

MUESTRA GRATUITA • SINAZUCAR.ORG PREMIUM

Navidad con cabeza: turrónes, polvorones y ros-cón

Mini guía de temporada: la cuenta de una onza de turrón con las etiquetas del archivo, la mesa de Nochebuena y los Reyes, sin estropear la fiesta.

Navidad sin sermón: lo que lleva una onza de turrón, un polvorón y una porción de roscón, con las cifras del archivo y de la base, y cómo organizar las noches de dulce.

Índice

Los turroneos del archivo y la cuenta de una onza

4

Navidad con cabeza: turroneos, polvorones y roscón. Navidad sin sermón: lo que lleva una onza de turrón, un polvorón y una porción de roscón, con las cifras del archivo y de la base, y cómo organizar las noches de dulce.

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.

01

Los turrone del archivo y la cuenta de una onza

Dos turrone del archivo con su etiqueta, lo que lleva una onza de 30 g, las medianas de la base para el turrón, el polvorón y el panetone, y la cuenta de un mes de turrón.

3 MIN DE LECTURA

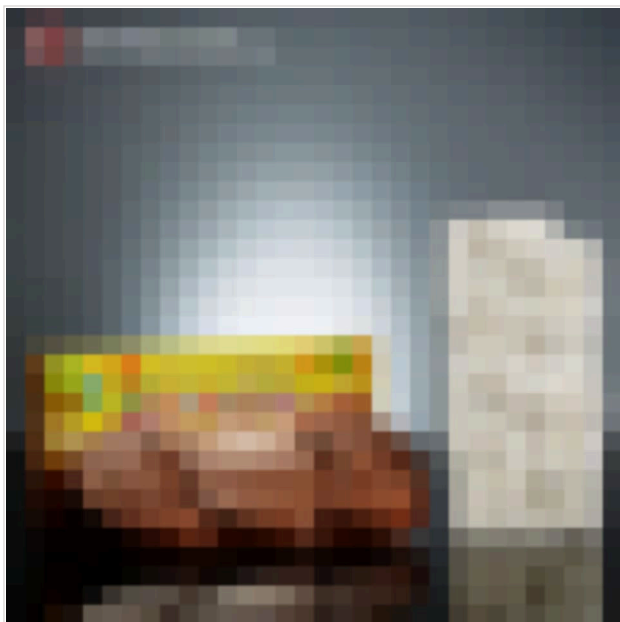
Lo primero: la Navidad es una fiesta

El turrón se come en Navidad y en Navidad se disfruta. Esta guía no va de quitarlo, va de **saber lo que es** y de decidir cómo lo quieres tener en casa. Como dice la guía de [Niños y azúcar](#): las excepciones son para las ocasiones especiales, y lo que importa es el hábito, no el trozo de turrón de una cena.

Dos turrones del archivo



Turrón Suchard: 130 g de azúcar en 260 g, 32,5 terrones



Turrón Lacasitos: 140,6 g de azúcar en 200 g, 35,15 terrones

Turrón de la foto	Tableta	Azúcares	Terrones	Una onza de 30 g
Turrón Su-chard	260 g	130 g	32,5	15 g (3,8 terrones)
Turrón Lacasitos	200 g	140,6 g	35,15	21,1 g (5,3 terrones)

Dos cosas que conviene ver:

- **La tableta entera es la cifra grande; una onza es la pequeña.** Nadie se come una tableta de una vez, así que lo que importa es la columna de la derecha.
- **Un turrón de chocolate con grageas** (el segundo) lleva bastante más azúcar que uno clásico. No es un veredicto: es la diferencia entre un turrón de almendra y miel y uno de chocolate con grageas de colores. Las etiquetas son de 2016 y 2017. Las recetas pueden haber cambiado.

Lo que dice la base de productos

Con la base de productos de sinAzucar.org, estas son las medianas de cada tipo de dulce de Navidad (ración de ejemplo, ajustada por el nombre del producto):

Dulce	Productos	Azúcares por 100 g (mediana)	Una ración de ejemplo
Turrón (duro, blando, de Jijona, de yema...)	28	36 g	una onza de 30 g: 10,8 g (2,7 terrones)
Turrón de chocolate	35	41 g	una onza de 30 g: 12,3 g (3,1 terrones)
Polvorones, mantecados y mazapanes	8	30,5 g	un polvorón de 30 g: 9,1 g (2,3 terrones)
Panettone y pandoro	12	23,5 g	una porción de 80 g: 18,8 g (4,7 terrones)

Los polvorones son una muestra pequeña, con mucha variación (del mantecado de almendra al mazapán). El turrón de chocolate varía más todavía: depende de si es negro, con leche o con cobertura.

La cuenta de un mes de turrón

El turrón sale a la venta en noviembre. Si te tomas una onza al día, ¿cuánto es?

- **14 noches** (de Nochebuena a Reyes): 14 onzas de turrón son 151,2 g de azúcares, 37,8 terrones.
- **40 noches** (de mediados de noviembre a Reyes): 40 onzas son 432 g, 108 terrones.

Estas cifras no son un reproche: son para ver qué cambia entre una Navidad de catorce días y una de cuarenta. Lo que se hace la mayoría de los días cuenta más que lo que se hace en Nochebuena.

TRUCO

Un truco sencillo para repartir el turrón sin renunciar a él: **una onza después de la cena de los días de fiesta**, y los otros días, fruta. No es una pauta, es una idea.

Una regla de oro: el dulce protagonista

Para que el dulce se disfrute, que sea el protagonista de la mesa en lugar del relleno de todas las comidas. Un turrón que se come con ganas después de cenar vale más que cinco que se pican de pie en la cocina.

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](#).