

# BOLETÍN 97

## 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.

Av. Menéndez Pelayo 93 - 28007  
Madrid (España)

ISSN 3020-626X



### NOVEDADES

#### DEBATE SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA GRASA LÁCTEA EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

¿Es la grasa láctea necesaria? Así lo piensan los autores de esta publicación miembros del Foro Debate.

Apellidos	Nombre	Institución
Álvarez Hernández	Julia	Hospital Universitario Príncipe de Asturias. Alcalá de Henares. Madrid
Babio Sánchez	Nancy	Universitat Rovira i Virgili. Reus
de Torres Aured	M. Lourdes	Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza
Fontecha Alonso	Javier	Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación. CIAL (CSIC-UAM) Madrid. Madrid
Gil Hernández	Ángel	Universidad de Granada
Juárez Iglesias	Manuela	Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación. CIAL (CSIC-UAM) Madrid. Madrid
Leis Trabazo	M. Rosaura	Universidad de Santiago de Compostela
López Sobaler	Ana María	Universidad Complutense de Madrid
Marcos Sánchez	Ascensión	Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN)-CSIC. Madrid
Moreno Aznar	Luis	Universidad de Zaragoza
Moreno Villares	José Manuel	Clínica Universidad de Navarra. Madrid
Ortega Anta	Rosa María	Universidad Complutense de Madrid
Picó Segura	Catalina	Universidad de las Islas Baleares y CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)
Rodríguez Rivera	Bittor	Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU
Ros Rahola	Emilio	Instituto Investigaciones Biomédicas August Pi Sunyer (IDIBAPS). H. Clínic de Barcelona
Salas Salvadó	Jordi	Universitat Rovira i Virgili. Reus
Varela Moreiras	Gregorio	Universidad CEU San Pablo. Madrid
Vidal Carou	M. Carmen	Universidad de Barcelona

Lista de autores de autores de la publicación, miembros del Foro Debate, germen de esta publicación.

El artículo completo [AQUÍ](#)

SALUD DIGESTIVA Y PREBIÓTICOS

El artículo completo [AQUI](#)



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS ÁCIDOS GRASOS DE CADENA CORTA PARA UN INTESTINO SANO?

La información completa [AQUI](#)



Marilourdes de Torres  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD

## LIDERAZGO DE BUENA VOLUNTAD EN LO OBJETIVOS DEL EQUIPO

Dice Aristóteles que Sólo la mente educada puede "aceptar y entender" un pensamiento diferente al suyo, sin necesidad de "compartirlo"... y seguir adelante,,.....añado yo.

Esta situación si no se entrena, puede provocar graves distonías entre los miembros del equipo que se sientan el objeto deseado.... máxime si en ese equipo existen amistades

Aristóteles califica y distingue tres tipos de amistad: la amistad basada en la utilidad, la amistad basada en el placer y la amistad basada en el carácter. Cada una surge del trato y de lo que más se valora en el amigo: su utilidad, su compañía o su carácter.

La primera reflexión nos la plantea la propia definición de Aristóteles sobre la amistad: buena voluntad recíproca y reconocida. Siguiendo con el pensamiento de este filósofo, la amistad sólo existe si es reconocida por ambas partes....y continúa añadiendo que «conviene, pues, que el uno al otro se tengan buena voluntad y se deseen todo bien, y que esto lo entienda por igual el uno y el otro" Esto se da por alguna de las razones que, en la definición, quedan dichas Por eso en un Equipo es sustancial diferenciar, entre amigo y compañero/colega ..... porque aunque, ambas, pueden resultar convergentes, es esencial que uno mismo sepa distinguir cuál prevalece sobre la otra, ya que no es igual actuar por sana amistad que por simple compañerismo. En la primera, gana el apoyo al libre albedrío del amigo, siempre que no sea contrario al equipo; en la segunda el deseo de conseguir el Objetivo del Equipo.

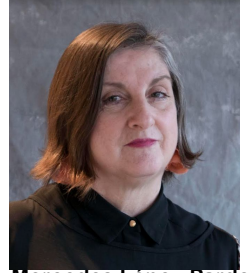
Quizás lo difícil, sea aunar los dos pensamientos en equilibrio.

Y aún sabiendo que estamos en el camino acertado, cuando ese equilibrio de voluntades no se alcanza ni se percibe, hay que saber soportar las críticas, por el bien del Equipo. Liderando siempre con buena voluntad, por el bien del equipo, nunca por interés propio. Todo esto se llevará a buen fin, al actuar todos a una, sin crear grupúsculos. Cuando en el Equipo hay disensiones, la buena voluntad no suele ser inocua ni recíproca y se ataca a quien molesta en el grupúsculo, no en el equipo.

## La compatibilidad de todos al servicio del paciente en las UNCyS

## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS

De forma reiterativa, cada cierto tiempo salta a la palestra el tema de la compatibilidad profesional entre las numerosas personas que conforman una unidad de nutrición y sobre todo de las tareas que realizan a diario. En el último congreso de SANCyD se volvió a presentar una mesa redonda sobre este tema que nos interesa a todos. Nuestra compañera Victoria Fernández defendió nuestros intereses con gran acierto. La Compatibilidad es la cualidad, facultad o característica que pueden poseer las personas para tener la capacidad de concurrir armónicamente con alguien más, teniendo la opción de desarrollarse y crecer junto a esa persona. ¿Entonces, es un problema personal? ¿Podemos solucionar de forma particular y con buena voluntad la convivencia entre profesiones? En primer lugar, es interesante definir quienes son los profesionales implicados, ya que da la falsa sensación de que los únicos que tenemos problemas de compatibilidad como enfermeros y nutricionistas. ¿Quiénes somos todos? Si hacemos un recuento de los facultativos que pueden tener competencias enfermeras nos encontramos con enfermeras, médicos, nutricionistas, bromatólogos, farmacéuticos, logopedas y psicólogos como mínimo. Pero en las UNCyS también tenemos importantes activos no facultativos como los técnicos, los administrativos e incluso celadores o personal de almacén. Son más de diez los actores implicados y eso que no he identificado las diversas especialidades de cada uno de ellos. Solo entre las diversas especialidades y expertos de nuestras compañeras (Gestoras de casos, matronas, educadoras de diabetes, enfermeras de primaria, de cualquiera de las especialidades clínicas) podemos tener muy diversas competencias y solaparnos unas a otras. Sinceramente creo que esto no se soluciona con una cerveza o un pacto de amistad. ¿Quién define las competencias de cada profesión? ¿Quién defiende un sistema sanitario de verdad útil y que resuelva los problemas del paciente? ¿Quién maneja la barca en que navegamos todos? En el caso de Andalucía el gerente del SAS y en el del resto de autonomías el gerente que corresponda. Bajando un poco en el organigrama está el gerente del hospital o centro de salud y detrás de este cargo, la dirección de enfermería, director médico director de servicios generales etc. para llegar por último a el jefe de la Unidad de Gestión Clínica. Todas estas personas trabajan en el marco de la ley y por tanto deben cumplir todos y cada uno de los requisitos. La LOPS (Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias).



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

## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS

Refleja las competencias reconocidas de cada profesión. Competencias generales y competencias específicas. Las enfermeras, tenemos en el artículo 36 de la LOPS la descripción necesaria en este campo, como la tienen el resto de los profesionales sanitarios. Por ejemplo: Artículo 7 LOPS Logopedas: los Diplomados universitarios en Logopedia desarrollan las actividades de prevención, evaluación y recuperación de los trastornos de la audición, la fonación y del lenguaje, mediante técnicas terapéuticas propias de su disciplina. En sus competencias no se habla de deglución ¿Pueden realizar test de disfagia?

g) Dietistas-nutricionistas: los Diplomados universitarios en Nutrición Humana y Dietética desarrollan actividades orientadas a la alimentación de la persona o de grupos de personas, adecuadas a las necesidades fisiológicas y, en su caso, patológicas de las mismas, y de acuerdo con los principios de prevención y salud pública. En sus competencias no se habla de nutrición, ni de clínica ¿Pueden controlar la Nutrición artificial? Cuando se solapan competencias, la coherencia es el factor más imprescindible. Un médico puede vigilar un emplatado, pero no es coherente. Una enfermera puede controlar las citas de la unidad, pero es un desperdicio de tiempo y dinero, además de generar frustración. LOPS. Artículo 9. Relaciones interprofesionales y trabajo en equipo. Cuando una actuación sanitaria se realice por un equipo de profesionales, se articulará de forma jerarquizada o colegiada, en su caso, atendiendo a los criterios de conocimientos y competencia, y en su caso al de titulación, de los profesionales que integran el equipo, en función de la actividad concreta a desarrollar, de la confianza y conocimiento recíproco de las capacidades de sus miembros, y de los principios de accesibilidad y continuidad asistencial de las personas atendidas. ¿Quién vigila el cumplimiento de la ley? en este caso volvemos a los responsables de gestión en primer lugar y si estos no saben o no quieren realizar sus funciones con corrección a los colegios profesionales o los ministerios correspondientes empezando por el de Justicia. ÉL resultado será malestar entre los profesionales, problemas legales graves y pacientes mal atendidos. La solución está en la lógica y la legislación. ¿Que pedimos las enfermeras? RESPETO Y RECONOCIMIENTO Nos compete y por responsabilidad debemos saber cómo detectar la malnutrición y actuar en consecuencia. No solo es que podamos, es un deber y lo contrario sería mala praxis.



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

## DE LA A A LA Z... Z.....J DE JALEA REAL

La jalea real es un alimento que fabrican las abejas, al igual que la miel o el propóleo. La diferencia entre ellos la resumimos a continuación: Jalea real: Se produce directamente de las abejas: la segrega la glándula hipofaríngea de la cabeza del insecto. Se deteriora con más facilidad, de ahí la recomendación de conservarla a baja temperatura y con poca luz.

- Miel: Se fabrica a partir del néctar: las abejas lo recolectan de las flores, lo almacenan en una parte de su cuerpo (proventrículo) y lo llevan hacia la colmena. Una vez allí, la miel se fabrica mediante la regurgitación. A diferencia de la jalea, la miel no tiene fecha de caducidad, siempre y cuando se conserve de manera adecuada; su tono es oscuro y su textura es líquida.
- Própolis. Las abejas obtienen esta sustancia a partir de las yemas y cortezas de algunos árboles. Es rico en bioflavonoides y aceites esenciales, además de contener oligoelementos, vitaminas y aminoácidos. Siendo su textura gelatinosa.

La jalea es preparada con la finalidad de alimentar a las larvas en sus primeros días de vida y a la abeja reina, como si fuera una especie de leche materna. A la vista tiene un aspecto blanquecino o amarillento y una textura cremosa. En cuanto a su sabor natural es principalmente amargo. Respecto a la composición, está formada basicamente por agua, añadiendo además numerosas vitaminas, proteínas y lípidos. En diversos análisis se han encontrado aproximadamente 185 compuestos orgánicos en esta sustancia, estos son algunos de ellos: Agua, hidratos de carbono, proteínas con aminoácidos como la glicina, serina, lisina, metionina, prolina, etc., lípidos o grasas, sales minerales (calcio, potasio, sodio, hierro, zinc, manganeso y cobre), vitaminas B1, B2, B5 y B6 y B8, Ácido fólico, compuestos antibióticos....

## ALIMENTOS FUNCIONALES



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

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



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

## COMPETENCIAS ENFERMERAS EN EL ABORDAJE DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

La capacitación para las Buenas Prácticas enfermeras comienza en esos preciados años en los que se “aprende a ser competentes” para ir avanzando con esfuerzo e interés en lo que nos caracteriza, CUIDAR TENIENDO EN CUENTA EL BIENESTAR FÍSICO, PSÍQUICO Y SOCIAL. Es un hecho constatado que indistintamente del contexto asistencial, para prevenir y/o atender los problemas relacionados con la nutrición es preciso estar capacitados, en la medida que se trata de una necesidad básica de salud. A pesar de los avances en la atención a la enfermedad celiaca, el apoyo al autocuidado de la población afectada sigue estando infravalorado, siendo uno de sus condicionantes, el desconocimiento de los profesionales de salud implicados.

Es por ello que, en colaboración con la Universidad de Osuna, se ha integrado en la guía didáctica del grado universitario de enfermería una actividad de innovación docente, en la asignatura: Enfermería Clínica del Adulto y Problemas Bioéticos. En el transcurso de sus cinco ediciones, el objetivo ha sido y sigue siendo: formar y concienciar a los alumnos en prácticas para ser capaces de atender de forma integral a los celíacos y familiares. La docencia es una competencia de enfermería que va más allá de ser una intervención asociada a nuestra labor asistencial; cuando los alumnos en prácticas agradecen compartir los conocimientos y habilidades adquiridos en la experiencia, se convierte en una labor realmente gratificante. La actividad se centra en la educación terapéutica dirigida al empoderamiento de los celíacos y familiares, y este año han participado 80 alumnos del tercer curso. La actitud y compromiso de estos futuros enfermeros, y por supuesto la implicación del profesor titular de la asignatura es digna de elogio y por ello, he querido darles visibilidad en el rincón de este mes.

## CÓMO SE CREA VALOR

Veremos, a continuación, el criterio 4.2 del modelo europeo de calidad EFQM, referida a comunicar y vender la propuesta de valor en una organización.

En la práctica una organización sobresaliente:

- Comunica lo que les diferencia de otros y su propuesta de valor con mensajes atractivos para sus clientes, actuales y potenciales, y otro posible público objetivo.
- Aprovecha, de forma responsable, sus redes de contactos e influencias, en el mundo físico y digital, para potenciar una imagen positiva de la organización, de lo que les diferencia de otros y de su propuesta de valor.
- Utiliza estrategias y sistemas específicamente destinados a vender lo que les diferencia de otros y su propuesta de valor, así como sus productos, servicios y soluciones, a su público objetivo.
- Facilita la relación con su público objetivo, ofreciéndole su apoyo, tanto antes como después de la relación comercial, favoreciendo así la venta con éxito de su propuesta de valor.

## CON "C" DE CALIDAD



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

## MI CARTILLA DE EMBARAZO: ÁCIDO FÓLICO (4)

Dentro de los temas relacionados con el ácido fólico, se nos presenta la duda de en qué formato administrarlo. Se habla de la forma fisiológica que es el folato activo o B9 que encontramos en determinados alimentos. Aún bien siendo el ácido fólico una forma con mayor nivel absorción intestinal, una vez dentro del torrente sanguíneo el organismo debe sintetizarla hasta conseguir la forma primordial: el folato. Ciertos estudios dan mayor peso al uso de este folato activo por diferentes razones, entre las que destaca, la falta de biodisponibilidad del ácido fólico dentro del organismo y las consecuencias que derivan el presenta ácido fólico sin sintetizar dentro del torrente sanguíneo.

En ciertos casos específicos, donde existen factores de riesgo maternos en relación con el riesgo de apertura del tubo neural en el bebé, se administra una dosis mayor de lo habitual de 5mg de ácido fólico frente a las dosis normales de 400 mcg. En el caso de que se optase por el folato activo, los valores se encontrarán entre 400-800 mcg debido a lo anterior, lo cual son unas cantidades más fisiológicas. A raíz de los diferentes estudios varias casas comerciales farmacéuticas empezaron a cambiar el principio activo, por este folato por lo que actualmente es una opción disponible. Si bien es cierto lo comentado anteriormente, el ácido fólico puede ser usado, y es una opción válida. Aunque a falta de más estudios y siguiendo la evidencia actual, la recomendación de administración del folato entre los profesionales de la salud podría ser un recurso en el abordaje más fisiológico del embarazo a considerar.

## MUJER Y NUTRICIÓN



**Paula Núñez Montes**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

### FIGURA DE ENFERMERA ESCOLAR EN CANARIAS

Canarias y su apuesta por la introducción de la enfermera escolar dentro de la mayoría de escuelas. Este proyecto pionero consigue visibilizar esta figura que se tiende a subestimar en relación sobretodo a temas promoción de salud y que puede ser la principal influencia en salud dentro de los más jóvenes. Además de la obvia asistencia médica cercana.

Para leer el artículo completo pincha [AQUÍ](#)



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

### MERCURIO (2)

## HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



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

Continuando con uno de los temas mas comentados en seguridad alimentaria, el mercurio, nos planteamos lo siguiente.

#### ¿En qué formas se puede encontrar en el medioambiente?

El mercurio, una vez liberado, sufre una serie de transformaciones y ciclos entre la atmósfera, océanos y suelo, y se puede presentar de tres formas distintas: Mercurio metálico o elemental ( $Hg_0$ ), mercurio inorgánico ( $Hg^+$  y  $Hg^{++}$ ) y como mercurio orgánico. El mercurio metálico o elemental ( $Hg_0$ ) es muy volátil, por lo que se encuentra principalmente en la atmósfera, donde puede permanecer hasta dos años. El mercurio inorgánico ( $Hg^+$  y  $Hg^{++}$ ) se encuentra principalmente en el suelo procedente de la reducción del mercurio elemental y su depósito en sedimentos y agua, así como de la liberación natural de las rocas que forman parte de la composición de la corteza terrestre y de actividades antropogénicas. El mercurio orgánico se encuentra en el agua, principalmente como metilmercurio ( $CH_3Hg^+$ ) y como dimetilmercurio ( $(CH_3)_2Hg$ ). La metilación de mercurio inorgánico se produce por reacción química directa o mediante la acción de bacterias. El metilmercurio ( $CH_3Hg^+$ ) es el componente orgánico de mercurio más común en la cadena alimentaria.





Victoria Fernández  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## Espaguetis con espárragos y salmón (para 4 personas)

**Ingredientes:** 300g. de espaguetis, salmón (puede ser fresco o ahumado), 200g de espárragos trigueros, 1 bote de leche evaporada, 50g de AOVE, 5g de sal, y pimienta al gusto.

1º Cortar los espárragos en trozos de unos 3 cm. y rehogarlos en una sartén a fuego suave, unos 15 minutos; añadir el salmón cortado a tiras si es ahumado o en dados si es fresco, la leche evaporada y mezclar bien.

2º Cocer la pasta en abundante agua con sal, escurrirla ligeramente y mezclarla con la preparación anterior.

**Frutas y verduras del mes de mayo:** acelgas, alcachofas, ajos tiernos, apio, berza, berenjenas, bimi, brócoli, calabaza, calabacín, cebolletas, cebolla, coliflor, col lombarda, chirivía, escarola, espárragos, espinacas, hinojo, judías verdes, lechuga, nabos, rábanos, remolacha, repollo, pac choi, pepino, pimientos, puerros, rúcula, tomate, zanahoria, aguacate, breva, cereza, ciruela, grosella, frambuesa, fresas y fresones, limón, kiwi, manzana, melocotón, naranja, nísperos, pera amarilla y de agua, piña, plátano, pomelo y sandía.

**Pescados del mes de mayo:** anchoas o boquerones, atún rojo, bacaladilla, bacalao, besugo, bonito del norte, caballa, cabracho, chicharro o jurel, congrio, faneca, merluza, mero, palometa, pargo, pez San Pedro, pez espada, pulpo, rape blanco, rodaballo, salmón, salmonete, sardina, sargo y trucha.

### Frase del mes

«El hombre nada puede aprender, sino en virtud de lo que sabe.» «Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama.»

**Aristóteles** [384 a.C. en Estagira (Macedonia)-348 a.C. en isla de Chalcis (Grecia)] Filósofo, recopilador académico, científico, politólogo. Preceptor de Alejandro Magno.