

BOLETÍN 72

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, Rafael González, Juana Mateos, Daniel Baldó);
Diseño y Maquetación: Paula Núñez.



DAMOS LA BIENVENIDA A.....



Paula Núñez Montes, se hace cargo de la maquetación y edición de este querido Boletín. Estudió la carrera de enfermería en la Universidad Autónoma de Madrid, médica frustrada al principio, pero a medida que se fue adentrando en el mundo de la enfermería vio que era lo que quería hacer, acompañar y cuidar; mucho más que diagnosticar. Durante la carrera quiso aprovechar su tiempo al máximo, participó en varios voluntariados. Uno de ellos, en Italia con niños del Sahara Occidental con incapacidad psicomotora. Formó parte del comité organizador en el Congreso anual del SERMAS en el Hospital Clínico. Ponente en varias ocasiones con el tema de educación a niños en situación vulnerable, en contexto de pobreza.

Se cruzó en su camino la idea solicitar el programa Erasmus + prácticas, eso sí al sitio más lejano, a Finlandia, porque necesitaba el choque cultural, la experiencia que vivir sola y lejos, le da apertura de mente al conocer diferentes culturas....No se equivocó. Por eso no ha desterrado la idea de hacer unas prácticas de cooperación al desarrollo internacional, en países como Perú o India (aunque su madre ponga el grito en el cielo. Como veis, una persona bastante inquieta.

Su comienzo de enfermera graduada fue en una UCI COVID. El 1 de junio empezó su contrato y esa misma noche tenía su primer turno que según su comentario "fue un horror, estaba muy asustada y agobiada por lo repentino y por ser una UCI, un hospital nuevo, con protocolos diferentes y el peso de la responsabilidad de la profesión. De todo se sale y al final fue una experiencia que me hizo crecer laboralmente".

En paralelo estudiaba para presentarse al examen de EIR, sacando plaza con buena nota, por lo que decidió hacer su soñada residencia para poder ejercer de Matrona, ya que le ilusiona el contacto emocional y educacional que se puede ejercitar con las madres, en todo el proceso del embarazo, el parto y en las siguientes semanas. Buscando otro ambiente fuera de su habitual residencia, junto con un poco del frío de Finlandia, eligió Vitoria donde dice que no puede estar más contenta. Ve claro cómo puede acompañarlas en esa adherencia a unos hábitos saludables para una dieta equilibrada y sostenible..."y la importancia que tiene una matrona en que las madres entiendan el beneficio de la lactancia materna sobre la salud del RN, tanto para su sistema inmunológico como para su microbiota intestinal". Paula entiende perfectamente cómo la dieta equilibrada, variada, saludable y sostenible que lleve la madre, interviene en el RN.

Gracias a sus inquietudes y a sus ganas de explorar mundos nuevos comenzó a interesarse por la nutrición y se asoció en Adenyd, ofreciéndose para colaborar con nosotros. Aceptó a la primera hacerse cargo del Boletín y además con mucho gozo. Así que la mejor manera de despedir esta pequeña presentación de lo que es el semblante de nuestra colega y compañera, nada mejor que hacerlo con sus propias palabras:

"Como los temas de nutrición y el constante cambio de conocimiento me parece estimulante, decidí participar dentro de la asociación y quise adentrarme un poco más y formar parte de este equipo. Aquí es donde empiezo la aventura con todas y todos vosotros. Muchas gracias a todos por acogerme tan bien y espero que sea por muchos años"....

Pues eso querida Paula, por muchos años. Además de editar el Boletín, ve pensando en cómo querrás titular tu Rincón del Conocimiento, donde nos cuentes desde enero, las andanzas de una matrona educando en nutrición.

Gracias por tu generosidad y disponibilidad.


BIENVENIDA



¿CUÁNTO SABES DE NUTRICIÓN?


El Instituto Danone ha lanzado una encuesta, avalada por el Consejo General de Enfermería, que tiene como objetivo principal conocer cómo de informados científicamente están los profesionales sanitarios.

¡Anímate a hacerla [AQUÍ!](#)



Recientemente se ha publicado un artículo de revisión que relaciona la influencia de la nutrición en la Enfermedad de Alzheimer con la neuroinflamación y el microbioma.

Los autores concluyen que la la Enfermedad de Alzheimer se asocia con factores dietéticos como la ingesta excesiva de grasas saturadas o una deficiencia de vitamina E



¿Quieres leer el artículo completo?

Hazlo [AQUÍ](#)



EL IMPACTO AMBIENTAL DEL AGUA EMBOTELLADA ES HASTA 3.500 VECES MAYOR QUE EL DEL AGUA DEL GRIFO



¿Qué es mejor para el medio ambiente el agua embotellada o el agua del grifo?

Según un nuevo estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona, si toda la población de Barcelona decidiera cambiar al agua embotellada, **la producción requerida tendría un costo de 1,43 especies animales perdidas por año y un costo de más de 71 millones de euros al año** debido a la extracción de materias primas.

Así, el agua del grifo es miles de veces mejor para el medio ambiente que el agua embotellada, a tenor de los resultados de los científicos españoles. De hecho, **para producir una botella de plástico se necesita tres veces más agua de la que puede contener.**

Puedes acceder a la noticia completa [AQUÍ](#)



LOS FALSOS MITOS SOBRE EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

El aceite de oliva virgen extra (AOVE) es una de las joyas de la corona de Marca España que goza de un gran reconocimiento en todo el mundo. Sin embargo, este producto se ve lastrado por tres falsos mitos sin base real que lo persiguen y deterioran su credibilidad. El motivo de su aparición tiene relación con los actuales sistemas de categorización de las categorías comerciales, los conocidos como paneles de producto. El objetivo del estudio es dar una mayor objetividad y seguridad jurídica en relación al tema.

Puedes acceder a la noticia completa [AQUÍ](#)

EDITORIAL

COMIENZA UN NUEVO CURSO APASIONANTE (2)

Dice Albert Einstein "Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo."

Esta frase nos viene muy a cuenta de cara a que estamos diseñando las líneas de trabajo para este nuevo curso que hemos comenzado.

En Adenyd, una de las líneas que no cambian es el interés por la formación, por la investigación, por las publicaciones de sus socios, y sobre todo por estar en el meollo de la actualidad científica, educacional y divulgativa.

Por eso es tan importante que los socios de Adenyd mantengamos el interés por la formación en aquellos aspectos de la alimentación/nutrición que menos controlamos. Esto es muy apasionante y nos mantiene vivos cognitivamente, pero también socialmente. Los ejemplos son miles, porque siempre queremos encontrar otros resultados que mejoren los anteriores que hemos obtenido, recordando que los intereses de la nutrición abarcan la alimentación (dietética y la dietoterapia), la higiene y seguridad alimentaria y en nutrición artificial, el etiquetado de los productos.....etc.

Por eso es tan importante que propongamos en nuestra sociedad temas en los que poder colaborar; o temas de formación con los que se pueda mejorar en nuestro quehacer diario. Y pongo unos ejemplos,

-quiero publicar y no sé hacer búsqueda bibliográfica,.....sugiero en la Asociación que se implemente formación sobre este tema....

-quiero hacer investigación sobre un tema que me produce muchas preguntas y no sé cómo comenzar, incluso me pregunto si la investigación observacional, es válida como tal.

-quiero ir un paso más allá en la investigación básica que ya domino...pido a la Asociación que nos forme en investigación a un nivel que no sea el básico que ya controlo.

Podría poner otros ejemplos, pero he tocado temas que no siempre nos ofrecen los webinarios de la industria, a los que tan fans somos de inscribirnos, pero que sólo acotan los intereses propios sobre su línea de productos.

Os invito, más bien os pido con ahínco, que en el correo asociacionadenyd@gmail.com nos escribas diciendo temas de formación en los que quieres que Adenyd se involucre para que los socios estemos a la última y en los que la industria no encontramos. Y ya de paso nos dices si quieres colaborar y en qué te gustaría.

Adenyd está viva, las buenas ideas nos hacen fuerte y con vuestra participación activa, se demuestra, porque nadie dijo que lo que es realmente importante, fuera fácil.

Nuestro lema siempre **#NutriciónyCuidados**

Linkedin @Mari Lourdes de Torres Aured

GRACIAS A TODOS, SOMOS UN EQUIPAZO



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

RINCONES DE CONOCIMIENTO

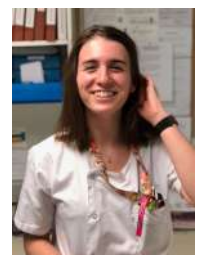
CULTURA CIENTÍFICA

La cultura científica se define como un conjunto de conocimientos de diversas ramas del saber científico. Ésta es importante porque permite a los ciudadanos tomar decisiones basadas en conocimientos que han sido demostrados por la ciencia y que pueden aplicarse en cualquier ámbito del día a día: la salud, la tecnología, la educación la economía... Por este motivo, se podría decir que la cultura científica es una pieza clave para el desarrollo y la mejora de la calidad de vida de la sociedad.

En relación con las ciencias de la salud, la cultura científica permite a las personas aumentar las habilidades para el autocuidado, convirtiéndose en responsables y protagonistas de su propia la salud; esto se asocia con beneficios para las personas y las comunidades, que se ven reflejados en distintos aspectos como el uso de los servicios sanitarios, la mejor gestión de las enfermedades crónicas, aumento de la búsqueda de información y la mejor predisposición para realizar pruebas de cribado, vacunas u otros tipos de actividades enfocadas a la prevención.

Las enfermeras somos fundamentales en este ámbito, ya que, haciendo educación para la salud, somos capaces de transmitir la ciencia de los cuidados a los ciudadanos, mejorando así su calidad de vida.

INVESTIGACIÓN



Cristina Miguel
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL PARA LA PRÁCTICA DE ENFERMERÍA (ICNP)

Otro de los conceptos importantes a la hora de realizar una historia de enfermería es utilizar términos estandarizados que nos ayuden a que nuestras actividades puedan ser registradas y entendidas en todos los ámbitos y países. La Clasificación internacional para la práctica de la enfermería, o (ICNP), es un estándar internacional que facilita la descripción y la comparación de la práctica de la enfermería en los niveles local, regional, nacional e internacional.

La ICNP es una terminología que se utiliza para representar diagnósticos, intervenciones y resultados de enfermería. Ofrece un diccionario de términos y relaciones expresivas que las enfermeras pueden utilizar para describir su práctica e informar al respecto de manera sistemática. La información resultante se utiliza de forma fiable para sostener los cuidados y una toma de decisiones eficaz, además de servir como fuente de información para las políticas de educación, investigación y salud.

El Consejo Internacional de Enfermeras(CIE) cree que la tecnología de la información y la comunicación hay que utilizarla, e incluso explotarla, en la atención de salud para ofrecer conocimientos científicos y prácticas bien informadas a las personas, las familias y las comunidades con necesidades de salud. Esta terminología es especialmente práctica en la e-salud y permite realizar programas, aplicaciones y sobre todo registros electrónicos unificados.

El director general del CIE, Howard Catton, ha declarado que la creciente demanda de datos implica que ahora la ICNP es un instrumento esencial para las enfermeras, independientemente de dónde trabajen.

El futuro de la enfermería depende de la disponibilidad de instrumentos de información, como la ICNP, con la capacidad de facilitar datos significativos para sostener buenos cuidados de enfermería y contribuir a mejorar la salud.'

'Sin embargo, estos datos se han de aplicar de forma consistente y coherente en sistemas electrónicos que encajen en la práctica.

La ICNP actúa como una gran fuerza para estructurar la aportación de la enfermería a la salud y a la atención sanitaria a nivel global, además de promover la armonización con otras clasificaciones ampliamente utilizadas y la labor de los grupos de estandarización en salud y enfermería. Asimismo, incorpora contenido de enfermería completamente nuevo llevando así el número total de expresiones clínicamente pertinentes a más de 2 000. Dieciséis Centros Acreditados de Investigación y Desarrollo de la ICNP ofrecen apoyo en todo el mundo para garantizar que esta clasificación sea fiable.

Sus principales garantías son:

- Se publica cada dos años en el Congreso/Conferencia del CIE
- Cumple con los estándares internacionales (como las de la Organización Internacional de Normalización ISO 18104)
- Procesos robustos internos de mejora de la calidad
- Se ha diseñado una infraestructura formal (la ICNP lleva desarrollándose bajo el Lenguaje Ontológico Web desde 2005) que facilita el mapeo cruzado y permite obtener resultados en varios formatos
- Fácil de entender
- Se publica en forma de tablas simples para facilitar la implementación
- Foco continuado en afirmaciones preformuladas (precoordinadas) que la enfermería puede utilizar en la práctica
- Número creciente de catálogos (subconjuntos de la ICNP personalizados y estructurados para finalidades específicas)



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

- La ICNP está a disposición en 19 lenguas diferentes habladas Reconocida a nivel internacional
- Reconocida por toda una serie de Asociaciones Nacionales de Enfermeras como terminología para sostener la práctica de la enfermería
- Una de solo cinco 'Clasificaciones Relacionadas' Independientes en la Familia de Clasificaciones Internacionales de la Organización Mundial de la Salud
- Existen acuerdos de colaboración en vigor con otras organizaciones para el desarrollo de estándares, como SNOMED International, con el fin de garantizar que la enfermería sigue conectada con el entorno de información multidisciplinar en sentido más amplio.

La terminología ICNP desempeña una función clave para el CIE facilitando la representación del ámbito de la práctica de la enfermería en todo el mundo con el fin de promover cuidados de calidad basados en la evidencia. La ICNP proporciona a las enfermeras soluciones de contenido para la historia clínica digital a todos los niveles al objeto de sostener la información basada en datos para su uso en los campos de la práctica, la administración, la formación y la investigación.

Según los resultados de la tesis Doctoral de Silvia Arranz Alonso en 2015, existe una mayor tendencia a utilizar el proceso enfermero, los diagnósticos de enfermería, los sistemas de clasificación de intervenciones enfermeras, a formular resultados y a tener formación específica en materia de modelos conceptuales, taxonomías y metodología enfermera entre los enfermeros miembros de sociedades científicas españolas. En cambio, el asociacionismo científico de los profesionales no implica una mayor tendencia al registro de los cuidados, empleo de los sistemas de clasificación de resultados enfermeros ni modelos conceptuales de enfermería. El motivo principal de los enfermeros que pertenecen a una sociedad científica para no emplear los modelos conceptuales de enfermería, el lenguaje enfermero y los planes estandarizados de cuidados, es que son poco específicos para su ámbito profesional.

Desde ADENYD intentaremos estudiar con vosotros como adaptar la metodología enfermera al contexto de la nutrición para que nos sea útil en el devenir del trabajo diario.

HERRAMIENTAS DE CALIDAD: PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS DE TRABAJO (II)

En el boletín anterior explicamos qué un procedimiento normalizado de trabajo o PNT y qué objetivos y ventajas presentan. A continuación, se explicará cómo realizarlos. Los PNT incluirán los siguientes apartados/contenidos:

1. Objetivo: qué se pretende conseguir. Explicar clara y brevemente el objetivo del procedimiento.
2. Ámbito / Alcance: a qué aspectos afecta el procedimiento. Para qué, porqué y para quién se realiza. Inicio y fin del proceso que describe.
3. Referencias: legislación, normativa aplicable o cualquier otro tipo de documentación a la que se deba hacer referencia.
4. Responsabilidades: quién debe velar por el cumplimiento del PNT y quien está obligado a cumplirlo.
5. Definiciones: definición de cualquier palabra descrita de la que se requiera dar información extra para su mejor entendimiento.
6. Procedimiento: descripción clara y concisa del procedimiento a desarrollar, con todos los pasos a seguir detallados y debidamente secuenciados para facilitar su entendimiento y su lectura a todas aquellas personas que deben aplicarlos. El procedimiento debe incluir como aspectos fundamentales lo referente al lugar de ejecución, medios, recursos, equipos, herramientas y máquinas, limpieza, prevención de riesgos laborales y equipos de protección individual necesarios entre otros.
7. Lista de distribución: a quién se entregará copia del PNT.
8. Revisión del documento: en este apartado se recoge el histórico de versiones (revisiones) del documento con un control de los cambios realizados.

**CON "C" DE
CALIDAD**



Juana Mateos
Miembro del Comité Científico de ADENYD



Carmen Vázquez
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Este mes nos centramos en los fundamentos que han motivado la elaboración del Plan de Cuidados Enfermeros dirigido a la atención de las personas con Enfermedad Celiaca (PCE-EC), que son:

1. **La valoración holística de las necesidades del celiaco y la familia celiaca.** El hecho de que el único modo de controlar la EC consiste en la adhesión a una dieta estricta, pone de manifiesto que quienes tienen que asumir la responsabilidad del tratamiento necesitan estar capacitados para ello.

El deterioro de la calidad de vida es un problema mayoritario tanto en el propio celiaco como en la familia que interviene en el desempeño terapéutico; destacan como factores determinantes: la falta de conocimientos r/c la enfermedad y la dieta; y la falta de habilidades y recursos para afrontar la adherencia estricta requerida para lograr la eficacia del tratamiento. Por tanto, el empoderamiento debe considerarse una necesidad vital.

2. **El modelo asistencial para resolver la problemática detectada.** El empoderamiento es un elemento clave para la educación que, consiste en ayudar a los afectados a desarrollar los conocimientos, las habilidades, y el grado de autosuficiencia necesarias para asumir efectivamente la responsabilidad de sus decisiones relacionadas con la salud. Por ende, la Educación Terapéutica no debe ser una opción, sino un derecho de las personas afectadas por la EC.

3. **Las competencias de los profesionales que implementan el proceso educativo.** Es reconocido “que prestar atención sanitaria técnica y profesional adecuada a las necesidades de salud de las personas con problemas de salud” es competencia de los profesionales de enfermería; como también lo es, “planificar y prestar cuidados dirigidos a la población, orientados a los resultados evaluando su impacto, a través de guías clínicas y asistencia, que describen procesos por los cuales se diagnostica, trata o cuida un problema de salud “. Indudablemente, la mayoría de las competencias enfermeras están relacionadas con la educación de la población afectada por un problema de salud crónico como es la Enfermedad Celiaca.

Más información en: **ORDEN CIN/2134/2008 de 3 de julio, BOE 174, 19 de julio 2008, p.p. 31680).**

CECOVA Y ACEESE DESTACAN EL PAPEL DE LA ENFERMERÍA ESCOLAR EN LA LUCHA CONTRA LA PANDEMIA

Ante el comienzo del curso escolar, el Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y la Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar (ACEESE) han publicado un comunicado en el que han recordado a la conselleria de Sanitat Universal y Salut Pública que “la enfermera/ro experta/o en el ámbito escolar es importante que se encuentre en el centro educativo y así conseguir un desarrollo físico, mental y social adecuado que permita a los estudiantes, un estado de salud óptimo, así como conseguir el empoderamiento de su salud en la edad adulta. Una labor que se amplía en estos tiempos a la lucha contra la pandemia”.

Tal y como han recordado desde el CECOVA y la ACEESE, con el comienzo del curso las enfermeras/os escolares que están en sus centros educativos ya tienen preparada la programación para realizar sus talleres de Educación para la salud que con tantas ganas y esfuerzo han elaborado.

“Las enfermeras escolares han realizado una gran labor durante el curso lectivo 2020-2021, han seguido realizando los talleres de educación para la salud en las aulas y han llevado el seguimiento de casos COVID-19 que estaban aislados en sus domicilios. Hay que destacar que no ha habido contagios dentro de sus aulas”, ha explicado Silvia Chamorro, presidenta de ACEESE-CV.

Más información disponible en: <https://coecs.com/cecova-y-aceese-destacan-el-papel-de-la-enfermeria-escolar-en-la-lucha-contr-la-pandemia/>

#UNCOLEUNAENFERMERA

LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro
Miembro del Comité
Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

OBESIDAD Y COVID19 (3)

Terminamos con la última parte del artículo Obesidad y COVID, dentro de las alteraciones descritas se encuentran:

- Déficit de vitamina D. La vitamina D ha demostrado un gran papel en la estimulación de la inmunidad innata y las personas con obesidad tienen menores niveles de vitamina D circulante (la grasa roba vitamina D de la sangre). Por ello, el déficit de vitamina D se ha propuesto como una posible explicación del vínculo descrito entre obesidad y covid19.
- Mayor expresión de ACE2. El tejido graso es capaz de expresar ACE2 (puerta de entrada del SARS-CoV2 en la célula), por lo que las personas con obesidad tienen mayor densidad de puntos de unión y, por tanto, una mayor facilidad para que el virus progrese a sus anchas por todo el organismo. Puede replicarse a una velocidad mucho mayor y, por tanto, se lo pone mucho más difícil a nuestro sistema inmunitario. De hecho, esta podría ser la explicación por la cual los niveles de anticuerpos se mantienen elevados en sangre durante más tiempo (de media, unos 5 días).

¡Y hay más: esta relación no es unidireccional! La obesidad predispone y agrava la covid19 y ésta predispone y agrava la obesidad, algo que ocurre como consecuencia del impacto de la pandemia y de las medidas necesarias para contenerla sobre aspectos situados en la génesis de la obesidad. Esto pasa por:

- Mayores niveles de estrés como consecuencia del miedo y la incertidumbre derivados de la pandemia, a lo que se suma el malestar derivado del confinamiento y la reducción de las relaciones sociales.
- Incremento del consumo de alimentos hipercalóricos-hiperpalatables como regulador emocional único o principal por no disponer de otras estrategias para ello.
- Sedentarismo, por las restricciones de movilidad.
- Insomnio, derivado de una menor actividad, alimentación menos nutritiva y mayores niveles de estrés.
- Disbiosis intestinal derivada de todo lo anterior junto a, en algunos casos, la necesidad de tratamiento antibiótico para combatir la covid19 o sus coinfecciones.
- Reducción de los ingresos económicos como consecuencia de la reducción del empleo derivada de la pandemia.
- Colapso sanitario, que ha hecho que desaparezcan total o parcialmente las actividades de prevención y promoción de la salud, así como la detección precoz y el abordaje temprano de cualquier situación clínica diferente a la covid19.

ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN



Daniel Baldó
Miembro del Comité Científico de ADENYD
<http://www.plandsalud.com/>

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité Científico de ADENYD

ADITIVOS (4) Listas falsas de aditivos

Periódicamente circulan ciertas listas de aditivos alimentarios con la intención de prevenir sobre su uso para salvaguardar la salud. Aunque se presentan como avaladas por profesionales y hospitales tanto españoles como europeos, el análisis del contenido de las mismas pone de manifiesto que su elaboración ha sido realizada por personas que carecen de todo conocimiento sobre el tema y que pueden estar motivados por otros intereses distintos al sanitario. Ante la alarma social que estas listas pueden originar, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) se ha visto en varias ocasiones en la obligación de desautorizarlas, tanto en su origen como en su contenido. La AECOSAN considera que no existe motivo de inquietud derivado del empleo de aditivos en la Industria Alimentaria española y es aconsejable que los consumidores no tengan en cuenta las informaciones sobre este tema que no estén avaladas por esta Agencia.



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Crema de guisantes (4 personas)

Ingredientes

- 50 g de aceite de oliva virgen extra.
- 300 g de puerro o mezcla de puerro y cebolla.
- 600 g de guisantes congelados.
- 650 g de caldo de jamón, verduras o ave -o agua y pastilla de caldo.
- 2 cucharadas de queso crema.

Preparación

1. Pica el puerro y sofríe el puerro con el aceite.
2. Incorpora los guisantes y rehógalos durante 8 minutos.
3. Añade el caldo y programa déjalo cocer durante 7 minutos.
4. Acabado el tiempo rectifica el punto de sal, incorpora las cucharadas de queso deja enfriar y tritura para que te quede una crema perfecta.
5. Decorar con picatostes o con puerro pochado. Habrán terminado de abrirse y estarán listas para la degustación.

¡Preparad pan que lo vais a necesitar!

Pescados del mes **de octubre**: besugo, almeja fina, bonito del norte, dorada, lenguado, caballa, maragota, mejillón, llampuga, navaja, pez san pedro, melva, pulpo, sepia, salmonete, pez limón.

Las **frutas y verduras** del mes de **octubre**: acelgas, boniato, calabaza, rábano, puerro, remolacha, brócoli, cebolla, col, endibia, espinaca, calabacín, lechuga, champiñones, zanahoria, aguacate, ciruelas, higos, kiwi, granada, caqui.

NUESTRA FRASE DEL MES

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.”

Albert Einstein (1879-1955). Científico alemán, nacionalizado estadounidense. Premio Nobel de Física en 1921