

Proyecto de Innovación Docente 2019-2020
Herramienta TAPA
Trabajo de Aplicación Práctica para el Alumnado

Grado: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Módulo: 4
Materia: Alimentación y Nutrición Clínica
Facultad: Facultad de Medicina
Curso: 3º
Asignatura: Dietoterapia y Nutrición Clínica (Seminarios)
TAPA: 5

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

NOMBRE DE LA TAPA: ALCACHOFAS AL JAMON Y SETAS

| Ingredientes por ración: | Cantidad: |
|---------------------------------|------------------|
| • Alcachofas | 190 g |
| • Taquitos de jamón ibérico | 30 g |
| • Setas | 40 g |
| • Aceite de oliva virgen extra | 15 ml |
| • Cebolla | 20 g |
| • Ajo | 5 g |
| • Zumo de limón | 10 ml |
| • Perejil | 2 g |
| • Sal | 0,05 g |
| • Pimienta negra | 0,05 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:

- 312 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 13,9 %
- Lípidos 64,3 %
- Proteínas 21,8 %
- Alcohol 0 %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 12,1 %
- AG Poliinsaturados 7,2 %
- AG Monosaturados 42,1 %

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 | 312 | 2690 | 11,6 |
| Proteínas | g | 17 | 54 | 31,5 |
| Calcio | mg | 68,9 | 1000 | 6,9 |
| Fósforo | mg | 220 | 700 | 31,4 |
| Magnesio | mg | 33,8 | 400 | 8,4 |
| Hierro | mg | 2,9 | 10 | 29,0 |
| Zinc | mg | 1,3 | 15 | 8,7 |
| Yodo | µg | 11,4 | 150 | 7,6 |
| Flúor | µg | 8 | 4000 | 0,2 |
| Selenio | µg | 3,3 | 70 | 4,7 |
| Tiamina (Vit B ₁) | mg | 0,43 | 1,2 | 35,8 |
| Riboflavina (Vit B ₂) | mg | 0,28 | 1,6 | 17,5 |
| Piridoxina (Vit B ₆) | mg | 0,28 | 1,5 | 18,7 |
| Cianocobalamina (B₁₂) | µg | 4,7 | 2,4 | 195,8 |
| Eq. Niacina | mg | 2,7 | 17,8 | 15,2 |
| Ac. Fólico | µg | 57,3 | 400 | 14,3 |
| Ac. Ascórbico (Vit C) | mg | 14,6 | 60 | 24,3 |
| Ácido Pantoténico | mg | 1 | 5 | 20,0 |
| Biotina | µg | 5,8 | 30 | 19,3 |
| Vitamina A | µg Eq de retinol | 22,4 | 1000 | 2,2 |
| Vitamina D | µg | 0 | 5 | 0,0 |

| | | | | |
|-------------------|---------------------------|-------------|-----------|-------------|
| Vitamina E | mg Eq α -tocoferol | 2,2 | 10 | 22,0 |
| Vitamina K | μg | 31,6 | 70 | 45,1 |

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 | 22,3 | |
| AGS | g | 4,2 | |
| AGM | g | 14,6 | |
| AGP | g | 2,5 | |
| AGP/AGS | | 0,6 | Más de 0,5 |
| AGP+AGM/AGS | | 4,1 | Más de 2 |
| Colesterol | mg | 20,7 | Menos de 300 mg/día |
| Colesterol | mg/1000 kcal | 66,3 | Menos de 100 mg/1000 kcal |
| % Energía AG ω 3 | g | 0,15 | 1 - 2 % de la energía |
| EPA-DHA | | 0 | 500 mg/día |
| Fibra dietética | g | 11,3 | 25 - 35 g/día |
| Sodio | mg | 740 | <2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día) |
| Alcohol | g | 0 | <30 g/día hombres, <20 g/día mujeres. |
| Calidad de la proteína | | 0,76 | 0,70 |
| Calidad del hierro | % hierro hemo | 34,5 | % alto |
| Calcio/fósforo | | 0,31 | Entre 1:1 y 2:1 |
| Vitamina E/AGP | mg/g | 0,88 | Más de 0,4 |
| Vitamina B ₆ /proteína | mg/g | 0,016 | Más de 0,02 |
| Ácidos grasos ω 3 | | 0,15 | 1-2 % Energía |
| Alfa-linolénico | | 0,55 | >0,5 % Energía |
| EPA+DHA | | 0 | >500 mg/día |
| Ácidos grasos ω 6 | ácido linoléico | 1,8 | 3-8 % Energía |
| Ácidos grasos trans | | 0,058 | <1 % Energía |
| H de C Sencillos | | 5,6 | <10 % Energía |

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

1. Vitamina B12
2. Vitamina K
3. Vitamina B1

4. Fósforo
5. Ácido Pantoténico