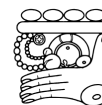




REVISTA DIGITAL NUTRIÓLOGOS CONTIGO

GUÍA PARA AUTORES



Objetivo de la revista

Contar con un espacio de divulgación científica para consejos prácticos de nutrición, salud, ejercicio físico y bienestar para el público en general.

Requisitos de los artículos

1. Extensión del texto. Entre 800 y 1,200 palabras (aprox. 2–3 cuartillas). En casos especiales (recetas, infografías, entrevistas), puede ser más breve.
2. Estructura sugerida
 - Título atractivo (ejemplo: “5 trucos para sobrevivir a las cenas navideñas sin ganar peso”).
 - Entradilla o párrafo inicial: breve introducción que enganche al lector y explique por qué el tema es importante.
 - Desarrollo en secciones: usar subtítulos para dividir el texto en 2–4 bloques (ejemplo: “Estrategia 1: Porciones inteligentes”).
 - Conclusión o mensaje final: consejo práctico y motivador que invite a la acción.
 - Recuadros o *tips* prácticos (opcional): frases breves o listas que puedan destacarse en diseño.
3. Estilo de redacción. Lenguaje claro, accesible y sin tecnicismos. Cuando sea necesario mencionar conceptos técnicos, explicar con ejemplos sencillos. Evitar lenguaje excesivamente formal. Mantener un tono positivo, motivador y cercano.
4. Evidencia científica. Basar los consejos en información respaldada por estudios, guías o instituciones de salud. Incluir máximo 3–5 referencias al final (estilo APA breve o ligas oficiales). No usar afirmaciones absolutas sin respaldo (“los carbohidratos son malos”, “detox cura todo”).
5. Formato y entrega. Archivo en Word. Fuente Arial, 11 pts, interlineado 1.5. Entregar imágenes libres de derechos (opcional) o sugerir el tipo de imagen que se recomienda incluir. Breve semblanza del autor (3–4 líneas: nombre, formación, cargo o experiencia relevante).
6. Envía tu artículo al correo afiliacionyasociados@cmn.org.mx

