

BOLETÍN 95

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, Rosalía Rioja Vázquez); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.

Edita: AdENyD
Av. Menéndez Pelayo 93 - 28007
Madrid (España)
ISSN **3020-626X**



NOVEDADES



RELACIÓN ENTRE LAS LEGUMBRES Y DIABETES TIPO 2

Se publica primer estudio que relaciona a las legumbres y una disminución en el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

El artículo completo [AQUÍ](#)

Código Europeo Contra El Cáncer

12 FORMAS DE REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER

La información completa [AQUÍ](#)



**ESTREÑIMIENTO CRÓNICO POSIBLE INDICADOR DE
DETERIORO COGNITIVO**

Descubre este interesante estudio [AQUÍ](#)

ACOMPañAMIENTO ENFERMERO EN EL AHOGAMIENTO EMOCIONAL, ANTE UN CAMBIO DRÁSTICO DE HÁBITOS EN LA NUTRICIÓN CLÍNICA DOMICILIARIA

El “ahogamiento emocional” es una experiencia subjetiva que varía en intensidad y duración según las características mentales del individuo y su capacidad de readaptación. Es una sensación o un estado en el que la persona se siente abrumada por las emociones que le surgen después de una noticia o de un cambio drástico de vida. Puede llegar a ser muy intenso, hasta el punto de sentirse incapaz

de manejarlo de manera efectiva, por no saber procesar esas emociones que le atenazan. Es una experiencia subjetiva que puede variar en intensidad y duración según cada individuo.

Aquí es donde la información y la formación de la enfermera sobre los cambios de hábitos que se pretenden, surgen el efecto deseado del acompañamiento y no sentir que está sólo ante lo que se avecina. Lo encontramos con frecuencia en los inicios de la Nutrición artificial.

Hay algunas estrategias para lidiar con el ahogamiento emocional:

- Establecer límites y prioridades ordenadamente.
- Técnicas de Manejo del Estrés
- Desconexión Digital
- Repasar la formación en Cuidados y técnicas.
- Probar y ensayar, cuando es en domicilio, todo lo aprendido antes del alta.
- Repasar el lavado de manos y la preparación del campo estéril



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

ESPECIAL: DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

AdENyD

LAS LEGUMBRES: PLATO ESENCIAL PARA NUESTRA MESA Y PARA NUESTRO PLANETA

- 1 FUENTE EXCELENTE DE PROTEINAS**
ACOMPAÑADAS CON CEREALES EN EL MISMO PLATO O EN EL MISMO DÍA, CONSEGUIMOS PROTEINAS DE ALTA CALIDAD.
- 2 PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y CONTROL DE LA DIABETES**
GRACIAS A SU EXCASO APORTE GRASO, A LA PRESENCIA DE SU ALMIDÓN RESISTENTE Y A SU ALTO PODER SACIANTE AYUDA AL CONTROL DEL AZÚCAR EN SANGRE Y A PREVENIR EL AUMENTO DE PESO.
- 3 FUENTE DE FIBRA**
AYUDA A MANTENER EL RITMO INTESTINAL. PREVIENE LAS ENFERMEDADES INTESTINALES. AYUDA A LA ELIMINACIÓN DEL COLESTEROL PARA DISMINUIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR Y DE HTA. ACTUA COMO SUSTANCIA PREBIÓTICA.
- 4 RICAS EN VITAMINAS Y MINERALES**
CALCIO, HIERRO, FOSFORO, POTASIO, VITAMINAS DEL GRUPO B COMO EL ACIDO FOLICO, MAGNESIO O ZINC QUE NOS AYUDAN A REGULAR DISTINTAS FUNCIONES Y A PREVENIR LA ANEMIA O ALTERACIONES NEUROLÓGICAS.
- 5 RICAS EN ANTIOXIDANTES**
AYUDAN A PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CELULAR O LOS PROCESOS ONCOLÓGICOS.
- 6 BAJAS EN SODIO**
MINERAL QUE FAVORECE LA APARICIÓN DE LA HTA.
- 7 SOSTENIBILIES**
CULTIVO RESISTENTE A LAS INCLEMENCIAS AMBIENTALES Y CON POCa NECESIDAD DE AGUA CONTRIBUYE AL ENRIQUECIMIENTO DEL SUELO Y, SON FACILES DE ALMACENAR Y CONSEVAR.
- 8**
DE 2-4 RACIONES SEMANALES SON SUFICIENTES PARA APROVECHAR TODAS SUS VENTAJAS. NOS OFRECEN MUCHOS Y VARIADOS PLATOS PARA NO TENER EXCUSAS DE INCORPORARLAS A NUESTRA DIETA.

CREAR VALOR SOSTENIBLE (II)

Continuamos la explicación del criterio 4 del modelo de calidad europeo EFQM: “Crear valor sostenible”. Una organización sobresaliente sabe que las necesidades de sus grupos de interés clave pueden cambiar y entiende la importancia de recoger información directa (feedback) de ellos y analizarla para poder mejorar o adaptar sus productos, servicios o soluciones. Las diferentes etapas para la creación de valor sostenible se detallan a continuación de manera secuencial aunque podrían desarrollarse de forma paralela, o incluso solaparse, dependiendo de la naturaleza de la actividad de la organización, en la situación actual o en el futuro:

- Diseñar el valor y cómo se crea
- Comunicar y vender la propuesta de valor
- Elaborar y entregar la propuesta de valor
- Diseñar e implantar la experiencia global

CON “C” DE CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

CUIDADOS DE DISPOSITIVOS PARA NUTRICIÓN ENTERAL (3)

Seguimos hablando de los preliminares, en pacientes que precisan dispositivos para asegurar una nutrición adecuada. La NE, es la técnica de elección en pacientes críticos, algo que antes era impensable, además de otras muchas patologías neurodegenerativas, post quirúrgicas etc. De ahí su importancia. El dominio de la tolerancia digestiva a la dieta, y la monitorización de funciones básicas, como motilidad intestinal y absorción fueron los principales problemas que, en un principio, interrumpían este tipo de alimentación y nutrición de las personas enfermas. Veremos como podemos actuar las enfermeras antes situaciones de intolerancia y garantizar la administración completa de los nutrientes requeridos. Actualmente, con esta técnica, aseguramos a los pacientes el aporte de nutrientes necesarios para su supervivencia, ajustando las necesidades individualmente. La NE puede ser administrada por vía oral o enteral, como suplementación o como dieta total. La NE lleva implícita componentes sociales, culturales y hedónicos asociados al acto de “comer” ya que disminuyen o incluso desaparecen, la estimulación sensorial a partir de la vista, el olfato, el gusto e incluso la imaginación. Solo si la NE se ingiere por vía oral, la estimulación sensorial se mantiene, aunque la respuesta cefálica sea de menor magnitud por la distinta naturaleza de los estímulos provocados. Se observa que las dietas con mayor palatabilidad producen mayor respuesta secretora. La masticación y la salivación no tiene mucha repercusión en la ingesta por vía oral de NE ya que permanecen poco tiempo en la boca. Para decidir el soporte nutricional más adecuado a cada persona, tenemos que calcular sus requerimientos nutricionales, y para ello es imprescindible realizar la valoración nutricional ya que la desnutrición va a condicionar el pronóstico del paciente y está demostrado que un paciente desnutrido, en un hospital, aumenta la estancia y morbilidad. Al ingreso hospitalario, hay que poner en marcha en protocolo de “cribado”, aquel que ha elegido el centro, en las primeras 24-48h y así realizar la valoración nutricional en aquellos que sean considerados de riesgo.

ENFERMERÍA ENTERAL



Rosalía Rioja Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

NOTA DE PRENSA: AVANCES DE LA ENFERMERÍA ESCOLAR



La Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar-Comunidad Valenciana (ACEESE-CV) se reunió el 24 de enero con la Sra. Dña. Agustina Esteve Huertas, Delegada del Consell en Alicante para hablar sobre la implantación de la figura de la enfermera escolar de cara al próximo curso.



LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

LAS FECHAS DE «CONSUMO PREFERENTE» Y DE «CADUCIDAD» EN LOS ENVASES DE ALIMENTOS (2)

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité Científico de ADENYD

La fecha de «caducidad» indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura.

No consumir ningún alimento una vez pasada la fecha de «caducidad».

La fecha de caducidad aparece en alimentos muy perecederos, como pescado fresco, carne picada fresca, etc. Seguir las instrucciones de conservación, por ejemplo «conservar en el frigorífico» o «conservar a 2-4 °C»; de lo contrario, el alimento se estropeará antes y nos arriesgaremos a sufrir una intoxicación alimentaria. Si congelamos el alimento en casa poco después de adquirirlo, podremos alargar su conservación más allá de la fecha de «caducidad», siempre que lo congelemos correctamente. No obstante, deberemos seguir las instrucciones que figuren en el envase, por ejemplo «guardar en el congelador hasta la fecha de caducidad», «cocinar sin descongelar» o «descongelar previamente por completo y consumir en las veinticuatro horas siguientes».

Una vez abierto un envase con fecha de «caducidad», seguir las instrucciones de conservación y consumo, por ejemplo «una vez abierto el envase, consumir en tres días», teniendo presente que el alimento debe consumirse antes de que pase la fecha de «caducidad».



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Ensalada tibia de lentejas con huevo (4 personas)

Ingredientes: 1bote de lentejas cocidas de unos 300g. 4 huevos, 8 lonchas de jamón serrano de buena calidad, 2 zanahorias, 400g. de canónigos, vinagre 150ml. **Vinagreta:** 1 naranja, 6 cucharadas de aceite de AOVE, 2 cucharadas de vinagre balsámico, sal (5g.) y pimienta molida al gusto.

1º Pelamos las zanahorias, lavamos y cortamos a tiras muy finas. Enjuagamos las lentejas y las dejamos escurrir en un colador. Lavamos y escurrimos los canónigos.

2º En la bandeja del horno sobre papel del horno, colocamos las lonchas de jamón, con el horno caliente las horneamos cuidando de que no se quemen y queden crujientes.

3º Exprimimos la naranja y lo introducimos en un cazo que pondremos al fuego, para reducir a la mitad. Añadimos la sal, la pimienta el vinagre y el AOVE y batimos hasta que emulsione.

4º Calentamos una olla con abundante agua, sal y el vinagre. Cascamos un huevo en una taza y justo antes de que el agua hierva bajamos el fuego, removemos el aguay deslizamos el huevo en el remolino. Cocemos a fuego medio durante 3 minutos, hasta que la clara cuaje, pero no la yema. Lo escurrimos con una espumadera y lo pasamos a un cuenco con hielo y agua. Hacemos lo mismo con los huevos restantes. Los escurrimos del hielo , los ponemos sobre papel de cocina y recortamos los hilos de clara para que queden perfectos.

5º Mezclamos las lentejas con las zanahorias, y los canónigos en una ensaladera y repartimos la ensalada en cuencos individuales, añadimos 1 huevo a cada uno, así como 2 lonchas de jamón, regamos con la vinagreta tibia y a comer.

Pescados del mes de febrero: anchoas o boquerón, bacalao, besugo, bonito rayado, caballa, dorada, faneca, lenguado, lubina, mero palometa, pargo, pulpo, rodaballo, salmón, sardinas, sargo, sepia y trucha.

Frutas y verduras de febrero: acelgas, alcachofas, apio, calabaza, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, endivia, escarola, espinacas, judías verdes, lechuga, lombarda, nabo, puerro, remolacha, repollo, zanahoria, aguacate, chirimoya, limón, kiwi, manzana, naranja, pera amarilla, piña, plátano pomelo.

La ensalada tibia es un plato completo de legumbres, verdura y proteínas. En la cena podemos tomar una crema con las verduras de temporada o una sopa minestrone.

Frase del mes

El sabio no dice todo lo que piensa, pero piensa todo lo que dice.

Aristóteles, (384-322 a. C) Grecia filósofo y científico griego. Academia de Atenas
Considerado junto a Platón uno de los padres de la filosofía moderna.