

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: 2

TAREA 1.	Receta.	Listado	de	1.2.	Listado	de	ingredientes	con
	alimentos e ingredientes				cantidades por ración			
	que comp	onen la tapa	ı					

NOMBRE DE LA TAPA: Tortilla de Calabacín

<u>Ingredientes por ración:</u> <u>Cantidad:</u>

Huevos	60 g
Cebolla	20 g
Calabacín	50 g
Rábanos	45 g
Aceite de oliva virgen	10 ml
Sal	0,5 g
	Cebolla Calabacín Rábanos Aceite de oliva virgen

TAREA 2.	Valoración Nutricional de la TAPA	Utilización de programas informáticos de valoración dietética para el cálculo de:
	la l'Ar A	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:

• 280 kcal

Perfil Calórico:

•	Hidratos de Carbono	3,8 %
•	Proteínas	11,0 %
•	Lípidos	85,2%
•	Alcohol	0,0 %

Perfil Lipídico:

•	AG Saturados	14,8 %
•	AG Poliinsaturados	8,7 %
•	AG Monosaturados	55.3 %



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	280	2690	10,4
Proteínas	g	7,7	54	14,3
Calcio	mg	43,5	1000	4,3
Fósforo	mg	139	700	19,9
Magnesio	mg	13,3	400	3,3
Hierro	mg	1,6	10	16,0
Zinc	mg	1,2	15	8,0
Yodo	μg	9,2	150	6,1
Flúor	μg	57,6	4000	1,4
Selenio	μg	5,9	70	8,4
Γiamina (Vit B₁)	mg	0,1	1,2	8,3
Riboflavina (Vit B2)	mg	0,23	1,6	14,4
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,12	1,5	8,0
Cianocobalamina (B ₁₂)	μg	1,1	2,4	45,8
Eq. Niacina	mg	2,2	17,8	12,4
Ac. Fólico	μg	42,6	400	10,7
Vit. C Ac. Ascórbico	mg	7,3	60	12,2
Ácido Pantoténico	mg	1	5	20,0
Biotina	μg	13,7	30	45,7
Vitamina A	μg Eq de retinol	140	1000	14,0
/itamina D	μg	0,94	5	18,8
/itamina E	mg Eq α-tocoferol	2,1	10	21,0
Vitamina K	μg	16,6	70	23,7

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	26,6	
AGS	g	4,6	
AGM	g	17,2	



AGP	g	2,7	
AGP/AGS		0,59	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		4,3	Más de 2
Colesterol	mg	214	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	762	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω3	g	0,9	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		93	500 mg/día
Fibra dietética	g	1	25 - 35 g/día
Sodio	mg	154	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,86	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,31	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,78	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,016	Más de 0,02
Ácidos grasos $\omega 3$		0,9	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,71	>0,5 % Energía
EPA+DHA		93	>500 mg/día
Ácidos grasos $ω$ 6	ácido linoléico	7,1	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,16	<1 % Energía
H de C Sencillos		3,1	<10 % Energía

<u>Identifica al menos 5 componentes destacados por ración de la TAPA:</u>

- B12
- Biotina
- Vitamina K
- Vitamina E
- Ácido pantoténico