

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: 14

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

NOMBRE DE LA TAPA:

BROCHETA DE TIERRA Y MAR

Ingredientes por ración:

- Anchoa
- Fresas

Cantidad:

30 g
200 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:

- 94.9 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 51.3 %
- Lípidos 20.7 %
- Proteínas 28 %
- Alcohol 0 %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 5.7 %
- AG Poliinsaturados 9.5 %
- AG Monosaturados 3.0 %

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	94,9	2690	3,5
Proteínas	g	6,6	54	12,3
Calcio	mg	47,5	1000	4,7
Fósforo	mg	92,5	700	13,2
Magnesio	mg	31,9	400	8,0
Hierro	mg	1,1	10	11,1
Zinc	mg	0,53	15	3,5
Yodo	µg	9,9	150	6,6
Selenio	µg	11,1	70	15,9
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,075	1,2	6,3
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,17	1,6	10,4
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,37	1,5	25,0
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	0,45	2,4	18,8
Eq. Niacina	mg	4,3	17,8	23,9
Ac. Fólico	µg	119	400	29,8
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	104	60	173,9
Ácido Pantoténico	mg	0,8	5	16,0
Biotina	µg	7,6	30	25,3
Vitamina A	µg Eq de retinol	13,3	1000	1,3
Vitamina D	µg	1,7	5	33,2
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	0,44	10	4,4
Vitamina K	µg	10,5	70	15,0

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	2,2	
AGS	g	0,61	
AGM	g	0,31	
AGP	g	1	
AGP/AGS		1,6	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		2,2	Más de 2
Colesterol	mg	16,4	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	172	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	6,6	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		451	500 mg/día
Fibra dietética	g	3,2	25 - 35 g/día
Sodio	mg	30,2	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,77	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	21,8	% alto
Calcio/fósforo		0,51	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,44	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,056	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		6,6	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		2,1	>0,5 % Energía
EPA+DHA		451	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	2,9	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0	<1 % Energía
H de C Sencillos		44,5	<10 % Energía

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

1. Vitamina C
2. Biotina
3. Hidratos de carbono
4. Niacina
5. Ácido fólico