

# BOLETÍN 89

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, Elena Arias Gómez); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.



## Galardón a la plataforma ONE Health



La Plataforma One Health ha sido galardonada en la 2ª edición de los Premios El Escarabajo Verde que otorga RTVE con el objetivo de destacar la labor por la conservación del medio ambiente en distintos ámbitos de la sociedad.

Toda la información [AQUÍ](#)



Marilourdes de Torres  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD

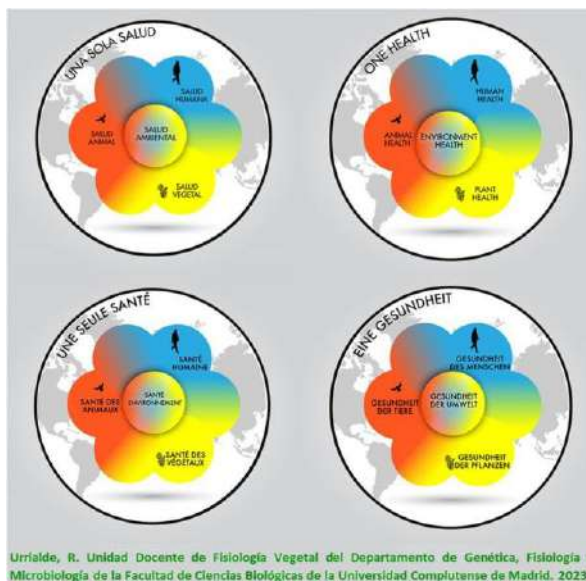
## ADENYD Y EL MOVIMIENTO ONE HEALTH

Adjuntamos el grafismo en varios idiomas de que representa los cuatro ámbitos que recoge el Movimiento One Health, a cuya Plataforma de España, pertenece ADENYD

Estos grafismos validados, son obra de Rafael Urrialde socio honorífico de Adenyd que nos los ha cedido para que figuren en nuestra web

Es un honor contar con socios tan comprometidos con el Movimiento y tan generosos con nuestra sociedad.

Gracias Rafael, por este regalo, que luciremos con orgullo en nuestra web.



## ENFERMERAS MATRONAS

La solidez de esta profesión se pone de manifiesto en su reconocimiento, tanto por la Organización Mundial de la Salud, como por la Unión Europea, en la que la Matrona es una profesión regulada, con un perfil competencial específico y con una formación mínima armonizada en todos los Estados miembros, a través de las previsiones contenidas en la sección 6 del Capítulo III de la Directiva 2005/36/CE, de 7 de septiembre, del Parlamento Europeo y del Consejo, que este programa formativo cumple con creces. La exigencia previa del título de diplomado/graduado en enfermería determina que el profesional que accede a esta especialidad ostenta ya una amplia formación general en enfermería, que permite que este programa se centre en los conocimientos teóricos y actividades clínicas y prácticas más estrechamente relacionados con la especialidad de Enfermería Obstétrico- Ginecológica (Matrona) y con las demandas que la sociedad actual requiere de este profesional. Sin embargo y aunque entre sus competencias específicas esta llevar a cabo programas de educación para la salud en el embarazo, el nacimiento y el posparto, tras una lectura intencionada en la que he buscado la formación durante la especialidad en materia de nutrición, no he logrado encontrar ninguna referencia directa. En la encuesta sobre el “Grado de conocimiento en nutrición durante el embarazo y la lactancia” realizada por FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) y AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición), en España, se observó que el 43% de las gestantes habían tenido dudas sobre la alimentación que debían de seguir durante el embarazo y el 96% explicaba que sus dudas principales tenían relación con el tipo de alimentos que pueden consumir. La mayoría de las mujeres encuestadas consultaron con la matrona para resolver estas cuestiones. Algunos estudios indican que las embarazadas requieren de información nutricional durante el periodo de embarazo y buscan activamente fuentes por internet dónde obtener estos datos, algo que es peligroso porque existen muchas páginas web que son de poca fiabilidad en su contenido, lo cual puede llevar a cometer errores en la alimentación de la gestante. Por tanto, el papel de la matrona respecto a la nutrición maternal va a ser muy importante para evitarlo. Tras la revisión de la literatura especializada, se encuentran muy pocos estudios que aborden el modo en que se ofrecen consejos nutricionales en la consulta de las matronas, el grado de comprensión de la información suministrada a las embarazadas y la percepción que estas tienen de este proceso. Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud son transmitidas durante el control del embarazo por la matrona. Numerosos estudios científicos enfatizan sobre la importancia de la alimentación durante el embarazo y sobre la importancia de la actualización del personal sanitario en este campo. Una buena alimentación es clave para el desarrollo del futuro bebé y de la madre. Déficits energéticos o de nutrientes son causa de diversas patologías durante el embarazo. La ganancia excesiva de peso durante el embarazo es otro problema preocupante en esta población, causando más diabetes gestacional y posterior diabetes, fetos macrosómicos, obesidad y síndrome metabólico por citar algunos ejemplos. Ciertas patologías comunes en el embarazo, así como algunas condiciones especiales (vegetarianismo, celiaquía...) requieren una intervención especial por nuestra parte. Las matronas son el profesional sanitario de más cercanía para orientar, detectar problemas y resolver dudas desde la primera visita del embarazo, e incluso antes si es posible, desde la consulta preconcepcional. La intervención de la matrona resulta fundamental siendo en algunos casos la única que las embarazadas reciban. Es por ello que una formación de calidad y actualizada en nutrición, basada en la evidencia científica actual resulta imprescindible en las consultas con más ímpetu aun si la paciente está embarazada. En nuestro grupo contamos con enfermeras matronas y expertas en nutrición que pueden servir de guía a todos los profesionales que necesiten ampliar sus conocimientos a la hora de cubrir la necesidad de mejorar su formación didáctica. Desde aquí el ofrecimiento de AdENyD para consultas y colaboraciones en este campo tan necesario y apasionante.

## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



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

## DE LA A A LA Z... Z.....F DE FRAMBUESA (2)

La vitamina C y este combinado de antioxidantes, será muy beneficioso para el estado anímico, para personas sometidas a un fuerte estrés o con enfermedades de carácter infamatorio crónico, como la artritis u otros problemas como alergias o el asma. Otro micronutriente presente en buenas cantidades en las frambuesas son los betacarotenos que se transforman en el organismo en vitamina A. Relacionada directamente con la salud visual y que actúa en la prevención de enfermedades degenerativas como la pérdida de visión, (por la presencia de antocianinas que mejoran la circulación sanguínea ocular), el glaucoma o cataratas. Además ayuda a superar infecciones bacterianas como la conjuntivitis y protege por su elevado contenido en luteína, (pigmento capaz de filtrar los rayos ultravioletas del sol) del daño a la retina generado por el sol. Otra de las vitaminas presentes en las frambuesas es el Ácido fólico (o vitamina B9) imprescindible para la formación de las proteínas y otros procesos celulares. En el embarazo es fundamental para la prevención de anemias en la madre, pero sobre todo para la generación del SNC del feto y la formación del tubo neural. Al ser una vitamina que se destruye progresivamente con la cocción es recomendable ingerirla en alimentos crudos como la frambuesa.

## ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA: COMPETENCIAS PROFESIONALES

### EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

“EL SABER” de los profesionales: componente principal de las competencias requeridas en el abordaje integral de la Enfermedad Celíaca. El hecho de tener conocimientos específicos sobre la enfermedad y el tratamiento, permite desarrollar una valoración holística de las necesidades de la población afectada. A modo de evidencia, os planteo un caso clínico remitido a la Unidad de Educación Terapéutica. Motivo de la derivación: “revisión del tratamiento por falta de normalización clínica y serológica detectada en consulta de A. Digestivo. Los datos más significativos a considerar en la valoración inicial:

- Informe Médico: Mujer de 32 años diagnosticada de enfermedad celíaca (12 meses antes de la derivación).
- Manifestaciones clínicas: intolerancia a lactosa, aftas bucales recurrentes, fatiga crónica y anemia ferropénica en tratamiento con Fe VO, que persisten a pesar de la dieta sin gluten.
- Marcadores serológicos en rango superior a la normalidad tras un año de tratamiento: inicialmente Ac antitransglutaminasa IgA > 128 UL/ml; control anual > 80 UL/ml.
- Durante la entrevista pone de manifiesto:
  - Prescripción médica de Fe IV porque “continúa con la anemia y con el cansancio”.
  - Aparición de frecuentes despeños diarreicos que atribuye a la ingesta de lactosa, no a la de gluten, aunque reconoce transgresiones voluntarias (1-2 /semana) “porque la dieta supone muchas limitaciones cuando come fuera de casa”.
  - Existencia de antecedentes familiares: “2 primos que hicieron dieta sin gluten porque eran celíacos de pequeños y ya no la hacen porque se han curado”.
  - Falta de conocimientos para interpretar el etiquetado de alimentos manufacturados.
  - Disminución de consumo de H d C porque “los productos especiales para celíacos no saben bien”
- A destacar:
  - Persistencia de los síntomas y aparición de otros nuevos compatibles con malabsorción.
  - Déficit de conocimientos sobre la enfermedad y las pautas terapéuticas.
  - Limitaciones en la relación con el entorno

A modo de discusión: SABER, es conocer los pormenores del problema de salud y su tratamiento, pero también es SABER HACER, lo que implica llevar estos conocimientos al ámbito de los cuidados y las buenas prácticas.

## IMPLICAR A LOS GRUPOS DE INTERÉS. MODELO DE CALIDAD EFQM

Vamos a describir el criterio 3 del modelo de calidad europeo EFQM: implicar a los grupos de interés. Los grupos de interés se definen como todos aquellos grupos que se ven afectados directa o indirectamente por el desarrollo de la actividad organizacional, y por lo tanto, también tienen la capacidad de afectar directa o indirectamente el desarrollo de ésta.

Una organización sobresaliente:

- Identifica los tipos y categorías específicas dentro de cada uno de los grupos de interés clave.
- Utiliza el conocimiento de las necesidades y expectativas de sus grupos de interés clave para lograr su implicación continua.
- Implica a sus grupos de interés clave en el despliegue de su estrategia y en crear valor sostenible, reconociendo sus contribuciones.
- Construye, mantiene y desarrolla posteriormente una relación con sus grupos de interés clave basada en la transparencia, responsabilidad, comportamiento ético y confianza.
- Trabaja con sus grupos de interés clave para comprender y tener un entendimiento común de cómo, a través del co-desarrollo, inspirarse y contribuir a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).
- Recoge activamente las percepciones de sus grupos de interés clave en lugar de esperar a que ellos hagan el contacto.
- Evalúa su funcionamiento respecto a las necesidades de sus grupos de interés clave y decide qué acciones necesita acometer para que sus grupos de interés clave perciban que su futuro está asegurado.

## CON "C" DE CALIDAD



**Juana Mateos**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## VALORACIÓN NUTRICIONAL II

Continuamos con la valoración nutricional. En el anterior boletín hablábamos de la importancia del cribado nutricional a la hora de detectar de forma rápida y sencilla a aquellas personas que presentan riesgo o malnutrición establecida, mencionando como ejemplo la herramienta MNA. Además de esta existen muchas otras, como el Malnutrition Universal Screening Tool (MUST), que se puede aplicar en personas adultas, no únicamente en mayores de 65 años. También destaca el Nutritional Risk Screening (NRS) de uso principalmente hospitalario, o la Herramienta de Valoración Global Subjetiva (VSG).

Una vez realizado el cribado, es necesario llevar a cabo una valoración nutricional exhaustiva, para profundizar e identificar posibles causas que estén alterando el estado nutricional si es el caso. Esta comienza por una historia dietética que contemple los hábitos alimentarios de la persona: distribución de comidas durante el día, tipos de alimentos que consume, técnicas culinarias utilizadas, gustos o preferencias, lugar en el que come y compañía, etc. También incluye la valoración de problemas en cuanto a masticación y deglución, grado de apetito, capacidad para comprar alimentos y prepararlos. De esta forma obtenemos mucha información, no solo sobre la ingesta alimentaria y cantidad de nutrientes, sino también costumbres alimentarias, limitaciones que pueda tener...

Para realizar esta historia dietética, podemos utilizar distintas herramientas que complementen la entrevista semiestructurada que llevamos a cabo con el paciente. Una de ellas es el registro dietético, en el que la persona o su cuidador/cuidadora anota las comidas realizadas durante varios días. Es una forma sencilla de obtener la distribución, la cantidad y la frecuencia de consumo de determinados alimentos.

## ENFERMERÍA EN LA COMUNIDAD



**Elena Arias Gomez**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## EL NIÑO DIABÉTICO DE CIUDAD REAL, LA LUCHA DE UNA MADRE

*«El niño tiene derecho a recibir una educación que le permita en condiciones de igualdad de oportunidades, desarrollar sus aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social. Tendrán derecho a crecer y desarrollarse con buena salud. Los estados reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y los servicios sanitarios. Asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y niños conozcan los principios básicos de la salud, la higiene, el saneamiento ambiental, las medidas de prevención de accidentes y de recibir apoyo en la aplicación de estos conocimientos. La educación de los niños debe ir encaminada a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades».*

**Art.24. Tratado Internacional de los derechos de los niños. Consejo General de las Naciones Unidas.**

Reinvidicamos la figura del enfermero/a escolar como el profesional más adecuado por su formación y experiencia en programas de promoción de la salud en niños y adolescentes. Debe permanecer en los centros educativos durante toda la jornada escolar, para un mejor seguimiento y tratamiento de los niños con patologías crónicas y también para mantener la salud del resto de escolares, ya que muchas de las urgencias que surgen en el ámbito escolar deben ser tratadas en apenas unos pocos minutos como puede ser una reacción alérgica, un ataque epiléptico o una hipoglucemia grave en un niño con diabetes.

No te pierdas el artículo, pincha [AQUÍ](#)

## LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Responsable de RRSS

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

#### ¿Qué son los complementos alimenticios?

Los complementos alimenticios son productos alimenticios consistentes en fuentes concentradas de nutrientes que se presentan con la finalidad de complementar la ingesta de tales nutrientes en la dieta normal, ya que aunque en circunstancias normales, una dieta adecuada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano, las investigaciones realizadas demuestran que esta situación ideal no se da en la práctica para todos los nutrientes, ni para todos los grupos de población. Los complementos alimenticios se deben tomar a las dosis diarias recomendadas en el etiquetado del producto, que no deben ser excedidas. Los complementos alimenticios no pueden sustituir una dieta equilibrada. Una dieta variada y rica en frutas y verduras puede aportar todos los nutrientes (vitaminas y minerales) que se necesita.

#### ¿Qué sustancias pueden estar presentes en los complementos alimenticios?

Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que pueden estar presentes en los complementos alimenticios incluyendo, entre otros, las vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibra, diversas plantas y extractos de hierbas. En el caso de las vitaminas y minerales, es esencial que las sustancias químicas que se utilicen en la fabricación de los complementos alimenticios no sólo no presenten peligro, sino también que estén disponibles para el organismo, por lo que se ha establecido normativamente una lista positiva de estas sustancias.



**Victoria Fernández**  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## Timbal con manzana y huevo poché (4 personas).

**Ingredientes:** 1/2 col lombarda, 1 cebolla, 2 manzanas Golden, 100ml. De vino moscatel, 50g. de pasas de corinto, 4 cucharadas de vinagre de manzana, una pizca de canela molida, 4 huevos, aceite de oliva virgen 3 a 4 cucharadas, sal 3g. y pimienta molida.

1º Verter en un cuenco el vino, añadir las pasas y dejar en remojo unos 20 minutos. Retira las hojas externas de la lombarda y lavar la lombarda. Pelar la cebolla. Cortar en juliana muy fina las dos hortalizas y reservar. Lavar las manzanas, retirar el corazón y partir a gajos. Cuece la lombarda en agua con sal y 2 cucharadas de vinagre unos 25 minutos, hasta que esté tierna y escúrrela.

2º Pon al fuego un wok con 1 cucharada de aceite añade la cebolla, saltearla 2 a 3 minutos y reservar. Agregar la lombarda al wok y repetir la operación y reservar. Incorporar unas gotas más de aceite y rehogar la manzana 2 min. Removiendo. Añade las pasas con el moscatel, la cebolla y la lombarda. Salpimentar al gusto, espolvorear con la canela y remover de nuevo.

3º Calentar abundante agua salada con el vinagre restante en un cazo hasta que casi llegue a la ebullición. Cascar un huevo en una taza y déjalo caer con cuidado, deslizándolo sobre el agua. Cuécelo 3 min. Envolviendo la yema en la clara con una espumadera y retirar. Repetir la operación con el resto de los huevos. Repartir el salteado en 4 platos, formando nidos. Añade un huevo en cada uno, espolvorear con pimienta y servir enseguida.

**Verduras y frutas de temporada mayo-junio:** albaricoque, arándano, brevas, cereza, ciruela, frambuesa, fresa, grosella, lichi, limón, mango, melocotón, melón, nectarina, níspero, papaya, plátano. acedera, achicoria, ajo tierno, berro, calabacín, cebolla, espárrago, guisante, haba tierna, judía verde, lechuga, patata nueva, puerro, pepino, pimienta, rábano, remolacha, zanahoria.

•**Pescados de mayo-junio:** besugo, anchoa, atún rojo, caballa, cabracho, bonito del norte, mejillón, merluza, navaja, pargo, pulpo, salmonete, pez de San Pedro, rape blanco, sardina, sargo, merluza de pincho, gallos y rape negro.

## Frase del mes

**“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.