

9. Recuerde **que para reducir el sobrepeso** y el exceso de grasa se recomienda reducir la ingesta de calorías con una dieta de alimentos adecuada y, al mismo tiempo, aumentar el gasto de energía mediante un adecuado nivel de actividad física. El consumo de cualquier complemento alimenticio sólo debe ser complementario o adicional. Además, recuerde que para mantener el resultado alcanzado es necesario adoptar de forma permanente hábitos alimenticios saludables y seguir un estilo de vida activo.
10. En general, incluso **si hace deporte**, con una dieta variada y equilibrada, que incluya una adecuada hidratación, puede cubrir las necesidades nutricionales de su cuerpo.

# Decálogo para un consumo responsable de los complementos alimenticios



Edita: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición  
NIPO: 690-15-011-4



La AECOSAN recomienda a los consumidores realizar un consumo responsable de los complementos alimenticios. Los consumidores son responsables de su propia salud, de atender el consejo de los médicos y otros expertos sanitarios, así como de seguir las instrucciones de uso y las advertencias del etiquetado de los productos.

- 1. “Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada”.** Una dieta variada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano.
- 2. Siga siempre las instrucciones de uso proporcionadas en el envase.**
- 3. Preste atención a los ingredientes que contiene por si usted es alérgico o intolerante a alguno de ellos.**
- 4. No consuma un complemento alimenticio en dosis superiores a las que se indican en la etiqueta,** ya que un consumo a dosis más altas de las recomendadas puede tener efectos perjudiciales para la salud, sobre todo si se prolonga en el tiempo.
- 5. Un producto natural no es sinónimo de un producto seguro.**

- 6. Informe siempre a su médico:**
  - **De los complementos alimenticios que esté consumiendo. En particular, si usted padece alguna enfermedad subyacente.** Esto ayudará a su médico a considerar los efectos combinados entre su medicación y el complemento alimenticio en el diagnóstico y el tratamiento de su enfermedad.
  - **Si tiene previsto someterse a una intervención quirúrgica.**
  - **Si usted está embarazada o en periodo de lactancia.** La mayoría de los complementos alimenticios no han sido estudiados en mujeres embarazadas o durante el periodo de lactancia.
  - **Si está considerando darle un complemento alimenticio a un niño.** La mayoría de los complementos alimenticios no han sido estudiados en niños.
  - **De cualquier efecto perjudicial o reacción adversa que observe.** Si siente o sospecha que el complemento alimenticio le causa alguna reacción adversa comunique a su médico los síntomas.
- 7. Desconfíe de los complementos que se anuncian con propiedades y efectos increíbles o como soluciones “milagro” de sus problemas.**
- 8. No compre complementos alimenticios de fuentes desconocidas.** Compre sus complementos alimenticios en canales de distribución de alimentos autorizados o en la farmacia. Comprar de fuentes desconocidas en Internet o correo ordinario puede suponer un riesgo.

