

# Complementos alimenticios

En los últimos años, los complementos alimenticios han experimentado un notable crecimiento tanto en su uso por parte de la población como en su presencia dentro de la práctica farmacéutica. Este aumento se ha visto impulsado por un mayor interés en el cuidado de la salud y optimización del bienestar general a través de la nutrición. Sin embargo, este crecimiento ha dado lugar a una gran diversidad de productos y conceptos, no siempre bien diferenciados por el consumidor, lo que puede generar confusión en cuanto a su naturaleza, finalidad y evidencia científica.

El **complemento alimenticio**, a diferencia del medicamento, no tiene como finalidad prevenir, tratar o curar enfermedades, sino **complementar la dieta habitual**. Por este motivo, **no está sujeto a las mismas exigencias regulatorias que los medicamentos**, como la obligatoriedad de incluir un prospecto. Únicamente están obligados a incluir en su etiquetado la **composición del producto**, la **dosis diaria recomendada** y **algunas advertencias generales**, como la indicación de que no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.

En este contexto, resulta fundamental establecer una base conceptual clara, que permita diferenciar los complementos alimenticios de otros productos. Asimismo, es imprescindible comprender el marco legal que regula estos productos, ya que su comercialización, etiquetado y publicidad están sujetos a una normativa específica a nivel europeo y nacional, que condiciona tanto la información disponible para el consumidor como las declaraciones que pueden realizarse sobre sus efectos.

Los complementos alimenticios, se definen en la **Directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo** como “*los productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal, consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir, cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares como bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias*”.

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**.

Los complementos alimenticios **no están obligados a demostrar clínicamente la eficacia del beneficio** que anuncian antes de su comercialización. Su regulación se centra en garantizar que los ingredientes utilizados sean seguros para el consumo y que se respeten determinadas condiciones de composición y etiquetado, lo que reduce significativamente las barreras regulatorias para su entrada en el mercado.

A diferencia de los medicamentos, en los complementos alimenticios existen **diferencias** importantes en cuanto a los **canales de distribución**. Pueden comercializarse libremente en una gran variedad de puntos de venta, como supermercados, herbolarios, parafarmacias e incluso plataformas de comercio electrónico. Esta amplia disponibilidad implica que su adquisición puede realizarse sin la intervención de

un farmacéutico y por tanto sin ningún tipo de control, y presentando una **información mucho más limitada**.

Por otro lado, un concepto muy importante en complementos alimenticios son **las declaraciones nutricionales y propiedades saludables** (en inglés, *health claims*). Están reguladas por el reglamento CE 1924/2006, que establece las condiciones bajo las cuales un producto puede comunicar beneficios al consumidor. Un aspecto fundamental es que estas declaraciones tienen carácter voluntario. Su finalidad es trasladar información útil al consumidor, pero dentro de unos límites muy estrictos.

Estas declaraciones pueden clasificarse en:

- **Declaraciones nutricionales:** hacen referencia al contenido de nutrientes, por ejemplo, alto contenido en vitaminas o minerales.
- **Declaraciones de propiedades saludables:** describen la relación entre un nutriente o sustancia y una función fisiológica, o la reducción de un factor de riesgo de enfermedad, siempre bajo condiciones específicas. Por ejemplo, los fitoesteroles contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo (siempre indicando la ingesta mínima diaria).

A continuación, se facilita un buscador de declaraciones de propiedades nutritivas y saludables de la AESAN: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/buscador\\_declaraciones.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/buscador_declaraciones.htm)

En este buscador se pueden ver las declaraciones, condiciones que debe cumplir el producto para poder usar

esa declaración, restricciones y norma de aprobación.







Por todo ello, el **farmacéutico comunitario** desempeña un papel fundamental como profesional sanitario accesible y cercano a la población capacitado para orientar al paciente en la selección y uso adecuado de estos productos. Debe ser capaz de responder a **4 grandes preguntas** que se plantea un consumidor ante el uso de un complemento alimenticio:

- ¿Es seguro?
- ¿Sirve para algo?
- ¿Qué debo saber antes de consumirlo?
- ¿Debo acudir a un profesional sanitario?


Estas cuestiones reflejan las principales preocupaciones del paciente y muestran la necesidad de contar con la orientación de un farmacéutico comunitario.

Así pues, el farmacéutico comunitario se encuentra en una **posición privilegiada** para ofrecer información rigurosa basada en la evidencia científica, conocer en profundidad los aspectos obligatorios de etiquetado, prevenir errores de uso y detectar posibles riesgos asociados, como sobredosificación o interacciones, contribuyendo así a un uso responsable y racional de los complementos alimenticios.

**Calendario previsto del Plan Nacional de Formación Continuada.  
Consejo General de Colegios Farmacéuticos**

| Curso  | Plazos de inscripción | Duración              | Más información   |
|--|-----------------------|-----------------------|---|
| Introducción a los productos sanitarios (2ª edición)   | Hasta 02/09/2026      | 07/09/2026-14/12/2026 |  |
| Implanta. Medida de parámetros clínicos (5ª edición)   | Hasta 09/09/2026      | 14/09/2026-16/11/2026 |  |
| El farmacéutico como perito judicial (5ª edición)  | Hasta 09/09/2026      | 14/09/2026-16/11/2026 |  |
| Introducción a la dermofarmacia (2ª edición)   | Hasta 16/09/2026      | 21/09/2026-23/11/2026 |  |
| Implanta. Reacondicionamiento de medicamentos utilizando SPD (5ª edición)                          | Hasta 16/09/2026      | 21/09/2026-23/11/2026 |  |
| Garantía farmacéutica en la cadena de suministro. Buenas prácticas de distribución (3ª edición)    | Hasta 16/09/2026      | 21/09/2026-23/11/2026 |  |
| Formas sólidas de administración oral: cápsulas, comprimidos, papelillos y granulados (2ª edición) | Hasta 02/10/2026      | 05/10/2026-09/11/2026 |  |
| Nuevas técnicas y vehículos en formulación magistral   | Hasta 02/10/2026      | 05/10/2026-30/11/2026 |  |

**Calendario previsto del Plan Nacional de Formación Continua.  
Consejo General de Colegios Farmacéuticos**

| Curso  | Plazos de inscripción | Duración              | Más información   |
|--|-----------------------|-----------------------|---|
| <b>Interpretación de análisis de laboratorio en la oficina de farmacia</b> | Hasta 07/10/2026      | 13/10/2026-15/02/2027 |  |
| <b>Complementos alimenticios</b>   | Hasta 21/10/2026      | 26/10/2026-01/03/2026 |  |

|  | Teléfonos                        | Horario                                   |
|--|----------------------------------|---|
| <b>Línea Directa del PNFC</b> <sup>(1)</sup><br>tutoriafc@redfarma.org                         |                                  | L-J: 9:00-18:00 h.<br>V: 8:00-15:00 h.    |
| <b>Información e inscripciones</b><br>(Centro de atención colegial)<br>cac@redfarma.org        | 91 431 26 89                     | L-J: 9:00-18:00 h.<br>V: 8:00-15:00 h..   |
| <b>Secretaría Técnica Administrativa</b> <sup>(2)</sup><br>secretariatecnicaogcof@redfarma.org | 91 432 41 00<br>Fax 91 432 81 00 | L-V: 9:30-14:00 h.<br>L-J: 16:00-17:30 h. |

1 Consultas sobre contenidos técnico-científicos.

2 Consultas sobre corrección de exámenes y certificados.

**Direcciones de interés**

|   |   |
|---|---|
| <b>Cuestionarios / Sugerencias</b>                      | Consejo General de Farmacéuticos<br>C/ Villanueva 11, 7º - 28001 MADRID   |
| <b>Sección de formación continuada en Farmacéuticos</b> | <a href="http://www.farmaceuticos.com/farmaceuticos/formacion/">http://www.farmaceuticos.com/farmaceuticos/formacion/</a> |
| <b>Plataforma de formación online</b>                   | <a href="https://formacion.nodofarma.es">https://formacion.nodofarma.es</a>   |