

BOLETÍN 86

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



FILOSOFIA Y CULTURA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Todos los beneficios de la dieta mediterránea de la mano de la experta Mari Lourdes de Torres.

La entrevista [AQUÍ](#)

**VI CONGRESO NACIONAL DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR
&
II JORNADA ANDALUZA DE ENFERMERÍA Y SALUD ESCOLAR**

"Enfermeras escolares uniendo fuerzas en el cuidado de la salud de la comunidad educativa"



Málaga
29 - 30 de Junio 2023 | Casa Diocesana Málaga

| Consultas |
aceese.nacional@gmail.com

| Organizadores | | Colaboradores |



Apúntate al congreso IV nacional
de enfermería y salud escolar
Toda la información [AQUÍ](#)



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

ESTUDIO PREDIMED

“El estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) es un ensayo clínico nutricional, multicéntrico y aleatorizado para la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares (ECV)”.

Sabemos que la DM es la dieta más equilibrada y más estudiada del Planeta, lo que hace que el estudio PREDIMEM que comenzó como un Proyecto, se haya convertido con los años en uno de los Estudios de investigación más serios y con aporte de mejores datos como respaldo a las recomendaciones que se hacen desde los servicios asistenciales de educación nutricional, entre otros.

La participación en el mismo, de más de 6.800 hombres y mujeres de 55 a 75 años con sobrepeso y obesidad y síndrome metabólico, seguidos a lo largo de los años es lo que mejor valida los resultados presentados. En las diferentes etapas del Ensayo, ha intervenido el AOVE y/o los frutos secos, o ambos... y se pueden ir recogiendo los resultados de que ambos son saludables y recomendables para nuestros usuarios y pacientes.

Os recomendamos la lectura tranquila de este artículo, para mejor valorar el conjunto del PREDIMED-PLUS. Toda la información [AQUÍ](#).



ENFERMERAS DE PEDIATRÍA Y NUTRICIÓN

Entre las competencias de las enfermeras expertas esta históricamente su capacidad para dar respuesta, desde puntos de vista diversos y complementarios, a los problemas de salud de la infancia. No fue sino hasta el siglo XV, debido a la alta tasa de mortalidad que existía entre los niños, que se tomó en cuenta y se trazaron objetivos a la hora de realizar cuidados especiales para los pequeños. Fue el siglo XIX en el que la enfermería en general y también la enfermería pediátrica comenzó a estudiarse como una disciplina científica.

En la segunda mitad del siglo XIX comenzaron a impartirse conocimientos acerca de las características biológicas de los pacientes pediátricos, tales como la inmadurez orgánica, el crecimiento, la adecuada nutrición y la morfología. En nuestro siglo XXI los problemas de salud prevalentes y las necesidades de atención a la infancia y la adolescencia han variado. Se presta una mayor atención a nuevos problemas emergentes como la Salud Mental infantojuvenil, los trastornos del desarrollo neuroevolutivo, la adolescencia y las conductas de alto riesgo, los problemas relacionados con la nutrición (obesidad y trastornos de la conducta alimentaria), la adopción, el fracaso escolar, la disfunción familiar y aquellos otros derivados de la inmigración, la desigualdad y la marginación social, el maltrato infantil, etc. Como podéis ver el estado nutricional de la infancia es un problema de siempre y un problema emergente por tanto las enfermeras especialistas en pediatría deben tener una alta cualificación en temas relacionados con la nutrición de sus pacientes.

Recientemente, han sido publicados los programas formativos de las especialidades de Enfermería Familiar y Comunitaria y de Enfermería Pediátrica. Dichos programas establecen que para obtener el título de la especialidad es imprescindible que estos profesionales conozcan los aspectos básicos de la nutrición infantil en sus diferentes etapas, tanto en los niños sanos como en aquellos que presentan las patologías más prevalentes. Poseer estos conocimientos también va a aportar tranquilidad a las familias que acuden a la enfermera en busca de apoyo y respuestas a sus problemas del día a día y el binomio alimentación/nutrición del niño repercute en todo el entorno familiar. Son muchos los ejemplos de enfermeras especialistas en pediatría que aportan su sabiduría y buen hacer en el área de los cuidados nutricionales. Hemos querido escoger como ejemplo a nuestra socia Lourdes Cabrera Palomo por su doble función de enfermera gestora de casos y enfermera pediátrica. Lourdes lleva muchos años siendo para AdENyD socia referente en los temas de nutrición pediátrica. Entre sus muchos méritos esta haber conseguido que el trabajo "GASTROSTOMIA PARA NIÑOS Y NIÑAS QUE VIVEN EN LA COMUNIDAD CON LA INTERVENCION DE LA ENFERMERA GESTORA DE CASOS DE PEDIATRIA" fuera premiado en IV congreso de ASENHOA . El trabajo se realizó en colaboración con el Hospital Universitario Reina Sofía Córdoba el Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba la Universidad de Córdoba y la Universidad de Castilla la Mancha. Se trataba de analizar la formación en Nutrición Enteral Total a los portadores de gastrostomía en el domicilio antes del alta del hospital. La formación estaba dirigida a las madres/padres, personas cuidadoras y al niño/a según la edad y el estado neurológico. La información previa y la formación impartida por la Enfermera Gestora de Casos de Pediatría dirigida a los padres, monitores y profesores de colegios e instituciones que atienden a estos niños/as, es fundamental para garantizar los cuidados, evitar complicaciones, integrar al niño/a en su vida diaria, escolar y social, evitar interrupciones en su alimentación y garantizar a las madres y los padres que los profesionales no sanitarios que atienden a sus hijos/as tienen la formación adecuada, con competencias para disminuir el estrés psicológico.

DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



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

Como veis las competencias en nutrición de la enfermera pediátrica son amplísimas y van desde la importancia de la lactancia materna o la alimentación complementaria en el niño sano a los múltiples problemas nutricionales del niño enfermo. Desde este rincón del boletín de AdENyD un aplauso para las enfermeras de pediatría, nuestro ofrecimiento de apoyo y colaboración y nuestro deseo de que cada vez sean más las socias que obtengan estas fundamentales competencias.



DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



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

MI CARTILLA DE EMBARAZO: ÁCIDO FÓLICO

Empezamos la sección hablando de una de las vitaminas más conocidas en el tratamiento de un embarazo: el ácido fólico pero, que propiedades realmente tiene y por qué se recomienda. Lo iremos profundizando en este y posteriores boletines.

¿Que es el ácido fólico?

El ácido fólico es la versión sintetizada de la vitamina B 9 también llamada "folato". Según la evidencia, durante la gestación aumentan las necesidades de folato desde 400 a 600 µg/día para garantizar el crecimiento fetal y placentario. El ácido fólico previene complicaciones importantes en el feto, como las malformaciones del tubo neural que conformara el posterior sistema nervioso central del bebé.

La deficiencia de esta vitamina en el período previo a la concepción y durante el primer tras esta, puede impedir el cierre total o parcial del tubo neural en el feto dando lugar a alteraciones como la espina bífida y/o anencefalia. De ahí, que desde la consulta se debe ahondar en el deseo reproductivo de la mujer y recomendar el consumo de alimentos ricos en ácido fólico, al menos, tres meses antes de la concepción y durante los tres meses posteriores. Además de lo referido, el folato junto con la vitamina B 12 , interviene en la producción de glóbulos rojos. Su falta produce anemia megaloblástica, manifestada en el tercer trimestre hasta en un 20% de las gestaciones normales. Esto es especialmente interesante, en personas con enfermedad de Crohn o celiacas, porque no absorben el folato en el intestino.

MUJER Y NUTRICIÓN



Paula Núñez Montes
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

EL CRITERIO 1 DEL MODELO DE CALIDAD EFQM

En los próximos rincones de calidad vamos a ir describiendo cada criterio del modelo de calidad europeo EFQM. El criterio 1 hace referencia al propósito, visión y estrategia de nuestra organización: ¿“Por qué” existe la organización? ¿“Qué” propósito cumple? ¿“Por qué” esta estrategia concreta?

Una organización sobresaliente debe definir un propósito inspirador, crear una visión de lo que trata de alcanzar en el futuro, desarrollar una estrategia centrada en crear valor sostenible y fomentar una cultura que favorezca el éxito.

Los subcriterios incluidos en el criterio 1 del modelo EFQM son:

- 1.1 Definir el propósito y la visión
- 1.2 Identificar y entender las necesidades de los grupos de interés
- 1.3 Comprender el ecosistema, las capacidades propias y los principales retos
- 1.4 Desarrollar la estrategia
- 1.5 Diseñar e implantar un sistema de gestión y de gobierno

CON “C” DE CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD

PARTICIPACIÓN DE LA CIUDADANÍA EN INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

Uno de los errores que se cometen de forma frecuente cuando se escribe un proyecto o un trabajo de investigación, es no citar de forma correcta las fuentes de información que se han consultado y de las que se han extraído ideas. Incluir las referencias bibliográficas permite identificar los conceptos e ideas que han sido tomadas de otros autores; además, facilita al lector la localización de ese documento y es un acto de responsabilidad, que implica un uso ético de los artículos y documentos consultados. En consecuencia, cuando se elabora un documento científico, se debe de incluir la bibliografía de forma sistemática, empleando un estilo de citación. En este caso explicaremos el estilo Vancouver, ampliamente utilizado en las Ciencias de la Salud y en concreto, en enfermería y medicina. Su uso implica:

- Cita bibliográfica en el texto, en forma de número entre paréntesis dentro del párrafo o al final. Los números se asignan por orden de aparición en el texto.
- Referencias bibliográficas, se trata de la cita más extensa, en el que se indican todos los elementos que permiten identificar de forma precisa la fuente.

El orden de aparición en el texto, se establece en base a los números asignados en las citas y en orden ascendente. Atendiendo al tipo de documento o fuente que se haya consultado, la forma de citación será distinta. En este sentido, como es habitual que se nos olvide algún elemento concreto cuando nos ponemos a hacer la bibliografía, resulta muy útil tener a mano una guía de citación. En este caso, en el siguiente enlace se pueden encontrar indicaciones para citar documentos en estilo Vancouver. Para finalizar y como truco estético, para escribir una cita en la que se tenga que incluir una dirección web, acortar la longitud de los enlaces permite reducir espacios y hacer que sea más agradable visualmente. A continuación se encuentra un enlace de utilidad.

Información tomada de: Universidad Autónoma de Madrid. Citas y elaboración de bibliografía: el plagio y el uso ético de la información: Estilo Vancouver. [Internet]. Disponible en: <https://acortar.link/1qdbPI>

INVESTIGACIÓN



Cristina Miguel
Miembro del Comité Científico de ADENYD

EL PROYECTO HEALTHY EMPIEZA A DAR RESULTADOS

EL proyecto Healthy de enfermería escolar logra reducir el sobrepeso infantil un 10% y un 13,2% la obesidad entre el alumnado. Proyecto que se inició desde marzo de 2021 en los colegios valencianos incluye actividades de educación en hábitos saludables.

Más información sobre este plan escolar [AQUÍ](#)



Silvia Chamorro
Miembro del Comité
Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES (COP)

¿Qué son los contaminantes orgánicos persistentes?

Los Contaminantes Orgánicos Persistentes (COP), conocidos intencionalmente por su acrónimo inglés POPs (Persistent Organic Pollutants), son sustancias químicas que se caracterizan por:

- Ser persistentes: tienen una elevada permanencia en el medio ambiente al ser resistentes a la degradación.
- Ser bioacumulables: se incorporan en los tejidos de los seres vivos (son solubles en grasas) pudiendo aumentar su concentración a través de la cadena trófica.
- Ser altamente tóxicos y provocar graves efectos sobre la salud humana y el medio ambiente: La química del cloro produce más de 11.000 compuestos organoclorados, la mayoría dañinos para las personas, los animales y el medio ambiente en general.
- Transportarse a larga distancia, pudiendo llegar a regiones en las que nunca se han producido o utilizado.

¿Cuáles son los COP más importantes desde el punto de vista para la salud pública?

Entre los COP más importantes desde el punto de vista de la salud pública están las dioxinas y los PCBs (bifenilos policlorados), así como otras sustancias que contienen en su estructura química otros halógenos distintos al cloro: BFR (Retardantes de Llama Bromados (Brominated Flame Retardants en inglés, BFRs), PFA (Las sustancias perfluoroalquiladas) y los organoestánicos.

La vía más importante de exposición humana a los COP es el consumo de alimentos sobre todo los de origen animal (por su acumulación en la grasa).



Victoria Fernández
Miembro del Comité Científico de ADENyD

Gratinado de brócolis con champiñones y yogur (4 personas).

Ingredientes: 4 supremas de trucha de 150g. cada una, 5g. de sal, pimienta, 100g. de queso brie, 250g. de crema de leche, los gajos de 2 mandarinas, lechuga y 70g. de avellanas tostadas.

1º- En un cazo poner la crema de leche, el queso partido en trozos y con fuego medio reducir hasta obtener textura de salsa y reservar.

2º- Preparar la ensalada de lechuga cortada, los gajos de mandarina y las avellanas tostadas.

3º- Salpimentar y cocinar la trucha al vapor unos 7 minutos aproximadamente. En un plato colocar la salsa en el fondo, disponer la trucha y distribuir la ensalada por encima y alrededor. Servir. A continuación, le ofrecemos cartel de verduras, frutas y pescados de temporada.



Frase de febrero

“Una persona que se esfuerza por conseguir algo importante necesita de alguien que le ayude a salir de su zona de confort”

Jon Gordon 1971 EEUU Escritor y Consultor, máster en educación