

Niños y azúcar

Para padres, madres y profes: cuánto cabe en un día, cumpleaños, cole y abuelos, cómo hablar del tema y cómo leer las etiquetas infantiles.

Para padres y profes: lo que dicen la OMS, la AEP y la EFSA, cumpleaños, cole y abuelos, cómo hablar de azúcar sin dramas y cómo leer las etiquetas infantiles.

Índice

Cuánto azúcar cabe en un día, según la edad

3

Niños y azúcar. Para padres y profes: lo que dicen la OMS, la AEP y la EFSA, cumpleaños, cole y abuelos, cómo hablar de azúcar sin dramas y cómo leer las etiquetas infantiles.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos de productos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI. La base derivada no se distribuye: vive en el servidor. (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.

Cuánto azúcar cabe en un día, según la edad

Qué dicen la OMS, la AEP, ESPGHAN y la EFSA sobre el azúcar en la infancia, con cuentas por edad en gramos y en terrones, y cómo usarlas sin vigilar a nadie.

4 MIN DE LECTURA

Antes de nada

Este capítulo habla de gramos y de terrones (**1 terrón = 4 g**). Úsalo para entender lo que hay en el súper y elegir mejor, no para vigilar a nadie. Un niño no tiene que saber de cuentas, y un cumpleaños no se mide.

030

Las cifras de este capítulo son para adultos que compran y cocinan. No se las cuentas a los niños, no las apuntes cada día y no las uses para comparar a unos niños con otros. Si te preocupa cómo come tu hija o tu hijo, habla con su pediatra.

Qué dicen las referencias

La OMS da la misma recomendación a niños y adultos: que el azúcar libre sea menos del 10 % de la energía de un día y, mejor aún, menos del 5 %. No pone cifras por edad: el porcentaje se aplica a la energía que necesita cada niño. El azúcar libre es el que se añade a alimentos y bebidas, más el de la miel, los jarabes y los zumos; la fruta entera y la lactosa de la leche no cuentan.

La AEP (Asociación Española de Pediatría) cita la misma referencia, menos del 10 % y preferiblemente menos del 5 %, y aconseja evitar los azúcares añadidos y libres en los menores de dos años.

ESPGHAN, la sociedad europea de gastroenterología y nutrición pediátricas, propone para niños y adolescentes de 2 a 18 años una meta de menos del 5 % de la energía, probablemente aún menos antes de los 2 años, y recuerda que el cuerpo no necesita azúcar libre.

La EFSA (2022) no ha podido fijar un máximo seguro: dice que el azúcar añadido y libre debe ser lo más bajo posible dentro de una alimentación adecuada. Para las caries, el azúcar es un riesgo bien establecido.

Las cuentas por edad

La OMS no da gramos por edad, así que hacemos la cuenta con la energía media que la EFSA calculó en 2013 para niñas y niños con una actividad moderada: $\text{energía} \times \text{porcentaje} \div 4 \text{ kcal por gramo de azúcar} = \text{gramos}$; $\text{gramos} \div 4 = \text{terrones}$.

Edad	Energía media al día	Menos del 10 % de la energía	Menos del 5 % de la energía
6 años	1.500–1.600 kcal	37,5–40 g (unos 9,4–10 terrones)	18,75–20 g (unos 4,7–5 terrones)
12 años	2.000–2.200 kcal	50–55 g (unos 12,5–13,8 terrones)	25–27,5 g (unos 6,3–6,9 terrones)
17 años	2.300–2.900 kcal	57,5–72,5 g (unos 14,4–18,1 terrones)	28,75–36,25 g (unos 7,2–9,1 terrones)

Son rangos porque cada niño es distinto. Y son cifras de azúcar libre; la etiqueta suma todos los azúcares, así que lo que lees en un envase sale algo por encima de lo que cuenta la OMS. Es un tope, no una cuota: nadie tiene que llegar a ninguna cifra.

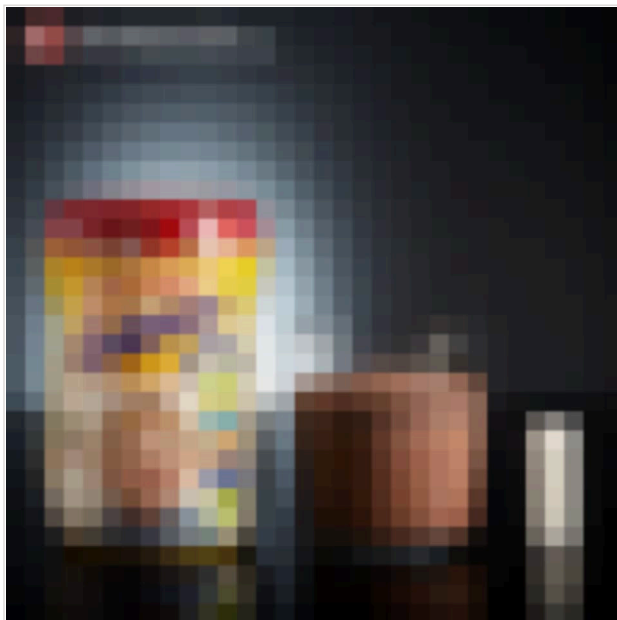
Para menores de cuatro años no damos cifras: pregunta a su pediatra. Entre los 4 y los 5 años no hay fila propia: la de 6 años queda cerca, con la energía algo menor y, por tanto, las cifras algo por debajo. Y hasta los dos años, la recomendación es la más sencilla de todas: evitar los azúcares añadidos y libres (el zumo cuenta como libre) y nada de miel antes del primer año.

DATO

El libro de Antonio propone, como regla de bolsillo para la infancia, menos de 4 terrones al día (unos 16 g). No es una cifra oficial: queda un poco por debajo del 5 % de un niño de 6 años, de 18,75 a 20 g. Sirve para hacerte una idea en el súper, no para contar el día de tu hijo.

Cómo usar estos números

- **Para saber qué ocupa mucho sitio.** Un cacao infantil en polvo, con 30 g de producto, lleva 10,8 g de azúcares ($10,8 \div 4 = 2,7$ terrones, etiqueta de la foto, 2016). Un brik de 200 ml de un batido lácteo infantil, 13,6 g ($13,6 \div 4 = 3,4$ terrones, etiqueta de 2017).
- **Para elegir entre dos opciones parecidas,** comparando siempre por 100 g.
- **Para tranquilizarte.** Lo que importa es el hábito, no un día suelto: la AEP lo dice sin rodeos, hay excepciones para las ocasiones especiales. Un día de fiesta no se compara con ninguna raya.



Un bote de cacao infantil y un vaso de cacao junto a una torre de terrones de azúcar.

La [calculadora avanzada](#) hace esta misma cuenta con la energía que tú elijas.

Lo que mejor se conoce: los dientes

De todo lo que se estudia, lo más claro son las caries. Según la AEP, el azúcar hace más daño entre horas, cuando es pegajoso o ácido, y menos con las comidas, con más saliva y otros alimentos. Y cepillarse los

dientes después de comer elimina esos azúcares. Con los bebés, la AEP pide dos cosas sin excepciones: no endulzar el chupete con azúcar ni con miel, y no dejarles dormir con un biberón de leche o de zumo en la boca (caries del biberón).

TRUCO

Tres gestos que cuestan poco: el dulce, con la comida y no a todas horas; agua entre horas; y cepillado después de comer.