

MUESTRA GRATUITA • SINAZUCAR.ORG PREMIUM

# Verano: helados, granizados y chi- ringuito

*Mini guía de temporada: la cuenta del cucurucho, del granizado y de la horchata con las etiquetas del archivo, y una nevera de playa que no depende del heladero.*

El verano en terrones: lo que lleva un helado, un granizado, una horchata o una limonada, con las cifras del archivo y de la base, y qué llevar a la piscina y a la playa.

# Índice

## Helados: la cuenta del cucurucho

4

Verano: helados, granizados y chiringuito. El verano en terrones: lo que lleva un helado, un granizado, una horchata o una limonada, con las cifras del archivo y de la base, y qué llevar a la piscina y a la playa.

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/](https://sinazucar.org/tca/).

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

Versión de 2026-10-09.

# Helados: la cuenta del cucurucho

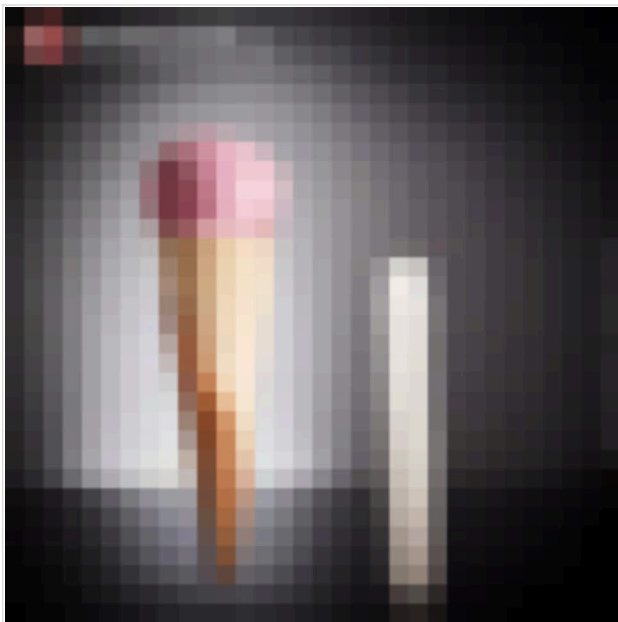
*Lo que llevan un cono, un bombón helado y una tarrina de las etiquetas del archivo, las medianas de la base y cuatro formas de tomar helado sin darle vueltas.*

2 MIN DE LECTURA

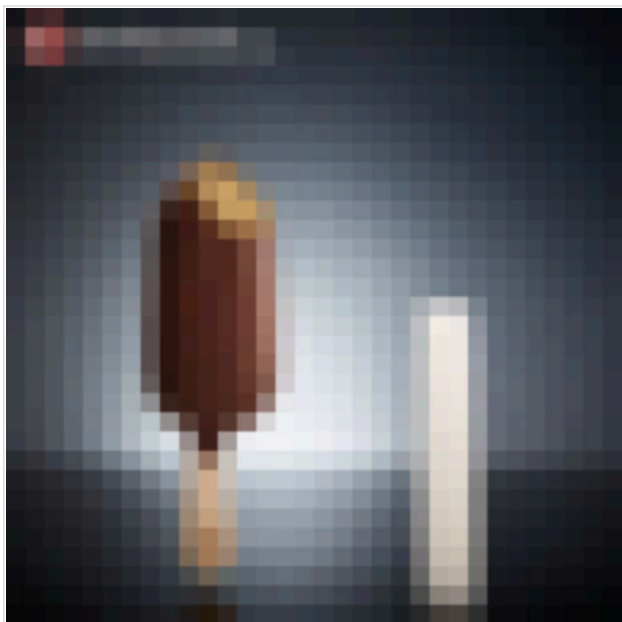
## El helado de verano

El helado es uno de los grandes placeres del verano y no hace falta que se acabe. Esta guía va de saber lo que hay en la bola, y de que **el tamaño, el tipo y la frecuencia** son los tres mandos que tienes.

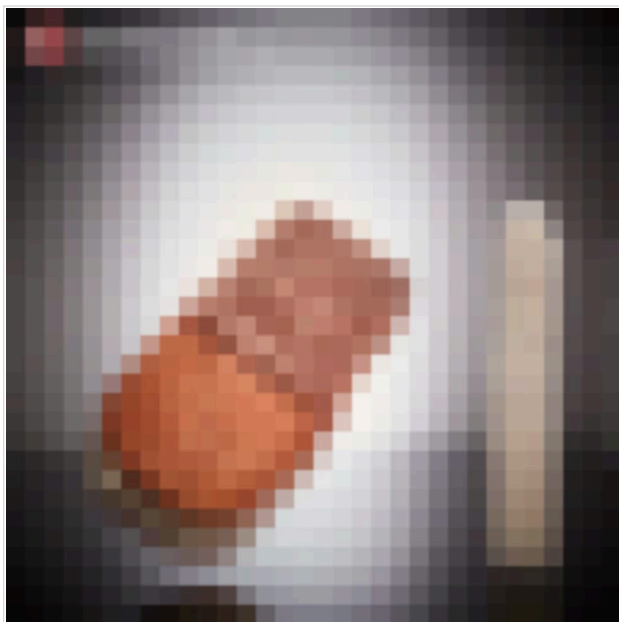
## Las etiquetas del archivo



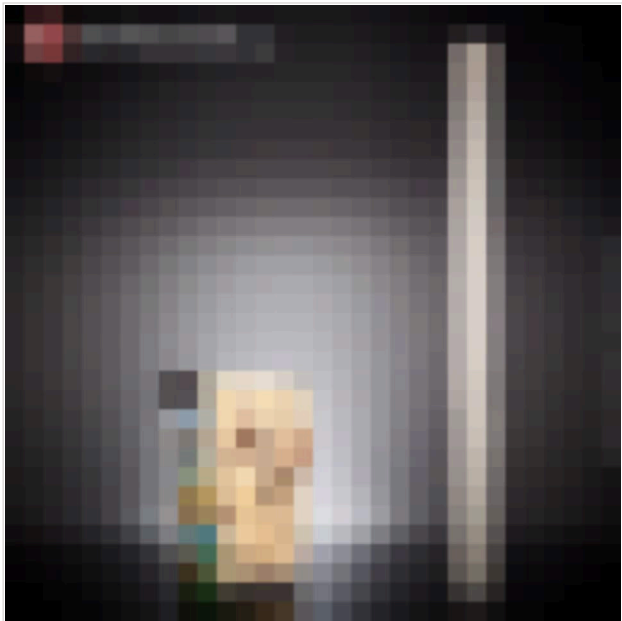
Cono de helado: 30 g de azúcar en 120 g, 7,5 terrones



Magnum: 23 g de azúcar en la ración de la foto, 5,75 terrones



Maxibon: 24,9 g de azúcar en 96 g, 6,23 terrones



Helado Ben & Jerry's: 60 g de azúcar en 250 ml, 15 terrones

| Helado de la foto    | Cantidad             | Azúcares | Terrones |
|----------------------|----------------------|----------|----------|
| Cono de helado       | 120 g                | 30 g     | 7,5      |
| Maxibon              | 96 g                 | 24,9 g   | 6,23     |
| Magnum               | la ración de la foto | 23 g     | 5,75     |
| Helado Ben & Jerry's | 250 ml               | 60 g     | 15       |
| Ben&Jerrys Chocolate | 110 g                | 30 g     | 7,5      |

Etiquetas de 2017 y 2018. Una tarrina de 250 ml son varias raciones; una bola de 100 ml de esa tarrina sería 24 g (6 terrones). Así se hace la cuenta con cualquier envase: gramos del envase ÷ número de raciones.

## Lo que dice la base de productos

En la base hay 256 helados con dato de azúcares. La mediana es de 24 g por 100 g, y el 80 % central va de 15,2 a 29 g. Es decir, un helado típico

tiene en torno a una cuarta parte de su contenido en azúcares, sea de vainilla o de chocolate.

| Una ración de ejemplo                             | Azúcares | Terrones |
|---------------------------------------------------|----------|----------|
| una bola o un cono de 100 g                       | 24 g     | 6        |
| Dos bolas, 200 g                                  | 48 g     | 12       |
| Un polo de agua de 80 g (mediana de 12 productos) | 18 g     | 4,5      |

Los polos y sorbetes de la base son pocos (una muestra pequeña) y la mediana es parecida a la de los cremosos: «de fruta» o «de agua» no quiere decir que lleven menos azúcar. La forma de saberlo es la tabla de la etiqueta.

#### DATO

Un helado «sin azúcares añadidos» o «zero» puede llevar edulcorantes o polioles (ver la guía de [edulcorantes](#)). Mira «con edulcorante(s)» junto al nombre.

## Cuatro formas de tomarlo sin darle vueltas

1. **Un tamaño.** Un cono pequeño o una bola. Es el tamaño con el que el helado se disfruta del principio al final.
2. **Una hora.** El helado de después de comer o a media tarde cuenta menos para los dientes que uno entre horas, a todas horas (la AEP lo dice del dulce en general: mejor con las comidas).
3. **Un sitio.** El helado de heladería artesana o el de la playa suele ser más especial que el del congelador de casa. Si tienes tarrinas en la nevera, el helado se vuelve de diario sin que te enteres.
4. **Una compañía.** Compartir un helado grande entre dos es una de las cuentas más fáciles del mundo.

## Si te apetece algo frío sin helado

- **Fruta entera congelada** (uvas, plátano, melón): se muerde, no se unta. La fruta entera no cuenta como azúcar libre.
- **Un polo casero.** En el recetario [Dulce sin azúcar añadido](#) hay algunos de fruta entera.
- **Yogur natural con fruta troceada**, de la nevera.

- **Agua con hielo y rodajas.** Aburrido pero eficaz.