

BOLETÍN 96

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Av. Menéndez Pelayo 93 - 28007
Madrid (España)

ISSN 3020-626X

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



NOVEDADES

ERROR EN EL ETIQUETADO DE UNA CADENA
CONOCIDA

El artículo completo [AQUÍ](#)





VALIDAN UN MÉTODO PRECISO
PARA ANALIZAR LA ACTIVIDAD
ANTIOXIDANTE DE FRUTOS
ROJOS

Más pinchando [AQUI](#)



La microbiota intestinal, clave en los
beneficios cardiovasculares derivados de la
dieta mediterránea y el ejercicio físico

TODA LA INFORMACIÓN [AQUI](#)

ACOMPAÑAMIENTO EN LOS CUIDADOS NUTRICIONALES , BRILLANTES Y PROFUNDOS



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

Decía Warren Buffett que "una de las mejores inversiones que he hecho jamás fue invertir en mí mismo, ya que somos nuestro mayor activo con diferencia. Cualquier cosa que hagamos para mejorar nuestro talento y ser más valioso lo recuperaremos multiplicado por diez". Además, añado que el conocimiento hay que adquirirlo, no se puede comprar en directo ni se puede robar del compañero de al lado. Tampoco desgrava en la Renta, pero si lo tenemos resguardo en el cerebro, nos acompañará para el resto de nuestras vidas y lo podremos compartir. Y el tiempo nos da la razón, porque nunca podríamos impartir docencia ni formación continuada, si no hemos invertido tiempo y dinero en nuestra propia formación.....que con el tiempo vamos agrandando con la experiencia, porque nunca olvidemos, olvidemos lo que nuestro refranero dice a colación de la Experiencia..... "que es un grado". Cuando el conocimiento se comparte, se pueden hacer equipos que nos enriquecen y enriquecen a los demás.... O sea se pueden formar equipos, siempre y cuando se trabaje por un mismo objetivo, todos. Ya decía el fundador de McDonald's (Ray Kroc) "Ninguno de nosotros es tan bueno solo, como todos nosotros juntos" y yo le añado que y cuando se trabaje por un mismo objetivo, todos unidos y sin discriminar a nadie haciendo capillitas Ese equipo creado para formar a más compañeros. Unido a lo antedicho, una vez que hemos reunido nuestros conocimientos, hemos formado un equipo. Entonces hay que marcar unos puntos de acuerdos básicos para trabajar en grupo,. Ese grupo ya es realmente un equipo, con unos acuerdos:

- 1.- En este grupo, lo que realmente importa es el crecimiento mutuo y el entendimiento. para hacer crecer a los demás.
- 2.- En este grupo no discutimos personas porque sean las que sean, son equipo. Discutimos ideas, para que el equipo brille.
- 3.- En este grupo cada uno busca discutir sin ganarle la discusión al otro, porque sabemos que cuando sólo uno gana... perdemos todos.
- 4.-En este grupo no discutimos para "ganar la discusión", discutimos para ganar una solución.
- 5.- En este grupo no discutimos para vencer al otro, discutimos para evolucionar juntos y consolidar ideas.
- 6- En este grupo no se discrimina a nadie, por ninguna razón física ni mental

Corolario del equipo: Y aunque haya puntos de desacuerdo, se puede discutir contra el punto, nunca contra la persona, que también es del grupo, y lo que aporta es para el equipo, no lo guarda para ella. Volvemos a recordar las palabras sabias de Ray Kroc, sobre los equipos: "Ninguno de nosotros es tan bueno solo, como todos nosotros juntos" Conclusión, **Cuando alguien que va a entrar en tu equipo, te diga que quiere su trozo de queso, le contestas que le vas a dar la leche y le enseñas cómo se hace el queso.... así será él quien lo haga y luego lo comparta...**

¡¡Eso es compartir conocimiento, para ganar todos.!!

Competencias de las enfermeras de nutrición en fertilidad

DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS

Presentación institucional del Consenso para la mejora de la Salud Reproductiva y su enfoque integral en España. La nutrición y la fertilidad son temas relacionados y cada vez más estudiados desde el ámbito científico. Los hábitos de vida y, en especial, la alimentación, inciden en la capacidad de reproductiva. Existe gran desconocimiento entre la población en general y los más jóvenes en particular sobre el gran problema que supone la infertilidad, tanto de forma personal como para la salud pública. Es necesaria una mayor implicación e interrelación con los profesionales de enfermería, de manera que estos temas se aborden en las consultas de primaria y de especializada. También con los profesionales de nutrición, que pueden incluir la salud reproductiva entre los temas a tratar en el asesoramiento sobre los efectos de una mala dieta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Española de Fertilidad (SEF) definen la infertilidad o esterilidad como una enfermedad del sistema reproductivo que se caracteriza por la no consecución de un embarazo clínico tras 12 meses o más de relaciones sexuales habituales sin el empleo de métodos anticonceptivos. Sin embargo, la sociedad actual no es de todo consciente de la importancia de esta situación patológica. La infertilidad ya es un problema de salud pública en España. El país registró en 2023 otro récord a la baja: 322.000 nacimientos, la cifra más baja de la serie histórica estudiada desde 1941. Una de cada diez madres, 34.550, dio a luz el año pasado con más de 40 años. Expertos en el tema desde diversas disciplinas científicas, insistieron este lunes 4 de marzo de 2024 en que se impulse un plan nacional para abordar el problema creciente de la infertilidad en una sociedad envejecida. Como la nutrición todo lo soporta y todo lo sostiene en el caso de la fertilidad tiene un papel determinante y en el caso de las competencias enfermeras mucho que decir. Como comienzo mantener un buen estado nutricional para prevenir la desnutrición y el sobrepeso es esencial para potenciar la salud reproductiva. El peso corporal puede afectar a la fertilidad. Tanto la delgadez extrema como la obesidad son causas importantes de incapacidad para tener hijos. Además, hay evidencia de que una mala nutrición deficiente en determinados nutrientes puede afectar a la calidad de óvulos y espermatozoides e incidir negativamente en el embarazo una vez se consigue. Hay que explicar mejor a la población que los malos hábitos en el exceso de alcohol, cafeína tiene consecuencias en el largo plazo también en el ámbito reproductivo. En concreto, la obsesión por alcanzar un cuerpo “perfecto” con exceso de ejercicio y dietas muy restrictivas es uno de los principales problemas para concebir.



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

DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS

Entre otros muchos Diagnósticos enfermeros está el de conocimientos deficientes(00126) y el desarrollo de las intervenciones pertinentes como:

Educación para la salud en dieta y nutrición

- NIC: 1260 Manejo del peso - Enseñar al paciente/cuidador las habilidades y conocimientos necesarios para conseguir en lo posible un peso óptimo para la concepción.
- NIC: 5614 Enseñanza: dieta prescrita ya que una alimentación correcta ayuda tanto a hombres como a mujeres a conseguir una fertilidad optima.
- NIC: 5246 Asesoramiento nutricional - Proporcionar al paciente la educación necesaria para modificar conductas que permitan manejar la nutrición que precisa concretamente esta situación de salud.

El documento de Consenso creado por un grupo multidisciplinar entre los que se encuentra FESNAD supone un gran activo para marcar el camino que se debe seguir en el ámbito de las políticas sanitarias para impulsar la información y educación en salud reproductiva, incidir en la prevención de la infertilidad y su tratamiento a tiempo y articular un sistema de abordaje eficiente de los retos sociosanitarios que plantea la reproducción asistida en nuestro país. Las enfermeras de nutrición y las matronas hemos tenido un papel relevante en este documento que debemos seguir potenciando.



Foto de la presentación del documento guía en el senado



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

DE LA A A LA Z... Z.....H DE HIGO (3)

Los higos también son característicos por su gran aporte en fibra soluble (pectina) que puede ayudarnos a disminuir los niveles de colesterol en sangre y mantener la correcta salud de la microbiota intestinal, así como también de fibra no soluble, que contribuirá a la formación del bolo fecal y por lo tanto a prevenir el estreñimiento. Otro de los elementos con los que esta fruta contribuye a mantener la salud cardiovascular, es la presencia de polifenoles. Estudios también han demostrado que un consumo regular de higos ayuda a prevenir y reducir, de manera significativa, la probabilidad de sufrir degeneración macular. En ese sentido, se recomienda ingerir, al menos, de 2 a 3 porciones de higo al día. La vitamina C presente en los higos frescos, en compañía de la fibra y minerales como el zinc, convierten al higo en un aliado contra los catarros y procesos gripales. Durante estos episodios, se produce mucosidad en exceso e inflamación, dos síntomas que podemos combatir gracias al poder expectorante de esta fruta. La unión de los diferentes componentes presentes en el higo como por ejemplos del betacarotenos (forma precursora de la vitamina A) mantiene la salud de la piel, reduciendo los daños producidos por agentes externos y combatiendo la acción de los radicales libres, principales responsables del envejecimiento prematuro, participando además esta vitamina en la correcta salud visual. No podemos olvidarnos de la presencia de aminoácidos esenciales como la niacina, la tiamina y la riboflavina, necesarios para el correcto desarrollo de funciones básicas del organismo. Ya para terminar que no solo el fruto tiene beneficios sino la savia de la higuera, también conocida como látex, es, tradicionalmente, una cura contra las verrugas.

ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

“PACTO DE CORRESPONSABILIDAD”

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

La alimentación es una necesidad básica que condiciona la calidad de vida en todas sus esferas. Los hábitos alimenticios repercuten tanto en el estado de salud física de cualquier persona al evitar o prevenir enfermedades, como en el bienestar psicosocial al ser parte esencial de la relación con el entorno. La dieta sin gluten estricta de por vida es el único tratamiento eficaz para controlar la enfermedad celíaca. No obstante, las pautas terapéuticas son difíciles de alcanzar y mantener por condicionantes como: el frecuente uso del gluten en la industria alimentaria, el arraigo de su ingesta a los hábitos alimenticios y la capacitación de las personas que participan en el manejo dietético. Las recomendaciones de los Sistemas de Salud para abordar las enfermedades crónicas exponen la relevancia de: centrar la atención en las necesidades ocasionadas por la cronicidad, sensibilizar a profesionales, población afectada y comunidad, garantizar una información adecuada y suficiente que les permita asumir la corresponsabilidad en la toma de decisiones relacionadas con los autocuidados. 1. Adherirse a una dieta sin gluten estricta de por vida manteniendo el bienestar psicosocial no es fácil, por ello es fundamental desarrollar instrumentos facilitadores del empoderamiento. Este mes quiero dar visibilidad al componente educativo que desarrollamos las enfermeras de nutrición, compartiendo mi colaboración con las asociaciones de pacientes y profesionales del ámbito de la restauración 2. Os traslado textualmente sus expectativas y conclusiones: “En ASPROCEHU (Asociación Provincial de Celíacos de Huelva), nos preocupamos por dar a nuestros socios las herramientas y conocimientos suficientes para poder llevar una dieta sin gluten de forma estricta y segura. Este motivo y otros como: la experiencia personal, profesional e investigadora, nos impulsó a invitar a Dña. Mª del Carmen Vázquez a las IV Jornadas Enfermedad Celíaca, celebradas el 24 de febrero. Su ponencia, aparte de dar un amplio recorrido divulgativo por los diferentes sectores implicados en la enfermedad celíaca y dieta sin gluten: sanitario, social, legislativo..., se basó principalmente en un asunto candente para el celíaco: El “UMBRAL DE SEGURIDAD”. Con su intervención Maricarmen (como se presentó), nos ayudó a desarrollar estrategias para minimizar la ingesta de trazas de gluten en nuestra alimentación diaria.”

1. <https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/abordajeCronicidad/home.htm>
2. <https://celiacosdehuelva.org/iv-jornada-enfermedad-celiaca-2/>

CÓMO SE CREA VALOR

Vamos revisar cómo se diseña el valor y cómo se crea en una organización. Corresponde al criterio 4.1 del modelo europeo de calidad EFQM. En la práctica, una organización sobresaliente:

- Es capaz de identificar lo que les diferencia de otros, incluyendo a la competencia cuando sea relevante.
- Lo convierte en la parte esencial del valor que crea. Implica a sus grupos de interés clave en el proceso de desarrollo para (co-) crear y maximizar el valor.
- Desarrolla un catálogo de productos, servicios y soluciones alineado con su propósito y con las necesidades y expectativas, actuales y futuras, de su público objetivo, existente y potencial.
- Diseña la propuesta de valor y los sistemas para crearla, reflejando en el ciclo de vida de los productos, servicios y soluciones, de manera responsable, el impacto en la salud, seguridad pública y medioambiente.
- Utiliza herramientas cuantitativas y cualitativas de investigación de mercado, encuestas (a clientes) y otros sistemas de obtener información y percepciones del entorno, para desarrollar y mejorar su propuesta de valor y las etapas de creación de valor.

CON "C" DE CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

MI CARTILLA DE EMBARAZO: ÁCIDO FÓLICO (3)

Continuamos con una nueva entrada sobre manejo alimentario del embarazo. En anteriores boletines hablamos sobre uno de los principales suplementos durante este, se trata del ácido fólico. Ahora bien la pregunta que se nos plantea es la siguiente: ¿hasta cuando es recomendado su uso? Y, ¿en qué formato recomendarlo?

Si bien es claro que se recomienda tomarlo desde el momento en que se planea un embarazo, ya que a largo plazo no produce alteración en la mujer y cubre el inicio exacto de fecundación. No está tan claro hasta cuando su consumo aportaría beneficios al feto. Anatómicamente el cierre neural se producirá en los primeros tres meses de embarazo y en función del país y de los diferentes estudios se recomienda mantener la suplementación con ácido fólico hasta final del embarazo, los primeros 6 meses o los estrictamente 3 primeros meses desde la fecundación.

A modo de conclusión, se nos presenta que no es tan importante el final si no el inicio de la toma de ácido fólico. Por lo que como profesionales de salud es primordial un adecuado cribado en el deseo de embarazo en las mujeres dentro de nuestras consultas. Por lo que debemos usar la encuesta oportunista en toda mujer en edad fértil, ya que es sabido desde la clínica y varios estudios nos hablan de que en muchas ocasiones por desconocimiento de la población y profesionales, el inicio de la toma de ácido fólico se inicia después de que se haya confirmado el embarazo, lo que puede llevar a un aumento del riesgo de alteraciones en el tubo neural del bebé.

MUJER Y NUTRICIÓN



Paula Núñez Montes
Miembro del Comité Científico de ADENYD

I JORNADA CANARIA DE ENFERMERÍA ESCOLAR

La Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar (ACEESE), en colaboración con el Consejo General de Colegios Oficiales de Enfermería de España (CGE), el Consejo Canario de Colegios de Enfermería, el colegio Oficial de Enfermería de Las Palmas, la Universidad Fernando Pessoa-Canarias (UFP-C) y la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), tienen el honor de invitarles a la I Jornada Canaria de Enfermería Escolar, la cual se llevará a cabo en el Hotel NH Imperial Playa, el próximo día 28 de junio del 2024. Esta jornada busca promover el intercambio de conocimientos y experiencias en el campo de la salud escolar, destacando la importante labor que desempeñan los profesionales de enfermería en el entorno educativo. El objetivo principal de este evento es fomentar la colaboración entre las entidades de enfermería en Canarias y fortalecer el enfoque integral de la atención a la salud en el ámbito escolar a través de ponencias, mesas redondas y presentación de resultados de diferentes investigaciones. Esperamos que podáis asistir a esta I Jornada Canaria y disfrutéis de una beneficiosa experiencia compartiendo los avances en salud escolar.



LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité Científico de ADENYD

MERCURIO

¡Hola! En el rincón de seguridad alimentaria de estos meses vamos a hablar acerca de un metal sobre el que habéis oído hablar un montón de veces. El mercurio. Así de primeras suena a peligroso, ¿verdad?. Pero, ¿sabemos las formas que presenta?, ¿cuáles son los niveles tolerables?, ¿sabemos qué efectos dañinos tiene para nuestro organismo y cómo podemos evitarlo...? ¡Comenzamos!

¿Qué es el mercurio?

Es un elemento químico que forma parte de la composición natural de la corteza terrestre, principalmente como mineral de cinabrio (sulfuro de mercurio) o bien como impureza de otros minerales como la pirita (sulfuro de hierro).

¿Cómo llega al medioambiente?

Se libera al medioambiente a través de procesos naturales como consecuencia de la actividad volcánica y la erosión de las rocas mediante la acción del agua y el viento. Sin embargo, también puede liberarse debido a la acción del hombre a través de numerosas actividades como la industria, la minería, quema de combustibles fósiles, eliminación de residuos, etc. El mercurio ha tenido, y aún tiene, numerosas aplicaciones como pinturas, vacunas, amalgamas dentales, baterías y pilas, lámparas fluorescentes y de bajo consumo, aparatos eléctricos y electrónicos, aparatos de medida (termómetros y barómetros), etc.



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENyD

Bacalao a la gallega (para 4 personas).

Ingredientes: 4 tajadas de bacalao desaladas o frescas (600g.), 4 patatas, 2 dientes de ajo, 50ml de AOVE, una cucharadita de pimentón dulce, agua, y sal.

1º Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de unos dos centímetros de grosor. Las ponemos en una cazuela con agua fría y un poco de sal y llevamos a ebullición para cocerlas. Desde que el agua comience a hervir unos 15 a 20 minutos.

2º Unos cinco minutos antes de que termine la cocción de las patatas, añadimos las tajadas de bacalao y cocemos, si las tajadas son muy gruesas las añadimos un poco antes.

3º Mientras se cuece el bacalao, pelamos los dientes de ajo laminados, calentamos el AOVE en una sartén honda, añadimos los ajos laminados y el pimentón dulce, removemos y apartamos del fuego. Agregamos un poco de agua de la cocción y reservamos.

4º Escurrimos las patatas y el bacalao. Colocamos en una bandeja con las patatas como base y regamos con el refrito de ajos y pimentón. Servimos inmediatamente. Este plato lo podemos acompañar de una verdura de temporada en forma de ensalada o crema de verduras.

Pescados de temporada marzo-abril: anchoa o boquerón. Atún rojo, bacaladilla, bacalao, besugo, caballa, cabracho, congrio, dorada, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, pargo, pez San Pedro, pulpo, rodaballo, salmón, sardina, sargo, sepia y trucha.

Frutas y verduras de marzo-abril: acelgas, alcachofas, apio, calabaza, cebolla, cebolleta, coles de Bruselas, coliflor, endivias, espárragos trigueros, guisantes, habas, judías verdes, lechuga, lombarda, nabo, puerro, remolacha, repollo, tomate, zanahoria, aguacate, fresas, limón, kiwi, manzana, naranja, pera amarilla, piña, plátano, pomelo. Para la cena podemos hacer uno revuelto de espárragos trigueros. Que son de temporada. De postre nada mejor que fruta de temporada.

Frase del mes

"La oscuridad no puede expulsar a la oscuridad: sólo la luz puede hacerlo. El odio no puede expulsar al odio: sólo el amor puede hacer eso"

Martin Luther King Jr. (1929 1968) Ministro bautista licenciado en Teología y activista por la causa de los derechos civiles para las personas negras. Murió asesinado en Memphis.