

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 SE HA DEMOSTRADO LA EXISTENCIA DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS QUE PUEDAN CURAR, TRATAR O EVITAR LA ENFERMEDAD POR COVID-19

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.