

El azúcar en el súper

2026

Qué dicen los datos de 14.425 productos de supermercado españoles: mediana de azúcar por categoría, por tipo de producto, y marca blanca frente a marca.

14.425

PRODUCTOS ANALIZADOS

De 71 tipos de producto, entre las 52.793 fichas de la base española.

5,1 g

MEDIANA POR 100 G O ML

1,3 terrones. La mitad de los productos lleva menos; una cuarta parte, más de 21,5 g.

43 veces

DE DIFERENCIA ENTRE CATEGORÍAS

De 0,9 g (salados, quesos y conservas) a 39 g (chocolate, dulces y helados) de mediana.

49 %

LLEVA MENOS DE 5 G

El 31 % lleva 15 g o más, y el 17 %, 30 g o más, por cada 100 g o ml.

5,2 y 5,1 g

MARCA BLANCA Y OTRAS MARCAS

Mediana de 4.246 y de 9.763 productos. Dentro del mismo tipo, la diferencia es de 0,5 g o menos en 30 de 68 tipos.

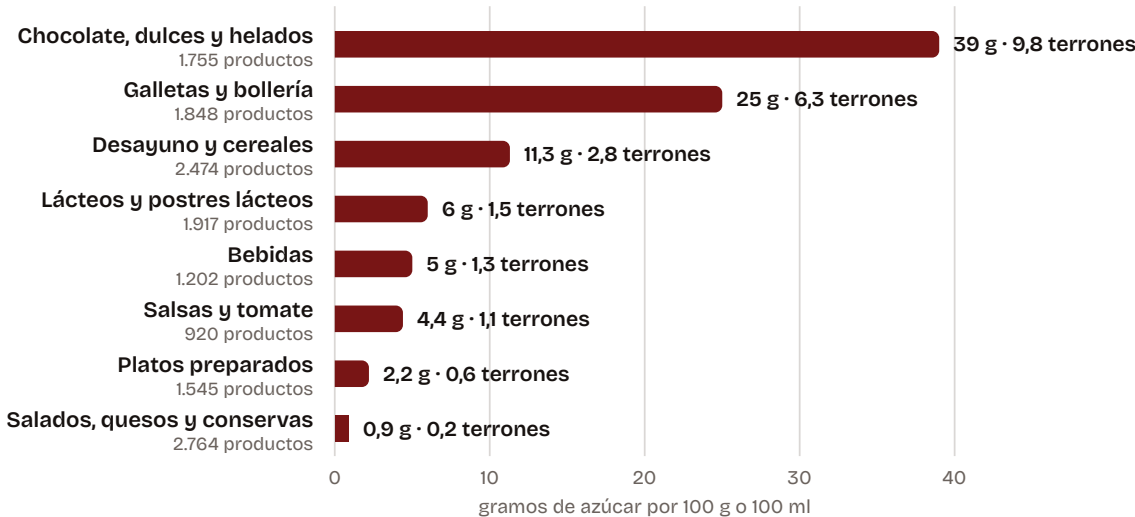
82

PRODUCTOS CON NOMBRE INFANTIL

Son demasiado pocos (el 0,6 %) para sacar una conclusión general sobre los productos para niños.

Mediana de azúcar por categoría

14.425 productos de 71 tipos, en 8 categorías. La mitad de los productos de cada una lleva menos que esta cifra.



Fuente: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI. Instantánea del 27 de septiembre de 2026. 1 terrón = 4 g. sinAzucar.org

Cifras por cada 100 g o 100 ml de producto, tal como las da la etiqueta (azúcares totales). Un terrón son 4 g. Son medianas de los productos de la base, no de lo que se compra ni de lo que se come: cada producto cuenta una vez.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI, instantánea del 27 de septiembre de 2026. sinazucar.org/informe-super-2026/