

[EATrends] Nutrición4me: hacia la nutrición de precisión

15.8.2026 - Sonia Riesco | AZTI

La nutrición personalizada se perfila como una de las grandes transformaciones del futuro de la alimentación y la salud. Impulsada por la creciente accesibilidad a los datos de las personas y por el deseo de los consumidores de tomar el control de su bienestar, esta tendencia marca un punto de inflexión: pasamos de recomendaciones generales a soluciones hechas a medida.

La ciencia avanza con paso firme, validando el impacto de la nutrición personalizada como un enfoque más eficaz para mejorar la salud humana. A la vez, los consumidores demandan que estas propuestas estén **respaldadas por evidencia científica sólida**, lo que pone a prueba tanto a la investigación como a la industria.

Este es el **octavo y último capítulo de las EATrends de AZTI**, la guía que conecta ciencia, empresa y sociedad para anticipar el futuro de la alimentación. Ocho tendencias que no solo dibujan hacia dónde vamos, sino que invitan a reflexionar sobre el papel de la innovación en la construcción de un sistema alimentario más saludable, sostenible y resiliente. Encuentra el informe completo aquí.

Un mercado en expansión

Las cifras reflejan el potencial de esta tendencia: se prevé que el mercado europeo de **nutrición deportiva** crezca en **4.540 millones de dólares** entre 2023 y 2028, con una tasa anual del **9,6%**. Más allá del deporte, esta proyección confirma el interés creciente por soluciones nutricionales ajustadas a objetivos individuales de salud y rendimiento.

Innovación en marcha: próximos pasos desde la I+D+i

Los avances científicos y tecnológicos están abriendo nuevas puertas en la personalización nutricional:

- **Tecnologías ómicas** (genómica, metabolómica, proteómica), que permiten comprender la interacción entre alimentación y salud con mayor precisión.
- **Epigenética nutricional y biohacking**, campos emergentes que exploran cómo la dieta puede modular la expresión genética o el rendimiento personal.
- **Captación y seguimiento de datos en tiempo real**, gracias a wearables y dispositivos digitales que monitorizan parámetros de salud y hábitos alimentarios.

La integración de estas herramientas permitirá pasar de la expectativa a la realidad de una nutrición de precisión accesible y basada en ciencia.

Está pasando: señales del mercado

La sociedad muestra un interés creciente en la **dieta como herramienta para prevenir o tratar problemas de salud**, así como en conocer mejor su propio metabolismo y microbioma. Sin

embargo, la nutrición personalizada sigue siendo hoy más una promesa que una realidad, con desafíos claros:

- **Preocupaciones sobre privacidad de datos.**
- **Costes elevados** de los servicios personalizados.
- **Necesidad de mayor evidencia científica** que respalde algunas propuestas actuales.

En paralelo, el sector alimentario avanza poco a poco con **servicios de diagnóstico y soluciones de suplementación adaptadas**, mientras que las empresas tecnológicas están acelerando la tendencia con **kits diagnósticos cada vez más asequibles** que permiten a los consumidores explorar su perfil único.

¿Quieres conocer a fondo las EATrends?

EATrends 2025. AZTI

Completa el formulario y recibirás en tu email el enlace para realizar la descarga.

Nombre* Apellido* Email* Empresa Cargo Sector País Provincia

Acepto la política de privacidad.* Acepto recibir por email comunicaciones de AZTI.*

```
jQuery("#descarga-azti-form > div > label > input[type=text],#descarga-azti-form > div > label > input[type=email]").on('change', function(){ if(jQuery(this).val() != "") {  
jQuery(this).parent().addClass("has-content"); } else { jQuery(this).parent().removeClass("has-content"); } });
```

```
const privacidad = document.getElementById("azti-acepto-privacidad"); const comunicaciones =  
document.getElementById("azti-acepto-comunicaciones"); const enviar =  
document.getElementById('azti-enviar'); if(privacidad.checked && comunicaciones.checked)  
enviar.removeAttribute("disabled", ""); privacidad.addEventListener("click", function (event) {  
if(privacidad.checked && comunicaciones.checked) enviar.removeAttribute("disabled", ""); else  
enviar.setAttribute("disabled", ""); }, false); comunicaciones.addEventListener("click", function  
(event) { if(privacidad.checked && comunicaciones.checked) enviar.removeAttribute("disabled", "");  
else enviar.setAttribute("disabled", ""); }, false);
```

<https://www.azti.es/blog/eatrends-nutricion4me-hacia-la-nutricion-de-precision>