



MÓDULO 5

La INFORMación. ¿ESTÁ CONTRASTada? REFERENCIAS, CONTEXTO Y COMENTARIOS



Mucha gente opina sobre cuestiones científicas, tecnológicas o médicas. Pero ¿qué diferencia una opinión de una afirmación científica?

Pues que **las afirmaciones científicas ESTÁN CONTRASTADAS CON DATOS FIABLES.**

Esos datos salen de:

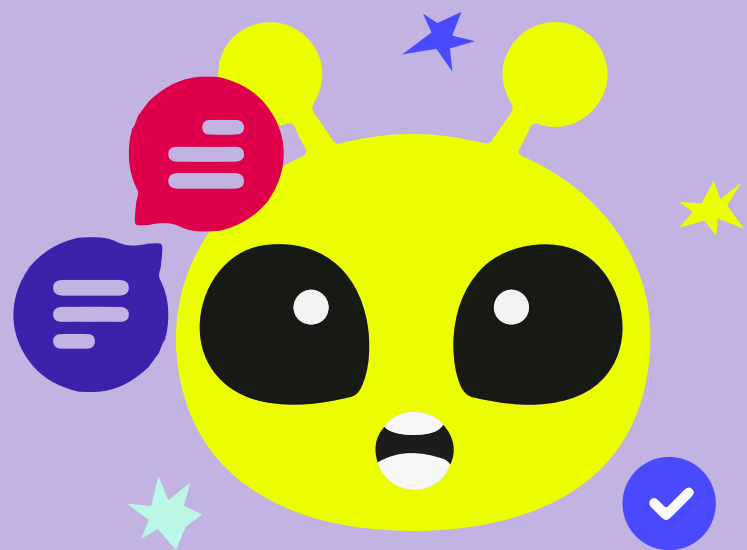
- Estudios científicos,
- que han seguido el método científico
- y han sido revisados por personal científico libre de conflicto de interés.
- para sacar conclusiones que puedes considerar válidas.

¿Y cómo compruebas esto?

Revisando LAS REFERENCIAS.

Mira este vídeo de aquí:

¿Será verdad? Revisemos las referencias científicas:



Mira este video en TikTok: [@alitocomenta](#)

Fíjate en que este artículo:

Está publicado
en una **página
web oficial**
(Science Direct)

Está **hecho por**
varias **personas**
dedicadas a la
investigación

The screenshot shows the ScienceDirect website interface. At the top, the ScienceDirect logo is highlighted with a yellow box. The navigation bar includes links for Journals & Books, Help, Search, My account, and Sign in. Below the navigation bar, there are buttons for 'Access through your organization', 'Purchase PDF', and 'Patient Access'. The main content area features the article title 'Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults' in a large font. The journal information 'Nutrition Research, Volume 29, Issue 6, June 2009, Pages 414-418' is displayed above the title. The authors' names are listed below the title: David C. Nieman, Erin J. Cayea, Melanie D. Austin, Dru A. Henson, Steven R. McAnulty, and Fuxia Jin. A yellow box highlights the author list. Below the authors, there are links for 'Show more', 'Add to Mendeley', 'Share', and 'Cite'. The DOI link 'https://doi.org/10.1016/j.nutres.2009.05.011' is also present. The abstract text is visible below the article information. On the right side, there is a 'Recommended articles' section with links to other articles. At the bottom right, there is an 'Article Metrics' section showing citations and mentions.

ScienceDirect

Journals & Books Help Search My account Sign in

Access through your organization Purchase PDF Patient Access

Article preview

Abstract

Introduction

Section snippets

References (18)

Cited by (113)

Nutrition Research

Volume 29, Issue 6, June 2009, Pages 414-418

Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults

David C. Nieman ^a, Erin J. Cayea ^a, Melanie D. Austin ^a, Dru A. Henson ^b, Steven R. McAnulty ^a, Fuxia Jin ^a

Show more

+ Add to Mendeley Share Cite

<https://doi.org/10.1016/j.nutres.2009.05.011> Get rights and content

Abstract

The objective of this study was to assess the effectiveness of *chia seed* (*Salvia hispanica* L.) in promoting weight loss and altering disease risk factors in overweight adults. The hypothesis was that the high dietary fiber and α -linolenic (ALA) contents of *chia seed* would induce a small but significant decrease in *body weight* and fat and improve disease risk factors. Subjects were randomized to chia seed (CS) and placebo (P) groups, and under single-blinded procedures, ingested 25 g CS or P supplements mixed in 0.25 L water twice daily before the first and last meal for 12 weeks. Ninety nondiseased, overweight/obese men and women between the ages of 20 and 70 years were recruited into the study, with 76 subjects (n = 39 CS, n = 37 P) completing all phases of the study. Pre- and poststudy measures included body mass and composition (dual energy x-ray absorptiometry), inflammation markers from fasting blood samples (C-reactive protein, interleukin 6, *monocyte chemoattractant protein 1*, and tumor necrosis factor α), *oxidative stress* markers (trolox equivalent *antioxidant capacity* and plasma nitrite), blood

Recommended articles

Understanding the impact of chia seed mucilage on human gut microbiota b...

Journal of Functional Foods, Volume 50, 2018, p...
Alba Tamargo, ..., Loreto A. Muñoz

Chia—The New Golden Seed for the 21st Century: Nutraceutical Properti...

Sustainable Protein Sources, 2024, pp. 443-470
Domancor Orona-Tamayo, Octavio Paredes-López

Chemical composition of Brazilian chia seeds grown in different places

Food Chemistry, Volume 221, 2017, pp. 1709-1716
Bárbara Pereira da Silva, ..., Helena Maria Pinheiro-Sant'Ana

Show 3 more articles

Article Metrics

Citations

Citation Indexes 111

Policy Citations 2

Captures

Mendeley Readers

Mentions

Blog Mentions

News Mentions

References

Social Media

Está **publicado**
en una **revista**
científica (*Nutrition
Research de Elsevier*)

Y nos dice que la chía no adelgaza
porque han hecho un estudio
científico para demostrarlo.



Pero encontrar estas referencias y entenderlas puede ser muy complicado.

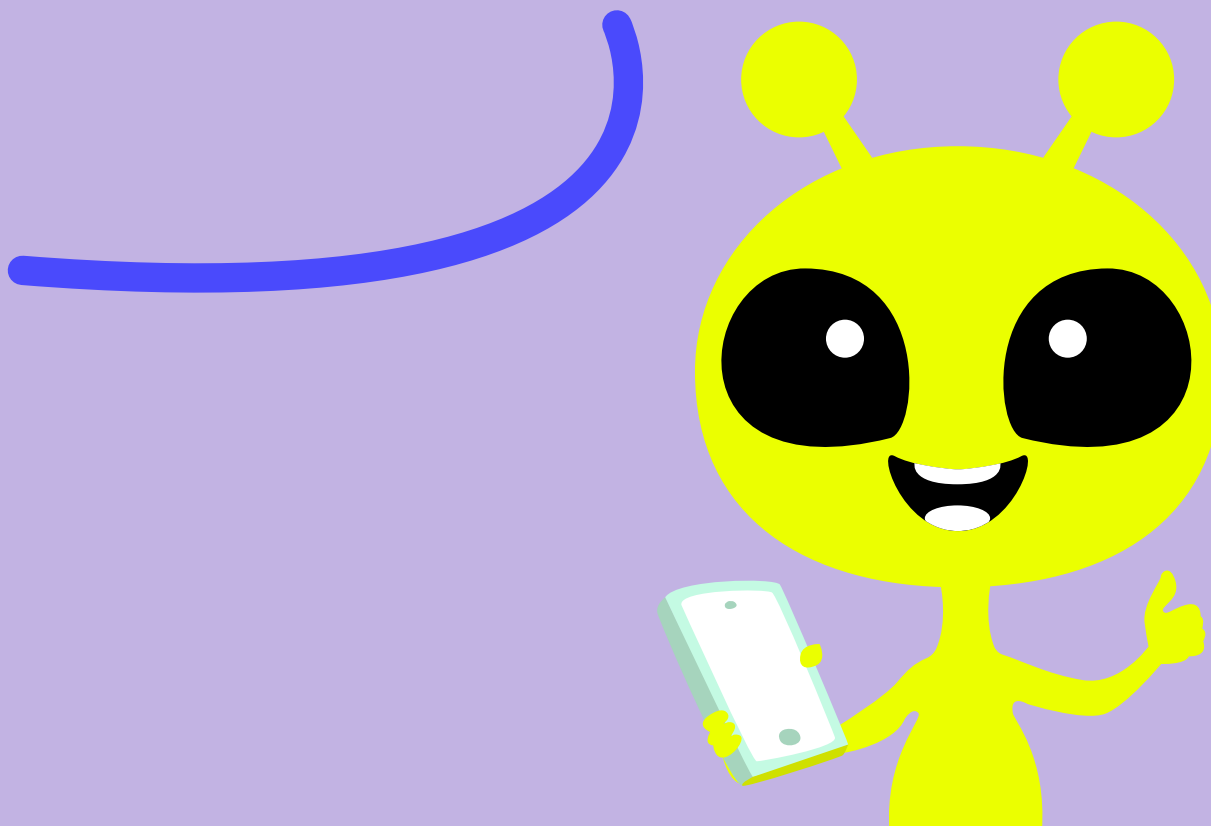
Así que para verificar si una información es fiable puedes **buscar personas expertas en el tema** que hablen sobre lo que te hace dudar y que utilicen o muestren referencias. Así podrás saber que la información que te están dando es más fiable.





Mira este video en TikTok: [@csicdivulga](#)

Por ejemplo, si te dicen que las grasas trans son malas, malas, puedes buscar a alguien que se dedique a estudiarlas científicamente, como Pablo Toral (investigador del CSIC en el Instituto de Ganadería de Montaña), y así te podrás hacer una mejor idea sobre este tema:



Si quieres profundizar más en este módulo,
consulta el contenido completo clicando
en: **MÓDULO 5 DESARROLLADO.**

Y ahora: A CAZAR BULOS. Mírate el
MÓDULO 6 DESARROLLADO para saber cómo
preparar tu propio vídeo CAZANDO BULOS.
Te lo explicamos paso a paso.





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES



CSIC
CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

