

Vuelta al cole: almuerzos, mañanas y meriendas

Mini guía de temporada para septiembre: el almuerzo del recreo con su cuenta, las mañanas con prisa, las tardes de extraescolares y la lista de la compra.

Vuelta al cole en terrones: seis almuerzos para el recreo con la cuenta hecha, mañanas y tardes sin sermones, cumpleaños en clase y la lista de septiembre.



sinAzucar.org

Actualizada 2026-10-09

Índice

El almuerzo del recreo

3

Vuelta al cole: almuerzos, mañanas y meriendas. Vuelta al cole en terrones: seis almuerzos para el recreo con la cuenta hecha, mañanas y tardes sin sermones, cumpleaños en clase y la lista de septiembre.

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

El almuerzo del recreo

Seis almuerzos para el recreo con la cuenta hecha, desde el bollo con zumo hasta el bocadillo con fruta, y qué mirar en la etiqueta de lo que viene envuelto.

3 MIN DE LECTURA

El momento del día que más sorprende

Entre el desayuno y la comida, el recreo es el momento donde más productos envasados entran en la mochila. No es mala idea, ni mala comida: es **el sitio donde la cuenta cambia más con un solo gesto**. Esta guía va de ver esa cuenta, sin sermón y sin examen.

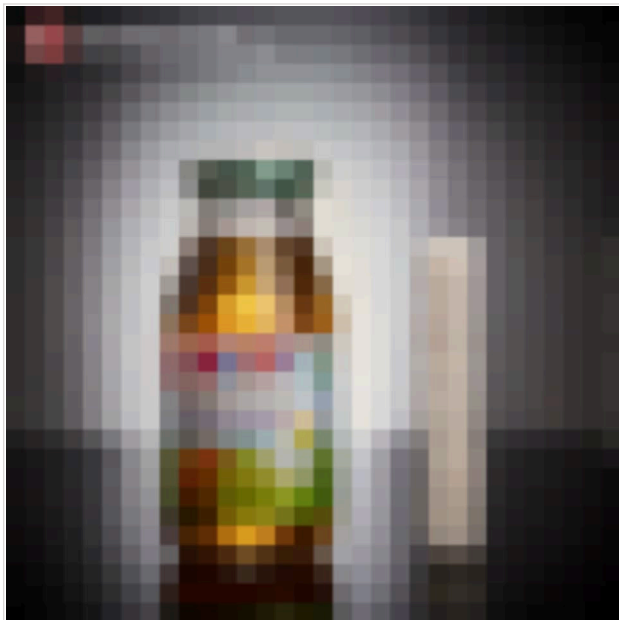
En España, el almuerzo del recreo es sobre todo un bocadillo, una pieza de fruta o un envasado. Cada familia sabe lo que funciona a las 7:45 de la mañana, y esta guía no se mete con eso. Solo pone cifras.

Seis almuerzos, con su cuenta

Los productos envasados son etiquetas de fotos del archivo (2016 a 2018); las recetas pueden haber cambiado. La fruta entera suma 0 de azúcar libre (con un asterisco: la OMS no cuenta la de la fruta entera).



Bollycao: 14,4 g de azúcar en la ración de la foto, 3,6 terrones



Zumo HIPP: 23,6 g de azúcar en 200 ml, 5,9 terrones



Galletas Dinosaurus: 16,8 g de azúcar en la ración de la foto, 4,2 terrones



Puleva Peques: 13,6 g de azúcar en 200 ml, 3,4 terrones

Almuerzo	Qué lleva	Azúcares	Terrones
1	Bollycao (14,4 g) + Zumo HIPP, 200 ml (23,6 g)	38 g	9,5
2	Galletas Dinosaurius (16,8 g) + Puleva Peques, 200 ml (13,6 g)	30,4 g	7,6
3	Sándwich mixto, 130 g (4,3 g) + una pieza de fruta entera (0 g*)	4,3 g	1,08
4	Tortitas de Arroz y Yogur, 33 g (10,2 g) + agua	10,2 g	2,55
5	Un yogur natural (un yogur de 125 g, 6,3 g con la me-	6,3 g	1,6

Almuerzo	Qué lleva	Azúcares	Terrones
	diana de la base) + una pieza de fruta entera (0 g*)		
6	Un bocadillo de queso o de jamón + una pieza de fruta entera + agua. El pan, el queso y el jamón aportan poco azúcar y no los sumamos	0 g*	0

El almuerzo 1 suma 9,5 terrones y el 3, 1,08. No hace falta cambiarlo todo: cambiar solo la bebida (de zumo a agua) en el almuerzo 1 ya resta 5,9 terrones.

*La fruta o la verdura entera no cuenta como azúcar libre.

Lo que sí conviene leer en un almuerzo envasado

- 1. Los gramos por 100 g, no la ración.** La ración la elige quien lo vende. Compara por 100 g y multiplica por lo que se come tu hijo.
- 2. La lista de ingredientes.** Si el azúcar está entre los tres primeros, es de lo más abundante. Si aparece repartido en varios nombres (azúcar, jarabe de glucosa, dextrosa), cada uno queda más abajo.
- 3. El reclamo no es la tabla.** «Con vitaminas», «para crecer», «con cereales integrales» no dicen nada del azúcar.

La guía [Niños y azúcar](#) tiene un capítulo entero de cómo leer las etiquetas infantiles.

Lo que dice la base de productos

Para saber qué suele haber en la oferta «infantil» del súper, estas son las medianas de la base de productos, en gramos de azúcares por 100 g o 100 ml:

Grupo	Productos	Mediana	Rango (10-90 %)
Galletas con nombre infantil	1	21 g	21-21 g

Grupo	Productos	Mediana	Rango (10-90 %)
Bollería con nombre infantil	1	17 g	17-17 g
Lácteos con nombre infantil	15	10 g	5,4-11,2 g
Cereales con nombre infantil	23	19,7 g	1,1-29,7 g
Néctares y zumos	260	8,7 g	3,1-12,5 g

«Con nombre infantil» quiere decir que el producto se anuncia para niños (infantil, kids, junior, peques, mini...). Es un filtro por el nombre, no un sello de calidad.

TRUCO

La estrategia que más trabajo ahorra: **dos almuerzos de base** que funcionan (por ejemplo, bocadillo de queso con fruta y yogur natural con fruta) y uno de «a veces». Con eso, el lunes no hay que pensar nada.