



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España

Te cuidamos toda la vida



NOTA DE PRENSA



Consejo
General
de Enfermería



INSTITUTO ESPAÑOL DE
INVESTIGACIÓN ENFERMERA



Nace “Entre el plato y el cuidado”, una iniciativa enfermera que desmonta mitos sobre la alimentación

- **Con esta iniciativa, la Unidad de Cultura Científica y de la Innovación del Instituto Español de Investigación Enfermera del Consejo General de Enfermería (CGE) y la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (Adenyd), pretenden acercar la evidencia científica a la ciudadanía y desmontar creencias erróneas.**
- **A través de una serie de fichas divulgativas, el proyecto analiza algunos de los mitos nutricionales más extendidos, revisando qué dice realmente la ciencia y, sobre todo, qué implicaciones tiene en la práctica enfermera. “Se trata de un proyecto con el que queremos acercar la evidencia científica a la ciudadanía y desmontar creencias erróneas sobre alimentación desde la mirada de los cuidados”, asegura Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.**
- **“Es fundamental dar más visibilidad a las enfermeras, que comuniquen de forma clara y cercana en redes y espacios digitales. Frente a los mensajes virales o las modas, el acompañamiento profesional por parte de enfermería sigue siendo una herramienta segura para cuidar la salud”, expone Carmen Martín Salinas, presidenta de Adenyd.**

Madrid, 27 de mayo de 2026.- ¿El pan engorda? ¿La fruta por la noche es mala?... Las redes sociales han facilitado que cualquier persona pueda hablar sobre alimentación, incluso sin formación sanitaria, y eso ha provocado que circulen muchos mitos, consejos peligrosos y “dietas milagro” que prometen resultados rápidos.

Para acabar con estas falsas creencias y eliminar así su impacto en la salud de la población, la Unidad de Cultura Científica del Instituto Español de Investigación del Consejo General de Enfermería y la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (Adenyd) han puesto en marcha la iniciativa [“Entre el plato y el cuidado”](#).

“Se trata de un proyecto con el que queremos acercar la evidencia científica a la ciudadanía y desmontar creencias erróneas sobre alimentación desde la mirada de los cuidados”, asegura Florentino Pérez Raya, presidente del CGE. “Las enfermeras educamos en salud y somos las responsables de los cuidados nutricionales en todas las etapas del proceso de atención a las personas, tanto en la salud como en la enfermedad y desde la atención primaria a atención hospitalaria pasando por la sociosanitaria”, añade.

Mitos más extendidos

A través de una serie de fichas divulgativas, el proyecto analiza algunos de los mitos nutricionales más extendidos, revisando qué dice realmente la ciencia y, sobre todo, qué implicaciones tiene en la práctica enfermera. Porque no se trata solo de saber qué es cierto o no, sino de cómo esa información influye en la salud, en la toma de decisiones y en los cuidados cotidianos.

“Entre lo que comemos y cómo cuidamos, también hay ciencia”, resalta Héctor Nafría, divulgador científico y responsable de la UCC+i del IE. “Y, precisamente por eso es tan importante combatir la desinformación en nutrición y salud. Cada día circulan en redes sociales mensajes simplistas, dietas milagro o recomendaciones sin evidencia científica que pueden poner en riesgo la salud de las personas. Tenemos la responsabilidad de acercar información rigurosa, accesible y comprensible a la ciudadanía, ayudando a diferenciar la evidencia científica de las opiniones o modas virales. Por eso este proyecto es tan interesante: desgranamos conceptos como los edulcorantes o la dieta sin gluten, siempre desde la ciencia. No nos quedamos en el titular, sino que explicamos de dónde viene cada idea y qué dice la evidencia y así la gente pueda tomar decisiones en salud responsables”, prosigue.

Espacio accesible

La web está diseñada para que la persona al entrar perciba cercanía, confianza y la sensación de que es un espacio que le ofrece información sobre alimentación científica pero también accesible.

Y es que la comida no es solo alimentación, “es atención, vínculo, bienestar y acompañamiento. Y, creemos que llevar esto a esta web convierte una acción cotidiana como es el comer en una experiencia de cuidado más amplia, coloca a la persona y a una de sus necesidades por delante de la tecnología y proporciona información y atención personalizada”, expone Carmen Martín Salinas, presidenta de Adenyd.

Las enfermeras son profesionales cercanas y capacitadas para orientar sobre hábitos alimentarios adaptados a cada etapa de la vida y a la situación de salud o enfermedad. “Aunque acabar con los mitos completamente es difícil, sí se puede reducir su impacto a través de la educación y la información de calidad”, comenta la presidenta de Adenyd.

Una de las claves es fomentar el pensamiento crítico: aprender a preguntarse quién da el consejo, si tiene respaldo científico y si promete soluciones demasiado rápidas o extremas. En salud y alimentación, los cambios sostenibles casi nunca son inmediatos. “Y, también resulta fundamental dar más visibilidad a las enfermeras, que comuniquen de forma clara y cercana en redes y espacios digitales. Frente a los mensajes virales o las modas, el acompañamiento profesional por parte de enfermería sigue siendo una herramienta segura para cuidar la salud”, finaliza Martín Salinas.