

# COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



Los **complementos alimenticios** se definen como: «productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancias con un efecto nutritivo o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir cápsulas, pastillas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias».



## No sustituyen una dieta equilibrada.

Una dieta equilibrada y variada proporciona todos los nutrientes necesarios para llevar una vida saludable y mantenerse sano.



## Consulte siempre el médico.

Especialmente si toma o se está planteando dar complementos alimenticios a **niños, ancianos, enfermos, embarazadas** y antes de una **cirugía**.

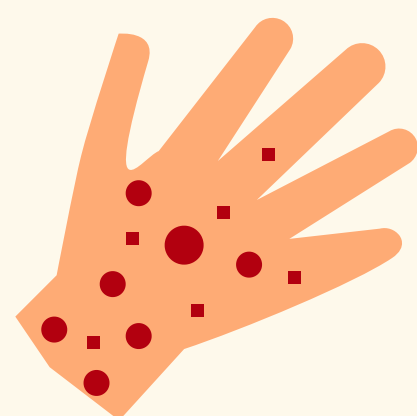
## No sustituyen medicamentos.

Ningún complemento alimenticio sustituye un fármaco recetado.

Consulte a su médico si tiene cualquier duda al respecto.



## Un producto natural no es sinónimo de un producto seguro.



## Lea los ingredientes por si tiene alergia.

Lea con atención los ingredientes que figuran en la etiqueta per si tuviera alergia o intolerancia a alguno de sus componentes.



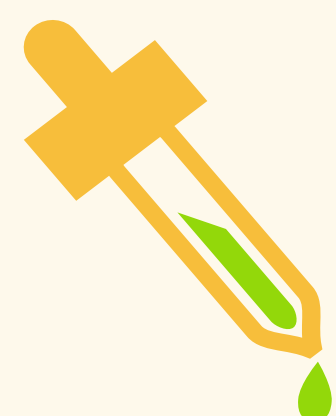
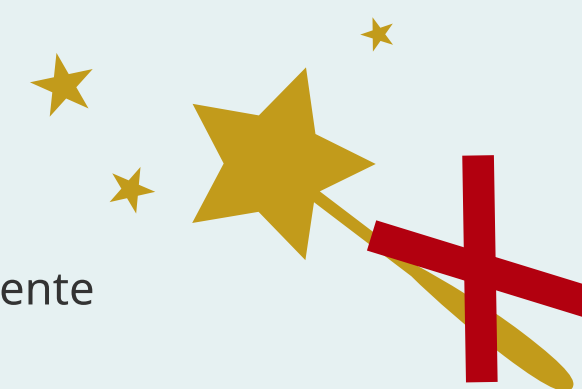
## Compre en establecimientos autorizados o en farmacias.

## Siga atentamente las instrucciones de uso.



## Desconfíe de las soluciones milagrosas o propiedades mágicas.

Pueden enmascarar sustancias farmacológicamente activas que no aparecen en el etiquetado.



## No aumente la dosis recomendada.

Aumentar la dosis recomendada puede ser perjudicial, incluso a largo plazo.



## No sustituyen un estilo de vida saludable.

El consumo de complementos alimenticios no equivale a una dieta variada y equilibrada, con una correcta hidratación y con la práctica regular de ejercicio físico, siempre necesarios para llevar una vida sana.



**Conselleria de Salut**

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - [www.seguretatalimentaria.caib.es](http://www.seguretatalimentaria.caib.es)

