

# ¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

# ¿QUÉ SON LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Los complementos alimenticios son alimentos cuyo fin es complementar la dieta normal. Consisten en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada (cápsulas, pastillas, tabletas, gotas, etc.).

Son muchos los tipos de complementos alimenticios existentes a base de plantas, vitaminas, minerales y otras sustancias (jalea real, aminoácidos, etc.).



## ¿CÓMO PUEDO CONSUMIR RESPONSABLEMENTE?

- Antes de tomar un complemento alimenticio valora si realmente lo necesitas.
- Consulta con un profesional sanitario, especialmente si tienes alguna enfermedad de base, estás tomando alguna medicación, estás embarazada o si consideras dárselos a niños o niñas.
- Compra tus complementos alimenticios en canales de distribución de alimentos autorizados o en la farmacia. Comprar en fuentes desconocidas, que a menudo operan en internet, siempre supone un riesgo.
- No consumas un complemento alimenticio en dosis superiores a las que se indican en la etiqueta.

- Sigue siempre las instrucciones de consumo.

## ¿QUÉ PUEDO COMPROBAR?

- » Comprueba que se encuentran notificados en la base de datos de la AESAN.  
**[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) (buscador complementos)**
- » Comprueba qué declaraciones pueden tener los complementos alimenticios en el buscador.  
**[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) (buscador declaraciones)**
- » Comprueba las alertas alimentarias de complementos alimenticios. **[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) (alertas alimentarias)**







# ¿CÓMO PUEDO SABER MÁS SOBRE LOS COMPLEMENTOS QUE TOMO?

La AESAN pone a disposición de la ciudadanía un buscador web público de aquellos complementos cuya comercialización ha sido notificada legalmente en España.

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) (buscador complementos)

Utiliza fuentes fiables de información en lugar de contenido publicitario en forma de artículos, reportajes o consejos de personas “influyentes”.

Si no conoces fuentes fiables en las que poder informarte, recurre únicamente a organismos oficiales o pregunta en la farmacia o en tu centro de salud, donde un profesional sanitario podrá responder a tus dudas.



## ¿CÓMO ESTÁN REGULADOS EN ESPAÑA?

A diferencia de los medicamentos, **los complementos alimenticios no requieren autorización para su venta**. No obstante, las empresas responsables de la comercialización de complementos alimenticios en España tienen la obligación de comunicar expresamente la puesta en el mercado de su producto ante las autoridades competentes con el fin de facilitar su control.

Como en el caso de cualquier alimento, **las empresas o personas que comercialicen los complementos alimenticios son las responsables de que dichos productos sean seguros y cumplan con la normativa**. Los complementos alimenticios siguen las mismas normas sobre controles oficiales que el resto de alimentos en base al riesgo potencial para la salud que puedan presentar.

Su denominación legal de venta en España es “complemento alimenticio” y no otras denominaciones como “suplemento alimenticio” o “suplemento nutricional”.

La comercialización de los complementos alimenticios en España está regulada por el **Real Decreto 1487/2009**, de 26 de septiembre, relativo a los complementos alimenticios y su posterior modificación, el **Real Decreto 130/2018**.

# ¿QUÉ MENSAJES PUEDO ENCONTRAR EN LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

El etiquetado, la presentación y la publicidad de los complementos alimenticios no puede incluir ninguna afirmación que sugiera que una dieta equilibrada y variada no aporta por sí misma las cantidades adecuadas de nutrientes en general.

Además, no atribuirá a los complementos alimenticios la propiedad de prevenir, tratar o curar una enfermedad ni se referirá en absoluto a dichas propiedades.

Desconfía de aquellos que se presentan con propiedades milagrosas.



## RECUERDA

- Natural no significa seguro.
- La ayuda para el control de peso solo tiene sentido con un estilo de vida saludable.
- El rendimiento deportivo requiere entrenamiento adecuado y dieta saludable.
- Ningún complemento alimenticio es útil en las relaciones sexuales.

Comprueba qué declaraciones pueden presentar los complementos alimenticios en el buscador.

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es)  
(buscador declaraciones)

# ¿Y EN LOS COMPLEMENTOS QUE CONTIENEN PLANTAS?



La mayoría de las declaraciones de propiedades saludables relativas a plantas están pendientes de finalizar su proceso de autorización en la UE. Estas declaraciones empleadas tradicionalmente en complementos alimenticios a base de plantas legalmente comercializados en otros países de la UE pueden seguir utilizándose hasta que exista una decisión europea, por lo que podrían encontrarse en España aunque no aparezcan en el buscador de declaraciones autorizadas. En ningún caso serán relativas al adelgazamiento o a que potencien el rendimiento físico, psíquico, deportivo o sexual.

Las declaraciones deben basarse en pruebas científicas sólidas, sin embargo, esta premisa estándar no puede garantizarse actualmente en las declaraciones de complementos a base de plantas ya que su evaluación no ha finalizado aún.

**Por lo tanto, se recomienda precaución e informarse por canales fiables ante estas declaraciones, que son frecuentes en los complementos alimenticios.**





## ¿SON NECESARIOS LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

En términos generales, una dieta completa, variada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano. Su función es complementar la dieta normal y pueden aportar vitaminas y/o otras sustancias minerales en circunstancias particulares, como el ácido fólico en mujeres embarazadas o la vitamina D ante una falta de exposición solar.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI SOSPECHO QUE UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO ME HA PRODUCIDO UN EFECTO ADVERSO?

Informa inmediatamente a tu profesional médico o farmacéutico. Si requieres atención médica y estás tomando complementos alimenticios, informa siempre sobre los productos que consumes.

Puedes comunicar ante la autoridad sanitaria de la comunidad autónoma en la que residas cualquier efecto adverso o defecto que presente un complemento alimenticio. Además, puedes contactar con la empresa responsable que figura en el etiquetado del complemento alimenticio para que registre y gestione esa información.



## ¿EXISTEN RIESGOS ASOCIADOS A SU CONSUMO?

Un consumo excesivo, o que no respete las instrucciones de uso, puede presentar riesgos para la salud, particularmente en personas con algunas enfermedades o por su combinación con medicamentos. Un producto natural no es sinónimo de un producto seguro. Muchas especies vegetales contienen sustancias activas que pueden no ser seguras para algunas personas o si se consumen en altas cantidades, como puede suceder con determinados extractos concentrados.

# ¿QUÉ INFORMACIÓN TIENE QUE APARECER EN EL ETIQUETADO?

**DENOMINACIÓN:**  
Complemento alimenticio

**MODO DE EMPLEO**

**DOSIS DEL PRODUCTO**  
recomendada para consumo diario

**CANTIDAD NETA**

**FECHA DE CADUCIDAD**  
o de duración mínima

**DENOMINACIÓN DE LOS NUTRIENTES O SUSTANCIAS** que caractericen el producto y su cantidad por dosis recomendada para consumo diario. Para vitaminas y minerales se expresará también en porcentaje sobre los valores de referencia del Reglamento (UE) nº 1169/2011

**LOTE**

**CONDICIONES DE CONSERVACIÓN**

**NOMBRE O RAZÓN SOCIAL**  
y la dirección de la empresa responsable

**LISTA DE INGREDIENTES** en orden decreciente de peso que incluirá de forma destacada los ingredientes que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias

**LAS SIGUIENTES ADVERTENCIAS**

-  No superar la dosis diaria recomendada
-  Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada
-  Mantener fuera del alcance de los menores
-  Advertencias de seguridad adicionales si procede



Edita:

© Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)  
<https://cpag.mpr.gob.es/>

NIPO: 236-26-005-1

2ª edición

Fecha edición: 2026