

## 1.- ¿Qué son?

- ✎ Los complementos alimentosos son productos que tienen como finalidad **complementar con nutrientes** la dieta normal de las personas.
- ✎ Son fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tienen **efecto nutricional o fisiológico**
- ✎ Se venden en forma dosificada, por ejemplo cápsulas, sobres, ampollas, etc., que permiten su consumo en pequeñas dosis unitarias.

## 2.- ¿Qué no son los complementos alimentosos?

- ✎ **No son medicamentos**, por eso no se utilizan para tratar, prevenir ni diagnosticar ninguna enfermedad.

## 3.- ¿Cuándo y cómo se pueden utilizar?

- ✎ Se pueden consumir cuando se considere conveniente.
- ✎ Pueden formar parte de la alimentación de la población, para contribuir a la ingesta de nutrientes y otras sustancias presentes normalmente en los alimentos.
- ✎ Ante cualquier duda **consultar a su farmacéutico**.
- ✎ Los complementos alimentosos deben consumirse en dosis determinadas. Por eso hay que **leer y seguir las condiciones de uso** que recomiende el fabricante.

## 4.- Recuerde que...

- ✎ En caso de duda, enfermedad crónica o tratamiento con medicamentos, consulte a su médico o farmacéutico.