

Seguridad Alimentaria y Seguridad en la Cocina

Saber en Quién Puedes Confiar para Obtener Información de Salud Confiable



¿Te sientes abrumado(a) por toda la información de salud y bienestar que te rodea? ¿Cómo sabemos qué recursos de salud y nutrición son creíbles? ¿En quién podemos confiar cuando dos fuentes parecen contradictorias? Aprende a identificar las fuentes confiables para obtener información importante sobre la salud y el bienestar.

Cómo Identificar Información Confiable

Al decidir si la información que ves o escuchas es confiable, hazte estas preguntas:

¿Quién lo escribió? ¿Quién lo dice?

Busca las calificaciones del autor/de la autora o el/la orador(a). Puedes identificarlos como expertos calificados revisando sus credenciales y afiliaciones.

¿Por qué se publicó o se distribuyó?

Es bueno analizar el contenido. A veces, la información que se ofrece tiene un motivo oculto. Puede estar diseñado para ayudar a vender un producto. La información puede ser tendenciosa. Algunas empresas pueden llevar a cabo su investigación e informar solo los hallazgos que las hacen lucir bien.

¿Cómo se respaldan las declaraciones nutricionales y de salud?

Verifica si hay una lista de fuentes que respaldan sus afirmaciones. Los expertos creíbles a menudo se refieren a las organizaciones confiables y revistas científicas revisadas por pares.

¿Qué o quién se estudió?

Si cuestionas un estudio específico, explora quiénes o qué son los sujetos del estudio. ¿Son humanos o animales? Mientras algunos animales son genéticamente cercanos a los humanos, no son idénticos.

¿Qué tamaño tenía el grupo de estudio?

Si el estudio solo incluye a 40 o 50 personas, es posible que no represente al resto de la población. Además, pregúntate cuántos estudios se han realizado sobre ese mismo tema. Se necesitan numerosos estudios de hallazgos repetidos y años de investigación científica para llegar a una conclusión adecuada. En vez de utilizar lo que se informa en los medios de comunicación, ve a la fuente de datos original que se indica. A menudo, los reporteros usan solo partes de un informe de investigación más grande.

Cómo Identificar Información Digital Confiable

El internet puede ser un excelente recurso para obtener información importante sobre la salud, como las recetas saludables, la información nutricional completa, y los consejos de bienestar, pero también está lleno de información errónea.

Puedes ayudar a detener la difusión de información errónea sobre temas relacionados con la salud.

- Asegúrate de que el/la autor(a) original apruebe las calificaciones de experto para el tema que está discutiendo o que la información provenga de una organización imparcial basada en la investigación. Busca una dirección de contacto, un número de teléfono, o un correo electrónico para hablar directamente con el/la autor(a).
- Verifica la fecha de la última actualización del sitio web. Explora la credibilidad de otros sitios enumerados o material de apoyo.
- Busca las acreditaciones o certificaciones, como HONcode y la Fundación de Salud en la Red, que monitorea el contenido de los sitios web médicos y de salud.
- Antes de proporcionar los datos personales en línea, asegúrate de que el sitio sea seguro. Los sitios seguros llevarán un símbolo de candado cerrado antes de la dirección URL.



¿Qué tan confiable es este sitio web?

Utiliza la opción de búsqueda avanzada de tu servidor de búsqueda cuando buscas información en línea. Limita tu búsqueda a los sitios web con dominios creíbles. Un dominio es el prefijo al final de la dirección del sitio web, como .com o .edu.

Dominio	Registrante del Dominio	Grado de Credibilidad
.edu	Institución educativa	Alto
.gov	Agencias gubernamentales	Alto
.org	Organizaciones, a menudo sin fines de lucro	Moderado
.com	Sitios web comerciales	Bajo
.net	Redes	Bajo
.info	Uso general	Bajo
.biz	Negocios	Bajo

Referencias (en inglés)

- Carson, Amber. Family and Consumer Sciences Oklahoma Cooperative Extension. Evaluating Nutrition Information on the Internet. Oklahoma State University. 2011.
- Cook, J., Ecker, U. & Lewandowsky, S. Misinformation and how to correct it. Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary, Searchable and Linkable Resource. 2015.
- Duyff, Roberta Larson. American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide. 3rd Edition. John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey. 2006.
- Garden-Robinson, Julie. Finding the Truth II: Are Popular Nutrition & Health Information Sources Reliable? North Dakota State University Extension Service. 2005.
- Pollard, Janet M., and Rice, Carol A. Health Hints: Get the Facts. Texas A & M University Texas AgriLife Extension Service. 2007.

Modificado marzo 2025

