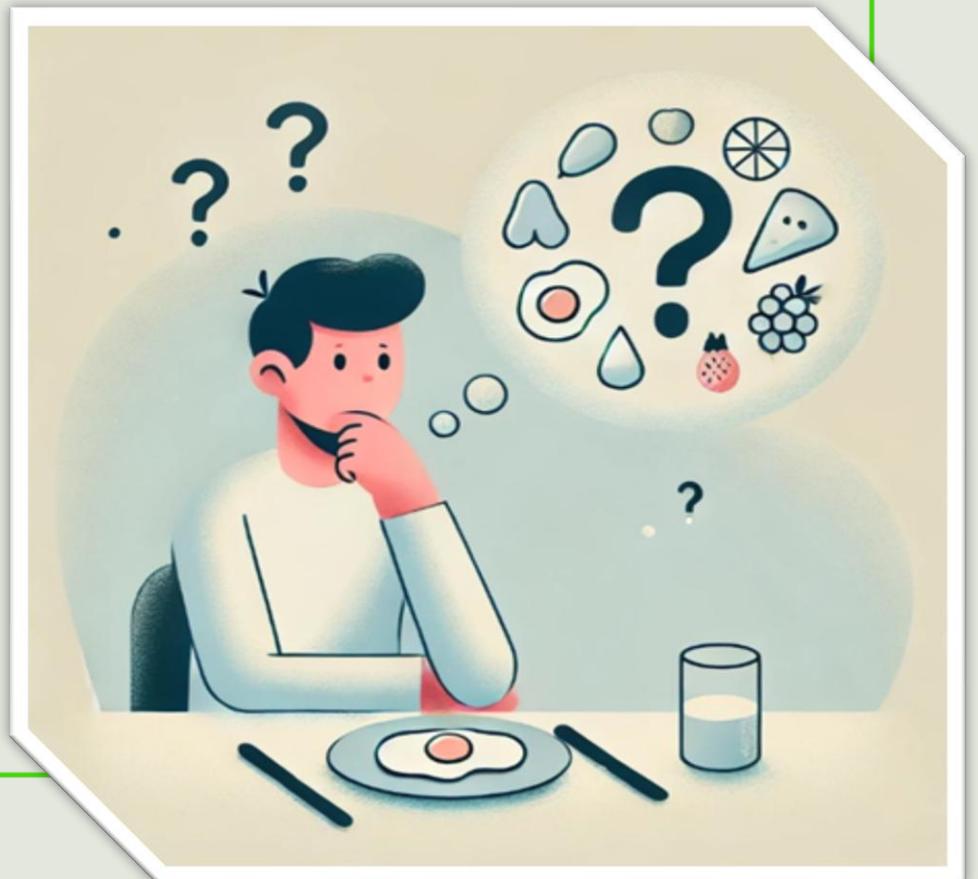


¿QUÉ ES UN BULO ALIMENTARIO?

- Una afirmación falsa sobre alimentación que carece de respaldo científico.
- Tienen rápida distribución por redes sociales y medios no especializados.
- Generan confusión al presentarse como “verdades absolutas”.

➔ Pueden modificar conductas alimentarias y tener consecuencias para la salud pública



¿POR QUÉ FUNCIONAN LOS BULOS?

- Ofrecen soluciones sencillas a problemas graves.
- Apelan a emociones como esperanza o miedo.
- Suelen venir de personas populares, “influencers” o gente que inspira confianza.
- Se repiten con frecuencia y acaban pareciendo verdaderos.



CÓMO IDENTIFICAR UN BULO

- No citan fuentes fiables ni organismos oficiales.
- No aportan estudios y, si lo hacen, son poco representativos.
- Se difunden por canales no científicos, como redes sociales, plataformas o grupos privados.
- Prometen efectos inmediatos, milagrosos y a corto plazo.



EJEMPLOS DE BULOS

1. Los huevos hacen que suba el colesterol.
2. El gluten es el culpable de toda la inflamación intestinal.
3. La fruta engorda si la comes de noche.
4. Los “superalimentos” son indispensables en la dieta.



Y como éstos,
muchos más ejemplos...

NUESTRO PAPEL COMO SANITARIOS

- ✓ Actuamos como filtro de información fiable frente a tendencias poco claras.
- ✓ Nuestra formación nos permite desmontar afirmaciones falsas o poco creíbles.
- ✓ Disponemos de muchas bases de datos para poder consultar y contrastar información.
- ✓ Nuestra accesibilidad nos permite darnos cuenta de creencias erróneas en nuestros clientes.



¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta