

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES JURÍDICAS Y DE LA
COMUNICACIÓN



Universidad de Valladolid

GRADO EN PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS

CURSO 2024-2025

"Mejorando la experiencia gastronómica de personas con diabetes en Segovia"

AUTORA:

ELENA OTERO OLMOS

TUTOR:

BEATRIZ SERRANO POLO

Resumen: Las personas que padecen diabetes tipo 1 encuentran grandes dificultades al comer fuera de casa. Esto se debe a la falta de información que tienen acerca de la cantidad de hidratos de carbono presentes en los platos de la carta. Este desconocimiento puede conllevar una administración errónea de insulina, impactando negativamente en la salud. “Contamos con la diabetes” es un proyecto piloto en la provincia de Segovia que está diseñado para ofrecer una gran solución a las personas que padecen esta enfermedad. Hemos creado, a través de un sistema de códigos QR, una carta paralela donde los clientes podrán obtener información acerca de la cantidad de hidratos de carbono y el número de raciones por cada plato. De esta manera, queremos reducir la incertidumbre que sufren tanto los pacientes como sus familiares a la hora de comer en restaurantes; mejorar la accesibilidad de las personas diabéticas y la calidad de vida de los mismos.

Palabras clave: Diabetes, Diabetes tipo 1, Hidratos de Carbono, Raciones, Experiencia piloto, Segovia.

Abstract: People with diabetes type 1 find it very difficult to eat outside the home. This is due to the lack of information they have about the amount of carbohydrates present in the dishes on the menu. This lack of knowledge can lead to incorrect insulin administration, negatively impacting health.

“We count on diabetes” is a pilot project in the province of Segovia that is designed to offer a great solution to people who suffer from this disease.

We have created, through a QR code system, a parallel menu where customers can obtain information about the amount of carbohydrates and the number of servings for each dish.

In this way, we want to reduce the uncertainty that both patients and their families suffer when eating in restaurants; improve accessibility for diabetic people and their quality of life.

Keywords: Diabetes, Diabetes Type 1, Carbohydrates, Portions, Pilot experience, Segovia.

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.2 Objetivo del proyecto.....	5
2. LA DIABETES	6
2.1 ¿Qué es la diabetes? Definición y características	6
2.2 Síntomas y consecuencias.....	7
2.3 Tipos de diabetes	8
2.4 Diabetes tipo 1: Historia y tratamiento	10
2.4.1 Casos diagnosticados.....	12
2.4.2 Hidratos de Carbono y su relación con la diabetes	16
3. DESARROLLO DE LA ACCIÓN: CONTAMOS CON LA DIABETES ...	20
3.1 Nacimiento de la iniciativa	20
3.2 Identidad visual y significado	21
3.3 Restaurantes colaboradores.....	23
3.4 Funcionamiento del proyecto.....	23
3.4.1 Carta restaurante Sushicatessen	27
3.4.2 Carta restaurante The Burger World	33
3.5 Rueda de Prensa.....	35
3.6 Nota de Prensa	39
3.7 Calendario.....	41
4. CONCLUSIONES Y FUTURAS APLICACIONES.....	42
4.1 Impacto esperado del proyecto	42
4.2 Potencial extensión del proyecto	43
4.3 Reflexión personal sobre la iniciativa.....	43
5. BIBLIOGRAFÍA	45

PRÓLOGO PERSONAL

La diabetes es una de esas enfermedades silenciosas que acompaña a quienes la viven en cada momento del día. A veces, no se ve, pero está presente a todas horas. Como persona diabética, puedo decir que no es solo un número en un control de glucosa o una dosis de insulina. Es más que eso... Es aprender a conocer tu cuerpo, a entender sus señales y a tomar decisiones constantemente para mantener el equilibrio.

Cada comida se convierte en un cálculo, cada momento en un ajuste. Y, el deseo de todo diabético es, poder disfrutar de las mismas cosas que los demás, de poder comer sin tener que hacer matemáticas con cada plato o sin tener que pincharte día sí y día también.

Afrontar la diabetes es un desafío constante, pero también una oportunidad para ser más consciente, más organizado y más empático con los demás. Es, sobre todo, una lucha por poder vivir una vida plena, sin que la diabetes sea el centro, sino solo una parte más de nuestra historia. Y, por eso, proyectos como este nacen para hacer de la vida diaria un poco más fácil, más accesible y, sobre todo, más placentera. Para recordarnos que, a pesar de las dificultades, siempre hay formas de disfrutar, de compartir y de vivir plenamente.

Pero, a pesar de los retos, siempre podemos encontrar la fuerza para seguir adelante. La diabetes no define quién soy, solo nos enseña a ser más fuertes y a valorar cada pequeña investigación como algo único.

Por último, quiero agradecer de corazón a todas aquellas personas dedicadas a la investigación de la diabetes. Cada avance nos recuerda lo fuertes que somos y hasta dónde hemos llegado.

Por vuestro esfuerzo no hemos tirado la toalla y seguimos más fuertes.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema

Desde hace más de 10 años mi vida cambio por completo, me diagnosticaron diabetes y, aunque con los años he aprendido a manejarla, sigo adaptándome. De un día para otro, pasé de no preocuparme por lo que comía, a tener que medir cada alimento. No solo fue un gran cambio de vida para mí, sino también para mi familia, que siempre me ha apoyado y aprendido conmigo.

Cada año se hace más llevadero, ya que cada día me esfuerzo un poco más en llevar un buen control. Hay situaciones que siguen siendo un reto en mi vida. Salir a comer fuera, es una de ellas. En la mayor parte de los restaurantes que frecuento, la carta solo aporta los ingredientes que llevan los platos, pero la cantidad de carbohidratos y raciones no. Para una persona diabética es imprescindible saber estos datos. Cuando salgo, tengo que calcularlo “a ojo” y es aquí la inseguridad a la que nos enfrentamos. Un gran problema que afecta tanto a nuestra salud como a nuestra calidad de vida.

Con este proyecto, tengo la necesidad de ofrecer una solución. Mejorar la experiencia de las personas con diabetes al comer fuera de casa. Implementar un código QR en dos restaurantes de Segovia permitirá tener información más detallada sobre las raciones de hidratos de carbono de los diferentes platos. De esta manera, disminuimos la incertidumbre, se mejora el control de la glucosa en sangre y se fomenta un entorno mucho más inclusivo en la gastronomía de Segovia.

1.2 Objetivo del proyecto

El objetivo de esta acción es mejorar la experiencia de las personas con diabetes tipo 1 al salir a comer. Para ello, se implantarán códigos QR en dos restaurantes de Segovia, permitiendo que los clientes a través de una plataforma digital puedan acceder con información más detallada a las raciones de hidratos de carbono de cada plato.

Con esta acción innovadora, buscamos:

1. Facilitar las decisiones en las personas diabéticas con una información clara y precisa.
2. Reducir la preocupación y el estrés que puede producir no saber dicha información.
3. Promover la inclusión en la gastronomía local, haciendo que los restaurantes sean lugares más accesibles.
4. Mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes para que puedan disfrutar de la comida sin preocupación alguna.

A continuación desarrollaré mi proyecto, pero antes de nada, quiero hablar un poco sobre la diabetes, qué es, los tipos que hay, casos diagnosticados, etc. De esta forma, entenderemos mejor en qué consiste este sistema de conteo de raciones.

2. LA DIABETES

2.1 ¿Qué es la diabetes? Definición y características

La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Esto es debido a que el propio páncreas no produce insulina o el cuerpo no la utiliza de forma correcta. (Espino et al., 2025)

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a las células a absorber la glucosa de la sangre, especialmente después de comer. Si no hay suficiente insulina o las células no la reconocen, la glucosa no puede ingresar a las células. Esto provoca su acumulación en la sangre y la incapacidad de las células de usarla como energía. (Federación Española de Diabetes - FEDE, s. f.).

Esta enfermedad afecta a más de 400 millones de personas en el mundo y se prevé que en el 2040 sea la séptima causa mundial de fallecimiento. (Espino et al., 2025)

2.2 Síntomas y consecuencias.

Los síntomas principales que suelen presentarse para saber si padeces de diabetes suelen ser:

- Tener abundante sed: El exceso de glucosa en sangre suele ser bastante alto y hace que los riñones trabajen mucho más para absorber la glucosa. Cuando estos no pueden trabajar bien, la glucosa del cuerpo se elimina a través de la orina, deshidratando así el cuerpo.
- Constantes ganas de orinar: Las personas con diabetes aumentan las ganas de beber agua, lo que provoca las ganas de ir al baño en repetidas ocasiones.
- Fatiga: Los hidratos de carbono se transforman en nuestro cuerpo, dentro de las células, en energía. Cuando sube el azúcar, se deteriora la capacidad del cuerpo para utilizar esta glucosa y transformarla en energía. Por ello se produce el cansancio.
- Reducción de la agudeza visual: Los niveles altos de glucosa pueden afectar a los vasos sanguíneos de los ojos, provocando la visión borrosa.
- Cicatrización lenta de las heridas: La alta glucosa en sangre puede provocar que las heridas tarden mucho más en cicatrizar.
- Cambios de humor constantes: Los niveles de azúcar pueden afectar tanto si son altos como si son bajos a cambios de humor.

Las consecuencias que puedes acarrear si no llevas un buen control de la diabetes son varias. Las complicaciones a largo plazo suelen aparecer progresivamente. Con el tiempo, estas complicaciones pueden poner en riesgo la vida.

Algunas complicaciones son las siguientes:

- Enfermedades cardíacas: Una diabetes no controlada aumenta el riesgo de sufrir problemas cardíacos.
- Daño a los nervios: Los niveles de azúcar elevados pueden dañar las paredes de los vasos sanguíneos, especialmente en las piernas. Esto puede provocar hormigueos en las partes del cuerpo como pies y manos.
- Daño renal: Una diabetes mal controlada puede provocar que los riñones no funcionen correctamente, ya que estos se encargan de limpiar la sangre.
- Problemas oculares: La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de los ojos.
- El pie diabético: Es una ulceración de los tejidos que forman el pie en pacientes con diabetes. Aparece cuando los niveles de glucosa en sangre son altos y se convierte en úlcera cuando no ha sido bien tratado de forma precoz, por lo que es muy importante que se vigilen los pies de las personas con diabetes. (Top Doctors, 2023)

2.3 Tipos de diabetes

Existen diferentes tipos de diabetes:

Tipo I:

La Diabetes Tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la cual el sistema inmunológico ataca y destruye la masa de células beta pancreáticas productoras de insulina. En consecuencia, el organismo no es capaz, por sí solo, de producir insulina. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

La insulina es una hormona vital para el cuerpo humano, ya que ayuda a que la glucosa penetre en las células para suministrar energía. Cuando la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo se produce una hiperglucemia. (Subida de azúcar en sangre).

Es la más común en jóvenes entre los 10 y 15 años de edad y de momento, no existe cura.

Se investiga, según Luis Ávila, vocal de la Junta Directiva de la SED, si el origen de la diabetes está en una predisposición genética que, debido a diferentes factores ambientales, produce esa respuesta autoinmune que destruye esas células. (Ponce, 2022)

Tipo II

La Diabetes Tipo 2 es una enfermedad caracterizada por la incapacidad de las células beta del organismo de responder totalmente a la demanda de insulina que requiere nuestro cuerpo. En la diabetes tipo 2 el cuerpo no produce suficiente insulina, se vuelve resistente a ella.

Esta es la más conocida porque el 90% de los casos la padece. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

Está relacionada con la obesidad, el sedentarismo y algunos factores genéticos, ya que se puede prevenir/retrasar su aparición con una dieta equilibrada y ejercicio físico. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

Su principal causa es la obesidad, ya que el tejido graso produce determinadas sustancias que disminuyen la sensibilidad de los receptores de la insulina. (Ávila, 2022)

Hay una gran falta de comunicación y conocimiento sobre las principales diferencias de estas dos tipos de diabetes. A menudo, éstas dos se agrupan en un mismo concepto. Y, en realidad son condiciones muy diferentes en su origen y tratamiento diario. Mientras que la diabetes tipo 2 está más relacionada con la resistencia a la insulina y el estilo de vida, la tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que el páncreas deja de funcionar por completo y es ahí cuando hay que llevar un buen control de los niveles de azúcar en sangre mediante insulina artificial.

“Contamos con la diabetes” es un proyecto dirigido a todos los pacientes con diabetes, pero más especialmente, a aquel que sufre la tipo 1 ya que para ellos el conteo de raciones es imprescindible a la hora de ingerir alimentos. Por lo tanto, y una vez introducidas los diversos tipos de diabetes, vamos a centrarnos en la diabetes tipo 1.

2.4 Diabetes tipo 1: Historia y tratamiento

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunológico ataca a las células beta de nuestro cuerpo, encargadas de administrar la insulina. A diferencia de la diabetes tipo 2 como hemos podido ver en el párrafo anterior, la tipo 1 no está relacionada con el estilo de vida. Esta se conoce como diabetes infantil o diabetes juvenil.

En 1921, dos científicos canadienses: Frederick Grant Banting y Charles Herbert Best consiguieron aislar insulina a partir del páncreas de un perro, descubriendo así ésta. Desde ese momento, esta hormona ha salvado la vida de millones de personas. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

Actualmente, el único tratamiento para esta enfermedad autoinmune es la inyección diaria de insulina para mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de unos rangos apropiados, entre 80mg/dl y 130mg/dl, aproximadamente. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

Es por ello, que las personas con diabetes tipo 1 necesitan llevar un buen control de la enfermedad: con un tratamiento diario de insulina, medición regular de la glucosa en sangre, educación diabetológica, actividad física, una dieta saludable y un apoyo emocional por parte de su entorno más cercano. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

Como he mencionado anteriormente, el tratamiento es la administración de insulina, ya que el propio cuerpo no la administra de forma natural. Existen diferentes tipos de insulinas y dispositivos:

Insulina rápida: Se administra antes de ingerir hidratos de carbono.

Insulina basal: Se encarga de mantener los niveles de glucosa en sangre entre las comidas y durante las noches.

Bomba de insulina: Es un dispositivo electrónico que libera insulina a través de un catéter. Este aparato bombea insulina continuamente, ayudando a que las personas con diabetes tipo 1 tengan un control mejor del azúcar en sangre.

Monitorización continua de la glucosa: Se trata de usar un dispositivo para calcular continuamente el nivel de glucosa en sangre a través de un pequeño sensor que se inserta debajo de la piel. Este incluye alarmas para detectar hipoglucemias (bajos niveles de azúcar en sangre) e hiperglucemias (altos niveles de azúcar en sangre).

En los últimos años, han surgido numerosos avances tecnológicos que han mejorado el control diario de la diabetes tipo 1. Sensores, glucómetros, apps y otros dispositivos de control han aumentado considerablemente la calidad de vida de las personas con esta enfermedad crónica. Sin embargo, más de un siglo después del descubrimiento de la insulina, aún no existe un fármaco capaz de curar la diabetes tipo 1. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

La investigación sigue en marcha con el objetivo principal de encontrar un tratamiento que permita regenerar de nuevo las células que segregan la insulina natural o incluso prevenir la enfermedad antes de que aparezca.

Solo 1 entre 10.000 investigaciones se convertirá en un fármaco autorizado. De esas 10.000 investigaciones, tan solo 5 llegarán a ensayo clínico y de esas cinco, 1 se convertirá en un fármaco autorizado por la agencia estatal del medicamento. (Fundación DiabetesCERO, 2025)

Según Farmaindustria, (citado en Fundación Diabetes Cero, 2025) la Asociación Nacional Empresarial de la Industria Farmacéutica en nuestro país, el descubrimiento y desarrollo de un nuevo fármaco por una farmacéutica implica entre 10 y 12 años de investigación.

Mientras llega este tratamiento, un adecuado control de los niveles de azúcar es fundamental para una buena calidad de vida.

2.4.1 Casos diagnosticados

Según el Índice DT1 (T1D Index, 2022), nos dice que 8,7 millones de personas en todo el mundo viven con diabetes tipo 1, con una previsión de 17,43 para el año 2040. La prevalencia de la enfermedad ha aumentado cuatro veces la tasa de crecimiento de la población mundial desde el año 2000. (Beyond Type 1, 2022)

A nivel mundial, 3,86 millones de personas estarían vivas hoy si todos tuvieran acceso equitativo a atención médica y herramientas para la diabetes. Sin ninguna intervención, se prevé que ese número se dispare a 6,85 millones de personas fallecidas para 2040. (Beyond Type 1, 2022)

En algunos países parece que no hay casos de diabetes tipo 1, pero eso se debe a que los niños y los adultos no son diagnosticados y mueren a causa de la enfermedad antes de que puedan comenzar el tratamiento. Puede ser difícil tener un acceso constante a herramientas básicas de manejo como medidores de glucosa (azúcar) en sangre, tiras reactivas de glucosa en sangre, insulina y jeringas, lo que lleva a problemas de salud y a una reducción significativa de la esperanza de vida. (Beyond Type 1, 2022)

Sin datos sólidos sobre la prevalencia y el impacto de la enfermedad, los gobiernos no siempre han priorizado la financiación de suministros básicos pero vitales o el aumento del acceso a la atención. (Beyond Type 1, 2022)

Si todas las personas que desarrollan diabetes tipo 1 tienen acceso a un diagnóstico oportuno a partir del próximo año, 668.000 personas más podrían estar vivas en 2040. (Type 1 Diabetes Index, 2022)

Si todas las personas que desarrollan diabetes tipo 1 tienen acceso a insulina, tiras reactivas y educación sobre el automanejo a partir del próximo año, la asombrosa cantidad de 1,98 millones de personas más podrían estar vivas en 2040. (Type 1 Diabetes Index, 2022)

Si todas las personas que desarrollan diabetes tipo 1 tienen acceso a la tecnología para la diabetes actualmente disponible (bolis de insulina y medidores continuos de glucosa) a partir del próximo año, 673.000 personas más podrían estar vivas en 2040. (Type 1 Diabetes Index, 2022)

Afortunadamente, en España contamos con la cobertura de un buen sistema de salud público que nos permite acceder a todos los avances mejorando nuestra calidad de vida.

A continuación analizaremos a través de fuentes oficiales el número de personas que padecen diabetes tipo 1 en España.

En España, 166.564 personas viven con diabetes tipo 1, representando el 0,36% de la población total. (ConSalud, 2024)

Gráfico 1: Comparación hombres y mujeres con diabetes tipo 1 en España



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos (ConSalud, 2024)

En el gráfico podemos ver que la prevalencia es mayor en hombres con un 54% que en mujeres con un 46%. En este caso, vemos que hay más hombres que mujeres con diabetes tipo 1 en España. (ConSalud, 2024)

De acuerdo con los datos del T1D Index (Type 1 Diabetes Index, 2022), fruto de la colaboración conjunta entre la Juvenile Diabetes Research Foundation (JDRF), la International Diabetes Foundation (IDF) y otras entidades internacionales, la incidencia

de la diabetes tipo 1 en la población general en España es de 12,50 casos por cada 100.000 habitantes. (Fundación Diabetes Cero, 2024)

Tabla 1: Incidencia cada 100.000 habitantes por edades en España

Edades	2022
Población en general (todas las edades)	12,50
Menores de 14 años	18,80
Entre 0 y 19 años	17,99
Entre 20 y 59 años	11,62
Entre 60 y 99 años	10,39

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la base de datos (TD1 Index, 2022)

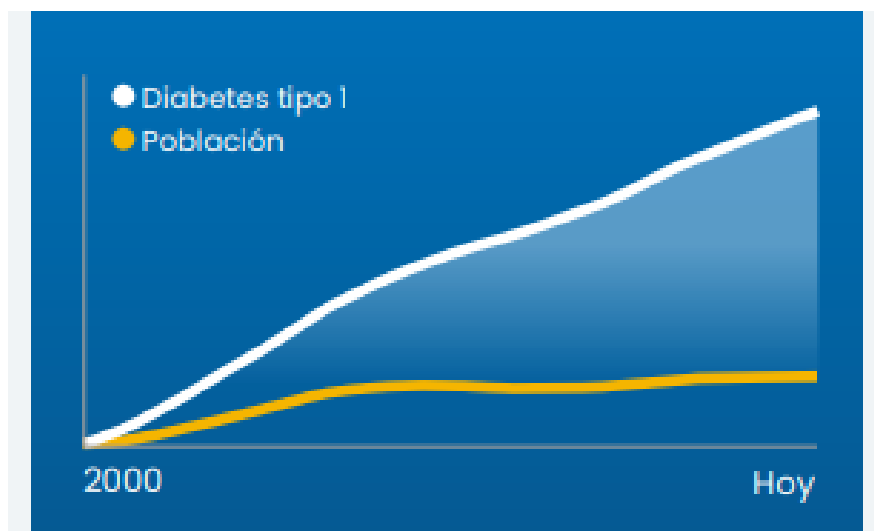
En la tabla anterior, los datos están segmentados por diferentes rangos de edades. La mayor incidencia son los menos de 14 años, ya que como hemos dicho anteriormente, a la diabetes tipo 1 se le conoce como diabetes juvenil o diabetes infantil. La incidencia es de 18,80 casos cada 100.000 habitantes, lo que supone un aumento consideraba a otros segmentos de mayor edad. (Sanofi, 2023).

Cada año entre 1.200 y 1.500 jóvenes menores de 15 años son diagnosticados de diabetes tipo 1 en España, aunque hay investigadores que sugieren que la incidencia podría haber aumentado y que la mayoría de comunidades autónomas se encuentran ya con una incidencia anual superior a 20 casos por cada 100.000 habitantes (Sanofi, 2023).

Desde el año 2000 hasta la actualidad, el número de personas con diabetes tipo 1 ha aumentado un 2,5 % al año frente al 0,6% de la población. (TD1 Index, 2022)

En el siguiente gráfico podemos observar dicha tendencia.

Imagen 1: Tasa de crecimiento de la diabetes tipo 1 con relación a la tasa de crecimiento de la población española.



Fuente: (TD1 index, 2022)

Este gráfico indica que en España, la diabetes tipo 1 crece un 2,5% cada año frente al 0,6% de la población.

Según la Federación Española de Diabetes (FEDE, citado en Spc, 2023), Castilla y León registran alrededor de 167.904 diagnosticados con diabetes, pese a que la incidencia total asciende hasta los 251.856 afectados.

La mayoría de los informes oficiales combinan los dos tipos de diabetes, tipo 1 y tipo 2. Como dijo Mitjans, al elaborar el informe se han dado cuenta de que muchos de los datos públicos obtenidos no están segmentados por tipo de diabetes y en otras ocasiones simplemente no existen esos datos. (DiabetesCERO, 2025)

Por todo ello, al inicio del trabajo he mencionado que hay una falta grande de comunicación, ya que ambas requieren manejos y cuidados diferentes.

2.4.2 Hidratos de Carbono y su relación con la diabetes

Los hidratos de carbono son uno de los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Una vez que entran en nuestro cuerpo, se convierten rápidamente en glucosa. Y, es entonces, cuando la insulina se encarga de simplificar el acceso de la glucosa en las células. Sin embargo, el páncreas de las personas diabéticas no es capaz de segregar insulina, por lo tanto, debe administrarse insulina artificial.

Para llevar un buen control de la diabetes, es importante conocer el impacto de los hidratos de carbono en nuestro cuerpo. Uno de los métodos más utilizado en las personas que padecen esta enfermedad es el conteo de raciones de hidratos de carbono, permitiendo ajustar la dosis de insulina de manera más precisa.

1 ración equivale a 10 gramos de hidratos de carbono. Sin embargo, cada alimento contiene una cantidad de hidratos diferente, por lo que es imprescindible conocer estos valores para calcular bien la dosis de insulina.

Por ejemplo, en la imagen que vemos abajo, el arroz integral cocido tiene la siguiente equivalencia:

- 40 gramos de arroz integral cocido = 1 ración de hidratos de carbono (10 gramos)
- 80 gramos de arroz integral cocido = 2 raciones de hidratos de carbono (20 gramos)

Imagen 2: Ejemplo del recuento de raciones en distintos alimentos.

Arroz integral, cocido	40	Plato grande (240g)	6
		Plato mediano (160g)	4
		Guarnición (80g)	2

Fuente: (Murillo, 2022) Dietista- Nutricionista. Especialista en Diabetes

Para poder llevar a cabo el conteo de raciones, bastaría con hacer una “regla de 3”.

Esto será posible siempre y cuando tengamos la información necesaria sobre los gramos de hidratos de carbono que tiene cada alimento.

Datos:

Vamos a tomar 80 gramos de hidratos de carbono de arroz integral cocido como guarnición.

Sabiendo que 40 gramos de hidratos es 1 ración (R) de arroz integral, el cálculo que deberíamos hacer si vamos a ingerir 80 gramos sería:

40 gramos ----- 1 R

80 gramos ----- X R

Pasos a seguir:

- 1. 40 gramos $\times$ 1 R = 40 gramos/R*
- 2. 80 gramos/R / 40 gramos = 2 R*

2 Raciones son las que se deben de administrar si tomamos 80 gramos de arroz integral cocido.

Este sistema permite estimar de manera más clara cuánto se debe ajustar la dosis de insulina según la cantidad de hidratos que van a tomar.

Además del conteo de raciones, es imprescindible conocer el índice glucémico de los alimentos, ya que estos afectan a nuestro nivel de glucosa en sangre. Dependiendo del tipo de alimento que vamos a ingerir y de su velocidad de absorción, la glucosa puede aumentar tras comer un alimento o disminuir si no se han consumido suficientes hidratos.

Los factores que influyen para que un producto tenga mayor o menor IG dependen de:

- La composición del alimento.
- La forma en que lo preparas (crudo, cocido, líquido o sólido).
- La interacción con los demás alimentos que componen la comida.

- El control metabólico de la diabetes.

Cuanto mayor sea el Índice Glucémico, mayor y más rápido será el aumento de la glucosa en sangre.

Esto puede ser dividirse en nivel alto, medio y bajo.

Alto IG (color rojo): También denominados “de rápida absorción”. Estos alimentos suben rápidamente la glucosa.

Medio IG (color amarillo): Suben la glucosa de forma moderada.

Bajo IG (color verde). También denominados “de absorción lenta”: Suben de forma más despacio que el resto.

Para visualizar mejor cómo funciona el índice glucémico he insertado tres tablas que muestran diferentes alimentos y su correspondiente color en base al IG.

Imagen 3. Ejemplo de alimento alto en IG

Pan blanco o integral	20	Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1	70
		Barra de 1/4 entera (180g)	9	
		Panecillo restaurant. (60g)	3	

Fuente: (Murillo, 2022) Dietista- Nutricionista. Especialista en Diabetes

Imagen 4. Ejemplo de alimento Medio en IG

Patata cocida, hervida	50	Plato grande (300g)	6	65
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	

Fuente: (Murillo, 2022) Dietista- Nutricionista. Especialista en Diabetes

Imagen 5. Ejemplo de alimento bajo en IG

Pasta alimenticia, cocido	50	Plato grande (300g)	6	50
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	

Fuente: (Murillo, 2022) Dietista- Nutricionista. Especialista en Diabetes

Como persona con diabetes tipo 1, sé en primera persona lo complicado que es llevar este control, especialmente cuando salimos a comer fuera, ya que estos valores no los conocemos.

Esto que debería ser algo sencillo y placentero, para nosotros es un mar de dudas y frustración pensar:

- ¿Cuántos hidratos de carbono tiene este plato?
- ¿Lo estaré calculando bien?
- ¿Me habré pasado de insulina o me habré quedado corta?

Son varias de las preguntas que nos acompañan cada día. Todos los días hay que hacer cálculos constantes para estar segura de cuánta cantidad de insulina tengo que administrarme dependiendo de lo que como. Cada alimento que ingerimos tiene un impacto directo en los niveles de glucosa y por ello, para personas como yo, es crucial conocer la cantidad de HC que contienen los platos.

En la mayor de los restaurantes, esta información no se da. Lo que nos obliga a que personas como yo a hacer suposiciones o cálculos aproximados, generando una incertidumbre por si has acertado en la dosis o no. Un error al calcular la cantidad de insulina necesaria puede desencadenar a ciertas situaciones peligrosas. Si la insulina administrada es insuficiente en relación con los HC ingeridos, nos puede provocar una hiperglucemia (niveles altos de glucosa en sangre) y si la dosis de insulina es demasiado alta en comparación con lo HC consumido, puede provocar una hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre).

Es por esta razón, desde mi experiencia personal, quise plantear algo diferente. Quise crear un objetivo claro que no solo me ayudara a mí, sino a todas las personas que se enfrentan a estos desafíos. Este trabajo busca mejorar la experiencia de muchas personas

como yo. Siendo esencial que tengan el derecho a optar a esa información clara sobre los hidratos de carbono y las raciones de los alimentos que se van a consumir en los restaurantes.

Esto nos servirá de gran ayuda, no solo a tomar decisiones más controladas y seguras, sino que también promoverá una mayor inclusión de este colectivo que cada vez va a más en la gastronomía local como es Segovia. Permitiéndonos disfrutar de la comida sin la constante preocupación sobre el control de nuestra salud.

3. DESARROLLO DE LA ACCIÓN: CONTAMOS CON LA DIABETES

3.1 Nacimiento de la iniciativa

Este proyecto, tiene su origen en una situación que me marcó profundamente. Recuerdo una comida con mis amigas en un restaurante de pizzas en Segovia. Había revisado la carta una y otra vez, viendo qué hidratos de carbono podría tener cada pizza. Elegí una pizza carbonara pensando en las raciones que podría tener. Me administré la insulina según mi estimación, comí la pizza y después de una hora se me disparó la glucosa en 300. La dosis que me había administrado no era la correspondida con la pizza que me había comido, calculé mal.

Ese malestar que pasé, me acompañó todo el día. Y es ahí que me pregunte: ¿Por qué no existirá una manera sencilla dónde las personas que padecemos diabetes podamos ver información detallada de las raciones cuando salimos a comer? Evidentemente, no creo que fuese la primera persona a la que esto le sucediera.

Son numerosas las preguntas que nos formulamos y las dudas y miedos que aparecen al enfrentarnos al menú de cualquier restaurante. Por ello, es imprescindible que el diabético se sienta atendido, comprendido y apoyado. No solo tendrá la tranquilidad de saber qué estás comiendo, sino que también sentirá que la diabetes no tiene por qué ser un obstáculo

para disfrutar de la comida y los buenos ratos con familiares y amigos en bares y restaurantes.

Así nació mi propuesta “Contamos con la diabetes”. Un proyecto que busca convertir lo complicado en algo sencillo, lo incierto en seguro y lo preocupante en placentero.

Nace de la dificultad a la que las personas con diabetes tipo 1 nos enfrentamos cuando salimos a comer: la falta de información sobre los hidratos de carbono de cada plato. Sin estos datos, calcular las dosis de insulina se vuelve complicado.

He vivido esta situación en múltiples ocasiones, y es por eso, que decidí buscar una solución a este gran problema. "Contamos con la diabetes", es un proyecto ilusionante con el que llevo soñando varios años y que creo que marcará un antes y un después en la nuestra vida.

3.2 Identidad visual y significado

Imagen 6. Logotipo de la experiencia piloto, “Contamos con la diabetes”.



Fuente: Elaboración propia

El logo de “Contamos con la diabetes” está inspirado en el símbolo que caracteriza la diabetes: el círculo azul fue creado como parte de la campaña de concienciación "Unidos por la Diabetes". El logotipo fue adoptado en 2007 para conmemorar la aprobación de la Resolución de Naciones Unidas sobre el Día Mundial de la Diabetes. (SemiColonWeb, 2023)

El significado del círculo azul es increíblemente positivo. El color azul representa el cielo que une a todas las naciones, y es el color de la bandera de Naciones Unidas. La forma circular azul simboliza la unidad de la comunidad internacional en la lucha contra la enfermedad, en respuesta a la pandemia global. (SemiColonWeb, 2023)

La forma es circular porque el círculo es una ocurrencia frecuente en la naturaleza y ha sido utilizado por innumerables culturas a lo largo del tiempo para simbolizar la vida, la madre tierra y la salud. (Federación Española de Diabetes - FEDE, s. f.).

El tenedor y el cuchillo simbolizan la alimentación, algo fundamental que todos debemos de saber, pero que en el caso de las personas con diabetes implica un gran esfuerzo de planificación y control.

También, he querido añadir un gorro de cocina, haciendo referencia a la cocina profesional, dónde la preparación de los platos es esencial. Con esto quiero destacar el compromiso de los restaurantes que han querido colaborar en esta iniciativa, ofreciendo la información detallada de las raciones de hidratos de carbono en sus cartas.

El nombre de esta iniciativa “Contamos con la diabetes” tiene un doble significado. Por un lado, busca que las personas con diabetes se sientan comprendidas y acompañadas, contando y sabiendo de qué trata la enfermedad y qué dificultades puede acarrear a las personas que la padecen. Y, por otro lado, implicando a los restaurantes a “contar” las raciones de hidratos de carbono de cada plato de su carta, ofreciendo la información detallada que ayude a los clientes que padecen esta enfermedad a gestionar con seguridad su alimentación.

3.3 Restaurantes colaboradores

Para poder hacer realidad esta experiencia piloto en la provincia de Segovia, hemos podido contar con la colaboración de dos restaurantes de Segovia: Sushicatessen y The Burger World. Ambos establecimientos se caracterizan por su ambiente juvenil y dinámico, lo que permite acercar esta solución al mayor número de personas. La facilidad que tienen de repartir a domicilio, ampliando las opciones para que las personas con diabetes tipo 1 puedan disfrutar de esta comida en sus casas, siendo una ventaja especialmente para las familias con niños pequeños. Además en el restaurante pueden comer y administrarse la dosis de insulina en un entorno más controlado, con una mayor tranquilidad.

Gracias a su apoyo y colaboración, hemos podido llevar a cabo esta experiencia sin precedente en la provincia de Segovia. Facilitando información nutricional de todos los platos de cada uno de los restaurantes, permitiendo que cualquier cliente con diabetes tome decisiones que estén validadas y disfrute de una comida con total tranquilidad.

El personal de cada uno de los restaurantes con los que hemos colaborado han recibido información detallada sobre el conteo de raciones, lo que garantiza una correcta creación de la iniciativa con una información más precisa y relevante.

3.4 Funcionamiento del proyecto

Este funcionamiento seguirá un proceso muy sencillo. En cada mesa de los restaurantes podremos encontrar un código QR acompañado del siguiente mensaje: "¿Diabetes? ¡Sin problema! En nuestros platos ya lo tenemos contado. Pregunta al camarero por las raciones y disfruta sin preocupaciones."

Aquellas personas que sean diabéticas o aquellos padres cuyos hijos padecen esta enfermedad, tendrán la oportunidad de escanear el código QR con cualquier dispositivo móvil.

Al escanearlo, los clientes accederán a un documento PDF dónde podrán ver detalladamente las raciones de hidratos de carbono y algunos platos por unidad disponibles en la carta.

Imagen 7: Código QR restaurante Sushicatessen de la carta con las raciones de hidratos de carbono que contiene cada plato.



Fuente: Elaboración propia

Imagen 8: Código QR restaurante The Burger World de la carta con las raciones de hidratos de carbono que contiene cada plato



Fuente: Elaboración propia

Imagen 9: Mensaje personalizado de la carta de Susicatessen en cada mesa junto con el logotipo y el QR.



Fuente: Elaboración propia

Imagen 10: Mensaje personalizado de la carta The Burger World en cada mesa junto con el logotipo y el QR



Fuente: Elaboración propia

3.4.1 Carta restaurante Sushicatessen

A continuación, os presento la carta del restaurante Sushicatessen con los hidratos de carbono que tiene cada plato y a su lado, las raciones a las que equivalen.

MAKIS				
Valores para 8 piezas		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
	Maki de salmón x8	28,45	2,8 R	0,4 R
	Maki de atún x8	28,65	2,9 R	0,4 R
	Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8	30,56	3 R	0,4 R
	Maki de aguacate x8	30,17	3 R	0,4 R
	Maki pepino y zanahoria x8	29,55	3 R	0,4 R
	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	29,96	3 R	0,4 R
	Maki de anguila y queso crema x8	31,85	3,2 R	0,4 R
	Futomaki vegano x8	74,42	7,4 R	0,9 R

CALIFORNIA ROLLS		<i>Como los makis pero al revés: Ingredientes de alga y arroz.</i>		
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
	C. Salmón, queso crema y aguacate x8	40,35	4 R	0,5 R
	C. Surimi, aguacate y pepino x8	40,95	4 R	0,5 R
	C. Salmón, aguacate y eneldo x8	39,70	4 R	0,5 R
	C. Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	41,30	4 R	0,5 R
	C. de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	42,73	4,3 R	0,5 R
	Crunchy Roll x8	71,44	7 R	1 R
	César Roll x8	62,73	6 R	0,8 R
	Roll Deluxe x8	46,35	4,6 R	0,6 R
	California Roll vegano x8	56,35	5,5 R	0,7 R
	Salmón King x8	38,89	4 R	0,5 R
	Aguacate Roll x8	46,13	4,6 R	0,6 R
	Lang Roll x8	56,48	5 R	0,6 R

NIGIRIS		<i>Arroz ovalado y amasado, coronado con pescado u otro ingrediente encima.</i>		
Valores para 2 piezas		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
	Nigiri salmón x2	13,73	1,4 R	0,7 R
	Nigiri salmón deluxe x2	17,51	1,8 R	0,9 R
	Nirigi langostino x2	13,73	1,4 R	0,7 R
	Nigiri de tortilla japonesa x2	15,99	1,6 R	0,8 R
	Nigiri de aguacate x2	15,45	1,5 R	0,8 R
	Nigiri de anguila flambeada	14,80	1,5 R	0,8 R
	Nigiri de anguila y queso crema x2	15,31	1,5 R	0,8 R
	Nigiri de atún x2	13,86	1,4 R	0,7 R
	Nigiri de sepia con ali-oli x2	14,27	1,4 R	0,7 R
	Nigiri de vieira x2	13,88	1,4 R	0,7 R

GUNKANS	<i>Arroz ovalado y amasado, enrollado con una tira de alga nori, relleno con ingredientes.</i>		
Valores para 2 piezas		Hidratos de Carbono	Raciones
			Por Unidad
	Gunkan surimi y mayonesa x2	16,30	1,6 R
	Gunkan de wakame con sésamo x2	19,49	1,9 R
	Gunkan vegetal x2	17,00	1,7 R
	Gunkan langostino, queso y cebolla x2	15,85	1,6 R
	Gunkan de tartar de salmón x2	14,24	1,4 R
	Gunkan de vieira x2	14,17	1,4 R
	Gunkan de tobiko x2	16,32	1,6 R
	Gunkan de atún picante x2	16,30	1,6 R

TEMAKIS	<i>Cono de alga nori relleno de arroz y varios ingredientes</i>		
Valores para 1 pieza		Hidratos de Carbono	Raciones
	Temaki surimi, mayonesa y aguacate	23,54	2,4 R
	Temaki vegano	27,24	2,7 R
	Temaki deluxe	27,29	2,7 R
	Temaki salmón y pepino	20,97	2,1 R
	Temaki de atún y aguacate	22,51	2,3 R
	Temaki de atún picante	23,34	2,3 R
	Temaki tartar de salmón y aguacate	22,54	2,3 R
	Temaki sushicatessen	27,86	2,8 R

SASHIMIS	<i>Piezas de pescado crudo</i>		
Valores por ración		Hidratos de Carbono	Raciones
	Sashimi de salmón x4	0,14	
	Sashimi de salmón x8	0,28	
	Sashimi de salmón y atún x4	0,52	
	Sashimi de salmón y atún x8	1,05	0,1 R
	Sashimi de atún x4	0,91	
	Sashimi de atún x8	1,82	0,2 R
	Sashimi de salmón cítrico	5,50	0,6 R
	Sashimi de atún cítrico	6,65	0,7 R
	Tataki de salmón	35,29	3,5 R
	Tataki de atún	37,21	3,7 R

TARTARES	<i>Dados de pescado crudo marinados</i>		
Valores por ración		Hidratos de Carbono	Raciones
	Tartar de salmón y aguacate	37,42	3,7 R
	Tartar de atún marinado	34,09	3,4 R
	Tartar de vieira y langostino	36,19	3,6 R

Y ADEMÁS...		Hidratos de Carbono	Raciones
	Sopa miso	0,23	
	Arroz blanco japonés	93,60	9,4 R
	Edamame	6,72	0,7 R
	Ensalada wakame	26,25	2,6 R

	Ensalada sushicatessen	48,60	4,9 R
	Yakitoris	21,20	2,1 R
	JapoNuggets 10ud	43,68	4,4 R
	JapoNuggets 6ud	39,94	4 R
	Gyozas 4ud	13,63	1,4 R
	Gyozas 8ud	27,23	2,7 R
	Noodles de verdura	64,72	6,5 R
	Noodles de verdura picante	66,00	6,6 R
	Noodles de verdura y pollo	68,56	6,9 R
	Noodles de verdura y pollo picante	69,84	7 R
	Noodles con salmón y langostinos	64,72	6,5 R
	Noodles con salmón y langostinos picante	66,00	6,6 R
	Sushi-Nachos de salmón	42,82	4,3 R
	Sushi-Nachos de atún	44,20	4,4 R
	Wasabi regenerado	34,44	3,4 R
	Mayonesa picante	4,65	0,5 R
	Salsa de soja.	6,70	0,7 R
	Salsa de soja dulce.	42,00	4,2 R
	Salsa de soja cítrica.	8,60	0,9 R
	Salsa de soja sin gluten.	9,50	1 R
	Guacamole	0,53	

PAN BAO Valores por pieza	<i>Sorprendentes bocaitas de sabor.</i>		
		Hidratos de Carbono	Raciones
	Pan Bao de bacon	14,20	1,4 R
	Pan Bao de nórdico	12,96	1,3 R
	Pan Bao veggie	17,59	1,8 R
	Pan Bao mexicano	11,33	1,1 R
	Pan Bao deluxe	16,15	1,6 R

POKES Valores por ración	<i>Ensaladas con base de arroz, vegetales y pescado.</i>		
		Hidratos de Carbono	Raciones
	Ensalada sushicatessen	50,24	5 R

BENTOS Valores por ración	<i>La mejor combinación de piezas de sushi para diferentes momentos.</i>			
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
		Sushi mix	93,37	9,3 R
	4	Maki de salmón x8	14,23	1,4 R
	4	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	14,98	1,5 R
	2	Nigiri langostino x2	27,46	2,7 R
	1	Gunkan surimi y mayonesa x2	16,30	1,6 R
	2	C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	10,32	1 R
	2	C.Salmón, queso crema, y aguacate x8	10,09	1 R
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
		Sushi mix duo	139,06	14 R
	6	Maki de salmón x8	21,34	2,1 R
				0,3 R

4	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	14,98	1,5 R	0,2 R
2	C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	10,32	1 R	0,1 R
2	C.de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	10,68	1 R	0,1 R
4	Crunchy Roll x8	35,72	3,6 R	0,5 R
1	Nigiri salmón x2	13,73	1,4 R	0,7 R
1	Nigiri de tortilla japonesa x2	15,99	1,6 R	0,8 R
1	Gunkan surimi y mayonesa x2	16,30	1,6 R	0,8 R
<i>1 complemento a elegir: Ensalada wakame, arroz blanco japonés, yakitoris o 4 gyozas</i>				
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Maki lovers		93,19	9,3 R	
4	Maki de salmón x8	14,23	1,4 R	0,2 R
4	Maki de atún x8	14,32	1,4 R	0,2 R
4	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	14,98	1,5 R	0,2 R
4	Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8	15,28	1,5 R	0,2 R
4	Futomaki x8	34,38	3,4 R	0,4 R
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Mini Roll Box		130,72	13 R	
6	Maki de aguacate x8	22,63	2,3 R	0,3 R
6	Maki de atún x8	21,48	2,1 R	0,3 R
6	C.de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	32,05	3,2 R	0,4 R
4	C.Salmón, queso crema, y aguacate x8	20,18	2 R	0,3 R
4	Futomaki x8	34,38	3,4 R	0,4 R
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Super californias		97,91	9,8 R	
4	C.Salmón, queso crema, y aguacate x8	20,18	2 R	0,3 R
4	C.de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	21,37	2,1 R	0,3 R
4	C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	20,65	2,1 R	0,3 R
4	Crunchy roll x8	35,72	3,6 R	0,5 R
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
California Dreamin		113,78	11,4 R	
4	C.Salmón, aguacate y eneldo x8	19,85	2 R	0,3 R
4	Roll Deluxe x8	23,18	2,3 R	0,3 R
4	Salmón King x8	19,44	1,9 R	0,3 R
4	Lang Roll x8	28,24	2,8 R	0,4 R
4	Aguacate Roll x8	23,07	2,3 R	0,3 R
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Vegano		63,06	6,3 R	
4	Maki de Aguacate x8	15,09	1,5 R	0,2 R
4	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	14,98	1,5 R	0,2 R
1	Gunkan vegetal x2	17,00	1,7 R	0,9 R
1	Nigiri de tortilla japonesa x2	15,99	1,6 R	0,8 R
<i>1 complemento a elegir: Ensalada Wakame, arroz ajponés o edamame</i>				
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Veggie		47,33	4,7 R	
4	Maki de pepino y zanahoria x8	14,78	1,5 R	0,2 R

4	Maki de Aguacate x8	15,09	1,5 R	0,2 R
0,5	Nigiri de Aguacate x2	7,72	0,7 R	0,4 R
0,5	Gunkan de wakame con sésamo x2	9,75	1 R	0,5
0,5	Edamame	3,36	0,3 R	
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Bento infantil		86,23	8,6 R	
1	Yakitoris	21,20	2,1 R	
4	Maki de salmón x8	14,23	1,4 R	0,2 R
1	Gunkan surimi y mayonesa x2	16,30	1,6 R	0,8 R
1	Dorayaki chocolate	34,50	3,5 R	
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Bento sin gluten ni lactosa		67,66	6,8 R	
2	Maki de salmón x8	7,11	0,7 R	
2	Maki de atún x8	7,16	0,7 R	
1	Nigiri de langostino x2	13,73	1,4 R	0,7 R
1	Gunkan de wakame con sésamo x2	19,49	1,9 R	1 R
2	C.Salmón, aguacate y eneldo x8	9,92	1 R	0,1 R
2	C.Surimi, aguacate y pepino x8	10,24	1 R	0,1 R
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Bento sin pescado crudo		150,75	15 R	
2	Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8	7,64	0,8 R	0,1 R
2	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	7,49	0,7 R	0,1 R
1	Gunkan surimi y mayonesa x2	16,30	1,6 R	0,8 R
2	C.de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	85,47	8,6 R	1,1 R
2	Crunchy Roll x8	17,86	1,8 R	0,2 R
1	Nigiri de tortilla japonesa x2	15,99	1,6 R	0,8 R

BIG BOXES		<i>Selección de exquisitas piezas de sushi para compartir con quién prefieras</i>		
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Roll Box		255,05	26 R	
6	Maki de salmón x8	21,34	2,1 R	0,3 R
6	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	22,47	2,2 R	0,3 R
6	Aguacate Roll x8	34,60	3,5 R	0,4 R
6	Crunchy Roll x8	53,58	5,4 R	0,7 R
6	C.Salmón, aguacate y eneldo x8	29,77	3 R	0,4 R
6	Cde Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	32,05	3,2 R	0,4 R
6	C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	30,97	3,1 R	0,4 R
6	C.Salmón, queso crema y aguacate x8	30,26	3 R	0,4 R
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Dúo Box		248,89	25 R	
4	Maki de arún x8	14,32	1,4 R	0,2 R
4	Maki de surimi,tortilla y mayonesa x8	15,28	1,5 R	0,2 R
4	César Roll x8	31,37	3,1 R	0,4 R
1	Gunkan langostino, queso y cebolla x2	15,85	1,6 R	0,8 R
1	Gunkan vegetal x2	17,00	1,7 R	0,9 R
4	C.Salmón, queso crema y aguacate x8	20,18	2 R	0,3 R
1	Nigiri de Sepia con ali-oli x2	14,27	1,4 R	0,7 R

1	Nigiri Salmón x2	13,73	1,4 R	0,7 R
1	Temaki deluxe	27,29	2,7 R	
1	Temaki de atún picante	23,34	2,3 R	
1	Ensalada wakame	26,25	2,6 R	
1	Mochi Té verde	15,62	1,6 R	
1	Mochi chessecake	14,40	1,4 R	
		Hidratos de Carbono	Raciones	Por Unidad
Big Box		286,79	29 R	
4	Maki de salmón x8	14,23	1,4 R	0,2 R
4	Maki de atún x8	14,32	1,4 R	0,2 R
6	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	22,47	2,2 R	0,3 R
6	Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8	22,92	2,3 R	0,3 R
1	Nigiri de Salmón x2	13,73	1,4 R	0,7 R
1	Nigiri de Sepia con ali-oli x2	14,27	1,4 R	0,7 R
1	Nigiri de tortilla japonesa x2	15,99	1,6 R	0,8 R
1	Nigiri de Anguila y queso crema x2	15,31	1,5 R	0,8 R
1	Gunkan de tobiko x2	16,32	1,6 R	0,8 R
2	Gunkan langostino, queso y cebolla x2	31,70	3,2 R	1,6 R
6	C.de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	32,05	3,2 R	0,4 R
6	C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	30,97	3,1 R	0,4 R
4	Aguacate Roll x8	23,07	2,3 R	0,3 R
4	Salmón King x8	19,44	1,9 R	0,2 R

BEBIDAS		Hidratos de Carbono	Raciones
500 ml	Agua	0,00	
330 ml	Coca Cola	34,98	3,5 R
330 ml	Coca Cola zero	0,00	
330 ml	Fanta de naranja	28,05	2,8 R
330 ml	Aquarius de limón	14,52	1,5 R
250 ml	Té verde y limón	16,50	1,7 R
250 ml	Té verde y goji	16,75	1,7 R
250 ml	Té verde y granada	6,70	0,7 R
200 ml	Limonada Ramulé (Melón)	26,00	2,6 R
200 ml	Limonada Ramulé (Fresa)	24,00	2,4 R
200 ml	Limonada Ramulé (Limón)	24,00	2,4 R
340 ml	Té verde Oishii Ocha	0,68	0,1 R
330 ml	Cerveza japonesa Kirin	7,59	0,8 R
330 ml	Cerveza japonesa Asahi	9,24	0,9 R
650 ml	Cerveza japonesa Sapporo	17,55	1,8 R
330 ml	Cerveza Mahou Maestra	18,48	1,8 R
330 ml	Cerveza Mahou 5*	12,87	1,3 R
330 ml	Cerveza Mahou Radler	22,11	2,2 R
330 ml	Cerveza Mahou 0,0 Tostada	11,22	1,1 R
330 ml	Cerveza Mahou Sin Gluten	12,87	1,3 R

POSTRES		Hidratos de Carbono	Raciones
	Dorayaki chocolate	34,51	3,5 R

	Mochi de mango	15,68	1,6 R
	Mochi de coco y piña	19,00	1,9 R
	Mochi cheesecake	14,40	1,4 R
	Mochi té verde	15,62	1,6 R
	Mochi chocolate	15,42	1,5 R
	Mochi café	16,10	1,6 R
	Mochi sésamo	15,78	1,6 R
	Gyozas de manzana con helado de vainilla	34,70	3,5 R
	No-nigiris	28,51	2,9 R
	Batido de té matcha	63,20	6,3 R
	Cheesecake de té matcha	20,32	2 R

Häagen - DAZS		Hidratos de Carbono	Raciones
480 ml	Häagen Dazs Macadamia	101,20	10 R
95 ml	Häagen Dazs Macadamia	20,49	2 R
460 ml	Häagen Dazs CheeseCake	117,60	12 R
95 ml	Häagen Dazs CheeseCake	23,81	2,4 R
460 ml	Häagen Dazs Chocolate Salted Caramel	122,40	12 R
95 ml	Häagen Dazs Chocolate belga	21,30	2,1 R
460 ml	Häagen Dazs Dulce de Leche	109,20	11 R
460 ml	Häagen Dazs Cookies&Cream	89,60	9 R
460 ml	Häagen Dazs Cookie Dough Chip	104,80	10 R

3.4.2 Carta restaurante The Burger World

A continuación, os presento la carta del restaurante The Burger World con los hidratos de carbono que tiene cada plato y a su lado, las raciones a las que equivalen.

RACIONES			
Entrantes		Hidratos de Carbono	Raciones
	Nachos	133,47	13,3 R
	Chile con carne y queso gratinado	69,37	6,9 R
	Patatas rancheras	87,01	8,7 R
	Patatas dos cebollas con mostaza suave	143,32	14,3 R
	Patatas realmente bravas	91,94	9,2 R
	Patatas con queso y pesto	84,11	8,4 R
	Patatas fritas TBW	37,40	3,7 R
	Costillar	80,75	8,1 R
	Alitas de pollo	23,46	2,3 R
Ensaladas			
		Hidratos de Carbono	Raciones
	Ensalada César	11,84	1,2 R
	Ensalada Crispy	17,33	1,7 R

	Ensalada del Sol	11,28	1,1 R
	Carpaccio de calabacín	4,25	0,4 R

Panes		Hidratos de Carbono	Raciones
	Pan cristal	36,75	3,7 R
	Pan semillas	38,40	3,8 R
	Pan Sin Gluten	60,80	6 R
	Pan infantil	24,00	2,4 R
	Pan de mesa	45,90	4,6 R

Carnes		Hidratos de Carbono	Raciones
	Burger Vacuno	3,60	0,4 R
	Burger Buey	4,00	0,4 R
	Burger Pollo	3,00	0,3 R
	Crujiburger de espinacas	34,00	3,4 R
	Solomillos de pollo y patatas	109,68	11 R
	Solomillos de pollo	24,18	2,4 R
	Crunchy de pollo	12,42	1,2 R
	Atún	0,65	0,1 R

Burgers		Hidratos de Carbono	Raciones
	París Burger	53,23	5,3 R
	London Burger	48,21	4,8 R
	México Burger	49,64	5 R
	Milán Burger	58,34	5,8 R
	La Mancha Burger	42,07	4,2 R
	NYC Burger	42,54	4,3 R
	Philadelphia Burger	47,17	4,7 R
	Lombardia Burger	40,82	4,1 R
	Hawaii Burger	57,64	5,8 R
	Tokio Burger	51,91	5,2 R
	Texas Burger	50,25	5 R

Infantiles		Hidratos de Carbono	Raciones
	Burger de vacuno con queso y patatas	40,60	4 R
	Burger de pollo con queso y patatas	40,60	4 R
	Huevo frito ecológico con patatas y piezas de pollo rebozado	51,19	5,1 R
	Tortilla ecológica con patatas y piezas de pollo rebozadas	51,19	5,1 R

Salsas		Hidratos de Carbono	Raciones
Valores por ración	Crema pesto	11,35	1,1 R

Postres		Hidratos de Carbono	Raciones
Valores por ración	Chessecake	1.090,30	11 R
	Chessecake con frutos rojos	1.090,45	11 R

	Chessecake con té verde	1.090,30	11 R
	Meceta de oreo	827,40	8,3 R

Bebidas	Hidratos de Carbono	Raciones
Agua	0,00	
Coca cola	10,60	1,1 R
Coca cola zero	0,00	
Fanta naranja	8,50	0,9 R
Aquarius limón	4,40	0,4 R

3.5 Rueda de Prensa

Para dar a conocer la nueva experiencia piloto “Contamos con la diabetes”, he realizado una convocatoria para una rueda de prensa dónde se presentará el proyecto.

Imagen 11. Convocatoria de prensa para los medios de comunicación

Convocatoria Rueda de Prensa

Presentación de la experiencia piloto "Contamos con la diabetes"

 **Fecha - 21 abril de 2025**

 **Hora: 11:00**

 **Lugar: Salón de Actos (Universidad María Zambrano)**

Viernes, 7 marzo 2025

Tengo el placer de invitarles a la presentación de una experiencia piloto enSegovia.

Esta iniciativa tiene como propósito mejorar la experiencia de las personas con Diabetes Tipo 1 cuando salen a comer. A través de un sistema de códigos Qr, los clientes podrán ver esa información acerca de las raciones de hidratos de carbono que hay en cada plato de la carta.

Durante la rueda de prensa se explicará con detalle el funcionamiento del sistema.

Asistirán a la presentación a Instituciones gubernamentales y representantes políticos. Miguel Ángel de Vicente Martín, Presidente de Diputación de Segovia / Diputado de Área de Asuntos Sociales. Azucena Suárez, Concejala de Servicios Sociales e Igualdad del Ayuntamiento de Segovia. Sector sanitario y educativo. Fernando Gómez-Peralta, Jefe de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Segovia. Graciliano Estrada, Presidente del Colegio de Médicos de Segovia. Marta Ruano, Presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Segovia. Sector educativo y empresarial. Agustín García Matilla, Vicerrector de la Universidad de Valladolid del Campus María Zambrano. María José Tapia, Presidenta de la Cámara de Comercio de Segovia. Sector gastronómico y hostelería. Andrés Ortega, Presidente de la FES. Jesús Castellanos, Presidente de la Asociación de Hosteleros de Segovia (HOTUSE) Rocío Ruiz, Presidenta de la Asociación de Hosteleros de Segovia (FESTUR). Rodrigo Roche, Gerente de los restaurantes Sushicatessen y The Burger World.

En el acto intervendrán:

- Agustín García Matilla, en representación de la Universidad de Valladolid - Campus María Zambrano.
- Miguel Ángel de Vicente Martín, Presidente de la Diputación de Segovia y Diputado del Área de Asuntos Sociales.
- Fernando Gómez-Peralta, Jefe de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Segovia.
- Jesús Castellanos, Presidente de la Asociación de Hosteleros de Segovia (HOTUSE).
- Rodrigo Roche, Gerente de los restaurantes Sushicatessen y The Burger World.
- Elena Otero Olmos, creadora del proyecto y estudiante del Campus María Zambrano.

 Confirmación de asistencia al correo: elena.otero.olmos@gmail.com

¡Esperamos contar con su presencia para dar visibilidad a este nuevo proyecto!

Atentamente,
Elena Otero Olmos.

Fuente: Elaboración propia

Esta convocatoria ha sido diseñada con el objetivo de que puedan asistir:

1. Instituciones gubernamentales y representantes políticos:

- Miguel Ángel de Vicente Martín, Presidente de Diputación de Segovia / Diputado de Área de Asuntos Sociales.
- Azucena Suárez, Concejala de Servicios Sociales e Igualdad del Ayuntamiento de Segovia.

2. Sector sanitario y asociaciones:

- Fernando Gómez-Peralta, Jefe de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del Hospital General de Segovia.
- Asociación Diabetes Segovia (ADISEG)
- Graciliano Estrada, Presidente del Colegio de Médicos de Segovia.
- Marta Ruano, Presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Segovia.

3. Sector educativo y empresarial

- Rector y Vicerrector de la Universidad de Valladolid del Campus María Zambrano.
- María José Tapia, Presidenta de la Cámara de Comercio de Segovia.
- Andrés Ortega, Presidente de la FES.

4. Sector gastronómico y hostelería

- Jesús Castellanos, Presidente de la Asociación de Hosteleros de Segovia (HOTUSE)
- Rocío Ruiz, Presidenta de la Asociación de Hosteleros de Segovia (FESTUR)
- Rodrigo Roche, Gerente de los restaurantes Sushicatessen y The Burger World.

5. Medios de comunicación (Segovia y provincia)

Prensa Escrita:

- El Adelantado de Segovia

Página web: www.eladelantado.com

- El Día de Segovia

Página web: www.eldiasegovia.es

- El Norte de Castilla

Página web: www.elnortedecastilla.es

Radio:

- Radio Segovia (Cadena SER)

Página web: www.cadenaser.com

- Onda Cero Segovia

Página web: www.ondacero.es

- Cadena COPE Segovia

Página web: www.cope.es

- Radio Nacional de España (RNE) – Segovia

Página web: www.rtve.es

Televisión

- RTVCyL - Televisión Castilla y León

Página web: www.rtvcl.es

- Televisión Segovia

Página web: www.segoviadiario.com

- Televisión Castilla y León

Página web: www.rtvcl.es

Medios Digitales:

- Segoviaudaz.es

Página web: www.segoviaudaz.es

- Segovia Directo

Página web: www.segoviadirecto.com

- Segovia 247

Página web: www.segovia247.com

- Segovia Noticias

Página web: www.segovianoticias.com

- Segovia Virtual

Página web: www.segovirtual.com

Otros Medios Digitales y Webs:

- Segovia Digital

Página web: www.segoviadigital.com

- Segovia en la Red

Página web: www.segoviaenlared.com

Agencias de Noticias de Castilla y León:

- Agencia Ical

Página web: www.icalnews.com

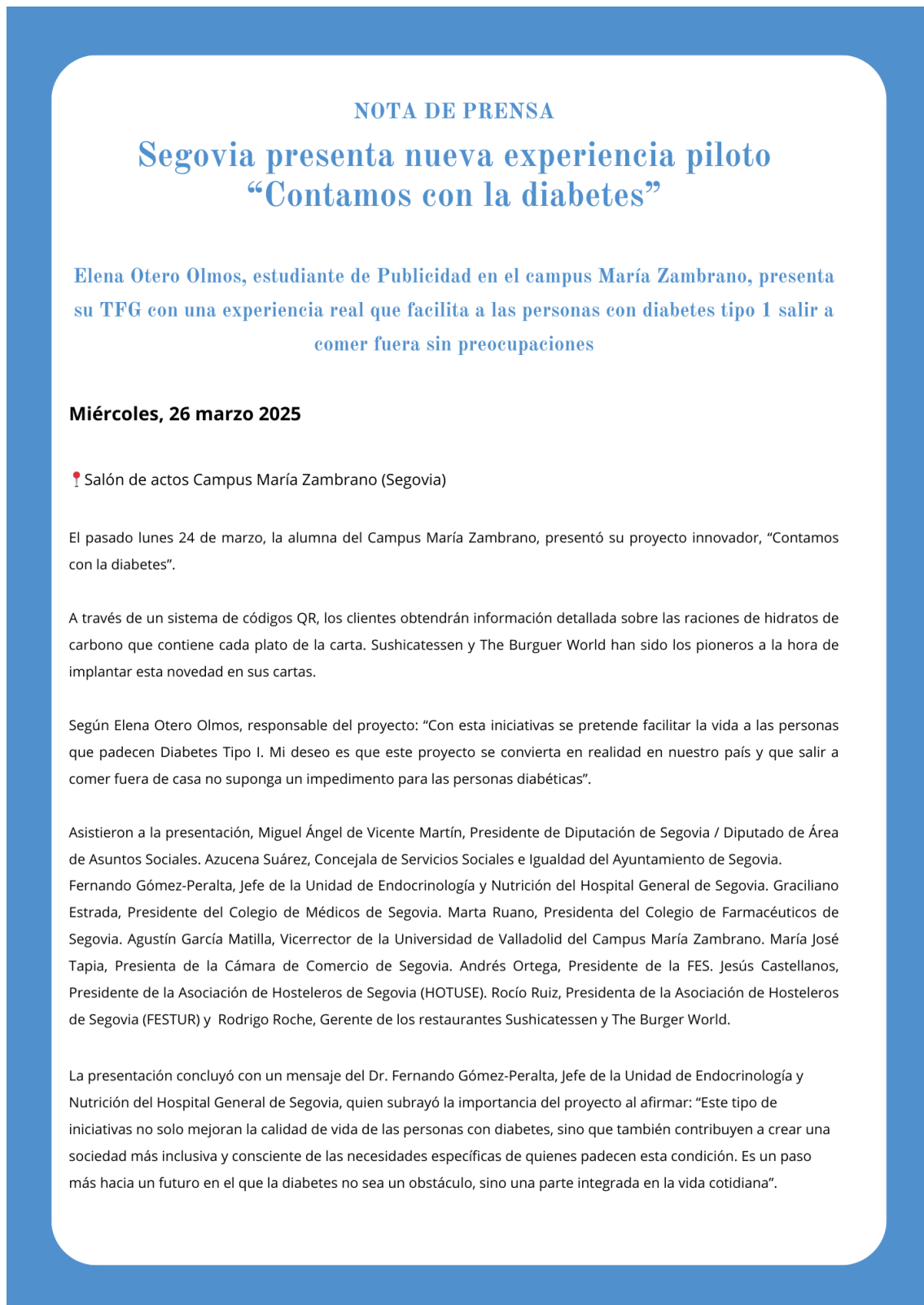
- Europa Press Castilla y León

Página web: www.europapress.es/castilla-y-leon

3.6 Nota de Prensa

Para dar voz a la iniciativa “Contamos con la diabetes”, he redactado a continuación una nota de prensa dirigida a los medios de comunicación de Segovia y provincia. Con este comunicado, se informa sobre el objetivo principal que se presentó el día de la presentación del proyecto.

Imagen 12: Nota de prensa una vez haya sido la presentación del proyecto



Fuente: Elaboración propia

3.7 Calendario

Para asegurarnos de una buena planificación en el proyecto “Contamos con la diabetes” hemos elaborado un calendario de organización en el mes de marzo. Este documento, ha sido clave para llevar a cabo una estructura por fechas, permitiendo una buena gestión de los tiempos y recursos.

Tabla 2: Calendario de organización de la presentación del proyecto piloto “Contamos con la diabetes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1/3	2/3
3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3
Definir fecha, hora y lugar de la rueda de prensa	Lista de gente a la que se mandará la convocatoria	Redacción convocatoria de prensa		Envío de la convocatoria		
10/3	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3
Seguimiento de las personas que asistirán		Diseño de los materiales de apoyo para la presentación		Ensayo de la presentación		
17/3	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3
Reenvío del comunicado		Revisión de que todo este listo				
24/3	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3
Presentación de la rueda de prensa	Envío de la nota de prensa	Publicación de la nota de prensa		Agradecimiento a todos los participantes		
31/3						

Fuente: Elaboración propia

4. CONCLUSIONES Y FUTURAS APLICACIONES

4.1 Impacto esperado del proyecto

Contamos con la diabetes busca generar un impacto positivo no solo en las personas con diabetes tipo 1, sino también en la sociedad en general. A continuación, detallo los principales puntos esperados.

1. Beneficio para las personas con diabetes tipo 1:

- Mayor seguridad para un buen cálculo de administrarse la insulina a la hora de ingerir los alimentos.
- Menor preocupación al comer fuera.
- Mayor autonomía para salir a comer a restaurantes que ofrezcan información detallada sobre las raciones de hidratos de cada plato.
- Posible mejora en los controles de azúcar al tener esta información detallada.

2. Impacto en los restaurantes Sushicatessen y The Burger World:

- Diferenciación de los demás restaurantes por ser pioneros en este proyecto, siendo responsables con la salud de sus clientes.
- Aumento de clientes con diabetes tipo 1 y sus acompañantes, al ofrecer un servicio diferente, adaptado a sus necesidades.
- Mejora en la salud de las personas con diabetes tipo 1 en relación con su alimentación.

3. Impacto en la sociedad y en la hostelería

- La sociedad empatizará con las personas con diabetes y los desafíos que llega a causar salir a comer fuera.
- Motivar a otros hosteleros a que puedan adoptar las mismas medidas, ampliando así el alcance de esta experiencia piloto en Segovia, en otros restaurantes de la ciudad.

- Inspiración para otras iniciativas u enfermedades que impliquen preferencias alimentarias específicas.
- Generar un impacto positivo en la ciudad de Segovia, por tener una gastronomía inclusiva.

4.2 Potencial extensión del proyecto

Este proyecto nace en Segovia, pero la idea es que pueda servir como modelo para otros restaurantes de la ciudad. Mi propósito con esto, es que no se quede solo en estos dos restaurantes, sino que, se convierta en un referente para los demás. Facilitando a las personas en todos los aspectos, ya que el propósito que buscan los restaurantes, es que los clientes salgan contentos y satisfechos.

El primer paso es dejar huella en Segovia, demostrando que el conteo de raciones y la implementación con los códigos QR es muy sencilla. Beneficiando a los clientes como a los propios establecimientos. La idea principal sería crear una red en la que las personas con diabetes puedan ver qué restaurantes ofrecen esa información detallada.

A largo plazo, lo ideal sería que este proceso cruzara las fronteras a otras ciudades y se expendiese a otras regiones de España. Se podría implantar guías e información detallada de todo el proceso que conlleva para el restaurante que estuviese interesado.

Esto solo es el comienzo de una gran transformación para que todo el mundo pudiese disfrutar de la hostelería sin apenas preocupación. Pudiendo generar un impacto real en la vida de muchas personas que no han elegido esta enfermedad para vivir.

4.3 Reflexión personal sobre la iniciativa

Pensar en cómo organizar este proyecto ha sido una experiencia increíble, tanto a nivel personal como profesional. Cómo llevo siendo diabética muchos años y sé lo complicado que es convivir con esta enfermedad, quería hacer algo relacionado con ella. Una de las cosas que más me gusta, es salir a desayunar, comer o cenar fuera y para las personas que

tenemos diabetes tipo 1, muchas veces es un desafío. Salir sin saber qué cantidad de hidratos de carbono vamos a ingerir en nuestro cuerpo es complicado.

Es por eso que decidí cambiar esa realidad y demostrar que, con una información sencilla, podríamos salir a comer sin preocupaciones. Contar las raciones es algo que al principio es complicado, pero una vez lo aprendes, se convierte en algo muy sencillo.

Más allá de los beneficios que puede traer esta experiencia, creo que este proyecto puede tener potencial en abrir un camino hacia una mayor concienciación y un gran cambio en la alimentación de las personas con diabetes.

Me ilusiona saber que esto es el principio y que muchos más restaurantes se sumarán. Ojalá no tuviéramos que hacer esto, pero nadie elige la enfermedad que le toca. También espero que en un futuro no muy lejano, no sea necesario pedir información de cada comida, sino que directamente en la carta de cada establecimiento venga toda la información necesaria sobre el recuento de raciones. Ese sería verdaderamente el éxito: convertir lo que hoy ha sido un esfuerzo en algo que ya esté interiorizado dentro de la restauración y de la sociedad.

5. BIBLIOGRAFÍA

Beyond Type 1. (2022, 21 septiembre). *Tener mejores datos puede salvar vidas:*

presentamos el Índice de Diabetes Tipo 1 (T1D Index) | Beyond Type 1.

<https://beyondtype1.org/es/datos-diabetes-t1d-index/>

ConSalud. (2024, diciembre 11). *Cada año se diagnostican más de 1.200 casos de diabetes tipo 1 en menores de 15 años en España. ConSalud.es.* Recuperado de

https://www.consalud.es/pacientes/casos-diabetes-tipo-1-en-menores-15-anos-en-espana_152282_102.html

EPData. (2022, noviembre 14). *Diabetes en España: datos y gráficos.* Recuperado de

<https://www.epdata.es/datos/diabetes-espana-datos-graficos/472>

Espino, D. R., Mompo, E. E., Torres, I. V., Morató, M. J., & Flor, M. V. (2025).

Diabetes | ¿Qué es la diabetes? PortalCLÍNICA. Clínic Barcelona. Recuperado de

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/diabetes>

Federación Española de Diabetes (FEDE). (s. f.). Recuperado de

<https://www.fedesp.es/portal/portada/>

Fundación diabetes cero. (2024). *Más allá de la insulina* [Informe en PDF].

Recuperado de <https://diabetescero.org/wp-content/uploads/2024/12/Informe2024-MasAllaDeLaInsulina-Parte1-DiabetesCERO.pdf>

Fundación DiabetesCERO. (2022a, diciembre 21). *Diabetes tipo 1 - Fundación*

DiabetesCERO. <https://diabetescero.org/diabetes-tipo-1/>

Fundación DiabetesCERO. (2022b, diciembre 20). *¿Qué es la Diabetes tipo 2? -*

Fundación DiabetesCERO. <https://diabetescero.org/diabetes-tipo-2/>

Insulclock, E. (2025, enero 30). *Normoglucemia: ¿Cuáles son los valores normales?*

Insulcloud S.L. Recuperado de

<https://tudiabetesbajocontrol.com/normoglucemia-niveles-normales-de-glucosa-en-sangre/>

Murillo, S. (2022, 12 septiembre). *Fundación para la Salud Novo Nordisk - Tabla de*

rationes de hidratos de carbono. Recuperado de

https://www.fundacionparalasalud.org/sabercomer/tabla_de_raciones_de_hidratos_de_carbono

Ponce, I. G. (2024, mayo 31). *Diabetes. CuídatePlus*. Recuperado de

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/medicina-interna/diabetes.html>

Sanofi. (2023). *Cada año se diagnostican en España entre 1.200 y 1.500 nuevos casos de diabetes tipo 1 en menores de 15 años, una de las cifras más altas del Sur de Europa* [Informe en PDF]. Recuperado de

https://www.sanofi.com/assets/countries/spain/docs/press/2023/2023_05_11_NdP-Cada-a-o-se-diagnostican-en-Espa-a-entre-1.200-y-1.500-nuevos-casos-de-diabetes-tipo-1-en-menores-de-15-a-os.pdf

SemiColonWeb. (2023). *REDGDPS*. Recuperado de

<https://www.redgdps.org/?idregistro=886>

Spc. (2023, 18 octubre). CyL registra cerca de 167.000 diagnosticados con diabetes.

Diario de Burgos. <https://www.diariodeburgos.es/noticia/z9950be95-e9d0-3e64-24a1941823efee0c/202310/cyl-registra-cerca-de-167000-diagnosticados-con-diabetes>

Top Doctors. (2023, septiembre 21). *Pie diabético: qué es, síntomas y tratamiento*.

Recuperado de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/pie-diabetico/>

Type 1 Diabetes Index. (2022). *Type 1 Diabetes Index*. Recuperado de

<https://www.t1dindex.org/es/>

Anexo 1

Valores nutricionales completos del restaurante Sushicatessen



MAKIS Rollos de arroz envueltos en alga nori										
Valores para 8 piezas	Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal	
Maki de salmón x8	175,35	733,06	3,68	3,16	28,45	0,07	0,83	6,60	0,05	
Maki de atún x8	154,35	645,86	5,68	0,82	28,65	0,07	0,83	7,00	0,12	
Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8	223,95	937,46	9,01	1,19	30,56	1,37	0,83	4,63	0,50	
Maki de aguacate x8	163,75	685,26	3,48	0,56	30,17	0,15	2,09	2,98	0,03	
Maki de pepino y zanahoria x8	136,87	573,11	0,52	0,16	29,55	0,96	1,25	2,83	0,04	
Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	173,73	725,36	4,11	2,58	29,96	1,43	1,15	3,31	0,19	
Maki de anguila y queso crema x8	171,71	718,33	2,59	1,11	31,85	3,02	0,83	4,68	0,53	
Futomaki vegano x8	462,53	1.935,03	13,76	2,12	74,42	9,62	6,47	9,22	1,20	
Futomaki x8	488,85	1.676,46	9,14	2,58	68,75	5,88	2,85	10,33	1,63	

CALIFORNIA ROLLS Como los makis pero al revés: Ingredientes rodeados de alga y arroz.										
Valores para 8 piezas	Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal	
C. Salmón, queso crema, y aguacate x8	284,92	1.189,60	9,81	5,06	40,35	0,53	2,06	8,43	0,13	
C. Surimi, aguacate y pepino x8	230,50	963,96	5,07	0,83	40,95	0,47	2,12	5,05	0,23	
C. Salmón, aguacate y eneldo x8	248,72	1.039,86	6,41	3,54	39,70	0,16	2,19	7,78	0,06	
C. Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	296,96	1.242,27	14,26	2,53	41,30	1,81	1,24	7,94	0,72	
C. de Foe Mi-Cut y cebolla crujiente x8	308,44	1.284,52	12,54	5,06	42,73	2,31	1,19	5,38	0,35	
Crunchy Roll x8	707,92	2.948,24	41,81	16,89	71,44	8,00	5,89	9,38	1,51	
César Roll x8	787,45	3.278,48	49,80	8,19	62,73	4,39	1,24	21,23	0,86	
Roll Deluxe x8	287,87	1.203,00	8,27	2,01	46,35	3,09	2,50	6,78	0,69	
California Roll vegano x8	279,79	1.139,04	17,14	11,08	56,35	14,58	13,90	14,78	10,66	
Salmón King x8	373,83	1.558,82	15,71	13,29	38,89	0,96	1,25	18,13	0,27	
Aguacate Roll x8	344,34	1.437,84	15,08	3,90	46,13	1,65	4,15	6,30	0,49	
Lang Roll x8	496,08	2.075,40	21,09	4,58	56,48	2,26	1,83	19,12	0,76	
Tuna Roll x8	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	

NIGIRIS Arroz ovalado y amasado, coronado con pescado u otro ingrediente encima.										
Valores para 2 piezas	Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal	
Nigiri salmón x2	92,96	388,32	2,44	2,17	13,73	0,03	0,22	3,77	0,02	
Nigiri salmón deluxe x2	133,34	556,00	4,93	2,57	17,51	2,90	0,28	4,45	0,85	
Nigiri langostino x2	63,61	266,25	0,22	0,07	13,73	0,03	0,22	1,41	0,02	
Nigiri de tortilla japonesa x2	102,31	428,23	2,95	0,58	15,99	1,79	0,22	2,69	0,20	
Nigiri de aguacate x2	94,81	396,47	3,20	0,47	15,45	0,11	1,48	1,35	0,00	
Nigiri de anguila flambeada x2	80,97	338,99	1,11	0,21	14,80	1,06	0,22	2,73	0,36	
Nigiri de anguila y queso crema x2	87,89	367,68	1,59	0,53	15,31	1,49	0,22	2,83	0,40	
Nigiri de atún x2	78,26	327,28	3,84	0,53	13,86	0,03	0,22	4,05	0,07	

21/01/2025

1

Nigiri de sepia con ali-oli x2	84,36	352,24	1,77	0,30	14,27	0,10	0,32	2,73	0,09	
Nigiri de vieira x2	65,44	273,92	0,25	0,08	13,88	0,07	0,27	1,65	0,02	

GUNKANS Arroz ovalado y amasado, enrollado con una tira de alga nori, relleno con ingredientes										
Valores para 2 piezas	Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal	
Gunkan surimi y mayonesa x2	201,77	844,30	13,26	1,47	16,30	0,99	0,30	4,04	0,89	
Gunkan de wakame con sésamo x2	113,31	474,38	2,73	0,43	19,49	4,06	1,10	2,03	0,57	
Gunkan vegetal x2	178,24	745,01	10,98	1,30	17,00	1,51	0,54	2,60	0,63	
Gunkan langostino, queso y cebolla x2	135,67	565,90	4,62	2,52	15,85	0,84	0,50	6,96	0,38	
Gunkan de tartar de salmón x2	147,44	615,63	6,51	4,73	14,24	0,10	0,32	7,69	0,56	
Gunkan de vieira x2	72,48	303,37	0,53	0,12	14,17	0,18	0,43	2,45	0,05	
Gunkan de tobiko x2	70,93	336,70	0,40	0,07	16,32	2,56	0,30	2,80	0,80	
Gunkan de atún picante x2	207,30	860,89	18,12	2,52	16,30	0,42	0,32	9,90	1,82	

TEMAKIS Cono de alga nori relleno de arroz y varios ingredientes										
Valores para 1 pieza	Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal	
Temaki surimi, mayonesa y aguacate	222,46	930,53	12,80	1,50	23,54	0,61	1,43	3,75	0,53	
Temaki vegano	161,43	675,66	4,43	0,66	27,24	3,89	2,29	2,76	0,51	
Temaki deluxe	263,46	1.101,37	15,35	2,58	27,29	2,71	1,68	3,92	0,69	
Temaki salmón y pepino	155,53	640,36	4,82	3,93	20,97	0,06	0,39	6,69	0,03	
Temaki de atún y aguacate	155,16	648,51	9,59	1,31	22,51	0,12	1,43	7,67	0,13	
Temaki de atún picante	223,74	935,04	16,51	2,76	23,34	0,79	0,74	7,88	0,45	
Temaki tartar de salmón y aguacate	201,63	837,06	8,80	4,38	22,54	0,19	1,30	7,63	0,81	
Temaki sushicatessen	222,78	931,77	8,95	3,05	27,86	3,96	2,30	7,20	0,64	

SASHIMIS Piezas de pescado crudo										
Valores por ración	Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal	
Sashimi de salmón x4	181,16	753,80	12,86	12,01	0,14	0,14	0,15	16,14	0,10	
Sashimi de salmón x8	362,32	1.507,60	25,72	24,02	0,28	0,28	0,30	32,28	0,19	
Sashimi de salmón y atún x4	139,16	579,40	16,86	7,33	0,52	0,14	0,15	16,94	0,23	
Sashimi de salmón y atún x8	278,32	1.158,80	33,72	14,66	1,05	0,29	0,30	33,88	0,47	
Sashimi de atún x4	97,16	405,00	20,86	2,65	0,91	0,15	0,15	17,74	0,37	
Sashimi de atún x8	194,32	810,00	41,72	5,30	1,82	0,30	0,30	35,48	0,74	
Sashimi de salmón cítrico	300,65	1.252,15	19,25	18,00	5,50	3,02	0,13	26,38	1,58	
Sashimi de atún cítrico	174,65	728,95	31,25	3,96	6,65	3,03	0,13	28,78	1,99	
Tataki de salmón	661,82	2.769,46	32,06	30,01	35,29	16,59	0,23	57,72	18,84	
Tataki de atún	451,82	1.897,46	52,06	6,61	37,21	16,61	0,23	61,72	19,52	

TARTARES Dados de pescado crudo marinados.										
Valores por ración	Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal	

21/01/2025

2

V. Nutricionales/Raciones

	Tartar de salmón y aguacate	521,26	2.176,01	30,02	16,73	37,42	0,68	3,14	25,79	2,47
	Tartar de atún marinado	483,63	2.006,63	49,81	6,78	34,09	0,41	0,62	25,67	1,43
	Tartar de vieira y langostino	302,17	1.264,23	9,70	1,27	36,19	0,64	3,17	17,70	1,09

Y ADEMÁS...		Kcal	KJ	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Valores por ración	Sopa miso	1,88	7,86	0,08	0,00	0,23	0,23	0,08	0,15	0,14
	Arroz blanco japonés	420,00	1.758,00	1,38	0,45	93,60	0,23	1,53	6,60	0,02
	Edamame	67,68	283,20	2,59	0,35	6,72	3,70	0,00	5,76	0,72
	Ensalada wakame	198,22	831,82	8,10	1,08	26,25	20,01	4,00	2,99	2,80
	Ensalada sushicatessen	606,00	2.536,00	36,70	2,20	48,60	7,80	3,40	17,60	2,80
	Yakitoris	160,79	673,12	4,42	1,31	21,20	3,73	0,53	8,99	0,83
	JapoNuggets 10ud	510,40	2.126,00	25,71	5,57	43,68	1,52	1,46	25,82	2,71
	JapoNuggets 6ud	367,84	1.533,44	15,63	3,41	39,94	0,95	1,10	16,46	1,63
	Gyozas 4ud	119,63	504,63	4,05	1,32	13,63	3,52	1,25	6,51	0,80
	Gyozas 8ud	237,67	1.002,61	7,95	2,62	27,23	7,04	2,45	12,99	1,60
	Noodles de verdura	426,97	1.789,34	10,36	1,68	64,72	12,31	9,80	12,90	3,16
	Noodles de verdura picante	433,37	1.816,14	10,40	1,68	66,00	13,19	9,80	13,14	3,46
	Noodles de verdura y pollo	488,17	2.045,74	13,04	2,52	68,56	14,99	10,00	18,50	3,76
	Noodles de verdura y pollo picante	494,57	2.072,54	13,08	2,52	69,84	15,87	10,00	18,74	4,06
	Noodles con salmón y langostinos	556,97	2.330,76	18,54	9,18	64,72	12,31	9,80	26,86	3,39
	Noodles con salmón y langostinos picante	563,37	2.357,66	18,58	9,18	66,00	13,19	9,80	27,10	3,68
	Sushi-Nachos de salmón	626,72	2.584,02	39,51	20,53	42,82	1,39	4,19	20,04	2,04
	Sushi-Nachos de atún	552,30	2.303,40	46,75	12,54	44,20	1,86	4,10	21,80	2,73
	Wasabi regenerado	225,58	943,80	5,68	0,00	34,44	13,62	0,00	8,70	0,10
	Mayonesa picante	214,20	896,28	21,03	2,18	4,65	3,18	0,00	1,54	1,54
	Salsa de soja	65,70	275,00	0,10	0,01	6,70	2,90	1,60	8,70	14,30
	Salsa de soja dulce	180,00	753,00	0,00	0,00	42,00	34,00	0,00	3,00	2,00
	Salsa de soja citrica	50,00	209,00	0,07	0,00	8,60	5,00	0,00	3,80	3,10
	Salsa de soja sin gluten	87,00	364,00	0,30	0,00	9,50	0,00	0,00	9,80	14,50
	Guacamole	68,60	287,00	6,70	0,54	0,53	0,48	1,90	0,62	1,00

PAN BAO	Sorprendentes bocanitas de sabor		Kcal	KJ	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Valores por pieza	Pan Bao de bacon		232,73	1.246,55	15,56	4,87	14,20	4,44	0,33	7,45	1,15
	Pan Bao nórdico		291,55	1.203,63	19,97	12,91	12,96	3,15	0,30	12,84	0,51
	Pan Bao veggie		147,42	606,68	6,95	1,15	17,59	5,78	2,80	2,68	0,60
	Pan Bao mexicano		199,33	819,93	11,05	8,61	11,33	2,14	0,85	11,66	0,71
	Pan Bao deluxe		223,24	922,90	15,62	2,77	16,15	4,46	1,20	3,42	0,70

POKÉS	Ensaladas con base de arroz, vegetales y pescado.		Kcal	KJ	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Valores por ración											

21/01/2025

3

V. Nutricionales/Raciones

	Ensalada sushicatessen	606,35	2.536,81	36,45	9,86	50,24	7,97	3,73	17,51	1,82
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

BENTOS	La mejor combinación de piezas de sushi para diferentes momentos.		Kcal	KJ	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Valores por ración	Sushi mix		649,00	2.713,98	23,62	6,37	93,37	2,39	2,56	15,90	1,27
	4 Maki de salmón x8		87,68	366,53	1,84	1,58	14,23	0,03	0,42	3,30	0,02
	4 Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8		86,87	362,68	2,05	1,29	14,98	0,72	0,57	1,65	0,10
	2 Nigiri langostino x2		127,21	532,50	0,45	0,13	27,46	0,07	0,45	2,82	0,04
	1 Gunkan surimi y mayonesa x2		201,77	844,30	13,26	1,47	16,30	0,99	0,30	4,04	0,89
	2 C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8		74,24	310,57	3,57	0,63	10,32	0,45	0,31	1,98	0,18
	2 C.Salmón, queso crema, y aguacate x8		71,23	297,40	2,45	1,27	10,09	0,13	0,51	2,11	0,03
	Sushi mix dúo		1.120,73	4.679,15	51,08	18,21	139,06	8,61	5,49	25,12	2,28
	6 Maki de salmón x8		131,51	549,80	2,76	2,37	21,34	0,05	0,62	4,95	0,04
	4 Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8		86,87	362,68	2,05	1,29	14,98	0,72	0,57	1,65	0,10
	2 C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8		74,24	310,57	3,57	0,63	10,32	0,45	0,31	1,98	0,18
	2 C.de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8		77,11	321,13	3,14	1,26	10,68	0,58	0,30	1,35	0,09
	4 Crunchy Roll x8		353,96	1.474,12	20,90	8,44	35,72	4,00	2,94	4,69	0,76
	1 Nigiri salmón x2		92,96	388,32	2,44	2,17	13,73	0,03	0,22	3,77	0,02
	1 Nigiri de tortilla japonesa x2		102,31	428,23	2,95	0,58	15,99	1,79	0,22	2,69	0,20
	1 Gunkan surimi y mayonesa x2		201,77	844,30	13,26	1,47	16,30	0,99	0,30	4,04	0,89
	1 complemento a elegir: Ensalada wakame, arroz blanco japonés, yakitoris o 4 gyozas.										
	Maki lovers		564,12	2.359,11	15,81	5,12	93,19	4,37	3,25	15,92	1,24
	4 Maki de salmón x8		87,68	366,53	1,84	1,58	14,23	0,03	0,42	3,30	0,02
	4 Maki de atún x8		77,18	322,93	2,84	0,41	14,32	0,03	0,42	3,50	0,06
	4 Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8		86,87	362,68	2,05	1,29	14,98	0,72	0,57	1,65	0,10
	4 Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8		111,98	468,73	4,51	0,59	15,28	0,69	0,42	2,31	0,25
	4 Futomaki x8		200,43	838,23	4,57	1,25	34,38	2,90	1,43	5,16	0,81
	Mini Roll Box		812,79	3.394,76	25,76	8,61	130,72	5,06	5,54	20,89	1,25
	6 Maki de aguacate x8		122,81	513,95	2,61	0,42	22,63	0,11	1,57	2,23	0,02
	6 Maki de atún x8		115,76	484,40	4,26	0,61	21,48	0,05	0,62	5,25	0,09

21/01/2025

4

V. Nutricionales/Raciones

6	C. de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	231,33	963,39	9,41	3,79	32,05	1,73	0,89	4,04	0,27
4	C. Salmón, queso crema, y aguacate x8	142,46	594,80	4,91	2,53	20,18	0,27	1,03	4,21	0,07
4	Futomaki x8	200,43	838,23	4,57	1,25	34,38	2,90	1,43	5,16	0,81
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Super californias		799,12	3.332,32	39,21	14,77	97,91	6,33	5,18	15,56	1,36
4	C. Salmón, queso crema, y aguacate x8	142,46	594,80	4,91	2,53	20,18	0,27	1,03	4,21	0,07
4	C. de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	154,22	642,26	6,27	2,53	21,37	1,16	0,59	2,69	0,18
4	C. Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	148,48	621,14	7,13	1,26	20,65	0,90	0,62	3,97	0,36
4	Crunchy roll x8	353,96	1.474,12	20,90	8,44	35,72	4,00	2,94	4,69	0,76
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
California Dreamin		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
4	C. Salmón, aguacate y eneldo x8	124,36	519,93	3,21	1,77	19,85	0,08	1,10	3,89	0,03
4	Roll Deluxe x8	143,94	601,50	4,13	1,01	23,18	1,54	1,25	3,39	0,34
4	Salmón King x8	186,92	779,41	7,86	6,64	19,44	0,48	0,62	9,07	0,14
4	Lang Roll x8	248,04	1.037,70	10,55	2,29	28,24	1,13	0,92	9,56	0,38
4	Aguacate Roll x8	172,17	718,92	7,54	1,95	23,07	0,83	2,08	3,15	0,25
4	Tuna Roll x8	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Vegano		449,29	1.878,55	17,73	3,45	63,06	4,09	2,38	8,43	0,94
4	Maki de Aguacate x8	81,88	342,63	1,74	0,28	15,09	0,07	1,05	1,49	0,01
4	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	86,87	362,68	2,05	1,29	14,98	0,72	0,57	1,65	0,10
1	Gunkan vegetal x2	178,24	745,01	10,98	1,30	17,00	1,51	0,54	2,60	0,63
1	Nigiri de tortilla japonesa x2	102,31	428,23	2,95	0,58	15,99	1,79	0,22	2,69	0,20
1 complemento a elegir: Ensalada Wakame, arroz japonés o edamame.										
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Veggie		254,37	1.064,61	4,96	0,81	47,33	2,64	2,96	4,60	0,32
4	Maki de pepino y zanahoria x8	68,44	286,56	0,26	0,08	14,78	0,48	0,63	1,42	0,02
4	Maki de Aguacate x8	81,88	342,63	1,74	0,28	15,09	0,07	1,05	1,49	0,01
0,5	Nigiri de Aguacate x2	47,40	198,24	1,60	0,23	7,72	0,06	0,74	0,67	0,00
0,5	Gunkan de wakame con sésamo x2	56,66	237,19	1,36	0,21	9,75	2,03	0,55	1,02	0,28
0,5	Edamame	33,84	141,60	1,30	0,18	3,36	1,85	0,00	2,88	0,36
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Bento infantil		670,74	2.806,55	27,93	5,29	86,23	38,84	1,66	18,08	1,77
1	Yakitoris	160,79	673,12	4,42	1,31	21,20	3,73	0,53	8,99	0,83
4	Maki de salmón x8	87,68	366,53	1,84	1,58	14,23	0,03	0,42	3,30	0,02

21/01/2025

5

V. Nutricionales/Raciones

1	Gunkan surimi y mayonesa x2	201,77	844,30	13,26	1,47	16,30	0,99	0,30	4,04	0,89
1	Dorayaki chocolate	220,50	922,60	8,40	0,94	34,51	34,09	0,42	1,75	0,02
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Bento sin gluten ni lactosa		379,15	1.586,32	8,16	2,58	67,66	4,28	2,82	10,05	0,70
2	Maki de Salmón x8	43,84	183,27	0,92	0,79	7,11	0,02	0,21	1,65	0,01
2	Maki de atún x8	38,59	161,47	1,42	0,20	7,16	0,02	0,21	1,75	0,03
1	Nigiri langostino x2	63,61	266,25	0,22	0,07	13,73	0,03	0,22	1,41	0,02
1	Gunkan de wakame con sésamo x2	113,31	474,38	2,73	0,43	19,49	4,06	1,10	2,03	0,57
2	C. Salmón, Aguacate y Eneldo x8	62,18	259,97	1,60	0,89	9,92	0,04	0,55	1,94	0,01
2	C. Surimi, aguacate y pepino x8	57,63	240,99	1,27	0,21	10,24	0,12	0,53	1,26	0,06
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Bento sin pescado crudo		657,59	2.746,43	33,08	8,48	150,75	10,10	2,78	12,40	1,74
2	Maki de surimi, tortilla y mayonesa X8	55,99	234,37	2,25	0,30	7,64	0,34	0,21	1,16	0,12
2	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	43,43	181,34	1,03	0,64	7,49	0,36	0,29	0,83	0,05
1	Gunkan surimi y mayonesa x2	201,77	844,30	13,26	1,47	16,30	0,99	0,30	4,04	0,89
2	C. de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	77,11	321,13	3,14	1,26	85,47	4,62	0,30	1,35	0,09
2	Crunchy Roll x8	176,98	737,06	10,45	4,22	17,86	2,00	1,47	2,35	0,38
1	Nigiri de tortilla japonesa x2	102,31	428,23	2,95	0,58	15,99	1,79	0,22	2,69	0,20
BIG BOXES Selección de exquisitas piezas de sushi para compartir con quién prefieras.										
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Roll Box		1.905,28	7.950,57	80,78	32,04	255,05	11,97	14,02	41,33	2,64
6	Maki de salmón x8	131,51	549,80	2,76	2,37	21,34	0,05	0,62	4,95	0,04
6	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	130,30	544,02	3,08	1,93	22,47	1,07	0,86	2,48	0,14
6	Aguacate Roll x8	258,25	1.078,38	11,31	2,92	34,60	1,24	3,11	4,73	0,37
6	Crunchy Roll x8	530,94	2.211,18	31,35	12,67	53,58	6,00	4,42	7,04	1,14
6	C. Salmón, aguacate y eneldo x8	186,54	779,90	4,81	2,66	29,77	0,12	1,64	5,83	0,04
6	C. de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	231,33	963,39	9,41	3,79	32,05	1,73	0,89	4,04	0,27
6	C. Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	222,72	931,70	10,70	1,90	30,97	1,35	0,93	5,95	0,54
6	C. Salmón, queso crema, y aguacate x8	213,69	892,20	7,36	3,80	30,26	0,40	1,54	6,32	0,10
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Duo Box		2.110,63	8.819,63	105,65	23,89	248,89	55,99	10,48	53,19	5,99
4	Maki de atún x8	77,18	322,93	2,84	0,41	14,32	0,03	0,42	3,50	0,06
4	Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8	111,98	468,73	4,51	0,59	15,28	0,69	0,42	2,31	0,25
4	César Roll x8	393,73	1.639,24	24,90	4,09	31,37	2,20	0,62	10,62	0,43
1	Gunkan langostino, queso y cebolla x2	135,67	565,90	4,62	2,52	15,85	0,84	0,50	6,96	0,38
1	Gunkan vegetal x2	178,24	745,01	10,98	1,30	17,00	1,51	0,54	2,60	0,63

21/01/2025

6

V. Nutricionales/Raciones

4	C.Salmón, queso crema, y aguacate x8	142,46	594,80	4,91	2,53	20,18	0,27	1,03	4,21	0,07
1	Nigiri de Sopa con ali-oli x2	84,36	352,24	1,77	0,30	14,27	0,10	0,32	2,73	0,09
1	Nigiri Salmón x2	92,96	388,32	2,44	2,17	13,73	0,03	0,22	3,77	0,02
1	Temaki deluxe	263,46	1.101,37	15,35	2,58	27,29	2,71	1,68	3,92	0,69
1	Temaki de atún picante	223,74	935,04	16,51	2,76	23,34	0,79	0,74	7,88	0,45
1	Ensalada wakame	198,22	831,82	8,10	1,08	26,25	20,01	4,00	2,99	2,80
1	Mochi Té verde	96,00	401,60	3,30	0,35	15,62	15,30	0,00	0,74	0,01
1	Mochi cheesecake	112,64	472,64	5,44	3,20	14,40	11,52	0,00	0,96	0,13
		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Big Box		1.995,04	8.333,97	68,41	27,78	286,79	14,21	9,12	63,78	4,06
4	Maki de salmón x8	87,68	366,53	1,84	1,58	14,23	0,03	0,42	3,30	0,02
4	Maki de atún x8	77,18	322,93	2,84	0,41	14,32	0,03	0,42	3,50	0,06
6	Maki de pepino, zanahoria y queso crema x8	130,30	544,02	3,08	1,93	22,47	1,07	0,86	2,48	0,14
6	Maki de surimi, tortilla y mayonesa x8	167,96	703,10	6,76	0,89	22,92	1,03	0,62	3,47	0,37
1	Nigiri Salmón x2	92,96	388,32	2,44	2,17	13,73	0,03	0,22	3,77	0,02
1	Nigiri de Sopa con ali-oli x2	84,36	352,24	1,77	0,30	14,27	0,10	0,32	2,73	0,09
1	Nigiri de tortilla japonesa x2	102,31	428,23	2,95	0,58	15,99	1,79	0,22	2,69	0,20
1	Nigiri de Anguila y queso crema x2	87,89	367,68	1,59	0,53	15,31	1,49	0,22	2,83	0,40
1	Gunkan de tobiko x2	79,93	335,70	0,40	0,07	16,32	2,55	0,30	2,89	0,80
2	Gunkan langostino, queso y cebolla x2	271,35	1.131,80	9,23	5,04	31,70	1,69	0,99	13,92	0,76
6	C.de Foie Mi-Cuit y cebolla crujiente x8	231,33	963,39	9,41	3,79	32,05	1,73	0,89	4,04	0,27
6	C.Atún picante, mayonesa y cebolla crujiente x8	222,72	931,70	10,70	1,90	30,97	1,35	0,93	5,95	0,54
4	Aguacate Rol x8	172,17	718,92	7,54	1,95	23,07	0,83	2,08	3,15	0,25
4	Salmón King x8	186,92	779,41	7,86	6,64	19,44	0,48	0,62	9,07	0,14
BEBIDAS		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
500ml	Agua	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
330ml	Coca Cola	138,60	594,00	0,00	0,00	34,98	34,98	0,00	0,00	0,00
330ml	Coca Cola zero	0,66	2,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
330ml	Fanta naranja	112,20	478,50	0,00	0,00	28,05	28,05	0,00	0,00	0,00
330ml	Aquarius limón	59,40	257,40	0,00	0,00	14,52	14,52	0,00	0,00	0,20
250ml	Té verde y limón	70,00	300,00	0,25	0,00	16,50	13,50	0,00	0,25	0,25
250ml	Té verde y goji	75,00	320,00	0,22	0,25	16,75	16,00	0,00	0,25	0,25
250ml	Té verde y granada	75,00	320,00	0,22	0,25	6,70	16,00	0,00	0,25	0,63
200ml	Limonada Ramune (Melón)	104,00	442,00	0,60	0,10	26,00	16,20	0,00	0,40	0,02
200ml	Limonada Ramune (Fresa)	96,00	408,00	0,60	0,10	24,00	14,20	0,00	0,40	0,02
200ml	Limonada Ramune (Limón)	96,00	408,00	0,60	0,10	24,00	16,20	0,00	0,40	0,02
340ml	Té verde Oishi Ocha	3,40	14,21	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,03
330ml	Cerveza japonesa Kirin	122,10	514,80	1,65	0,33	7,59	1,65	0,00	1,65	0,03
330ml	Cerveza japonesa Asahi	135,30	567,60	0,00	0,00	9,24	0,00	0,00	0,99	0,00

21/01/2025

7

V. Nutricionales/Raciones

650ml	Cerveza japonesa Sapporo	266,50	1.117,35	0,00	0,00	17,55	0,00	0,00	2,60	0,00
330ml	Cerveza Mahou Maestra	221,10	924,00	0,00	0,00	18,48	1,98	0,00	0,99	0,00
330ml	Cerveza Mahou 5 *	161,70	676,50	0,00	0,00	12,87	0,33	0,00	1,32	0,00
330ml	Cerveza Mahou Radler	155,10	646,80	0,00	0,00	22,11	13,86	0,00	0,66	0,03
330ml	Cerveza Mahou 0.0 Tostada	138,60	587,40	0,00	0,00	11,22	0,33	0,00	0,99	0,00
330ml	Cerveza Mahou Sin Gluten	161,70	676,50	0,00	0,00	12,87	0,33	0,00	1,32	0,00
POSTRES		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
#REF!		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	Dorayaki chocolate	220,50	922,60	8,40	0,94	34,51	34,09	0,42	1,75	0,02
	Mochi de mango	92,16	387,20	3,04	0,32	15,68	15,58	0,00	0,56	0,01
	Mochi de coco y piña	110,00	466,40	3,52	1,84	19,00	18,76	0,00	0,64	0,04
	Mochi cheesecake	112,64	472,64	5,44	3,20	14,40	11,52	0,00	0,96	0,13
	Mochi té verde	96,00	401,60	3,30	0,35	15,62	15,30	0,00	0,74	0,01
	Mochi chocolate	95,70	402,00	2,88	1,74	15,42	7,11	0,00	1,02	0,03
	Mochi café	96,96	407,04	3,30	0,35	16,10	16,03	0,00	0,64	0,01
	Mochi sésamo	96,00	401,60	3,84	0,43	15,78	15,58	0,00	0,80	0,01
	Gyozas de manzana con helado de vainilla	223,90	942,10	7,41	6,14	34,70	23,20	0,84	3,92	0,28
	No-nigiris	441,87	1.836,45	34,16	22,61	28,51	23,03	0,00	3,66	0,26
	Batido de té matcha	592,80	2.486,70	31,28	22,97	63,20	58,40	0,08	14,59	0,59
	Cheesecake de té matcha	267,20	1.151,20	18,32	10,17	20,32	18,48	0,64	5,60	0,40
Häagen DAZS		Kcal	Kj	Grasas	Gr. saturadas	Hidratos de carbono	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
	Häagen Dazs Macadamia 460ml	1.096,00	4.588,00	69,20	42,40	101,20	96,80	0,40	16,00	0,64
	Häagen Dazs Macadamia 95ml	221,94	920,07	14,01	8,59	20,49	19,60	0,08	3,24	0,13
	Häagen Dazs CheeseCake 460ml	1.120,00	4.352,00	57,20	36,80	117,60	115,20	1,60	14,80	1,20
	Häagen Dazs CheeseCake 95ml	226,80	881,28	11,58	7,45	23,81	23,33	0,32	3,00	0,24
	Häagen Dazs Chocolate Salted Caramel 460ml	1.276,00	5.164,00	74,80	47,20	122,40	118,00	5,20	16,00	1,84
	Häagen Dazs Chocolate belga 95ml	254,34	1.059,48	16,77	10,29	21,30	19,76	1,78	3,65	0,11
	Häagen Dazs Dulce de Leche 460ml	1.076,00	4.500,00	62,80	40,40	109,20	98,80	0,00	18,00	0,84
	Häagen Dazs Cookies&Cream 460ml	1.048,00	4.368,00	68,40	42,80	89,60	82,00	1,20	17,60	0,80
	Häagen Dazs Cookie Dough Chip 460ml	1.154,42	4.830,44	73,68	46,10	104,80	85,50	1,58	16,55	0,99

21/01/2025

8

Anexo 2

Valores nutricionales totales del restaurante The Burger World

RACIONES	Kcal	KJ	Grasas	Gr. saturadas	ratos de carb	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Entrantes									
Nachos	1.152,45	4.830,28	56,20	24,01	133,47	11,85	7,50	23,89	5,79
Chile con carne y queso gratinado	757,05	3.182,90	35,14	15,85	69,37	7,11	3,50	39,66	6,45
Patatas rancheras	1.542,52	6.456,74	116,14	31,97	87,01	7,62	7,54	35,41	4,67
Patatas dos cebollas con mostaza suave	1.313,65	5.519,00	72,86	13,59	143,32	44,96	8,10	15,23	4,38
Patatas realmente bravas	793,95	3.319,70	39,46	6,06	91,94	6,20	7,10	15,13	4,25
Patatas con queso y pesto	789,75	3.299,03	43,69	9,64	84,11	2,43	7,10	10,09	2,62
Patatas fritas TBW	243,10	1.020,00	8,16	1,02	37,40	0,85	3,40	3,23	0,85
Costillar	1.540,93	6.388,57	101,78	35,99	80,75	27,82	3,50	71,64	6,97
Alitas de pollo	897,00	3.753,60	54,74	20,24	23,46	2,30	0,00	77,74	6,90
Ensaladas									
Ensalada César	451,06	1.873,00	33,61	9,94	11,84	4,63	2,04	24,02	1,62
Ensalada Crispy	530,01	2.249,48	42,24	14,19	17,33	8,90	3,88	21,34	2,27
Ensalada del Sol	340,46	1.424,68	24,32	2,80	11,28	10,02	6,04	15,74	3,24
Carpaccio de calabacín	254,20	1.054,47	19,32	7,44	4,25	2,35	1,58	14,35	0,77
Panes									
Pan cristal	192,75	804,75	1,95	0,30	36,75	1,13	1,95	6,00	1,05
Pan semillas	257,60	1.053,60	5,60	0,88	38,40	2,40	6,40	8,80	1,02
Pan sin gluten	307,20	1.287,20	6,48	0,80	60,80	5,12	0,72	1,36	1,28
Pan infantil	125,50	524,00	1,25	0,20	24,00	0,75	1,25	3,90	0,70
Pan de mesa	328,50	1.010,70	1,17	0,27	45,90	1,26	4,23	8,91	1,53
Carnes									
Burger Vacuno	291,60	1.216,80	18,83	8,28	3,60	1,62	0,00	30,62	1,58
Burger Buey	450,00	1.872,00	35,60	16,80	4,00	0,00	0,00	28,60	2,20
Burger Pollo	337,50	1.404,00	26,70	12,60	3,00	0,00	0,00	21,45	1,65
Crujiburger de espinacas	420,00	1.752,00	22,00	2,40	34,00	19,00	0,00	16,80	2,40
Solomillos de pollo y patatas	1.442,05	6.018,60	82,52	12,83	109,68	40,88	10,70	59,69	7,55
Solomillos de pollo	527,80	2.212,60	23,92	3,38	24,18	0,00	3,90	52,26	1,87
Crunchy de pollo	165,60	696,60	6,30	0,81	12,42	4,23	0,00	14,85	1,26
Atún	248,30	1.034,80	14,30	3,77	0,65	0,65	0,65	28,60	0,79
Burgers									
Paris Burger	829,80	3.448,20	52,77	13,70	53,23	13,75	2,27	39,46	4,07
London Burger	891,66	3.702,92	40,44	12,75	48,21	20,76	17,23	89,23	3,97
Mexico Burger	605,99	2.528,08	29,30	10,66	49,64	4,34	2,96	38,30	3,14
Milán Burger	643,14	2.685,73	27,31	11,21	58,34	16,01	2,03	41,83	3,88
La Mancha Burger	696,58	2.899,59	39,65	13,98	42,07	3,72	1,95	46,09	3,86
NYC Burger	776,20	5.936,94	42,15	19,18	42,54	4,69	2,34	49,26	4,02

RACIONES	Kcal	KJ	Grasas	Gr. saturadas	ratos de carb	Azúcares	Fibra	Protenia	Sal
Philadelphia Burger	703,65	2.961,90	40,71	17,42	47,17	3,95	3,13	40,50	3,13
Lombardia Burger	567,46	2.365,85	27,57	13,44	40,82	2,89	2,05	41,62	3,09
Hawaii Burger	643,50	2.684,35	28,37	9,95	57,64	16,02	4,07	40,35	4,75
Tokio Burger	606,97	2.531,85	27,41	10,11	51,91	9,82	2,25	40,29	5,42
Texas Burger	824,70	3.465,50	48,15	22,87	50,25	7,60	2,90	51,80	4,43
Infantiles									
Burger de vacuno con queso y patatas	495,45	2.071,00	25,86	10,05	40,60	1,88	3,60	25,34	2,12
Burger de pollo con queso y patatas	558,45	2.331,00	33,20	13,85	40,60	0,98	3,60	22,63	2,34
Huevo frito ecológico con patatas y piezas de pollo rebozado	480,65	2.017,80	19,54	3,18	51,19	5,38	3,50	23,26	2,28
Tortilla ecológica con patatas y piezas de pollo rebozadas	480,65	2.017,80	19,54	3,18	51,19	5,38	3,50	23,26	2,28
Salsas									
Valores por ración									
Crema pesto	525,80	2.177,40	49,70	12,60	11,35	1,30	0,00	6,16	1,54
Postres									
Valores por ración									
Cheesecake	16.344,92	68.052,78	1.215,78	403,50	1.090,30	625,30	33,60	206,81	35,17
Cheesecake con frutos rojos	16.357,97	68.108,28	1.215,85	403,51	1.093,45	628,15	34,05	206,89	35,17
Cheesecake con té verde	16.344,92	68.052,78	1.215,78	403,50	1.090,30	625,30	33,60	206,81	35,17
Brownie									
Tarta de zanahoria									
Maceta de oreo	7.812,80	32.776,20	440,80	220,96	827,40	482,40	27,00	91,50	17,48
Naranja preparada									
Batido de Oreo									
Batido Kit Kat									
Batido Twix									
Batido Baileys									
Batido Vainilla									
Batido Chocolate									
Gofre base									
BEBIDAS									
Agua	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Coca cola	42,00	180,00	0,00	0,00	10,60	10,60	0,00	0,00	0,00
Coca cola zero	0,20	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Fanta naranja	34,00	145,00	0,00	0,00	8,50	8,50	0,00	0,00	0,00
Aquarius limón	18,00	78,00	0,00	0,00	4,40	4,40	0,00	0,00	0,06
- Infusiones premium consultar variedades									

[illegible]