

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: 16

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

NOMBRE DE LA TAPA: PATEJONES

Ingredientes por ración:	Cantidad:
○ Mejillón al natural	70 g
○ Queso en porciones	34 g
○ Mayonesa	15 g
○ Perejil	2 g
○ Pan tostado integral	60 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:

- 406 kcal

Perfil Calórico:

- | | | |
|-----------------------|------|---|
| • Hidratos de Carbono | 32.2 | % |
| • Lípidos | 54.2 | % |
| • Proteínas | 13.6 | % |
| • Alcohol | 0 | % |

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 19.6 %
- AG Poliinsaturados 16.2 %
- 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	406	2690	15,1
Proteínas	g	13,8	54	25,6
Calcio	mg	149	1000	14,9
Fósforo	mg	437	700	62,5
Magnesio	mg	70,9	400	17,7
Hierro	mg	2,8	10	27,8
Zinc	mg	1,8	15	11,9
Yodo	µg	36,7	150	24,5
Selenio	µg	39,3	70	56,2
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,25	1,2	20,5
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,22	1,6	14,0
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,14	1,5	9,4
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	1,6	2,4	65,3
Eq. Niacina	mg	6,3	17,8	35,6
Ac. Fólico	µg	37,9	400	9,5
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	1,8	60	3,1
Ácido Pantoténico	mg	0,65	5	13,0
Biotina	µg	4,2	30	14,0
Vitamina A	µg Eq de retinol	123	1000	12,3
Vitamina D	µg	0,13	5	2,7
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	2,9	10	29,5
Vitamina K	µg	18,4	70	26,2

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	24,4	
AGS	g	8,8	
AGM	g	6,5	
AGP	g	7,3	
AGP/AGS		0,83	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		1,6	Más de 2
Colesterol	mg	69	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	170	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	1,2	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		6	500 mg/día
Fibra dietética	g	5,3	25 - 35 g/día
Sodio	mg	574	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,51	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	26,4	% alto
Calcio/fósforo		0,34	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,4	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,01	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		1,2	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		1,1	>0,5 % Energía
EPA+DHA		6	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	15	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,41	<1 % Energía
H de C Sencillos		4,1	<10 % Energía

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

1. Yodo
2. Proteínas
3. Fósforo
4. Vitamina K
5. Fibra