ISSN (electrónico): 1699-5198 - ISSN (papel): 0212-1611 - CODEN NUHOEQ S.V.R. 318

ARÁN

Nutrición Hospitalaria

Alimentación 3.0: aspectos de interés en la práctica diaria

Diet 3.0: practical issues in everyday life

Carmen Pérez Rodrigo[1] y Marta Gianzo Citores[2]

[1]Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU). Campus de Leioa, Vizcaya. [2]Biobanco Vasco. Fundación Vasca de Innovación e Investigación Sanitarias (BIOEF). Baracaldo, Vizcaya

Resumen

Internet y las nuevas tecnologías han cambiado la forma de obtener información de todo tipo, también información relacionada con la alimentación y la salud. Se han multiplicado las fuentes de información y los generadores de contenidos. El médico, seguido por otros profesionales de la salud, son los profesionales en quien más confían los ciudadanos para consultar sus dudas sobre alimentación y salud, pero internet y las redes sociales se utilizan cada vez con mayor frecuencia.

La información disponible en la red sobre alimentación, nutrición y salud procede de muy distintas fuentes y ámbitos: revistas científicas, instituciones académicas, organismos sanitarios, asociaciones (científicas, profesionales, de consumidores…), empresas de distintos sectores que ofrecen información y venden sus productos o bien particulares con distintos perfiles que pueden estar o no cualificados y presentar opiniones personales independientes o interesadas. El hecho de que al buscar en la red temas de salud los ciudadanos accedan, junto a fuentes contrastadas, a sitios con información de dudosa calidad ha preocupado a las autoridades, Administraciones y organismos competentes y profesionales sanitarios. Hace tiempo que se han impulsado iniciativas para desarrollar sistemas que permitan reconocer webs que ofrezcan contenidos de salud de confianza y de calidad para los usuarios y consumidores. Es necesario que profesionales sanitarios cualificados contribuyan a la difusión en la red de información de calidad y fácil de comprender y que faciliten el acceso a fuentes de información fiables por medio de repertorios.

Los ciudadanos-pacientes-consumidores necesitan información fiable y accesible para poder tomar decisiones informadas sobre su alimentación, sobre su cuidado o el de su familia y para poder participar en iniciativas comunitarias.

Palabras clave:

Internet. Medios de comunicación social. Portales del paciente. Alimentación. Salud.

Abstract

Internet and the new technologies have changed the way of obtaining information of all kinds; also, information related to food and health. The sources of information and content generators have multiplied Doctors followed by other health professionals are the professional's citizens trust most to consults their doubts regarding health, food and nutrition, but the internet and social networks are increasingly used. The information on food, nutrition and health available on the net comes from very different sources and areas; from scientific journals, academic institutions, health organizations, scientific societies, professional, consumer or other kind of associations, companies from an array of sector who offer information and sell their products, or individuals with different profiles, who may or may not be qualified and present personal opinions, either independent or interested.

The fact that when searching the internet for health issues citizens can access together with contrasted sources, other sites which publish information of uncertain quality has worried competent bodies and health professionals. A number of initiatives have been promoted to develop systems that allow the identification of websites that offer trusted quality health content, useful for patients and consumers. It is necessary that qualified health professionals contribute to the dissemination of quality information, easy to understand, in the internet and facilitate access to reliable information sources through directories.

Citizens-active patients- active consumers need trusted information a reach in order to adopt informed decisions related to food consumption, own care or that of their families as well as to be able to participate in community actions.

Key words:

Internet. Social media. Patient portals. Food. Health.

Pérez Rodrigo C, Gianzo Citores M. Alimentación 3.0: aspectos de interés en la práctica diaria. Nutr Hosp 2018;35(N.º Extra. 4):85-95

DOI: http://dx.doi.org/10.20960/nh.2132

Correspondencia:

Carmen Pérez Rodrigo. Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU). Barrio Sarriena, s/n. 48940 Leioa, Vizcaya
e-mail: carmen.perezr@ehu.eus

©Copyright 2018 SENPE y ©Arán Ediciones S.L. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-SA (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

INTRODUCCIÓN

Desde hace ya algunos años, las nuevas tecnologías (TIC) y los dispositivos electrónicos forman parte del paisaje cotidiano de una buena parte de los ciudadanos, tanto en el ámbito urbano como en el rural. Según un informe publicado en noviembre de 2017 (1), en España nueve de cada diez individuos (92,6%) disponen de al menos un teléfono móvil, y más de la mitad de la población dispone de un ordenador portátil. Además, en casi el 85% de los hogares hay televisor de pantalla plana y ordenador; el 52,8% tiene tableta y casi uno de cada cuatro, *Smart TV*. La telefonía móvil está presente en el 97,6% de los hogares e internet, en el 77,3%.

A la luz de los últimos datos publicados por Eurostat, cada vez aceptamos mejor los servicios públicos digitales (2). El 81% de los europeos y el 80% de los españoles usan regularmente internet y el 82,7% lo ha utilizado en alguna ocasión (3), aunque con una diferencia de 3,8 puntos porcentuales entre hombres y mujeres. También existen diferencias según la edad: es mayor el porcentaje de usuarios entre los jóvenes de 16 a 24 años. Sin embargo, no existen grandes diferencias según el tamaño del hábitat, con más de un 80% de usuarios en todos los entornos, salvo los municipios de menos de 10.000 habitantes (76,5%).

A estos datos hemos de añadir que los contenidos digitales, el comercio electrónico y la publicidad digital son sectores de negocio en expansión, igual que los juegos y las aplicaciones para móviles (4). Los dispositivos móviles juegan un papel cada vez más importante como punto de acceso a internet y, por tanto, como medio para compartir contenidos a través de las redes sociales. Es más: el 80,9% de los internautas accede a la red utilizando un teléfono inteligente.

¿EN QUÉ FUENTES NOS INFORMAMOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y SALUD? ¿CONFIAMOS EN ELLAS?

Según Eurostat, en 2016 el 48% de la población de la Unión Europea (UE) utilizó internet para buscar información relacionada con la salud. Los ciudadanos de los países del norte de Europa se sitúan en cabeza (Luxemburgo, 71%, Dinamarca, 65%; Finlandia, 65%; Alemania, 63%, y Holanda, 63%). España, con un 49%, se encuentra un punto por encima de la media de la UE (5).

Un informe de la plataforma The Cocktail Analysis refleja que el 91% de la población internauta tiene cuentas activas en redes sociales (con una media de 2,31 redes por individuo), con Facebook a la cabeza, con un 85% de usuarios en 2015 (6).

Más del 60% de los internautas españoles busca información sobre salud en internet con frecuencia. Las mujeres lo hacen en mayor medida, bien para reservar cita para una consulta médica para ellas u otros miembros de su hogar (42,4% de las mujeres que utilizó internet en los tres meses anteriores a la encuesta; 33,4% de los hombres) o para buscar información (67,7% de las mujeres que utilizó internet; 54,6% de los hombres) (3).

El uso generalizado de internet ha supuesto un giro radical a la hora de obtener información de todo tipo y en cualquier momento. Gracias a los nuevos dispositivos y herramientas conseguimos un acceso universal e inmediato. Pero internet también ha supuesto cambios importantes en la forma de generar la información y de comunicarla. Con el auge de internet, de las páginas web personales y blogs y, muy especialmente, con la popularidad de las redes sociales y el *microblogging*, se han multiplicado las fuentes de información y los generadores de contenidos, que ya no están limitados a los medios de comunicación tradicionales y a los profesionales, sino que cualquier persona, conocedora de un determinado tema o no, profesional o no, puede publicar informaciones y opiniones que, en principio, los usuarios encontramos al mismo nivel.

En este contexto, ha surgido un nuevo perfil de *influenciadores* en la opinión y en la toma de decisiones de las personas que buscan información o simplemente navegan por la red; prescriptores sobre multitud de temas, entre otros, los relacionados con la salud, la alimentación y la nutrición (7).

En 2015, tres estudios recogieron información relacionada con la búsqueda de información sobre salud y el grado de confianza que inspira cada fuente: el informe *Los pacientes y la e-Sanidad*, elaborado por el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (Ontsi); el estudio ENPE (8)· elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) junto con SPRIM y la colaboración de Sigma Dos e impulsado por la Fundación Eroski, y la Encuesta de Percepción Social de la Ciencia y la Tecnología, elaborada por la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (Fecyt) (9).

Las tres fuentes coinciden en que el médico es el profesional en quien más confían los ciudadanos para consultar sus dudas sobre alimentación y salud, aunque también ocupan un lugar destacado otros profesionales sanitarios, como los enfermeros y los farmacéuticos, así como científicos y profesores, que merecen la confianza de los ciudadanos.

Tanto el estudio ENPE como otros informes reflejan que internet y las redes sociales se utilizan cada vez con mayor frecuencia para buscar información sobre salud (Fig. 1). No obstante, la investigación cualitativa realizada en el estudio ENPE subrayaba que internet inspiraba desconfianza, mientras que inspiran confianza y credibilidad los medios de comunicación de gran penetración e impacto en los hogares, como la televisión, sobre todo las declaraciones expresadas por personajes muy populares. El estudio de Fecyt confirma que internet es la primera fuente de información sobre ciencia (39,8% de los encuestados), seguida de la televisión (31,9%).

¿SOBRE QUÉ TEMAS SE CONSULTA EN INTERNET?

Los temas concretos sobre los que se busca información son diversos, pero con frecuencia están relacionados con la alimentación y la nutrición. Hasta un 54,2% de la población ha usado internet para obtener información sobre nutrición y hábitos de vida saludables o sobre diagnóstico o enfermedades de uno mismo o de alguien de su entorno (52,1%). Además, un 50,9% busca

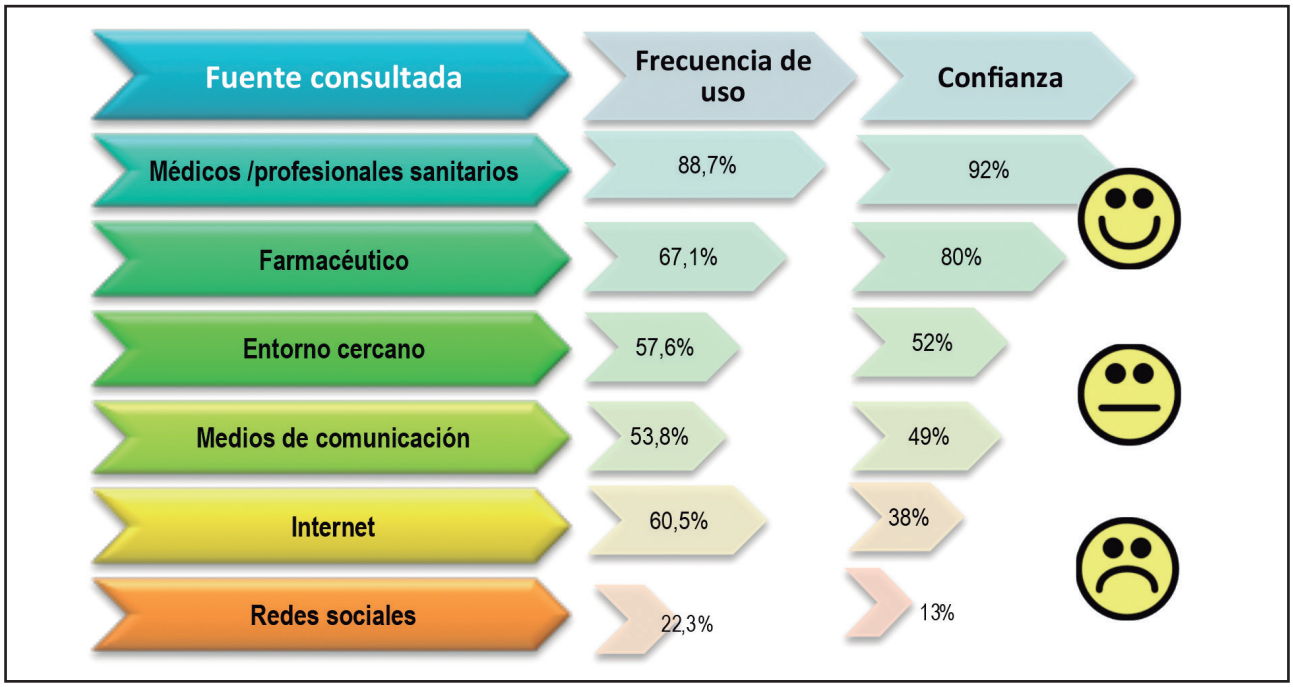

Figura 1.

Fuentes de información relacionadas con la salud: frecuencia de uso y confianza. Fuente: Modificado de Red.es, ONTSI.

síntomas propios o de personas cercanas. También se busca con frecuencia información relativa a tratamientos (47%), centros sanitarios (46,5%) y algún medicamento recetado (46,4%).

¿COMPRENDEMOS LA INFORMACIÓN QUE ENCONTRAMOS EN INTERNET?

Un 51,8% de la población afirma entender de forma más o menos adecuada la información de salud que se obtiene de internet. Casi la otra mitad dice que solo la entiende alguna vez o nunca.

¿CÓMO Y DÓNDE SE BUSCA LA INFORMACIÓN SOBRE SALUD, ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN?

La mayoría de los ciudadanos que buscan información sobre salud en internet lo hacen a través de buscadores como Google (85%), las wikis (23,5%) y las webs informativas sobre salud (20,8%). En menor medida se busca información en redes sociales (11,4%), blogs (9,7%) y webs de asociaciones de pacientes (6,1%). Las opciones menos utilizadas para este fin son las aplicaciones para móvil (3,8%) y las revistas o recomendaciones de los médicos en internet (0,4%). En la tabla I se reflejan los distintos tipos de webs que los ciudadanos consultan para buscar información sobre salud, según el informe sobre e-Sanidad publicado por Ontsi en 2015.

Tabla I. Tipos de páginas web que se consultan para informarse sobre salud

Tipo de página	%
Buscadores	85,0
Wikis	23,5
Webs informativas sobre salud	20,8
Redes sociales	11,4
Comunidades virtuales / blogs	9,7
Webs de asociaciones de pacientes	6,1
Aplicaciones para móvil o tabletas	3,8
Revistas y bases de datos especializadas	0,4
Recomendaciones de médicos	0,4

Fuente: Los pacientes y la e-Sanidad. ONTSI, 2015.

¿SE PUEDE SEPARAR "EL GRANO DE LA PAJA" AL BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y SALUD EN LA RED?

Puesto que el primer recurso de búsqueda en internet son los buscadores como Google, que permiten recuperar una gran cantidad de información, ¿cómo reconocemos y separamos la información adecuada en una búsqueda? Desde hace tiempo, esto supone una preocupación para muchos profesionales sanitarios, autoridades competentes y sociedades científicas afines. En oca-

siones, personas de confianza (amigos, vecinos, otros pacientes, profesional sanitario…) pueden recomendarnos algunos sitios web y fuentes de información *(búsqueda asistida)*.

Distintas redes, como asociaciones de pacientes y profesionales y webs institucionales o de referencia, pueden ofrecer acceso a información en sus sitios web o proporcionar claves o referencias de ayuda para la búsqueda de interés (búsqueda asistida por redes), pero depende del criterio de quien formula esta recomendación que la estrategia puede ser adecuada o no.

Así pues, resulta imprescindible la prescripción de enlaces y repositorios institucionales claros y fáciles de encontrar que permitan a los ciudadanos acceder a información asequible, clara y contrastada. Por otro lado, es necesario dar a conocer los indicadores que permitan reconocer a los profesionales y al gran público los sitios web con contenidos fiables.

Administraciones sanitarias, instituciones académicas u organizaciones y sociedades científicas, entre otras, ofrecen con frecuencia en sus webs información sobre sitios de interés para consultar o buscar información sobre salud. Son buenos lugares de referencia al que acudir antes de realizar cualquier consulta en Google desde cero.

Wikis como Wikisanidad (10) ofrecen un repertorio de sitios webs y blogs creados por profesionales de la salud, aunque es posible que a lo largo de 2018 sufra algunos cambios de alojamiento.

¿DE DÓNDE PROCEDE LA INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y SALUD QUE ENCONTRAMOS EN INTERNET?

La información sobre alimentación, nutrición y salud disponible en la red a través de sitios web, blogs, redes sociales y servicios de mensajería puede proceder de muy distintas fuentes y ámbitos. Desde revistas científicas y académicas que difunden alertas sobre sus editoriales y novedades publicadas, informaciones generadas por instituciones y servicios sanitarios, universidades y organismos científicos, Administraciones públicas, asociaciones profesionales o industrias de diferentes sectores hasta informaciones generadas por individuos y organizaciones de la sociedad civil (11) (Fig. 2).

Revistas científicas en inglés, español y otras lenguas difunden informaciones para dar visibilidad a investigaciones relevantes, como las publicaciones científico-académicas *British Medical Journal, The Lancet, The New England Journal of Medicine* y *Journal of the American Medical Association (JAMA*), igual que la *Revista Española de Cardiología*, por citar solo algunos ejemplos de publicaciones de prestigio que habitualmente distribuyen este tipo de informaciones. En otras ocasiones, son otros medios de comunicación generales o especializados los que se hacen eco de estas notas de prensa difundidas por distintos canales, entre los que se incluyen las redes sociales.

Las redes sociales y el *microblogging* a menudo son cauce de comunicación de congresos científicos y ofrecen la posibilidad de debate entre profesionales sanitarios.

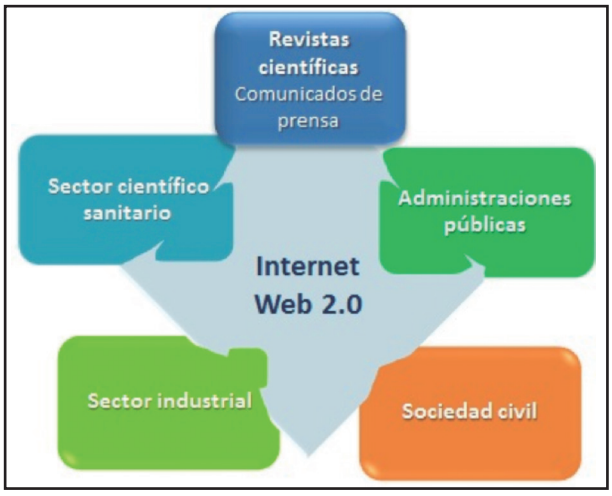

Figura 2.
Principales fuentes de información sobre alimentación, nutrición y salud en internet.

También difunden notas informativas a través de listas de distribución de boletines algunos organismos reputados, como la Organización Mundial de la Salud (www.who.int/es) o la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (www.efsa.europa.eu), con enlaces que dirigen a sus sitios web para acceder a informaciones más detalladas y, en muchos casos, a publicaciones técnicas asociadas.

Los sitios web de muchas universidades, como la Universidad de Harvard (12), en Estados Unidos, o la Universidad de Navarra (13), ofrecen en sus sitios web informaciones sobre salud asequibles para públicos no expertos o profesionales.

Portales y sitios web de asociaciones profesionales sanitarias (14-16) y de sus fundaciones asociadas a menudo ofrecen informaciones de calidad, accesible y de fácil comprensión. Es el caso de la Fundación Española del Corazón (17), la Fundación Española de Diabetes (18) o la Fundación de Educación para la Salud (19), entre otras. En otras ocasiones, se trata de iniciativas vinculadas a colegios profesionales (20).

Algunos centros sanitarios (21), servicios específicos de centros sanitarios (22) o asociaciones de pacientes (23) ofrecen información contrastada dirigida a usuarios y pacientes. En este sentido, pueden ser de interés las secciones dedicadas a escuelas de pacientes (24) disponibles en diferentes servicios y entidades sanitarias que ofrecen información y herramientas dirigidas a pacientes y familiares para el manejo de distintos problemas de salud. Las plataformas de organizaciones sanitarias (25,26) y webs de Administraciones ofrecen herramientas que facilitan la interacción con usuarios y pacientes, permiten realizar algunas gestiones y consultas y facilitan acceso a informaciones divulgativas y consejos. En este sentido, algunos ejemplos son el sitio web de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan) (27), los departamentos de sanidad de las comunidades autónomas (28) y organismos relacionados (29).

Los sitios web de algunos organismos e instituciones sanitarias presentan tanto documentos técnicos dirigidos a profesionales de la salud (30) como otras informaciones de carácter divulgativo (31) de fácil comprensión.

El Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (Eufic) (32) es una organización sin ánimo de lucro dedicada específicamente a proporcionar información científica en distintos idiomas sobre seguridad, calidad alimentaria, salud y nutrición a los medios de comunicación, profesionales de la salud y la nutrición y a educadores, en formatos comprensibles para los consumidores. Eufic está financiado por compañías de la industria europea de alimentación y bebidas, y recibe fondos de proyectos de la Comisión Europea.

En el ámbito privado vinculado a empresas del sector de la distribución, cabe mencionar la iniciativa Eroski Consumer (33), desarrollada por la Fundación Eroski, que ofrece información sobre alimentación y consumo a los ciudadanos-consumidores a través de la revista *Consumer* y el sitio web www.consumer.es. La información la elaboran periodistas en colaboración con científicos y profesionales sanitarios y de otros ámbitos con una orientación práctica.

Junto a estas fuentes de información, también pueden recuperarse sitios web que publican informaciones no contrastadas de las que desconocemos el autor y su cualificación, o incluso con llamadas de atención claras para inducir a comprar determinados productos y/o servicios. En la tabla del anexo se recogen algunos sitios web de interés que ofrecen información sobre nutrición, alimentación y salud de calidad.

¿CÓMO RECONOCER FUENTES DE INFORMACIÓN FIABLES SOBRE SALUD? ACREDITACIÓN DE PÁGINAS WEB

El hecho de que junto a fuentes de información contrastadas el ciudadano acceda a sitios web que presentan información de dudosa calidad, y en ocasiones carentes de credibilidad, ha sido motivo de preocupación para las autoridades competentes, las Administraciones y organismos con responsabilidad y los profesionales sanitarios. Hace ya tiempo que se impulsaron algunas iniciativas encaminadas a poner en marcha distintos sistemas que permitieran diferenciar las webs que ofrecen contenidos de salud de confianza, de calidad, útiles para los usuarios y consumidores, tanto desde la Comisión Europea como desde la Administración de Estados Unidos y otros países. Surgieron así los sellos y acreditaciones de calidad de los sitios web con contenidos sobre salud impulsados por colegios profesionales sanitarios e instituciones sanitarias.

El sello Web Médica Acreditada (WMA) (34) fue impulsado en 1999 por el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona, con el apoyo del Ministerio de Sanidad, con el objetivo de orientar el buen uso de los servicios de webs de contenido médico a través de una serie de principios como transparencia y honestidad, autoría, privacidad, seguridad y confidencialidad, actualización de los contenidos, métodos de comunicación con los usuarios de la web, accesibilidad y usabilidad.

El sello HONcode lo emite Health on the Net Foundation (35) (Fundación Salud en la Red), con sede en Suiza. Define un conjunto de ocho criterios básicos y la obligatoriedad de mostrar al lector la autoría y el propósito de la página.

Aunque en este momento no está activo, el proyecto Webs Médicas de Calidad (rWMC) se puso en marcha con el objetivo de mejorar la calidad de las webs de contenido sanitario desarrolladas en lengua española. Ha contado con el respaldo de un importante número de instituciones científicas y grupos de profesionales.

En este mismo sentido, cabe mencionar el sistema de acreditación de webs y blogs sanitarios establecido por la agencia de calidad de la Junta de Andalucía (36), que ofrece, asimismo, un distintivo de calidad para aplicaciones de salud (37).

Cada uno de estos sellos de acreditación está respaldado por alguna institución de prestigio. Los procedimientos a seguir están especificados en cada caso y, una vez aprobada la acreditación, las webs deben someterse a un proceso de evaluación y seguimiento continuos para mantener la acreditación de calidad. Las webs que reúnen los criterios y son acreditadas pueden publicar el sello en un lugar visible de la web, certificando así que la información que aparece es veraz. Además, el sitio web aparecerá en la base de datos de webs médicas acreditadas de la institución que emite el sello.

Aunque cada entidad certificadora propone sus requisitos para conceder su sello de calidad, la mayoría incluyen entre sus criterios que los autores de la web sean claramente identificables; que haya referencias a las fuentes de las que procede la información; que cualquier consejo médico sea promovido solo por profesionales de la salud; que quede claro que la información del sitio web sirve para complementar, y nunca reemplazar, la información dada por un médico y que queden claras las posibles fuentes de financiación y de patrocinio de la web. En la tabla II se recogen los principios básicos para reconocer páginas web sobre salud fiables propuestos por la Agencia de Calidad Sanitaria de la Junta de Andalucía.

¿SON FIABLES TODAS LAS APLICACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN Y SALUD?

El 84% de la población conoce la existencia de dispositivos para usar por ellos mismos en su día a día y poder medir aspectos relacionados con su salud (tensión arterial, azúcar en sangre, ritmo cardiaco, etc.). En España, según The App Date (2015) (38), se descargan 2,7 millones de aplicaciones cada día. De acuerdo a los datos aportados por el Ontsi, en menos de tres años se han lanzado más de 6.000 aplicaciones distintas.

Tabla II. Principios básicos para reconocer páginas web fiables sobre salud. Agencia de Calidad Sanitaria de la Junta de Andalucía

La información en internet también caduca. Comprobar que la información ha sido actualizada recientemente
Las apariencias engañan. No confiar en la información exclusivamente por la calidad de su redacción, el uso de un lenguaje técnico o su buena imagen
Una web fiable no debe ser anónima. Los responsables de la web se identifican de forma clara y visible
No existen las recetas milagro. La información sobre salud debe diferenciarse claramente de cualquier contenido publicitario
Fuentes y pruebas aportan credibilidad. Comprobar que la información sobre salud tiene buenas referencias (bibliografía, autores o instituciones reconocidas)
El reconocimiento nos da confianza. Verificar si la página web que se consulta tiene algún certificado de calidad avalado por alguna institución
Internet es solo una herramienta. No olvidar contrastar la información con un profesional antes de tomar cualquier decisión sobre su salud

El uso de dispositivos móviles con fines relacionados con la salud (cuidados de salud, atención sanitaria, investigación) se conoce como *mobile health* (mHealth). Se trata de un área emergente muy prometedora, aunque por el momento no se ha investigado mucho sobre su efectividad. Varios grupos de autores han diseñado y evaluado instrumentos que faciliten la evaluación de las aplicaciones de salud. Profesionales y usuarios necesitan saber para quién pueden ser útiles las distintas herramientas disponibles, si tienen alguna base científica, tanto en sus contenidos como en los enfoques empleados para formular los consejos o las respuestas y mensajes que recibe el usuario, así como las ventajas y limitaciones de las aplicaciones desarrolladas tanto en el ámbito comercial como en el académico (39).

Los análisis comparativos de la calidad de distintas aplicaciones concluyen que, en general, son de calidad moderada e incluyen distintos procedimientos para poder realizar un seguimiento de varias conductas y hábitos, así como técnicas relacionadas con la modificación de comportamientos. Las aplicaciones disponibles pueden influir en algunos hábitos, aunque en opinión de algunos autores debe prestarse más atención a la calidad de la información y a los contenidos basados en evidencias científicas para mejorarlas (40). Las personas que utilizan aplicaciones para hacer un seguimiento de su peso valoran que sean sencillas y fáciles de manejar, mientras que quienes quieren perder peso valoran que ofrezcan muchas opciones y posibilidades de ajuste; es decir, que puedan adaptarse de forma específica a distintos tipos de personas. Además, los mensajes y los comentarios de retroalimentación sobre la evolución pueden motivar a los usuarios a continuar esforzándose por perder peso (41).

Parece claro que los pacientes con enfermedades crónicas utilizarían aplicaciones de salud que les podrían ayudar en el cuidado de sus problemas si son atractivas y sencillas y les motivan a utilizarlas con continuidad en el seguimiento de su salud (42).

Conseguir adecuar los hábitos alimentarios y otros estilos de vida con el fin de mejorar el estado de salud y la calidad de vida de los ciudadanos requiere la implicación de distintos sectores para la puesta en marcha de estrategias múltiples, con diferentes abordajes, actuando en ámbitos diversos. En estas estrategias, la información sobre alimentación y salud es un elemento clave para la toma de decisiones informadas, para poder influir sobre otros y para poder participar en iniciativas comunitarias. Las TIC, la web 2.0 y el internet de las cosas han abierto valiosos cauces para nuevas oportunidades.

Anexo. Algunos sitios web que ofrecen información sobre alimentación y salud de interés

Entidad	¿A quién se dirige?	Idioma	Tipo de contenidos	Dirección web
Biblioteca Virtual de Salud (BVS)	Profesionales y público general.	Español (también disponible inglés, francés y portugués).	Ofrece buscador de sitios web con información de calidad para ciudadanos y profesionales, descripción del contenido de las web y enlace.	bvsalud.isciii.es/lis-ciudadanos/lis-search
Portales de consejerías y departamentos de salud de las comunidades autónomas	Profesionales y ciudadanos	Castellano y lenguas autonómicas	Permiten acceso a las webs de atención sanitaria y realizar gestiones como reservar cita y otras. Ofrecen información de calidad relacionada con el cuidado de salud y también noticias relevantes para los usuarios	www.juntadeandalucia.es/salud www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Departamentos/Sanidad www.asturias.es/portal/site/astursalud www.ibsalut.es/ibsalut/es www.gobiernodecanarias.org/sanidad/ www.saludcantabria.org www.castillalamancha.es/tema/salud-y-consumo/tu-salud www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es canalsalut.gencat.cat/es www.saludextremadura.com/web/portalsalud/inicio www.sergas.es www.riojasalud.es/ciudadanos www.madrid.org/cs www.murciasalud.es www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/ www.san.gva.es/inicio www.osakidetza.euskadi.eus
Medline Plus. Sitio web de los institutos nacionales de la salud para pacientes, familiares y amigos. Producida por la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos	Pacientes, familiares y amigos	Español. También disponible en inglés	Información sobre enfermedades, problemas de salud y bienestar en un lenguaje fácil. Ofrece información fiable y actualizada. También presenta enlaces a investigaciones relacionadas e información sobre suplementos y hierbas medicinales	www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish
Saludpedia. Profesionales de la salud, con apoyo del Ministerio de Industria (Plan Avanza) y la Universidad Politécnica de Valencia. Web acreditada	Pacientes, familiares y amigos. Población general	Español	Crea una comunidad de usuarios donde los profesionales (médicos, enfermeros, psicólogos…) recomienden contenidos, ya existentes en la red, a pacientes, familiares y ciudadanos en general. Constituye una experiencia inédita y enriquecedora para todos	www.salupedia.org

(Continúa en la página siguiente)

Anexo (Cont.). Algunos sitios web que ofrecen información sobre alimentación y salud de interés

Entidad	¿A quién se dirige?	Idioma	Tipo de contenidos	Dirección web
Fisterra. Creado por profesionales sanitarios de Atención Primaria. En la actualidad pertenece a Elsevier. Web acreditada	Pacientes y familiares. Profesionales de la salud	Español	Información elaborada o seleccionada por profesionales de la salud basada en fuentes fiables. También ofrece enlaces a otros recursos de interés	www.fisterra.com/salud
Guíasalud. Organismo del Sistema Nacional de Salud (SNS) en el que participan las 17 comunidades autónomas y el Ministerio de Sanidad	Pacientes, sus cuidadores y ciudadanos en general	Español	Información y recursos relacionados con la salud basados en guías de práctica clínica del sistema nacional de salud	portal.guiasalud.es/web/guest/informacion-pacientes
Guía práctica de la salud semfYc	Pacientes y sus familiares, ciudadanos y médicos	Español	Información sobre la salud y sus cuidados	guiapractica.semfyc.info/menu.html
Tu otro médico. Contenidos realizados y mantenidos por un grupo de profesionales médicos con experiencia en asistencia sanitaria. Web acreditada.	Ciudadanos y profesionales sanitarios	Español	Extensa enciclopedia médica, una sección de preguntas-respuestas concretas y, además, permite el acceso a un directorio de médicos	www.tuotromedico.com
Pacientes SEMERGEN	Pacientes y sus familiares, ciudadanos	Español	Información sobre la salud y sus cuidados. Enlaces a páginas con información fiable	serpacienteexpertooactivo.wordpress.com
Portal de medicina de Wikipedia	Población general	Español y otros idiomas	Enciclopedia sobre temas de salud	es.wikipedia.org/wiki/Portal:Medicina
Family doctor. Academia Americana de Medicina de Familia	Pacientes, familiares, ciudadanos, profesionales sanitarios	Española e inglés	Información basada en la evidencia, asequible, sobre la salud y su cuidado	es.familydoctor.org/familydoctor/es.html
Informa pacientes. Grupo de médicos	Pacientes y población general	Español	Buscador de información sanitaria para resolver dudas de forma fácil y fiable, evitando aquella información demasiado especializada (para profesionales), no contrastada o interesada	www.informapacientes.es
Centro Cochrane Iberoamericano	Pacientes y población general	Español	Información para pacientes del Programa de Guías de Práctica Clínica en el Sistema Nacional de Salud: Portal de acceso a las versiones de información para pacientes de las guías elaboradas en el programa	es.cochrane.org/es/recursos-para-pacientes

(Continúa en la página siguiente)

Anexo (Cont.). Algunos sitios web que ofrecen información sobre alimentación y salud de interés

Entidad	¿A quién se dirige?	Idioma	Tipo de contenidos	Dirección web
Fundación del Corazón. Web acreditada	Ciudadanos, pacientes, familiares y profesionales sanitarios	Español	Ofrece información de calidad basada en evidencia sobre salud del corazón, acceso a múltiples recursos, enlaces y posibilidad de consultas	www.fundaciondelcorazon.com
Fundación para la Diabetes	Pacientes, familiares, ciudadanos, profesionales	Español	Información basada en evidencia y recursos elaborados por profesionales sobre la diabetes y su cuidado	www.fundaciondiabetes.org
Fundación Española de la Nutrición (FEN)	Ciudadanos y profesionales	Español	Información sobre alimentación, nutrición y consumo, así como noticias sobre eventos y cursos de formación. Incluye herramientas y recursos prácticos	www.fen.org.es
Vivir mejor. Mediterranean Wave, S.L. Web acreditada	Pacientes, familiares, ciudadanos, profesionales	Español	Información basada en evidencia y recursos elaborados por profesionales sanitarios sobre la salud y su cuidado	www.vivirmejor.com/nutricion-comida-sana-para-una-mejor-salud
CDC (español). Organismo del Departamento de Salud y Servicios Humano	Pacientes, familiares, ciudadanos, profesionales	Español, también inglés y otros idiomas	Información de calidad y datos sobre salud, su cuidado y prevención de problemas	www.cdc.gov/Spanish
Universidad de Harvard	Profesionales y público general	Inglés.	Actualidad científica. Recomendaciones sobre alimentación y salud	www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
Universidad de Navarra	Profesionales y público general	Español	Actualidad científica. Recomendaciones sobre alimentación y salud	www.unav.edu/evento/comida-sana
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)	Profesionales y población general	Castellano	Actualidad, cursos y eventos científicos. Información científica para profesionales. Recomendaciones sobre alimentación y salud	www.nutricioncomunitaria.org
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Web acreditada	Profesionales, pacientes	Español	Información científica para profesionales. Información y recomendaciones para pacientes en la sección "Pacientes"	www.seen.es
En familia. Asociación Española de Pediatría (AEP). Web acreditada	Profesionales, pacientes y familiares	Español	Información y recomendaciones sobre la salud y su cuidado en la edad pediátrica para familias	enfamilia.aeped.es
Familia y salud. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP). Web acreditada	Profesionales, pacientes y familiares	Español	Información y recomendaciones sobre la salud y su cuidado en la edad pediátrica para familias y adolescentes	www.familiaysalud.es
Infermera virtual. Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona. Web acreditada	Pacientes, familiares y ciudadanos	Español, catalán	Información sobre la salud y sus cuidados	www.infermeravirtual.com

(Continúa en la página siguiente)

Anexo (Cont.). Algunos sitios web que ofrecen información sobre alimentación y salud de interés

Entidad	¿A quién se dirige?	Idioma	Tipo de contenidos	Dirección web
Clínica Universitaria de Navarra	Pacientes, familiares y ciudadanos	Español	Información sobre la salud y sus cuidados	www.cun.es/area-salud/microsite-nutricion
Faros. Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Web acreditada	Pacientes, familiares y ciudadanos	Español, catalán	Información sobre la salud y sus cuidados	faros.hsjdbcn.org
Aecosan	Ciudadanos y profesionales alimentación y salud	Español	Información sobre consumo, seguridad alimentaria y nutrición para profesionales y ciudadanos	www.aecosan.msssi.gob.es
Fundación Vasca para la Seguridad Alimentaria (Elika). Web acreditada	Ciudadanos y profesionales alimentación y salud	Euskera, español	Información sobre consumo, seguridad alimentaria y nutrición para profesionales y ciudadanos	www.elika.eus/es/
Eroski consumer. Fundación Eroski	Ciudadanos consumidores	Español, euskera, catalán y gallego	Información sobre alimentación, salud, seguridad alimentaria y otras áreas de interés para los consumidores de fácil comprensión, con orientaciones prácticas	www.consumer.es
Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC). Web acreditada	Ciudadanos y profesionales alimentación y salud	Español y otros idiomas	Información sobre alimentación, seguridad alimentaria y nutrición para ciudadanos	www.eufic.org/es
Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)	Ciudadanos, profesionales	Inglés, alemán, francés e italiano	Información sobre alimentación, seguridad alimentaria y nutrición	www.efsa.europa.eu
Organización Mundial de la Salud (OMS)	Profesionales sanitarios, ciudadanos	Inglés, francés, español y otros idiomas	Información sobre salud, problemas de salud, datos, su cuidado y su prevención	www.who.int/es

BIBLIOGRAFÍA

1. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI) de Red.es. Informe correspondiente a la LVI oleada de "Las TIC en los hogares españoles". Madrid; 2017 [consultado 18 de enero de 2018]. Disponible en: http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/ontsi/files/LVI%20Oleada%20Panel%20Hogares.pdf
2. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI) de Red.es. Indicadores destacados de la sociedad de la información 2017. p. 6. [consultado 18 de enero de 2018]. Disponible en: http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/ontsi/files/Indicadores%20Destacados%20%28diciembre%202017%29.pdf
3. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI) de Red.es. Informe Anual "La Sociedad en Red" 2017 [consultado 20 de enero de 2018]. Disponible en: http://www.ontsi.red.es/ontsi/es/content/informe-anual-la-sociedad-en-red-2016-edici%C3%B3n-2017
4. Muñoz López L, Antón Martínez P. El informe anual del Sector de los Contenidos Digitales en España 2017. ONTSI 2017. Disponible en: http://www.ontsi.red.es
5. ONTSI. Individuos que usan internet para buscar información relacionada con la salud [consultado enero de 2018]. Disponible en: http://www.ontsi.red.es/ontsi/es/indicador/individuos-usan-internet-buscar-informacion-relacionada-con-salud
6. Matarín Jiménez T. Redes sociales en prevención y promoción de la salud. Una revisión de la actualidad. RECS 2015;6(1):62-69.
7. González Hernández A. El papel de los gabinetes de comunicación especializados en salud. El poder de la credibilidad: informar y convencer. RECS 2016;(Supl. 1):101-5.
8. Aranceta J, Pérez Rodrigo C, Santos T. Comunicación, alfabetización y etiquetado nutricional: Grado de comprensión y patrones de utilización de la información del etiquetado nutricional de alimentos en la población española. RECS 2015;(Supl. 1):20.
9. Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT). VIII Encuesta sobre percepción social de la Ciencia y Tecnología 2016. Madrid: FECYT; 2017 [consultado enero 2018). Disponible en: www.fecyt.es/es/publicación/percepción-social-de-la-ciencia-y-la-tecnología-en-espana-2016
10. Wiki Sanidad [consultado enero 2018]. Disponible en: wikisanidad.wikispaces.com
11. Toro Sánchez P. Nuevos modelos de comunicación. Periodismo y salud 2010.
12. Harvard T H CHAN School of Public Health. The Nutrition Source. Disponible en: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
13. Universidad de Navarra. Por una comida sana, tú decides. Alimentación saludable. Disponible en: www.unav.edu/evento/comida-sana
14. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Disponible en: www.nutricioncomunitaria.org
15. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPaP). Familia y salud. Disponible en: www.familiaysalud.es
16. Dueña Fuente JR. Blog "Ser paciente experto o activo". Disponible en: serpacienteexpertooactivo.wordpress.com/enlaces-a-webs-fiables
17. Fundación Española del Corazón (FEC). Disponible en: fundaciondelcorazon.com/nutricion.html
18. Fundación Española de Diabetes (FED). Disponible en: www.fundaciondiabetes.org
19. Fundación de Educación para la Salud (Fundadeps). Disponible en: www.fundadeps.org
20. Enfermera virtual. Disponible en: www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/comer_y_beber
21. Clínica Universidad de Navarra. Vida Sana. Disponible en: www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana
22. FAROS. Portal de Salud para las Familias Hospital Sant Joan de Deu Barcelona. Disponible en: faros.hsjdbcn.org
23. Asociación Española de Afectados por Linfoma Mieloma y Leucemia (AEAL). Alimentación y nutrición. Disponible en: www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion
24. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Escuela de pacientes. Disponible en: www.escueladepacientes.es
25. Osakidetza. Ciudadanía. Vida Saludable. Disponible en: www.osakidetza.euskadi.eus/informacion/conductas-saludables/r85-cksalu02/es
26. Generalitat de Catalunya. Canal salut. Alimentació. Disponible en: canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio
27. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Disponible en: www.aecosan.msssi.gob.es
28. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Disponible en: salutweb.gencat.cat/ca/inici
29. ELIKA. Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria. Disponible en: www.elika.eus/es
30. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Vida saludable. Disponible en: www.cdc.gov/spanish/vidasaludable/index.html
31. Medline Plus en español. Alimentos y nutrición. Disponible en: https://medlineplus/spanish/foodandnutrition.html
32. Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (EUFIC). Disponible en: http://www.eufic.org/es
33. Eroski Consumer. Disponible en: www.consumer.es
34. Web Médica Acreditada. Disponible en: wma.comb.es/es/home.php
35. Fundación Health on the net. HONcode. Disponible en: www.healthonnet.org/HONcode/Spanish
36. Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Certificación de webs y blogs sanitarios. Disponible en: www.juntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/certificacion-acsa/certificacion-de-webs-y-blogs-sanitarios
37. Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía. Estrategia de calidad y seguridad en aplicaciones móviles de salud [consultado 25 de enero de 2018). Disponible en: www.calidadappsalud.com.
38. The App Date España (2015). 5.º Informe del estado de las apps en España 2015. Disponible en: www.theappdate.es
39. DiFilippo KN, Huang W, Chapman-Novakofski KM. A New Tool for Nutrition App Quality Evaluation (AQEL): Development, Validation, and Reliability Testing. JMIR Mhealth Uhealth 2017;5(10):e163.
40. Bardus M, van Beurden SB, Smith JR, Abraham C. A review and content analysis of engagement, functionality, aesthetics, information quality, and change techniques in the most popular commercial apps for weight management. Int J Behav Nutr Phys Act 2016;13:35.
41. Frie K, Hartmann-Boyce J, Jebb S, Albury C, Nourse R, Aveyard P. Insights from Google Play Store User Reviews for the Development of Weight Loss Apps: Mixed-Method Analysis. JMIR Mhealth Uhealth 2017;5(12):e203.
42. Birkhoff SD, Smeltzer SC. Perceptions of Smartphone User-Centered Mobile Health Tracking Apps Across Various Chronic Illness Populations: An Integrative Review. J Nurs Scholarsh 2017;49(4):371-8.