

**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:** 13

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

**NOMBRE DE LA TAPA:** STRATA

**Ingredientes por ración:**

<u>Ingredientes por ración:</u>	<u>Cantidad:</u>
○ Pan	35 g
○ Mantequilla	5 g
○ Pimiento rojo	30 g
○ Calabacín	75 g
○ Cebolla	25 g
○ Perejil	5 g
○ Albahaca	5 g
○ Huevo mediano	1 unidad
○ Leche	60 mL
○ Sal	0,5 g
○ Pimienta	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:**

- 294 kcal

**Perfil Calórico:**

- Hidratos de Carbono 36.6 %
- Lípidos 44.1 %
- Proteínas 19.2 %
- Alcohol 0 %

**Perfil Lipídico:**

- AG Saturados 18.7 %
- AG Poliinsaturados 4.9 %
- AG Monosaturados 14.4 %

**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	294	2690	10,9
Proteínas	g	14,1	54	26,1
Calcio	mg	164	1000	16,4
Fósforo	mg	259	700	37,0
Magnesio	mg	41,3	400	10,3
Hierro	mg	2,8	10	28,0
Zinc	mg	1,9	15	12,7
Yodo	µg	18,2	150	12,1
Selenio	µg	17,5	70	25,0
Tiamina (Vit B <sub>1</sub> )	mg	0,2	1,2	16,7
Riboflavina (Vit B <sub>2</sub> )	mg	0,42	1,6	26,2
Piridoxina (Vit B <sub>6</sub> )	mg	0,27	1,5	18,0
Cianocobalamina (B <sub>12</sub> )	µg	1,4	2,4	58,3
Eq. Niacina	mg	4,4	17,8	24,7
Ac. Fólico	µg	76,2	400	19,1
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	50,2	60	83,7
Ácido Pantoténico	mg	1,5	5	30,0
Biotina	µg	17,4	30	58,0
Vitamina A	µg Eq de retinol	387	1000	38,7
Vitamina D	µg	1,1	5	22,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	1,7	10	17,0
Vitamina K	µg	42,6	70	60,9

**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	14,4	
AGS	g	6,1	
AGM	g	4,7	
AGP	g	1,6	
AGP/AGS		0,26	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		1	Más de 2
Colesterol	mg	251	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	855	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG $\omega$ 3	g	0,83	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		102	500 mg/día
Fibra dietética	g	3,4	25 - 35 g/día
Sodio	mg	460	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,64	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,63	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	0,019	Más de 0,02
Ácidos grasos $\omega$ 3		0,83	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,52	>0,5 % Energía
EPA+DHA		102	>500 mg/día
Ácidos grasos $\omega$ 6	ácido linoléico	3,7	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,98	<1 % Energía
H de C Sencillos		10,5	<10 % Energía

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

1. Vitamina K
2. Biotina
3. Riboflavina
4. Fósforo
5. Proteínas