

5 PREGUNTAS QUE DEBES HACERTE ANTES DE TOMAR UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO

1. ¿NECESITO TOMAR UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO?

Una dieta completa, variada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano. Los complementos alimenticios pueden contribuir a aportar nutrientes en circunstancias particulares. Nunca deben sustituir a una dieta saludable.

2. ¿COMPRAR EN INTERNET ES SEGURO?

Compra en sitios de confianza como las webs oficiales. Comprar de fuentes desconocidas siempre supone un riesgo. La información legal de la página web debería proporcionar la siguiente información:

- Nombre completo de la entidad.
- Número de identificación fiscal.
- Datos de su inscripción en el registro mercantil.
- Dirección postal.
- Dirección de correo electrónico.

5. ¿PROMETE RESULTADOS MILAGROSOS?

Ningún complemento alimenticio previene, trata o cura una enfermedad. Desconfía de aquellos que se presentan con propiedades milagrosas.

3. ¿DEBO INFORMAR A UN PROFESIONAL SANITARIO?

SÍ. Es recomendable que siempre le informes de los complementos alimenticios que estás consumiendo. En particular, si padeces alguna enfermedad, si tomas medicación o si tienes previsto someterte a una cirugía. Además, puedes informar en tu centro médico, farmacia y/o ante la autoridad sanitaria de tu comunidad autónoma de cualquier reacción adversa que relaciones con el consumo de un complemento alimenticio.

4. ¿PUEDO TOMAR MÁS CANTIDAD DE LA RECOMENDADA EN LA ETIQUETA?

NO. Un consumo a dosis más altas de las recomendadas puede tener efectos perjudiciales para la salud, sobre todo si se prolonga en el tiempo.

RECUERDA QUE:

- **Natural no significa seguro.** Muchas especies vegetales contienen sustancias activas que pueden ser no seguras para algunas personas o suponer un riesgo si se consumen en altas cantidades, como puede suceder con algunos extractos concentrados.
- 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.
- Consulta siempre a un profesional sanitario durante el **embarazo y la lactancia**. Hay poca información sobre la seguridad de muchas sustancias en estas etapas y algunas pueden presentar

riesgos para la salud de la madre y del bebé. Si necesitas complementar tu dieta, tu profesional sanitario te lo podrá indicar de forma segura.

- Consulta a tu **pediatra** antes de dar complementos alimenticios a un **niño o niña**. Muchas sustancias no tienen estudios en este grupo de edad o se desaconsejan.
- Los cambios que experimentamos con la **edad** pueden provocar cambios en la dieta. Una dieta saludable contribuye a la calidad de vida de los mayores. Los complementos alimenticios pueden resultar útiles en determinadas circunstancias, pero para tomar una decisión adecuada es recomendable consultar previamente con un profesional sanitario.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

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

NIPO: 236-26-006-7 2ª edición
Fecha edición: 2026