

Plan de 30 días sin azúcar

Una cosa pequeña cada día para tomar menos azúcar libre. A tu ritmo y sin reglas rígidas.

Treinta días, uno por uno: un objetivo, un dato con su cuenta, un truco y una tarea para tomar menos azúcar libre. A tu ritmo y sin reglas rígidas.

Índice

Cómo funciona y semana 1: mirar

3

Plan de 30 días sin azúcar. Treinta días, uno por uno: un objetivo, un dato con su cuenta, un truco y una tarea para tomar menos azúcar libre. A tu ritmo y sin reglas rígidas. 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.

Cómo funciona y semana 1: mirar

Cómo funciona el plan, para quién no es y los siete primeros días: mirar de dónde viene tu azúcar sin cambiar nada todavía.

6 MIN DE LECTURA

Cómo funciona

Son treinta días y una cosa pequeña cada día. Cada día trae lo mismo, en este orden: un **objetivo** de una frase, un **dato** con su cuenta, un **truco** y una **tarea** de unos cinco minutos.

El plan no va de llegar a cero. Va de tomar menos **azúcar libre**: el que se añade a alimentos y bebidas, más el de la miel, los jarabes y los zumos. La fruta entera y la leche llevan su propio azúcar y no entran en la cuenta. Y los dulces de verdad, los de cumpleaños, los del domingo o ese que te encanta, no hay que echarlos de tu vida.

Contamos en terrones: **1 terrón = 4 g de azúcar**. La cuenta de todo el plan es siempre la misma: $\text{gramos} \div 4$. Ojo con un detalle: la etiqueta suma todos los azúcares, también los de la leche o la fruta, y la OMS habla de azúcares libres. Son cuentas para orientarte, no un diagnóstico.

Tu ritmo manda. Si un día no puedes, el plan espera: repítelo o sáltalo. Si necesitas sesenta días en lugar de treinta, son sesenta.

TRUCO

El diario es opcional y cada día te pide una sola cosa: un número, una opción o una frase. Si contar no te sienta bien, usa el modo sin números y quédate solo con las frases.

Este plan no es para todo el mundo. Si has tenido un trastorno de la conducta alimentaria, o contar y evitar comida te agobia, no lo hagas: lee antes [esta página](#). Si tienes diabetes, estás embarazada, tomas medicación o sigues una pauta de tu médico o de un dietista-nutricionista, habla con ellos antes de cambiar lo que comes. Para niños, mejor la guía «Niños y azúcar».

Los siete primeros días

Esta semana no se cambia nada. Solo se mira. Es lo más rentable de todo el plan: nadie cambia bien lo que no ha visto.

Día 1 • Hoy, solo mirar

Objetivo. Mirar lo dulce de tu día como quien mira el tiempo: sin opinión.

DATO

La OMS recomienda que el azúcar libre sea menos del 10 % de la energía de un día y, mejor aún, menos del 5 %. Con unas 2.000 kcal al día: $2.000 \times 5 \% = 100$ kcal; $100 \div 4$ kcal por gramo = 25 g; $25 \div 4 = 6,25$ terrones. Es un tope, no una cuota: nadie tiene que llegar a ninguna cifra.

TRUCO

Apunta lo dulce con una palabra por cosa, sin fotos ni cifras. Mañana lo lees con calma, como si fuera de otra persona.

Tarea. Hoy no cambies nada. Al acabar el día, apunta qué ha habido dulce: bebidas, desayuno, merienda, salsas, postres. Y, si te apetece, escribe en una tarjeta tres motivos tuyos para hacer este plan.

En el diario. ¿Qué ha habido dulce hoy?

Día 2 · Azúcar libre y azúcar con jaula

Objetivo. Saber qué cuenta y qué no.

DATO

Para la OMS, el azúcar libre es el que se añade a alimentos y bebidas, más el de la miel, los jarabes y los zumos de fruta. No entran la fruta y la verdura enteras ni la lactosa de la leche. La fruta entera no es el problema.

TRUCO

Imagina una jaula: si el azúcar sigue dentro de su fruta o de su leche, está en su jaula. Si se ha exprimido, disuelto o añadido, está libre. También el zumo que exprimes tú en casa.

Tarea. Elige cinco cosas de tu cocina y clasifícalas de cabeza: libre, con jaula o sin azúcar. Te llevará dos minutos y alguna sorpresa.

En el diario. ¿Cuál te ha sorprendido?

Día 3 • La cuenta del terrón en veinte segundos

Objetivo. Calcular los terrones de lo que te tomas.



Una lata de refresco de naranja junto a una torre de terrones de azúcar.

DATO

Una lata de refresco de naranja de 330 ml (etiqueta de la foto del archivo, 2017) tiene 8,5 g de azúcares por 100 ml. La cuenta: $8,5 \times 330 \div 100 =$ unos 28 g; $28 \div 4 = 7$ terrones.

TRUCO

Si la etiqueta ya da los gramos por ración, sáltate la multiplicación y divide directamente entre 4. Sí, es una división: tranquilo, la última vez que la usaste fue para repartir una pizza.

Tarea. Escoge un producto de tu casa y haz su cuenta. Si prefieres que la haga una máquina, la [calculadora](#) es gratis.

En el diario. Terrones del producto que has calculado.

Día 4 • Los otros nombres del azúcar

Objetivo. Reconocer el azúcar cuando no se llama «azúcar».

DATO

La norma europea de azúcares para alimentación humana recoge once denominaciones de venta, entre ellas el jarabe de glucosa, el jarabe de azúcar invertido, la dextrosa y la fructosa. Para la cuenta del azúcar libre, todos cuentan.

TRUCO

Si un ingrediente acaba en «-osa», casi seguro que es azúcar. Excepción famosa: la sucralosa, que es un edulcorante.

Tarea. Busca en tres etiquetas un nombre del azúcar que no sea «azúcar». Tienes la lista completa en [Los nombres del azúcar](#).

En el diario. El nombre más raro que has encontrado.

Día 5 • El orden de la lista

Objetivo. Leer los ingredientes como un ranking.

DATO

Los ingredientes se escriben de más a menos cantidad. Si el azúcar sale entre los primeros, hay mucho; si sale casi al final, poco.

TRUCO

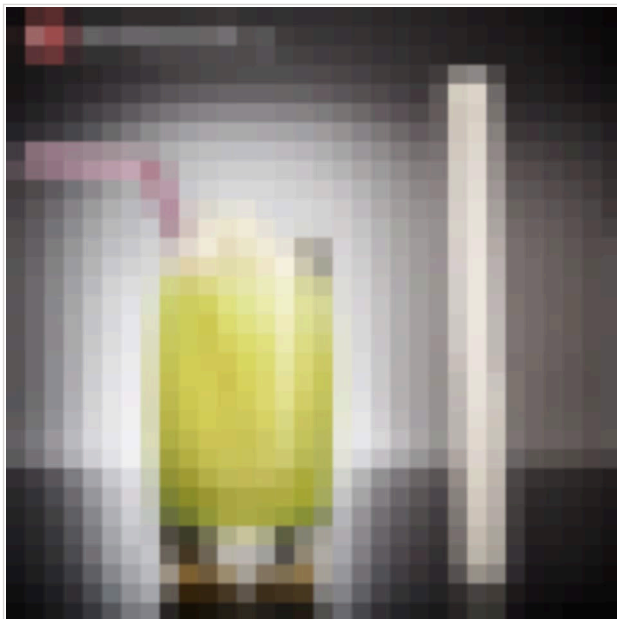
Mira si el azúcar está repartido en varios nombres: así cada uno queda más abajo en la lista. Súmalos de cabeza.

Tarea. Mira unos cereales, un yogur y una salsa de tu casa. ¿En qué puesto sale el primer azúcar o su sinónimo?

En el diario. Puesto del primer azúcar en un producto.

Día 6 • Tus bebidas de un día

Objetivo. Saber cuántos terrones bebes en un día normal.



Un granizado de limón con pajita junto a una torre de terrones de azúcar.

DATO

Un granizado de limón de 260 ml (etiqueta de la foto del archivo, 2017) lleva 48,6 g de azúcares: $48,6 \div 4 = 12,2$ terrones. El agua lleva 0.

TRUCO

Apunta cada bebida cuando la tomes, no al final del día: la memoria endulza.

Tarea. Hoy anota todo lo que bebas con azúcar (el agua no hace falta) y calcula sus terrones.

En el diario. Terrones de tus bebidas de hoy.

Día 7 • Tu primer cambio

Objetivo. Elegir un solo cambio para la semana que viene.

DATO

De los 233 productos del archivo que tienen dato, 119 (el 51 %) pasan de 6 terrones en una sola ración, la de su foto. Es normal que cueste: el súper está lleno de dulce.

TRUCO

Elige el cambio que menos te cueste, no el que más ahorra: el mejor es el que repites. Y cuéntaselo a alguien de confianza; con testigo es más fácil.

Tarea. Elige uno: el café, la bebida, el desayuno, la merienda o las salsas. Escríbelo donde lo veas.

En el diario. Mi primer cambio.