



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Los **complementos alimenticios**, se definen como:

“productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir cápsulas, pastillas, tabletas, 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.

NO SUSTITUYEN MEDICAMENTOS :

Ningún complemento alimenticio sustituye un fármaco recetado. Consulte a su médico si tiene cualquier duda al respecto.

LEA LOS INGREDIENTES POR SI ES ALÉRGICO :

Lea con atención los ingredientes que figuran en la etiqueta por si fuera alérgico o intolerante a alguno de sus componentes.

SIGA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO.

NO AUMENTE LA DOSIS RECOMENDADA :

Aumentar las dosis recomendadas puede ser perjudicial, incluso a largo plazo.

CONSULTE SIEMPRE A SU MÉDICO :

Especialmente si toma o se está planteando dar complementos alimenticios a **NIÑOS, ANCIANOS, ENFERMOS, antes de una CIRUGÍA y a EMBARAZADAS.**

UN PRODUCTO NATURAL NO ES SINÓNIMO DE UN PRODUCTO SEGURO.

COMPRA EN ESTABLECIMIENTOS AUTORIZADOS O EN FARMACIAS

DESCONFÍE DE LAS SOLUCIONES MILAGROSAS O PROPIEDADES MÁGICAS:

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

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.

Servei de Seguretat Alimentària i Nutrició

971-177383 <http://seguretatalimentaria.caib.es>





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.

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.