

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: 11

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

NOMBRE DE LA TAPA:

HUMUS DE AGUACATE CON NACHOS

Ingredientes por ración:

- Garbanzos cocidos
- Aguacate
- Ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón
- Sal
- Pimentón
- Nachos

Cantidad:

35 g
45 g
1 g
5 g
10 g
0,5 g
2 g
30 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:

- 431 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 35.8 %
- Lípidos 54.5 %
- Proteínas 9.7 %
- Alcohol 0 %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 5.6 %
- AG Poliinsaturados 10.6 %
- AG Monosaturados 31.5 %

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	431	2690	16,0
Proteínas	g	10,4	54	19,3
Calcio	mg	76,7	1000	7,7
Fósforo	mg	221	700	31,6
Magnesio	mg	86,1	400	21,5
Hierro	mg	8,9	10	88,9
Zinc	mg	2,2	15	14,7
Yodo	µg	1,6	150	1,1
Selenio	µg	4,4	70	6,3
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,26	1,2	21,9
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,19	1,6	12,0
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,5	1,5	33,5
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	0,096	2,4	4,0
Eq. Niacina	mg	3,3	17,8	18,7
Ac. Fólico	µg	80,8	400	20,2
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	6,7	60	11,2
Ácido Pantoténico	mg	1,1	5	22,4
Biotina	µg	4,6	30	15,3
Vitamina A	µg Eq de retinol	140	1000	14,0
Vitamina D	µg	0	5	0,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	2,5	10	25,0
Vitamina K	µg	115	70	164,5

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	26,1	
AGS	g	2,7	
AGM	g	15,1	
AGP	g	5,1	
AGP/AGS		1,9	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		7,5	Más de 2
Colesterol	mg	0	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	0	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	0,75	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		4,8	500 mg/día
Fibra dietética	g	9	25 - 35 g/día
Sodio	mg	351	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,7	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,35	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,49	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,048	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		0,75	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,73	>0,5 % Energía
EPA+DHA		4,8	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	10	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,054	<1 % Energía
H de C Sencillos		2,1	<10 % Energía

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

1. Vitamina K
2. Hierro
3. Fósforo
4. Magnesio
5. Tiamina