

El 27% de los productos más vendidos en el supermercado tiene tanto o más azúcar que la Coca-Cola©

[Multimedia](#)

Según un estudio realizado por El CoCo, la aplicación gratuita que detecta los ultraprocesados y ayuda a las familias a elegir los alimentos más saludables, más de la mitad (un 53%) de los productos de alimentación que más compramos los españoles en los supermercados contiene azúcares en su lista de ingredientes (jarabe, glucosa, azúcar etc.) Y más preocupante aún: la cuarta parte (un 27%) supera los 10g de azúcar por cada 100g de producto

“Entre esa lista de los productos más vendidos hay varios refrescos o zumos envasados que a priori ya percibimos como ‘altos en azúcar’, pero también hay otros como alimentos infantiles o yogures que nos parecen sanos que también tienen niveles muy altos de azúcar”, explica Jean-Baptiste Boubault, fundador de [El CoCo](#). “Uno de cada cuatro de los productos analizados tiene tanta azúcar como la Coca-Cola©, y una lata de de 330ml de este refresco ya contiene 35 gramos de azúcar, superando las recomendaciones de la OMS en casi 2 terrones. La pregunta es, ¿somos conscientes de ello los consumidores?”.

La cantidad máxima de azúcar recomendada por la OMS es del 5% de la ingesta calórica diaria, es decir unos 25 gramos aproximadamente, dependiendo de la complejión y actividad física. El alto consumo de azúcares se relaciona con obesidad, factores de riesgo cardiovascular, diabetes o síndrome metabólico. “Que la mitad de los productos más vendidos contenga azúcares de uno o varios tipos resulta, cuanto menos, preocupante”, afirma Boubault.

Este [estudio piloto realizado por El CoCo](#) es el primero en España que contempla a nivel cuantitativo el grado de procesamiento y la calidad nutricional de los productos de consumo habitual en los hogares. Para ello ha analizado el grado de procesamiento, la calidad nutricional y la presencia de aditivos y azúcares simples en 124 alimentos correspondientes a las 35 marcas de gran consumo más vendidas en nuestro país, según el ranking Kantar Brand Footprint España 2018.

Los productos analizados en el estudio son, sobre todo, lácteos (yogures, leches, batidos, postres como natillas o flanes y quesos) y cárnicos (jamones, pechugas de pavo y otros embutidos, carnes de cerdo o salchichas de frankfurt); que representan un 28% y un 23% respectivamente sobre el total de los analizados. El resto son bebidas (12%); productos de panadería y bollería (11%); cereales y productos a base de cereales (5%), como pastas; pescados (5%); y frutas y hortalizas (6%), como cremas de verduras y verduras troceadas.

Finalmente, se encuentran las categorías “confitería” (3%) y “salsas especias, sopas, salsas, productos proteínicos” (3%) y “productos listos para comer” (4%) en las que se encuentran chocolates, sopas de pollo o arroz tres delicias, entre otros.

En cuanto a la cantidad de azúcar, una de las conclusiones del estudio está relacionada precisamente con los lácteos. Hasta el 53% de los yogures analizados tiene más de 10g de azúcar por cada 100g, lo que puede resultar contradictorio con las recomendaciones de tomar lácteos fermentados por sus beneficios para la microbiota intestinal, ya que el azúcar es perjudicial para la misma. “Nuestro objetivo es concienciar a la población para que sea consciente de lo que compra y lo que come, que compruebe las etiquetas y que no se deje engañar por los mensajes engañosos del packaging y la publicidad”.

Otra de las conclusiones muestra que la mayor parte de los productos de consumo habitual en los hogares españoles (un 64%) son alimentos ultraprocesados (Nova 4), es decir, productos industriales que cuentan con una presencia mínima de ingredientes naturales y un exceso de grasas saturadas, sal y azúcares simples. Por otro lado, hasta el el 59% de los productos analizados tiene una baja calidad nutricional (letras C, D y E) según el sistema de clasificación internacional Nutriscore, resultando ser deficitarios en fibra, proteínas, vitaminas y minerales, que son los nutrientes que deberían formar parte de la alimentación equilibrada diaria.

“Desde El CoCo no pensamos dejar de ahondar en este problema y seguiremos poniendo a disposición de los consumidores información fiable y transparente sobre los productos que se encuentran en el supermercado. Con nuestra aplicación móvil gratuita es sencillo descubrir la calidad nutricional de los productos en segundos, y seguimos trabajando para incorporar cada vez más productos a la base de datos y hacer que los actos de compra de los españoles sean más seguros”, concluye Boubault.
