

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: 7

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

NOMBRE DE LA TAPA: RULOS PRIMAVERALES

Ingredientes por ración:	Cantidad:
○ Espárragos trigueros	60 g
○ Jamón serrano	60 g
○ Queso gouda	50 g
○ Aceite de oliva virgen extra	10 g
○ Sal	1 pizca (0.5 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:

- 346 kcal

Perfil Calórico:

- | | | |
|-----------------------|------|---|
| • Hidratos de Carbono | 1.4 | % |
| • Lípidos | 67.9 | % |
| • Proteínas | 30.7 | % |
| • Alcohol | 0 | % |

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 28.9 %
- AG Poliinsaturados 4.5 %
- AG Monosaturados 31.3 %

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	346	2690	12,9
Proteínas	g	26,6	54	49,2
Calcio	mg	429	1000	42,9
Fósforo	mg	376	700	53,7
Magnesio	mg	33,4	400	8,3
Hierro	mg	1,9	10	19,4
Zinc	mg	3,4	15	23,0
Yodo	µg	12	150	8,0
Selenio	µg	1,3	70	1,8
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,41	1,2	33,9
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,3	1,6	18,6
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,31	1,5	20,7
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	0,85	2,4	35,4
Eq. Niacina	mg	7,2	17,8	40,6
Ac. Fólico	µg	59,1	400	14,8
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	9,5	60	15,8
Ácido Pantoténico	mg	0,45	5	9,0
Biotina	µg	1,6	30	5,3
Vitamina A	µg Eq de retinol	174	1000	17,4
Vitamina D	µg	0,65	5	13,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	3,2	10	32,0
Vitamina K	µg	30,7	70	43,9

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	26,1	
AGS	g	11,1	
AGM	g	12	
AGP	g	1,7	
AGP/AGS		0,15	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		1,2	Más de 2
Colesterol	mg	99,5	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	287	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	0,7	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		0	500 mg/día
Fibra dietética	g	0,59	25 - 35 g/día
Sodio	mg	1714	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,96	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	73,7	% alto
Calcio/fósforo		1,14	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	1,9	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,012	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		0,7	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,68	>0,5 % Energía
EPA+DHA		0	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	3,9	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,96	<1 % Energía
H de C Sencillos		1,1	<10 % Energía

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

1. Proteínas
2. Calcio
3. Vitamina B12
4. Vitamina E
5. Zinc