



COMPLEMENTES ALIMENTARIS

Els **complements alimentaris**, es defineixen com:

"productes alimentaris, la finalitat dels quals és complementar la dieta normal, i consisteixen en fonts concentrades de nutrients o altres substàncies amb un efecte nutritiu o fisiològic, en forma simple o combinada, comercialitzats de forma dosificada, és a dir càpsules, pastilles, píndoles i altres formes similars, sobres amb pols, botelles amb líquids i comptagotes i altres formes similars de líquids i pols i es consumeixen en petites quantitats unitàries."

NO S'HA DEMOSTRAT L'EXISTÈNCIA DE COMPLEMENTES ALIMENTARIS QUE PUGUIN CURAR, TRACTAR O EVITAR LA MALALTIA PER COVID-19

NO SUBSTITUEIXEN UNA DIETA EQUILIBRADA :

Una dieta equilibrada i variada proporciona tots els nutrients necessaris per dur una vida saludable i mantenir-se sa.

NO SUBSTITUEIXEN MEDICAMENTS :

Cap complement alimentari substitueix un fàrmac receptat. Consultau el metge si hi teniu cap dubte.

LLEGIU ELS INGREDIENTS PER SI HI SOU AL·LÈRGIC :

Llegiu amb atenció els ingredients que figuren a la etiqueta per si fóssiu al·lèrgic o intolerant a algun dels components.

SEGUIU ATENTAMENT LES INSTRUCCIONS D'ÚS.

NO AUGMENTEU LA DOSIS RECOMANADA :

Augmentar les dosis recomanades pot ser perjudicial, fins i tot a llarg termini.

CONSULTAU SEMPRE EL METGE :

Especialment, si preneu o us plantejau donar complements alimenticis a **INFANTS, ANCIANS, MALALTS**, abans d'una **CIRURGIA** i a **EMBARASSADES**.

UN PRODUCTE NATURAL NO ÉS SINÒNIM D'UN PRODUCTE SEGUR.

COMPRAU EN ESTABLIMIENTS AUTORIZATS O FARMÀCIES

DESCONFIAU DE LES SOLUCIONS MIRACULOSES I PROPIETATS MÀGIQUES :

Poden emascarar substàncies farmacològicament actives que no apareixen a l'etiquetat.

NO SUBSTITUEIXEN UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE :

El consum de complements alimentaris no equival a una dieta variada i equilibrada, amb una correcta hidratació i amb la pràctica regular d'exercici físic, sempre necessaris per dur una vida sana.