



EDITORIAL

Este número de **NPunto** recoge varios artículos de actualidad e interés científico sobre **alimentación y aspectos relacionados**.

En el primer artículo de este mes, ***Alimentación consciente, una clave para el acné adulto***, analizaremos la relación entre la dieta y el acné, destacando el papel de la enfermería en la prevención y el cuidado del paciente; los alimentos de alto índice glucémico, el consumo de lácteos y otros alimentos se han relacionado con un aumento en la producción de sebo y desequilibrios hormonales, exacerbando el acné. Por el contrario, otros alimentos muestran efectos protectores al reducir la inflamación y fomentar la salud de la piel; a pesar de esta evidencia, la práctica de enfermería aún no ha integrado completamente la educación nutricional y las estrategias de cuidado holístico en dermatología.

En el segundo artículo de la revista de este mes, ***La lactancia materna como fuente de alimentación prioritaria para el adecuado desarrollo del recién nacido. Revisión bibliográfica***, veremos como La Enfermera y el Pediatra del Equipo de Atención Primaria llevan a cabo una actuación preventiva y educativa para promocionar la lactancia materna mediante la formación de las madres y se permitirá la conciliación familiar y laboral. Así como se necesita que se realicen intervenciones a nivel comunitario, como los programas de apoyo en el Centro de Salud, en los cuáles hay un intercambio de experiencias sobre las técnicas adecuadas para evitar complicaciones.

En el tercer artículo de este mes, ***Papel de la alimentación y el entrenamiento en la recuperación y la reducción del riesgo***, conoceremos la prevalencia de lesiones y conocer la alimentación a seguir para prevenirlas, así como rehabilitarlas; la nutrición tiene un papel fundamental en la prevención y rehabilitación de las lesiones deportivas. Es fundamental disponer de un balance energético adecuado. Es recomendable aumentar la ingesta de proteínas en lesiones musculares y ligamentosas. El calcio y la vitamina D son muy importantes en la rehabilitación de fracturas por estrés.

En el cuarto artículo de la revista de este mes, ***Alimentación vegetariana: Nuevos estudios***, veremos como la dieta vegetariana es aquella que excluye la carne animal de su alimentación, pudiendo consumir o no productos lácteos, huevos y miel; mientras que una dieta vegana excluye tanto la carne como los productos de origen animal. El consumo de estas dietas es una tendencia en aumento, siendo los principales motivos de adoptarlas el respeto a la vida animal, la salud y la sostenibilidad, entre otros. En España, el perfil mayoritario de vegetarianos y veganos es mujer, millennial, consciente de su salud, los animales y la sostenibilidad. El mayor porcentaje de seguidores de este tipo de alimentación es el grupo de edad comprendido entre los 20 y los 35 años.

Esperamos que el interés con el que hemos elaborado este número tenga su correspondencia con el objetivo de ampliar tus conocimientos. ¡Gracias por leernos!

Juan Carlos Lorente Martínez,
Director **NPunto**