

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: 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: HUMMUS DE REMOLACHA

Ingredientes por ración:	Cantidad:
○ Garbanzos cocidos	65 g
○ Remolacha cocida	30 g
○ Ajo	½ diente
○ Tahini (pasta de sésamo)	5 g
○ Zumo de medio limón	
○ Aceite de oliva virgen extra	5 cucharadas soperas
○ Comino molido	al gusto
○ Sal	1 pizca

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:

- 148 kcal

Perfil Calórico:

- | | | |
|-----------------------|----|---|
| • Hidratos de Carbono | 38 | % |
| • Lípidos | 45 | % |
| • Proteínas | 17 | % |
| • Alcohol | 0 | % |

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 6 %
- AG Poliinsaturados 12.8 %
- AG Monosaturados 21.9 %

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	148	2690	5,5
Proteínas	g	6,3	54	11,7
Calcio	mg	79,4	1000	7,9
Fósforo	mg	279	700	39,9
Magnesio	mg	37,3	400	9,3
Hierro	mg	2,8	10	28,0
Zinc	mg	1,3	15	8,7
Yodo	µg	0,82	150	0,5
Selenio	µg	1,2	70	1,7
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,12	1,2	10,0
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,054	1,6	3,4
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,075	1,5	5,0
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	0	2,4	0,0
Eq. Niacina	mg	1,2	17,8	6,7
Ac. Fólico	µg	69,2	400	17,3
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	3,3	60	5,5
Ácido Pantoténico	mg	0,24	5	4,8
Biotina	µg	0,016	30	0,0533
Vitamina A	µg Eq de retinol	3,9	1000	0,4
Vitamina D	µg	0	5	0,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	1,7	10	17,0
Vitamina K	µg	89,7	70	128,1

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	7,4	
AGS	g	0,98	
AGM	g	3,6	
AGP	g	2,1	
AGP/AGS		2,1	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		5,8	Más de 2
Colesterol	mg	0	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	0	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	0,48	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		0	500 mg/día
Fibra dietética	g	3,9	25 - 35 g/día
Sodio	mg	249	<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	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,28	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,81	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,012	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		0,48	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,48	>0,5 % Energía
EPA+DHA		0	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	12,8	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0	<1 % Energía
H de C Sencillos		5,9	<10 % Energía

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

1. Vitamina K
2. Fósforo
3. Hierro
4. Ácido fólico
5. Proteínas