

# BOLETÍN 93

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.



FELIZ NAVIDAD

<http://www.mensajesdecoleccionables.com>

*¡Feliz Navidad!*

*Somos una gran familia a la que le gusta  
compartir con vosotros nuestra pasión por la  
alimentación/nutrición*

*FELICES FIESTASiiii*



No os perdáis todas las actualizaciones

[AQUÍ](#)

## TABULA® (BBDD) Tabula

Tablas de Composición de Alimentos  
y Bebidas de España. CEU



### OS PRESENTAMOS TABULA

**Tabula®** ha sido diseñada y realizada por Investigadores del Instituto CEU Alimentación y Sociedad de la Universidad CEU San Pablo.

Se trata de una nueva Base de Datos de Composición de Alimentos y Bebidas procesados, presentes en el mercado alimentario en España, que permite tener información actualizada a partir del etiquetado nutricional.

Si quieres saber un poco más, toda la información [AQUI](#)



**CEU** *Instituto Alimentación  
y Sociedad*

## 2023, UN AÑO MÁS INFORMANDO Y FORMANDO A USUARIOS Y PACIENTES, EN LA DIETA EQUILIBRADA



Marilourdes de Torres  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD

La palabra “Dieta” proviene de la antigua palabra griega “diaita” que significa manera de vivir, equilibrio, estilo de vida. La evaluación de los hábitos alimentarios por parte de la enfermera que atiende al paciente permite identificar las costumbres y su cultura alimentaria, y detectar fácilmente las fobias y las filias alimenticias, así como las intolerancias, las alergias o las restricciones alimentarias por motivos religiosos. Para ello, la historia de Enfermería, incluida en la Historia Clínica, debe contar con un cuestionario riguroso de valoración y seguimiento nutricional que evalúe los datos más significativos de la alimentación del paciente. Conseguir una alimentación saludable y variada, adaptada a cada etapa del ciclo vital, educando en la cultura de la inocuidad y sostenibilidad, es el objetivo final de toda enfermera educadora en nutrición/alimentación. Si lo que se quiere transmitir es cómo conseguir una vida sana mediante dieta equilibrada, con alimentos inocuos que conformen unas comidas adecuadas, asequibles y sabrosas, junto con hidratación correcta y suficiente, y ejercicio físico no agotador, tenemos que pensar también en cómo transponer todos estos conceptos inequívocos, a la situación del individuo cuando no se puede nutrir con alimentos, sino mediante fórmulas químicamente definidas, como ocurre con la nutrición artificial, ya sea por sonda enteral o por catéter endovenoso. Aunque adelanto que el adiestramiento será diferente en estos dos casos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que el arma más poderosa que poseemos para mantener o preservar la salud, es la alimentación. El binomio Nutrición-Alimentación se convierte en una herramienta clave dentro del campo de prevención en salud, porque el individuo adecuadamente alimentado tendrá mucha menor morbilidad que el que no lo está, ya que podrá defenderse mejor de los agentes patogénicos. Una vez más desde @ADENYD ASOCIACIÓN, lo que se quiere transmitir es cómo conseguir una vida sana mediante dieta equilibrada (variada, sana y sostenible), con alimentos inocuos que conformen unas ingestas adecuadas, asequibles y sabrosas, junto con hidratación correcta y suficiente, y ejercicio físico moderado y no agotador, tenemos que pensar también en cómo transponer todos estos conceptos inequívocos, a la situación del individuo cuando no se puede nutrir con alimentos, sino mediante fórmulas químicamente definidas, como ocurre con la nutrición artificial, ya sea por sonda enteral o por catéter endovenoso. Vistas todas estas perspectivas, resaltamos la competencia y obligatoriedad de las enfermeras en el seguimiento directo de la alimentación de sus pacientes, observando y registrando todas y cada una de sus reacciones al hecho concreto de alimentarse, para marcar las estrategias a seguir, bien sean de continuidad o de cambios con la correspondiente adaptación según sus necesidades y sus requerimientos, mientras se adopta una línea de acompañamiento adecuada a unas circunstancias y necesidades especiales.

## DE LA A A LA Z... Z.....H DE HIGO

Las propiedades del higo han sido ampliamente estudiadas constatándose que es un alimento muy beneficioso para la salud, tanto por su poder nutritivo como por otras cualidades que detallaremos a lo largo de este artículo. Como curiosidad histórica, los higos son considerados la fruta de los filósofos, alabados por sus beneficios por personajes como Platón. Tienen mucha historia, ya que se conocen desde hace 5.000 años. Éstos son mencionados en la Biblia, fueron cultivados en los famosos jardines colgantes del rey Nabucodonosor en Babilonia y exportados por los antiguos comerciantes griegos y fenicios por toda Asia e Europa. La antigua Grecia fue una de las culturas que más explotó los innumerables efectos positivos de los higos para la salud.

## ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## COMPETENCIAS PROFESIONALES: SABER DIAGNOSTICAR (2)

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

La elección de los diagnósticos enfermeros son parte esencial del SABER HACER de enfermería. Para abordar la enfermedad celiaca es fundamental identificar los problemas que suscitan su tratamiento. El diagnóstico NANDA 00276- Autogestión ineficaz de la salud contempla como condicionante la percepción de obstáculos al régimen terapéutico, uno de los problemas mayormente manifestados por el celiaco y la familia. La restricción dietética de gluten en términos de eficacia terapéutica significa eliminar los alimentos que contengan dicha proteína y evitar en todo momento el contacto cruzado. Cuando dichos requisitos se trasladan al ámbito social el riesgo de consumir trazas de gluten es mayor, dificultando la integración y relación con el entorno. El tratamiento precisa cambios en la alimentación, pero también cambios conductuales que afectan a la calidad de vida psicosocial. Un claro ejemplo de ello, la navidad... Una fecha en la que la dificultad de seguir una dieta estricta sin gluten se hace más evidente, ya que se come fuera de casa, con personas que no están familiarizadas con las pautas terapéuticas. Amigos, compañeros, familiares... que desconocen el daño que puede ocasionar la ingesta incluso de trazas de gluten. Tales circunstancias se han de considerar en la planificación del proceso educativo dirigido al empoderamiento de las personas afectadas, ya que son clave para desarrollar una atención integral de calidad. El SABER HACER de enfermería, es conocer los pormenores que dificultan el cumplimiento del régimen terapéutico, por lo que la elección de los diagnósticos es esencial en el abordaje de la enfermedad celiaca.

## LA SOCIEDAD: CONTRIBUIR AL DESARROLLO, BIENESTAR Y PROSPERIDAD

## CON "C" DE CALIDAD

Seguimos explicando los elementos de calidad que una organización debe tener en cuenta respecto a la sociedad, según el modelo europeo de calidad EFQM. La sociedad incluye los individuos o grupos externos que representan a su comunidad más cercana, o a la sociedad en general. En la práctica una organización sobresaliente:

- Usa su propósito, visión y estrategia para comprender y enfocar de manera clara su contribución a su comunidad.
- Establece, desarrolla y mantiene una relación con los grupos de interés clave de su comunidad, encaminada al beneficio mutuo de la organización y su comunidad.
- Utiliza canales de comunicación que facilitan a su comunidad interactuar con la organización y proporcionar feedback sobre sus experiencias, así como que ayudan a que la organización reaccione de forma ágil y adecuada.
- Es transparente y rinde cuentas a este grupo de interés clave, estableciendo y manteniendo un alto nivel de confianza .



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

## CUIDADOS DE DISPOSITIVOS PARA NUTRICIÓN ENTERAL

## ENFERMERÍA ENTERAL

Estrenamos año con nueva sección dentro del boletín para abordar temas de nutrición enteral de manos de una experta dentro del comité. Introducimos de este modo la nueva sección sobre nutrición enteral, cuya importancia se observa con un aumento de las publicaciones sobre la nutrición en los últimos años, lo que nos demuestra la importancia del estado nutricional de los pacientes y la Desnutrición Relacionada con la Enfermedad (DRE) para todos los profesionales sanitarios. En enfermería nos preocupa los cuidados de acceso para administrar Nutrición Enteral en hospitalización y domicilio (NED), ya que es una mejora en la calidad científica y de vida del paciente llegando al perfeccionamiento. En 1952 Fallis y Barron 1 desarrollaron sondas finas nasogástricas y nasoyeyunales de poliuretano; poco después Pareira y cols 2 , nutrieron con éxito a 200 pacientes utilizando sondas nasogástricas y nasoyeyunales. Años más tardes Barron 3 diseñó una bomba de alimentación y Stephe y Randall 3 en 1969 iniciaron el uso de fórmulas elementales. La gastrostomía endoscópica percutánea (PEG) fue introducida en la práctica clínica en 1980 por Gauderer y Ponsky 4 , como alternativa a la Gastrostomía quirúrgica. La rapidez, la simplicidad, el bajo costo y la reducida morbimortalidad de la Gastrostomía percutánea, junto a la no necesidad de anestesia general para su realización, han permitido su rápida expansión y que se haya extendido su uso a una gran variedad de indicaciones, sobre todo en pacientes que necesiten soporte nutricional por vía enteral de forma prolongada o indefinida Dado el bajo índice de complicaciones de la Gastrostomía, en los últimos años se han ampliado las indicaciones a todo paciente que no cubra sus requerimientos nutricionales por vía oral y que su sistema Gastrointestinal esté funcionando correctamente.



**Rosalía Rioja Vázquez**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## NOTA DE PRENSA ACEESE Y C. VALENCIANA

La Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar (ACEESE) Comunidad Valenciana se ha reunido con el secretario autonómico de Educación, Daniel McEvoy Bravo, y la subsecretaria autonómica de Educación, Laura Navarro Guerola, para tratar el tema de la implementación de la figura de la enfermera escolar para coordinar la asistencia sanitaria y los programas de prevención y promoción de la salud de los estudiantes.

Toda la información [AQUÍ](#)



## LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Responsable de RRSS

## DESPERDICIOS ALIMENTARIOS (2)

### HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Continuando con los desperdicios alimentarios analizamos las causas de esto. Dichas causas no son siempre las mismas, y varían según el tipo de producto, según la producción, el almacenamiento, el transporte, el envasado y, por último, los malos hábitos o la falta de concienciación de los consumidores.

Esas 89 millones de toneladas de alimentos que se desperdician en el seno de la

Unión, representan al año 179 kg pc, de los cuales hay una estimación porcentual:

- 42% se estima proviene de los hogares, del cual el 60% sería evitable.
- 39% de los procesos de fabricación, del cual la mayor parte se considera inevitable.
- 5% de la distribución.
- 14% de los servicios de restauración y catering.

En este escenario, El Parlamento Europeo, emitió una propuesta de Resolución sobre cómo evitar el desperdicio de alimentos, marcando estrategias para mejorar la eficiencia de la cadena alimentaria en la EU.

En dicha Resolución se pide a la Comisión, al Consejo y a los Estados miembros que elaboren estrategias y medidas concretas para reducir a la mitad el despilfarro de alimentos a lo largo de toda la cadena de abastecimiento de aquí a 2025, mejorar la eficiencia del sector y sensibilizar a la opinión pública sobre un tema que todavía se ignora en muchos aspectos.



Victoria Fernández  
Miembro del Comité  
Científico de ADENyD

## Nidos de lombarda (4 persona)

**Ingredientes:** 1 col lombarda pequeña, 3 manzanas rojas, 2 cebollas, 50 g de piñones, 50 g de pasas de corinto, 2 cucharadas de vinagre de manzana, el zumo de ½ limón, 1 rama de canela, reducción de vinagre balsámico 3 cucharadas, AOVE 4 cucharadas y 5g de sal.

1º Colocar las pasas en un cuenco, cubrir las con el vino moscatel y dejar que se hidraten unos 20 minutos.

2º Limpiar la lombarda, lavar la y cortarla en juliana fina; cocer durante 15 minutos, en una cazuela con agua mezclada con el vinagre y 3g de sal. Mientras lavar las manzanas, secarlas y descorazonarlas, cortar en medias lunas y rociar con el zumo de limón.

3º Pelar las cebollas, cortarlas en juliana y pochar en una sartén con 2 cucharadas de AOVE y la canela hasta que estén tiernas.

4º Escurre las pasas, vierte la mitad del vino en una sartén y cuece durante 2 minutos. Añade la lombarda escurrida, rehoga unos 10 minutos y añade unas gotas del vinagre.

5º Dora los piñones en otra sartén con 2 cucharadas de AOVE, agrega la manzana y saltear unos 3 minutos. Añadir las pasas y el vino restante y cocer durante 4 minutos.

6º Monta los nidos alternando capas de manzana y lombarda. Riega con la reducción de vinagre y servir.

**Pescados de temporada** bacalao, besugo, liba, mero o cherna, palometa o japuta, pez espada o emperador, salmonete, dorada o zapatilla, lubina o róbalo, salmón, trucha, gamba rosada, camarón, cigala, berberechos, vieiras, ostras, almejas y mejillones.

**Frutas y verduras de temporada:** aguacate, guayaba, mandarina, papaya, pomelo, caqui, kiwi, membrillo, chirimoya, limón, naranja, plátano, acelga, alcachofa, borraja, cardo, chirivía, coles de bruselas, espinaca, lechuga, puerro, zanahoria, ajo seco, apio, brócoli, coliflor, hinojo, lombarda, patata, rábano, calabaza, remolacha.

## Frase del mes

**El fracaso es la oportunidad de comenzar de nuevo, pero con mayor inteligencia**

Albert Einstein, 1879-1955 (físico alemán de origen judío, Premio Nobel de Física, en 1921)