

Nutrición basada en la evidencia

Evidence-based nutrition

Nancy Guadalupe Valenzuela-Rubio, Nut.

Asociación Mexicana de Investigación en Nutrición y Salud, A.C., Facultad de Ciencias de la Nutrición y Gastronomía, Universidad Autónoma de Sinaloa

Contacto: nvalenzuela.cmn@gmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Conocer los fundamentos de una nutrición basada en la evidencia.
- b. Conocer los pasos de una práctica basada en la evidencia.
- c. Identificar las barreras de una práctica basada en la evidencia.

Resumen

El término de Medicina Basada en la Evidencia (MBE) fue usado por primera vez en 1992 pero su movimiento tiene más de 200 años; se define como la utilización consciente, explícita y juiciosa de la mejor evidencia científica disponible para tomar decisiones sobre el cuidado de los pacientes. Una práctica basada en la evidencia no solo se basa en la mejor calidad de la evidencia científica disponible, sino que debe considerarse la experiencia del profesional de la salud y las preferencias del paciente. En este contexto, la Nutrición Basada en la Evidencia (NBE) utiliza los mismos principios de la MBE, pero aplicados al campo de la nutrición. Lamentablemente, aunque la evidencia sobre nutrición ha crecido, mucha es de baja calidad y carece de diseños metodológicos adecuados. En conclusión, una práctica basada en la evidencia requiere el desarrollo de habilidades por parte del profesional de la nutrición sobre la búsqueda eficiente de la literatura y de la aplicación formal de las reglas de la evaluación sobre la calidad de la evidencia, estadística y dominio de la lectura en el idioma inglés.

Palabras clave: medicina basada en la evidencia, nutrición basada en la evidencia.

Abstract

The term Evidence-Based Medicine (EBM) was used for the first time in 1992 but its movement is more than 200 years old; It is defined as the conscious, explicit, and judicious use of the best available scientific evidence to make decisions about patient care. An evidence-based practice is not only based on the best quality of scientific evidence available but must consider the experience of the healthcare professional and the preferences/values of the patient. In this context, Evidence-Based Nutrition (EBN) uses the same principles of EBM but applied to the field of nutrition. Unfortunately, although evidence on nutrition has grown, much of it is of low quality and lacks adequate methodological designs. In conclusion, an evidence-based practice requires the development of skills by the nutrition professional in the efficient search of the literature and the formal application of the rules of evaluation on the quality of evidence, statistics, and reading proficiency in the English language.

Keywords: evidence-based medicine, evidence-based nutrition.