

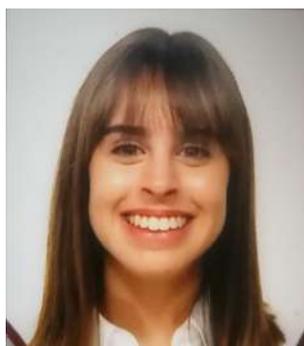
BOLETÍN 73

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, Daniel Baldó); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.



Damos la bienvenida a.....



Elena Arias Gómez, la nueva coadministradora de la web de Adenyd. Elena es Graduada en Enfermería por la Universidad Autónoma de Madrid. Siempre tuvo claro que la enfermería podría ser una profesión que encajara con su perfil y sus deseos. Y afortunadamente acertó y se llevó una grata sorpresa al encontrar un mundo tan amplio de posibilidades donde poder desarrollarse profesional y personalmente.

Piensa que a pesar de ser una profesión con un largo recorrido histórico, realmente ahora es cuando está alcanzando su máximo potencial y dando a conocer a la población no solo su labor asistencial, sino también la docente y la investigadora. Dice que ser enfermera implica muchas horas de estudio y trabajo, muchos conocimientos y responsabilidades. Y a pesar de los numerosos impedimentos que encuentra para poder avanzar, poco a poco se va logrando.

Es por ello que Elena vio en la especialización vía EIR una oportunidad de contribuir, de brindar su granito de arena en el desarrollo de esta profesión para la que es necesaria una buena formación en las distintas especialidades que, aunque muchas de ellas no están reconocidas,

tiene la enfermería. Dice que “es inconcebible que una enfermera generalista en un breve periodo de tiempo pueda trabajar en tantos servicios distintos, donde se requieren cuidados y conocimientos completamente diferentes”. Finalmente obtuvo su ansiada plaza y se decantó por la especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria, en Madrid, siendo actualmente residente de primer año.

Enfermería Familiar y Comunitaria es una especialidad que a Elena le permite un gran desarrollo como profesional. “Tiene una duración de dos años en los cuales se rota por el centro de salud correspondiente y en distintos servicios hospitalarios que permiten adquirir conocimientos acerca de los distintos pacientes que se puedan tratar en consulta”. Está muy contenta porque “la atención primaria es la puerta de entrada al Sistema Nacional de Salud, por lo que conlleva una gran responsabilidad, especialmente en labores de prevención y promoción de la salud, una herramienta muy poderosa para las enfermeras”. Le encanta “tener cupo poblacional propio, en el cuál prima el perfil del paciente crónico, al que poder educar y empoderar para que sean dueños de su salud, es algo enriquecedor”.

Además, dice que “en la consulta de la enfermera de atención primaria se pueden abordar temas como la nutrición, un cuidado básico que parece olvidado” y que Elena encuentra imprescindible, gracias a que durante su formación de grado encontró a profesoras, como Carmen Martín Salinas y Marisa Cid Galán que le inculcaron su pasión por esta rama del cuidado y de las cuales recibió una gran formación en esta materia, además de impulsarla a participar en congresos, coloquios y finalmente, formar parte de la gran familia AdENyD.

Elena, elaboró su trabajo de fin de grado junto con otra compañera que también forma parte de esta asociación, Nazaret Muñoz, sobre “La alimentación saludable en niños en edad escolar en riesgo de exclusión social”, con el objetivo de transmitir la importancia que tiene la nutrición y de formarse en la misma para proporcionar cuidados de calidad. Por todo ello y viendo que Elena se encuentra motivada y con muchas ganas de colaborar dentro de AdENyD, es por lo que le hemos propuesto asumir su labor como coadministradora de la web y poder así ayudar y colaborar en la divulgación de la importancia del papel de la enfermera en materia de nutrición y de paso, poder seguir creciendo profesional y personalmente.

MUCHAS GRACIAS Elena por tu generosidad, simpatía y buen hacer profesional y humano.

BIENVENIDA

FELICITAMOS A.....

Nuestra socia y querida amiga **Rosana Ashbaugh**, enfermera de Nutrición en el Hospital Príncipe de Asturias de Alcalá de Henares, que ha recibido un **premio de SENPE**, en reconocimiento a su trayectoria científica. Rosana lleva muchos años dedicada profesionalmente a los Cuidados Nutricionales, tiene en su haber varios capítulos de libros, sobre todo relacionados con la desnutrición relacionada con la enfermedad (DRE) y es una experta en alimentación de los pacientes con disfagia.



Rosana recibiendo el reconocimiento de SENPE a su trayectoria profesional de manos de la secretaria general de la Sociedad Científica.

En el año 2017 organizó el XVIII Congreso-Foro Adenyd en la maravillosa villa de Alcalá de Henares, con gran éxito de participación y del que tan buen recuerdo guardamos todos los asistentes, actuación de la Tuna incluida.

Hemos compartido muchas sesiones de trabajo y siempre ha mantenido ese talante abierto y luchador que le caracteriza, por lo que es un orgullo para Adenyd contar con ella entre nuestros socios.

¡¡¡¡Enhorabuena Rosana!!!! Un reconocimiento muy merecido que aplaudimos con todo nuestro cariño de colegas y amigas.





EL GOBIERNO PROHIBIRÁ LA PUBLICIDAD DIRIGIDA A MENORES DE ALIMENTOS NOCIVOS PARA SU SALUD



NO ESTARÁ PERMITIDA LA PUBLICIDAD DIRIGIDA A MENORES EN LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:



Cafetería de chocolate y otros productos energéticos y similares dulces y pastas



Productos de pastelería



Bebidas energéticas



Zumos



Helados



PARA EL RESTO DE LOS PRODUCTOS (BEBIDAS, SNACKS, SALSAS...)

NO PODRÁN ANUNCIARSE LOS QUE SUPEREN ALGUNOS LÍMITES:

EJEMPLOS



Todos los aperitivos, snacks y snacks con azúcares añadidos o más de 0,7 g de sal por cada 100 g.



Todas las bebidas con azúcar añadido (refrescos, bebidas isotónicas, bebidas...)



Todos los pasteles y pastas con más de 30 g de azúcares por cada 100 g.



Todas las carnes y productos preparados con más de 20 g de grasas por cada 100 g (embutidos, salchichas, carne picada...)



Todos los alimentos preparados con más de 225 kcal o 10 g de grasas por cada 100 g.



Todas las salsas, aderezos y frutas procesadas (mermeladas) con azúcares añadidos o más de 0,7 g de sal por cada 100 g.



¿DÓNDE SE DEJARÁN DE VER ESTE TIPO DE ANUNCIOS?

El Gobierno regulará la publicidad de alimentos perjudiciales para la salud de los menores para defender sus intereses frente a los de la industria alimentaria. La nueva norma restringirá la publicidad de pastelería, helados, zumos o bebidas energéticas dirigida a menores de 16 años.

Tampoco se podrán anunciar bebidas, snacks y salsas con azúcares añadidos, o alimentos preparados con más de 225 kcal por cada 100 g

Para más información consultar [AQUÍ](#)



Milk and dairy consumption is positively associated with height in adolescents: results from the Israeli National Youth Health and Nutrition Survey



El consumo de leche está asociado con un aumento en la altura de la primera infancia. Sin embargo, en los adolescentes la información no es concluyente. El motive del estudio es encontrar si existe tal asociación en este grupo poblacional.

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

MADURACIÓN DE FRUTOS

- “El desarrollo de un fruto comprende 3 fases: el crecimiento, la **maduración** y la senescencia. La etapa de maduración es particularmente importante: no todos los frutos maduran al mismo tiempo.
- En ella, se producen cambios tanto de **color**, por la degradación de clorofilas y la síntesis de carotenoides, como de **textura** mediante el ablandamiento del fruto por la solubilización de las pectinas, así como de **sabor** por el incremento de los azúcares.
- Es importante distinguir la *madurez fisiológica*, momento en el cuál el desarrollo del fruto ha terminado y la *madurez comercial*, el momento óptimo para su consumo. Una vez desprendidos del árbol, los frutos siguen respirando. En presencia de oxígeno, la fruta desprende dióxido de carbono, agua y el famoso **etileno**. No es más que una **hormona** en forma de gas que desprenden todas las frutas y verduras de forma natural al madurar.
- La clasificación de los frutos en **climatéricos** y **no climatéricos** nos ayuda a entender de qué modo podemos conservar mejor los frutos en el hogar y evitar los desperdicios.
 - Los **climatéricos** son los que siguen madurando tras su recolección (manzana, plátano, tomate, aguacate, melocotón...). Estos pueden comprarse todavía verdes y dejar que su maduración se produzca en casa.
 - Los **no climatéricos** en cambio (cítricos, fresas, cerezas, uvas, piña...) siempre se han de recolectar una vez se haya alcanzado la madurez comercial, listos para ser consumidos, ya que solo maduran cuando siguen en la planta. Si se compran verdes, se pudrirán sin haber llegado a madura.
- Los frutos climatéricos, como siguen madurando, desprenden **etileno** y los frutos que estén a su alrededor pueden madurar antes. Para acelerar la respiración, se pueden colocar manzanas o plátanos maduros junto a otras frutas inmaduras.
- Es importante tener en cuenta que los que producen **etileno** se conservan a temperatura ambiente mientras que los que son sensibles se han de refrigerar.”
- Texto publicado por Sara Garrido Galand, EU Labeling Coordinator at Schreiber Foods en LinkedIn.





15 de octubre, Día Mundial de las Frutas y Hortalizas. ¡Entérate de como celebrarlo!

- El viernes se celebra el Día Mundial de las Frutas y Verduras y '5 al Día' pone en marcha una campaña en redes sociales bajo el hashtag #DiaMundialFyV para promocionar su consumo.

Más información [AQUÍ](#)

EDUCAR/RECOMENDAR + LEGISLAR/PROHIBIR

Después de meses de manifestar inquietud por algunos avisos de determinaciones desde el Ministerio sobre los etiquetados, esta vez y sin que sirva de precedente, desde Adenyd estamos a favor del anuncio efectuado sobre la normativa de publicidad para los productos alimenticios en la infancia y adolescencia. Informar, educar y adiestrar en hábitos saludables a la infancia, siempre es lo primero y llevamos años implicados en ello. Pero al igual que por el bien de la Comunidad y en nombre de la Salud Pública el alcohol, el tabaco u otras drogas no se anuncian en los medios aunque generan muchos ingresos, a los educadores y divulgadores en Nutrición, nos ayudará mucho que los infantes y adolescentes no reciban constantemente publicidad de productos ultraprocesados con cantidades de azúcar añadido y todos ellos en envases ensoñadores y coloristas de animales o súper héroes. Imagino que todas las enfermeras estamos de acuerdo en lo expuesto

Algunos “contrarios” a la nueva normativa del Ministerio, respecto al control de la publicidad de productos azucarados para niños, consideran que la publicidad está dirigida sólo a los padres porque los menores no son los que adquieren los productos por verlos en un anuncio. Ciertamente que la compra de dichos productos para la cesta de avituallamiento familiar está en decisión de los progenitores.... pero no cuentan con que un infante de 10 años, es autónomo para entrar en una tienda y elegir ese producto que ha visto en la tele y que entre otras sustancias nutritivas, tiene también exceso de azúcar añadida.

Reclaman mayor educación a nivel de alimentación, sin saber que para educar/formar, lo primero es informar.

No olvidemos que ya en 1996, un Gobierno de otro signo político, aprobó el RD 1997/1996 donde se prohíbe la publicidad y promoción comercial de productos, actividades o servicios con pretendida finalidad sanitaria. Desgraciadamente, ese RD se cambió en 2011.

Sabemos que todas las RTS (Reglamentaciones Técnico Sanitarias) para la elaboración, almacenamiento, transporte y comercialización de alimentos y bebidas tienen prohibiciones. También figuran RTS que son listas positivas de declaraciones nutricionales y propiedades saludables, aunque también sabemos que está prohibido incluirla, si esa alegación no está incluida en la lista.

Toda la legislación alimentaria está llena de prohibiciones para regular las condiciones de los productos, el mercado y la publicidad e incluso la comunicación. Es la base del derecho alimentario para poner alimentos y bebidas de forma equitativa en el mercado y respetar el libre mercado. Por lo que siempre hay y habrá prohibiciones en alimentación porque no se cumplen las instrucciones o aspectos por medio del autocontrol.

La educación nutricional está encaminada a la educación sobre los aspectos globales de alimentación y dieta equilibrada en modelos comportamentales. Esto es básico para el trabajo de las sociedades científico técnicas como ADENYD, donde nos centramos mucho en transmitir a las familias y al claustro escolar que lo sano es no comenzar añadiendo sal o azúcar en la alimentación de transición, para que sepan aceptar los sabores de los alimentos, tal cual son al natural. No se puede fomentar hábitos saludables desde la infancia, cuando los productos ultra azucarados es el mantra que les llega a las criaturas desde todas las esquinas.

Por eso, teniendo claro estos dos conceptos de 1) educación nutricional y 2) formación en reglamentación alimentaria, ahora se trata de regular la Investigación y promoción del consumo y las características que deben cumplir los alimentos y bebidas si quieren dirigirse al público infantil.

Nuestro lema siempre #NutriciónyCuidados

Linkedin @Mari Lourdes de Torres Aured



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD



Carmen Martín Salinas y Marilourdes de Torres, al salir de la Sesión Científica de la AESAN, para celebrar el vigésimo aniversario de su fundación.

Más información [AQUÍ](#)

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2021/Acto_aniversario.htm

RINCONES DE CONOCIMIENTO

GESTIÓN DEL TIEMPO

Cuando te decides a poner en marcha un proyecto de investigación, el tiempo que le puedes dedicar es determinante para poder avanzar: cuánto más, mejor. Sin embargo, con los turnos y el resto de los compromisos familiares y personales, muchas veces dedicamos a la investigación menos tiempo del que nos gustaría. En este número te ofrezco consejos básicos para poner en práctica y que puedes aplicar no solo a la investigación, también al resto de actividades que haces en tu día a día.

- Lo primero es tener claro que la gestión del tiempo es algo personal, cada uno es responsable para organizarse el tiempo de acuerdo con sus compromisos. Si estás dentro de un equipo investigador, debes de tener en cuenta este aspecto.
- Lo segundo, es que la gestión del tiempo es una tarea compleja, ya que implica una coordinación entre tu vida profesional, familiar, personal, académico...
- Algo que también conoces es que, si te planificas bien, eres capaz de compaginar las distintas esferas que hemos indicado en el apartado anterior.
- En internet hay una gran cantidad de herramientas que te apoyan en esta tarea de gestionar el tiempo, por ejemplo, Google calendar, en la que puedes hacer una lista de tareas que vas a realizar en el día y el tiempo que vas a dedicar a cada una de ellas. Además, puedes incluir notificaciones.
- Un buen consejo si te interesa la investigación en enfermería es: trabaja de forma constante desde el primer día, dedicando semanal o quincenalmente unas horas determinadas. Esto te ayudará a adquirir hábitos, que poco a poco te resultarán menos complejos de llevar a cabo.

Gestionar el tiempo es una tarea compleja, pero con práctica y motivación, seguro que consigues hacer todo lo que te propones.

Más información [AQUÍ](#)

INVESTIGACIÓN



Cristina Miguel
Miembro del Comité Científico de ADENYD

“Todos deberíamos tener una actitud investigadora, saber hacernos preguntas, y sobre todo, saber ser “consumidores” de investigación”

En España tenemos también grandes enfermeras capaces de describir teorías y ser grandes pensadoras, aunque de manera diferente a las enfermeras inglesas o estadounidenses. Con un concepto más actual de la profesión su criterio nos será muy útil en el tiempo en que vivimos. Entre las personas dedicadas a la gestión destaca María Paz Mompert García uno de los mayores referentes de la enfermería española a nivel nacional e internacional. Enfermera, Licenciada en Humanidades, exdirectora de la Escuela Universitaria de Enfermería de la UCLM, directora de Proyectos editoriales, Profesora del Master de Gestión de Servicios de Enfermería y del Curso de Experto Universitario en Seguridad del Paciente ambos de la UNED, entre otros, vicepresidenta de ALADEFE, Premio Nacional de Enfermería, con un más que amplio curriculum docente y sobre todo investigador y de gestión.

Uno de sus grandes esfuerzos es conseguir la definición de los puestos de trabajo específico, la fijación de competencias, conocimientos, derechos y responsabilidades y también al establecimiento de sistemas de selección y remoción de las personas que ocupan un puesto determinado. Todo esto sería de vital importancia para las enfermeras de nutrición ya que daría estabilidad y seguridad para desarrollar su trabajo en un entorno sin las turbulencias actuales, que determinan una enorme inseguridad y, sobre todo, marcan el puesto con unas relaciones y exigencias que a veces nada tienen que ver con nuestra profesión ni con nuestra especialidad.

Cuando se refiere a la investigación María Paz Mompert cree que la formación que reciben los actuales estudiantes de enfermería es adecuada sobre el papel, aunque, los planes de estudio se aplican de diferente manera en las distintas universidades. Sin embargo, para trabajar en investigación, hacer proyectos de investigación que sean algo más que la aplicación de una encuesta y el conteo de sus resultados, hay que formarse más, de forma específica, adquirir nuevos conocimientos de métodos .

Esta actividad, en su opinión, no es generalizable al conjunto del colectivo profesional que entiende no precisa investigar de forma habitual, aunque, todos deberíamos tener una actitud investigadora, saber hacernos preguntas, y, sobre todo, saber ser “consumidores” de investigación. Es decir, todos habríamos de mantener una actitud que facilite que algunos lleven a cabo una investigación. Esta actitud se manifiesta por la interrogación continua sobre nuestro trabajo, la búsqueda de nuevas soluciones a problemas antiguos la

lectura profesional habitual, especialmente referida al área de trabajo, el análisis crítico de los hallazgos de la investigación. En su opinión, no publicamos suficiente y, por otro lado, hay muchas publicaciones que no merecen llamarse “científicas”. La cuestión del rigor en la publicación es clave, aunque probablemente se podría hacer una clasificación de publicaciones de acuerdo al nivel, del principiante al experto, incluso en una publicación de alto nivel, introducir una sección para investigadores noveles.

El problema actual es que los profesionales están obligados a publicar por las diferentes instituciones (universidades, empresas) y todos pretenden hacerlo en revistas de alto impacto. En este sentido, cualquier tema es bueno y muchas veces, los autores se fijan más en las condiciones de publicación que en la calidad de su investigación.



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



María Paz Mompert García

QUE ES UN ALIMENTO FUNCIONAL Y PORQUE HABLAMOS DE ELLOS

Previo a comenzar a hablar propiamente de los alimentos funcionales, vamos a hacer un pequeño recorrido histórico para conocer mejor su origen, cualidades y el porque son tan importantes para el mantenimiento de la salud.

Pese a creer que nos enfrentamos a una definición moderna, cuando hablamos de alimento funcional, nos estamos remontando a un concepto milenario, importante y ya representado en las culturas orientales (aunque aún no fuera nombrado como tal) donde alimentos y fármacos eran considerados como una unión. Por ejemplo, la relación entre alimento-medicina es conocida en la cultura china en el año 1000 AC, encontramos bibliografía donde se prescriben diversas dietas para distintas enfermedades.

Si continuamos avanzando en el tiempo, muchos alimentos desde la antigüedad han sido utilizados como medicinas, el jengibre, la menta, el ajo o el azafrán podían ser algunos de ellos.

Otra nota curiosa en el origen y base de este tipo de alimentos la encontramos en Persia, donde un médico del ejército persa recomendaba enriquecer el vino que tomaban los soldados con limaduras de hierro ya que se veía que esto aumentaba su resistencia.

Lo mismo ocurre tras las distintas guerras mundiales donde la hambruna que se sufría, provocaba que la población enfermara con mayor frecuencia, estableciéndose políticas de enriquecimiento de alimentos para intentar prevenirlas.

Para terminar ya estas breves reseñas históricas, mencionar también al médico francés Boussingault, que en 1891 impulsó la adición de yodo a la sal para prevenir el bocio.



M.ª Carmen García
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

HERRAMIENTAS DE CALIDAD: EL GRUPO NOMINAL(II)

Explicaremos cómo realizar llevar a cabo un grupo nominal. Los pasos a seguir son:

Paso 1. Introducción y explicación: el facilitador da la bienvenida a los participantes y les explica el propósito y procedimiento de la reunión.

Paso2. Generación de ideas: el facilitador entrega a cada participante una hoja de papel en la cual se describe la pregunta o problema que será analizado y solicita que escriban todas las ideas que se les ocurran considerando la pregunta o problema planteado.

Paso3. Registro de las ideas: el facilitador invita a los participantes a compartir las ideas que han generado. Registrará las ideas .

Paso 4. Análisis de ideas: todas las ideas son analizadas por turno, siendo aclaradas por el autor si así fuese necesario. Como paso final, cada participante realiza una votación anónima e individual por las mejores ideas generadas.

Paso5. Priorización de ideas: esta etapa busca que el grupo establezca una lista de las ideas más importantes. Cada participante realiza una votación anónima e individual por las mejores ideas generadas.

Paso6. Compartir los votos con el grupo y tabular.

Paso7. Presentación de la solución.

CON "C" DE CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité
Científico de ADENYD



Carmen Vázquez
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

La adherencia estricta a una dieta exenta de gluten es el único modo de controlar la Enfermedad Celíaca. La adherencia y los factores que influyen en ella adquieren un significado relevante en términos de eficacia, al tratarse de una terapia meramente dietética.

La adherencia es un comportamiento dinámico y multidimensional que conlleva un abordaje complejo. Sus factores determinantes se relacionan con: las características de la enfermedad, las del régimen terapéutico, las de la población afectada, así como las intervenciones del sistema sanitario.

- Características de la enfermedad: las múltiples formas de presentación de la EC generan demandas asistenciales muy versátiles, que precisan cuidados adecuados a cada contexto.
- Características del régimen terapéutico: entre otros elementos, la duración y la rigurosidad requeridas en la dieta exenta de gluten, ocasionan cambios drásticos del estilo de vida del celíaco y la familia.
- Características de la población afectada: la edad, la capacidad de aprendizaje, la personalidad y relación con el entorno, conllevan necesidades diferentes.
- Características del sistema sanitario: las intervenciones asistenciales dirigidas a la población con EC influyen sobre su adherencia al tratamiento, por lo que determinan una mayor o menor eficacia.

A modo de ejemplo: la adherencia al tratamiento difiere de un paciente a otro en relación al tipo de síntomas (a menor gravedad percibida mayor nº de transgresiones). En estos casos, la gestión ineficaz de la propia salud se r/c el déficit de conocimientos, siendo sus indicadores: la relación entre la dieta, los signos y los síntomas, las consecuencias a largo plazo de la celiaquía no tratada, o la importancia de la estricta adherencia a la dieta sin gluten. Entre otras intervenciones, se deben priorizar algunas como la Enseñanza: proceso de enfermedad o la modificación de la conducta.

Conclusión: la compilación de adherencia y rigurosidad en un mismo tratamiento dificulta el alcance de su eficacia. Su abordaje precisa una planificación adecuada en tiempo y forma a las necesidades de cada paciente y familia, como también a cada requerimiento terapéutico.

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

LA ENFERMERA EN LA ESCUELA

#UNCOLEUNAENFERMERA

RECORDATORIO: OS ANIMO A PARTICIPAR!!!

El I Simposio Internacional de Enfermería y Salud Escolar (I International Symposium on Nursing and School Health), tiene como objetivo reunir a todas aquellas enfermeras escolares y profesionales relacionados con la salud escolar, así como asociaciones de enfermeras escolares, instituciones diversas relacionadas con la salud escolar y la enfermería, Universidades de Enfermería que aborden formación al respecto, otros profesionales que trabajen dentro de la escuela y que este evento sea de su interés. Desde la International Association of School Nurses & Health Promotion (ISNA) y la Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar (ACEESE), realizaremos este Simposio en el marco del V Congreso Nacional de Enfermería y Salud Escolar para conocer, interactuar y reflexionar sobre el rol asistencial y de promoción de la salud de las enfermeras escolares. Se celebrará los días 23, 24 y 25 de marzo de 2022.

Horario del programa 15 h – 20 h (CET)

Congreso virtual----- Organizado por: ISNA & ACEESE

Enlace del programa: <http://acise.cat/wp-content/uploads/2021/08/INTERNATIONAL-SYMPOSIUM-2022-Programa.pdf>

Se ha ampliado el plazo hasta el 15 de Noviembre de 2021.

Correos de envío: aceese.nacional@gmail.com (para el Congreso Nacional). isna.schoolnurses@gmail.com (para el Simposio). El Comité Científico seleccionará 20 comunicaciones orales para ser presentad



Silvia Chamorro
Miembro del Comité
Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

¿DE DÓNDE PROCEDE LA ENERGÍA UTILIZADA DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO? (1)

La práctica de ejercicio físico supone, irremediabilmente, necesidades especiales de energía y nutrientes que hace que quienes lo practican, para mantener un óptimo estado de salud y rendimiento, necesiten cuidados nutricionales específicos.

En el ámbito deportivo, las necesidades nutricionales son directamente dependientes de las rutas de obtención de energía utilizadas durante la práctica de ejercicio físico, por lo que el conocimiento de éstas es fundamental a la hora de ofrecer recomendaciones nutricionales.

A continuación, se describen las principales rutas de obtención de energía:

Metabolismo anaeróbico aláctico

El también llamado metabolismo de los fosfógenos, constituye la ruta metabólica más ágil; se utiliza directamente el ATP disponible en las reservas.



Por ello, se activa en aquellas situaciones en las que la demanda energética es muy elevada y/o inminente, es decir, el inicio del ejercicio físico o la realización de actividades explosivas, muy breves (<1 minuto) y de elevada intensidad (esprints, saltos, regateos, fuerza...).

Aquí, la fosfocreatina juega un papel fundamental pues es el único modo de mantener una reposición constante de las reservas de ATP; la fosfocreatina cede su grupo fosfato al ADP para volver a formar ATP. Así, cuanto mayores sean las reservas intramusculares de fosfocreatina, más rápido podrá regenerarse el ATP.



Los alimentos con mayor contenido en creatina son: las carnes rojas, los arenques, el pollo, el atún, el bacalao, el conejo y el salmón.



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

ANISAKIS (1)

En los siguientes números vamos a hablar acerca de este parásito. ¿Qué produce?, ¿solo me afectaría si soy alérgico?, ¿cómo puedo prevenir casi todos los problemas que ocasiona? Vamos a tratar de responder a estas y otras cuestiones que nos pueden resultar muy útiles. ¡Comenzamos!

¿Qué es el anisakis?

El Anisakis es un parásito que puede encontrarse en el pescado y en los cefalópodos (calamar, pulpo, sepia,...) y provocar alteraciones digestivas (Anisakiasis) y reacciones alérgicas que, en ocasiones, pueden ser graves.

La Anisakiasis sólo se puede contraer si se come pescado o cefalópodos parasitados crudos o sometidos a preparaciones que no matan al parásito.

¿Cómo evitarlo?

Compra el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). Si no lo está, quítale las vísceras lo antes posible.

La cocción, fritura, horneado o plancha son preparaciones que destruyen el parásito, cuando se alcanzan los 60° C de temperatura por lo menos durante un minuto en toda la pieza. A modo orientativo, una pieza de unos 2,5 cm de grosor, habría que cocinarla 10 minutos en total (dándole la vuelta a los 5 minutos). Si comes el pescado crudo o sometido a preparaciones que no matan al parásito, deberás congelarlo.

Para poder congelar en casa, tu frigorífico debe alcanzar una temperatura de -20 °C o inferior y mantener el producto congelado durante cinco días. Esta temperatura solo se alcanza en frigoríficos de tres estrellas (***) o más. Si su frigorífico tiene menos de tres estrellas compre el pescado ya congelado.

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité
Científico de ADENYD



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Crema de calabaza (4 personas)

INGREDIENTES

- 750 g Calabaza
- 3 zanahorias
- 2 puerros sólo la parte blanca
- 60 ml de leche evaporada.
- Aceite de oliva virgen extra 4 cucharadas
- sal
- Pimienta
- nuez moscada

1º Calentamos en una olla rápida o a presión el aceite y rehogamos las todas las verduras limpias y cortadas en trozos. Cubrimos con caldo de verduras o pollo desgrasado cubriendo por la mitad a las verduras. Sazonamos a nuestro gusto.

2º Tapamos la olla y ponemos a fuego medio-alto. Cuando suba al máximo la válvula de la presión, bajamos el fuego al mínimo y de cocer durante cinco o diez minutos. El tiempo dependerá del tipo de olla que utilices, aunque, a buen seguro, sabes cuanto tiempo es ya que ya la tienes cogida el punto.

3º Pasado el tiempo, y cuando podamos, destapamos, si vemos que tiene mucha agua y nos puede dejar la crema algo licuada quitamos y reservamos en un cuenco. El resto lo trituramos utilizando la batidora o bien en la Thermomix junto con la leche evaporada y un hilo de aceite de oliva virgen extra en crudo.

Opcional añadir jengibre rallado en la cocción y así podemos reducir la cantidad de sal, ya que este le da más sabor. Añadir por encima esta crema al brócoli unos 150 ml. Y decorar con las pipas de calabaza.

Las **verduras y frutas** de temporada de **noviembre** son: alcachofa, acelgas, ajo, apio, batata, berenjena, brócoli, calabaza, calabacín, coles de Bruselas, coliflor, col, endibia, escarola, espinacas, lechuga, lombarda, nabo, pimiento rojo y verde, puerro, rábano, remolacha, repollo, y zanahoria, aguacate, membrillo, chirimoya, caqui, kiwi, limón, mandarina, naranja, pera amarilla, piña, plátano, pomelo y uvas.

Los **pescados** de **noviembre** son: Besugo, bonito alisado, caballa, congrio, dorada salvaje, gallo, lenguado, lubina salvaje, melva, mero, palometa, pez San Pedro, pez limón, pez espada, pulpo, rodaballo salvaje, salmón, sepia, trucha, verdel. Percebes, zamburiñas, vieiras, camarón, almejas, berberechos, bogavante, cigala, mejillones, nécoras, ostras.

NUESTRA FRASE DEL MES

“El primero de los bienes después de la salud, es la paz interior.”

Francisco VI de la Rochefoucauld (1613-1680). Aristócrata francés, poeta, filósofo, escritor, político, militar.