

BOLETÍN 76



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.



400 ENFERMERAS COMIENZAN ESTE 1 DE MARZO, EL CURSO ON-LINE: Herramientas de cribado y cuidados nutricionales en la lucha contra la desnutrición

Un curso creado por expertas enfermeras de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (AdENyD), una asociación de ámbito nacional, de carácter científico y sin ánimo de lucro, cuya finalidad es agrupar a enfermeros/as con especial interés en los cuidados nutricionales, en todos sus ámbitos de aplicación: gestión, investigación, docencia y asistencia, tanto en Atención Primaria como en Sociosanitaria, Hospitalaria y Escolar.

Además, este curso cuenta con avales científicos de federaciones, como la Unión Española de Sociedades Científicas de Enfermería (UESCE) o la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), entre otros como la propia Adenyd y el Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza, ciudad donde se ha tramitado la Acreditación de la CFC.


La formación cuenta con la colaboración de Laboratorios Ordesa, al que le agradecemos su implicación.

VÍDEO DE PRESENTACIÓN DEL CURSO POR :

Mari Lourdes de Torres Aured (coordinadora) Pincha en el siguiente [enlace](#) para verlo.


INSCRIPCIONES: [AQUI](#)





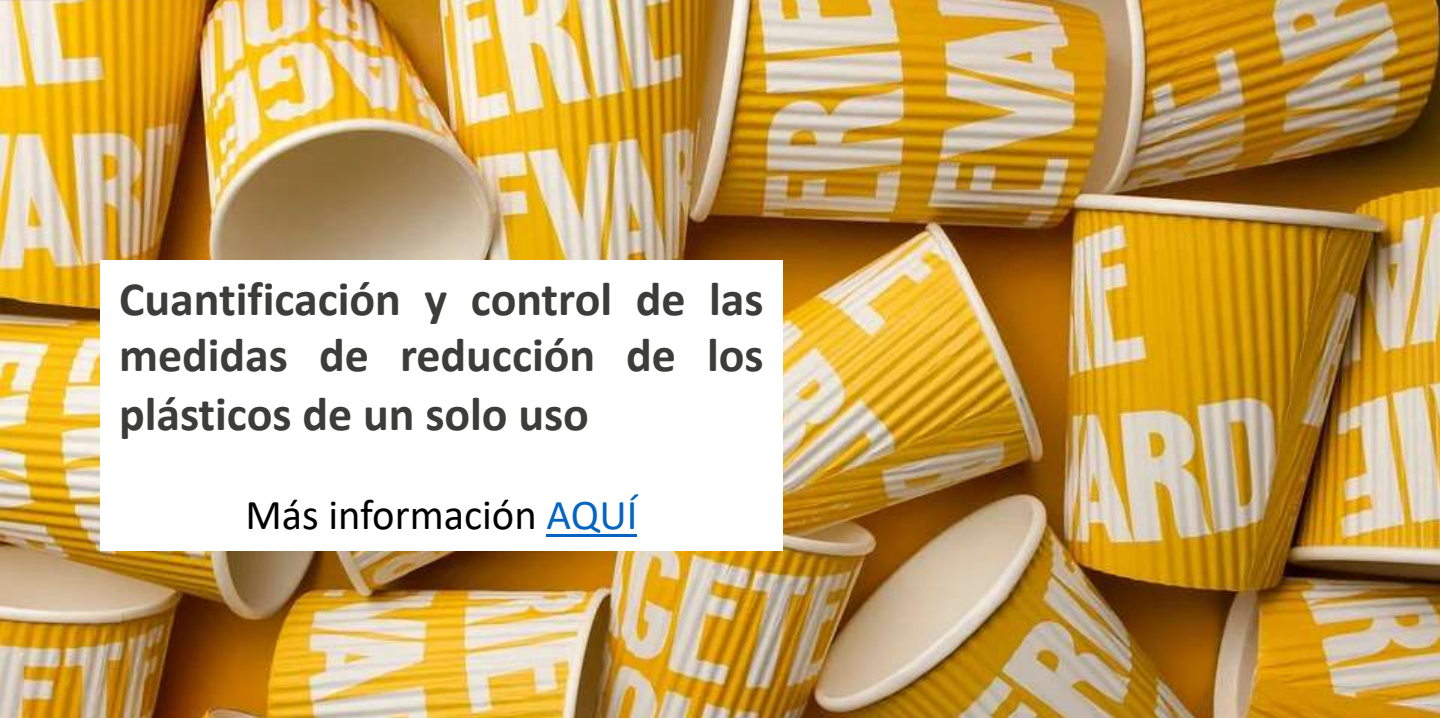
**Dietas para la enfermedad
inflamatoria intestinal: ¿qué
sabemos hasta ahora?**

Más información [AQUÍ](#)



**¿Qué es la evaluación de
riesgos alimentarios? Nuevo
material informativo de la
AESAN.**

Toda la información [AQUÍ](#)



**Cuantificación y control de las
medidas de reducción de los
plásticos de un solo uso**

Más información [AQUÍ](#)

NO TE PUEDES PERDER...



Los niños que no desayunan tienen un 43% más de probabilidades de sufrir obesidad

Más información en el siguiente [artículo](#).



SOSTENIBILIDAD: Gusanos que desintegran los restos de neumáticos y otros plásticos

Toda la información [AQUÍ](#)



RAF, EL TOMATE QUE NO ES DE VERANO

Más información [AQUÍ](#)

La Dieta Mediterránea es una herencia cultural que va más allá de la alimentación, se trata de un estilo de vida, que incluye recetas, técnicas culinarias, costumbres, productos de temporada y de cercanía.

Podríamos decir que, en la actualidad, el concepto de dieta mediterránea está en auge debido a los múltiples beneficios asociados a su consumo. Sin embargo, esto no implica una adherencia al estilo de vida mediterráneo; más bien, se da la situación contraria. El progreso económico, el cambio en los estilos de vida y la disponibilidad de alimentos variados durante todo el año, han supuesto una evolución en el patrón de consumo de alimentos, que se aleja cada vez más de la dieta mediterránea.

Desde GAN y Adenyd, somos conscientes de esta problemática, por eso hemos lanzado una formación con la que podrás actualizar tus conocimientos sobre la Dieta Mediterránea. A lo largo de este curso online, trataremos aspectos como el adiestramiento nutricional, las Tecnologías de la Información y la Comunicación como herramientas de educación nutricional, los beneficios del consumo de carnes y proteínas de origen animal y muchos más contenidos, a través de documentación actualizada y basada en evidencia científica.

La formación está acreditada con 5 créditos ya hay más de 100 enfermeras registradas.

¡Anímate! La inscripción es gratuita. Pincha para inscribirte [AQUÍ](#)



CURSO AVANZADO SOBRE CIENCIAS Y CIENCIAS SOCIALES 4

UAM Universidad Autónoma de Madrid | excelencia UAM CSIC

Centro de Formación Continua / UAM

Oferta Formación Continua | Eficiencia | Docentes | Adult y Socias UAM | Centro de Formación Continua

Programa "UAMidad para las Mayores" | Roberto en el mundo actual: Cares y desafíos | Curso Avanzado sobre Humanidades y Ciencias Sociales | Curso Avanzado sobre Ciencias y Ciencias Sociales | Curso Avanzado Mixto | Curso preparatorio para el acceso a la Universidad para mayores de 25 y 45 años

Programa Universidad para mayores

CURSO AVANZADO SOBRE CIENCIAS Y CIENCIAS SOCIALES 4

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID
CURSOS AVANZADOS EN CIENCIAS Curso Académico 2021/22
Título del Curso: Actualización en Nutrición Humana

La presidenta de Adenyd ha participado como profesora en el curso avanzado sobre ciencias y ciencias sociales, inmerso en el programa de la universidad para mayores que organiza la Universidad Autónoma de Madrid.

Esta actividad docente perteneciente a la programación oficial de la Universidad de la Experiencia se compone de varios cursos, y uno de ellos es el curso Avanzado sobre Ciencias y Ciencias Sociales con dos ramas de conocimiento. En la rama de Ciencias, está incluido el curso “Actualización en Nutrición Humana” de 9 horas de duración, repartidas en 6 clases de 1½ horas.

Nuestra presidenta ha impartido tres de las seis clases que componen el curso, en concreto “alimentación y salud cardiovascular”, “alimentación y salud ósea”, y “mitos y falacias en nutrición”. Con una asistencia masiva, alrededor de 85 – 90 estudiantes de edades comprendidas entre los 60 y 80 años.

Las clases se han desarrollado con una participación muy activa por parte de los asistentes que han preguntado continuamente sobre los temas tratados, lo que pone de manifiesto el interés que tienen los ciudadanos por la alimentación y su relación con la salud. Las repuestas han estado dirigidas a desmitificar muchas creencias erróneas, producto de la publicidad y el márketing que, en muchas ocasiones, confunde a la población.

La hora y media de clase se ha quedado corta ante el interés mostrado por el alumnado que habrían seguido preguntado dudas sobre los temas tratados. Con este comentario queda de manifiesto la grandeza de Adenyd como sociedad científica y la implicación de los socios en hacer llegar la educación nutricional a todas las etapas del ciclo vital; aunque es bien cierto que nos emociona a todos cuando tenemos la dicha de pasar buenos ratos formativos con las personas que ya lo han dado todo durante los años de su vida.

Grande Adenyd, grande nuestra presidenta Carmen Martín Salinas.



EDITORIAL

Adenyd sigue siendo un referente en la formación en materia de nutrición para todas las enfermeras que están interesadas en este tema. A todas las aportaciones que como socios hemos elaborado en diversos Cursos, Congresos, Jornadas, capítulos de libros, artículos en revistas,..... este año 2022 lo comenzamos con la misma dinámica.

Como podéis comprobar en los contenidos de este Boletín, aparecen dos Cursos de alto nivel y buena valoración en créditos CFC, así como la Jornada de Nutrición fruto de la colaboración Adenyd-Fuden.

Añadimos todas las ponencias y comunicaciones previstas en congresos venideros.

La presencia de los socios de Adenyd en actividades de Nutrición es esencial porque es la manera de aportar y demostrar la valía de los Cuidados nutricionales en todos los ámbitos de salud como son el comunitario, hospitalario, sociosanitario y escolar. Todo ello unido a que en todos los ámbitos de salud, la enfermera de nutrición puede y debe actuar desde sus competencias docentes, investigadoras, asistenciales y gestoras.

No podemos ni queremos dejar de avanzar con nuestras acciones siempre para mejora de la calidad de vida de los usuarios y pacientes, la calidad de vida de la población en general, bien en estado de salud o de enfermedad.

Nuestro lema siempre **#NutriciónCuidados**



Marilourdes de Torres
Coordinadora del
Comité Científico de
ADENYD

RINCONES DE CONOCIMIENTO

LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Una revisión bibliográfica es un trabajo de investigación en el que se describe, de forma

sintética, la evidencia científica disponible sobre un tema concreto. Este trabajo, se compone de cinco apartados: Introducción, metodología, resultados, conclusiones y discusión.

Sin embargo, en este número, vamos a recordar algunos aspectos que tienes que tener en cuenta a la hora de redactar:

- La coherencia es importante, los párrafos deben de seguir un hilo conductor. Para eso, puedes utilizar conectores, por ejemplo: “por un lado”... “por otro lado”, “en consecuencia”, “No obstante”. Además, ten a mano un diccionario de sinónimos, te será útil para no repetir palabras.
- Revisa lo que has escrito y después, vuélvelo a revisar. Esto mejora la redacción y la coherencia. Un truco que puedes utilizar es leer en alto lo que has escrito, ¿Te suena bien?
- Utiliza un lenguaje formal y redacta en tercera persona, trata de evitar expresiones como “he hecho”, sustitúyela por “se ha realizado”
- Cita el texto siguiendo las normas Vancouver o APA... ¡cuidado con el plagio!. Incluso si tomas una frase o un párrafo tan cuál de un artículo, se considera plagio, así que trata de expresar la misma idea con distintas palabras.

Encuentra más información en el siguiente [artículo](#)

INVESTIGACIÓN



Cristina Miguel
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

AMELIA AMEZCUA, DIRECTORA GENERAL EN FUDEN

Amelia Amezcua (Madrid, 1976) ha trabajado como enfermera docente en el 1º Grado de Enfermería de la UAM, en las asignaturas “Sociología de los cuidados” y “Cuidados enfermeros al recién nacido con problemas de salud”. Ejerció en el Hospital de la Paz, en Madrid, entre 1998 y 2007. Su horizonte vital es el cuidado de los niños. Su horizonte profesional es el desarrollo de la enfermería desde su responsabilidad como directora ejecutiva de la Fundación para el Desarrollo de la Enfermería (FUDEN), labor que realiza desde 2007. Ambos espacios confluyen en su día a día. Amelia es autora del cuento “La gran aventura de Vera”, donde los pequeños conocen la historia de una joven ardilla que descubre qué quiere ser de mayor: enfermera. Desde FUDEN, su principal inquietud es responder a las necesidades sentidas de las enfermeras.

En 2003 participó, como docente de urgencias pediátricas, en un proyecto de Cooperación Enfermera en Nicaragua. La experiencia, conviviendo con las enfermeras nicaragüenses, fue decisiva para configurar su visión global de la enfermería. “Preparamos un temario adecuado al contexto español. Cuando llegamos nos dimos cuenta de que lo teníamos que adaptar a su realidad y tuvimos que reelaborarlo todo. Por ejemplo, los parámetros del niño sano son absolutamente diferentes. No puedes explicar los problemas de salud si no sabes lo que es normal. No son iguales un niño que vive en España y otro en Nicaragua”.

Tras su primera experiencia como coordinadora de proyectos para Nicaragua, Amelia Amezcua accedió, en 2007, a la dirección ejecutiva de FUDEN, con el objetivo de que la Fundación respondiera a las necesidades sentidas de la enfermería española. “Es lo que nos sigue moviendo. Queremos que nuestros servicios respondan, de verdad, a las expectativas de las enfermeras, que sean útiles y tengan un impacto real en la práctica, socializando el conocimiento de nuestras áreas de desarrollo”.

La posibilidad de dirigir una organización como FUDEN y el ser coordinadora de Redacción de la Revista divulgativa “Fuden al día” ha permitido a Amelia Amezcua plantear soluciones a problemas que se encontró cuando trabajaba como enfermera en el hospital. “Me preguntaba por qué algunas cuestiones no las enseñaban de otra manera. Esas inquietudes, que me surgían en la práctica, he tenido la oportunidad de desarrollarlas y convertirlas en proyectos.

Por ejemplo, las rutas de cuidados al paciente pediátrico, en las que empecé a trabajar incluso antes de llegar a la Fundación. Aquí me han dado la oportunidad de trabajar con las personas adecuadas, de aprender a difundir ese trabajo y de que llegue, realmente, al colectivo”.



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

ALGUNOS EJEMPLOS DE GRUPOS RELEVANTES DE ALIMENTOS FUNCIONALES I

A los alimentos funcionales y de acuerdo a los beneficios que van a proporcionar para la salud del individuo, los podemos dividir en diferentes grupos.

Comenzaremos por los alimentos considerados como prebióticos, se podría resumir como aquellos ingredientes no digeribles que favorecen a la actividad bacteriana de nuestro colón, ejemplos serían: ajo, cebolla, alcachofa, puerro, remolacha, espárragos....generalmente muy ricos en fibra, lignina u oligosacáridos.

Si nos vamos a enunciados más técnicos, la AECOSAN los define como ingredientes no digeribles cuya finalidad es aportar al huésped un beneficio para la salud. Actúan estimulando selectivamente el crecimiento y/o la actividad de alguna de las especies bacterianas que están ya establecidas en el colon, y por consiguiente aportan un beneficio para la salud del huésped. Los prebióticos más conocidos son los fructooligosacáridos (FOS) y la inulina.

A nivel legislativo y para estar autorizados, los prebióticos tienen que tener un historial de consumo seguro y significativo en alimentación humana en la Unión Europea antes del 15 de mayo de 1997. La inulina y los fructooligosacáridos son prebióticos que reúnen estos requisitos por lo que se pueden utilizar como ingredientes en alimentación.

Actualmente, en el mercado de la Unión Europea se pueden encontrar complementos alimenticios, preparados para lactantes y preparados de continuación que contienen prebióticos con formatos muy variados. La información que puede figurar en el etiquetado del alimento que lo contiene es con respecto a los fructooligosacáridos (FOS) y la inulina, pueden realizar las declaraciones de propiedades nutricionales relativas a la fibra (“fuente de fibra” y “alto contenido de fibra”).

Alimentos probióticos

Podría definirse como un ingrediente alimentario microbiano aunque en la actualidad en el ámbito de la legislación de seguridad alimentaria de la Unión Europea no existe una definición de probiótico como tal. Como referencia, podemos tomar la definición que figura en el libro de la FAO/OMS “Probióticos en los alimentos: Propiedades saludables y nutricionales y directrices para la evaluación”, que se utilizó en varias reuniones de expertos científicos internacionales en 2001-2002, que trataron este tema. En dicha referencia se consideró que los probióticos son ‘microorganismos vivos que, cuando se consumen en cantidades apropiadas como parte de un alimento, confieren al huésped un beneficio para la salud’.

El término “probiótico” se utiliza de forma general y se refiere a especies bacterianas, cepas bacterianas o especies de microorganismos vivos, como *Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus rhamnosus*, etc. Los probióticos pueden formar parte de la composición de distintos tipos de alimentos, entre los que se incluyen los yogures, el kéfir y otros productos alimenticios consumidos de forma habitual como parte de la dieta.

INTERNATIONAL SYMPOSIUM

En este número, os enviamos información sobre un Webinar Enfermería Escolar: Una labor indispensable en el centro educativo.

Que será el 16 de marzo online y presencial desde el Colegio de Enfermería de Castellón. De 18 a 20h.

Puedes inscribirte en el siguiente [enlace](#)



ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García
Miembro del Comité Científico de ADENYD

LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



Silvia Chamorro
Miembro del Comité Científico de ADENYD
Responsable de RRSS

TÉCNICA DELPHI

La técnica Delphi es una conocida técnica de predicción del futuro que consiste en reunir a un grupo de expertos para abordar un tema determinado. Se da por supuesto que estos expertos son los que mejor lo conocen y, por tanto, los más indicados para responder a las cuestiones que plantea el futuro.

Los pasos a seguir para utilizar esta herramienta son los siguientes:

1. Establecer el equipo adecuado para llevar a cabo esta tarea.
2. Identificar el tema principal, que en este caso sería el futuro de la organización. El tema debe definirse con claridad para comunicarlo apropiadamente a los miembros del grupo Delphi.
3. Elaborar un cuestionario que se centrará con precisión sobre el tema en cuestión y buscará respuestas de los expertos a aspectos específicos planteados por el equipo.
4. Reunir un panel de expertos para el grupo Delphi. Es importante designar a aquellos expertos capaces de brindar ayuda para dar respuesta a ciertas cuestiones relativas al futuro de la organización.
5. Realizar la primera ronda de encuestas y tabular los resultados. Enviar el cuestionario a todos los miembros del grupo Delphi. Recopilar las respuestas y resumirlas.
6. Realizar la segunda ronda de encuestas a los miembros del grupo Delphi. Resumir y sintetizar los resultados y comunicarlos al grupo.
7. Realizar la tercera ronda de encuestas y tabular los resultados. Cada paso va centrándose con más precisión en las perspectivas del futuro de la organización.
8. Interpretar los resultados. El equipo estudiará e interpretará los resultados de las tres rondas. A partir de este ejercicio, el equipo preparará una predicción del futuro de la organización.

CON "C" DE
CALIDAD



Juana Mateos
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

EDUCACIÓN TERAPÉUTICA

LA MOTIVACIÓN: FACTOR DETERMINANTE DE ADHERENCIA TERAPEÚTICA

Para lograr la adherencia a un tratamiento estricto y permanente es necesario modificar comportamientos de forma drástica, que repercuten sobre la calidad de vida de los afectados. El cuidado de los aspectos emocionales ha de estar presente en cada intervención y a lo largo de todo el proceso educativo, dado que la adaptación a los cambios conlleva tomar decisiones trascendentales que influyen simultáneamente en el estado físico, psíquico y social.

Ante dichas circunstancias, las competencias del educador no deben centrarse sólo en la información requerida para promover los cambios de comportamiento, sino también en la motivación de quienes tienen que afrontarlos, el celíaco y la familia.

Según la Real Academia Española, la motivación es "un conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona". Cuando el fin es lograr que las personas "modifiquen sus acciones tomando decisiones acordes con la gestión de la salud", es notorio que necesitan conocer tanto los cambios requeridos como también dar significado al motivo por lo que se han de llevar a cabo.

La falta de motivación puede ocasionar ausencia o transgresión del tratamiento y consecuentemente mal control de la EC. La atención de dicha problemática precisa el uso de recursos que promuevan y faciliten los cambios de comportamiento; entre ellos, cabe recomendar la entrevista motivacional (EM).

Aun cuando la EM fue diseñada en principio para dar respuesta a conductas adictivas (Miller, W. & Rollnick S., 1999), puede ser un instrumento muy útil en la atención integral de las personas afectadas por la EC, en la medida que promueve la motivación y el compromiso de las personas para lograr los cambios, mediante la inducción y exploración de las razones para realizar la modificación de su conducta.



Carmen Vázquez
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

DÉFICIT DE VITAMINA D: LA PARADOJA ESPAÑOLA

Hablamos de déficit de vitamina D cuando los niveles de 25(OH)D son inferiores a 30 ng/ml, existiendo una deficiencia grave cuando éstos caen por debajo de 10 ng/ml. Cuando los niveles se sitúan entre 20 y 30 ng/ml, se habla de insuficiencia y puede tratarse por medios no farmacológicos: exposición solar controlada y consumo de alimentos ricos en vitamina D (lácteos enteros, pescados grasos y huevo). Dado que existen receptores de vitamina D a lo largo de todo el organismo, su déficit se ha relacionado con un sinfín de enfermedades:

- Ansiedad, depresión, esquizofrenia y Alzheimer.
- Hipertensión arterial y enfermedad coronaria.
- Asma.
- Infecciones y enfermedades autoinmunes (diabetes mellitus tipo 1, artritis reumatoide y enfermedad de Crohn).
- Osteoporosis.
- Diabetes mellitus tipo 2 y síndrome metabólico.
- Cáncer de mama, de próstata, de colon y de páncreas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN



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

ARSÉNICO

HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González
Miembro del Comité Científico de ADENYD

En los siguientes números vamos a hablar de este elemento químico. ¿En qué medida me afecta a mí?, ¿tan presente está en los alimentos y el agua que consumo?, ¿en qué alimentos?, ¿cómo me puede afectar a mí?, ¿qué enfermedades ocasiona? Estas y otras preguntas son las que trataremos de responder a continuación. ¡Comenzamos!

¿Qué es el arsénico?

El arsénico es un metaloide presente en la naturaleza tanto de forma natural como procedente de actividades realizadas por seres humanos (fuentes antropogénicas) y que se presenta en diferentes formas químicas (inorgánicas y orgánicas). Sus formas químicas inorgánicas [As (III) y As (V) o la combinación de ambos] son más tóxicas comparadas con el arsénico orgánico. La principal fuente de exposición humana al arsénico es la ingesta de alimentos y agua.

¿Cómo llega al medioambiente?

Como consecuencia de procesos naturales como volcanes, incendios forestales o erosión de rocas y minerales, pero también derivado de la actividad antropogénica, como son las emisiones industriales, la producción de energía a partir de combustibles fósiles y su uso como conservante de madera, herbicida o insecticida.

¿De qué maneras se puede encontrar en el medioambiente?

Puede presentarse en forma de partículas en suspensión en el aire como producto de las emisiones de las industrias que utilizan procesos a alta temperatura, como la producción de energía quemando carbón o los hornos de fundición. En el agua, el arsénico se presenta normalmente en sus formas químicas inorgánicas [As (III) y As (V) o la combinación de ambos]. Algunas de las principales fuentes de arsénico en el agua son las aguas residuales domésticas, la fundición de metales no ferrosos y su refinado, y la producción de sustancias químicas y metales.

En el suelo, por otro lado, el arsénico proviene de fuentes naturales y también como resultado de la actividad humana (contaminación atmosférica y aplicación de fertilizantes de fosfato). La deposición atmosférica de arsénico en el suelo ha disminuido de forma general en Europa en los últimos 20 años.

Debido a que el arsénico puede ser absorbido por algunas plantas como el arroz, una concentración elevada de arsénico en el suelo puede llevar a elevados niveles de este metaloide en piensos y alimentos.



Victoria Fernández
Miembro del Comité
Científico de ADENYD

Arroz con habas y chocos (4 personas)

Ingredientes: 600g de chocos, 280g de arroz, 500g. de habas pequeñas ya limpias, 1cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rojo o pinto, 1 tomate rojo, 1 tomate rojo, 1 vaso de vino blanco del Condado, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE), sal con moderación (las recomendaciones de sal por persona al día son 3g) 1 cucharadita de pimentón dulce. 1lito de agua o de caldo de la cocción de verduras

1. Lavar, limpiar y picar las verduras. Limpiar los chocos y cortar a tiras y reservar.
2. Sofreír las verduras y una vez sofritas añadir la cucharada de pimentón, añadir los chocos y seguir sofriendo unos 5 minutos. Seguido añadir el vino subiendo la temperatura del fuego para que evapore el alcohol dejando cocer unos 10 minutos.
3. Por último añadir el caldo agua y cuando comience a hervir añadir el arroz. Cocer durante 20 minutos o según guste de entero o más cocido.

Este plato lo podemos acompañar de una pequeña ensalada de col (repollo), con 2 a3 dientes de ajo fileteados y dorados en 2 cucharadas de aceite y 1 tomate pelado y picado muy fino, aliñar con el aceite de dorar los ajos y vinagre al gusto.

La carne de los chocos es rica en proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B (B3 y B12), D y los minerales más importantes que contienen son el fosforo, potasio, magnesio, calcio, y hierro.

Las **verduras y frutas** de temporada de **marzo** son: Acelga, apio, zanahoria, alcachofa, guisante, cardo, cebolla, col, coliflor, endibia, espárrago, espinaca, lechuga, rábano, puerro, remolacha, aguacate, limón, fresitas, mango, manzana, naranja, papaya, pera, piña, plátano, pomelo, tamarillo y tomate raf.

Los **pescados** de **marzo** son: lenguado, besugo, pargo, pez de San Pedro (o martiño), sargo, dorada salvaje, maragota, palometa (o castañeta) y mero.

Poesía sobre la Paz

"Si todos los políticos
se hicieran pacifistas
vendría la paz."
"Que no vuelva a haber otra
guerra,
pero si la hubiera,
¡Que todos los soldados
se declaren en huelga".
"La libertad no es tener un buen
amo,
sino no tener ninguno."
"Mi partido es la Paz.
Yo soy su líder.
No pido votos,
pido botas para los descalzos
-que todavía hay muchos-"

(Gloria Fuertes)

