

**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:** 8

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

**NOMBRE DE LA TAPA:**

**DELICIA FRUTAL**

**Ingredientes por ración:**

- Albaricoque
- Atún al natural
- Queso en porciones
- Zumo de limón
- Mayonesa
- Perejil picado

**Cantidad:**

100 g  
82 g  
34 g  
10 g  
15 g  
2 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:**

- 357 kcal

**Perfil Calórico:**

- Hidratos de Carbono      13.4    %
- Lípidos                      57.9    %
- Proteínas                    28.7    %
- Alcohol                      0        %

**Perfil Lipídico:**

- AG Saturados 21.5 %
- AG Poliinsaturados 17.3 %
- AG Monosaturados 15.7 %

**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	357	2690	13,3
Proteínas	g	25,7	54	47,5
Calcio	mg	135	1000	13,5
Fósforo	mg	424	700	60,6
Magnesio	mg	46	400	11,5
Hierro	mg	1,6	10	15,7
Zinc	mg	0,91	15	6,1
Yodo	µg	29,6	150	19,7
Selenio	µg	72,1	70	103,0
Tiamina (Vit B <sub>1</sub> )	mg	0,071	1,2	5,9
Riboflavina (Vit B <sub>2</sub> )	mg	0,27	1,6	16,6
Piridoxina (Vit B <sub>6</sub> )	mg	0,5	1,5	33,2
Cianocobalamina (B <sub>12</sub> )	µg	3,4	2,4	143,6
Eq. Niacina	mg	17,6	17,8	98,9
Ac. Fólico	µg	15,3	400	3,8
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	10,1	60	16,8
Ácido Pantoténico	mg	0,58	5	11,6
Biotina	µg	0,035	30	0,1
Vitamina A	µg Eq de retinol	421	1000	42,1
Vitamina D	µg	3,4	5	68,3
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	3,7	10	36,6
Vitamina K	µg	19,6	70	28,0

**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	23	
AGS	g	8,6	
AGM	g	6,2	
AGP	g	6,9	
AGP/AGS		0,8	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		1,5	Más de 2
Colesterol	mg	88,8	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	249	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG $\omega$ 3	g	1,6	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		131	500 mg/día
Fibra dietética	g	1,8	25 - 35 g/día
Sodio	mg	463	<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	51,2	% alto
Calcio/fósforo		0,32	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	0,53	Más de 0,4
Vitamina B <sub>6</sub> /proteína	mg/g	0,019	Más de 0,02
Ácidos grasos $\omega$ 3		1,6	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		1,2	>0,5 % Energía
EPA+DHA		131	>500 mg/día
Ácidos grasos $\omega$ 6	ácido linoléico	15,8	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0,47	<1 % Energía
H de C Sencillos		11,6	<10 % Energía

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

1. Selenio
2. niacina
3. Vitamina B12
4. Vitamina D
5. Vitamina A