

# SUPLEMENTOS ALIMENTARES

→ Um guia prático para entender o que é um suplemento.

## O que são suplementos alimentares?

São produtos a serem **consumidos por via oral**, em diferentes formas farmacêuticas, que possuem a **função de complementar a alimentação de pessoas saudáveis**, fornecendo nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos, seja de forma isolada ou combinada.

## Por que consumimos suplementos alimentares?

Os suplementos alimentares são consumidos com o objetivo de **suprir as necessidades nutricionais que não são atingidas na alimentação diária**. Compostos por ingredientes específicos, **complementam a ingestão de nutrientes e promovem o equilíbrio nutricional** do indivíduo que os consome.



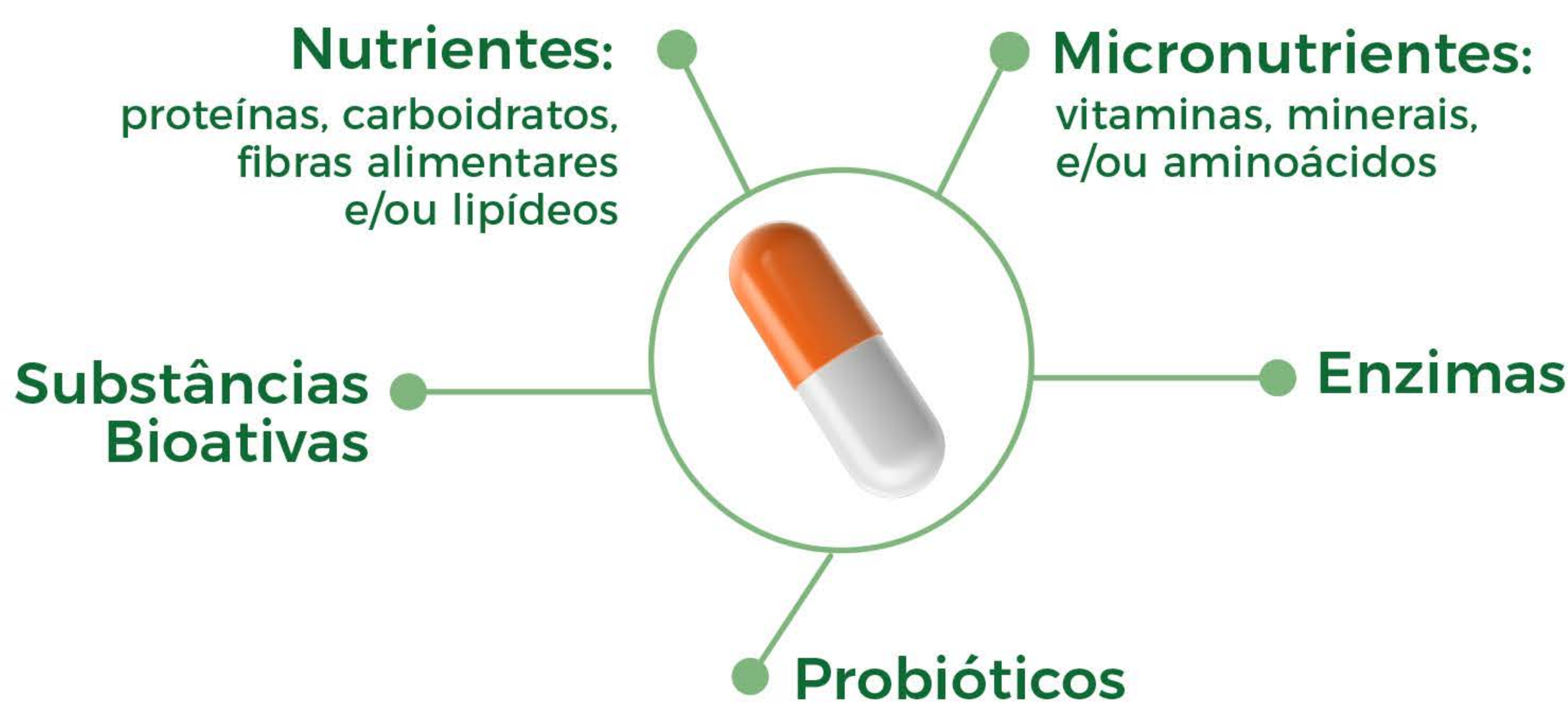
A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de pelo menos 400 gramas de frutas, verduras e legumes por dia. A maioria dos brasileiros não alcança essa meta. É aí que os suplementos entram em cena como uma opção prática, segura e inteligente para suprir nutrientes essenciais à saúde.

## Como é a composição dos suplementos e quais são os principais ingredientes?

Os ingredientes constituintes dos suplementos alimentares fornecem benefícios de funções fisiológicas ou metabólicas ao organismo.

Cada ingrediente desempenha uma função específica e é utilizado de acordo com os objetivos individuais.

Estes ingredientes são categorizados como:



## Explore as diversas formas farmacêuticas de suplementos alimentares disponíveis no mercado para consumo:



## Aprenda a identificar um suplemento alimentar pela embalagem:

Na hora de comprar um suplemento, é importante verificar a embalagem em busca de informações que facilitem a identificação do produto.

### Designação do Produto

No caso de suplementos alimentares, o rótulo deve incluir a indicação de: **“suplemento alimentar”** acrescido da sua forma farmacêutica e opcionalmente adicionado com nomes individuais dos ingredientes ou da categoria de ingredientes em que o suplemento é feito.



A informação nutricional ajudará os consumidores a entenderem a finalidade do suplemento e o(s) ingrediente(s) principal(is) contido(s) nele.

### Recomendação de Uso

Para um **“suplemento alimentar”**, sempre haverá as indicações de consumo: sobre o público-alvo, a quantidade de ingestão e a frequência de uso.

A dose recomendada no rótulo fornece informações importantes para garantir o uso mais adequado e eficaz.

## Os suplementos alimentares comercializados no Brasil são seguros para o consumo.

### Isso mesmo!

Antes de chegarem às mãos dos consumidores, **os suplementos alimentares são desenvolvidos seguindo normas rigorosas criadas pela Anvisa**. Cada ingrediente é submetido a uma análise prévia para obter aprovação e determinação de limites de uso, passando por um restrito processo de avaliação de segurança e eficácia, e assim, constituir um suplemento.

Ao verificar se o suplemento possui uma descrição clara, um rótulo informativo e recomendações de dosagem, os consumidores terão a segurança de fazerem uma escolha adequada.

Afinal, os suplementos alimentares são produtos tecnológicos, desenvolvidos com base em pesquisas e avanços científicos, com o propósito de complementar a alimentação de maneira específica. É uma opção prática, segura e eficaz.

**Se é suplemento alimentar, está escrito!**

abiad