

Anuario sinAzucar 2016-2026

Diez años destapando el azúcar oculto



Anuario sinAzucar 2016–2026. Diez años destapando el azúcar oculto.

Fotos: archivo de sinAzucar.org (2016–2018), enteras y sin recortar, con la frase y las cifras de su ficha en la web. Prensa, libros y redes: datos recopilados por sinAzucar.org (data/prensa.json y data/libros.json), con su fuente.

Textos de los años: pendientes de revisión del autor.

Este anuario es información, no consejo médico. Ayuda si te preocupa tu relación con la comida: sinazucar.org/tca/

© sinAzucar.org. Muestra gratuita. Versión del 2026-10-11.

PRESENTACIÓN

Diez años, *foto a foto*

En diciembre de 2016 empezamos a fotografiar productos del supermercado junto a los terrones de azúcar que llevan. Este anuario reúne las 264 fotos del archivo, año a año y por categorías, enteras y sin recortar, con los datos de cada una.

Entre foto y foto, lo que pasó alrededor: 418 apariciones en prensa, radio y televisión, 3 libros y mucha gente mirando las etiquetas dos veces.

264

FOTOS DEL ARCHIVO

11

AÑOS

418

APARICIONES EN PRENSA

3

LIBROS

EL AÑO

2016

Las primeras 33 fotos, todas de diciembre: un refresco, un tomate frito, unas galletas... y sus terrones al lado. Antes de acabar el año ya las había publicado El Comidista.

33

FOTOS

3

APARICIONES EN PRENSA

EN LA PRENSA

El Comidista · El País «Las fotos que muestran el azúcar oculto en tu comida» 22 de diciembre de 2016

El País «Les fotos que mostren el sucre amagat en el que mengem» 22 de diciembre de 2016

Yo Soy Fit «El lado oscuro del tomate frito» 27 de diciembre de 2016



1 botellita de Actimel tiene 11,5g de azúcares totales (incluida la lactosa de la leche), lo que equivale a 2,85 terrones. El 8,3% es azúcar añadido, es decir 2,1 terrones.

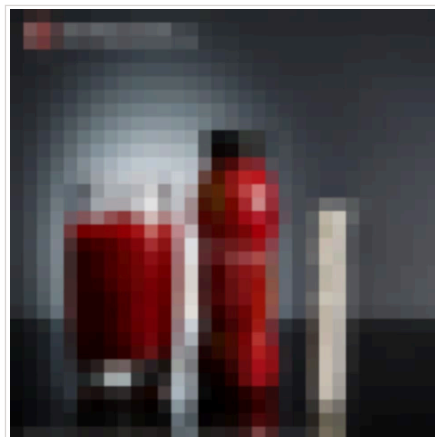
Bebida 9 fotos



Nº 9 9 de diciembre de 2016

Cola Cao

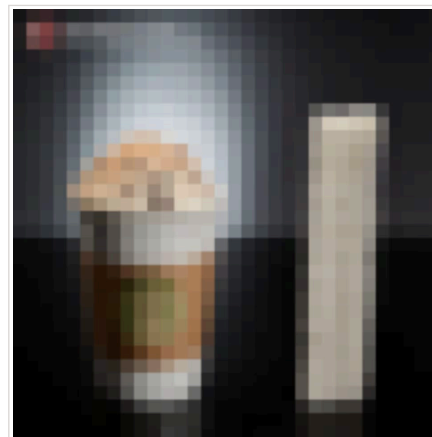
6 terrones 23 g de azúcar por 200 ml



Nº 2 11 de diciembre de 2016

Veggies Zumosol

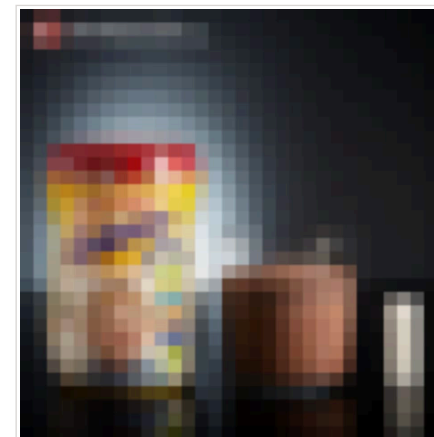
Dato Premium



Nº 12 14 de diciembre de 2016

Café Starbucks

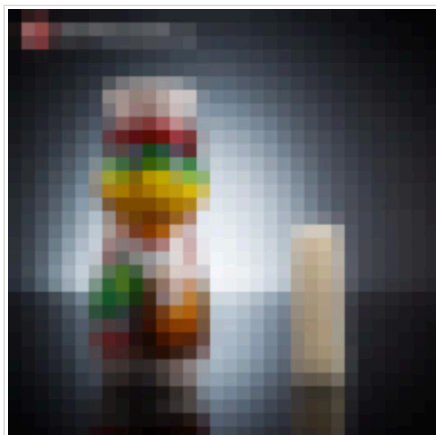
Dato Premium



Nº 20 19 de diciembre de 2016

Mi primer Cola Cao

Dato Premium



Nº 21 20 de diciembre de 2016

Danonino Bebedino

Dato Premium



Nº 26 26 de diciembre de 2016

Powerade

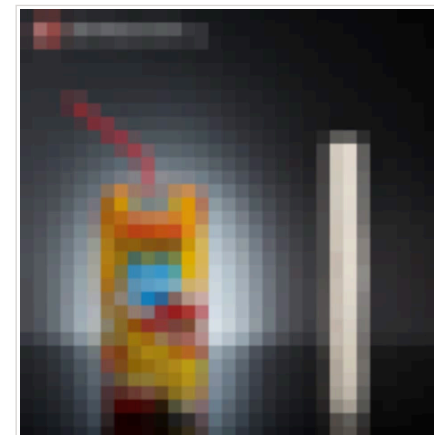
Dato Premium



Nº 31 29 de diciembre de 2016

Actimel

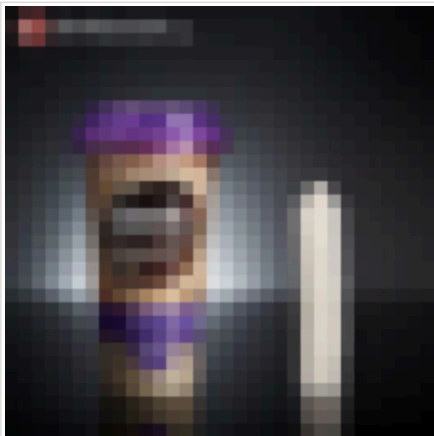
2,85 terrones 11,5 g de azúcar



Nº 27 29 de diciembre de 2016

Bebida de soja con fresa y plátano de Ha-cendado

Dato Premium

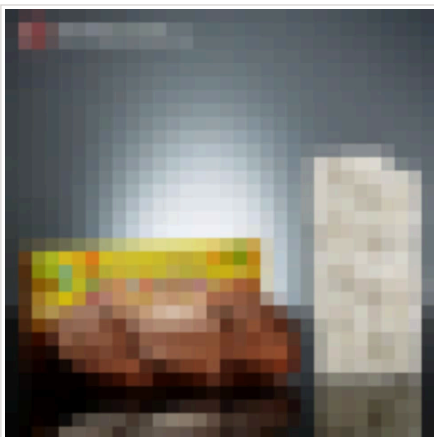


Nº 32 30 de diciembre de 2016

Nescafé Shakissimo

Dato Premium

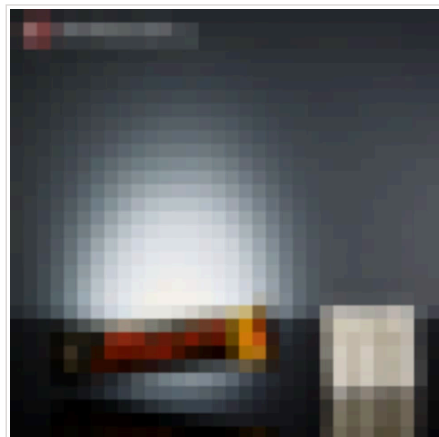
Dulces 7 fotos



Nº 1 6 de diciembre de 2016

Turrón Lacasitos

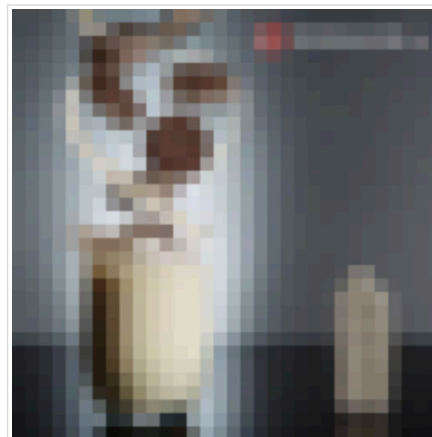
Dato Premium



Nº 5 7 de diciembre de 2016

Mars

Dato Premium



Nº 8 8 de diciembre de 2016

Oreo

Dato Premium



Nº 11 11 de diciembre de 2016

Golosinas

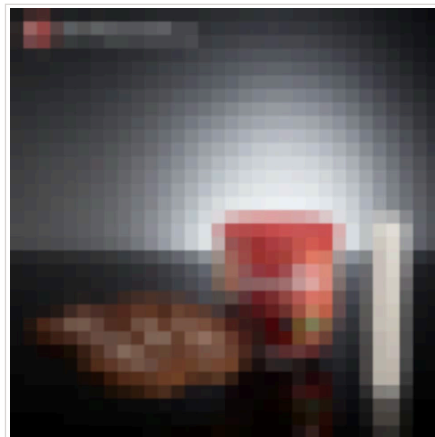
14 terrones 56 g de azúcar por 100 g



Nº 11 13 de diciembre de 2016

Donuts chocolate

4 terrones 16 g de azúcar



Nº 29 27 de diciembre de 2016

Nocilla

Dato Premium



Nº 30 29 de diciembre de 2016

Chocolate negro Nestlé

Dato Premium

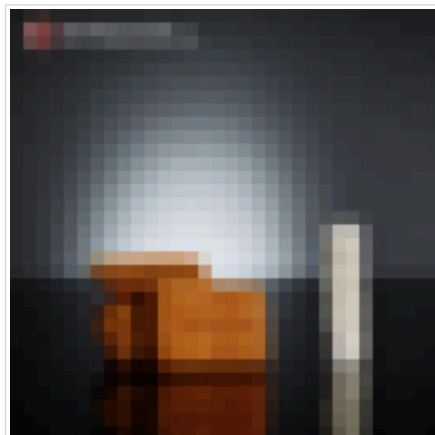
Desayuno 6 fotos



Nº 7 6 de diciembre de 2016

Frosties

4,6 terrones 18 g de azúcar por 50 g



Nº 6 12 de diciembre de 2016

Galletas Chiquilín

Dato Premium



Nº 17 18 de diciembre de 2016

Tostadas

1,5 terrones 6 g de azúcar



Nº 22 21 de diciembre de 2016

Galletas María

3 terrones 12 g de azúcar



Nº 28 26 de diciembre de 2016

Galletas Dinosaurius

4,2 terrones 16,8 g de azúcar

Infantil 1 foto



Nº 24 23 de diciembre de 2016

Galletas Bebé

1 terrón 4 g de azúcar por 15,6 g



Nº 34 31 de diciembre de 2016

Galletas Digestive

5 terrones 21 g de azúcar por 75 g

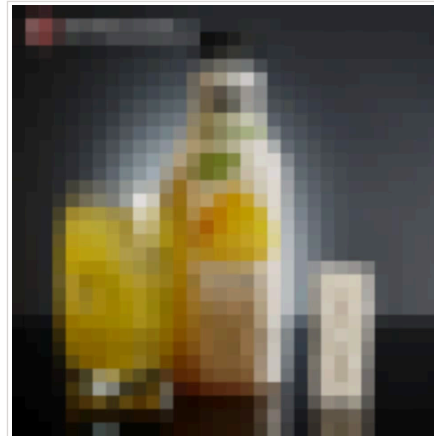
Refrescos 3 fotos



Nº 4 6 de diciembre de 2016

Coca-Cola

13,25 terrones 53 g de azúcar por 500 ml



Nº 3 6 de diciembre de 2016

Limón&Nada

Dato Premium



Nº 23 21 de diciembre de 2016

Monster

15 terrones 60 g de azúcar por 553 ml

Postres 3 fotos



Nº 19 18 de diciembre de 2016

Yogur Activia

4 terrones 16 g de azúcar



Nº 16 18 de diciembre de 2016

Yogur Nestlé para bebés

2 terrones 9 g de azúcar



Nº 18 19 de diciembre de 2016

Tarta de queso

13 terrones 52 g de azúcar

Platos preparados 1 foto



Nº 33 30 de diciembre de 2016

Albondigas Carretilla

2 terrones 8 g de azúcar

Salsas 3 fotos



Nº 14 15 de diciembre de 2016

Salsa César

6 terrones 24 g de azúcar por 250 ml



Nº 15 15 de diciembre de 2016

Tomate frito

4 terrones 16 g de azúcar por 210 ml



Nº 13 16 de diciembre de 2016

Salsa Curry Heinz

9 terrones 36 g de azúcar por 225 ml

Aquí acaba la muestra

El anuario entero, con las fotos de 2017 y 2018 y cada año hasta 2026, está en sinAzucar.org Premium: sinazucar.org/premium/anuario/