NIVELES DE INGESTA RECOMENDADOS INTERNACIONALMENTE	BENEFICIO / MECANISMO DE ACCIÓN	REDUCCIÓN DE FACTOR DE RIESGO PARA
<b>Ácidos grasos Omega 3</b> [28]	Los tres ácidos grasos omega-3 principales son el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA).	<ul style="list-style-type: none"> <li>La <a href="#">Organización Global de EPA y DHA (GOED)</a> Omega-3 recomiendan <b>1.000 mg por día a las personas con EAC.</b></li> </ul>	Capacidad de reducir los niveles de triglicéridos, la presión arterial, la agregación plaquetaria, y tienen efecto anti inflamatorio.	<b>Enfermedades cardiovasculares y diabetes</b>
<b>Fibra Soluble</b> [29]	Carbohidratos no digeribles, debido a la falta de la enzima digestiva necesaria en los humanos para digerirlos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La <a href="#">Organización Mundial de la Salud (OMS)</a> y la <a href="#">Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)</a> recomiendan un <b>uso diario de fibra de al menos 25 g.</b></li> </ul>	Fácilmente fermentables por las bacterias intestinales donde ejercen funciones prebióticas y proporcionan una fuente de ácidos grasos de cadena corta, que a su vez disminuyen la síntesis de colesterol en el hígado llevando a una disminución del colesterol en sangre.	
<b>Cromo</b> [30]	El cromo es un oligoelemento esencial que, en su forma trivalente, es seguro para uso humano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La Organización Mundial de la Salud (1996) y la <a href="#">EFSA (European Food Safety Authority)</a> (2010) recomiendan que la ingesta de cromo <b>no supere los 250 mcg por día.</b></li> </ul>	El cromo potencia la acción de la insulina mejorando así el metabolismo de la glucosa/azúcar en sangre.	<b>Diabetes o síndrome metabólico</b>
<b>Vitaminas B6, B9 y B12</b> [31]	Vitaminas hidrosolubles que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La literatura científica y la <a href="#">Organización Mundial de la Salud</a>, así como algunas regulaciones locales en América Latina, recomiendan la ingesta de <b>Vitamina B6: 1,3 mg por día. Vitamina B9: 400 mcg por día. Vitamina B12: 240 mcg por día.</b></li> </ul>	La vitamina B6 favorece la función nerviosa y el metabolismo de las proteínas, las vitaminas B9 (folato) y B12 son cruciales para la síntesis de ácido desoxirribonucleico (ADN) y la formación de glóbulos rojos.	<b>Afecciones como anemia y trastornos neurológicos</b>
<b>Probióticos</b> [32]	Microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios a la salud del individuo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La literatura analiza un amplio número de cepas relacionadas, la mayoría pertenecen a los géneros <a href="#">Lactobacillus</a> y <a href="#">Bifidobacterium</a>, que son los géneros probióticos dominantes en los que se basan la mayoría de las cepas probióticas patentadas.</li> <li>Aunque <i>no existe un consenso general</i>, algunos <a href="#">estudios clínicos</a> referencian <b>10 mil millones de UFC (Unidades Formadoras de Colonias) por día de uso.</b> Otras dosis pueden ser beneficiosas según lo determinen los estudios clínicos.</li> </ul>	Los probióticos pueden influir positivamente en la composición de la microflora intestinal e interactuar con diferentes células inmunitarias, mejorando así las funciones del sistema inmune.	<b>Síndrome de Intestino Irritable, y otros trastornos gastrointestinales</b>





# METODOLOGÍA

Una **búsqueda rigurosa de literatura científica se realizó para construir una base de datos de estudios clave (tanto estudios clínicos de varios tipos de protocolos como meta- análisis: Ver referencias bibliográficas) que investigaron el potencial de una relación causal -**

La metodología general de investigación utilizada en este informe económico se basa en un **modelo de Análisis Costo-Beneficio (ACB)** creado en 2013 para permitir la comparación de los usuarios de suplementos alimenticios frente a los no-usuarios en términos de cualquier cambio en los marcadores de riesgo atribuidos a la enfermedad, lo que a su vez implicaría que los impactos económicos relacionados con la atención médica y la productividad también fueran diferentes. Este estudio se basó en la metodología y los resultados informados en el estudio estadounidense más reciente de 2022 preparado para el Consejo para la Nutrición Responsable (NRC) y otros estudios similares que también se han realizado en Europa (2016) y Australia (2014).

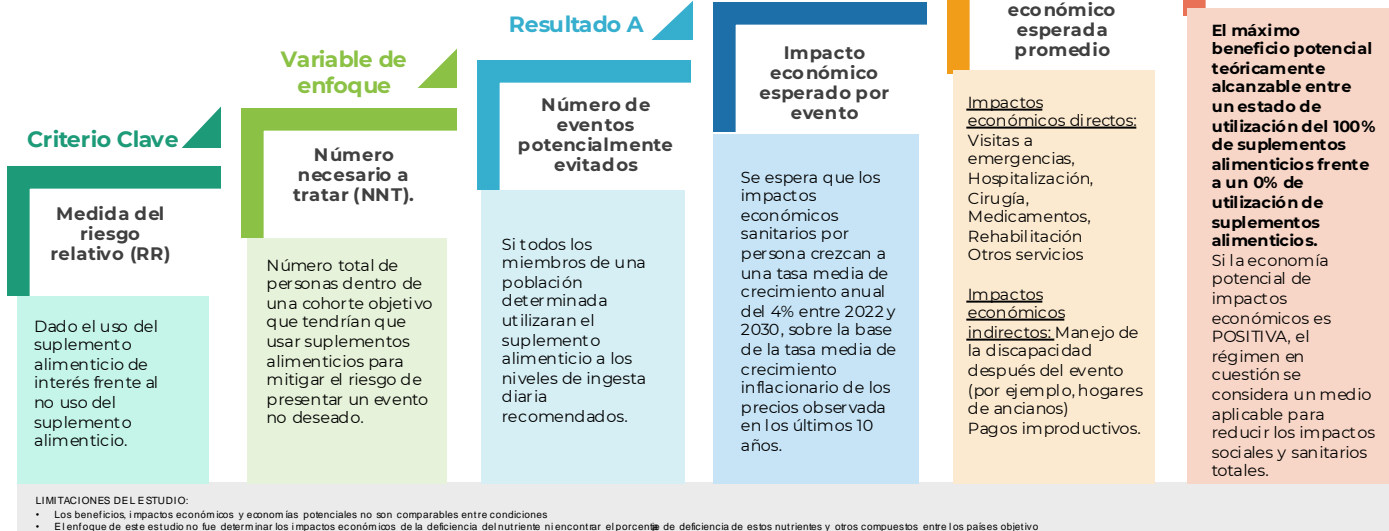
La selección de si un determinado uso de suplementos alimenticios genera economía potencial a los sistemas de salud, se basa en el perfil de salud de una población de alto riesgo elegida, el suplemento de interés y la magnitud de las consecuencias económicas (impacto) en las que se podría incurrir si el usuario potencial no utilizara el suplemento alimenticio.

La definición de un evento y los impactos económicos por persona, asociados al evento, adverso varían según la condición objetivo, entre otros factores; por lo tanto, los beneficios y economías potenciales derivados, no son comparables entre condiciones. Cada nutriente explorado en este estudio se analizó de forma independiente, y las comparaciones entre ellos pueden ser injustificadas.

El efecto del uso sobre el factor de riesgo puede evaluarse cuando un grupo de no-usuarios utiliza suplementos alimenticios frente a un grupo de control de no-usuarios. A partir de este tipo de análisis, el riesgo y la posible reducción del riesgo, se pueden calcular utilizando un modelo de costo-beneficio que puede ser útil para los principales responsables de la toma de decisiones (incluidos los individuos, los profesionales de la salud, los gobiernos, las compañías de seguros y los empleadores) para determinar si un uso determinado es viable.

En cuanto a las previsiones de estimación de impacto económico, las tasas de crecimiento anual compuesto (CAGR) esperadas se derivaron de una evaluación histórica de las tasas de crecimiento de la población y del crecimiento de la inflación de los precios. Cada evento médico atribuido a la condición de salud conlleva una carga financiera individual y para la sociedad en su conjunto.

**Figura 9.** Análisis de Escenarios de Economía en Salud – Modelo de Impacto Económico

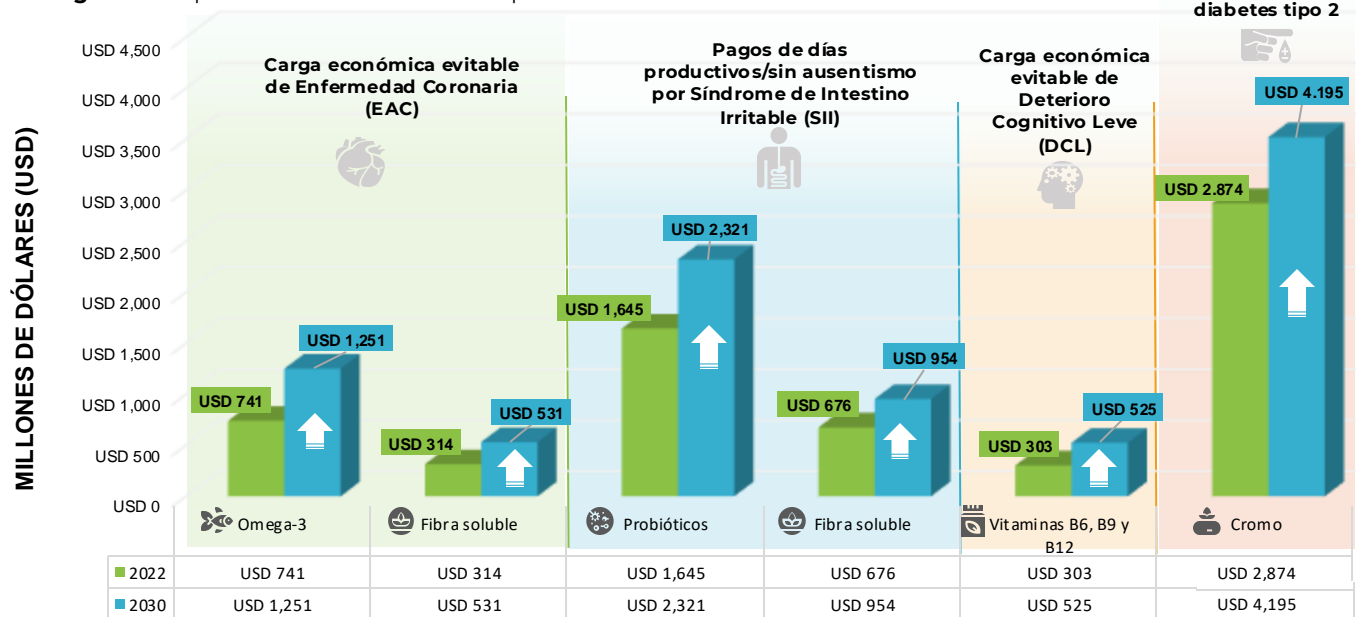




## RESULTADOS

Investigaciones científicas con suplementos alimenticios demuestran que su uso beneficia algunos de los factores de riesgo que pueden conducir a un resultado adverso para la salud. En consecuencia, el impacto de las **deficiencias de nutrientes y otros compuestos** trasciende la salud individual y **afecta los sistemas de salud y las economías** de los países latinoamericanos:

**Figura 10.** Impacto económico del uso de suplementos alimenticios en América Latina 2022-2030.



Se espera que los impactos económicos sanitarios por persona crezcan a una tasa media de crecimiento anual del 4% entre 2022 y 2030, sobre la base de la tasa media de crecimiento inflacionario de los precios observada en los últimos 10 años. Los beneficios y la economía potencial derivados no son comparables entre condiciones. No obstante, hay suficiente evidencia para sugerir que las economías potenciales que se pueden obtener si las personas usaran una combinación de los suplementos alimenticios estudiados, es muy probable, que sea mayor que el que se obtiene al usar uno solo.

**Los beneficios actuales en América Latina se estiman en impactos económicos (atención médica y pagos de días productivos/sin ausentismo):**

- Por casos atribuidos a Enfermedad Coronaria – EAC potencialmente evitados por los usuarios de omega-3 EPA+DHA a los niveles de ingesta recomendados, se estimó en **USD 741 millones**.
- Por casos de personas atribuidos a Enfermedad Coronaria – EAC potencialmente evitados por los usuarios de fibra soluble a los niveles de ingesta recomendados, se estimó en **USD 314 millones**.
- Las horas productivas por uso de Probióticos podrían haber resultado en un total de **USD 1.645 millones**, en pagos de días productivos/sin ausentismo.
- Las horas productivas por uso de Fibra soluble podrían haber resultado en **USD 676 millones** en pagos de días productivos/sin ausentismo.
- Por casos de trastornos de demencia relacionados con la edad evitados por usuarios de vitaminas B6, B9 y B12 se estimó en **USD 303 millones**.
- Por casos de Enfermedad Coronaria – EAC potencialmente evitados por las personas con diabetes tipo 2 que usan cromo a los niveles de ingesta recomendados, se estimó en **USD 2.874 millones**.

# BENEFICIOS SOCIALES Y ENCONÓMICOS

(Eventos de salud evitables y horas productivas)



Los **eventos que podrían evitarse** en toda América Latina y el Caribe, con el uso responsable de **suplementos alimenticios** son:

**Figura 11.** Beneficios sociales y económicos de los suplementos alimenticios 2022-2030

Ingrediente en Suplementos Alimenticios	Condición de salud impactada / Población objetivo	BENEFICIOS 2022*	BENEFICIOS Promedio anual hasta 2030*
<b>Omega-3 EPA+DHA</b> 	 Enfermedad coronaria (EAC) En población de 55 años o más	<b>81.804</b> eventos evitables 	<b>96.984</b> eventos evitables  <b>+19%</b>
<b>Fibra soluble</b> 		<b>34.685</b> eventos evitables 	<b>41.111</b> eventos evitables  <b>+19%</b>
<b>Cromo</b> 	 EAC – relacionadas con diabetes tipo 2 En población de 55 años o más	<b>311.412</b> eventos evitables 	<b>341.124</b> eventos evitables  <b>+10%</b>
<b>Vitaminas B6, B9, B12</b> 	 Deterioro cognitivo leve y Demencia En población de 65 años o más	<b>36.574</b> diagnósticos evitables 	<b>44.376</b> diagnósticos evitables  <b>+21%</b>

Las **horas de bienestar / productividad** en toda la región con el uso responsable de **suplementos alimenticios** son:

Ingrediente en Suplementos Alimenticios	Condición de salud impactada / Población objetivo	BENEFICIOS 2022	BENEFICIOS 2030
<b>Fibra soluble</b> 	 Síndrome de intestino irritable En población de 20 años o más	<b>258 millones</b> horas 	<b>365 millones</b> horas  <b>+41%</b>
<b>Probióticos</b> 		<b>614 millones</b> horas 	<b>866 millones</b> horas  <b>+41%</b>

\*Número de benefactores (personas que evitan un evento adverso) si el suplemento alimenticio es utilizado por el 100% de los usuarios elegibles a los niveles de ingesta recomendados, diariamente. (# de eventos evitados). Esto es igual al total de la población objetivo, dividida por el número necesario a tratar (NNT).





## BENEFICIOS SOCIALES Y ECONÓMICOS

*(Economía potencial promedio anual)*

Los beneficios económicos calculados en 2022 y proyectados a 2030 en América Latina y el Caribe, se estiman en:

### Economía potencial para el sistema de salud:

**Figura 12.** Impacto económico para el sistema de salud, el bienestar y la productividad 2022 – 2030

Ingrediente en Suplementos Alimenticios	Condición de salud impactada	ECONOMÍA POTENCIAL* para el SISTEMA DE SALUD (Dólar Americano – \$USD)	
		2022 	2030 
<b>Omega-3 (EPA + DHA)</b>	<b>Enfermedad coronaria (EAC)</b> (55 años o más)	<b>\$741 Millones</b>	<b>\$1.251 Millones</b> <b>+69%</b>
<b>Fibra Soluble</b>		<b>\$314 Millones</b>	<b>\$531 Millones</b> <b>+69%</b>
<b>Cromo</b>	<b>EAC – relacionadas con diabetes tipo 2</b> (55 años o más)	<b>\$2.874 Millones</b>	<b>\$4.195 Millones</b> <b>+46%</b>
<b>Vitaminas B6, B9, B12</b>	<b>Deterioro cognitivo Leve (DCL) y Demencia</b> (65 años o más)	<b>\$303 Millones</b>	<b>\$525 Millones</b> <b>+73%</b>

### Bienestar y Productividad por ausentismo evitado:

Ingrediente en Suplementos Alimenticios	Condición de salud impactada	ECONOMÍA POTENCIAL* para la PRODUCTIVIDAD (Dólar Americano – \$USD)	
		2022 	2030 
<b>Fibra Soluble</b>	<b>Síndrome de intestino irritable (SII)</b> (20 años o más)	<b>\$676 Millones</b> (pagos de días productivos/sin ausentismo)	<b>\$954 Millones</b> (pagos de días productivos/sin ausentismo) <b>+41%</b>
<b>Probióticos</b>		<b>\$1.645 Millones</b> (pagos de días productivos/sin ausentismo)	<b>\$2.321 Millones</b> (pagos de días productivos/sin ausentismo) <b>+41%</b>

\*Los beneficios derivados no son comparables entre condiciones. No obstante, hay suficiente evidencia para sugerir que el beneficio económico que se puede obtener si las personas usaran una combinación de los suplementos alimenticios estudiados es muy probable que sea mayor que el que se obtiene al usar uno solo.

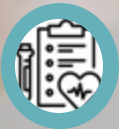
# Los Suplementos Alimenticios pueden:



Ayudar a cerrar brechas en la alimentación y el nivel de nutrientes y otros compuestos requeridos para mantener la salud.



Incorporar hábitos de autocuidado en personas y comunidades.



Incrementar la alfabetización en salud.



Ayudar a reducir la barrera de los sistemas de salud frente a los impactos económicos de la atención médica, debido a los resultados positivos en reducción de algunos factores de riesgo de ciertas condiciones de salud.





## Conclusiones



Usar **suplementos alimenticios** puede contribuir a **reducir colectivamente ciertos factores de riesgo de las condiciones de salud** (como la enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, síndrome de intestino irritable y el deterioro cognitivo relacionado con la edad), fomentando una sociedad con mejor salud cardíaca, bienestar metabólico, salud digestiva, cognitiva y vitalidad.

El **omega-3, la fibra soluble, los probióticos, el cromo y las vitaminas B6, B9 y B12** han demostrado importantes beneficios para la salud según investigaciones científicas recopiladas en este estudio. Definir los **niveles de ingesta de estos nutrientes y otros compuestos en la alimentación**, garantiza que los usuarios puedan incorporarlos de forma eficaz y segura a sus **hábitos de alimentación saludable**.



***La colaboración entre gobiernos y organizaciones de salud juega un papel crucial en el fomento de una población más saludable y la difusión de información precisa sobre el uso de nutrientes y otros compuestos saludables.***

En América Latina, el establecimiento de niveles de ingesta de nutrientes y otros compuestos saludables por parte de las autoridades competentes es crucial para **informar y educar a los usuarios** sobre su uso responsable.

Estas directrices son esenciales para **alinear las prácticas de salud pública con los hallazgos de la investigación científica**. Estas pautas están determinadas meticulosamente por organizaciones globales y nacionales para garantizar la seguridad, eficacia y suficiencia en la ingesta. Sirven como herramientas vitales para **promover la salud pública**, evitar la aparición de deficiencias o excesos de nutrientes y otros compuestos y **mitigar los riesgos para la salud** asociados.

Además, **los niveles de ingesta estandarizados brindan claridad**, tanto para los individuos como para los productores, facilitando la formulación y regulación de productos para cumplir con los estándares recomendados.

Al guiarse por unos niveles establecidos según la evidencia científica, basados en metodologías de seguridad validadas por las autoridades sanitarias, las personas pueden **tomar decisiones informadas sobre sus hábitos alimentarios**, promoviendo el bienestar general y contribuyendo a la reducción de enfermedades relacionadas con la nutrición en América Latina.







# Recomendaciones para el uso cotidiano de Suplementos Alimenticios



**El autocuidado está en sus manos.** Las acciones individuales por mantener su salud repercuten en la sostenibilidad de los recursos del sistema de salud de su país y en la economía de América Latina.



**El uso de suplementos alimenticios, con nutrientes y otros compuestos, debe complementar** una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.



**Consultar a los profesionales de la salud/nutricionistas** para obtener orientación personalizada y comprender las necesidades individuales, es primordial.



**Tomar decisiones informadas, al cumplir con los niveles de ingesta de nutrientes y otros compuestos requeridos,** les permite a las personas reducir el riesgo de condiciones de salud: cardiovasculares, diabetes, digestivas, entre otras.



## El Camino Hacia Adelante

Es necesario la intervención de los tomadores de decisión en América Latina para:



Actualizar los marcos normativos para suplementos alimenticios, reconocidos dentro de la **categoría de alimentos**.



Establecer un **proceso claro y ágil** para inclusión de nuevos **ingredientes y declaraciones de beneficios en salud**; que se actualice de manera articulada, según la dinámica de los referentes internacionales.



Permitir la comunicación de las **declaraciones de beneficios de los suplementos alimenticios** según su composición y efecto fisiológico, en pro de la salud de los individuos, que facilite la **alfabetización en salud** de la población y evite la desinformación.



Establecer y/o actualizar los **niveles de ingesta de nutrientes y otros compuestos** como: omega-3, la fibra soluble, los probióticos, el cromo y las vitaminas B6, B9 y B12, entre otros, para educar a los usuarios de **productos para el autocuidado**.



Es imperativo que los gobiernos en América Latina reconozcan **metodologías basadas en seguridad** para definir/actualizar los niveles de ingesta de los nutrientes y otros compuestos y así, educar sobre su **uso responsable** para el autocuidado.





## Hacemos un llamado para:

1

Abordar estos desafíos con un enfoque multifacético que incluya **campañas de salud pública, iniciativas educativas** para promover una nutrición equilibrada, un mejor acceso a alimentos diversos y ricos en nutrientes y otros compuestos, e **intervenciones regulatorias/políticas** para garantizar **la disponibilidad y el uso responsable de suplementos alimenticios**.

2

Unir esfuerzos entre **gobiernos, profesionales de la salud, nutricionistas, academia, proveedores de productos para el autocuidado y comunidades**; es vital para combatir las **deficiencias de nutrientes y otros compuestos** y fomentar **estilos de vida más saludables** en América Latina.

3

Colaborar entre **gobiernos y organizaciones de salud** es vital para **promover la salud pública** y empoderar a las personas para optimizar su bienestar a través de una **alimentación equilibrada**.





# Referencias

## DE ESTE DOCUMENTO

- [1] OMS. [Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022](#)
- [2] OPS. [Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- [3] CEPAL. [Observatorio Demográfico, 2023. La dinámica demográfica de América Latina y su impacto en la fuerza de trabajo \(cepal.org\)](#)
- [4] IPSOS: MONITOR GLOBAL DE SERVICIOS DE SALUD 2023. Encuesta realizada por Ipsos en 31 países (incluyendo: Brasil, Chile, Colombia, Perú y México) Base: 23,274 adultos entre 16 y 74 años, Julio 21 – Agosto 4, 2023. Disponible en: [ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-10/Ipsos-Global-Health-Service-Monitor-2023\\_ESP.pdf](#)
- [5] WHO 2022. [Guideline on self-care interventions for health and well-being](#). Disponible en: [9789240052253-spa.pdf \(who.int\)](#)
- [6] ILAR: Encuesta. 2019 en 4 países latinoamericanos (Argentina, Brasil Colombia y México) Base: 1600 (Cuidadoso con la salud: 1388) A2. ¿Cuida su salud? / A3. El año pasado, ¿cuáles de las siguientes acciones realizó para cuidar su salud? Disponible en: [PowerPoint Presentation \(grupootc.org\)](#)
- [7] PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS: [El "Hambre Oculta", un grave problema de salud pública en América Latina y el Caribe | World Food Programme \(wfp.org\)](#)
- [8] UNITED NATIONS: [Hambre y seguridad alimentaria - Desarrollo Sostenible \(un.org\)](#)
- [9] WFP. Programa de Alimentos. América Latina y el Caribe - Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición 2023 ([wfp.org](#))
- [10] Ibid. WFP.
- [11] STATISTA, 2024. [Gráfico: Crece la inseguridad alimentaria en Latinoamérica | Statista](#)
- [12] OPS/OMS - World Economic Forum and Harvard, 2011 - [Economía de las ENT - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- [13] Ibid. OPS/OMS.
- [14] Ibid. OPS/OMS.
- [15] OPS. [Enfermedades no transmisibles. Indicadores de progreso 2022. Resultados para las Américas - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- [16] PAHO. Health in the Americas 2022: Overview of the Region of the Americas in the Context of the COVID-19 Pandemic Disponible en: [PAHOEIHHA220024\\_eng.pdf](#)
- [17] OPS. La carga de las enfermedades cardiovasculares en la Región de las Américas, 2000-2019. Portal de Datos de NMH. Organización Panamericana de la Salud; 2021. Disponible en: [La Carga de Enfermedades Cardiovasculares - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- [18] OPS. [Enfermedades no transmisibles. Indicadores de progreso 2022. Resultados para las Américas - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- [19] OPS - [Alimentación sana \(who.int\)](#)
- [20] EFSA. [Food supplements | EFSA \(europa.eu\)](#)
- [21] PAHO. [Micronutrientes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- [22] Codex Alimentarius. DIRECTRICES PARA COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS DE VITAMINAS Y/O MINERALES CAC/GL 55-2005. Disponible en: [Microsoft Word - cxq\\_055s.doc \(fao.org\)](#)
- [23] Australian Self Medication Industry (ASMI). Disponible en: [anpa.asn.au/files/Frost & Sullivan Report Targeted Use of Complementary Medicines 8 Oct 2014.pdf](#)
- [24] ILAR, El Valor Económico del Autocuidado de la Salud, (2018)
- [25] Food Supplements Europe Disponible en: [hccs\\_booklet-single-page.pdf \(foodsupplementseurope.org\)](#)
- [26] Council for Responsible Nutrition Foundation. Disponible en: [Supplements to Savings | Council for Responsible Nutrition \(crnusa.org\)](#)
- [27] OPS. Disponible en: [Micronutrientes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](#)
- [28] Omega 3: <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Omega3-DatosEnEspanol.pdf> y Saremi A, Arora R. The utility of omega-3 fatty acids in cardiovascular disease. Am J Ther. 2009 Sep-Oct;16(5):421-36. doi: 10.1097/MJT.0b013e3180a5f0bb. PMID: 19092647. Disponible en: [The utility of omega-3 fatty acids in cardiovascular disease - PubMed \(nih.gov\)](#)
- [29] Fibra Soluble: Soliman GA. Dietary Fiber, Atherosclerosis, and Cardiovascular Disease. Nutrients. 2019 May 23;11(5):1155. doi: 10.3390/nu11051155. PMID: 31126110; PMCID: PMC6566984. Disponible en: [Dietary Fiber, Atherosclerosis, and Cardiovascular Disease - PubMed \(nih.gov\)](#)
- [30] Cromo: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-932/chromium>
- [31] Vitaminas B: Morris et al. (2005) Dietary folate and vitamin B12 intake and cognitive decline among community-dwelling older persons. 005 Apr;62(4):641-5. doi: 10.1001/archneur.62.4.641. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15824266/>
- [32] Probióticos: Morelli L, Capurso L. FAO/WHO guidelines on probiotics: 10 years later. J. Clin. Gastroenterol. 2012;46:S1-S2. doi: 10.1097/MCG.0b013e318269fdd5 Disponible en: [FAO/WHO guidelines on probiotics: 10 years later - PubMed \(nih.gov\)](#) / Mazziotto C, Tognon M, Martini F, Torreggiani E, Rotondo JC. Probiotics Mechanism of Action on Immune Cells and Beneficial Effects on Human Health. Cells. 2023 Jan 2;12(1):184. doi: 10.3390/cells12010184. Disponible en: [Probiotics Mechanism of Action on Immune Cells and Beneficial Effects on Human Health - PubMed \(nih.gov\)](#)

**DEL ESTUDIO DE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS DESARROLLADO POR FROST & SULLIVAN: [Consulte aquí](#)**



**ILAR** es la Asociación Latinoamericana de Autocuidado Responsable, una organización no gubernamental que lidera la promoción del autocuidado responsable como la mejor manera de estar y mantenerse saludable, así como garantizar el acceso y uso adecuado de los productos de autocuidado en América Latina. ILAR es una ONG con estatus consultivo ante el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) y miembros de la Federación Global de Autocuidado (GSCF), una entidad no gubernamental que tiene relación oficial con la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Agradecemos a las asociaciones locales que participaron del proceso de desarrollo del estudio regional desde sus respectivos países: ANDI (Colombia) y ANAISA (México).



@infoilar

