

## INFORME TÉCNICO

### 1. Mensaje sobre alimentación y nutrición

Los mensajes evaluados críticamente son de cinco tipos: noticias de prensa, anuncios publicitarios, preguntas del público, mitos sobre alimentación y nutrición, y preguntas Cochrane.

#### “El etiquetado calórico de los alimentos ayuda a consumir menos calorías”

Tipo de mensaje: pregunta Cochrane

### 2. Evidencia científica identificada

Para identificar y seleccionar la evidencia científica se pueden seguir dos vías:

- 1) La respuesta a cada pregunta se busca en los estudios disponibles en las bases de datos bibliográficas, considerando en primer lugar las guías de práctica clínica o GPC (primero se busca en PubMed y, en caso de no encontrar ninguna GPC relevante, se busca después en Guidelines International Network y en otras fuentes: expertos, sociedades científicas, etc.); en segundo lugar, las revisiones sistemáticas (RS), y finalmente los estudios primarios (sólo en caso de no identificar GPC ni RS).
- 2) La identificación de una revisión sistemática Cochrane reciente sobre la pregunta de investigación se considera evidencia suficiente para la evaluación rápida de la veracidad del mensaje.

Clarke N, Pechey E, Shemilt I, Pilling M, Roberts NW, Marteau TM, Jebb SA, Hollands GJ.

Calorie (energy) labelling for changing selection and consumption of food or alcohol.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2025, Issue 1. Art. No.: CD014845. DOI:

10.1002/14651858.CD014845.pub2

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD014845.pub2>

**Fecha de publicación:** 17.01.2025

- **Objetivo:** estimar el efecto del etiquetado calórico de los alimentos (incluidas las bebidas no alcohólicas) y las bebidas alcohólicas sobre la selección (con o sin compra) y el consumo.
- **Fecha de actualización** de la búsqueda de estudios para la revisión: 09.2023

### 3. Pregunta clínica estructurada (PICO)

La correcta formulación de una pregunta es fundamental para poder buscar respuestas en la bibliografía científica. Los mitos, las preguntas del público y los mensajes de noticias y anuncios se reformulan como preguntas clínicas estructuradas PICO, que tienen en cuenta, siempre que procede, estas cuatro características: el paciente o problema de interés (P), la intervención médica que se estudia (I), la comparación con otras intervenciones (C) y el efecto o desenlace que se estudia (*outcome*) (O).

La pregunta de investigación que se planteó en esta revisión, en relación con el objetivo señalado, se desglosa en cuatro partes, con los siguientes elementos PICO principales:

- **Población:** adultos.
- **Intervención:** etiquetado con información sobre calorías (o energía).

- **Comparación:** ausencia de información sobre calorías (o energía).
- **Outcomes o desenlaces** principales: selección de calorías, consumo de calorías.

#### 4. Síntesis crítica de la evidencia científica

La calidad de la evidencia científica, también llamada confianza o certeza, indica el grado de certeza que tienen los resultados de los estudios científicos disponibles. Se clasifica en cuatro categorías: alta (implica que por más estudios que se hagan los resultados variarán muy poco, de modo que las conclusiones actuales se aproximan bastante a la realidad), moderada (es probable que nuevos estudios modifiquen los resultados actuales), baja (los resultados actuales pueden ser muy distintos de la realidad) y muy baja (es muy probable los resultados actuales sean muy diferentes cuando se hagan estudios adicionales). En este apartado, de cada tipo de documento seleccionado (GPC, RS o estudios primarios) se describen los aspectos clave de los estudios incluidos (objetivos, métodos, resultados principales). Así mismo, se evalúa la calidad de la evidencia científica disponible mediante el sistema GRADE (*Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation*) y la plataforma GDT (*Guideline Development Tool*). Finalmente, si se considera necesario, se incluye una tabla de resumen interactiva (*Summary of findings table*), que incluye los resultados por cada desenlace, así como la calidad de la evidencia. Para su elaboración se utiliza la aplicación en línea [isof.epistemonikos.org](http://isof.epistemonikos.org).

##### Antecedentes

Las dietas poco saludables, caracterizadas por un consumo excesivo de calorías, grasas saturadas, azúcares libres y sal, así como el consumo de alcohol, contribuyen a la prevalencia mundial de la obesidad y a la carga de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y muchos tipos de cáncer. En todo el mundo, se estima que 2,8 millones de personas mueren anualmente como resultado de enfermedades causadas por la obesidad, con una mayor prevalencia en los grupos más desfavorecidos de los países de ingresos altos. También existen costes económicos considerables asociados a la obesidad.

El etiquetado calórico está recomendado como un medio para reducir la ingesta de calorías con los alimentos y las bebidas alcohólicas. Sin embargo, sigue habiendo dudas acerca de estos posibles efectos. Una revisión Cochrane de 2018 identificó solo un pequeño conjunto de evidencia de certeza baja. La nueva revisión de 2025 actualiza y amplía la de 2018 para proporcionar una reevaluación oportuna de la evidencia de los efectos del etiquetado calórico sobre la selección y el consumo de alimentos o bebidas alcohólicas por parte de las personas.

La revisión considera el etiquetado de calorías (o energía) ya que se aplica tanto a los productos alimenticios (incluidas las bebidas no alcohólicas) como a los productos alcohólicos. Define el etiquetado calórico como una etiqueta que cuantifica explícitamente el valor calórico o energético de un producto, en kilocalorías u otra medida equivalente (por ejemplo, kilojulios).

##### Estudios que han respondido la pregunta

Para conocer los efectos del etiquetado calórico sobre la selección y el consumo de alimentos, se llevó a cabo una revisión sistemática que incluyó 25 estudios.

### *Información sobre los estudios*

- **Tipos de estudios:** entre los 25 estudios analizados, había 18 ensayos controlados aleatorizados, 1 ensayo controlado cuasialeatorizado, 2 series temporales interrumpidas y 4 estudios controlados tipo antes y después.
- **Duración:** entre 1 día y 2-13 semanas.
- **Entorno:** condiciones reales (supermercado, cafetería, etc.) (16 de 25 estudios) o de laboratorio (9 de 25). De los 25 estudios, 24 se realizaron en países de ingresos altos, 15 en Estados Unidos, seis en el Reino Unido, uno en Irlanda, uno en Francia y uno en Canadá.
- **Información sobre los participantes:** la mayoría de los estudios (18/25) se llevó a cabo en poblaciones de nivel socioeconómico alto, 6 estudios incluyeron grupos socioeconómicos bajos y altos, y 1 estudio incluyó solo participantes de grupos socioeconómicos bajos.
- **Información sobre la intervención:** 18 de los 25 estudios evaluaron la repercusión del etiquetado calórico en cartas o pizarras de menús (18/25); 6 estudios evaluaron la repercusión del etiquetado calórico directamente en los productos o sus envases, o colocados junto a ellos; y 1 estudio evaluó las etiquetas tanto en menús como en los envases de los productos. De los 25 estudios, 23 se centraron en alimentos y 2 en alcohol y alimentos.
- **Información sobre la comparación:** ausencia de información sobre el contenido en calorías.
- **Información sobre los desenlaces:** calorías seleccionadas (con o sin compra), calorías consumidas.
- **Financiación:** sin información.

### **Efectos observados y grado de certeza**

En la tabla siguiente, para los desenlaces analizados, se presenta el efecto observado en valores absolutos junto con el número de estudios y de participantes, y el grado de certeza de los resultados según la clasificación GRADE.

#### *Alimentos y bebidas no alcohólicas*

Efectos del etiquetado calórico de alimentos y bebidas no alcohólicas			
Desenlace	Efecto absoluto	Estudios y participantes	Certeza
Selección de calorías (en una comida de 600 calorías)	11 calorías menos de media (entre 15 menos y 6 menos)	16 estudios 9850 participantes	⊕⊕⊕⊕ Alta
Consumo de calorías (en una comida de 600 calorías)	35 calorías menos de media (entre 61 menos y 9 menos)	8 estudios 2134 participantes	⊕⊕○○ Baja

La **selección de calorías** (cantidad de calorías seleccionadas, con o sin compra) en los alimentos y bebidas no alcohólicas entre quienes dispusieron de información calórica en el etiquetado, en comparación con quienes no dispusieron de información calórica, fue ligeramente inferior. Para una comida de unas 600 kcal (comúnmente llamadas 600 calorías), la selección de calorías fue de 11 kcal menos o 1,8% menos (CI 95%: -15 a -6; -2,5% a -1%), con una **certeza alta**.

El **consumo de calorías** en los alimentos y bebidas no alcohólicas entre quienes dispusieron de información calórica en el etiquetado, en comparación con quienes no dispusieron de información calórica, fue ligeramente inferior. Para una comida de unas 600 kcal (comúnmente llamadas 600 calorías), el consumo de calorías fue de 35 kcal menos o 5,9% menos (CI 95%: -61 a -9; -10,2% a -1,5%), con una **certeza baja**. **Este grado de certeza es debido al** riesgo de sesgo de los estudios y porque los estudios se realizaron en condiciones experimentales de laboratorio no representativas del mundo real (evidencia indirecta).

### *Bebidas alcohólicas*

Solo 2 de los 25 estudios incluyeron bebidas alcohólicas, además de alimentos y bebidas no alcohólicas. Sus resultados sobre las bebidas alcohólicas no fueron concluyentes, mostrando efectos inconsistentes e intervalos de confianza que abarcaron tanto efectos perjudiciales como beneficiosos (resultados imprecisos), y, por tanto, con una **certeza muy baja**.

## 5. Conclusión

El mensaje “El etiquetado calórico de los alimentos ayuda a consumir menos calorías” es:

Cierto

Probablemente cierto

**(X) Posiblemente cierto**

Posiblemente falso

Probablemente falso

Falso

Incierto / dudoso

**6. Justificación**

Para justificar la conclusión de la evaluación, se valora la certeza global de la evidencia, es decir, después de realizar la valoración de la certeza de la evidencia para cada desenlace individual, se realiza una valoración conjunta de la misma. Esta valoración global expresa la confianza general que tenemos en los efectos y corresponde al menor grado de certeza de los desenlaces clave. Por ejemplo, si para responder una pregunta tenemos tres desenlaces clave, dos de ellos con una certeza alta y otro con certeza moderada, la certeza global de la evidencia será valorada como moderada. Además de valorar la certeza de los resultados, también se considera el balance entre beneficios y riesgos. En este contexto, se consideran las diferencias que hay entre los estimadores del efecto de los desenlaces estudiados, así como su importancia relativa. Así, si existe una gran diferencia entre los beneficios (p.ej., disminución de mortalidad) y los riesgos (p.ej., efectos adversos), es más probable responder como “falso” o “cierto”; si la diferencia es pequeña, es más probable responder como “probablemente falso” o “probablemente cierto”, y en el caso de no tener un balance ajustado entre beneficios y riesgos, y/o no hay estudios, es más probable responder como “incierto”.

En relación con el mensaje “El etiquetado calórico de los alimentos ayuda a consumir menos calorías”, hay que concluir que es posiblemente cierto. Esto es debido a que la evidencia disponible sobre si el etiquetado calórico ayuda o no a consumir menos calorías es escasa y de certeza baja, ya que esta evidencia es indirecta, pues procede de solo unos pocos estudios experimentales, realizados en laboratorio en condiciones diferentes a las del mundo real, y además hay sospecha de riesgo de sesgo. Esto es así, a pesar de que los estudios analizados indican, con una certeza alta, que la información de las calorías de un alimento en la etiqueta ayuda a seleccionar alimentos ligeramente menos energéticos.

Los autores de la revisión señalan que la evidencia actual indica que el etiquetado calórico de los alimentos, ya sea en los menús, los productos y los envases, da lugar a pequeñas reducciones de la energía seleccionada y adquirida, con efectos potencialmente importantes sobre la salud de la población cuando se consideran a gran escala. No obstante, señalan que para tener conclusiones más claras sobre el efecto del etiquetado calórico en el consumo hacen falta más estudios y de mejor calidad.

Fecha: 24.02.2025