

# BOLETÍN 78

## 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.

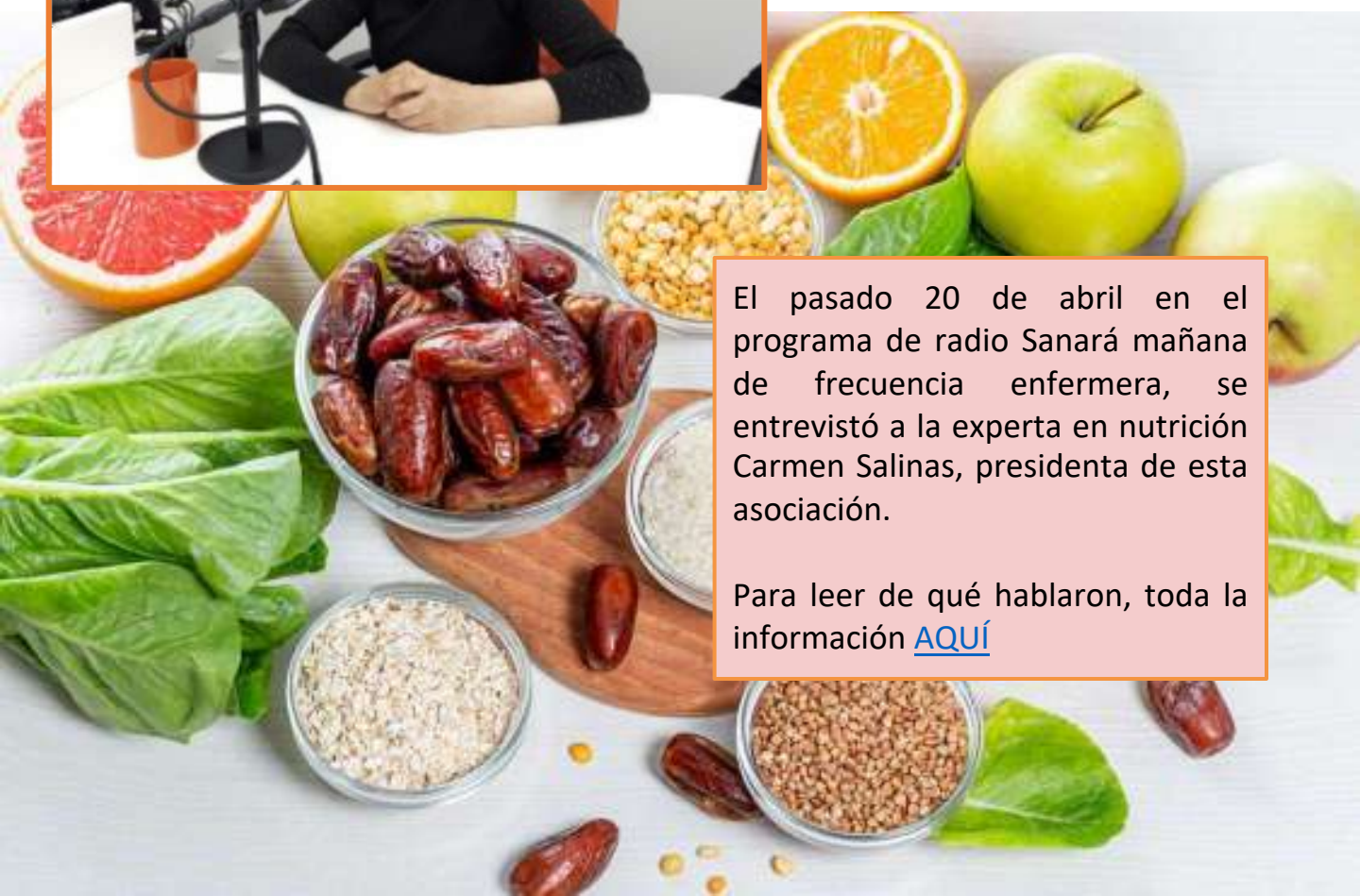


### ENTREVISTA A CARMEN SALINAS. NUTRICIÓN EN LA TERCERA EDAD. Valoración Nutricional del Paciente Geriátrico



El pasado 20 de abril en el programa de radio Sanará mañana de frecuencia enfermera, se entrevistó a la experta en nutrición Carmen Salinas, presidenta de esta asociación.

Para leer de qué hablaron, toda la información [AQUÍ](#)



**Energía nuclear y transgénicos: la caída de dos mitos ecologistas.**

Los cambios sufridos en nuestro entorno tras la invasión ucraniana no solo se limitan al contexto político. Para más información pincha en el siguiente [enlace](#).

**Crean una enzima que se 'come' el plástico y permitiría eliminar toneladas de basura en el planeta**

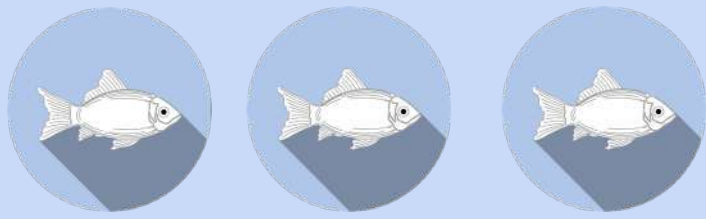
Para más información pincha [AQUI](#)

**Menú del día sin cerveza ni vino, la propuesta española para mejorar riesgo cardiovascular**

Lee el texto completo [AQUI](#)

## Contenido máximo de mercurio en pescados

Más información [AQUÍ](#)



### MODIFICACIÓN DEL CONTENIDO DE MERCURIO EN PESCADO

REGLAMENTO (UE) 2022/617

CANGREJOS...	➔	0,5 mg/kg
BESUGO, BONITO, GALLO, ATÚN, TIBURÓN, PEZ ESPADA...	➔	1,0 mg/kg
CEFALÓPODOS, ANCHOAS, CABALLA...	➔	0,3 mg/kg
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS	➔	0,1 mg/kg
SAL	➔	0,1 mg/kg

@EATINCLEANSAFE



P L A N T  
B A S E D

## Riesgo de anemia ferropénica por dietas veganas

Toda la informacion [AQUÍ](#)

### CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS NUTRISCORE

Fibra y proteínas **A B C D E** + Calorías, azúcar, sal y grasas saturadas

Ejemplos de alimentos en cada categoría:

- A**: Grains, legumes, nuts, seeds, fruits, vegetables.
- B**: Dairy products, eggs, fish, tofu, tempeh.
- C**: Meat, poultry, seafood, processed plant-based meats.
- D**: Sweets, salty snacks, fast food, alcohol.
- E**: Ultra-processed foods, sugary drinks, high-fat meats, refined grains.

Otra visión de la Dieta Mediterránea  
Para más pincha [AQUÍ](#)

NO TE PUEDES PERDER...

Recomendaciones de consumo  
de bebidas energéticas

El documento entero [AQUÍ](#)

# RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS



GÓBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CONSUMO



## UN VASO DE CIENCIA

BLOG DE EVIDENCIA CIENTÍFICA EN NUTRICIÓN

**Ayuno intermitente | Dieta sin hidratos | Azúcar y  
batidos | Dietas sin lactosa y gluten**

Para más información pincha [AQUÍ](#)



# EDITORIAL

Me gusta mucho el trabajo cooperativo de las abejas, y esta imagen es sólo el resumen.

Ahora que se habla taaaaaanto de liderazgo enfermero, quiero exponer una reflexión que me hago desde hace muchos años de cara a cómo debe ser el comportamiento profesional y humano de una enfermera de nutrición ya que no somos muchas en número pero abarcamos tantas funciones y competencias, que sólo salimos adelante con estudio innovación y práctica diaria.....

Y con empatía entre nosotras, con ayuda y apoyo mutuos, con resiliencia (nos asentamos con fuerza pero sin olvidar resguardar todos los flancos)

Por resumir, digo que somos líderes cuando aprendemos que no somos ni debemos ser dependientes de otros colectivos a la hora de aplicar nuestras funciones y competencias.

Somos realmente líderes, cuando el próximo estudio nutricional de un SERVICIO en un hospital, sea una enfermera quien lo lidera y no sólo se limita a la labor de campo, o a llevar a la práctica la realización de los cuidados de la nutrición artificial, entonces es cuando somos insustituibles.

Eso es liderazgo..... porque el líder es el que reúne, propone, escucha y dirige..... Arrastra y empuja.

Espero con impaciencia, para ver -cuando consigamos ser nivel A (no A2)- cuántas enfermeras serán directoras de un proyecto en su unidad de nutrición y dietética.....

Y me adelanto gritando: Bien por esa líder, y bien por el resto del equipo que no siente picores ante su liderazgo.

Los Cuidados son enfermeros y los cuidados son la base del seguimiento nutricional, así que saber liderar...ya sabemos. Ahora nos tenemos que poner de nuevo a demostrarlo, como siempre, es nuestro sino

En el 22 Congreso de Adenyd, en Vitoria, se demuestra una vez más nuestro liderazgo

Pero.....¿que no te has inscrito todavía?



Nuestro lema siempre **#NutriciónYCuidados**



**Marilourdes de Torres**  
Coordinadora del  
Comité Científico de  
ADENYD



## CONGRESOS CIENTIFICOS, ESPACIOS DE INTERCAMBIO Y ACTUALIZACION

La ciencia enfermera se encuentra en constante cambio y actualización; además, la actitud de continuo aprendizaje está en nuestro ADN y este hecho, nos permite brindar unos cuidados excelentes a la población.

Sin embargo, tan importante es aprender como compartir experiencias, conocimientos e investigaciones con el resto de nuestros colegas, algo que nos enriquece en el área profesional y personal.

Los congresos y foros son eventos que posibilitan el intercambio de ideas y también nos permiten estar informados sobre los últimos avances científicos.

### **¿Tienes interés por aprender y mejorar tu práctica enfermera?**

Te aseguro que un foro o congreso es una de las mejores opciones para conseguirlo, ya que la asistencia te permitirá aumentar tus conocimientos en distintas áreas de un mismo tema.

### **¿Te gusta conocer a gente inquieta y que tenga unos intereses parecidos a los tuyos?**

En los congresos y foros, tendrás la oportunidad de hacerlo, ya que permite crear redes de personas, útiles para compartir conocimiento, experiencias e incluso, nuevas colaboraciones.

### **¿Tienes un trabajo que te gustaría compartir con el resto de la comunidad enfermera?**

Presentar un póster o una comunicación en un congreso puede ser una buena opción para empezar.

Ahora **vuelve a leer las preguntas, ¿has respondido alguna con un sí? Pues no te lo pienses más y ámate**, participa en nuestro 22º Congreso Adenyd. ¡Te esperamos!

## INVESTIGACIÓN



**Cristina Miguel**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## TERESA MORENO-CASBAS

*“Tenemos que conseguir que nuestro trabajo sea más visible, poner encima de la mesa nuestras capacidades y mostrar cómo mejoramos los resultados en salud”.* Entre las enfermeras españolas con curriculum importantes destaca Teresa Moreno Casbas sobre todo por su aportación al avance de la investigación en cuidados enfermeros desde que cursó Enfermería en la U de Valladolid donde se diplomó en 1981. En 1993 obtuvo un Máster en Ciencias de la enfermería por la U de Montreal (Canadá) en 1993. Es Doctora en Epidemiología y Salud Pública por la Universidad Rey Juan Carlos desde octubre de 2007.

## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



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

## TERESA MORENO-CASBAS

Realizó una estancia postdoctoral en la Universidad de Toronto durante los años 2009-10 becada por la Facultad de Enfermería de dicha universidad. Su estancia se centró en la investigación sobre políticas de salud y la prestación de cuidados seguros y basados en la evidencia para enfermeras y pacientes.

- Desde 1996 es responsable de la Unidad de investigación en cuidados y servicios de salud (Investén-isciii), de la cual es directora desde 2002.
- Desde 2004. Directora del Centro Español para los cuidados de salud basados en la evidencia (CECBE) al que pertenecen (a través de convenios) y en el que participan las 17 Comunidades Autónomas.
- Desde 2015 Miembro de la Academia Europea de ciencias Enfermeras.
- Desde 2018. Investigadora científica en el área de enfermería y servicios de salud del Instituto de Salud Carlos III. M de Ciencia e Innovación.

- Desde el 2019 es miembro de la Academia Americana de Enfermería, una de las instituciones más prestigiosas a nivel mundial en el ámbito de los cuidados en reconocimiento a su contribución a la profesión.

- Durante la pandemia de Covid-19 fue miembro del Comité científico asesor del gobierno y distinguida como una de las 100 enfermeras más relevantes a nivel mundial por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en colaboración con UNFPA, CIE, ICM y WGH. Como directora de Investén-isciii y del CECBE, coordina por delegación de la Asociación de Enfermeras Registradas de Ontario (RNAO) el programa de Centros Comprometidos con la Excelencia en Cuidados (CCEC®/BPSO®). Como investigadora científica, tiene una vasta experiencia investigadora en cuidados de enfermería a las personas mayores y frágiles, en servicios de salud y en seguridad del paciente. Desde 1999 publica numerosos artículos a nivel nacional e internacional y es responsable científica o colaboradora de un gran número de proyectos con financiación pública competitiva y privada nacional y europea (<https://orcid.org/0000-0001-9061-4628>). Son especialmente interesantes para nuestra especialidad los temas que tienen que ver con educación para la salud, cuidados en paciente frágil o en úlceras por presión por la implicación que tiene la nutrición en estos casos.

Queda en la memoria de quienes tuvimos la suerte de escucharla, la magnífica ponencia que impartió en el Congreso de Adenyd de 2002 que tuvo lugar en el Salón de Actos del Hospital madrileño de La Paz. Maite cree en la importancia de los Cuidados nutricionales y los avala.



## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



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

## ALGUNOS EJEMPLOS DE GRUPOS RELEVANTES DE ALIMENTOS FUNCIONALES I (3)

Ambos de estos ácidos grasos son necesarios para el crecimiento y la reparación, pero también pueden usarse a su vez para producir otros ácidos grasos. Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) se pueden sintetizar a partir de AAL. Sin embargo, como la conversión es limitada, se recomienda que las fuentes de estos también se incluyan en la dieta. AAL y AL se encuentran en aceites de plantas y semillas.

Aunque los niveles de AL son generalmente mucho más altos que los de AAL, el aceite de nuez por citar algún ejemplo y otras semillas, son muy buenas fuentes de este último. EPA y DHA se encuentran en pescados grasos (por ejemplo, salmón, caballa, arenque). AA puede obtenerse de fuentes animales, como la carne y la yema de huevo.

– Alimentos ricos en antioxidantes que contribuyen a disminuir los radicales libres ej. Vit A, E, y C; entre los minerales, el selenio o el zinc, actúan como reparadores celulares, siendo importantes por lo tanto en la prevención del cáncer y el envejecimiento celular.

– Fitoquímicos: Las sustancias fitoquímicas son compuestos producidos por las plantas (“fito”; significa “planta”) Este gran grupo se divide a su vez en cuatro tipos diferentes entre los que están los polifenoles entre los que se incluyen los taninos o las isoflavonas, o los fitoestrogenos y fitoesteroles presentes en alimentos como los frutos secos, legumbres, verduras... siempre origen vegetal. Se considera que algunas de estas sustancias fitoquímicas protegen las células del daño que podría terminar en cáncer, sobre todo cáncer de estómago, esófago, pulmón, cavidad oral, faringe, endometrio, páncreas y colón.

Además un mayor consumo de frutas y hortalizas ricas en estas sustancias fitoquímicas tendría beneficios sobre patologías cardiovasculares, la diabetes, la trombosis cerebral, la obesidad, la diverticulosis o las cataratas. De acuerdo a diferentes estudios, las hortalizas con mayor poder protector serían las que se consumen crudas, seguidas por ajos, cebollas, zanahorias, hortalizas verdes, coles, coliflores, brócoli, tomate y fruta en general.

Hasta aquí la mención a estos grupos más relevantes y generales de alimentos funcionales.

## ALIMENTOS FUNCIONALES



**M.ª Carmen García**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## ACEESE PRESENTA ANTE LAS CORTES VALENCIANAS LAS FIRMAS PARA LA IMPLANTACION DE LA ENFERMERIA ESCOLAR

El pasado 12 de abril, ACEESE presenta ante las cortes valencinas, 52.401 firmas recogidas por la implantacion de la figura de la enfermera escolar dentro de los centros educativos de nuestro país.

Para mas informacion, se puede consultar la nota de prensa [AQUI](#)

## LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



**Silvia Chamorro**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD  
Responsable de RRSS



## TÉCNICA PARA ABORDAR LOS CONFLICTOS

CON “C” DE CALIDAD

Los conflictos forman parte de las relaciones interpersonales en los ambientes laborales. A continuación, presentamos una técnica para abordar y resolver los conflictos.

1. Preguntarse ¿cuál es el conflicto?, ¿qué me impide conseguir lo que quiero? ¿es el comportamiento de la otra persona?; cuando se da el conflicto ¿cómo reacciono yo?, ¿cuándo reacciona así?, ¿cómo reacciona la otra persona?, ¿cuándo ella reacciona así, cómo reacciono yo?
2. Describir qué pasa: ¿cómo me gustaría que pasaran las cosas?, ¿para qué solucionar esto?, ¿qué de bueno tiene solucionarlo?, ¿tendrá consecuencias para mí no solucionarlo?
3. Describir qué pasa visto desde la otra persona que es parte del conflicto: hacer el ejercicio de ponerme “en la silla del otro” y explorar: ¿cuál es el conflicto para la otra persona?, ¿cómo es el comportamiento del otro y cómo lo calificarías?, ¿qué es importante para ti?, ¿qué deseas preservar?
4. Ahora, intentar ver el conflicto desde fuera, como si fuéramos un tercero no implicado, espectador de las dos personas: ¿qué te recomendarías a ti mismo para ser más eficaz?, ¿qué conductas podré probar para alcanzar mis objetivos?, ¿qué podría querer una persona que actúa así?. se trata de ampliar la perspectiva de los conflictos.
5. Desde esta perspectiva más amplia de ver el conflicto, intentar salir nosotros del bucle del conflicto, no pedirle al otro que lo haga él. ¿Cómo me las estoy apañando para no ser eficaz?, ¿qué no estoy teniendo en cuenta?

“Un conflicto es como una rueda, con que una de las partes abandone la rueda, el conflicto deja de existir”



Juana Mateos  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA

### ENTREVISTA MOTIVACIONAL EN LA ATENCIÓN DEL CELIACO Y LA FAMILIA (2)



Carmen Vázquez  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

El tratamiento de la enfermedad celiaca conlleva importantes cambios de los hábitos alimenticios y el estilo de vida, que generan sentimientos contradictorios en el celiaco y la familia. Aunque puedan entender que la restricción estricta y permanente de la ingesta de gluten es imprescindible para controlar la enfermedad, es normal que perciban un detrimento del bienestar psicosocial ante las limitaciones que ello acarrea. Ante dicha ambivalencia cabe recordar los componentes de las competencias que se han de promover en las personas afectadas por la EC: saber, poder y “querer”. Cuando el propósito es alcanzar la mayor adherencia terapéutica con el menor detrimento posible de la calidad de vida, es importante informar sobre las pautas a seguir y habilitar su manejo, pero también reforzar la motivación y el compromiso necesario para tal cometido. Se trata de suscitar el posicionamiento hacia los cambios respetando sus creencias y valores, al mismo tiempo que se ponderan sus puntos de vista y la libre elección en la toma de decisiones. A modo de reflexión sobre las intervenciones recomendadas para optimizar la atención del celiaco y la familia, os dejo la siguiente cita: “La Entrevista Motivacional es una herramienta clínica, orientada hacia objetivos, con una particular atención en el lenguaje que promueve el cambio. Está diseñada para fortalecer la motivación y el compromiso de las personas para lograr un cambio específico a través de la inducción y exploración de las razones que tiene la persona para realizar una modificación a su conducta. Todo ello dentro de una atmosfera de aceptación y compasión” (Miller and Rollnick, 2013).

## DÉFICIT DE VITAMINA D: LA PARADOJA ESPAÑOLA (3)

Por todo lo anterior, se recomienda reforzar la **educación nutricional** dirigida a incrementar los niveles de vitamina D en la población española. Igualmente, sería conveniente reforzar el consejo sanitario en aras de lograr una **exposición solar** óptima. Al mismo tiempo, dado que el déficit de vitamina D no causa síntomas específicos, se recomienda incluir la **determinación de 25(OH)D en los análisis de sangre rutinarios** de toda la población española, especialmente en personas que tomen glucocorticoides, padezcan problemas renales o hepáticos, tengan obesidad o presenten alteraciones en la absorción intestinal.



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

## ARSÉNICO (3)

### HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



Rafael González  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

Esto implicaba hacer aproximaciones que llevaban a hacer una estimación a la baja del punto de referencia toxicológico y, por lo tanto, a sobreestimar el riesgo. Por ello, tanto EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) como JECFA (Comité de Expertos en Aditivos Alimentarios) han adoptado el enfoque del margen de exposición (MOE), que es el ratio entre la dosis a la cual no se observan efectos adversos (BMD, NOAEL) dividido entre el nivel de exposición real a esa sustancia a través de la dieta.

Según EFSA, la exposición global de arsénico inorgánico en la dieta, teniendo en cuenta todas las fuentes posibles (no solo el arroz), se sitúa dentro del rango de la BMDL01, lo que supone un margen de exposición (MOE) pequeño o inexistente, por tanto no se descarta un riesgo para la salud de ciertos consumidores.

### ¿Qué medidas se han tomado para reducir la exposición al arsénico?

Desde el año 2010 se está trabajando intensamente en el seno de la Comisión Europea y a nivel del Codex Alimentarius para reducir el riesgo para la salud humana derivado de la exposición al arsénico a través de la dieta.

Actualmente, en la UE hay establecidos límites máximos de arsénico en arroz y productos derivados de arroz (los que suponen un mayor aporte de este elemento a la dieta) en el Reglamento 1881/2006. El establecimiento de límites máximos en la legislación es la medida de gestión más eficaz para reducir la exposición a un

contaminante en la población general. Estos límites máximos son revisados periódicamente adaptándose a la evidencia científica.

Además de establecerse límites máximos, la Comisión Europea, con el objeto de dar respuesta a la recomendación de EFSA de recopilar más información sobre la presencia de arsénico y sus diferentes formas químicas en los alimentos que más contribuyen a la exposición, ha establecido un programa a nivel europeo que ha abarcado los años 2016, 2017 y 2018.

También ha emitido la Recomendación (UE) 2018/464, de 19 de marzo, relativa al control de metales y yodo en las algas marinas, las plantas halófilas y los productos a base de algas marinas. En ella instaban a los Estados Miembros a proceder al control de la presencia de arsénico, cadmio, yodo, plomo y mercurio durante los años 2018, 2019 y 2020.



Victoria Fernández  
Miembro del Comité  
Científico de ADENYD

## Trucha a la naranja (4 personas)

**Ingredientes:** 4 truchas de unos 200g cada una, 100g. de almendras fileteadas, 2 naranjas de zumo, 2 dientes de ajo, 100g. de pan rallado, aceite de oliva virgen extra-4 cucharadas, pimienta y sal con moderación.

1. Quitar las tripas a las truchas, lavar y salpimentar. Reservar.
2. En el fondo de la bandeja del horno poner 2 cucharadas de aceite y colocar las truchas. Pica muy finos los dientes de ajo y espárcelos por las por encima de las truchas.
3. Añadir sobre las truchas el zumo de naranja, regar las truchas con el resto del aceite.
4. Meter la bandeja en el horno precalentado a 170º de 15 a 20 minutos. Saca y sirve rociando las truchas con su propio jugo, que han soltado. (podemos adornar con rodajas de naranja).

### Acompañaremos de verduras al horno (4 personas).

**Ingredientes:** 750g. de calabacines, 400g. de berenjenas, 500g. de tomates, unas hojas de albahaca, pimienta, ajo un par de dientes, 1 cebolla, 200g. de setas, aceite de oliva virgen extra-4 cucharadas.

1. Lava y corta en rodajas la berenjena sin pelar. Sala y deja escurrir 30 minutos para que suelte el agua. Luego pasa por agua fría y seca.
2. Coloca en una fuente resistente al horno el calabacín en rodajas, los tomates en rodajas y las berenjenas, salpimentar y rociar con la mitad del aceite.
3. Limpiar los ajos, cebolla y champiñones, picar todo y en una sartén con el resto de aceite sofreír los ajos, añadir la cebolla y por último los champiñones.
4. Introducir al horno precalentado a 170º durante 25 minutos. Una vez pasado este tiempo, sacar del horno
5. y añadir el sofrito. Servir caliente.

Tanto las verduras como el pescado son de temporada con lo que son más asequibles para el bolsillo y no tienen tratamientos artificiales para nuestro organismo. Estos alimentos conservan sus aportes nutricionales en su plenitud como vitaminas, minerales, así como mejor sabor, textura y apariencia. Además, son de mayor calidad al no contener aditivos. A diferencia de los atemporales que suelen estar cargados de pesticidas y fertilizantes. Sin necesidad de utilizar refrigeración y almacenaje, por lo que también contribuye a un ahorro de energía.

Las **verduras y frutas** de temporada de **mayo** son: acelga, ajo, berenjena, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile verde, ejote, elote, espinacas, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, zanahoria, Ciruela, chabacano, fresa, limón, mamey, mango, melón, naranja, papaya, pera, piña, plátano, sandía, toronja.

• Los **pescados** de **mayo** son: atún, bacalao, bonito, caballa, escorpena, congrio, halibut, jurel, liba, merluza, mero, palometa o castañeta, pez espada, rape, rallada, sardina y tiburón.

## Frase de mayo

“Si cada español hablase de lo que entiende, de lo que sabe realmente y de nada más, habría un gran silencio que podríamos aprovechar para el estudio”

Antonio Machado, 1875-1939, gran poeta sevillano, el más joven de la Generación del 98, y a caballo con la Generación del 27. Maestro de profesión. Muerto en su exilio de Francia.