

# BOLETÍN 91

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© **Contenido:** Comité Científico de ADENYD® (Marilourdes de Torres, Cristina Miguel, Mercedes López-Pardo Victoria Fernández, Silvia Chamorro, M.ª Carmen Vázquez, M.ª Carmen García, Rafael González, Juana Mateos, Paula Núñez, Elena Arias Gómez); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.



## NUEVA PUBLICACIÓN



El libro al completo [AQUI](#)



# CONGRESO ADENYD



Inscríbete en el congreso anual de Adenyd 2023  
Inscripción de [AQUI](#)

**23 CONGRESO FORO - ADENYD SEVILLA**

La seguridad y sostenibilidad, un reto de los cuidados nutricionales

29 de noviembre - 1 de diciembre  
[23foroadenyd.com](http://23foroadenyd.com)

ENTRAR

Congreso validado por la

Organiza

Colaboración especial de  
TECNOLOGÍA SANTARIA

# CONGRESO ADENYD



¡Sorteamos 2 inscripciones para el **23 Congreso-Foro AdENyD!**



Inscríbete en nuestra Plataforma de Profesionales de la Salud y escribe el código

"ADENYD" en el apartado "¿En qué podemos ayudarte?"

Anunciaremos l@s ganador@s el próximo 31 de octubre

**Angulas Aguinaga** sortea 2 inscripciones para el 23 Congreso AdENyD.

Para participar, inscríbete [AQUÍ](#) y escribe el código "ADENYD" en el apartado "¿En qué podemos ayudarte?"

**23 CONGRESO FORO-ADENYD SEVILLA**

La seguridad y sostenibilidad, un reto de los cuidados nutricionales

29 de noviembre - 1 de diciembre  
23foroadenyd.com

**ENTRAR**

Organizado por la  
Instituto Tecnológico de Sevilla  
Instituto Tecnológico de Sevilla  
Organiza  
AdENyD



Marilourdes de Torres  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD

## Jorge Pastor y el tema del PAN

Mi buen amigo y amigo de Adenyd, desde hace años, Jorge Pastor, expresidente del Club Richemont, tanto de España como del Internacional, ha explicado concienzudamente en LinkedIn, un informe del MAPA, que es altamente inquietante..... tanto por los datos del descenso, como por los motivos peregrinos, que vamos constatando con usuarios a los que formamos en los diferentes ámbitos sanitarios, ..... El bulo "el pan es lo que más engorda" se ha instalado en el acerbo no científico de la población. Claro que el pan es carbohidrato, pero lo que más engorda es de lo que lo que engorde con lo que lo acompaña (El castigo a los presos de la Edad Media, era encerrarlos en mazmorras con dieta de pan y agua) y la verdad, cuentan que gordos no salían. Cuántos preocupados del engorde, se quitan el pan pero no, las pizzas.....Alimentación ¿saludable ad hoc?. Merece la pena, que hagamos una introspección seria, desde la Evidencia Científica y lo evaluemos a la hora de hacer Educación Alimentaria.

EL CONSUMO DEL PAN BAJA EN 2022 El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación ha publicado recientemente el Informe de Datos anuales del panel de consumo alimentario en hogares de 2022, en donde se pueden observar las cifras de consumo de los principales alimentos, bajo diferentes baremos. En el tema PAN y contemplando el consumo per capita en 2022, vemos un nuevo descenso del consumo per capita. En 2022 han sido un total de 30,14 kgs distribuidos de la siguiente manera. Pan Fresco 22,08 kgs, Pan Industrial 5,85 kgs, Pan ECO (Fresco + Industrial) 1,58 kgs y Pan Sin Gluten 0,62 kgs. Total 30,14kgs. Los epígrafes Pan ECO y Pan Sin Gluten son nuevos desde 2021. Asimismo, hay que hacer notar que los consumos de Pan Fresco Integral y Pan Industrial Integral suponen 3,19kgs. Si comparamos las cifras con años anteriores, atendiendo al mismo nivel total de consumo tendríamos los siguientes datos: 2021-32,43 kgs / 2017-32,54 kgs / 2012-35,87kgs. Si comparamos 2012 con 2022 vemos un descenso en el consumo de pan del 15,97%, si la comparación es con el año 2021, el descenso en el consumo es del 7,06%. Muy malas cifras. Promover la Formación Dual e implementar el cumplimiento de la Norma de Calidad 308/2019 deberían ser imperativos urgentes para el sector y para mejorar la imagen de cara al consumidor. Esta tendencia costará miles de puestos de trabajo, directos e indirectos.

### EVOLUCIÓN Y BASES HISTÓRICAS DE LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

La alimentación es tan antigua como el hombre mismo, pero el conocimiento de la Nutrición no tiene más de dos siglos de existencia. Durante muchos siglos el hombre, mejor o peor, se alimentó y vivió sin preguntarse en qué consistían los alimentos que ingerían, en qué se transformaban y cuál era su destino final. Si bien la existencia de una relación entre la dieta y la salud del hombre debió ser sospechada por nuestros antepasados, desde los tiempos más remotos, dando lugar a creencias que atribuían propiedades mágicas a ciertos alimentos, en la actualidad esta relación, está plenamente demostrada y nadie duda, hoy, que la alimentación ejerce una acción decisiva sobre el desarrollo físico y el crecimiento, y sobre la morbilidad y mortalidad. El hombre primitivo, se alimentaba casi exclusivamente de frutos y raíces. ToussaintSamat (1987), narra una leyenda amazónica: “Al principio de los tiempos los hombres eran animales y se alimentaban de miel exclusivamente”. Si bien parece cierto que la miel fue uno de los primeros alimentos del hombre, las huellas que dejaron las partículas abrasivas de los alimentos en el esmalte dental del hombre de la Era Cuaternaria nos hablan de una alimentación fundamentalmente vegetal.

Progresivamente el hombre pasó de una alimentación vegetal a una alimentación mixta y empezó a buscar alimentos de origen animal, lo cual conllevaba ingerir proteínas de alto valor biológico. Además, para procurarse estos alimentos, fabricó armas y herramientas, se organizó socialmente y evolucionó hacia la civilización.

Numerosas pinturas rupestres nos dan información de la caza como actividad y de la importancia de ésta para proveer de alimentos, así como medio de defensa contra las especies animales peligrosas; en estas pinturas, se encuentra todo un “tratado” sobre la forma local de cazar, pero, curiosamente, al hombre primitivo parecía importante representar los pequeños animales de los que también se alimentaba, como roedores, reptiles o insectos (como testimonian los restos de ellos hallados, alrededor de los hogares prehistóricos).

Sin embargo, la pesca como tal actividad, está prácticamente ausente de las pinturas rupestres, aunque si hay numerosas representaciones de peces. Estas representaciones y los restos de peces fosilizados nos dan idea incluso de las preferencias de nuestros antepasados (el salmón, la trucha, el lucio...).

La historia de los cuidados nutricionales es nuestra historia y es tan antigua como el mundo.

Continuara



**Mercedes López-Pardo**  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD  
Coordinadora del  
Proyecto DyCEN

## DE LA A A LA Z... Z.....G DE GRANADA

La granada es un alimento funcional, ya que se ha demostrado que más allá de sus valores nutricionales, tiene efectos beneficiosos sobre el organismo. De origen asiático, su cultivo y consumo está subiendo de forma importante en los últimos años, debido a los numerosos estudios que apoyan estos beneficios. Se pueden encontrar granadas a partir de mediados del mes de septiembre y durante todo el otoño. Puedes saber si son realmente jugosas al cogerlas, si pesa mucho para su tamaño o tiene la piel muy tersa y de un color muy vivo con matices marrones, será una fruta estupenda. A nivel nutricional podemos afirmar que es una fuente excelente de fibra, rica en minerales como el potasio, fósforo, magnesio o calcio; posee una gran capacidad antioxidante, tiene pocas calorías por lo que resulta útil dentro de las dietas hipocalóricas y destaca por su contenido en vitaminas tan importantes como la C, A, E, B6 y K.

Centrémonos ahora en ese poder antioxidante, este se debe a la presencia de los polifenoles. De todos ellos, la punicalagina es el más destacado y es la microbiota intestinal de cada persona la que se encarga de transformar esa punicalagina en un tipo de compuestos llamados urolitinas que son los que realmente presentan los efectos positivos en nuestra salud.

Otros ejemplos de los beneficios de la granada los tenemos en el papel preventivo que posee, reduciendo patrones de riesgo de determinadas enfermedades como: el cáncer de próstata o el de mama, la obesidad e incluso la diabetes, también a nivel cardiovascular ejerce un efecto protector por la presencia en la semilla de ácidos grasos poliinsaturados como el ácido púnico que contribuye a equilibrar los niveles de colesterol en sangre. Además, se han de añadir otros efectos positivos a nivel bucodental, antimicrobiano o contra el envejecimiento de la piel por la presencia de ácido púnico, que también favorece el crecimiento de la piel y las uñas..

Ya en el plano digestivo resaltar el citado aporte de fibra y la presencia de taninos que favorecen la absorción de agua, combatiendo además problemas intestinales como el dolor gástrico, la diarrea, la dispepsia o los parásitos intestinales.

## ALIMENTOS FUNCIONALES



**M.ª Carmen García**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



**Carmen Vázquez**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## CONSULTA DE CELIAQUÍA

La enfermera referente Carmen Vázquez forma a profesionales para el desarrollo de una consulta de celiaquía siendo esta referente y primera consulta de Educación Terapéutica para Celíacos de Andalucía.



Si quieres más información pincha [AQUÍ](#)

## CLIENTES: CONSTRUIR RELACIONES SOSTENIBLES (II)

CON "C" DE CALIDAD

Seguimos hablando del modelo de calidad europeo EFQM. Vamos a identificar los criterios de calidad respecto a los clientes de una organización. En la práctica, una organización sobresaliente:

- Identifica y clasifica sus clientes en base a criterios definidos, por ejemplo: características sociales, diferencias en necesidades y expectativas, comportamientos de usuario o comprador, etc.
- Mantiene relación con sus clientes durante todas las etapas de creación de valor sostenible, incluso en aquellas fases en las que no hay creación de valor en curso.
- Comprende las necesidades de comunicación y contacto directo de los diferentes segmentos de clientes.
- Establece canales de comunicación que facilitan a sus clientes interactuar con la organización y proporcionar feedback sobre su experiencia de cliente, al tiempo que ayudan a que la organización pueda reaccionar de forma ágil y adecuada.

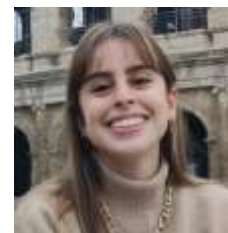


**Juana Mateos**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## VALORACIÓN NUTRICIONAL IV

ENFERMERÍA EN LA COMUNIDAD

Como comentábamos en el anterior boletín, el Índice de Masa corporal (IMC) es un parámetro antropométrico que relaciona el peso y la talla de una persona. Aunque es un valor que nos puede dar información sobre el estado nutricional, no es determinante ¿Por qué razón? Pues bien, a medida que aumenta la edad, es más frecuente que aparezca lo que llamamos la "sarcopenia", una pérdida de masa muscular que deriva en una pérdida de fuerza y por tanto en una disminución en la autonomía para realizar las actividades de la vida diaria, mayor riesgo de caídas...En resumen, determinantes para que aparezca la fragilidad, uno de los grandes síndromes geriátricos que da para una entrada aparte en otro boletín ¿Y qué tiene esto que ver con el IMC? Si existe una pérdida de masa muscular pero hay un normopeso, probablemente puede ser porque exista una compensación a nivel de masa grasa, es decir, que haya una mayor proporción de esta última, derivando en una "obesidad sarcopénica." Por este motivo, es importante obtener información sobre otros parámetros antropométricos como son los pliegues cutáneos, perímetro braquial... Además, conviene completar la valoración con parámetros bioquímicos que estudien niveles de proteínas como albúmina, prealbúmina o creatinina, entre otros. Existen también otros métodos que analizan la composición corporal de la persona, como la bioimpedancia, que se basa en propiedades como la conducción eléctrica de los diferentes tejidos del cuerpo para estimar las proporciones de cada uno.



**Elena Arias Gomez**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## LA ENFERMERÍA ESCOLAR

La enfermera escolar: Somos profesionales y cuidamos de la salud de toda la comunidad educativa. La enfermería escolar bien valorada entre alumnos, padres y profesores.

Si quieres saber un poco más sobre el tema pincha en el link [AQUÍ](#).



**La Enfermera Escolar:  
El Servicio Mejor Valorado por  
Alumnos, Padres y Profesores**

info@schoolnurses.es schoolnurses.es (+34) 910 059 118

## LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



**Silvia Chamorro**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Responsable de RRSS

## DECLARACIONES NUTRICIONALES Y SALUDABLES

La Unión Europea tiene reglamentos cuyo principal objetivo es garantizar la protección de los consumidores, así como asegurar que elijan la opción más saludable entre los diferentes alimentos comercializados. Una “declaración” es cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio con arreglo a la legislación comunitaria o nacional, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas. Hay dos tipos de declaraciones: “Declaración nutricional”, es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético (que proporciona o no, y en grado reducido o incrementado), y/o de los nutrientes u otras sustancias (que contiene o no, y en proporciones reducidas o aumentadas). “Declaración saludable”, es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, y la salud. Estas pueden ser de distintos tipos:

Declaraciones saludables bajo el ámbito del artículo 13.1 del Reglamento, que son relativas a:

- la función de un nutriente u otra sustancia en el crecimiento, el desarrollo y las funciones corporales
- las funciones psicológicas y comportamentales
- el adelgazamiento, el control de peso, una disminución de la sensación de hambre, a un aumento de la sensación de saciedad, o a la reducción del aporte energético de la dieta

Declaraciones saludables bajo el ámbito del artículo 14 del Reglamento, que son relativas a:

- la reducción del riesgo de enfermedad
- crecimiento y salud de los niños

Se aplica a todas las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, de carácter comercial, efectuadas en el etiquetado, presentación y publicidad de los alimentos, y en ningún caso se permiten las alegaciones de propiedades terapéuticas, preventivas o curativas en los alimentos.

## HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



**Rafael González**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD





Victoria Fernández  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## Pechugas de pollo rellenas con ciruelas y setas (4 personas).

**Ingredientes:** 2 pechugas de pollo enteras y decir al carnicero que las prepare para rellenar, 1 bandeja de setas (300 a 400g.), 200g de jamón serrano en lonchas, 2 tomates (unos 300g.), 1 caja de ciruelas pasas sin hueso (300g.), 1 copa de vino tinto, 2 vasos de caldo de carne, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, unas ramitas de romero fresco, cebollino y sal 5g. y 2 cucharadas de azúcar.

1º Cortar el jamón en tiras finitas, picar las ciruelas; colocar el jamón y las ciruelas en el centro de las pechugas y cerrar los laterales formando 4 rollitos.

2º Extender un trozo de film transparente sobre una superficie y colocar un rollito encima. Cerrar con el film como si fuese un caramelo, hacer lo mismo con el resto. Hervir en agua durante 8 a 10 min.

3º Escaldar, pelar y picar los tomates en dados y saltear, añadir la sal y 2 cucharadas de azúcar.

4º Picar las setas y saltear con el jamón restante. Verter el vino, dejar reducir y agregar el caldo.

5º Servir una fila de tomate salteado, con las pechugas cortadas en medallones y el salteado de setas, decorar con las ramitas de romero y el cebollino picado.

Para estos meses como verduras y frutas de temporada tenemos aguacate, dátil, frambuesa, higo, kiwi, mango, manzana, melón, melocotón de Calanda, moras, nectarina, pera, plátano, uva, castaña, chirimoya, ciruela, granada, limón, mandarina, membrillo, piña, acelga, berenjena, boniato, calabaza, cebolla, champiñón, chirivía, lechuga, patata, pepino, pimiento, puerro, tomate. brócoli, endibia, escarola, judía verde, pimiento, zanahoria.

Dentro de los pescados de temporada nos encontramos bonito, jurel o chicharro, liba, mero o cherna, palometa o japuta, pez espada o emperador, sardina. anguila o angula, carpa y perca. gamba gris, langosta roja, buey de mar, percebe, camarón, cigala, centollo, nécora, ostras, almejas, mejillones, pulpo y calamares.

## Frase del mes

«El pesimista ve dificultades en cada oportunidad. El optimista ve oportunidades en cada dificultad»

—Sir Winston Churchill. (1874 - 1965) Primer Ministro de Gran Bretaña y héroe de la 2ª Guerra Mundial.