

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: 15

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

NOMBRE DE LA TAPA: ÉXTASIS

Ingredientes por ración:

- Langostinos
- Mayonesa
- Huevo
- Copos de maíz
- Sal

Cantidad:

100 g
15 g
25 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:

- 223 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 18 %
- Lípidos 57.9 %
- Proteínas 24.1 %
- Alcohol 0 %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 10.2 %
- AG Poliinsaturados 27.7 %
- AG Monosaturados 15.5 %

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	223	2690	8,3
Proteínas	g	13,5	54	24,9
Calcio	mg	61,2	1000	6,1
Fósforo	mg	145	700	20,7
Magnesio	mg	33,8	400	8,4
Hierro	mg	2,6	10	26,5
Zinc	mg	0,91	15	6,1
Yodo	µg	44,7	150	29,8
Selenio	µg	12,2	70	17,4
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,15	1,2	12,9
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,23	1,6	14,1
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,24	1,5	15,7
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	1,4	2,4	57,2
Eq. Niacina	mg	3,6	17,8	20,5
Ac. Fólico	µg	30,1	400	7,5
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	5	60	8,3
Ácido Pantoténico	mg	0,6	5	11,9
Biotina	µg	5,4	30	18,1
Vitamina A	µg Eq de retinol	94,5	1000	9,5
Vitamina D	µg	0,85	5	17,1
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	3,4	10	33,8
Vitamina K	µg	14,2	70	20,3

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	2,5	
AGM	g	3,9	
AGP	g	6,9	
AGP/AGS		2,7	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		4,2	Más de 2
Colesterol	mg	178	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	798	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	1,9	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		118	500 mg/día
Fibra dietética	g	0,25	25 - 35 g/día
Sodio	mg	469	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,93	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	50,0	% alto
Calcio/fósforo		0,42	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,49	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,017	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		1,9	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		1,3	>0,5 % Energía
EPA+DHA		118	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	25,7	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,83	<1 % Energía
H de C Sencillos		3,3	<10 % Energía

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

1. Yodo
2. Vitamina E
3. Hierro
4. Proteínas
5. Fósforo