



## LA ENFERMERÍA ZAMORANA REFUERZA SU FORMACIÓN EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE FRENTE A ENFERMEDADES METABÓLICAS

“¿Cómo hacer desayunos, comidas y cenas saludables?”, una de las preguntas a las que responden las formadoras Natalia Costanzo y Rocío Cardeñosa

**Profesionales de Atención Primaria y Hospitalaria asisten a un curso del Colegio de Enfermería de Zamora para luego trasladar esos conocimientos a los pacientes**

Zamora, 21 de noviembre de 2024

La alimentación saludable se ha convertido en uno de los pilares de salud para la población general y tiene especial incidencia a la hora de prevenir y abordar enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes mellitus, las dislipemias o la hipertensión arterial. Consciente de su importancia y en el marco de la formación permanente que ofrece, el Colegio Oficial de Enfermería de Zamora ha promovido un curso de “**Alimentación y prevención de enfermedad crónica**” que se desarrolla este miércoles y jueves, días 20 y 21, en la sede colegial de la Ronda de Puerta Nueva en horario de tarde.

El curso, que siguen tanto enfermeras de Atención Primaria como Hospitalaria y colegiadas que trabajan en distintos ámbitos de la salud, permite reciclar conocimientos y **mejorar la formación** en educación para la salud y prevención de la enfermedad crónica mediante una alimentación saludable y “una visión integrativa”.

Tras la presentación del curso a cargo de la presidenta del Colegio de Enfermería de Zamora, **Patricia Miguel**, las enfermeras del Servicio Cántabro de Salud encargadas de impartir esta formación, Natalia Costanzo y Rocío Cardeñosa, han aprovechado para responder con material divulgativo a preguntas de interés para la salud de la población como la de “¿Cómo hacer desayunos, comidas y cenas saludables”.

Al respecto, basándose en el plato de Harvard, recomiendan que para una distribución equilibrada de los alimentos el 50% del plato esté compuesto de verduras y hortalizas (también de frutas para la población general), el 25% de proteínas y el otro 25% de hidratos de carbono, siendo las frutas un componente opcional para las personas con enfermedad metabólica. Al respecto, **Natalia Costanzo** explica que la fruta, en el caso de pacientes con enfermedad metabólica como diabéticos, hipertensos, con colesterol alto o con obesidad, “yo siempre les digo que son chuches sanas, se pueden tomar pero nunca más de una o dos piezas al día, nunca sola, piezas pequeñas y siempre de postre”.

Por su parte, **Rocío Cardeñosa** ha alertado de algunos conceptos erróneos e ideas preconcebidas sobre alimentación que hay que desterrar, como comer cinco o seis veces al día. En vez de ello ha abogado por hacer desayuno, comida y cena, procurar que pasen doce horas entre la cena y el desayuno del día siguiente para que haya “un reseteo metabólico digestivo” y reducir los carbohidratos.

También ha puesto de relieve la importancia de optar por **grasas saludables** como el aceite de oliva virgen extra o que los hidratos de carbono que se utilicen en la comida



COLEGIO OFICIAL  
DE ENFERMERÍA ZAMORA

sean del tipo de arroz integral, legumbres, pasta integral o patata. “Hay que hacer una verdadera revolución y las enfermeras son el eje principal para ello, porque al final estamos tanto en los hospitales como en Primaria y son la primera puerta de acceso a los pacientes”, ha señalado.