



10 Mayo, 2026



MAGNIFIC

**La tecnología es una aliada de la nutrición de precisión**

de precisión que podrían trasladarse a la práctica clínica son varias. En concreto, tal y como detalla la miembro de la SEEN, destaca, por ejemplo, la «evaluación dietética mejorada mediante IA, dispositivos portátiles y tecnologías ómicas para caracterizar la dieta con un mayor nivel de precisión. Además, es posible la comprensión mecanicista de cómo la dieta influye en el riesgo de desarrollar enfermedades así como la identificación de aquellos individuos que muestran mayor susceptibilidad a patologías a través de interacciones gen-dieta o microbiota-dieta. Sin olvidar el asesoramiento nutricional personalizado mediante algoritmos de aprendizaje automático que integran perfiles ómicos con medidas clínicas para mejorar la predicción del riesgo de enfermedad».

**Retos pendientes**

Aunque está en pleno apogeo y queda mucho por avanzar, la nutrición de precisión ya es una realidad: «Contamos con publicaciones en el ámbito del riesgo cardiovascular, con resultados clínicos prometedores cuando se comparan con el consejo dietético estándar. No obstante, revisiones recientes acerca de su aplicación concluyen que son necesarios más estudios bien diseñados para identificar aquellos ámbitos en los que la nutrición de precisión puede aportar más valor», reconoce Palma. Así, los test (genéticos, microbioma, otras «ómicas») «se consideran herramientas complementarias, útiles sobre todo en investigación o en casos seleccionados, pero no para tomarlas como base de la prescripción dietética en la mayoría de pacientes que necesitan asesoramiento nutricional», añade.

De hecho, «actualmente en España –prosigue la especialista de la SEEN– la aplicación de la nutrición de precisión se reserva a programas de investigación. En práctica clínica habitual no se están llevando a cabo este tipo de análisis. Así, mientras el conocimiento científico en este campo avanza, las recomendaciones de hábitos de vida saludables (patrones dietéticos saludables, actividad física, no fumar, sueño adecuado) acompañadas si procede de medicación, siguen siendo la intervención con mejor respaldo para perder peso y prevenir enfermedades, con la nutrigenética y el microbioma como posibles aspectos adicionales a tener en cuenta en contextos bien seleccionados en un futuro».

# La dieta de precisión aterriza en la consulta

► Nutrigenética, microbioma o proteómica ya forman parte del vocabulario, aunque todavía son herramientas complementarias

**Raquel Bonilla.** MADRID

Hace tiempo que el concepto de «Medicina de precisión» entró en nuestro vocabulario para demostrar la importancia de personalizar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de algunas enfermedades en función de la genética, el entorno y el estilo de vida de cada paciente. Y la alimentación no se ha quedado atrás, pues se trata de una de las piezas que puede declinar la balanza del bienestar, de ahí que cada vez cobre más peso el empleo de la denominada nutrición de precisión.

«La nutrición de precisión se basa en la premisa de que cada individuo es único y, por lo tanto, requiere una dieta personalizada que tenga en cuenta factores como la genética, el microbioma intestinal, la edad, el sexo, el nivel de ac-

tividad física y las condiciones de salud preexistentes», asegura la Sociedad Española de Salud de Precisión.

Una definición en la que también coincide Samara Palma, miembro del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), quien advierte, sin embargo, que «en la literatura se habla de nutrición de precisión o personalizada para adaptar la dieta a características individuales con el objetivo de prevenir o tratar patologías, pero subrayando que, hoy, esto está mucho menos desarrollado de lo que se precisa para extender las recomendaciones a la práctica clínica habitual».

De alguna forma, la nutrición de precisión reconoce que las respuestas a las distintas intervenciones dietéticas varían significativamente entre individuos. «Esto se

debe en gran medida a interacciones complejas entre antecedentes genéticos, fisiología, composición del microbioma, estado de salud subyacente, comportamientos, influencias sociales y exposiciones ambientales», aclara Palma.

Las aplicaciones de la nutrición

**Permite el diagnóstico y tratamiento personalizado del estado nutricional**

**Ayuda a combatir la obesidad y a prevenir algunas patologías de forma individualizada**