

INFORMACIÓN SOBRE VITAMINAS Y OTROS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¿Qué son los suplementos alimenticios?

Son productos que toman las personas además de los alimentos que comen. Por ejemplo: vitaminas, minerales, hierbas y otros productos botánicos, aminoácidos y otras sustancias.

¿Son regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos los suplementos alimenticios?

Por ley, la FDA no puede revisar o evaluar la seguridad o la eficacia de los ingredientes de estos productos antes de que sean puestos a la venta en negocios o a través de catálogos.

¿Cómo puedo saber si un suplemento alimenticio hace lo que dice la etiqueta o la propaganda?

Algunos suplementos alimenticios pueden ser beneficiosos para usted, pero otros le pueden hacer daño. Los suplementos alimenticios no pueden prometer que pueden prevenir, tratar o curar una enfermedad específica. Por ejemplo: un producto no puede decir que "cura el cáncer" o "trata la artritis".

¿Dónde puedo conseguir información sobre un suplemento alimenticio específico?

La compañía que fabrica el producto puede ofrecer la información. También puede preguntarle a su médico, enfermera o farmacéutico; o puede buscar la información en una biblioteca pública.