

COMPLEMENTOS ALIMENTOSOS, FES-NE UN CONSUM RESPONSABLE

Els complementos alimentosos consisteixen en fonts concentrades de nutrients (vitamines, minerals, àcids grassos, etc.) o d'altres substàncies (plantes) amb un efecte nutricional o fisiològic, que tenen per finalitat complementar la dieta normal.

No s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta equilibrada.

Una dieta variada i equilibrada proporciona tots els nutrients necessaris per al desenvolupament i el manteniment normal d'un organisme sa.

Segueix sempre les instruccions d'ús proporcionades a l'envàs.

No consumeixis un complement alimentós en dosis superiors a les que s'indiquen a l'etiqueta, ja que un consum en dosis més altes de les recomanades pot tenir efectes perjudicials per a la salut, sobretot si es prolonga en el temps.

Recorda que l'expressió "natural" no sempre és sinònim de producte segur.

No substitueixis els teus medicaments habituals per complementos alimentosos. Segueix les recomanacions del teu metge.

Informa sempre el teu metge sobre:



Els complementos alimentosos que estiguis consumint. En particular, **si tens alguna malaltia subjacent.** Això ajudarà al metge a considerar els possibles efectes combinats entre la medicació i el complement alimentós.

Si tens previst sotmetre't a una intervenció quirúrgica.

Si estàs embarassada o en període de lactància.

Si estàs pensant en donar un complement alimentós a un infant. La majoria no són adequats per a nens.

Desconfia dels productes que tenen propietats i efectes increïbles o que són la "solució miracle" per a la salut.

Si notes o sospites que el complement alimentós et provoca alguna reacció adversa, informa al professional sanitari.

Si busques complementos per internet, busca en pàgines d'establiments autoritzats.