UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

¿Por qué vemos antes el dónut que la manzana? El papel del hambre, las calorías y el etiquetado

14/07/2025

Noticias de investigación

Cuando tenemos hambre, somos capaces de detectar con mayor rapidez estímulos relacionados con la comida en comparación con otros estímulos neutros. Este efecto atencional disminuye cuando estamos saciados, dado que los alimentos pierden su valor.

Un estudio realizado con población japonesa observó que este fenómeno también puede verse **modulado por el valor nutricional de los alimentos.** En concreto, alimentos muy calóricos como hamburguesas o pizzas eran detectados más rápido que alimentos menos calóricos típicos de la cocina tradicional. Este sesgo atencional sería útil en contextos naturales de escasez y supervivencia al facilitar la detección rápida de alimentos ricos en calorías, pero podría desempeñar actualmente un **papel perjudicial en la mayoría de los entornos de las sociedades modernas** , caracterizadas por el consumo excesivo de alimentos muy calóricos y de gran accesibilidad.

¿Influyen las etiquetas nutricionales en nuestro apetito?

Una herramienta cada vez más utilizada por los gobiernos para contrarrestar los efectos nocivos de los ambientes en los que vivimos y fomentar mejores hábitos alimentarios son los **nuevos sistemas de etiquetado nutricional.** Se propone que, mediante etiquetas más simples y visuales (por ejemplo, el sistema NutriScore utilizado en España), las personas consumidoras puedan acceder rápida y fácilmente a la información nutricional, favoreciendo elecciones más saludables.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

En base a esto, personal investigador del Grupo Neuroplasticidad y Aprendizaje del CIMCYC planteó dos objetivos:

1) Replicar el efecto de la detección más rápida de los alimentos y su modulación en función de su valor nutricional en una tarea de búsqueda visual, adaptándolo a población y dieta española

2) Evaluar si un sistema de etiquetado nutricional (NutriScore) puede afectar a la sensación de hambre y que esto se vea reflejado en la tarea de búsqueda visual.

En la tarea experimental usada las personas participantes tenían que indicar en cada ensayo si dentro de un conjunto de imágenes presentadas había alguna diferente al resto, pudiendo ser la imagen diferente comida o algún objeto neutro (por ejemplo, unas tijeras). Se esperaba una detección más veloz de los alimentos y que, además, aquellos más calóricos se detectarían incluso más rápido. Además, antes de realizar la tarea todas las personas participantes consumían el mismo alimento, etiquetado como alto o bajo en calorías.

Al depender el efecto de la tarea del hambre, se esperaba que **aquellas personas que creían haber comido el alimento alto en calorías experimentaran un mayor estado de saciedad** y no mostraran esta ventaja en la detección de la comida.

De nuevo, se encontró que los **alimentos altamente calóricos capturaron en mayor medida la atención que aquellos alimentos tradicionales con menor índice calórico.** Además, ambos tipos de alimentos eran detectados con mayor rapidez que los objetos. Sin embargo, las etiquetas nutricionales no tuvieron ningún efecto modulador sobre la percepción de saciedad, ni tampoco afectaron a la tarea de búsqueda visual.

A modo de resumen, este estudio no mostró que NutriScore tuviera efecto sobre la sensación de hambre de las personas participantes, aunque otros factores, como una posible mala comprensión del sistema de etiquetado, podrían haber influido. Por ello, se requieren más investigaciones con otros formatos de etiquetado para confirmarlo.

Referencia:

González, A., Ojedo, F., Ruiz, I., & de Brugada, I. (2025). The effect of nutritional labels on the facilitation of food image detection. Food Quality and Preference, 130, 105547. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105547

Contacto

Ana González Gómez - gonzaleza@ugr.es

Copyright© 2026 Universidad de Granada