

BOLETÍN 102

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.º Carmen Vázquez, M.º 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




Arabako Erizainen Elkargo Ofiziala
Colegio Oficial de Enfermería de Álava


Asociación de Enfermeras
de Nutrición y Dietética

Presentación del libro

¡NUEVO!
MANUAL DE ENFERMERÍA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
HERRAMIENTAS DE CRIBADO Y CUIDADOS NUTRICIONALES EN LA LUCHA CONTRA LA DESNUTRICIÓN

CON EL AVAL DE: UESCE, ADENYD, ALIANZA MASA/NUTRIDOS

MÁS INFORMACIÓN 

<https://amazingbooks.es/manual-enfermeria-nutricion-dietetica/>

LUGAR: Colegio de Enfermería de Álava.
FECHA: 3 de abril de 2025
HORARIO: 11:30 horas
Nº PLAZAS: 40

Se sortearán libros entre las personas asistentes.

INSCRIPCIÓN por orden hasta completar aforo. Fecha máxima el 31 de marzo de 2025, a través de email colegio@enfermerialava.org o Teléfono 945274877.

Obra escrita por M.º Lourdes de Torres Aured. Enfermera, Máster en Dietoterapia y Nutrición. Supervisora de la U. de Nutrición y Dietética del H. U. Miguel Servet. Presidenta del C.C. de ADENYD; Carmen Martín Salinas. Enfermera profesora de Nutrición en el Grado de Enfermería, en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Presidenta y cofundadora de ADENYD; y nuestra compañera Idoia Sáez de Argandoña Quintana, Enfermera en la Unidad Clínica de Nutrición y Dietética en OSI Araba. Vitoria-Gasteiz. Vocal en la junta directiva de ADENYD

‘Manual de Enfermería, nutrición y dietética’, una guía de referencia en cuidados nutricionales
Llevado a cabo por nuestras compañeras de ADENYD
Más información [AQUÍ](#)

OTRAS NOTICIAS

Mujeres y enfermería
 Toda la entrevista [AQUI](#)



5
CONGRESO
FESNAD

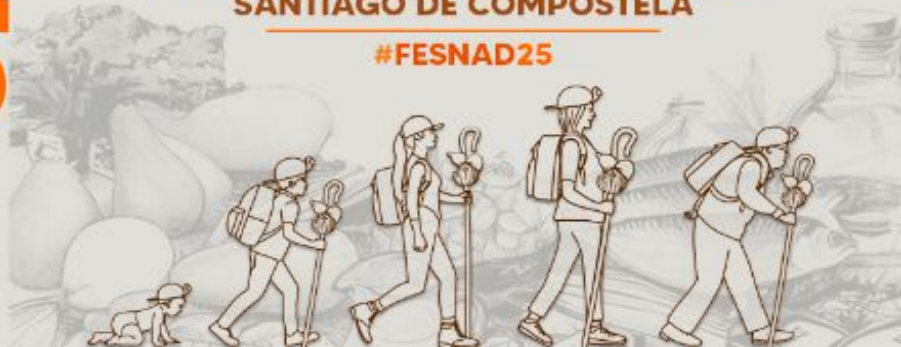
www.congresofesnad2025.com
info@congresofesnad2025.com



*El buen camino en alimentación,
nutrición, salud y sostenibilidad*

13-15/NOVIEMBRE/2025 • CIUDAD DE LA CULTURA
SANTIAGO DE COMPOSTELA

#FESNAD25



IV Congreso FESNAD
 más información pinchando [AQUI](#)

TRANSFORMANDO EL ACOMPAÑAMIENTO DESDE EL LIDERAZGO ENFERMERO DEL CUIDADO.

Aunque vivimos embobados en el fenómeno de la post-verdad, ahora se creen, que cualquiera tiene acceso y posibilidad a proclamarse en "gurú" o en líder, pero no basta con tener una RS y el algoritmo adecuado para generar muchos seguidores. Al menos para liderar Cuidados, eso no sirve. Los cuidados hay que conocerlos, vivirlos y trabajarlos ahora y desde hace años. Por todo ello, en la exposición de Cuidados, no hay gurús, tiene que haber líderes que sepan orientar el acompañamiento en el cambio de hábitos y en la consecución de la adherencia. Ahora, más que nunca se requieren profesionales realmente especializados, realmente competentes y no sólo "líderes teóricos" de despacho. Se necesitan líderes que bajen a la arena, y unas veces sepan cómo empujar y otras cómo arrastrar. Y este movimiento, han de saber ejercerlo, tanto con los equipos de enfermería como, con cada uno de los pacientes. Por todo ello, los gurús han muerto y queremos líderes codo a codo, valientes y que sean representativos. Porque ahora el liderazgo con autoritas, es horizontal y no se proclama, nace en la comunidad enfermera, desde las necesidades enfermeras que acompañan a pacientes. No hace falta vender la información, hay que crearla como fruto de una evolución más, hay que conformarla con la colectividad y desde la evidencia científica. Así mismo, el gurú solitario no medra, no cuenta. El líder está rodeado de la comunidad que aprende y después ejercita ...y entre todos crecen, con la persona que cuidan, en el centro de los cuidados. El liderazgo en Cuidados enfermeros concretos, necesita de líderes, que los conozcan y los defiendan. Aunque también creo firmemente, que en algún eslabón alto de la cadena, debe existir un liderazgo vertical, bien preparado y formado para actuar con ecuanimidad y sin favoritismos, que acarreen reparto de prebendas ad libitum. Líderes formados, que forman, que empujan y que arrastran..... Líderes que comunican y se interrelacionan. Líderes que, en el camino, observan, escuchan y moldean. Sin dejar de reflexionar sobre sobre la necesidad de categorizar el Cuidado, enseñado y compartido con la persona que acompañamos. La comunicación y las relaciones que nacen desde la escucha activa, el respeto la asertividad, y empatía que manifestamos con la otra persona.

UN LIDER NO ES LIDER, CUANDO DICE QUE ES LIDER. UN LIDER ES LIDER CUANDO SU COMUNIDAD, LO CONSIDERA, LO SIGUE Y RESALTA COMO LIDER.



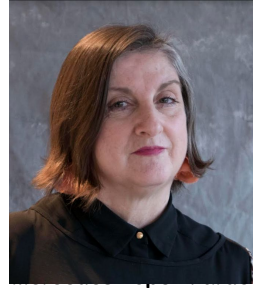
Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

CONGRESO/FORO ADENyD 2025

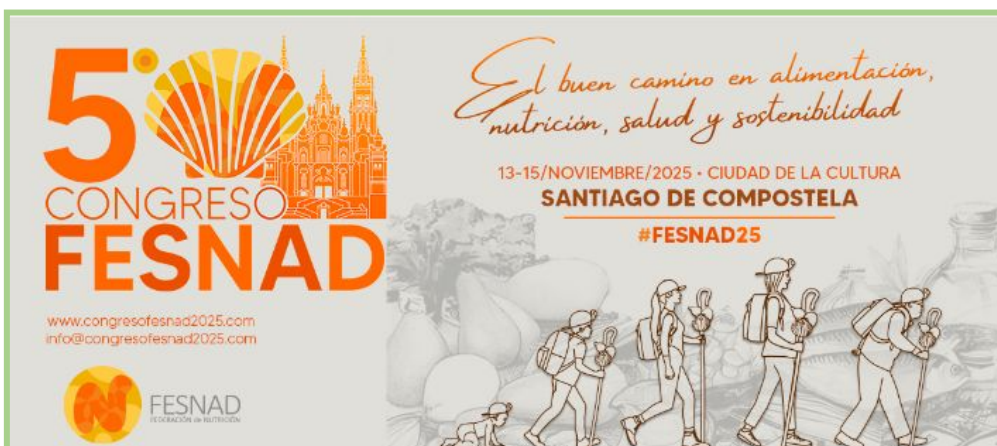
Como todos sabéis cada cinco años nuestro Foro /ADENyD se celebra dentro del paraguas de la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética(FESNAD) en el año 2020 tuvimos el honor de ser nosotros los organizadores y tras numerosas vicisitudes y una pandemia logramos realizar un gran congreso. Tenemos que felicitarnos por ello ya que no fue nada fácil. La capitana del evento(presidenta del congreso)logró llevar a buen puerto una tarea ciertamente difícil. Este año este puesto no lo ostenta nuestra Mari Lourdes de Torres si no Rosaura Leis representante de la sociedad de Gastroenterología Pediátrica es una auténtica suerte poder contar con esta prestigiosa médico Peditra que es además una excelente organizadora de eventos de este tipo. Lo más importante es nos aprecia y respeta como sociedad y como profesionales. El lugar, el lema y el contenido científico merecen que les hagáis los honores asistiendo a nuestro congreso esta vez en excelente compañía. Nos vemos en Santiago y buen camino a todos. Os hago partícipes de la carta de la presidenta del congreso FESNAD 2025.

Como todos sabéis cada cinco años nuestro Foro /ADENyD se celebra dentro del paraguas de la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética(FESNAD) en el año 2020 tuvimos el honor de ser nosotros los organizadores y tras numerosas vicisitudes y una pandemia logramos realizar un gran congreso. Tenemos que felicitarnos por ello ya que no fue nada fácil. La capitana del evento(presidenta del congreso)logro llevar a buen puerto una tarea ciertamente difícil. Este año este puesto no lo ostenta nuestra Mari Lourdes de Torres si no Rosaura Leis representante de la sociedad de Gastroenterología Pediátrica es una autentica suerte poder contar con esta restigiosa médico Peditra que es además una excelente organizadora de eventos de este tipo. Lo más importante es nos aprecia y respeta como sociedad y como profesionales. El lugar, el lema y el contenido científico merecen que les hagáis los honores asistiendo a nuestro congreso esta vez en excelente compañía. Nos vemos en Santiago y buen camino a todos. Os hago partícipes de la carta de la presidenta del congreso FESNAD 2025

DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



Miembro del Comité Científico de ADENyD
Coordinadora del Proyecto DyCEN



DE LA A A LA Z...K DE KIWI (2)

Entre los efectos beneficiosos para la salud de este alimento están: propiedades antioxidantes atribuibles no solo la vitamina C, sino también a la existencia de otras sustancias bioactivas como los fenoles o los carotenoides, que evitan el daño en el ADN celular causado por los radicales libres e inducido por el peróxido de hidrógeno, previniendo así el desarrollo de algunas enfermedades como el cáncer, procesos inflamatorios y otras enfermedades como la diabetes o problemas intestinales. En definitiva, tomar kiwi fortalece el sistema inmunológico, actúa como antioxidante, combate en los altos niveles de colesterol y mejora la calidad de la piel. El kiwi contiene además actidina que favorece la digestión, y miosmina, un alcaloide del que algunos estudios han sugerido que puede tener un papel beneficioso en el la adenocarcinoma esofágico. Por último en la piel del kiwi maduro, se han aislado fitoalexinas triterpénicas como el ácido actínico, que son sustancias producidas por las plantas como consecuencia del ataque de microorganismos, que exhiben una alta actividad antimicótica contra patógenos de las plantas. Puede ser útil una en dietas hipocalóricas para la pérdida de peso, ya que produce una sensación de saciedad importante, aumenta el tiempo de digestión en el estómago y posee un bajo poder hipoglucemiante y calórico. Otros de sus beneficios lo encontramos en los flavonoides que contiene, que ayudan a modular los receptores inductores del sueño. El kiwi puede consumirse con o sin cáscara, al natural o añadido a un yogur, ensaladas, batidos, mermeladas... siendo muy buena la opción para nuestro día a día por todas sus propiedades.

ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

COMPETENCIAS ENFERMERAS: APOYO AL AUTOCUIDADO (2)

El apoyo al autocuidado conlleva facilitar al paciente y la familia la información que precisan para entender y tratar la enfermedad que padecen.

El daño de vellosidades intestinales característico del paciente celiaco ocasiona malabsorción de nutrientes y consecuentes comorbilidades multisistémicas. Para tratar y prevenir tales problemas, es conveniente que los afectados conozcan las pautas dietéticas de rigurosidad y permanencia que deben seguir; pero también han de saber que deben llevarse a cabo teniendo en cuenta la necesidad de aportar al organismo los nutrientes que son esenciales en términos de salud. El déficit de nutrientes es causa significativa de anemias, osteoporosis, infertilidad, entre otras patologías. El paciente celiaco tiene mayor riesgo de padecerlas, en la medida que la malabsorción que padecen puede demorar la recuperación de la mucosa intestinal. El desconocimiento de tales connotaciones puede afectar la eficacia terapéutica esperada, sobre todo por el carácter crónico de la enfermedad celíaca.

Por tanto, sería adecuado transmitir una información adecuada que les permita entender la pertinencia de cumplir el tratamiento siguiendo las recomendaciones de una dieta equilibrada y saludable. De este modo, pueden aprender que un adecuado consumo de alimentos nutritivos y una elaboración de menús saludables no solo son requisitos fundamentales para recuperar la salud, también lo son para mantenerla a lo largo de la vida. A modo de reflexión, con el objetivo de favorecer y garantizar la absorción de nutrientes esenciales en el paciente celíaco, cabe resaltar la repercusión positiva que puede suscitar el hecho de saber y entender cuáles son los beneficios de una dieta sin gluten estricta y saludable de por vida.

PERCEPCIÓN DE LOS GRUPOS DE INTERÉS

Hemos llegado ya a ver qué resultados debe medir y conseguir una organización. Este criterio del modelo, llamado “Percepción de los grupos de interés”, se centra en los resultados basados en el feedback de estos los grupos, obtenido tras su experiencia personal con la organización, es decir, sus percepciones. Estas percepciones pueden pertenecer a grupos de interés clave pasados o actuales y se pueden obtener de múltiples fuentes que incluyen: encuestas, grupos focales, ratings, medios de comunicación o redes sociales, reconocimientos externos, recomendaciones, reuniones periódicas de seguimiento, informes de inversores y felicitaciones y quejas, incluyendo el feedback recogido por los equipos de atención al cliente. Además de las percepciones que puede tener un grupo de interés clave, basadas en su experiencia personal con la organización, las percepciones también están conformadas por la reputación de la organización respecto al impacto social y ambiental.

CON “C” DE CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

CUIDADOS DE ENFERMERÍA DE PEXIAS TRAS LA COLOCACIÓN DE GASTROSTOMÍAS

ENFERMERÍA ENTERAL



Rosalía Rioja Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

¿Que son las pexias?: Es la fijación de una víscera que está libre o móvil, en su lugar normal, mediante suturas. Una de las más frecuentes es la gastropexia que encontramos tras colocar una gastrostomía. ¿En qué tipo de sonda se hacen gastropexias? La vamos a encontrar en las gastrostomías colocadas mediante la técnica radiológica, gastrostomía percutánea radiológica (PRG). Al introducir la sonda desde fuera hacia dentro, mediante una guía con control fluoroscópico, se ha de fijar el estómago a la pared abdominal con estos botones o pexias (suelen ser 3 colocados en forma de un triángulo). ¿Cuáles son sus cuidados?: Es importante realizar la limpieza cada 24h, con agua tibia y jabón suave limpiamos la zona de alrededor de la gastropexia (eliminando así los restos de sangre seca que es frecuente encontrar el primer día tras la colocación), secaremos bien y con movimientos circular, aplicaremos povidona yodada o clorhexidina, esto lo haremos durante 5-7 días tras la colocación de la sonda. A partir de las 2-3 semanas, el organismo absorberá los hilos de sutura y los cabezales de las pexias caerán solos desde 1 semana hasta 2 meses. (es recomendable que se mantenga uno al menos tres semanas). Es muy importante no girar los botones de las pexias ya que son los que fijan el estómago a la pared abdominal (como ya hemos dicho). Si giraremos la sonda de alimentación 360 grados, todos los días para evitar adherencias. Vigilar la zona de los botones por si presentan signos de infección como: cambios de color o textura, irritación, inflamación o secreciones. Continuaremos con los cuidados del estoma de las gastrostomías.

ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR

LA ENFERMERA EN LA ESCUELA

Segorbe, única localidad de Castellón que cuenta en todos sus colegios con enfermera escolar.

Si te interesa saber más de esta noticia
toda la información [AQUÍ](#)



Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

CONSUMO DE PESCADO (2)



Rafael González
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Por otro lado, también ha concluido que con consumos más elevados de pescado y/o marisco no se esperan beneficios adicionales sobre los resultados del desarrollo neurológico ni ningún beneficio sobre el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria.

De esta manera, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria aclara que, a pesar de los niveles de exposición a mercurio, el consumo de pescado y marisco aporta beneficios y es recomendable.

El 22 de enero de 2015 EFSA concluyó su evaluación sobre mercurio con la publicación de un informe de su Comité Científico sobre los beneficios de consumo de pescado y marisco comparados con los riesgos de metilmercurio, en el que hace un balance de las dos opiniones publicadas en 2012 y 2014.

La principal conclusión de este informe es que la limitación del consumo de especies con un alto contenido de metilmercurio es la manera más eficaz de alcanzar los beneficios para la salud por el consumo de pescado, mientras que se minimiza el riesgo que podría entrañar una exposición excesiva por metilmercurio.



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Guiso de judías rojas con fideos (4 personas)

Ingredientes: 200g de judías rojas, 50g de fideos, 1 zanahoria, 1 tomate, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 1 cabeza de ajos, 1 penca de apio, 50g de tacos de jamón, 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de pimentón, unas ramas de perejil, 6g de sal, 5 cucharadas de AOVE.

1º Remojar las alubias la víspera. Las escurrir y poner en una olla a presión (puede ser olla rápida) con agua hasta cubrir 1 cm por encima. Añadir el laurel lavado y llevar a ebullición. Retirar la espuma, cerrar la olla y cocer a fuego medio-alto durante 20 minutos o hasta que la olla comience a pitar (olla rápida menos tiempo). Retirar, abrir, sazonar y comprobar que las judías estén tiernas; si no es así, las cocemos, ya sin tapar, abiertas hasta que estén.

2º Pelar la zanahoria, limpiar el apio y los lavar. Cortar la primera en daditos y el segundo, en rodajas. Los añadir a la olla, con el jamón y la cabeza de ajos lavada y seguir la cocción 10 minutos.

3º Limpiar el pimiento, lavar y cortar en dados pequeños. Pelar y picar la cebolla. Rehogar ambas verduras con el AOVE durante 5 minutos. Lavar y partir el tomate por la mitad, rayar e incorporar; rehogar durante 5 o 6 minutos y añadir el pimentón. Incorporar este sofrito a las alubias y cocer 10 minutos.

4º Agregar los fideos y seguir con la cocción hasta que estén al diente. Sazonar, retirar los ajos y añadir el perejil picado y servir.

Frutas de marzo: acelgas, alcachofas, apio, calabaza, cebolla, cebolletas, coles de Bruselas, coliflor, endibia, espárragos trigueros, guisantes, habas, judías verdes, lechuga, lombarda, nabo, puerro, remolacha, repollo, zanahoria, aguacate, fresas, fresones, limón, kiwi, manzana, naranja, pera amarilla, piña, plátano y pomelo.

Pescados de marzo: Anchoas o boquerones, atún rojo, bacaladilla, bacalao, besugo, caballa, cabracho, congrio, dorada, faneca, gallo, lenguado, lubina, merluza, mero, palometa, pargo, pez San Pedro, pulpo, raya, rodaballo, salmón, sardinas, sargo, sepia, y trucha.

Para la cena podemos tomar una crema de espárragos y sepia a la plancha.

Frase del mes

“Sin libertad de pensamiento, la libertad de expresión no sirve de nada”

José Luis Sampedro (1917-2013), economista, escritor, humanista y político español que abogó por una economía «más humana, más solidaria, capaz de contribuir a desarrollar la dignidad de los pueblos»