

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: 9

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

NOMBRE DE LA TAPA: PASIÓN Y SABOR

Ingredientes por ración:

- Berenjena
- Miel
- Aceite de oliva virgen extra

Cantidad:

180 g
30 g
15 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:

- 258 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 43.5 %
- Lípidos 53.4 %
- Proteínas 3.1 %
- Alcohol 0 %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 7.7 %
- AG Poliinsaturados 5.6 %
- AG Monosaturados 37.3 %

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	258	2690	9,6
Proteínas	g	2	54	3,8
Calcio	mg	26,8	1000	2,7
Fósforo	mg	33,6	700	4,8
Magnesio	mg	17,1	400	4,3
Hierro	mg	1	10	10,0
Zinc	mg	0,44	15	2,9
Yodo	µg	2,4	150	1,6
Selenio	µg	2,9	70	4,2
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,059	1,2	4,9
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,084	1,6	5,2
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,16	1,5	10,8
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	0	2,4	0,0
Eq. Niacina	mg	1,2	17,8	6,9
Ac. Fólico	µg	37	400	9,2
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	9,7	60	16,2
Ácido Pantoténico	mg	0,37	5	7,5
Biotina	µg	0	30	0,0
Vitamina A	µg Eq de retinol	12,9	1000	1,3
Vitamina D	µg	0	5	0,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	3	10	30,2
Vitamina K	µg	20,3	70	29,0

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	15,3	
AGS	g	2,2	
AGM	g	10,7	
AGP	g	1,6	
AGP/AGS		0,73	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		5,6	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	0,52	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		0	500 mg/día
Fibra dietética	g	3,8	25 - 35 g/día
Sodio	mg	5,3	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,80	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	1,9	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,08	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		0,52	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,52	>0,5 % Energía
EPA+DHA		0	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	5,2	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0	<1 % Energía
H de C Sencillos		40,2	<10 % Energía

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

1. Vitamina E
2. Vitamina K
3. Grasa
4. Vitamina C
5. Hierro