

ANEXO

Otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico que pueden utilizarse en la fabricación de complementos alimenticios

Sustancia	Cantidad máxima diaria	Advertencias
Categoría 1. Ácidos grasos		
ÁCIDO LINOLEICO + ÁCIDO ALFA LINOLÉNICO	Siempre deben presentarse juntos Máximo 2 g de alfa linolénico al día. Relación linoléico/alfa linolénico: máximo 5	
ÁCIDO OLEICO	-	
ÁCIDO ARAQUIDÓNICO	-	
ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 (DHA + EPA)	Suma total 3 g	
Categoría 2. Aminoácidos (y sus sales de Na, K, Ca, Mg y HCl) y otros compuestos nitrogenados		
ÁCIDO L-GLUTÁMICO	1 g	
L-ALANINA	3,6 g	
L-ARGININA	3 g	
L-CARNITINA	L-carnitina o clorhidrato de L-carnitina 2 g Tartrato de L-carnitina 3 g	
L-CISTEÍNA	300 mg	
L-GLUTAMINA	5 g	
L-HISTIDINA	1,12 g	
L-ISOLEUCINA	1,5 g	
L-LEUCINA	3 g	
L-LISINA	2,25 g	
L-METIONINA+ L-CISTEINA	Suma total: 550 mg. (Metionina: máx. 250 mg y Cisteína máx. 300 mg)	
L-ORNITINA ALFA CETOGLUTARATO	2 g	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas, niños, ni durante periodos prolongados de tiempo sin control médico."
L-TIROSINA + L-FENILALANINA	Suma total: 1,9 g	
L-TREONINA	1,15 g	
L-TRIPTÓFANO	300 mg	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas, ni por aquellas personas que estén siendo tratadas con antidepresivos o que padezcan insuficiencia renal."
L-VALINA	1,95 g	
TAURINA	1g	
Categoría 3: Dipéptidos y péptidos		
GLUTATIÓN	50 mg	
LACTOFERRINA	200 mg	
Categoría 4: Coenzimas		
COENZIMA Q-10 o UBIQUINONA	200 mg	
Categoría 5: Flavonoides, Carotenoides		
LUTEINA + <i>trans</i> ZEAXANTINA de <i>Tagetes erecta</i>	Suma total: 20 mg	"No debe ser consumido por niños."
ASTAXANTINA de crustáceos y pescado	4 mg	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni por niños."
LICOPENO	15 mg	
QUERCETINA	75 mg	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni por niños."
RUTINA	150 mg	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni por niños."
RUTINA + QUERCETINA	75 mg referidos a quercetina (calculando un ratio de conversión de rutina a quercetina del 50%)	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni por niños."
Categoría 6: Nucleótidos		
ADENOSINA 5-MONOFOSFATO y sus sales sódicas	Suma total: 450 mg	
CITIDINA 5-MONOFOSFATO y sus sales sódicas		
GUANOSINA 5-MONOFOSFATO y sus sales sódicas		
INOSINA 5-MONOFOSFATO y sus sales sódicas		
URIDINA 5-MONOFOSFATO y sus sales sódicas		
Categoría 7: Polisacáridos y Oligosacáridos		
BETA-GLUCANOS	4 g	"Evitar el consumo junto con medicamentos y otros complementos alimenticios a base de fibra."
CHITOSAN obtenido de caparzones de crustáceos	3 g	"Un consumo excesivo puede causar malestar intestinal." "Evitar el consumo junto con medicamentos."

Sustancia	Cantidad máxima diaria	Advertencias
FRUCTO-OLIGOSACÁRIDOS (FOS)	9 g FOS o 9 g de FOS +INULINA	"Un consumo excesivo puede causar malestar intestinal." "Evitar el consumo junto con medicamentos y otros complementos alimenticios a base de fibra."
GLUCOMANANO de Konjac (<i>Amorphophallus konjack</i> Koch)	4 g	"Tomar el producto con mucha agua para asegurarse de que la sustancia llega al estómago." "Se advierte de peligro de asfixia para personas con problemas de deglución." "No ingerir justo antes de acostarse." "Evitar el consumo junto con medicamentos y otros complementos alimenticios a base de fibra." "Los pacientes con diabetes deben consultar con su médico antes de ingerir este complemento alimenticio."
GOMA GUAR	10 g	"Tomar el producto con mucha agua para asegurarse de que la sustancia llega al estómago." "Se advierte de peligro de asfixia para personas con problemas de deglución." "Evitar el consumo junto con medicamentos y otros complementos alimenticios a base de fibra."
INULINA	9 g INULINA o 9 g de INULINA +FOS	"Un consumo excesivo puede causar malestar intestinal." "Evitar el consumo junto con medicamentos y otros complementos alimenticios a base de fibra."
PECTINAS	10 g	"Tomar el producto con mucha agua para asegurarse de que la sustancia llega al estómago." "Se advierte de peligro de asfixia para personas con problemas de deglución." "Evitar el consumo junto con medicamentos y otros complementos alimenticios a base de fibra."
Categoría 8: Otras sustancias		
COLINA (como colina, cloruro, citrato o bitartrato de colina)	1,5 g	
Sulfato de CONDROITINA	500 mg	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni por niños."
Monohidrato de CREATINA	3 g	
GLUCOSAMINA (como sulfato o clorhidrato)	500 mg	"No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia, ni por niños ni por adolescentes."
INOSITOL (como Hexafosfato de inositol o Mioinositol)	2 g	
GERMEN DE TRIGO	-	
POLEN	-	
JALEA REAL	-	
LEVADURA DE CERVEZA (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>)	-	
LECITINA DE SOJA		
PROPOLEO		