



Consejo General de Colegios Oficiales  
de Enfermería de España



Instituto Superior de  
Formación Sanitaria

*Te cuidamos toda la vida*



## NOTA DE PRENSA

# Educación enfermera para frenar los bulos sobre nutrición y fomentar una alimentación saludable y sostenible entre la población

- **El Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS) del Consejo General de Enfermería, con la colaboración de Interporc, ha organizado un webinar sobre alimentación, en el que se ha puesto de manifiesto la importancia de educar en hábitos saludables para prevenir posibles enfermedades en el futuro.**
- **Desde 1990 la obesidad se ha duplicado entre los adultos de todo el mundo y se ha cuatriplicado entre los adolescentes, según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).**
- **“Las enfermeras tienen un papel fundamental a la hora de concienciar sobre la importancia de llevar a cabo una alimentación saludable y sostenible. La información nutricional debe estar presente en la educación para la salud de las personas desde que nacen hasta que fallecen”, ha comentado Pilar Fernández, directora de ISFOS.**

**Madrid, 22 de mayo de 2024.-** Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1990 la obesidad se ha duplicado entre los adultos de todo el mundo y se ha cuatriplicado entre los adolescentes. Se estima que en el año 2022 había 2.500 millones de adultos con sobrepeso y, de ellos, 890 millones eran obesos.

Desde el Instituto Superior de Formación Sanitaria (ISFOS) del Consejo General de Enfermería alertan de lo peligrosas que pueden llegar a ser estas cifras, ya que suponen un riesgo enorme para la salud y la calidad de vida de toda la población. Conscientes de esta problemática, han organizado un webinar formativo sobre *Cuidados enfermeros en alimentación saludable y sostenible*, con la colaboración de Interporc, donde expertos en la materia han analizado la importancia de conocer cómo llevar una buena dieta diaria.

“Las enfermeras, como profesionales más cercanos al paciente, tienen un papel fundamental a la hora de educar y concienciar sobre la importancia de llevar a cabo una

alimentación saludable y sostenible para prevenir numerosas enfermedades. La información nutricional debe estar presente en la educación para la salud de las personas desde que nacen hasta que fallecen”, ha comentado Pilar Fernández, directora de ISFOS.

En esta misma línea se ha mostrado Marilourdes de Torres, vocal de Cuidados Nutricionales del CGE, que ha subrayado que “la población está muy preocupada por su alimentación”, pero ha avisado de que, “a su vez, estamos rodeados de bulos sobre supuestas bondades de los alimentos sin ninguna base científica que, en muchos casos, les puede hacer dudar”. Así, De Torres ha destacado que “las enfermeras pueden y deben proporcionar información veraz y basada en la evidencia que contrarreste los múltiples bulos de las redes sociales, y lo pueden hacer desde la consulta o las visitas domiciliarias, facilitando información y consejos sobre la alimentación y su relación con la salud”.

De Torres ha expuesto también que “el patrón de referencia para diseñar y elaborar una alimentación saludable, variada y segura es la Dieta Mediterránea, ya que debe ser variada y cumplir con todas las medidas de seguridad”. La enfermera apuesta por preparar menús “3 R” y por la alimentación “7 S”. En cuanto a los primeros, resalta la importancia de “reducir la cantidad en el plato, reutilizar las sobras y reciclar en contenedores orgánicos”. Por otra parte, la alimentación debe ser “segura, saludable, sostenible, satisfactoria, social, solidaria, así como buscar una soberanía alimentaria”.

Durante el webinar se puso de manifiesto la calidad nutricional de la carne blanca, “una buena opción para aquellas personas que quieren hacer una alimentación más sana, ya que tiene proteínas magras necesarias para el funcionamiento corporal y vitaminas del grupo B y minerales esenciales como el hierro y el zinc”, tal y como ha explicado Carmen Martín Salinas, presidenta de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (AdENyD).

Las carnes blancas proceden de las partes magras del cerdo, las aves y el conejo. “La carne blanca tiene la misma calidad nutricional que la roja, pero es baja en grasa y se ha convertido en una opción saludable dentro de la Dieta Mediterránea”, ha puntualizado Martín Salinas.

## **Dudas**

Para ella, las enfermeras tienen un gran trabajo en este sentido a medio y largo plazo, tanto en atención comunitaria como hospitalaria. “Estamos muy próximas al ciudadano, que frecuentemente tiene dudas acerca de la alimentación saludable y puede informar y debe formar en los cuidados nutricionales a partir de la evidencia científica”, ha recalado.

Y para tener una alimentación saludable también se ha puesto de manifiesto la relación entre el bienestar animal y la calidad de la carne. José Antonio Beltrán, catedrático de Tecnología de Alimentos, de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza,

ha reseñado que es importante controlar este bienestar, minimizando las situaciones de estrés, cuabras adecuadas, transporte en buenas condiciones... "El manejo de los animales en el matadero debe ser cuidadoso y con un buen sistema de insensibilización antes del sacrificio como el actual uso del anhídrido carbónico en el caso el cerdo, que es muy eficaz y que tiene muy buenos resultados en cuando a la calidad de la carne. El objetivo es conseguir productos lo más naturales posibles, con una gran cantidad de carne y reduciendo al máximo los aditivos y los procesos de transformación", concluye Beltrán.

**\*Pie de foto: (de izq. a dcha: David Ruipérez, moderador, Marilourdes de Torres, Carmen Martín Salinas, Pilar Fernández y José Antonio Beltrán)**