

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: VI

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

NOMBRE DE LA TAPA: Sopa de Melón

Ingredientes por ración:

- Melón
- Leche entera de vaca
- Jamón ibérico
- Sal

Cantidad:

300 g
 100 ml
 30 g
 1 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:

- 144 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 41,5 %
- Lípidos 33,7 %
- Proteínas 24,7 %

- Alcohol 0 %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 13,1 %
- AG Poliinsaturados 2,8 %
- AG Monosaturados 15,6 %

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	144	2690	5,4
Proteínas	g	8,9	54	16,5
Calcio	mg	81,6	1000	8,2
Fósforo	mg	86,5	700	12,4
Magnesio	mg	18,4	400	4,6
Hierro	mg	0,89	10	8,9
Zinc	mg	0,93	15	6,2
Yodo	µg	6,8	150	4,5
Flúor	µg	8,5	4000	0,2
Selenio	µg	1,2	70	1,7
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,2	1,2	16,7
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,13	1,6	8,1
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,14	1,5	9,3
Cianocobalamina (B₁₂)	µg	2,5	2,4	104,2
Eq. Niacina	mg	1	17,8	5,6
Ac. Fólico	µg	7,4	400	1,9
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	32,5	60	54,2
Ácido Pantoténico	mg	0,3	5	6,0
Biotina	µg	1,8	30	6,0
Vitamina A	µg Eq de retinol	134	1000	13,4
Vitamina D	µg	0,015	5	0,3
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	0,2	10	2,0
Vitamina K	µg	2,3	70	3,3

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	5,4	
AGS	g	2,1	
AGM	g	2,5	
AGP	g	0,45	
AGP/AGS		0,21	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		1,4	Más de 2
Colesterol	mg	17,4	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	121	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	0,29	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		0	500 mg/día
Fibra dietética	g	0,72	25 - 35 g/día
Sodio	mg	387	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,9	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	56,2	% alto
Calcio/fósforo		0,94	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,44	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,016	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		0,29	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,29	>0,5 % Energía
EPA+DHA		0	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	2,3	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,61	<1 % Energía
H de C Sencillos		40,6	<10 % Energía

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

1. Vitamina B12
2. Ácido Ascórbico
3. Azúcares sencillos tiene muchos
4. Tiene poco colesterol
5. Tiene poco Flúor