

# BOLETÍN 90

ASOCIACIÓN DE ENFERMERAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

© **Contenido:** Comité Científico de ADENYD © (Marilourdes de Torres, Cristina Miguel, Mercedes López-Pardo Victoria Fernández, Silvia Chamorro, M.ª Carmen Vázquez, M.ª Carmen García, Rafael González, Juana Mateos, Paula Núñez, Elena Arias Gómez); **Diseño y Maquetación:** Paula Núñez.



## NUEVA PUBLICACIÓN



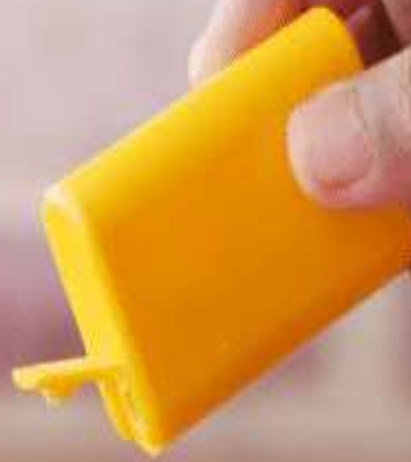
Nos complace presentaros el nuevo libro para cuidados nutricionales en heridas crónicas un proyecto llevada a cabo por una de nuestras compañeras del comité científico de Adenyd: Mercedes López-Pardo, junto con nuestras compañeras de ADENYD, pertenecientes al grupo NURSE de Andalucía. Esperamos que os guste y aprovechéis al máximo.

El libro al completo [AQUI](#)

NO TE PUEDES PERDER...

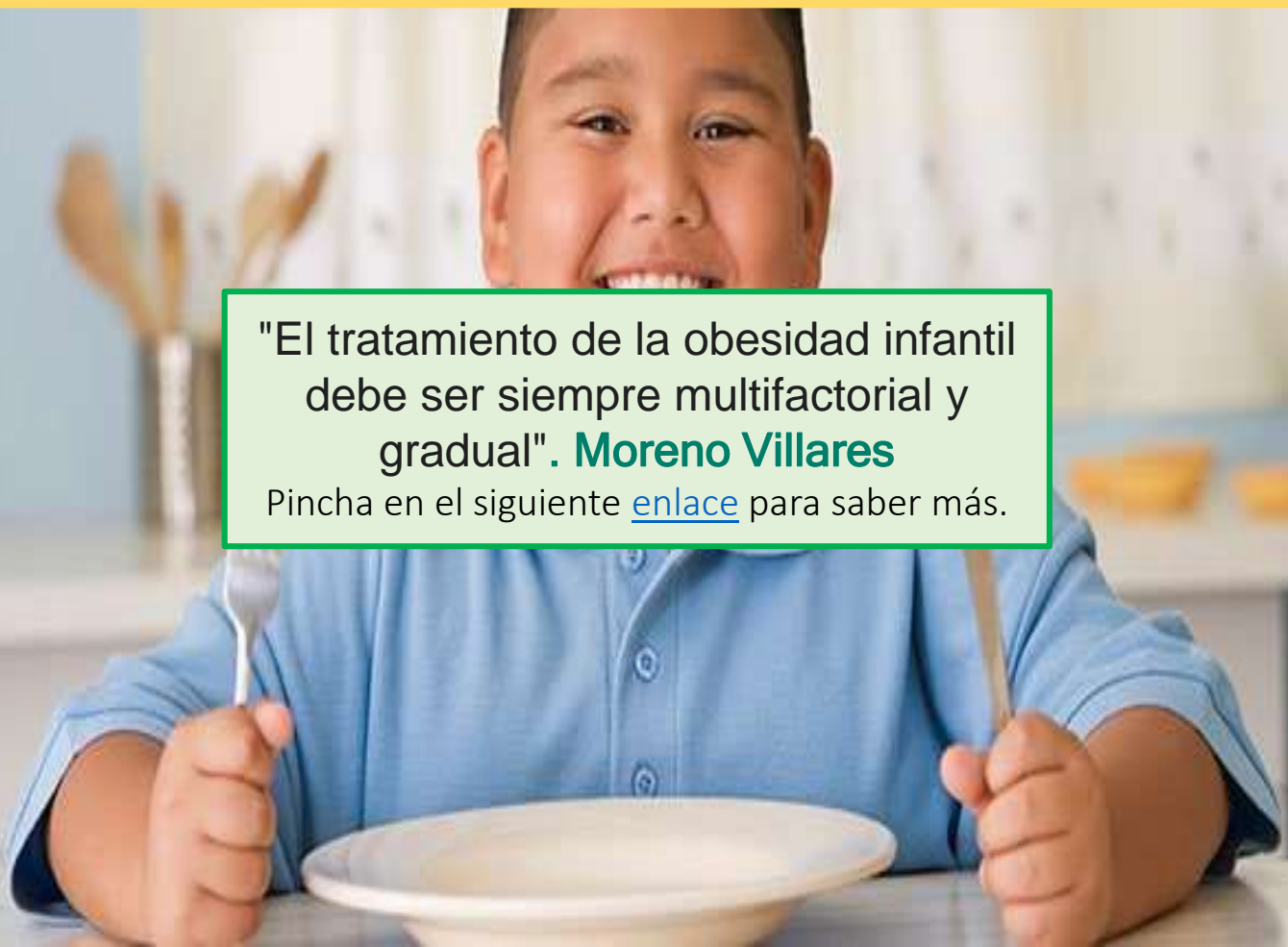
El aspartamo clasificado como posiblemente cancerígeno para los seres humanos (Grupo 2B).

Toda la información [AQUÍ](#)



"El tratamiento de la obesidad infantil debe ser siempre multifactorial y gradual". **Moreno Villares**

Pincha en el siguiente [enlace](#) para saber más.





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

## ADENYD Y EL MOVIMIENTO ONE HEALTH

Este artículo de la OCU, comentado por uno de nuestros Socios de Honor, deja claro por qué desde Adenyd siempre hacemos hincapié en que (salvo por intolerancia diagnosticada a la lactosa o por alergia a la caseína,) nuestros pacientes y usuarios sean consumidores de leche o en cualquier etapa del ciclo vital, por todos los beneficios que su ingesta conlleva. De todos modos me gustaría hacer dos puntualizaciones al texto.

1. El hecho de hablar de leches vegetales y entrecomillarlos, es porque tenemos que hacer notar a la población, que no debe hablarse de leche vegetal porque no lo es, debemos inculcar que se hable de bebida vegetal, siempre, como muy bien se aclara al principio del texto.
2. Al hacer referencia a la grasa de la leche entera, volver a repetir como en otros artículos de esta boletín, que además de que es mínima, también sirve para reforzar a varios de los microorganismos que conforman la microbiota, con lo que se consigue una mejor calidad de la misma.

Felicitemos a Rafael Urrialde por la entrevista, reportaje y agradecemos su participación en Adenyd

Toda la información [AQUI](#)

## ENFERMERAS SOLIDARIAS

Cuando en 2010 acudí a la llamada de Cooperación Española para impartir un curso destinado a estudiantes de enfermería en el Instituto Superior de Ciencias de la Salud (INCISA) de Maputo en Mozambique a 7.500 Km de mi casa en Córdoba pensé que no podía llegar “más lejos” en el ejercicio de mi profesión. Aunque posteriormente he cruzado el charco para colaborar con mis compañeras latinoamericanas ninguna experiencia ha sido tan enriquecedora para mí como los días que pase en ese país africano.

¿Qué es la cooperación y la solidaridad en enfermería de nutrición?

La solidaridad, la cooperación y el compromiso que tienen las enfermeras de nutrición se traduce en apoyar a quien lo necesita y este elemento acaba por formar parte de la labor desempeñada a diario por todos los enfermeros que nos dedicamos a los cuidados nutricionales. En España los niños y los mayores son los colectivos más vulnerables en relación con los cuidados de salud. Para reducir las tasas de morbilidad y mortalidad es fundamental la promoción de los cuidados enfermeros y muchas veces ni la sanidad pública ni la privada dan respuesta a esta necesidad. Fomentar la educación para la salud como un valor fundamental del ser humano, tanto en pacientes como en cuidadores, se convierte en una misión altruista que las enfermeras de nutrición realizamos gustosamente a pesar del esfuerzo adicional que supone a nuestras ya abultadas agendas de trabajo. La colaboración con sociedades de pacientes es habitual en el devenir de nuestra especialidad y como ejemplo están las que representan a enfermedades neurológicas como el Alzheimer, Victoria Fernández ha estado realizando los menús de los centros de día de forma habitual, Idoia Sáez de Argandoña tiene una colaboración permanente con los pacientes de ELA a través de su asociación o Rosana Ashbaugh con la Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer. Un caso digno de mención especial es el de Carmen Vázquez que logro que implicar a toda la clase política de Andalucía para que apoyaran las unidades de educación sanitaria del paciente Celiaco. En esta labor colaboró Mari Lourdes de Torres formando a pacientes y familiares ante la llamada de la Asociación de Celiacos adultos de Aragón( ACA). Tantas y tantas generosas colaboraciones en colegios, empresas etc., que sería imposible reflejar todas aquellas en que la enfermera de nutrición está implicada como promotora de los derechos a la salud de la población. Solo congratularnos por ello y llevar esta misión con el orgullo de sentirnos protagonistas de tan importante proyecto.

Aportar nuestro conocimiento, experiencia y, sobre todo, fomentar la educación nutricional para mejorar la salud como un derecho fundamental del ser humano, puede ser una magnífica manera de completar nuestra carrera profesional al llegar a la jubilación. Al menos eso debió pensar Rosalía Rioja cuando se comprometió a impartir charlas a más de 100 cuidadoras para adiestrarlas en el manejo de la disfagia y en ello está en este momento y retornara al llegar septiembre.

Desde este rincón del boletín gracias a todas las socias que de norte a sur sois protagonistas de este encomiable y totalmente desinteresado trabajo. Sin lugar a duda figuras clave en los objetivos de derecho al cuidado y nutrición saludable, solidaria y sostenible.



## DIAGNÓSTICOS Y COMPETENCIAS ENFERMERAS



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

## DE LA A A LA Z... Z.....F DE FRAMBUESA (3)

Otra vitamina con importantes propiedades antioxidantes es la vitamina E, junto a otras sustancias beneficiosas de la salud como los ácidos cafeico, butírico y gálico, o los taninos y la rutina, ayudan a prevenir enfermedades degenerativas como el cáncer. Además, la frambuesa es rica en ácido elálgico, potente compuesto anticancerígeno y antimutagénico. Dejando ya las vitaminas y centrándonos en los minerales, las frambuesas son ricas en potasio y magnesio, por lo que ayudan a mantener el equilibrio hídrico, así como el buen estado de nervios y músculos y el buen funcionamiento del ritmo cardíaco. El potasio contrarresta el sodio y permite regular la presión arterial. Favorece la eliminación urinaria por lo que evita la retención de líquidos. Los beneficios de la combinación de estos minerales convierten a la frambuesa en excelente alimento para evitar y tratar cistitis, piedras en los riñones, fatiga corporal, calambres y taquicardias, entre otros malestares. Por último, mencionar otro de los grandes nutrientes contenidos en estos frutos, la fibra tanto soluble como no soluble para favorecer el tránsito intestinal. Este fruto rojo contiene una elevada cantidad de pectinas que, además de garantizarnos una mayor sensación de movimiento intestinal, ayuda a depurar toxinas antes de que sean absorbidas hacia el torrente sanguíneo. Ideales para la prevención de enfermedades intestinales como estreñimiento, diverticulitis e incluso cáncer de colon. La fibra soluble también es útil para bajar los niveles de colesterol en sangre, ya que funciona como masa gelatinosa que envuelve el colesterol antes de que sea absorbido por el intestino, ayuda a regular la eliminación de sales biliares así como los niveles de azúcar en sangre. Como inconveniente se trata de un fruto muy perecedero por lo que ha de consumirse rápidamente o mantenerse en nevera un máximo de 2-3 días. A la hora de lavarlas hemos de ser muy cuidadosos, ya que absorben gran cantidad de agua lo que disminuye su sabor y las reblandece. Se lavarán preferiblemente con poco agua, evitando directamente el chorro fuerte del grifo y recomendando ser consumidas inmediatamente. La forma de ingerirlas puede ser muy variada, pudiendo acompañar tanto a dulce como a salado, naturales, en forma de mermeladas, con chocolate, platos de carne de caza o pato...

## ALIMENTOS FUNCIONALES



M.ª Carmen García  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



Carmen Vázquez  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## COMPETENCIAS PROFESIONALES: SABER HACER

Continuando con el SABER HACER en el contexto asistencial dirigido al empoderamiento del celiaco y la familia, es fundamental que los profesionales implicados sean capaces de:

- ☑ DIAGNOSTICAR los problemas de salud reales o potenciales que acarreen la enfermedad celiaca y su tratamiento; se trata de SABER VALORAR las múltiples respuestas que puedan darse cuando es necesario asumir la responsabilidad de manejar la restricción dietética de gluten para controlar la enfermedad.
- ☑ ELEGIR objetivos alcanzables, intervenciones adecuadas a la problemática detectada y métodos de enseñanza adaptados a las características personales, familiares y sociales de la población atendida; se trata de SABER DESARROLLAR e IMPLEMENTAR un plan de cuidados estandarizado que permita restablecer la salud del propio paciente con el menor deterioro posible de su calidad de vida, a la vez que la de su familia.
- ☑ PROMOVER la participación activa en la implementación del tratamiento, facilitando la toma de decisiones adecuadas y consensuando con el celiaco y la familia las pautas a seguir para controlar la enfermedad; se trata de SABER EMPATIZAR con la problemática manifestada por los afectados.

En definitiva, SABER HACER es tener la capacidad de valorar de forma exhaustiva las múltiples necesidades que ocasiona la enfermedad celiaca a la población y de responder a sus expectativas, optimizando la calidad de los resultados.

## CLIENTES: CONSTRUIR RELACIONES SOSTENIBLES (I)

Seguimos hablando del modelo de calidad europeo EFQM. Vamos a definir quiénes son los clientes de una organización, el grupo de interés más importante de la misma. Los clientes son los destinatarios de los productos, servicios o soluciones que proporciona la organización. Pueden ser:

- Clientes directos e indirectos.
- Usuarios y otras personas implicadas en los diferentes puntos de interacción del pasillo del cliente.
- Prosumidores (son simultáneamente productor y consumidor).
- Personas o grupos implicados en la decisión de compra.

El cliente espera calidad en la satisfacción de sus necesidades y expectativas. Las necesidades se satisfacen con productos y servicios excelentes que deben conocer con detalle los trabajadores que los ofrecen (habilidad técnica). Las expectativas se satisfacen con el trato que se les ofrece (habilidad interpersonal).

En la práctica una organización sobresaliente:

- Identifica y clasifica sus clientes en base a criterios definidos, por ejemplo: características sociales, diferencias en necesidades y expectativas, comportamientos de usuario o comprador, etc.
- Mantiene relación con sus clientes durante todas las etapas de creación de valor sostenible, incluso en aquellas fases en las que no hay creación de valor en curso.
- Comprende las necesidades de comunicación y contacto directo de los diferentes segmentos de clientes.
- Establece canales de comunicación que facilitan a sus clientes interactuar con la organización y proporcionar feedback sobre su experiencia de cliente, al tiempo que ayudan a que la organización pueda reaccionar de forma ágil y adecuada.

## CON "C" DE CALIDAD



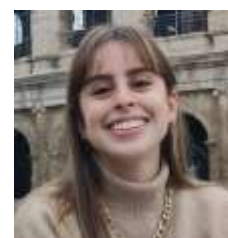
**Juana Mateos**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

## VALORACIÓN NUTRICIONAL III

En línea con la valoración geriátrica integral, en concreto con la valoración nutricional de la que veníamos hablando en anteriores boletines, hemos incidido en la importancia de realizar, posterior al cribado nutricional, una valoración exhaustiva contemplando la historia nutricional del paciente a través de una entrevista semiestructurada en la consulta y mediante herramientas como el registro dietético. De esta forma podíamos tener una idea de la dieta que seguía una persona, así como las principales limitaciones a la hora de acceder a los alimentos, cocinar o los problemas que podía tener en la masticación y en la deglución. Quiero detenerme principalmente en la disfagia, ya que es frecuente sobre todo en personas con demencia y deterioro cognitivo. Esta puede derivar a un estado de malnutrición por no poder tragar bien los alimentos, pero también a complicaciones como la broncoaspiración. Por eso es importante identificarla y adaptar la consistencia de los alimentos y líquidos a la persona mediante espesantes. Para detectarla, encontramos herramientas de evaluación como el Método de Exploración Clínica Volumen Viscosidad (MECV-V).

Dentro de la valoración también es importante realizar una exploración física donde recojamos parámetros antropométricos que nos puedan indicar que existe una malnutrición. Entre ellos destaca el peso, la talla, el Índice de Masa Corporal y los pliegues cutáneos. Sin embargo, estos datos de forma aislada sin la entrevista nutricional previa que hemos comentado no aportan información para que podamos sacar conclusiones, tema que desarrollaremos en el próximo boletín.

## ENFERMERÍA EN LA COMUNIDAD



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

## CONGRESOS DE LOS ULTIMOS MESES

Los días 29 y 30 de junio de 2023 ha tenido lugar el VI Congreso Nacional de Enfermería y Salud Escolar & II Jornada Andaluza de Enfermería y Salud Escolar, en la Casa Diocesana de Málaga. Organizado por la Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar - ACEESE y la Asociación Científica Andaluza de Enfermería y Salud Escolar - ACAESE, con el soporte del Consejo General de Enfermería, el Consejo Andaluz de Colegios de Enfermería, el Colegio Oficial de Enfermería de Málaga y la Universidad de Málaga. Tuvimos un taller en Casa Diocesana - Málaga. Adiestrando en Educación Nutricional y Dietas 7S. #Nutriciónsinbulos. Fue realizado por Mercedes López-Pardo Martínez compañera de Adenyd (Staff a la junta directiva) Representante en FESNAD. Y hacer mención al Premios Comunicación oral: 1er Premio. Desarrollo e implementación de una estrategia de nutrición e hidratación para alumnos con disfagia orofaríngea de la escuela de educación especial l'Arboç mediante el programa de atención al alumnado con necesidades especiales de salud (PASCE). Autora: Elisabet Lavado Ribas Y hacer mención al Reconocimiento School Nurse Smile que se me dió: Reconocimiento a la trayectoria de enfermeras escolares, por su experiencia, trabajo de investigación, aportaciones y lucha por la enfermería escolar.



## LA ENFERMERA EN LA ESCUELA



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

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



**Rafael González**  
Miembro del Comité Científico de ADENYD

#### Niveles de consumo

Teniendo en cuenta que los consumidores pueden decidir complementar su ingesta de nutrientes mediante el consumo de estos productos, y considerando que una ingesta excesiva y continuada de los mismos puede tener efectos perjudiciales para la salud es necesario establecer niveles máximos para ciertos nutrientes de forma que se garantice que la utilización normal de estos productos de acuerdo con las instrucciones de uso dadas por el fabricante no presentan peligro para los consumidores. Mientras estos niveles no se fijan por la Unión Europea, se tendrán en cuenta los informes pertinentes del Comité Científico de la Alimentación Humana y de otros organismos internacionales de reconocida solvencia científica.

**Etiquetado, presentación y publicidad.** Deben cumplir con los criterios generales de etiquetado, la presentación y publicidad de los productos alimenticios. Se comercializarán con la denominación de «complemento alimenticio». El etiquetado, la presentación y la publicidad de los complementos alimenticios, no incluirán ninguna afirmación que declare o sugiera que una dieta equilibrada y variada no aporta las cantidades adecuadas de nutrientes en general, ni atribuirá a los complementos alimenticios la propiedad de prevenir, tratar o curar una enfermedad humana, ni se referirá en absoluto a dichas propiedades. En el etiquetado debe figurar de manera obligatoria: la denominación de las categorías de nutrientes o sustancias que caractericen el producto, o una indicación relativa a la naturaleza de dichos nutrientes o sustancias; la dosis del producto recomendada para consumo diario; la advertencia de no superar la dosis diaria expresamente recomendada; la afirmación expresa de que los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada; la indicación de que el producto se debe mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. La cantidad de nutrientes o de sustancias con un efecto nutricional o fisiológico contenida en el producto



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

## Gazpacho de garbanzos y yogur (4 personas).

Ingredientes: 150g. de garbanzos, 600cc de caldo de verduras, 250g. De tomates, 2 dientes de ajo, 2 yogures naturales, 1 cucharadita de cominos, un pellizco de cayena, 30ml de zumo de limón, 40ml de AOVE y cebollino unas ramas (picado) 5g. de sal.

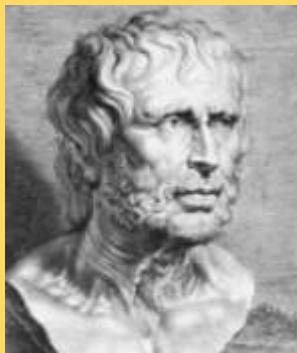
1º- Dejar los garbanzos en remojo la noche anterior. Enjuagarlos y cocerlos en una olla a presión, con el caldo de verduras hasta que queden tiernos.

2º- Pelar, despepitar y triturar los tomates. Poner en un recipiente los garbanzos escurridos, el tomate, los ajos, el yogur, el comino y la cayena. Triturar con la batidora y pasar por un chino.

3º- Añadir poco a poco el aceite y el limón mientras seguimos batiendo; salpimentar y mezclar con el caldo sobrante: Reservar durante 1/2h en la nevera. Servir con el cebollino picado y la cayena molida.

Este plato se puede acompañar de un bonito encebollado o con tomate que es uno de los pescados de temporada. Como fruta en esta temporada hay una gran variación desde paraguayos, melocotones , melón , sandía...

## Frase del mes



No hay nadie menos afortunado  
que el hombre a quien la adversidad  
olvida, pues no tiene oportunidad  
de ponerse a prueba.

- Séneca -