

BOLETÍN 81

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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



Adoptar una dieta 'antihipertensiva': el cambio en estilo de vida con más impacto cardiovascular

Este es el titular que aparece en **diario médico**.
Si quieres informarte sobre los efectos que
provoca esta dieta en tu salud cardiovascular,
pincha en el [siguiente enlace](#).



¿Es inocua la sacarina?

Resurge el debate tras la publicación de un nuevo estudio.

Toda la información [AQUÍ.](#)



IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS PARA UNA ADECUADA HIDRATACIÓN



La FEN publica una nueva guía sobre los lácteos y su importancia para una adecuada hidratación.

Pincha en el siguiente [enlace](#) para saber más.

Colesterol, un artículo interesante sobre sus funciones y beneficios al reducirlo.

Pincha en el siguiente [enlace](#) para saber más.



EDITORIAL

El Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha publicado un informe donde se recomienda adoptar una dieta saludable y sostenible caracterizada por “el predominio de alimentos de origen vegetal y un consumo moderado de alimentos de origen animal. En concreto, se recomienda consumir 2-4 raciones/día de hortalizas (crudas y cocidas), 3-5 raciones/día de fruta (sustituible ocasionalmente por zumo), 4-6 raciones/día de cereales (preferiblemente integrales), 2-4 raciones/semana de legumbres, 2-4 raciones/día de leche y derivados, 2-4 raciones/semana de carne (preferiblemente de pollo o conejo y no más de 2 raciones/semana de carne roja), al menos 2 raciones/semana de pescado (1-2 raciones/semana de pescado azul), y 2-4 huevos/semana. En todos los casos se debe potenciar el consumo de productos de temporada y de proximidad. Además, se recomienda el consumo diario de agua (1,5-2,5 litros) y de aceite de oliva virgen (preferiblemente en crudo), así como el consumo semanal de frutos secos sin sal añadida. La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Las grasas no deberían superar el 30 % de la ingesta calórica total, vigilando la presencia de grasas saturadas”.

Desde Adenyd se recomienda leer todo el documento para poder transmitirlo como EpS, a nuestros pacientes y usuarios. Quizás algunas de las indicaciones, sean matizables, pero ahí estamos las enfermeras para saber adaptarlas a las necesidades y requerimientos de la persona a la que estamos acompañando y cuidando. La visión enfermera, nunca va a estar alejada de las recomendaciones AESAN

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

PANGA (II)

En referencia al tema tratado en el anterior boletín, la siguiente pregunta a hacerse es: **¿Se controlan los alimentos que vienen de fuera? ¿Qué requisitos se exigen?**

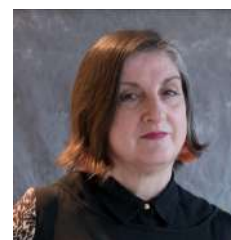
Todos los alimentos comercializados en España, y en extensión, la Unión Europea deben cumplir los mismos requisitos de Salud Pública independientemente de su procedencia, dentro o fuera de la UE. Estos controles oficiales persiguen minimizar los posibles riesgos asociados a la puesta en el mercado de los productos alimenticios, de una manera integral, o como se conoce habitualmente “de la granja a la mesa”. Este enfoque se mantiene tanto para alimentos importados como producidos en España y la Unión Europea. Antes de llegar a la UE, el control en alimentos importados se inicia a través de inspecciones lideradas por la Comisión Europea, en las que se examinan numerosos aspectos como la legislación del tercer país sobre esta materia, organización de sus controles, etc... Además, aquellos países interesados en importación de productos de origen animal a la UE, como la carne o el pescado, deben cumplir con especiales requisitos previos como la existencia y buen funcionamiento de un plan propio de detección de residuos de medicamentos veterinarios en los alimentos. La Dirección General de Análisis y Auditorías Sanitarias y Alimentarias de la Comisión Europea realiza inspecciones in situ para comprobar estas condiciones y el buen funcionamiento del sistema de control en origen. Los requisitos sanitarios para las importaciones de los productos alimentarios de origen animal son incluso más estrictos al ser productos considerados como con mayor riesgo. De entre ellos destacan que el país figure en una lista de países autorizados previamente por la UE (en los que se alcancen garantías en materia de seguridad alimentaria de forma equivalente a las exigidas por la UE); que los productos provengan de un establecimiento específicamente autorizado por la UE en el país tercero; y que vayan acompañados de un certificado sanitario (modelo oficial según el país y el producto), firmado por personal expresamente autorizado.

ÍÑIGO LAPETRA: LA VISIÓN ENFERMERA DE UN COMUNICADOR

El que tiene un amigo tiene un tesoro

El verano de 2022 ha pasado con muchos condicionantes buenos y malos. Uno de los malos es que perdimos a un amigo, Íñigo Lapetra Muñoz. Para toda la sanidad y especialmente para las enfermeras un referente en el ámbito de la Comunicación. En sus casi 20 años trabajando para el Consejo General de Enfermería puso en marcha un sinfín de campañas e iniciativas dirigidas a visibilizar la profesión en España y defender los derechos de las enfermeras. Hemos tenido la suerte de contar con un profesional respetado y querido dentro de la profesión tanto en su papel de Secretario de la Asociación Nacional de Informadores de la salud o como profesor del Máster de Periodismo Sanitario de Fundadeps-UCM. Algunos profesionales de distintas procedencias poseen “Alma enfermera” e Íñigo era uno de ellos. Convencido de la importancia que tiene esta profesión para la sociedad, dedicó muchas horas de su tiempo a potenciarla y defenderla. Lo hizo desde el conocimiento y la comprensión de lo que significa este trabajo nuestro tan particular y a veces tan poco reconocido.

DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



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

ÍÑIGO LAPETRA: LA VISIÓN ENFERMERA DE UN COMUNICADOR

Había comenzado su formación estudiando Derecho en la Universidad Complutense de Madrid, pero más tarde se especializó en Comunicación en Salud y en Dirección de Marketing y Gestión Comercial. Íñigo Lapetra no era enfermero, pero sí que ha sido una pieza fundamental para esta profesión durante los últimos años, demostrando día a día como los equipos pluri profesionales son siempre un acierto, a veces suman y otras multiplican los éxitos de todos los implicados. Un logro histórico en el que ha sido pieza fundamental fue la prescripción enfermera, le debemos mucho a las magníficas estrategias de comunicación de todo el equipo que él dirigía.

Entre sus múltiples aportaciones a la profesión de enfermería, Íñigo Lapetra es el autor del Himno de la Enfermería que compuso en 2017, con motivo del Congreso Internacional de Enfermería celebrado en Barcelona. Desde entonces, este himno ha sido traducido no sólo a las distintas lenguas oficiales en nuestro país sino también al inglés y ha formado parte de diferentes actos organizados por el Consejo Internacional de Enfermería.

En ese congreso las enfermeras de nutrición tuvimos un intenso papel, participando con un stand y diversas mesas redondas, a lo largo de todo este tiempo nos cuidó con mimo haciéndonos sentir parte importante del evento y defendiendo los intereses de nuestro colectivo como Enfermeras de Nutrición.

Quizá el logro más reciente, en el que, seguro que Lapetra ha aportado su gran grano de arena, es la presentación de Unidad Enfermera, una alianza ambiciosa en la que están representados todos los agentes de la profesión enfermera (estudiantes, decanos, sociedades científicas, sindicato SATSE y Consejo) para ofrecer la visión del colectivo desde una voz única, más fuerte y cohesionada. Era tan real su sentimiento enfermero, que siempre decía “nosotras las enfermeras”, en primera persona del plural.

En el Congreso de ADENYD en Málaga, le concedimos el Diploma de Socio de Honor por lo mucho que se había implicado en nuestra visibilidad y con el cariño y respeto que siempre lo hacía.

Se nos ha ido un socio y sobre todo un amigo, pero estamos seguros, que sigue vigilando para que no nos salgamos del foco.....

Gracias, Íñigo. ¡Hasta siempre hermano!



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

ALGUNOS ALIMENTOS FUNCIONALES DE A – Z (II)

En el anterior boletín hablamos sobre los beneficios presentes en la alcachofa, continuamos con sus propiedades dentro de los diferentes sistemas del cuerpo:

Beneficios a nivel hepático

Entre las propiedades terapéuticas de la alcachofa destaca su capacidad de regular la formación y salida de bilis. Por eso, está indicada para todas las enfermedades funcionales y orgánicas de hígado, vesícula biliar y vías biliares, así como para los trastornos de los órganos digestivos que de ellas puedan derivar.

Continuando con los beneficios hepáticos y asociado al efecto diurético de este alimento, ayuda a la eliminación de tóxicas.

No obstante, hemos de recordar que estos beneficios se consiguen cuando se ingieren en cantidades adecuadas, ya que el abuso de este alimento también puede provocar todo lo contrario de los beneficios que estamos mencionando.

Beneficios sobre la función digestiva

La alcachofa es rica en fibra en general y fibra no soluble o no digerible en particular, gracias a su alta concentración en inulina, actúa como un laxante, favoreciendo el tránsito intestinal y contribuyendo a aliviar o prevenir el estreñimiento y la inflamación intestinal. Gracias a la presencia de la inulina también se produce una mejor asimilación digestiva de ciertos minerales como el calcio o el magnesio, (presentes también en este alimento), presenta beneficios en la reducción de gases y participa en la liberación de la hormona leptina, (hormona de la saciedad) y la grelina (hormona del hambre) mejorando la función digestiva y contribuyendo a evitar ganancias de peso.

Además dentro de los beneficios a nivel cardiovascular, la ingesta en cantidades adecuadas de alcachofa, reduce el colesterol y los triglicéridos gracias a la presencia de la cinarina, una sustancia que actúa evitando la síntesis de endógena de colesterol y otros lípidos al mismo tiempo que aumenta la excreción biliar del mismo contribuyendo a su transformación en sales biliares.

ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

RECONOCIMIENTO OFICIAL DE LA ENFERMERÍA AL COLEGIO AMERICAN SCHOOL OF VALENCIA

ASV ha sido pionero en España en la implantación del servicio de enfermería escolar. Es este año 2022, cuando la Generalitat Valenciana le otorga el reconocimiento oficial a la enfermería, una validación oficial que premia las instalaciones, material y protocolos desarrollados requeridos en los centros donde se presta atención médica.



LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

Para más información consulta el siguiente [enlace](#).

CÓMO DEFINIR LA MISIÓN DE UNA ORGANIZACIÓN (II)

CON "C" DE CALIDAD

Para realizar la definición de la "misión" se formarán 3 grupos de trabajo. Cada uno de los grupos realizará las siguientes tareas.

1. Definir las funciones principales de la organización (se recomendará no hablar de tareas demasiado concretas o demasiado abstractas). Dentro del grupo se usará la técnica de brainstormig.
2. Elegir las funciones más representativas (servirá de ayuda para elegir las responder a las siguientes preguntas: ¿para quiénes se trabaja?, ¿por qué es necesaria la organización?, ¿quiénes la forman?.....)
3. Construir una frase que ordene dichas funciones elegidas. La frase debe ser clara y comprensible.
4. Averiguar la razón de ser, la "verdadera misión". Se usará la técnica de los "por qué". Con la frase que contiene la función principal escrita en un papel, cada subgrupo deberá preguntarse: ¿por qué hacemos esto? y ¿para qué? En varias ocasiones (no más de cinco veces). De cada tanda de estas preguntas debe salir una nueva frase que será fruto de una mayor reflexión.
5. Construir la frase definitiva de misión. Se construirá la frase definitiva que debe contener un resumen con la función principal y las respuestas a los porqués planteados.
6. Cada grupo elegirá un representante que escribirá su misión en la pizarra y la defenderá ante el resto del grupo completo.
7. Se votará una misión entre las tres escritas.



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA: TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS



Carmen Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

Los aspectos cognitivos son parte esencial del empoderamiento que necesitan las personas afectadas por la enfermedad celiaca. Por su relevancia, es importante analizar las circunstancias en las que se lleva a cabo la transmisión de dicha competencia.

El primer inconveniente está relacionado con un momento realmente delicado para el celiaco y la familia, la confirmación del diagnóstico y prescripción del tratamiento. La aceptación de un problema de salud crónico y unas pautas terapéuticas restrictivas puede ocasionar un cúmulo de emociones contraproducentes como rabia, rechazo, desconfianza, miedo, entre otras. Aun siendo respuestas normales a la adversidad, indiscutiblemente definen una situación desfavorable para atender las necesidades de aprendizaje.

Otros condicionantes a resaltar son el tipo y la cantidad de información que se ha de transmitir. Los conocimientos que necesitan adquirir el celiaco y la familia son cuantiosos, siendo preciso tiempo para su implementación; además son difíciles de entender, teniendo en cuenta que por lo general se trata de personas que desconocen los conceptos y términos utilizados en el ámbito sanitario. A ello se suma la dificultad de adaptar la información a las características personales de la población atendida (la edad, el nivel de estudios, las manifestaciones clínicas de la enfermedad, entre otros condicionantes).

El rol de enfermería para valorar y abordar tales contratiempos es fundamental, dado que se requieren profesionales cualificados en el campo de la educación y los cuidados. Se trata de dar respuesta a las necesidades detectadas, sin acentuar la problemática que per sé conlleva la enfermedad y su tratamiento.



Vichyssoise (4 PERSONAS)

Ingredientes: 400g. de puerros, 150 a200g. de cebolla, 2 patatas medianas, 50ml. De vino blanco, 800ml. De caldo de verduras o agua, 200ml de leche evaporada, 50ml de aceite de oliva virgen extra, 5g. de sal, ½ cucharadita de pimienta blanca, unas ramas de cebollino.

1. Quitar la parte verde de los puerros y reservar, lavar la parte blanca y cortar a rodajas, limpiar la cebolla y cortar a juliana, pelar, lavar y trocear las patatas en dados pequeños.
2. Calentar en una olla el aceite y pochar el puerro y la cebolla. Incorporar el vino blanco y poner a fuego fuerte para que se evapore el alcohol unos minutos.
3. Añadir las patatas, la sal, la pimienta y el caldo o agua. Hervir durante 30 minutos en olla normal, si es olla rápida estará en unos 3 minutos, con lo que ahorraremos tiempo y electricidad.
4. Por último añadir la leche evaporada y triturar. Si queda muy espeso se le puede añadir más agua o caldo. Al servir adornar con el cebollino picado, también le podemos añadir un poco de pimienta molida.
5. La parte verde del puerro, junto con otras verduras y un caparazón de pollo podemos hacer un caldo, que se le puede añadir a la vichyssoise.

Esta crema se puede tomar fría en verano y caliente en invierno. También se puede buscar la receta en redes para las personas que tengan Thermomix.

Este plato lo podemos acompañar de un pescado al horno o a la plancha como pueden ser:, que son de temporada y se pueden adaptar a cualquier bolsillo.

Para la cena podemos tomar una ensalada de higos que son de temporada y están ahora algo más asequibles.

Las **verduras y frutas** de temporada de **septiembre** son: higo, uva, pera, manzana, melocotón, moras, mango, acelga, repollo, champiñón, maíz y puerro.

Los **pescados** de **septiembre** son: el besugo, bonito del norte, caballa, cabracho, cazón, chicharro o jurel, congrio, faneca, melva, merluza, mero, palometa, pez San Pedro, pez espada, pulpo, rodaballo, salmón, salmónete, sardina, o trucha.

Frase del mes

"El secreto de mi éxito, fue saber rodearme de personas mejores que yo"

Andrew Carnegie Escocia 1835. Massachusetts 1919.

Filántropo nacionalizado estadounidense (empresario pionero en la industria de la tecnología y de grandes avances tecnológicos)