

BOLETÍN 84

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); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.



Queridos socios, en este [link](#) se encuentra esta fantástica felicitación elaborada por nuestra compañera, Juana Mateos Rodilla, miembro del Comité Científico de Adenyd, es, cómo la Junta Directiva y el Comité Científico os deseamos todo lo mejor para el próximo 2023 y una Navidad rodeados de cariño y paz.



El 16 de noviembre se ha celebrado en la sala Clara Campoamor del Congreso de los Diputados el primer aniversario de la creación de la Plataforma One Health (Una Sola Salud), cuyo objetivo principal es contribuir a que las políticas relacionadas con la salud humana, la de los animales y la del medio ambiente se coordinen e interconecten, lo que le otorga una característica diferencial respecto de otras iniciativas que habían ido apareciendo hasta el momento.


Por este motivo, se celebró una sesión en horario de tarde con el lema “Redimensionando el ámbito de la Salud Pública a través de una visión multidisciplinar y estratégica”. Una primera mesa redonda, titulada “La aplicación de la interdisciplinariedad en la gobernanza sanitaria: la contribución de los expertos” ha contado con la participación de

importantes personalidades del sector sanitario, científico, social y desde la perspectiva medioambiental. A continuación, y con el título “Hacia un enfoque integral One Health: políticas para el cambio y trabajo colaborativo” las representantes del PSOE y del PP en la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados han puesto sobre la mesa y en la misma línea, diversas propuestas de intervención para afianzar los objetivos de la Plataforma One Health. La asistencia fue masiva por parte de representantes de las más de 130 entidades adscritas, entre las que se encuentra AdENyD y UESCE.




Carmen Martín Salinas, presidenta de Adenyd junto a Marilourdes de Torres secretaria general de UESCE, en la Jornada de Presentación de la Plataforma One Health a la Comisión de Sanidad en el Congreso de los Diputados. 16- XI- 2022

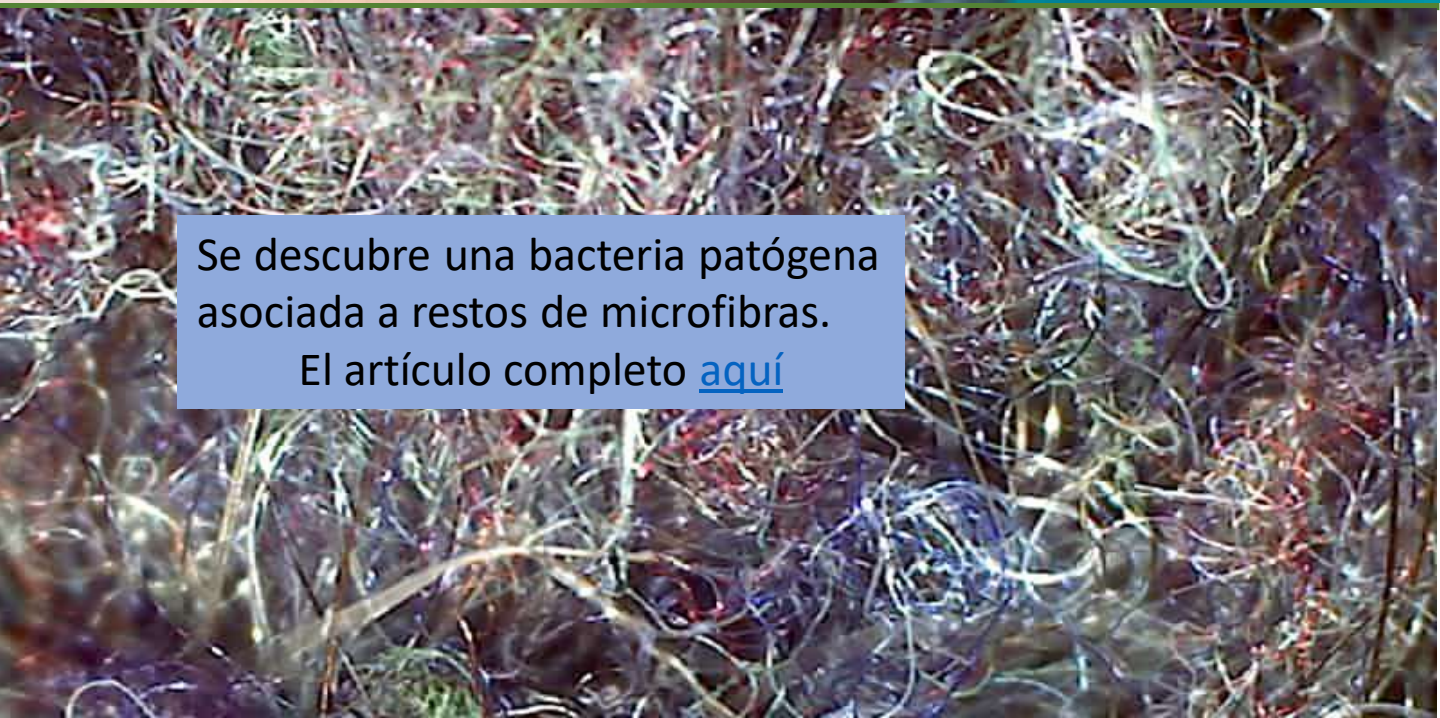
NO TE PUEDES PERDER...

A close-up, low-angle shot of a person's legs running on a dark asphalt road. The person is wearing white socks and dark running shoes. A yellow dashed line is visible on the road surface, receding into the distance under a cloudy sky.

Apasionante entrevista al
catedrático de Ejercicio Físico y
Salud Felipe Isidro
Toda la info [aquí](#)

A close-up shot of a person's midsection. A white measuring tape is wrapped around their waist, held in place by a hand. The tape shows measurements in centimeters, ranging from 138 to 147. The person is wearing a blue top.

¿Quieres saber que iniciativas se
están llevando en Europa sobre la
obesidad infantil? Pincha en el
siguiente [enlace](#)

A close-up, top-down view of a dense field of small, purple and white flowers. The flowers are tightly packed, creating a textured, colorful surface.

Se descubre una bacteria patógena
asociada a restos de microfibras.
El artículo completo [aquí](#)



¿Qué sabemos realmente de los sulfitos?

Lee el siguiente [artículo](#)

CONASI



¿Por qué el etiquetado frontal está en una encrucijada? Pincha en el siguiente [enlace](#)



Comer sano en Navidad, vídeo a Mari Lourdes de Torres.

No te lo pierdas en el siguiente

[enlace](#)



EDITORIAL



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

Nuestro buen amigo y socio de honor, Rafael Urrialde, ha escrito en LinkedIn unas reflexiones y comentarios, que me parece oportuno transcribir en este editorial navideño, en donde frecuentemente es típico pasarse en la cantidad de ingesta de alimentos y sobre todo de los “dulces navideños” y con los niños se pierde el control. Viene bien un repaso, para que no olvidemos que la enfermera somos un punto clave en la educación nutricional, en el ámbito comunitario y en el escolar, si es que nos centramos más en los niños, ya que estamos diseccionando el Estudio COSI que además fue uno de los temas estrella del informe de los miembros de la Estrategia NAOS, en la última reunión del Plenario del Observatorio de la Nutrición y Estudio de la Obesidad, del que soy miembro.

Dice @Rafael Urrialde en LinkedIn “Los últimos datos de la quinta ronda de WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) muestran que en algunos aspectos España ha mejorado pero seguimos siendo para niños entre 7-9 años los quintos en cuanto a sobrepeso (incluyendo obesidad) según nivel de educación de los padres (bajo, medio o alto) y los cuartos si solo se tiene en cuenta la obesidad. Estamos en el ranking en valores bajo en cuanto a desayuno, comparando diario y nunca), muy bajos para consumo de fruta fresca, comparando diario frente a nunca o menos de una vez por semana, peor todavía en frecuencia de consumo de verduras, muy poca frecuencia en menor de 3 días frente a nunca o menos de una vez por semana, en refrescos y situación intermedia en transporte a pie, bicicleta o patines frente a vehículo a motor e igual tipos de práctica de actividad física y deporte, al menos 2 horas por semana frente a nunca.

Por tanto habría que analizar sobre todo por qué tan poco consumo de frutas y verduras y que es lo que reemplaza este consumo para resolver el problema que tenemos de sobre pesos y obesidad en población infantil de 7-9 años.”Gracias querido Rafa, lo estudiaremos detenidamente.

Accede en el siguiente [enlace](#) para más info.

CÓMO ELEGIR UN TEMA PARA TU INVESTIGACIÓN

Cuando uno se plantea iniciar una investigación, puede ser que pienses... no tengo tema adecuado o que no sepas por dónde empezar, cómo orientar tu búsqueda. Ni en realidad, que es interesante y novedoso. Ya verás como estos pensamientos no son del todo ciertos y que estás más cerca de elegir un tema interesante de lo que te crees.

Primero, responde a la siguiente pregunta ¿Qué te gusta?

Algo importante es seleccionar un tema que te resulte atractivo e interesante... piensa que le vas a dedicar un tiempo a tu investigación y mejor que sea de un tema que te guste y te motive. Además, piensa en aquello que se puede mejorar en la práctica clínica, seguro que hay algo.

¿En qué te quieres convertir?

¿Sobre qué temas estás más sensibilizado/a? ¿Qué cuidados quieres desarrollar? Redacta una lista con todas las posibilidades sobre temas y otra con las distintas áreas sobre las que te gustaría trabajar.

¿Qué hay publicado sobre este tema?

Hacer una revisión previa de la literatura disponible te servirá para descubrir nuevas líneas de investigación y evitar repetir trabajos ya existentes.

También es recomendable que te preguntes ¿para qué sirve esta investigación?, ¿qué aporta? ¿mejora la práctica profesional? Una investigación también tiene que ser novedosa.

Eso sí, no te pases con la novedad, primero valora los conocimientos que tienes sobre esta área, te servirán de base para desarrollar tu investigación y segundo, es recomendable que haya bibliografía al respecto para poder enmarcar bien la investigación. En los próximos números ampliaremos esta información, que espero que te haya sido útil. La información la he extraído del libro: Mi diario del TFG en Enfermería.

Disponible para descargar en el siguiente enlace: <https://acortar.link/iAlZSb>



Cristina Miguel
Miembro del Comité Científico de ADENYD

NUESTRAS MEDALLAS

La profesión enfermera es por naturaleza generosa, sabe que sin la ayuda del equipo nada se consigue y cuenta con sus compañeros en la andadura sanitaria sabiendo que arrimar el hombro en las tareas comunes es la única manera de llevarlas a cabo con éxito. Por eso desde AdENyD tenemos el orgullo de contar con socios que no son enfermeros, pero trabajan a nuestro lado y nos admiran como profesionales tanto como nosotros a ellos. Conceder a alguien el título de socio de honor es reconocer que ese profesional ha trabajado codo con codo con los miembros de AdENyD colaborando en nuestros proyectos y ayudando a que consigamos metas comunes.

Entre nuestros socios de honor tenemos biólogos, médicos, veterinarios, periodistas, gestores, clínicos o profesores de universidad, esto demuestra una vez más que la nutrición es una disciplina transversal en donde todos tenemos algo que aportar.

Desde 2018 al finalizar nuestro congreso/foro AdENyD se entrega esta distinción poniendo el broche de oro que cierra el evento.

Nos gustaría que los socios pudierais sugerir las personas que a vuestro parecer merecen esta distinción. Es condición principal que exista una colaboración con nuestra sociedad y en principio, que no sean enfermeros (los enfermeros pueden ser socios de hecho), aunque se pueden hacer excepciones con figuras relevantes que no estén directamente trabajando como enfermeras de nutrición.

Nuestro refranero, casi siempre acierta y tiene entre sus muchos dichos populares el de “Es de bien nacidos, ser agradecidos” como tales queremos comportarnos entregando este reconocimiento tan especial para la Junta Directiva y todos los miembros de AdENyD.



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



ALGUNOS EJEMPLOS DE GRUPOS RELEVANTES DE ALIMENTOS FUNCIONALES I (3)

ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

El dátil es un fruto exótico obtenido de las palmeras datileras Phoenix. Es una fruta desecada natural, es decir, no se somete a un proceso de desecación, sino que se seca al sol en el mismo árbol y después se recolecta, hecho que contribuye a mantener intactas sus propiedades.

Destaca por su sabor dulce y su textura tierna junto con un gran valor nutricional y otras propiedades funcionales que describiremos a continuación. Los dátiles son utilizados como sustituto del azúcar en las elaboraciones pasteleras aunque en los últimos años también se comen solos en cualquier momento del día.

En este artículo analizaremos las propiedades y beneficios de los dátiles aunque no olvidaremos algunos casos en los que no es demasiado conveniente su ingesta. Respecto a su aporte nutricional, destacan por ser fuente importante de hierro, potasio, vitaminas A, C y E, calcio, magnesio, zinc y fibra tanto soluble como no soluble además de sustancias antioxidantes como los carotenoides, polifenoles, taninos y esteroides, también son ricos en triptófano y aportan pocas o nulas grasas.

Gracias a su alto contenido en fibra dietética e insoluble, los dátiles ayudan a prevenir y aliviar el estreñimiento, reduciendo los problemas digestivos y regulando la actividad intestinal siendo también importante su acción en la prevención del cáncer de colon. La ingesta regular de dátiles nos ayuda a mantener nuestra salud ósea ya que no solo es fuente importante de calcio sino que posee otros minerales tales como el selenio, el cobre o el magnesio, que ayudan a fortalecer los huesos y prevenir enfermedades como la osteoporosis.

Los dátiles también son una excelente fuente de hierro, de modo que si los tomamos a media mañana acompañado de algún cítrico, se convierten en un buen alimento para prevenir o tratar la anemia.

Otro de los beneficios es su capacidad para reducir el colesterol nocivo, gracias a su alto contenido en fibra soluble, (este tipo de fibra tiene la capacidad de formar geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol, disminuyendo la absorción de dichas sustancias) esto justifica que el consumo moderado de frutas desecadas sea positivo en caso de hipercolesterolemia.

Son útiles para prevenir la retención de líquidos, la hipertensión o las artritis. A parte de los beneficios nutricionales ya comentados, los dátiles también tiene la propiedad de mejorar la tos o las molestias leves de garganta por sus componentes antiinflamatorios y antimicrobianos añadiendo además propiedades antifúngicas.

Gracias a su gran poder saciante son el ingrediente perfecto en dietas para bajar o controlar el peso, siempre que se consuman de forma moderada siendo además una fuente de energía inmediata muy importante.

Debido a la composición mineral ya comentada, nos ayudan a aumentar nuestra capacidad de concentración y tener una mayor agilidad mental.

No obstante, a pesar de todos los beneficios enumerados, si la persona tiene tendencia a padecer migrañas no es recomendable su consumo en exceso ya que los dátiles contienen tiramina, un aminoácido que provoca vasoconstricción, motivo por el cual se puede desencadenar el dolor de cabeza.

Otro de los casos en los que su ingesta está limitada es en aquellas personas con problemas estomacales ya que su ingesta puede dar lugar a un exceso de gases o acidez. También por su alto contenido en azúcares puede aumentar el riesgo de padecer caries y no es apto para personas con síndrome del intestino irritable ya que posee carbohidratos de cadena corta que pueden ser difíciles de digerir.

LOS VALORES DE UNA ORGANIZACIÓN

Los valores de una organización son las costumbres, actuaciones, pensamientos, comportamientos y conceptos que los profesionales y directivos asumen como principios de conducta. Son los principios que marcan la cultura en el trabajo, determinan su “personalidad” y marcan la forma de hacer las cosas dentro de la organización. La gestión basada en valores es una manera de actuar bajo un prisma ético que demuestra que existe otra forma de dirigir, actuar y convivir dentro de las organizaciones.

Los valores son los propósitos que orientan las actitudes de los profesionales y los mantienen vinculados a objetivos comunes. Además, estos valores son la máxima expresión de la misión y visión de una organización.

Valores corporativos, reputación e identidad corporativa son tres elementos íntimamente entrelazados. Al fin y al cabo la identidad es lo que hace única a una marca, es el cimiento sobre el que los valores corporativos levantarán toda la organización con unos elementos de diferenciación que la hagan única. Los valores son el motor que pone en marcha toda la cultura corporativa y la identidad de cualquier organización. Los principios corporativos son valores que llegan a formar parte del ADN y que se reflejan en los comportamientos de todos sus profesionales.

CON “C” DE CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez
Miembro del Comité Científico de ADENYD

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA: TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS (4)

Nuevo mes, nueva cuestión sobre la transmisión de conocimientos: ¿Quién no ha recomendado modificar los hábitos alimenticios o adoptar una alimentación saludable en el ámbito de nuestra profesión?

Indistintamente del lugar de trabajo o nivel asistencial, la educación de la población en aspectos nutricionales es un cuidado utilizado a menudo por los profesionales de enfermería para promover y/o recuperar la salud.

En el contexto asistencial del paciente y la familia que tienen que afrontar una alimentación específica como tratamiento, el enfoque transversal que desarrollan las enfermeras en los cuidados nutricionales es fundamental. Más allá de promover una dieta y hábitos alimenticios saludables como medidas preventivas, se trata de educar a quienes por necesidad tienen que gestionar la enfermedad, manteniendo la salud psíquica y el bienestar social.

Básicamente es lo que he querido transmitir en el VIII Congreso de la Sociedad Española de Enfermedad Celiaca, con la comunicación “Relevancia de la Educación Terapéutica para empoderar a personas afectadas por enfermedad celiaca”.

Mi propósito, dar visibilidad a la atención integral que desarrollamos las enfermeras, poniendo de manifiesto algunos de “nuestros recursos más distintivos”: la implementación de un Plan de Cuidados Estandarizado y el uso de las taxonomías NANDA-NOC-NIC.

Os animo a que miréis el resumen del congreso publicado en la revista de Gastroenterología y Hepatología (Vol. 45) 1 ; de este modo, puedo compartir mi comunicación al congreso a la vez que las otras aportaciones y perspectivas del elenco de ponentes.

Espero que os sean tan interesantes y productivas como lo han sido para mí.

FELIZ NAVIDAD.

I JORNADA EN ACTUALIZACIÓN Y AVANCES EN ENFERMERÍA ESCOLAR

La Universidad Camilo José Cela junto la Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar, con el soporte del Consejo General de Enfermería, el Colegio Oficial de Enfermería de Madrid y SchoolNurses, tienen el honor de invitarles a la I Jornada en Actualización y Avances de la Enfermería Escolar, que se realizará en Salón de actos del Hospital Universitario HM Sanchinarro – Facultad HM Hospitales de Ciencias de la salud de la UCJC, el próximo día 21 de enero del 2023. La Jornada pretende ser un punto de encuentro para todas las enfermeras que trabajan en los centros escolares del territorio nacional, de forma pública o privada, así como aquellas enfermeras y profesionales vinculados con el mundo escolar, que tienen interés en conocer la enfermería y la salud escolar. La experiencia, la educación para la salud y la investigación son el avance de la disciplina de la enfermería escolar.



LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

CADMIO

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité Científico de ADENYD

En los siguientes números vamos a hablar de este elemento químico. ¿En qué medida me puede afectar?, ¿en qué alimentos está presente de manera más especial?, ¿y dentro de esos alimentos, qué partes tenemos que tener más presentes para evitar su consumo? Estas y otras preguntas son las que trataremos de responder a continuación. ¡Comenzamos!

¿Qué es el cadmio?

Es un metal pesado que no posee funciones nutricionales ni fisiológicas en animales o humanos. Se encuentra en el medioambiente de forma natural raramente en estado puro, ya que suele presentarse asociado a minerales de cinc, cobre o plomo, por lo que es un subproducto inevitable en las actividades mineras relacionadas con estos metales.

¿Cómo llega al medioambiente?

Como consecuencia de procesos naturales como emisiones volcánicas o erosión de rocas y minerales, pero también derivado de la actividad antropogénica, como son las emisiones industriales y la contaminación urbana (incineración de residuos sólidos).

¿De qué maneras se puede encontrar en el medioambiente?

Puede presentarse en forma de partículas en suspensión en el aire como producto de las emisiones de las industrias. En el agua, puede aparecer como ión libre o formando complejos con otras sustancias. Las formas solubles son las más móviles en este medio. Los ríos transportan cantidades significativas de cadmio procedentes de procesos de erosión hacia los océanos. En el suelo, el cadmio proviene de fuentes naturales y también como resultado de la actividad humana (contaminación atmosférica, fertilizantes de fosfato y lodos de depuradora).



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENyD

Canelones Marineros (4 personas)

Ingredientes: 24 laminas de canelones, 1kg de filetes de merluza o pescadilla congelada, 400g. de gambas congeladas, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de perejil picado, 3 huevos de huevo, 7 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de harina, 1l de leche, 3 cucharadas de queso Gruyere rallado, sal 5g. y pimienta molida al gusto.

1º Calentar 4 cucharadas de aceite de oliva (AOVE) en una sartén y saltear las gambas durante 5 min. Escurrir, pelar y trocear reservando algunas para decorar.

2º Desmenuzar los filetes de pescado y rehogar en el mismo aceite junto con la picada de ajo y perejil y remover. Mezclar con las gambas troceadas y salpimentar.

3º Hervir las placas de canelones en abundante agua con sal, procurar que queden al dente. Escurrir y colocar sobre un paño de cocina limpio. Este plato lo podemos acompañar de una ensalada con **verduras y de postre fruta; todas de temporada.**

Que en **diciembre** son: alcachofas, acelgas, apio, berenjena, boniato, calabaza, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, endibias, escarola, espinacas, lechuga, lombarda, nabo, patata, pimiento verde y rojo, puerro, remolacha, repollo, tomate, zanahoria, aguacate, caqui, chirimoya, kiwi, limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, pera amarilla, piña, plátano, pomelo, uvas.

Para la cena un **pescado de temporada** o congelado según la economía de las personas; ya que el pescado congelado tiene las mismas propiedades que el fresco. **Este mes** tenemos: almeja fina, besugo, bonito del norte, bonito rayado, caballa, dorada, lenguado, llampuga, maragota, mejillón, melva, navaja, palometa, pez espada, pez limón, pulpo, salmón, sepia y trucha.

Frase de Diciembre

"Permitir una injusticia significa abrir el camino a todas las que siguen".

Willy Brandt, 1913-1992.

Este era el pseudónimo de Herbert Ernst Karl Frahm, que lo adoptó cuando era perseguido por los nazis.... y después conservó al llegar a Canciller de Alemania en 1969, y es como se le conoció, *Willy Brandt era un ciudadano del mundo en el sentido más amplio de la palabra*".

En 1971 recibió el premio nobel de la Paz por sus esfuerzos en lograr la reconciliación entre Alemania Occidental y los países del Bloque soviético. Entre 1979-1983 fue miembro del Parlamento europeo.