



DRA. PAOLA VILLAVERDE

| Nutricionista Epidemióloga

REDACCIÓN DEL TÍTULO, RESUMEN Y PALABRAS CLAVE. MESH/DECS

Fortalecer las habilidades de redacción científica mediante la identificación de las características de un título efectivo, el reconocimiento de la estructura y los elementos clave de un resumen, y la selección de palabras clave que mejoren la visibilidad del artículo en bases de datos académicas; aplicando estos conocimientos en un ejercicio práctico de redacción.

TEMARIO DE LA SESIÓN

El Título

Importancia del título.

Características de un buen título

Ejemplos de títulos buenos y deficientes.

El Resumen

Importancia del resumen como “mini-artículo”.

Estructura básica del resumen estructurado.

Errores comunes al redactar resúmenes.

Ejemplos

Las Palabras Clave

Funciones principales: visibilidad, indexación, citación.

Recomendaciones para seleccionar buenas palabras clave.

Uso de vocabularios controlados

RESEARCH

Open Access

High dietary total antioxidant capacity is associated with a reduced risk of hypertension in French women



Paola Villaverde^{1,2,3}, Martin Lajous^{1,4}, Conor-James MacDonald^{2,3}, Guy Fagherazzi^{2,3}, Fabrice Bonnet^{2,3,5,6†} and Marie-Christine Boutron-Ruault^{2,3†} 

Abstract

Background: Although there is evidence for a reduced risk of hypertension associated with fruit and vegetable consumption, the relationship between the total antioxidant capacity of the diet (TAC) and the risk of hypertension has not been previously examined. We aimed to evaluate that association in the large E3N French prospective cohort of women.

Methods: Dietary TAC was estimated using total radical-trapping ability parameter (TRAP) assay food values; self-reported incident hypertension cases were validated. Cox regression models were adjusted for conventional risk factors, body mass index, physical activity, energy, sodium, magnesium, omega-3 fatty acids, and alcohol.

Results: After an average 12.7 years of follow up, there were 9350 incident cases of hypertension among 40,576 women. Dietary TAC was inversely associated with the risk of hypertension with a 15% lower risk of hypertension in those in the fifth vs. first quintile (HR_{Q5} 0.85 [CI 95% 0.74; 0.95] p-trend 0.03). An inverse dose-effect relationship was observed for dietary TAC excluding coffee (HR_{Q5} 0.85 [CI 95% 0.74; 0.95], p-trend 0.0008), while for dietary TAC from coffee, only the highest quintile was inversely associated with risk (HR_{Q5} 0.86 [0.75, 0.97], p-trend 0.20). In a fully partitioned model with major dietary TAC contributors, TAC from fruit/vegetables, wine, and miscellaneous sources was inversely associated with risk, while associations with TAC from coffee, tea, and chocolate were not statistically significant.

Conclusions: In a large prospective cohort, the risk of incident hypertension in women was inversely associated with the antioxidant capacity of the diet, suggesting that promoting a diet naturally rich in antioxidants might help prevent the development of hypertension.

Keywords: Dietary total antioxidant capacity, Hypertension, TRAP assay, Women



PERÚ

Ministerio
de Salud



"Un buen título y resumen son la puerta de entrada a tu investigación: si abren con claridad y fuerza, más lectores cruzarán el umbral."

INTRODUCCIÓN

¿Qué hacen ustedes primero al buscar un artículo científico: leen el título, el resumen o el texto completo?

El título

1. Importancia del título

- El título es la primera impresión de un artículo
- Aparece en bases de datos, buscadores, correos de alerta de revistas.
- Influye en que alguien haga clic o lo ignore.
- “Más del 70% de los investigadores decide leer un artículo basándose únicamente en el título y el resumen.”

El título

2. Características de un buen título

- Claro: que refleje con exactitud de qué trata el estudio.
- Específico: evita generalidades (“Estudio sobre salud” es demasiado vago).
- Conciso: 15–20 palabras máximo; títulos demasiado largos pierden fuerza.
- Sin jergas o abreviaturas: (ej. usar “presión arterial” en lugar de “PA” salvo que sea universal).
- Tiempo y espacio
- Equilibrio entre atractivo y precisión: debe despertar interés sin perder rigor.

El título

3. Tipos de título

Descriptivo (informativo):

“Efectos del ejercicio físico en la presión arterial de adultos mayores”

→ Ventaja: claro y directo.

Interrogativo (pregunta de investigación):

“¿Puede el ejercicio físico reducir la presión arterial en adultos mayores?”

→ Ventaja: genera curiosidad y resalta el problema.

Creativo con precisión:

“Moverse para vivir mejor: efectos del ejercicio en la presión arterial de adultos mayores”

→ Ventaja: combina atractivo y rigor, útil para audiencias más amplias.

El título

4. Ejercicio práctico

“Investigación sobre cosas de salud en adultos” (vago, impreciso).

“Efectos del Ej. Físico (EF) en la PA de AM con dx de HTA leve a mod” (sobreabundancia de siglas).

👉 Posibles mejoras:

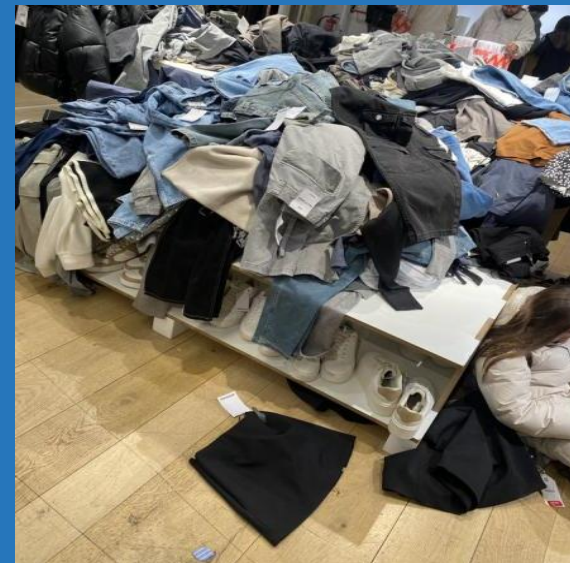
“Efectos del ejercicio físico en la presión arterial de adultos mayores con hipertensión leve y moderada”.

“El impacto del ejercicio físico en la salud cardiovascular de adultos mayores”.

El título

“Un buen título no solo informa, también invita a leer.”

Es como la vitrina de tu investigación: si es clara y atractiva, más personas se detendrán a mirar.”



El Resumen

1. Importancia del resumen

El resumen es la carta de presentación del artículo

Es lo primero que leen editores, revisores y colegas.

Es lo que aparece en buscadores (PubMed, Scopus, Google Scholar).

Puede determinar si el artículo es citado o ignorado.

👉 Frase clave: “Un buen resumen es un mini artículo que se sostiene por sí mismo.”

El Resumen

2. Estructura básica del resumen estructurado Presenta la estructura típica (IMRyD reducido):

Introducción breve (1–2 frases): ¿Cuál es el problema o vacío de conocimiento?

Ejemplo: “La hipertensión es un problema creciente en adultos mayores, y el ejercicio físico se ha propuesto como una alternativa no farmacológica para su control.”

Métodos (2–3 frases): Diseño del estudio, población/muestra, técnicas principales.

Ejemplo: “Se realizó un estudio cuasi-experimental con 120 adultos mayores, divididos en un grupo de intervención (ejercicio aeróbico moderado, 12 semanas) y un grupo control. Se midió la presión arterial antes y después del programa.”

Resultados principales (2–3 frases): Solo los hallazgos clave, cifras si son necesarias.

Ejemplo: “El grupo de intervención mostró una reducción significativa de la presión arterial sistólica (–8 mmHg, $p < 0.01$) en comparación con el grupo control, que no presentó cambios relevantes.”

Conclusión (1–2 frases): Implicaciones teóricas o prácticas.

Ejemplo: “El ejercicio aeróbico regular constituye una estrategia efectiva y accesible para el control de la hipertensión en adultos mayores.”

RESEARCH

Open Access

High dietary total antioxidant capacity is associated with a reduced risk of hypertension in French women



Paola Villaverde^{1,2,3}, Martin Lajous^{1,4}, Conor-James MacDonald^{2,3}, Guy Fagherazzi^{2,3}, Fabrice Bonnet^{2,3,5,6†} and Marie-Christine Boutron-Ruault^{2,3*†}

Abstract

Background: Although there is evidence for a reduced risk of hypertension associated with fruit and vegetable consumption, the relationship between the total antioxidant capacity of the diet (TAC) and the risk of hypertension has not been previously examined. We aimed to evaluate that association in the large E3N French prospective cohort of women.

Methods: Dietary TAC was estimated using total radical-trapping ability parameter (TRAP) assay food values; self-reported incident hypertension cases were validated. Cox regression models were adjusted for conventional risk factors, body mass index, physical activity, energy, sodium, magnesium, omega-3 fatty acids, and alcohol.

Results: After an average 12.7 years of follow up, there were 9350 incident cases of hypertension among 40,576 women. Dietary TAC was inversely associated with the risk of hypertension with a 15% lower risk of hypertension in those in the fifth vs. first quintile (HR_{Q5} 0.85 [CI 95% 0.74; 0.95] p-trend 0.03). An inverse dose-effect relationship was observed for dietary TAC excluding coffee (HR_{Q5} 0.85 [CI 95% 0.74; 0.95], p-trend 0.0008), while for dietary TAC from coffee, only the highest quintile was inversely associated with risk (HR_{Q5} 0.86 [0.75, 0.97], p-trend 0.20). In a fully partitioned model with major dietary TAC contributors, TAC from fruit/vegetables, wine, and miscellaneous sources was inversely associated with risk, while associations with TAC from coffee, tea, and chocolate were not statistically significant.

Conclusions: In a large prospective cohort, the risk of incident hypertension in women was inversely associated with the antioxidant capacity of the diet, suggesting that promoting a diet naturally rich in antioxidants might help prevent the development of hypertension.

Keywords: Dietary total antioxidant capacity, Hypertension, TRAP assay, Women

Overuse of Non-caloric Sweeteners in Foods and Beverages in Chile: A Threat to Consumers' Free Choice?

Verónica Sombra^{**}, Sandra López-Arana¹, Paola Cáceres¹, Karen Abrigo¹, Javiera Collinao², Alexandra Espinoza², Sabrina Valenzuela², Bielka Carvajal³, Gabriel Prado¹, Rebeca Peralta¹ and Martin Gotteland^{1,4*}

¹ Department of Nutrition, Faculty of Medicine, University of Chile, Santiago, Chile, ² Faculty of Medicine, School of Nutrition and Dietetics, University of Chile, Santiago, Chile, ³ Department of Women and Newborn's Health Promotion, Faculty of Medicine, University of Chile, Santiago, Chile, ⁴ Human Nutrition Unit, Institute of Nutrition and Food Technology (INTA), University of Chile, Santiago, Chile

The prevalence of obesity among Chilean adults and children is one of the highest worldwide. To fight the constant increase of non-communicable diseases and the growing sales of sugar-sweetened beverages, the Chilean government recently enacted a new Law of Food Labeling and Advertising imposing the application of front-of-package warning labels in foodstuffs whose composition exceeds limits for critical nutrients including sugar. Accordingly, food companies have been reformulating their products, incorporating non-caloric sweeteners (NCSs) in partial or total replacement of sucrose. The number of NCS-containing foods and beverages, therefore, has been increasing in the last years. This study aims to identify the NCS-containing products from different food/beverage categories currently available on the Chilean market. Nineteen supermarkets and 13 food web pages were visited by trained dietitians to carry out a systematic search of ingredient information from the different food categories. Overall, 1,489 products were analyzed, of which 815 (55.5%) contained at least one NCS, being this proportion particularly high, compared to other countries. 67.1% of the dairy products, 31.5% of the cereal products, 49% of the processed fruits, 74.3% of the non-alcoholic beverages, and 46.2% of sweets and other desserts contained NCS. Considering the food categories more specifically oriented to children, NCSs were present in 98.8% of powder juices, 98.3% of the flavored milks, 91.2% of jellies, and 79% of the dairy desserts. Sucralose and steviol glycosides were the most widely used NCSs, these sweeteners being present, alone or mixed with other, in 73.5 and 39.7% of the NCS-containing products, respectively, while the use of saccharin and cyclamate was low. In addition, 80 tabletop NCSs were available in the local market, 91.2% of them being sucralose and steviol glycosides (alone or combined). The high number of food products containing steviol glycosides makes very plausible that the daily consumption of this NCS in the pediatric populations could exceed its acceptable daily intake (ADI). The fact that there are no NCS-free foods alternatives for certain food categories, especially for children, is worrying.

Keywords: non-caloric sweeteners, acceptable daily intake, food labeling, obesity, children, sucralose, steviol glycosides, acesulfame-K

El Resumen

3. Errores comunes al redactar un resumen

- Copiar y pegar frases enteras de la introducción.
- Usar lenguaje impreciso: “Se obtuvieron resultados interesantes” (¿cuáles?).
- Incluir información que no aparece en el artículo.
- Exceder el límite de palabras (normalmente 150–250).
- Escribir como si fuera un comentario: “Este trabajo trata de explicar...” en vez de mostrar hallazgos.

El Resumen

4. Ejemplo práctico comparativo

- Resumen deficiente:
"La hipertensión es un problema de salud. Este estudio analiza los efectos del ejercicio. Se hicieron actividades físicas con adultos mayores y se encontraron cosas positivas. Se concluye que es importante hacer ejercicio."
- Problemas:
- Vago ("cosas positivas"). Sin datos ni detalles de métodos. Parece un comentario, no un resumen científico.



Resumen bien hecho:

"La hipertensión arterial es un problema prevalente en adultos mayores. Este estudio cuasi-experimental evaluó el efecto de un programa de ejercicio aeróbico de 12 semanas en 120 adultos mayores hipertensos.

El grupo de intervención presentó una reducción significativa de la presión arterial sistólica (-8 mmHg; $p < 0.01$) frente al grupo control. Se concluye que el ejercicio aeróbico regular constituye una estrategia eficaz y accesible para el control de la hipertensión en esta población."

El Resumen



Ejercicio práctico: Corrigiendo un resumen

"La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad muy común que afecta a muchas personas. Este trabajo estudió la relación entre alimentación y salud. Se aplicaron encuestas a personas en un hospital y los resultados fueron interesantes, ya que se observaron algunas mejoras en la salud. Se concluye que la dieta es buena para prevenir enfermedades."



Errores incluidos:

Vago ("muy común", "muchas personas").

Falta de datos concretos (número de participantes, método, duración).

Lenguaje coloquial ("interesantes", "la dieta es buena").

Copia de la introducción, sin resultados claros.

Conclusión genérica, poco científica.

El Resumen



Ejercicio práctico: Corrigiendo un resumen

"La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad muy común que afecta a muchas personas. Este trabajo estudió la relación entre alimentación y salud. Se aplicaron encuestas a personas en un hospital y los resultados fueron interesantes, ya que se observaron algunas mejoras en la salud. Se concluye que la dieta es buena para prevenir enfermedades"

Versión corregida

"La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica de alta prevalencia asociada a complicaciones cardiovasculares. El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto de un programa de educación nutricional en pacientes con diabetes tipo 2. Se realizó un estudio cuasi-experimental con 80 pacientes atendidos en un hospital de Lima, quienes participaron en 8 sesiones educativas sobre alimentación saludable durante 3 meses. Al finalizar, los participantes presentaron una reducción significativa en los niveles de HbA1c (-0.8% ; $p < 0.05$) y un mayor conocimiento sobre prácticas alimentarias saludables en comparación con el grupo control. Estos resultados sugieren que los programas de educación nutricional pueden contribuir a mejorar el control glucémico en pacientes con diabetes tipo 2."

Palabras clave

1. Funciones principales

- Son los términos que ayudan a que tu artículo sea encontrado en bases de datos (Scopus, PubMed, SciELO, Google Scholar).
- Sirven como “etiquetas” de tu artículo.
- Facilitan la indexación automática en sistemas de búsqueda.
- Aumentan la visibilidad y citación de tu trabajo.
- “Un artículo sin buenas palabras clave es como un libro guardado sin etiquetas en la biblioteca: existe, pero nadie lo encuentra.”

Palabras clave

2. Recomendaciones para elegir palabras clave

- Cantidad: Seleccionar entre 3 y 6 palabras clave.
- Evitar repeticiones: No usar palabras idénticas.
- Se puede usar “hipertensión arterial”, “presión sanguínea” o “control de la presión arterial”.
- Vocabulario controlado: Usar descriptores normalizados en catálogos como:
 - DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud).
 - MeSH (Medical Subject Headings).
- Especificidad: Evitar palabras muy generales (“salud”, “educación”). Optar por términos más concretos.
- Consistencia: Usar palabras clave que reflejen las variables centrales del estudio.

MESH Y DECS

MeSH [Help](#)

[Create alert](#) [Limits](#) [Advanced](#)

Summary ▾ 20 per page ▾

Search results

Items: 1 to 20 of 53

<< First < Prev Page 1 of 3 Next > Last >>

☐ [Hypertension](#)

1. Persistently high systemic arterial BLOOD PRESSURE. Based on multiple readings (BLOOD PRESSURE DETERMINATION), **hypertension** is currently defined as when SYSTOLIC PRESSURE is consistently greater than 140 mm Hg or when DIASTOLIC PRESSURE is consistently 90 mm Hg or more.
Date introduced: January 1, 1999

☐ [Familial Primary Pulmonary Hypertension](#)

2. Familial or idiopathic **hypertension** in the PULMONARY CIRCULATION which is not secondary to other disease.
Year introduced: 2015
Date introduced: June 26, 2014

Send to: ▾

PubMed Search Builder

AND ▾

[YouTube](#) [Tutorial](#)

Find related data

Database:

[decs.bvsalud.org/es/ths?filter=ths_termall&q=hipertension](#) ☆ 🏠

Búsqueda Acerca del DeCS/MeSH Actualizaciones ▾ Visión Jerárquica ▾ Desarrolladores DeCS Finder Sugerir nuevo término Contacto

Cualquier término ▾

Buscado: **hipertension** | Resultados: 23 ☐ Formato de lista

1 / 23

Descriptor en español:	Hipertensión Esencial ▾
Término(s) alternativo(s):	Hipertensión Idiopática Hipertensión Primaria
Descriptor en inglés:	Essential Hypertension ▾
Descriptor en portugués:	Hipertensão Essencial ▾
Descriptor en francés:	Hypertension essentielle

2 / 23

Descriptor en español:	Hipertensión Maligna ▾
Descriptor en inglés:	Hypertension, Malignant ▾
Descriptor en portugués:	Hipertensão Maligna
Descriptor en francés:	Hypertension artérielle maligne ▾

3. Ejemplos

◆ Título:

“Efecto de un programa de ejercicio aeróbico en adultos mayores con hipertensión”

◆ Título:

“Uso de herramientas digitales en la enseñanza universitaria durante la pandemia”

◆ Título:

“Efecto del consumo de frutas y verduras en el desarrollo de diabetes mellitus 2”



PERÚ

Ministerio
de Salud



Ejercicios prácticos

Ejercicios prácticos

Ejercicio 1: El título

Título deficiente:

"Un estudio sobre los problemas de salud en personas adultas mayores"

Problemas:

Vago ("problemas de salud" es muy amplio).

No indica qué problema específico se estudió.

Carece de atractivo científico.

Agregar tiempo y espacio

Instrucciones: Aplicar las características del buen título: claro, específico, conciso y sin jergas.

Posibles respuestas:

"Efectos del ejercicio aeróbico en la presión arterial de adultos mayores con hipertensión"

"Impacto de la actividad física regular en la salud cardiovascular de adultos mayores"

Ejercicios prácticos

Ejercicio 2: El resumen

Resumen deficiente:

"Este trabajo estudia cómo la lectura puede ayudar en la educación. Se hicieron encuestas a estudiantes y los resultados fueron positivos. Se concluye que leer es bueno para el aprendizaje."

Problemas:

Lenguaje vago ("positivos", "leer es bueno").

Sin datos concretos (¿cuántos estudiantes?, ¿qué instrumento?).

Falta de estructura (introducción, métodos, resultados, conclusión).

Agregar tiempo y espacio.

Instrucciones:

Identificar qué información falta.

Pregunta: ¿Cómo lo harían más claro y estructurado?

El Resumen

Mini-párrafo:

“Un estudio reciente exploró los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de primer año. Se aplicó un cuestionario validado a 250 alumnos de distintas carreras, encontrándose asociaciones con el rendimiento académico y la percepción de apoyo social.”

Instrucción : Agregar lo siguiente:

- Una frase de resultados
- Una frase de conclusión

CONCLUSIONES

- El título es la primera impresión de un artículo, debe ser claro, específico, conciso y atractivo para captar la atención de lectores y revisores.
- El resumen es la vitrina de la investigación: sintetiza en pocas frases el problema, los métodos, los principales resultados y las conclusiones, permitiendo que el artículo se entienda incluso sin leerlo completo.
- Los errores más comunes en títulos y resúmenes son la vaguedad, el exceso de palabras, el uso de siglas innecesarias y la falta de datos concretos.
- Las palabras clave funcionan como una brújula de búsqueda académica, facilitando que el artículo sea localizado en bases de datos y aumentando su visibilidad e impacto.
- Un buen título, resumen y palabras clave potencian la investigación, porque convierten el trabajo académico en un conocimiento accesible y atractivo para la comunidad científica.

BIBLIOGRAFÍA

1.

Nombre del libro o estudio: Cómo escribir y publicar trabajos científicos

Autor: Day RA

Año: 2005

2.

Nombre del libro o estudio: Algunas claves para escribir correctamente un artículo científico

Autor: Villagrán T, Harris D

Año: 2009

3.

Nombre del libro o estudio: Manual de redacción de artículos científicos

Autor: Vílchez Román C, Vara Horna A

Año: 2009

4.

Nombre del libro o estudio: Consideraciones éticas en el proceso de una publicación científica

Autor: Espinoza DM

Año: 2019

5.

Nombre del libro o estudio: Código de Ética para la Investigación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Autor: Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM)

Año: 2017

6.

Nombre del libro o estudio: Publicación Científica

Autor: Colmenares C, Tica J

Año: 2014



PERÚ

Ministerio
de Salud



¡GRACIAS!