

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: 3

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

NOMBRE DE LA TAPA: Tortita dura de maíz con ceviche mejicano

Ingredientes por ración:

- Merluza
- Zumo de lima
- Tomate
- Cebolla
- Pimiento verde
- Cilantro
- Aguacate
- Sal
- Tortitas de maíz

Cantidad:

60 g
 15 ml
 30 g
 15 g
 5 g
 5 g
 10 g
 0,5 g
 10 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:

- 135 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 25,9 %
- Lípidos 45,7 %
- Proteínas 28,4 %
- Alcohol 0 %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 5,3 %
- AG Poliinsaturados 10 %
- AG Monosaturados 25,3 %

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	135	2690	5,0
Proteínas	g	8,8	54	16,3
Calcio	mg	66,3	1000	6,6
Fósforo	mg	142	700	20,3
Magnesio	mg	44,8	400	11,2
Hierro	mg	2,7	10	27,0
Zinc	mg	0,57	15	3,8
Yodo	µg	17,8	150	11,9
Flúor	µg	1,6	4000	0,04
Selenio	µg	21,7	70	31,0
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,1	1,2	8,3
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,099	1,6	6,2
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,23	1,5	15,3
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	0,67	2,4	27,9
Eq. Niacina	mg	5,7	17,8	32,0
Ac. Fólico	µg	22,6	400	5,7
Ácido Ascórbico (Vit C)	mg	23,1	60	38,5
Ácido Pantoténico	mg	0,4	5	8,0
Biotina	µg	1,9	30	6,3
Vitamina A	µg Eq de retinol	60,6	1000	6,1
Vitamina D	µg	0	5	0,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	0,98	10	9,8

Vitamina K	µg	7,6	70	10,9
------------	----	-----	----	------

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	6,3	
AGS	g	0,79	
AGM	g	3,8	
AGP	g	1,5	
AGP/AGS		1,9	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		6,7	Más de 2
Colesterol	mg	38,8	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	313	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω3	g	2,1	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		217	500 mg/día
Fibra dietética	g	1,9	25 - 35 g/día
Sodio	mg	142	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,78	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	23,7	% alto
Calcio/fósforo		0,47	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,65	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,026	Más de 0,02
Ácidos grasos ω3		2,1	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,66	>0,5 % Energía
EPA+DHA		217	>500 mg/día
Ácidos grasos ω6	ácido linoléico	6,5	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,053	<1 % Energía
H de C Sencillos		6,2	<10 % Energía

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

1. Tiene vitamina C
2. Tiene omega 6
3. Tiene Selenio
4. Tiene hierro
5. Tiene proteínas