

Comer fuera sin azúcar

Bares, menús del día, cafeterías, salsas y comida para llevar: dónde se esconde el azúcar cuando la carta no tiene etiqueta y cómo pedir sin dar la lata.

Comer fuera con menos azúcar: dónde se esconde en bares, menú del día, cafeterías, salsas y comida rápida, con las cifras de la base de productos y frases para pedir.

Índice

La carta no tiene etiqueta

3

Comer fuera sin azúcar. Comer fuera con menos azúcar: dónde se esconde en bares, menús del día, cafeterías, salsas y comida rápida, con las cifras de la base de productos y frases para pedir.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI (datos del 2026-09-27).

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org y se presentan como material informativo y educativo. Más información y ayuda si te preocupa tu relación con la comida:

sinazucar.org/tca/.

© sinAzucar.org. Uso personal en el hogar y, a título personal, en clase o en consulta.

Versión de 2026-10-09.

La carta no tiene etiqueta

Por qué comer fuera es el sitio donde menos se ve el azúcar, dónde suele estar y cinco trucos para pedir sin dar la lata ni hacer cuentas en la mesa.

3 MIN DE LECTURA

El problema, en una frase

En un bar, un restaurante o una cafetería **no hay tabla nutricional**. La ley obliga a informar de los alérgenos de lo que sirven; de los azúcares, no. Así que el azúcar de comer fuera no se lee: se sabe dónde suele estar, y se pregunta cuando merece la pena.

La buena noticia es que casi siempre está en los mismos cuatro sitios.

Los cuatro sitios

Dónde	Qué suele llevar	Por qué cuesta verlo
La bebida	Refresco, zumo, café con sobres, batido, cerveza con limón	Nadie la cuenta como «comida»
El postre	Flan, natillas, arroz con leche, tarta, helado	Viene incluido en el menú
La salsa	Kétchup, barbacoa, agri-dulce, salsa de tomate, aliños	Cabe en una cucharada y se repite
El café de media mañana	Sobres, siropes, bollería, chocolate	Es un momento, no una comida

Para tener las cifras a mano, estas son las medianas por ración de ejemplo, calculadas con los productos de la base (gramos de azúcares ÷ 4 = terrones):

Qué	Ración de ejemplo	Azúcares	Terrones
Refresco con azúcar	una lata de 330 ml	16,2 g	4

Qué	Ración de ejemplo	Azúcares	Terrones
Néctar o zumo envasado	un vaso de 200 ml	17,4 g	4,4
Flan	un flan de 100 g	17,8 g	4,5
Natillas	una natilla de 125 g	18,4 g	4,6
Helado	una bola o un cono de 100 g	24 g	6
Kétchup	una cucharada, 15 g	2,8 g	0,7
Salsa barbacoa	una cucharada, 15 g	5 g	1,2
Sobre de azúcar	un sobre de 8 g	8 g	2

Son medianas de productos envasados: lo que sirvan en tu bar puede llevar más o menos. La del refresco incluye de todo (tónicas, limonadas, refrescos de fruta); una cola de las fotos del archivo llevaba 35 g en 330 ml. Sirven para tener una idea del orden de magnitud, no para sacar un número exacto.

Cinco trucos para pedir

- 1. Empieza por la bebida.** Agua, café o infusión, y ya has resuelto el sitio donde más se cuele. No hace falta explicarlo: pedir agua es normal.
- 2. Pide la salsa aparte.** «¿Me pone la salsa en un platito?» no ofende a nadie, y tú decides cuánto.
- 3. Mira el postre al final, no al principio.** Si el menú incluye uno, la fruta casi siempre es una opción. Y si te apetece el flan, te lo comes: es un postre.
- 4. En el café, di cómo lo quieres antes de que lo echen.** «Sin azúcar, y ya me lo echo yo si hace falta» evita que llegue ya dulce.
- 5. Pregunta solo cuando te importe.** Una pregunta amable («¿la salsa lleva azúcar?» o «¿el zumo es natural?») basta. Si no lo saben, no pasa nada.

TRUCO

Una regla que sirve en cualquier sitio: **lo que es evidentemente dulce, es dulce.** Una salsa de color rojo brillante, una bebida con burbujas y sabor a fruta o una salsa agri dulce probablemente llevan azúcar. Lo que no ves venir son los platos que no parecen dulces, como una salsa de tomate o un aliño.

Lo que esta guía no es

- **No es un examen.** Comer fuera es comer con otras personas, y eso cuenta. Un día que no mires nada es un día normal.
- **No pide que preguntes siempre.** Preguntar cansa, y la amabilidad de quien sirve también es un recurso.
- **No pone una cifra para cada plato.** Un bar no es una fábrica: la misma salsa lleva cantidades distintas en dos cocinas.

OJO

Si comer fuera te genera mucha ansiedad, si lo evitas o si te cuesta decidir qué pedir por lo que pueda llevar, no hace falta que lo hagas solo o sola: [aquí tienes ayuda](#).

Dónde sigue

El bar y las tapas (capítulo 2), el menú del día (3), la cafetería (4), las salsas (5), la comida rápida y para llevar (6) y una chuleta de bolsillo con frases para pedir (7).