

1.- Què són?

- ✎ Els complementos alimentosos són productes que tenen com a finalitat **complementar amb nutrients** la dieta normal de les persones.
- ✎ Són **fonts concentrades de nutrients o d'altres substàncies** que tenen efecte nutricional o fisiològic.
- ✎ Es troben en forma dosificada, per exemple càpsules, sobres, ampul·les, etc, que permeten el seu consum en petites dosis unitàries.

2.- Què no són els complementos alimentosos?

- ✎ **No són medicaments**, per això no es fan servir per tractar, prevenir ni diagnosticar cap malaltia.

3.- Quan i com es poden fer servir?

- ✎ Es poden consumir quan es consideri convenient.
- ✎ Poden formar part de l'alimentació de la població, per contribuir en la ingesta de nutrients i altres substàncies presents normalment als aliments.
- ✎ Davant qualsevol dubte podeu **consultar al teu farmacèutic**.
- ✎ Els complementos alimentosos s'han de consumir en dosis determinades. Per això s'ha **llegir i seguir les condicions d'ús** que recomani el fabricant.

4.- Recordi que...

- ✎ En cas de dubte, malaltia crònica o tractament amb medicaments, **consulti al seu metge o farmacèutic**.