

Proyecto de Innovación Docente 2019-2020
Herramienta TAPA
Trabajo de Aplicación Práctica para el Alumnado

Grado: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Módulo: 4
Materia: Alimentación y Nutrición Clínica
Facultad: Facultad de Medicina
Curso: 3º
Asignatura: Dietoterapia y Nutrición Clínica (Seminarios)
TAPA: I

TAREA 1.	Listado de alimentos e ingredientes que componen la tapa	1.2. Listado de ingredientes con cantidades por ración
----------	--	--

NOMBRE DE LA TAPA: Huevos al atún y tomate

Ingredientes por ración:	Cantidad:
• Huevos	75 g
• Tomate	50 g
• Atún al natural	50 g
• Rábanos	10 g
• Aceite de oliva virgen extra	10 ml
• Sal	0,5 g
• Pimienta negra	0,5 g

TAREA 2.	Valoración Nutricional de la TAPA	Utilización de programas informáticos de valoración dietética para el cálculo de: 2.1. Perfil Calórico 2.2. Perfil lipídico 2.3. Contribución a las IR de Energía y micronutrientes por tapa 2.4. Cálculo de Índices de Calidad de la Dieta 2.5. Enumerar los componentes destacados de la tapa
----------	-----------------------------------	--

Energía aportada por la TAPA:

- 280 kcal

Perfil Calórico:

• Hidratos de Carbono	11	%
• Lípidos	85,2	%
• Proteínas	3,8	%
• Alcohol	0,0	%

Perfil Lipídico:

• AG Saturados	14,8	%
• AG Poliinsaturados	8,7	%
• AG Monosaturados	55,3	%

Contribución de la TAPA a las IR de energía para un varón tipo de 30 años, 70 kg de peso, 180 cm de estatura y poco activo.

Identifica con colores un posible riesgo ■ del consumo de la TAPA a la dieta total o un posible factor de protección ■ en función de la cobertura a las IR):

Nutriente		Aporte	IR	% AP/IR
Energía	kcal	280	2690	10,4
Proteínas	g	7,7	54	14,3
Calcio	mg	43,5	1000	4,3
Fósforo	mg	139	700	19,9
Magnesio	mg	13,3	400	3,3
Hierro	mg	1,6	10	16,0
Zinc	mg	1,2	15	8,0
Yodo	µg	9,2	150	6,1
Flúor	µg	57,6	4000	1,4
Selenio	µg	5,9	70	8,4
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,1	1,2	8,3
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,23	1,6	14,4
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,12	1,5	8,0
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	1,1	2,4	45,8
Eq. Niacina	mg	2,2	17,8	12,4
Ac. Fólico	µg	42,6	400	10,7
Vit. C Ac. Ascórbico	mg	7,3	60	12,2
Ácido Pantoténico	mg	1	5	20,0
Biotina		13,7	30	45,7
Vitamina A	µg Eq de retinol	140	1000	14,0
Vitamina D	µg	0,94	5	18,8
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	2,1	10	21,0
Vitamina K	µg	16,6	70	23,7

Índices de Calidad de la dieta (Identifica con colores un posible riesgo ■ del consumo de la TAPA a la dieta total y un posible factor de protección ■):

		Calidad de la dieta	Objetivo nutricional
Lípidos totales	g	26,6	
AGS	g	4,6	
AGM	g	17,2	

AGP	g	2,7	
AGP/AGS		0,59	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		4,3	Más de 2
Colesterol	mg	214	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	762	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	0,9	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		93	500 mg/día
Fibra dietética	g	1	25 - 35 g/día
Sodio	mg	154	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,86	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,31	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,78	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,016	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		0,9	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,71	>0,5 % Energía
EPA+DHA		93	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	7,1	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,16	<1 % Energía
H de C Sencillos		3,1	<10 % Energía

Identifica al menos 5 componentes destacados por ración de la TAPA:

- Colesterol
- Biotina
- Vitamina b12
- Carotenos
- Proteínas
- Ácidos grasos omega 3