



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

12 RESPUESTAS A 12 PREGUNTAS

GUÍA PARA EL CONSUMIDOR

¿Te has preguntado alguna vez qué beneficios pueden proporcionarte los complementos alimenticios? ¿Qué debes tener en cuenta a la hora de consumirlos?

En la siguiente guía despejamos todas las dudas para que, como consumidor, estés protegido y hagas un uso seguro y responsable.

EDITA:

Afepadi 
Asociación de las Empresas
de Dietéticos y Complementos Alimenticios

¿QUÉ ES UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO?

El complemento alimenticio es un alimento que se puede presentar en cápsulas, pastillas, líquidos, etc. y que tiene un **efecto fisiológico o nutricional**, es decir, presenta un beneficio para el organismo. Como el propio concepto indica, **complementa una dieta variada y equilibrada** y siempre debe consumirse de acuerdo con las indicaciones descritas en su etiquetado. En los complementos alimenticios se pueden incorporar **vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibras y diversas plantas y extractos de hierbas**.

Aunque el término correcto es “complemento alimenticio” también se conoce como suplemento alimenticio o complemento nutricional.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Contribuyen, facilitan y ayudan a mantener una buena salud siempre que se lleve un estilo de vida saludable a través de una dieta variada y equilibrada, una actividad física regular y siempre que se sigan las instrucciones del fabricante.

SI LLEVO UNA DIETA EQUILIBRADA, ¿NECESITO COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Un complemento alimenticio **nunca** puede sustituir una dieta. En circunstancias normales, una dieta adecuada y equilibrada debería proporcionar todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano. Sin embargo, diferentes investigaciones han demostrado que esta situación ideal no se da en la práctica para todos los nutrientes, ni para todos los grupos de población.

Determinados colectivos como, por ejemplo, **embarazadas y mujeres lactantes, mujeres con menopausia, gente mayor con movilidad reducida, veganos y vegetarianos, personas con una dieta restrictiva o deportistas con una actividad física intensa**, entre otros, pueden tener falta de uno o más nutrientes o tener necesidades nutricionales especiales en ciertos momentos de su vida. En estos casos, puede ser útil su consumo.

¿LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS PUEDEN REQUERIR CONSEJO PROFESIONAL?

Los complementos alimenticios van **dirigidos a personas sanas** y en la etiqueta del producto siempre quedan reflejadas las condiciones de utilización. En condiciones normales, la información que en ella aparece es suficiente para hacer un uso correcto del producto. En **grupos de población concretos** como mujeres embarazadas, en periodo de lactancia, los niños, las personas con una condición médica particular, entre otras, **puede ser útil** pedir consejo profesional.

Dado que los complementos alimenticios van dirigidos a personas sanas, **en caso de estar tomando algún medicamento**, se deberá ponerlo en conocimiento del médico.

¿LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS SON SEGUROS?

Por supuesto que sí **siempre que se sigan las instrucciones del fabricante** recogidas en la etiqueta. En la Unión Europea existen más medidas que nunca para garantizar la seguridad de los complementos alimenticios.

Las más de 100.000 páginas de legislación alimentaria regulan todo el proceso desde la materia prima hasta que el complemento alimenticio llega a manos del consumidor, y más allá. Además de los procedimientos de autocontrol que las empresas tienen implantados, las Administraciones públicas velan por el cumplimiento de toda la normativa por parte de todos los operadores que intervienen en la cadena de suministro mediante mecanismos de control establecidos para este fin. A su vez, la UE inspecciona estos mecanismos de control de cada Estado miembro.

La **responsabilidad** primera a la hora de asegurar que un complemento alimenticio es seguro es de la empresa alimentaria que aparece en la etiqueta del producto, sin olvidar la responsabilidad compartida de todos los operadores implicados en la cadena de suministro.



Los complementos alimenticios contribuyen, facilitan y ayudan a mantener una buena salud siempre que se lleve un estilo de vida saludable.

Un complemento alimenticio nunca puede utilizar declaraciones que hagan referencia al tratamiento, curación o prevención de enfermedades o dolencias.

¿QUÉ INFORMACIÓN TIENE QUE APARECER EN LA ETIQUETA DE UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO?

La legislación establece los **elementos obligatorios** que deben figurar en la etiqueta:

- Nombre del alimento, en este caso, “Complemento alimenticio” y el nombre del nutriente/s y/o sustancia/s que incorpora.
- Lista de ingredientes en orden decreciente.
- Indicación de los ingredientes que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias.
- Cantidad neta.
- Fecha de consumo preferente.
- Identificación del lote.
- Condiciones de conservación.
- La identificación de la empresa responsable y su dirección.
- El modo de empleo.
- La dosis de consumo diario recomendada por el fabricante y advertencia de no superar la dosis diaria expresamente recomendada por el fabricante.
- La afirmación de que los complementos alimenticios no debe utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada.
- La indicación “Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños”.
- La información sobre la cantidad de nutrientes o sustancias con un efecto nutricional o fisiológico del producto por dosis diaria de consumo recomendado y en % sobre los valores de referencia, si existen.
- Otras menciones obligatorias como “envasado en atmósfera protectora”, “con edulcorantes”, “contiene regaliz” o “un consumo excesivo puede producir efectos laxantes”, entre otros.

La legislación también regula la **información voluntaria** sobre etiquetado, presentación y publicidad de los productos por cualquier medio (web, punto de venta, catálogo, folleto, comercios electrónicos, etc). Por un lado, están las **declaraciones nutricionales** (“sin grasa”, “sin azúcares”, o “alto contenido de vitamina x”, entre otras) cuyas condiciones de uso están reguladas por un reglamento en toda la Unión Europea.

Por otro, se encuentran las **declaraciones de propiedades saludables** que son las que establecen una relación entre el consumo de un alimento y un efecto beneficioso para la salud. Su utilización también está regulada en el ámbito de la Unión Europea.

¿LA PUBLICIDAD DE UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO PUEDE DECIR QUE CURA O TRATA UNA DETERMINADA ENFERMEDAD?

Nunca. Está **totalmente prohibido** utilizar declaraciones que hagan referencia al tratamiento, curación o prevención de enfermedades o dolencias. Estas declaraciones están reservadas para los medicamentos.

Existe la posibilidad de utilizar una declaración de salud relativa a la reducción de un factor de riesgo de enfermedad, pero su uso requiere antes una evaluación, caso a caso, por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y una autorización posterior de uso por la Comisión Europea. Además, se deben cumplir los requisitos específicos que se hayan establecido para las mismas.

¿ESTÁN CONTROLADOS LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Cualquier complemento alimenticio está **sometido a control** desde el momento en que se pone en circulación debido a la obligación de notificar su puesta en el mercado a las Administraciones competentes. Posteriormente y de forma regular, se realizan verificaciones aleatorias para controlar que cumple con todas las disposiciones legales.

¿QUÉ NORMATIVA REGULA LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Al ser considerado un alimento, los complementos alimenticios quedan regulados por la **normativa de alimentación general** que tiene más de 100.000 páginas. Además, desde 2002, existe en la UE una **norma específica** (Directiva 2002/46/CE) que los regula y que está traspuesta al ordenamiento jurídico español a través del Real Decreto 1487/2009. Las vitaminas y minerales que pueden utilizarse específicamente en la fabricación de los complementos alimenticios quedan recogidas en el Reglamento (UE) 1170/2009. Está pendiente de regular en la UE las sustancias distintas a vitaminas y minerales que, a día de hoy, puedan estar reguladas en cada Estado miembro.



SI SOY CELÍACO, ¿PUEDO TOMAR UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO?

Sí. La presencia de los cereales que contienen gluten viene destacada en la **etiqueta del producto**. El consumidor tiene información suficiente para saber los complementos alimenticios que puede consumir de la misma forma que con el resto de alimentos.

¿ME PUEDO FIAR DE LAS INFORMACIONES SOBRE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS PUBLICADAS EN INTERNET?

Aunque Internet es, sin duda, una importante fuente de información, **no es cierto todo lo que se publica sobre complementos alimenticios**. Siempre hay que recurrir a fuentes autorizadas que brinden información veraz, contrastada y avalada científicamente.

Hay que desconfiar de aquellas páginas web en las que los argumentos para defender un determinado complemento alimenticio son demasiado exagerados, poco realistas y ofrecen conclusiones simplistas. También hay que tener cuidado con las informaciones contradictorias que aseguran una solución rápida y las que utilizan un lenguaje excesivamente publicitario. Hay que dudar también de las informaciones en las que se hable de un estudio que refrende los beneficios del producto, pero no se pueda comprobar su veracidad accediendo a la investigación.

Una buena fuente de información será aquella que:

- Esté avalada o respaldada por una Administración, Universidad, Asociación o entidad relacionada con el ámbito sobre el que se consulta.
- La información esté escrita o revisada por profesionales de la salud cualificados, expertos en la materia, académicos, comunidad médica o científica o la propia Administración.
- Se pueden consultar los estudios o investigaciones que se mencionan en bases de datos científicas y médicas como la Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), entre otras.
- Está actualizada.

¿QUÉ HACE AFEPADI PARA MEJORAR LA CALIDAD Y SEGURIDAD DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Afepadi es la primera Asociación empresarial especializada en complementos alimenticios y productos dietéticos en España. La entidad agrupa y representa a las empresas que operan en el mercado cuya actividad está directamente relacionada con los alimentos dietéticos y los complementos alimenticios.

Además de **procurar el normal desarrollo de la industria** colaborando con las Administraciones y de **asesorar y apoyar a los asociados** en todos aquellos aspectos legislativos que afecten al sector, Afepadi tiene un **claro compromiso con la protección del consumidor** y, por ello, siempre promueve, informa y forma sobre las buenas prácticas en el desarrollo, fabricación y comercialización de los productos en todas sus etapas.

Afepadi dispone de la *"Guía de Buenas Prácticas de Fabricación y Distribución de Complementos Alimenticios"* que ayuda a los operadores económicos a aplicar toda la legislación en pro siempre de la calidad, seguridad y eficacia de los complementos alimenticios.

Infórmate de las últimas novedades en complementos alimenticios
SEGUROS, EFICACES y de CALIDAD en:



A la hora de informarse a través de Internet siempre hay que recurrir a fuentes autorizadas que brinden información veraz, contrastada y avalada científicamente.