



Salud, alimentación y noticias falsas

Ciencia, percepción y confianza en la era de la desinformación

◆ Fernando Moraleda

Consultor alimentario

Resumen: La desinformación alimentaria no es un fenómeno anecdótico: es un riesgo estratégico para la salud pública, la reputación empresarial y la estabilidad de mercados. La evidencia científica es imperfecta y evolutiva, pero sigue siendo la herramienta más sólida para orientar decisiones. El reto no es eliminar el debate, sino elevar su calidad. Reconstruir la confianza exige anticipación, respuesta rápida y aprendizaje continuo. Implica colaboración entre industria, reguladores, comunidad científica y medios. En un entorno saturado de ruido, la coherencia se convierte en el mayor activo. Y la confianza, en el principal valor competitivo de la cadena alimentaria.

Palabras clave: Alimentación. Salud. Información. Desinformación. Ciencia. Nutrición. Confianza.

Vivimos en una época paradójica. Nunca antes habíamos tenido acceso a tanta información sobre lo que comemos y, sin embargo, nunca habíamos estado tan expuestos a la confusión. La alimentación, que durante siglos fue una práctica cotidiana guiada por la tradición, la disponibilidad estacional y la transmisión cultural, se ha convertido en un territorio atravesado por discursos científicos, intereses económicos, debates ideológicos y narrativas emocionales que compiten por la atención pública. En este contexto, la línea que separa el conocimiento fundamentado de la opinión infundada se vuelve cada vez más difusa.

La digitalización ha transformado radicalmente la manera en que circula la información alimentaria. Redes sociales, plataformas de vídeo y medios digitales han democratizado la producción de contenidos, permitiendo que cualquier persona pueda emitir recomendaciones dietéticas con alcance masivo. Este fenómeno tiene aspectos positivos, como la pluralidad de voces y la rapidez en la difusión de avances científicos.

Sin embargo, también ha facilitado la expansión de noticias falsas, interpretaciones erróneas de estudios científicos y mensajes simplificados que presentan la nutrición como un campo de certezas absolutas. Diversos análisis han señalado que una proporción significativa de las noticias falsas (*fake news*) que circulan en Internet está relacionada con la salud y la alimentación, hasta un 30% del total, y que estas informaciones tienden a difundirse con mayor rapidez que las verificadas. La razón es sencilla: apelan a emociones primarias como el miedo, la indignación o la esperanza.

En este contexto, la infoxicación —exceso de datos, opiniones y mensajes contradictorios— erosiona la confianza en la cadena alimentaria y genera una pro-

funda confusión en el consumidor. Elegir qué comer se convierte así en un ejercicio de incertidumbre.

La pregunta clave no es solo por qué proliferan los bulos alimentarios, sino por qué resultan tan creíbles. Y, más importante aún: ¿cómo reconstruir la confianza en un entorno dominado por la velocidad y la emoción?

CIENCIA, NUTRICIÓN Y VERDADES INMUTABLES

La ciencia nutricional, por su parte, no funciona en términos de verdades inmutables. Se trata de un campo dinámico, sometido a revisión constante. El modelo de la medicina basada en la evidencia propone un proceso sistemático: formular preguntas claras, buscar la mejor evidencia disponible, evaluarla críticamente, aplicarla al contexto y valorar sus resultados.

Este ciclo explica por qué determinadas recomendaciones cambian con el tiempo. Lejos de ser un síntoma de debilidad, la revisión continua constituye la esencia del método científico. Sin embargo, cuando estos ajustes se comunican sin el contexto adecuado, pueden interpretarse como contradicciones o errores, alimentando la desconfianza social.

La investigación en nutrición presenta, además, desafíos metodológicos particulares. A diferencia de los ensayos farmacológicos, donde es posible aislar variables con mayor precisión, la alimentación forma parte de patrones complejos que se desarrollan a lo largo de décadas. Resulta inviable, por razones éticas y prácticas, someter a grandes poblaciones a dietas potencialmente perjudiciales durante largos periodos para observar sus efectos.





Lo cierto es que existe una brecha entre alimentación y nutrición. Comer responde a hábitos culturales, disponibilidad y emociones. Nutrirse implica satisfacer necesidades fisiológicas con equilibrio y variedad. En este sentido, la dieta mediterránea ha sido reconocida no solo por su composición nutricional, sino también por su dimensión cultural y social. Compartir la comida, priorizar productos frescos y de temporada, y mantener actividad física moderada forman parte de un modelo que trasciende la suma de nutrientes.

Por ello, una parte relevante de la evidencia proviene de estudios observacionales que identifican asociaciones, pero no prueban causalidad directa. Este matiz, fundamental para la interpretación científica, suele diluirse en los titulares periodísticos.

La historia reciente ofrece ejemplos ilustrativos de cómo evoluciona el conocimiento nutricional. Durante décadas, el huevo fue objeto de sospecha debido a su contenido en colesterol. Las recomendaciones oficiales promovían limitar su consumo por temor al aumento del colesterol sanguíneo y el riesgo cardiovascular.

Sin embargo, investigaciones posteriores demostraron que, en la mayoría de la población sana, el colesterol dietético tiene un impacto limitado sobre los niveles plasmáticos, y que el huevo constituye una fuente de proteínas de alta calidad y micronutrientes esenciales. El cambio en la recomendación no implicó que la ciencia “se equivocara”, sino que afinó su comprensión a partir de nuevos datos.

Algo similar ocurrió con las grasas del pescado azul. En un contexto en el que la grasa era percibida como un nutriente globalmente perjudicial, el contenido lipídico de especies como el salmón o la sardina generaba recelo. Hoy se reconoce que estas grasas, ricas en ácidos grasos omega-3, desempeñan un papel protector en la salud cardiovascular. El matiz es crucial: no todas las grasas son equivalentes desde el

punto de vista metabólico. Este aprendizaje condujo a una visión más cualitativa que cuantitativa del perfil lipídico en la dieta.

El aceite de oliva virgen extra constituye otro ejemplo paradigmático. Estudios de intervención, como el ensayo PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), reforzaron la evidencia sobre los beneficios del patrón dietético mediterráneo, en el que este aceite ocupa un lugar central. Sus efectos no pueden atribuirse únicamente a su contenido en grasas monoinsaturadas, sino también a la presencia de compuestos fenólicos con propiedades antioxidantes. De nuevo, la conclusión no se limita a un alimento aislado, sino al conjunto del patrón alimentario.

EL EQUILIBRIO GLOBAL DE LA DIETA

Esta perspectiva integral resulta esencial para evitar reduccionismos. La tendencia a clasificar alimentos como “buenos” o “malos” simplifica en exceso una realidad compleja. La salud no depende de un único ingrediente, sino del equilibrio global de la dieta, la frecuencia de consumo y el estilo de vida asociado.

Lo cierto es que existe una brecha entre alimentación y nutrición. Comer responde a hábitos culturales, disponibilidad y emociones. Nutrirse implica satisfacer necesidades fisiológicas con equilibrio y variedad. En este sentido, la dieta mediterránea ha sido reconoci-

da no solo por su composición nutricional, sino también por su dimensión cultural y social. Compartir la comida, priorizar productos frescos y de temporada, y mantener actividad física moderada forman parte de un modelo que trasciende la suma de nutrientes.

La creciente preocupación por los alimentos ultraprocesados ilustra otro ámbito donde la comunicación requiere matices. Diversas revisiones científicas han encontrado asociaciones entre el alto consumo de estos productos y peores indicadores de salud. No obstante, la categoría “ultraprocesado” engloba realidades heterogéneas, y la mayoría de los datos proviene de estudios observacionales.

Demonizar de forma indiscriminada cualquier producto sometido a procesamiento industrial puede conducir a conclusiones simplistas. El procesamiento en sí mismo no es sinónimo de perjuicio; técnicas como la pasteurización o la conservación han contribuido decisivamente a la seguridad alimentaria. El problema radica en patrones de consumo caracterizados por alta densidad energética y baja calidad nutricional.

En paralelo, la innovación tecnológica ha ampliado las fronteras entre alimento y biomedicina. Alimentos funcionales, productos fortificados, proteínas vegetales alternativas y desarrollos como la carne cultivada forman parte de un ecosistema en transformación. La aceptación social de estas innovaciones no depende exclusivamente de la evidencia científica, sino también de factores culturales y emocionales. La percepción de “naturalidad” desempeña un papel determinante en la confianza del consumidor, a pesar de que el término carece de definición técnica precisa en muchos contextos regulatorios.

EMOCIONES Y REDES SOCIALES

La dimensión emocional resulta especialmente relevante en la era de las redes sociales. Los influencers han adquirido un poder de prescripción que rivaliza con el de instituciones científicas tradicionales. Su capacidad para traducir conceptos complejos en mensajes accesibles puede ser positiva, pero también entraña riesgos cuando se prioriza el impacto sobre el rigor. La polarización discursiva —que enfrenta alimentos “puros” frente a “tóxicos”— alimenta narrativas simplificadoras que encuentran terreno fértil en audiencias saturadas de información.

La desinformación alimentaria no se limita a recomendaciones dietéticas individuales; también puede desencadenar crisis reputacionales con impacto

La desinformación alimentaria no se limita a recomendaciones dietéticas individuales; también puede desencadenar crisis reputacionales con impacto económico y social. Casos como la controversia en torno a determinadas importaciones agrícolas, la estigmatización de especies de pescado de bajo coste o el debate sobre el aceite de palma muestran cómo un relato amplificado puede consolidarse rápidamente en la opinión pública.



económico y social. Casos como la controversia en torno a determinadas importaciones agrícolas, la estigmatización de especies de pescado de bajo coste o el debate sobre el aceite de palma muestran cómo un relato amplificado puede consolidarse rápidamente en la opinión pública.

En estas situaciones, la velocidad de respuesta y la claridad comunicativa resultan determinantes. Cuando el vacío informativo no se gestiona adecuadamente, es ocupado por interpretaciones emocionales que pueden erosionar la confianza en la cadena alimentaria.

Formar a la ciudadanía para interpretar críticamente titulares, distinguir tipos de estudios y comprender la naturaleza probabilística de la evidencia puede reducir la vulnerabilidad frente a la desinformación. Del mismo modo, fomentar la educación nutricional desde edades tempranas contribuye a fortalecer la autonomía en la toma de decisiones alimentarias.

La regulación europea ha intentado armonizar la información ofrecida al consumidor mediante normas de etiquetado y control de alegaciones nutricionales. Sin embargo, la sobrecarga de datos técnicos puede resultar poco accesible para amplios sectores de la población. Sistemas simplificados como Nutri-Score han generado debate sobre su capacidad para reflejar adecuadamente la complejidad nutricional de los alimentos. Este debate evidencia la dificultad de traducir conocimiento científico en herramientas comprensibles sin caer en reduccionismos.

La confianza emerge, así, como un valor estratégico. No se construye únicamente con datos, sino con coherencia y transparencia sostenidas en el tiempo. Las empresas alimentarias, las autoridades regulatorias, la comunidad científica y los medios de comunicación comparten la responsabilidad de generar un entorno informativo más sólido. Ello implica reconocer la incertidumbre inherente a la investigación científica, evitar promesas exageradas y contextualizar adecuadamente los hallazgos.

La alfabetización mediática constituye un elemento central en esta tarea. Formar a la ciudadanía para interpretar críticamente titulares, distinguir tipos de estudios y comprender la naturaleza probabilística de la evidencia puede reducir la vulnerabilidad frente a la desinformación. Del mismo modo, fomentar la educación nutricional desde edades tempranas contribuye a fortalecer la autonomía en la toma de decisiones alimentarias.

En última instancia, la alimentación es un acto biológico, cultural y social. Convertirla en un campo de batalla discursivo permanente genera ansiedad y des-

confianza. La ciencia ofrece herramientas valiosas, pero su comunicación debe adaptarse a los códigos de una sociedad digital sin sacrificar el rigor. Frente al ruido informativo, la coherencia se convierte en un activo esencial.

La desinformación alimentaria no es un fenómeno anecdótico, sino un desafío estructural para la salud pública y la estabilidad de los mercados. Afrontarlo requiere una aproximación integral que combine evidencia científica sólida, regulación eficaz y estrategias de comunicación empáticas y transparentes. Solo así será posible reconstruir la confianza en un ámbito tan íntimo y cotidiano como la alimentación, recordando que, más allá de las modas y los titulares, el equilibrio y la diversidad siguen siendo los principios más consistentes respaldados por la ciencia. ■



Nota: Este artículo extrae el análisis y sus conclusiones del informe "Salud, Alimentación y Fake News", elaborado por la Oficina Alimentaria de LLYC en colaboración con Newtral, en octubre de 2025; siendo en ese momento el autor, Fernando Moraleda, director de la Oficina Alimentaria de LLYC.