COMPLEMENTS 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 substitueixen una dieta equilibrada.

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

Consultau sempre el metge.

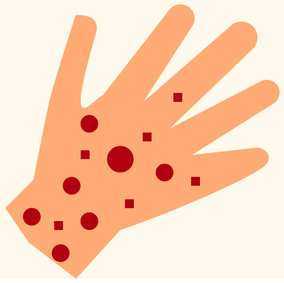
Especialment, si preneu o us plantejau donar complements alimentaris a **infants**, **ancians**, **malalts**, **embarassades** i abans d'una **cirurgia**.

No substitueixen medicaments.

Cap complement alimentari substitueix un fàrmac receptat.

Consultau el metge si hi teniu cap dubte.

Un producte natural no és sinònim d'un producte segur.



Llegiu els ingredients per si hi sou al·lèrgic.

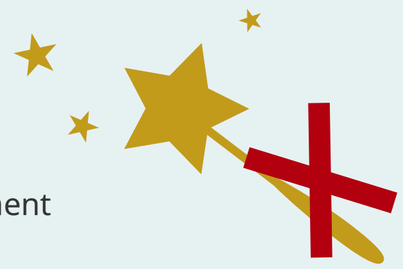
Llegiu amb atenció els ingredients que figuren a l'etiqueta per si fóssiu al·lèrgic o intolerant a algun dels components.

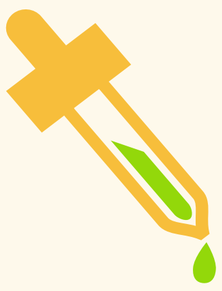
Comprau en establiments autoritzats o farmàcies.

Seguiu atentament les instruccions d'ús.

Desconfiau de les solucions miraculoses i propietats màgiques.

Poden emmascarar substàncies farmacològicament actives que no apareixen a l'etiquetatge.





No augmenteu la dosi recomanada.

Augmentar la dosi recomanada pot ser perjudicial, fins i tot a llarg termini.

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.

Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - www.seguretatalimentaria.caib.es