

**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:** 12

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

**NOMBRE DE LA TAPA:** FALAFEL

**Ingredientes por ración:**

- Garbanzos cocidos
- Cebolla
- Ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Levadura
- Sal
- Pimienta

**Cantidad:**

100 g  
40 g  
5 g  
5 g  
2 g  
1 g  
0,5 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:**

- 98.4 kcal

**Perfil Calórico:**

- Hidratos de Carbono      47.8    %
- Lípidos                      34.3    %
- Proteínas                    17.9    %
- Alcohol                      0        %

**Perfil Lipídico:**

- AG Saturados 4.4 %
- AG Poliinsaturados 6.8 %
- AG Monosaturados 20.1 %

**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	98,4	2690	3,7
Proteínas	g	8,2	54	15,2
Calcio	mg	73,3	1000	7,3
Fósforo	mg	136	700	19,5
Magnesio	mg	37,6	400	9,4
Hierro	mg	2,6	10	26,2
Zinc	mg	1,4	15	9,0
Yodo	µg	8,7	150	5,8
Selenio	µg	4,5	70	6,4
Tiamina (Vit B <sub>1</sub> )	mg	0,3	1,2	25,2
Riboflavina (Vit B <sub>2</sub> )	mg	0,23	1,6	14,3
Piridoxina (Vit B <sub>6</sub> )	mg	0,19	1,5	12,5
Cianocobalamina (B <sub>12</sub> )	µg	0,0075	2,4	0,3
Eq. Niacina	mg	3,2	17,8	17,7
Ac. Fólico	µg	74,4	400	18,6
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	7,1	60	11,8
Ácido Pantoténico	mg	0,087	5	1,7
Biotina	µg	1,2	30	3,9
Vitamina A	µg Eq de retinol	14,4	1000	1,4
Vitamina D	µg	0	5	0,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	1,2	10	11,6
Vitamina K	µg	90,4	70	129,2

**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	7	
AGS	g	0,89	
AGM	g	4,1	
AGP	g	1,4	
AGP/AGS		1,6	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		6,2	Más de 2
Colesterol	mg	0	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	0	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG $\omega$ 3	g	0,4	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		0	500 mg/día
Fibra dietética	g	6,3	25 - 35 g/día
Sodio	mg	241	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,89	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,47	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	1,1	Más de 0,4
Vitamina B <sub>6</sub> /proteína	mg/g	0,033	Más de 0,02
Ácidos grasos $\omega$ 3		0,4	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,4	>0,5 % Energía
EPA+DHA		0	>500 mg/día
Ácidos grasos $\omega$ 6	ácido linoléico	6,4	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0	<1 % Energía
H de C Sencillos		6,7	<10 % Energía

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

1. Vitamina K
2. Hierro
3. Tiamina
4. Fibra
5. Sodio