

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

Grado: Nutrición Humana y Dietética
Facultad: Medicina
Curso: 4
Asignatura: Rotaciones
TAPA: 10

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

NOMBRE DE LA TAPA: PINCHO DE SALMÓN

Ingredientes por ración:

- o Salmón
- o Calabacín
- o Cebolla
- o Aceite de oliva virgen extra
- o Sal

Cantidad:

65 g
60 g
45 g
10 g
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:

- 213 kcal

Perfil Calórico:

- | | | |
|-----------------------|------|---|
| • Hidratos de Carbono | 7.5 | % |
| • Lípidos | 69.9 | % |
| • Proteínas | 22.6 | % |
| • Alcohol | 0 | % |

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 11 %
- AG Poliinsaturados 11.8 %
- AG Monosaturados 38.5 %

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	Unidades	Aporte	IR	% AP/IR
Energía	kcal	213	2690	7,9
Proteínas	g	12,1	54	22,3
Calcio	mg	32,4	1000	3,2
Fósforo	mg	167	700	23,9
Magnesio	mg	23,2	400	5,8
Hierro	mg	0,9	10	9,0
Zinc	mg	0,6	15	4,0
Yodo	µg	19,5	150	13,0
Selenio	µg	16	70	22,9
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,16	1,2	13,5
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,13	1,6	7,9
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,47	1,5	31,0
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	2	2,4	84,1
Eq. Niacina	mg	7,4	17,8	41,8
Ac. Fólico	µg	31,9	400	8,0
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	10,1	60	16,9
Ácido Pantoténico	mg	0,64	5	12,8
Biotina	µg	5,2	30	17,4
Vitamina A	µg Eq de retinol	32,6	1000	3,3
Vitamina D	µg	5,1	5	101,5
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	3,2	10	32,3
Vitamina K	µg	7,7	70	11,0

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	16,6	
AGS	g	2,6	
AGM	g	9,1	
AGP	g	2,8	
AGP/AGS		1,1	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		4,6	Más de 2
Colesterol	mg	24,7	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	116	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	6,3	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		1080	500 mg/día
Fibra dietética	g	1,6	25 - 35 g/día
Sodio	mg	226	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,88	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	47,8	% alto
Calcio/fósforo		0,19	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	1,1	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,039	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		6,3	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		1,1	>0,5 % Energía
EPA+DHA		1080	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	5,1	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,24	<1 % Energía
H de C Sencillos		6	<10 % Energía

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

1. Vitamina D
2. Vitamina B12
3. Vitamina E
4. Omega 3
5. Selenio