

Los complementos alimenticios son **productos alimentarios cuyo fin es complementar la dieta normal y que consisten en fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancias que poseen un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada.**

Son comercializados en dosis, es decir, cápsulas, pastillas, grageas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias.



Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que pueden estar presentes en los complementos alimenticios incluyendo, entre otros, las vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibra, diversas plantas y extractos de hierbas.

En el caso de las vitaminas y minerales, es esencial que las sustancias químicas que se utilicen en la fabricación de los complementos alimenticios no presenten peligro. Además, el organismo debe ser capaz de digerirlos y hacer que estos nutrientes sean aprovechables, esto es, se debe garantizar la biodisponibilidad de los mismos. Ya que no todas las formas de estos nutrientes, pueden llegar a tener estas características, se ha establecido una lista de sustancias autorizadas para su uso como complementos alimenticios.

NIVELES DE CONSUMO

Una ingesta excesiva y continuada de algunos nutrientes puede tener efectos perjudiciales

para la salud, por lo que es necesario establecer niveles máximos de forma que se garantice que la utilización adecuada de estos productos (siempre teniendo como referencia las instrucciones de uso dadas por el fabricante), no presentan peligro para el consumidor.

Habrá que tener en cuenta que estos complementos, no pueden sustituir una dieta equilibrada.

Una dieta variada y rica en frutas y verduras puede aportar todos los nutrientes necesarios, sin necesidad de recurrir a ningún complemento.

Las dosis diarias recomendadas en el etiquetado del producto, en ningún caso, deberán ser excedidas.

ETIQUETADO, PRESENTACIÓN Y PUBLICIDAD

Estos complementos, deben cumplir con los criterios generales de etiquetado, la presentación y publicidad de los productos alimenticios.

Siempre deberán ser comercializados con la denominación de «**complemento alimenticio**».

El etiquetado, la presentación y la publicidad de los complementos alimenticios no incluirán ninguna afirmación que declare o sugiera que una dieta equilibrada y variada no aporta las cantidades adecuadas de nutrientes en general, ni atribuirá a los complementos alimenticios la propiedad de prevenir, tratar o curar una enfermedad humana, ni se referirá en absoluto a dichas propiedades.

En el etiquetado debe figurar de manera obligatoria:

- la denominación de las **categorías de nutrientes** o sustancias que caractericen el producto, o una indicación relativa a la naturaleza de dichos nutrientes o sustancias
- **la dosis** del producto recomendada para consumo diario
- la **advertencia** de no superar la dosis diaria expresamente recomendada;
- la afirmación expresa de que **los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada**
- la indicación de que **el producto se debe mantener fuera del alcance de los niños** más pequeños.

La cantidad de nutrientes o de sustancias con un efecto nutricional o fisiológico contenida en el producto se declarará en la etiqueta de forma numérica.

REQUISITOS A CUMPLIR PARA LA COMERCIALIZACIÓN

En el artículo 10 del [Real Decreto 1487/2009](#), se explican los distintos cauces a seguir para la notificación de la puesta en el mercado nacional de los complementos alimenticios a

las autoridades competentes ([Más información](#)).

Resulta posible comercializar en nuestro país, en aplicación del principio de reconocimiento mutuo, complementos alimenticios que contengan ingredientes distintos de las vitaminas y minerales recogidos en las listas autorizadas, únicamente en el caso de que se acredite que el producto se comercializa legalmente en otro Estado miembro de la Unión Europea. No es posible sin embargo, aplicar dicho reconocimiento a productos provenientes de países no pertenecientes a la Unión Europea.

MARCO LEGISLATIVO

- [Real Decreto 1487/2009](#), de 26 de septiembre, relativo a los Complementos alimenticios, por el que se traspone a nuestro ordenamiento jurídico la Directiva 2002/46/CE establece el marco regulatorio a nivel europeo
- [Reglamento \(CE\) N° 1170/2009](#) por la que se modifican la Directiva 2002/46/CE y el Reglamento 1925/2006 en lo relativo a las listas de vitaminas y minerales y sus formas que pueden añadirse a los alimentos, incluidos los complementos alimenticios
- [Informe de la comisión al consejo y al Parlamento Europeo sobre la utilización de sustancias distintas de las vitaminas y los minerales en los complementos alimenticios](#). SEC(2008)2976, SEC(2008)2977

El Real decreto 1487/2009, de 26 de septiembre, relativo a los complementos alimenticios, de conformidad con la legislación europea, sólo establece las normas específicas para las vitaminas y los minerales que se pueden utilizar como

ingredientes en los complementos alimenticios.

También prevé que, más adelante, se puedan incluir normas específicas relativas a otras sustancias, como los aminoácidos, los ácidos grasos esenciales, fibra y diversas plantas y

elementos vegetales. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la lista de las vitaminas y minerales autorizados está actualizada por el Reglamento (CE) n.º 1170/2009 y que algunas de las otras sustancias se han evaluado y autorizado en el marco del Reglamento (CE) n.º 258/1997 sobre nuevos alimentos y nuevos ingredientes alimenticios

CONCLUSIONES

- El acceso a estos complementos alimenticios es extremadamente fácil para el consumidor, ya que pueden ser adquiridos sin ningún tipo de prescripción médica, desde herboristerías hasta supermercados.
- Queda en sus manos, hacer buen uso de estos complementos, siempre teniendo en cuenta que una dieta variada y rica en frutas y verduras puede aportar todos los nutrientes necesarios, sin necesidad de recurrir a ningún complemento y que nunca deberán excederse la dosificación recomendadas por el fabricante de complemento.



ENLACES DE INTERÉS

[IDAs para vitaminas y minerales](#)

[Vitaminas y Minerales DG SANCO](#)

[AESAN – Complementos Alimenticios](#)

[GENCAT – Complementos Alimenticios](#)

[Comisión Europea – Food Supplements](#)

[EFSA Topics – Food Supplements](#)

[Informe de la comisión al consejo y al parlamento europeo sobre la utilización de sustancias distintas de las vitaminas y los minerales en los complementos alimenticios](#)