

Guía del súper 2026

Pasillo a pasillo: lo que lleva cada cosa, las opciones con menos azúcar y cómo se comportan las marcas blancas de cada cadena.

Para hacer la compra con las cifras delante: yogures, desayunos, galletas, bebidas, salsas, platos preparados e infantil, con datos de la base de productos, fotos del archivo y las marcas blancas de cada cadena.

Índice

Cómo se lee esta guía	3
Yogures y lácteos	6

Guía del súper 2026. Para hacer la compra con las cifras delante: yogures, desayunos, galletas, bebidas, salsas, platos preparados e infantil, con datos de la base de productos, fotos del archivo y las marcas blancas de cada cadena.

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 2026-09-27.

Cómo se lee esta guía

Qué mide un terrón, de dónde salen los datos, qué es la mediana y qué tienes que saber antes de entrar en el súper.

4 MIN DE LECTURA

Esta guía no te dice qué tienes que comprar. Te dice **qué hay dentro** de lo que ya está en la balda, medido con la misma regla en todos los pasillos: el **terrón**, que son 4 g de azúcar.

Sin sermones y sin listas negras. Cada pasillo tiene lo mismo: lo que es normal en esa categoría, lo que cambia de un producto a otro, las opciones que menos azúcar llevan y cómo se comporta la marca blanca de cada cadena.

Antes de entrar

Tres ideas y ya puedes empujar el carro.

1. **Un terrón son 4 g de azúcar.** Es la medida de toda sinAzucar.org. Los gramos que pone la etiqueta, dividido entre 4.
2. **La etiqueta cuenta por cada 100 g o 100 ml**, no por lo que te comes. Para saber tu cantidad, multiplicas por lo que te sirves y divides entre 100.
3. **La referencia de la OMS** pide que el azúcar libre sea menos del 10 % de la energía de un día y, mejor, menos del 5 %: con una alimentación de unas 2.000 kcal, unos 25 g, unos 6 terrones.

DATO

La etiqueta suma **todos** los azúcares: los que el alimento lleva de forma natural (los de la leche, la fruta o el tomate) y los añadidos. La OMS habla de azúcar **libre**, que es otra cosa. Por eso esta guía te da la cifra de la etiqueta como orientación, no como diagnóstico.

De dónde salen las cifras

Todas las cifras de esta guía se calculan, no se escriben a mano. Salen de la base de productos de sinAzucar.org: 26.984 productos españoles con el azúcar de su etiqueta, de la instantánea del 27 de septiembre de 2026. Es una base abierta (Open Food Facts y Carmen AI), así que **a ve-**

ces falla y las recetas cambian. Si la etiqueta que tienes en la mano dice otra cosa, manda tu etiqueta.

Para cada pasillo agrupamos las categorías de la base y calculamos:

- **La mediana:** el producto de en medio. La mitad lleva menos y la mitad lleva más. Es más justa que la media, que se la lleva un caramelo con 90 g.
- **Lo habitual:** entre el percentil 10 y el 90, o sea, donde está el 80 % de los productos del grupo. Cuanto más ancho, más cambia de una marca a otra.
- **Los terrones de una ración de ejemplo.** La base no sabe cuánto te sirves, así que usamos una ración de ejemplo que decidimos nosotros (un yogur de 125 g, una lata de 330 ml...) y la decimos siempre. La cuenta es $\text{mediana} \times \text{ración} \div 100 \div 4$.

Un producto entra en las cuentas si tiene un código de barras válido, si no hay dudas sobre su dato (se descartan los que marcan 0 g de azúcar con muchos hidratos, que suelen ser un hueco en la ficha) y si no está repetido con otro código.

Las marcas blancas de cada cadena

Llamamos **marca blanca de una cadena** a los productos cuya marca es la de la cadena: Hacendado, Carrefour, Milbona... Que un producto se venda en un súper no lo hace marca blanca de ese súper, y por eso no contamos los productos de otras marcas que están en su catálogo.

Cadena	Marcas blancas con más productos en la base	Productos de marca blanca con datos
Mercadona	Hacendado, Mercadona, Deliplus	1.700
Carrefour	Carrefour, Carrefour Bio, Carrefour Classic	2.572
Dia	Dia	431
Eroski	Eroski, Eroski Bio, Eroski Maestro	419
El Corte Inglés	El Corte Inglés, El Corte Inglés Selection, El Corte Inglés Bio	943
Lidl	Milbona, Lidl, Deluxe	890
Aldi	Gutbio, Aldi	230
Consum	Consum	281

No es un ranking. La base no tiene el mismo número de productos de cada cadena y, en una celda con menos de 5 productos, preferimos dejarla en blanco antes que sacar una conclusión de cuatro latas. Una cadena con muchos datos no es mejor ni peor que otra con pocos: solo está mejor documentada.

Cómo usar la guía

- **En casa**, de pasillo en pasillo. Cada capítulo se lee en unos minutos.
- **En el súper**, con la versión de bolsillo: una página por pasillo con la regla y tres opciones. Está al final de la guía.
- **Cuando te falte un producto**, escribe su nombre o su código de barras en [la búsqueda de productos](#) y mira sus alternativas.

Y una cosa más. Esto es información, no un examen. Si contar te agobia o la comida te hace sufrir, no hace falta que lo hagas: [aquí tienes ayuda](#).

Yogures y lácteos

Del natural al de sabores hay un buen trozo de azúcar. Cuánto, en qué yogures, y las opciones con menos de cada cadena.

5 MIN DE LECTURA

El pasillo de los yogures da confianza: lácteo, frío y con fruta dibujada en la tapa. Vamos a mirar lo que dice la etiqueta, que no dibuja nada.

El punto de partida: lo que ya trae la leche

Antes de hablar de azúcar añadido hay que saber cuánto azúcar trae la leche sin que nadie la toque. La mediana de la leche de la base es de **4,7 g por 100 ml** y la del yogur natural, de **5 g por 100 g**. Es lactosa, el azúcar propio de la leche.

DATO

La lactosa de la leche no cuenta como azúcar libre para la OMS. Si ves «lactosa» como ingrediente en la lista de un producto, es que se ha añadido.

Así que un yogur natural ya lleva sus terrones de serie: 1,6 en 125 g. Es el suelo del pasillo. Lo que hay por encima de ese suelo es lo que han añadido.

Del natural al de sabores

331 yogures naturales y 244 de frutas y sabores dan para una comparación limpia. La tabla de abajo junta los grupos más grandes del pasillo. Los terrones son para una ración de ejemplo, la que va entre paréntesis.

Qué	Productos	Mediana (g por 100)	Lo habitual (g por 100)	Terrones por ración
Yogur natural (ración: 125 g)	331	5	3-12	1,6
Yogur de frutas y sabores (ración: 125 g)	244	11,4	5,5-15	3,6

Qué	Productos	Mediana (g por 100)	Lo habitual (g por 100)	Terrones por ración
Bífidus y yogures funcionales (ración: 125 g)	186	6,3	3,9–13,2	2
Yogur de proteínas (ración: 150 g)	72	4,6	3,1–12,2	1,7
Griegos y mousses (ración: 125 g)	90	15,5	4,3–26	4,8
Yogures de soja y vegetales (ración: 125 g)	185	7,9	0,5–16,2	2,5
Kéfir	106	4	2,9–9	—
Yogures líquidos	68	8,2	3,9–12,6	—

La diferencia entre el yogur de sabores (11,4 g) y el natural (5 g) es de **6,4 g por cada 100 g**. En un yogur de 125 g son **2 terrones más**. Esa diferencia da una idea del azúcar que se ha añadido.

La cuenta del yogur de frutas, paso a paso: $11,4 \text{ g por } 100 \times 125 \div 100 = 14,3 \text{ g de azúcar}$, $\div 4 = 3,6 \text{ terrones}$. La del natural: $5 \text{ g por } 100 \times 125 \div 100 = 6,3 \text{ g de azúcar}$, $\div 4 = 1,6 \text{ terrones}$.

TRUCO

Mira los gramos «por 100 g», no los de «por ración». Es lo único que puedes comparar entre dos tarrinas de distinto tamaño. La ración la propone quien fabrica el producto y, cuanto más pequeña, más bajo sale el número.



Yogur Activia: 16 g de azúcar en la ración de la foto, 4 terrones

Lo que cambia dentro de cada grupo

Que un yogur lleve fruta, proteínas o «bifidus» en el nombre no te dice cuánto azúcar tiene. Dentro de cada grupo hay mucho rango:

- En los **yogures de frutas y sabores** lo habitual va de 5,5 g a 15 g por 100 g.
- En los **naturales**, de 3 g a 12 g. Un «natural» que pasa de 12 g ya no se parece a lo que esperas de un natural: las categorías de la base no son perfectas y a veces cuelean uno azucarado.
- En los **griegos y mousses**, de 4,3 g a 26 g: es el grupo con más diferencia de un producto a otro.
- Los **yogures vegetales** (soja, coco, avena...) van de 0,5 g a 16,2 g. La mediana es de 7,9 g: mira la cifra, no la palabra «vegetal».

Los postres lácteos

Natillas, flanes y arroz con leche son postres, y se nota en la cifra. También los batidos.

Qué	Productos	Mediana (g por 100)	Lo habitual (g por 100)	Terrones por ración
Natillas (ración: 125 g)	77	14,7	4,5–21	4,6
Flanes (ración: 100 g)	76	17,8	5,3–24,5	4,5
Arroz con leche (ración: 125 g)	25	14,9	5–19,9	4,7
Batidos (ración: 200 ml)	155	9,5	2,7–14,1	4,8

Un flan de 100 g con la mediana del grupo son **4,5 terrones**. Un yogur natural, 1,6. No es una competición: son cosas distintas y cada una tiene su sitio. Solo conviene saber qué estás comprando.



Natillas con galleta: 26,3 g de azúcar en 125 g, 6,5 terrones

Las opciones con menos azúcar

Estos son, dentro de cada grupo, los productos con menos azúcar entre los más buscados de la base. No son recomendaciones ni «los mejores»: son datos de la etiqueta que otros han buscado antes que tú. Las cifras son por 100 g o ml.

Yogures naturales

0,73
TERRONES

Yogur ecológico de cabra
Cantero de letur · Yogur natural
2,9 g de azúcar por 100 g o ml

0,75
TERRONES

Yogur 0%
Fage · Yogur natural
3 g de azúcar por 100 g o ml

0,75
TERRONES

Gervais natural x4
Gervais · Yogur natural
3 g de azúcar por 100 g o ml

0,78
TERRONES

Proteínas natural
Hacendado · marca blanca de Mercadona · Yogur natural
3,1 g de azúcar por 100 g o ml

Yogures de frutas y sabores

0,88
TERRONES

Fresa morango
Hacendado · marca blanca de Mercadona · Yogur frutas
3,5 g de azúcar por 100 g o ml

0,93
TERRONES

Yogur piña ananás coco
Hacendado · marca blanca de Mercadona · Yogur frutas
3,7 g de azúcar por 100 g o ml

1,05
TERRONES

Yogur griego
Auchan · Yogur frutas
4,2 g de azúcar por 100 g o ml

1,65
TERRONES

Activia probióticos con piña
Danone · Yogur frutas
6,6 g de azúcar por 100 g o ml

1,88
TERRONES

Yogur con fresa desnatado
Clesa · Yogur sabores
7,5 g de azúcar por 100 g o ml

Yogures de proteínas

0,78
TERRONES

YoPRO Proteínas Stacciatella
Danone · Yogur proteínas
3,1 g de azúcar por 100 g o ml

0,8
TERRONES

High protein quark creme
Milbona · marca blanca de Lidl · Yogur proteínas
3,2 g de azúcar por 100 g o ml

0,83
TERRONES

Yopro vainilla
Danone · Yogur proteínas
3,3 g de azúcar por 100 g o ml

La marca blanca de cada cadena

La tabla muestra la mediana de azúcar (g por 100 g) de la marca blanca de cada cadena en cuatro grupos, con el número de productos entre paréntesis. En blanco, menos de 5 productos.

Marca blanca de...	Yogur natural	Yogur de frutas y sabores	Bifidus y yogures funcionales	Griegos y mousses
Mercadona	4,7 (21)	11,4 (22)	5,4 (22)	19 (7)
Carrefour	4,9 (25)	11 (23)	5,1 (19)	19 (9)
Dia	5,6 (7)	11 (5)	6,4 (5)	—
Eroski	4,5 (10)	—	4,8 (9)	—
El Corte Inglés	6,3 (12)	11 (7)	—	—
Lidl	4,7 (24)	12 (33)	6,7 (23)	13 (18)
Consum	5,3 (8)	—	—	—
Toda la base	5 (331)	11,4 (244)	6,3 (186)	15,5 (90)

No es un ranking: la base no tiene el mismo número de productos de cada cadena y las recetas cambian. Una diferencia de 1 g por 100 g es ruido.

Y estas son las marcas blancas con menos azúcar entre los yogures:

0,78
TERRONES

Postre lácteo +proteínas natural 0% m.g 10 g proteínas
Hacendado · marca blanca de Mercadona · Yogur natural
3,1 g de azúcar por 100 g

0,8
TERRONES

Yogur natural al estilo griego
Milbona · marca blanca de Lidl · Yogur natural
3,2 g de azúcar por 100 g o ml

0,88
TERRONES

Queso batido
Hacendado · marca blanca de Mercadona · Yogur natural
3,5 g de azúcar por 100 g o ml

0,9
TERRONES

Yogur estilo griego natural
Carrefour · marca blanca de Carrefour · Yogur natural
3,6 g de azúcar por 100 g o ml

En el carro

- Empieza por el **natural** y deja que el azúcar lo ponga quien se lo come. Si lo quieres de otro modo, mézclalo con fruta entera: la OMS no cuenta como azúcar libre la de la fruta entera.
- Entre los **de sabores**, mira siempre la cifra por 100 g: de un yogur a otro hay 5,5–15 g de diferencia.

- Los **postres lácteos** son postres: sin culpa, con la cuenta hecha.

030

Un yogur «0 %» o «sin azúcares añadidos» no tiene por qué llevar poco azúcar total: puede traer la de la leche más la de la fruta. Esta guía no se fía de lo que dice la tapa: mira la cifra.