

# BOLETÍN 104

## ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© Contenido: Comité Científico de ADENyD © (Marilourdes de Torres, Cristina Miguel, Mercedes López-Pardo Victoria Fernández, Silvia Chamorro, Mª 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



## CONGRESO FESNAD

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) que en el año 2020 tuvimos el honor de ser los organizadores y tras numerosas vicisitudes y una pandemia logramos realizar un gran congreso.

Queridos amigos, miembros de la FESNAD y compañeros, Es para nosotros un placer y un honor invitarlos al V Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), que tendrá lugar en Santiago de Compostela, del 13 al 15 de noviembre de 2025, recuperando la presencialidad. El tópico de la Reunión es “El Buen Camino: Nutrición, Salud y Sostenibilidad”. Creemos que es un tema que no podría ser de más actualidad. Los estilos de vida no saludables, entre los que la mala alimentación juega un importante papel, se relacionan con las principales causas actuales de morbilidad y mortalidad, así como con profundos cambios negativos medioambientales. En este sentido, la pérdida de adherencia a las dietas tradicionales saludables, atlántica y mediterránea, se ha identificado como un importante factor implicado en la alta prevalencia de sobrepeso y/u obesidad ya desde la edad pediátrica, afectando negativamente a la salud a corto, medio y largo plazo. Además, cada vez más, se asocia con la vulnerabilidad social y es reflejo de “hambre oculta”. Por todo ello, se hace necesaria la acción coordinada de todos los agentes sociales para su prevención. Nuestras sociedades científicas unidas en esta Federación debemos mostrar “el camino”, con un enfoque integrado, hacia la mejor salud nutricional del individuo y bienestar ambiental. En este sentido, Santiago de Compostela, la ciudad final del Camino, que se forjó desde el siglo IX como una de las rutas de peregrinación más importantes de Europa, no puede ser más adecuada como lugar del evento. Esperamos construir un programa científico de gran interés y que el V Congreso de la FESNAD constituya un foro de discusión e intercomunicación, que nos ayude a aumentar las sinergias entre las Sociedades que la integran y a establecer las directrices a seguir en este “camino”. Hemos elegido como lugar de celebración “la Ciudad de la Cultura de Galicia”, enlace entre la historia y la modernidad, y estamos seguros de que nos brindará el mejor marco para ello. Nosotros y Santiago de Compostela, ciudad de acogida, de reencuentro, de gran riqueza histórica y artística, de buena gastronomía atlántica, donde la lluvia es arte, aunque seguro que el Apóstol nos ayuda con un tiempo benigno, os esperamos. Un afectuoso saludo,

Rosaura Leis  
Presidenta del 5º Congreso FESNAD 2025

## OTRAS NOTICIAS



COLEGIO OFICIAL  
DE ENFERMERÍA  
DE ZARAGOZA



Asociación de Enfermeras  
**AdENyD**  
de Nutrición y Dietética

### 12<sup>a</sup> JORNADA ARAGONESA ALIMENTACIÓN / NUTRICIÓN

**CODEZ /ADENyD**

**ZARAGOZA 19-09-2025**

**INSCRIPCIÓN GRATUITA EN 976356492 (9h-14h) CODEZ**

**SEDE: CENTRO JOAQUÍN RONCAL. AULA>1 Pta. 0**

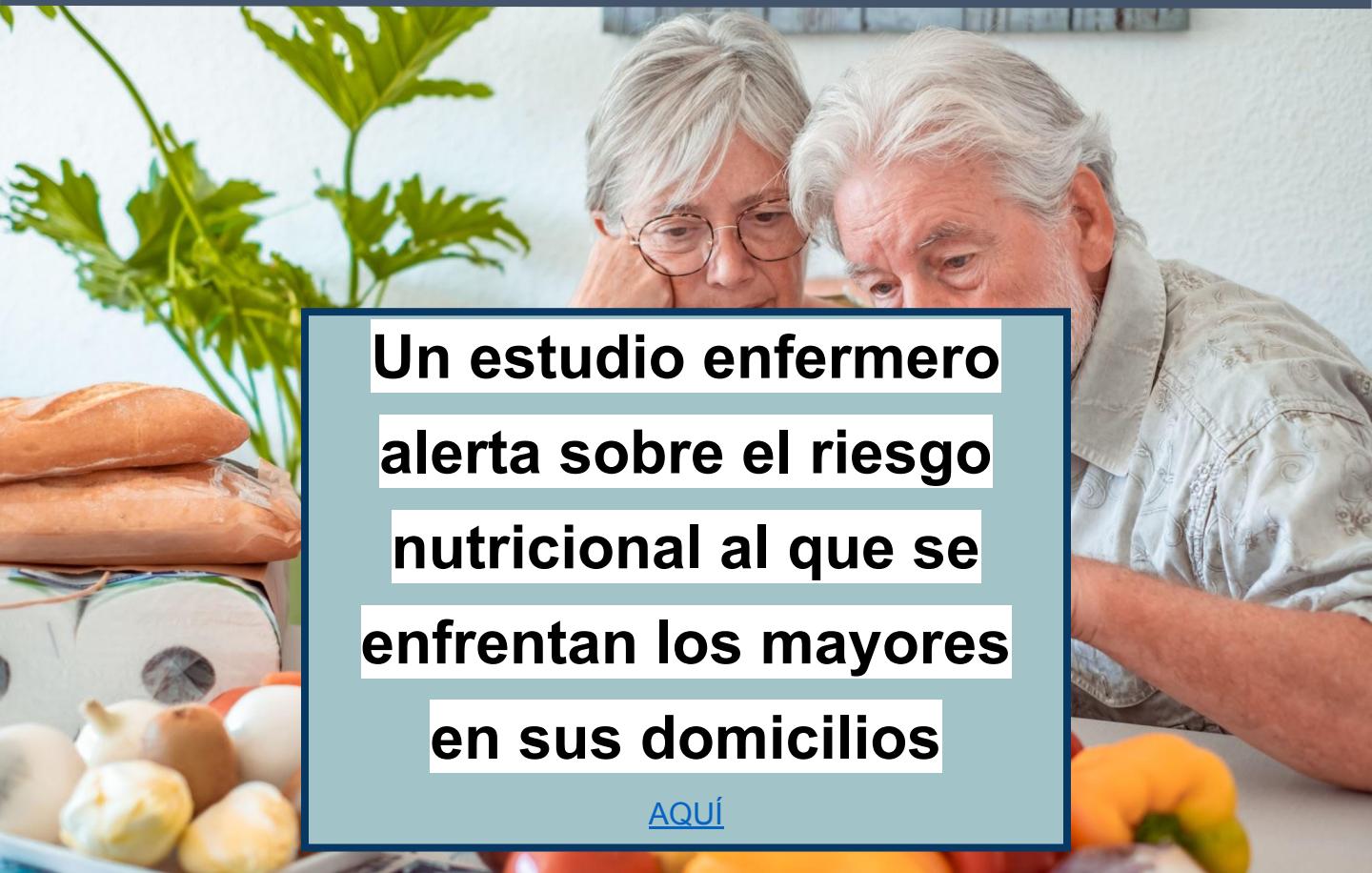
**C. de San Braulio, 5, 50003 Zaragoza**

**Dirigida a: Enfermeras, Médicos, Farmacéuticos, Veterinarios,  
Responsables de hostelería hospitalaria o escolar, Informadores de  
Salud, Técnicos en Dietética, y estudiantes de alguna de esas materias**

**Dirección científica: Marilourdes de Torres Aureo.  
Enfermera máster en Dietoterapia y Nutrición. Posgrado en  
Coaching de Salud. Coordinadora Comité Científico de**

**AdENyD.**

**El acceso a la guía [AQUI](#)**



**Un estudio enfermero  
alerta sobre el riesgo  
nutricional al que se  
enfrentan los mayores  
en sus domicilios**

[AQUI](#)

## EJE PANTORRILLA CORAZÓN

Estamos cada vez más acostumbrados, a relacionar la microbiota, con órganos fuera del intestino, cuando hablamos con frecuencia del EJE intestino cerebro, o del Eje intestino serotonina, o del Eje intestino cortisol. Pero nunca solemos relacionar que la actividad cardiosaludable, del movimiento, también se basa en un "segundo corazón" que es el músculo llamado **sóleo**.

Se encuentra en la parte posterior de la pierna, en lo que denominamos coloquialmente la pantorrilla. Su función es de resistencia y sostiene, no es de explosividad ni movimientos bruscos. Así que en nuestros cuidados a mayores con poca actividad callejera, o a embarazadas a término que se sienten cansadas y pesadas, recordadles que el corazón no trabaja solo, porque en las piernas hay otro muy valioso. Ese músculo, tan silencioso y olvidado como profundo, ... también late en nuestro beneficio. Aunque su latido no es automático e involuntario

Previene trombos y estasis venosa, reduciendo el edema en piernas, por lo que protege contra complicaciones cardiovasculares

Recordadles que cada vez que caminan, suben escaleras o se ponen de puntas para coger, el algo de un armario, el sóleo se activa, empujando la sangre venosa desde sus piernas de vuelta al corazón y venciendo la gravedad. Por eso se le llama "el segundo corazón".

Cuando está activo al caminar, Mejora la circulación; reduce el edema en piernas; previene trombos y estasis venosa; protege contra complicaciones cardiovasculares Y lo más interesante, realiza estas mismas funciones incluso cuando estando quieto... de pie. Consejo práctico para las personas:

>Sentadas habitualmente largos ratos, flexionar los tobillos a ritmo alegre adelante, atrás, varias veces; hacer movimientos circulares con los pies, imaginando que se tiene un lápiz en el dedo gordo y se dibujan círculos, alternando hacia ambos lados,

>Que pasan muchos ratos de pie sin moverse, elevar los talones repetidamente. Cuando se comience a caminar, haer pausas y ponerse de puntillas repetidamente.

Estos pequeños gestos, generan grandes resultados, porque al darle ritmo al sóleo... el corazón, lo agradece.

Estos consejos, también son muy recomendables para esos jóvenes apoltronados, con dispositivos digitales, que pueden levantarse del sillón y darse unas vueltas de puntillas por el pasillo como tuvimos que hacer durante el confinamiento, entre otras maneras de ejercitar las piernas sin salir al exterior. Activa el sóleo, para beneficiar el corazón.



Marilourdes de Torres  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD

## DE LA A A LA Z...L DE LOMBarda

La col lombarda es una planta bianual de la familia de las crucíferas. Se caracteriza fundamentalmente por el color rojo violáceo, púrpura o morado de sus hojas. Es originaria del área mediterránea y parece que fue cultivada por primera vez por los egipcios. Los antiguos romanos la utilizaron como alimento y medicina y también en la Edad Media supieron reconocer sus beneficios, considerándola como «la medicina de los pobres» por su contenido en vitaminas y sales minerales. Nutricionalmente es importante por su alto contenido en fibra, agua, vitaminas del grupo B y vitamina C, y minerales como el potasio, calcio, hierro o el azufre. Gracias a la cantidad de fibra tan importante que posee es recomendada por ejemplo en diabéticos o en dietas hipocalóricas por su elevado poder saciante junto con un escaso aporte calórico, ayudando además a mantener los niveles glucémicos, de colesterol y la regularidad intestinal. Aunque lo más interesante de este alimento, al igual que el resto de las crucíferas, es su contenido en sustancias fitoquímicas (glucosilónatos, isotiocianatos, indoles) que le confieren propiedades protectoras frente al cáncer. El consumo de vegetales de este tipo se ha asociado con un menor riesgo de sufrir cáncer de pulmón, próstata, mama, útero, endometrio y de tumores relacionados con el tracto gastrointestinal (estómago, hígado, colon). También contiene flavonoides, entre los que destacan los antocianos, cuyo componente más abundante es la cianidina, que confiere el color morado a la lombarda, y la quer cetina (aunque en cantidad muy inferior a la del brócoli), flavonoide que actúa como antiinflamatorio y que también parece disminuir el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

## ALIMENTOS FUNCIONALES



M.<sup>a</sup> Carmen García  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

### “APOYO AL AUTOCUIDADO”

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 celiaca. 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 fomentar la actividad de la asociación, se incluye la siguiente lista:

## RESULTADOS DE PERCEPCIÓN DE LOS CLIENTES/USUARIOS

CON “C” DE  
CALIDAD

Para medir los resultados de nuestra organización, también es importante conocer la percepción de los partners (colaboradores) y proveedores clave. Los partners son entidades que colaboran estratégicamente con la organización para alcanzar objetivos comunes. Para ello, es necesario conocer cuáles son sus percepciones en relación a:

- La experiencia en el trato con la organización.
- El compromiso y los logros de la organización en cuanto a co-creación y el trabajo para el beneficio mutuo.
- El grado de implantación de nuevas tecnologías y cambios.
- El compromiso social de la organización.
- El compromiso y logros alcanzados en el avance hacia la economía circular.
- La gestión y mejora del rendimiento de los partners y proveedores claves.
- La comunicación y gestión de las relaciones con la organización.
- La estructura de gobierno, transparencia y ética de la organización y sus prácticas.
- La sostenibilidad de la relación entre la organización y sus partners y proveedores claves .



Juana Mateos  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## ENFERMERÍA ENTERAL



Rosalía Rioja Vázquez  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## CUIDADOS DE ENFERMERÍA DE PEXIAS TRAS LA COLOCACIÓN DE GASTROSTOMÍAS

¿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

El pasado 27 de junio se celebró en el Colegio Oficial de Enfermería de Barcelona la Jornada Present y Futur per a la Salut a Cataluña. Una jornada donde se dio cita a Enfermeras y Referentes Escolares.

Presentamos una comunicación oral: Adolescentes conectados, riesgos aumentados Enfermería Escolar, ante las nuevas adicciones.



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

## HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

### CONSUMO DE PESCADO (3)

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda que los países de la Unión Europea consideremos nuestros propios patrones de consumo de pescado y marisco y evaluemos para los diferentes grupos de población con objeto de que los riesgos por la ingesta de metilmercurio no superen a los beneficios para la salud por su consumo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Para niños de edades comprendidas entre 1 y 9 años, mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo, los beneficios de consumo de pescado y marisco deberían conseguirse incrementando el consumo de especies bajas en metilmercurio.
- Para proteger el feto contra los efectos adversos en el neurodesarrollo del metilmercurio, las mujeres embarazadas o que puedan llegar a estarlo no deberían exceder la ingesta semanal tolerable.
- Dado que el cerebro se desarrolla también después del nacimiento, los niños que están regularmente expuestos a niveles de metilmercurio por encima de la ingesta semanal tolerable se consideran en riesgo por los efectos neurotóxicos de metilmercurio.

Desde las últimas recomendaciones publicadas por AESAN en el año 2011, nuevos datos de publicaciones científicas y estudios han venido señalando que las concentraciones de mercurio en la población española se muestran más elevadas que las referidas a otros países europeos.



## Gratinado de verduras y solomillo (4 personas)

Victoria Fernández  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

**Ingredientes:** 1 solomillo de cerdo de unos 600g, 1 calabacín, 1 berenjena, 1 cebolla grande, 150g de queso, 200ml de leche evaporada, 100 ml de coñac, 2 huevos, 70ml AOVE, 6g de sal y pimienta molida.

**1º** Limpiar las verduras, cortarlas en discos no muy gruesos y pasarlas por la sartén con 20g de AOVE.

**2º** Escurrir bien y colocar por capas en platos individuales para el horno.

**3º** Salpimentar el solomillo y dorar en una sartén con el resto del aceite, flamear con el coñac. Cortar en trozos no muy gruesos y colocar sobre las verduras.

**4º** Batir los huevos con la leche evaporada y verter sobre la carne y verduras. Espolvorear con el queso rallado y cocer en el horno unos 15 minutos. Si la superficie no se dora dejar unos minutos más.

**Verduras y frutas del mes de agosto- septiembre** son: repollo, coliflor, brocoli, berza, bimi, espárragos, ajo tierno, hinojo, judías verdes, rucula, zanahorias, tomate, pepino, calabaza, pimientos, calabacín, acelga, espinaca, lechuga, remolacha, patatas, nabos, rabanos, cebolla, puerros, cebolletas, ajo, naranja, limón, grosellas, arándanos, moras, frambuesas, cerezas, fresas, aguacate, pera, nectarina, melocotón, albaricoque, ciruelas, nispero, brevas, manzanas, sandía, melón, plátano y piña.

**Pescados del mes de agosto- septiembre:** anchoa o boquerón, atún rojo, bacaladilla, besugo, bonito del norte, caballa, cabracho, cazón, chicharro o jurel, faneca, melva, merluza, mero, palometa, pez San pedro, Pez Espada, pulpo, rape blanco, raya, rodaballo, salmón, salmonete, sardina, sargo y trucha.

### Frase del mes

Hay cosas que sólo se comprenden cuando dejas de correr y aprendes a observar. A veces, el silencio te responde más que mil voces. Aprendí que no todo lo bueno llega rápido, pero que lo que llega con esfuerzo y honestidad, permanece. Y eso, al final del camino, es lo que da paz.

**Morgan Freeman, 1937 Memphis, (EEUU) actor y documentalista estadounidense, ganador de un premio Óscar**