



Ministerio de Agricultura  
**ICA**  
INSTITUTO COLOMBIANO AGROPECUARIO

# A FAMILIA RURAL Y SU NUTRICION

FECHA : Julio, 83

No. 1

R.P.L./83

**ADAPTACION DEL SONOVISO:** "La familia rural y su  
nutrición".  
**GUION Y PRODUCCION:** Amparo Loaiza C. y  
Joaquín E. Quirós D.  
**ILUSTRACIONES:** Rafael Rodríguez L.  
**FOTOGRAFIA:** Joaquín E. Quirós D. y  
Miguel A. García R.  
**RESUMEN Y ADAPTACION:** Joaquín E. Quirós D.  
Sección de Comunicación, Regional 4, ICA. 1983



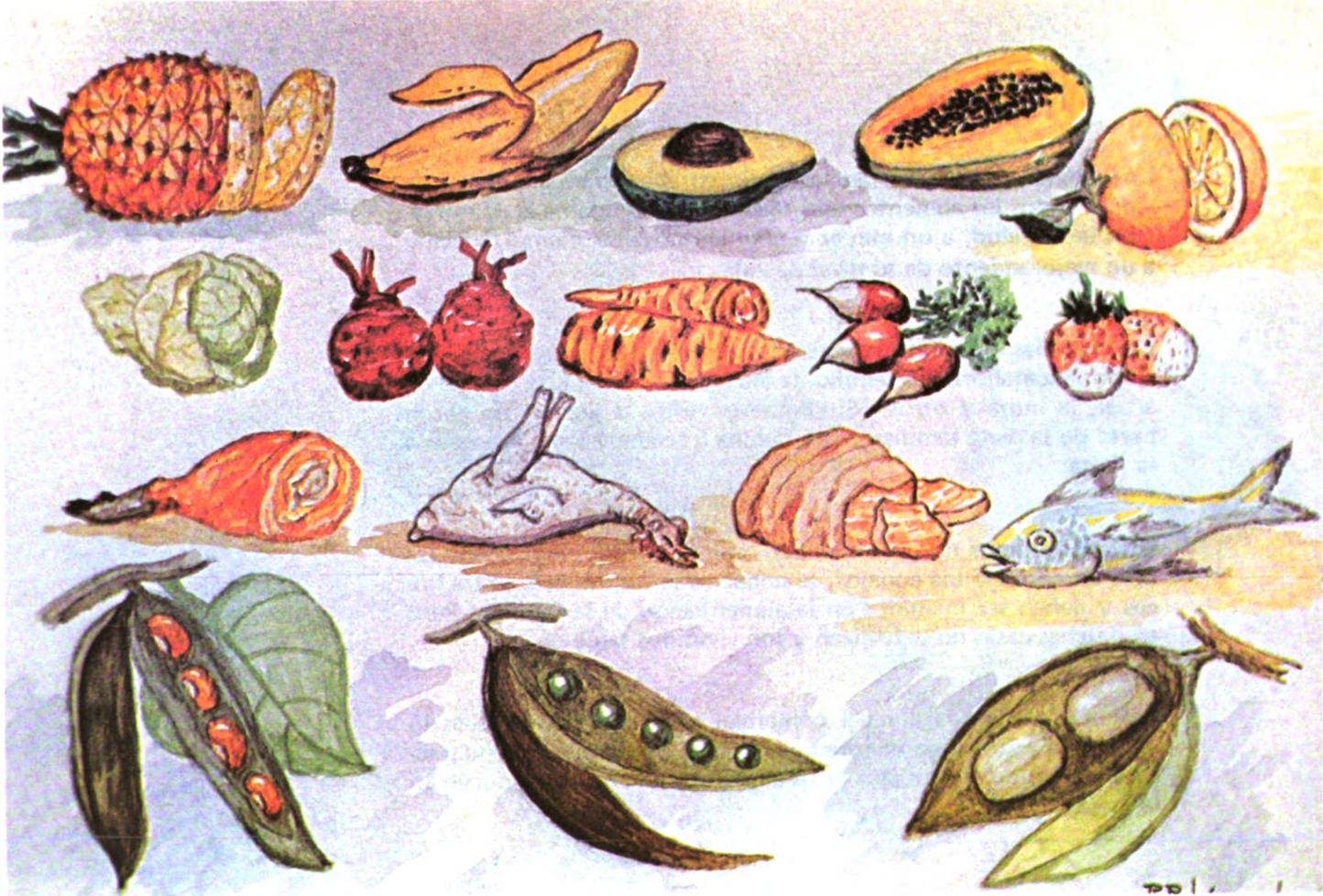
---

# LA FAMILIA RURAL Y SU NUTRICION

---



- 1 Los alimentos son sustancias indispensables para mantener la vida. Todos los alimentos que producimos, ayudan a la conservación de la salud, a un mayor rendimiento físico, mental, social y a un mejoramiento de su nivel de vida.**
  
- 2 Las familias de nuestras regiones cultivan diferentes productos como la zanahoria, el repollo, la lechuga, la coliflor, el tomate de árbol, la mora y otros. Sin embargo, estos alimentos no hacen parte de la dieta familiar y con mucha frecuencia son dedicados a la venta.**
  
- 3 Otros productos de origen animal, como la leche, los huevos, las aves de corral y los conejos, se encuentran disponibles en las fincas y deben ser incluidos en la alimentación de la familia. Pero en muchas casas no se utilizan y son vendidos también.**
  
- 4 Producir alimentos a nivel comercial y de autoconsumo es lo ideal. En esta forma mejoramos los ingresos familiares y se puede comprar en el mercado otros alimentos que no se producen en la finca.**



# LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

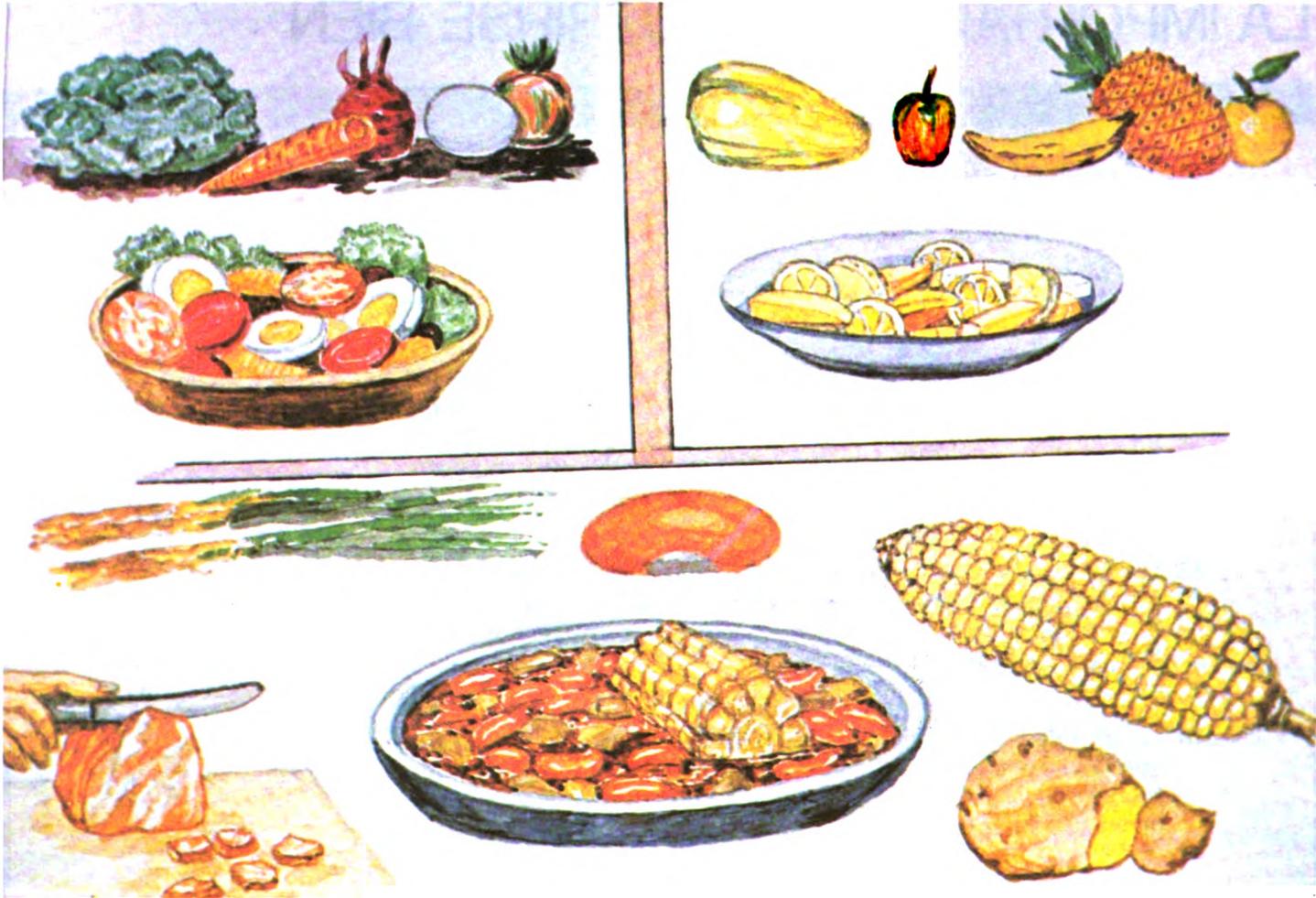
- 5 Todos los alimentos que consumimos están divididos en tres grupos. Los llamados alimentos **FORMADORES**, alimentos **PROTECTORES** o **REGULADORES** y alimentos **ENERGETICOS**.
- 6 **LOS ALIMENTOS FORMADORES:** Los alimentos de origen animal como la carne, la leche y los de origen vegetal como el frijol, los garbanzos, las lentejas, las habas y las arvejas, contienen las sustancias nutritivas encargadas de formar y mantener los músculos, la sangre, la piel, el cabello y las demás partes de nuestro cuerpo.
- 7 Cuando el organismo no recibe estos alimentos o se consumen en cantidades insuficientes, el crecimiento de los niños se detiene porque no hay las sustancias necesarias para la formación y buen funcionamiento de su organismo.
- 8 **LOS ALIMENTOS PROTECTORES:** Entre los alimentos que ayudan al funcionamiento del organismo y a protegerse contra las enfermedades, tenemos las diferentes hortalizas verdes y amarillas que se cultivan en la zona como la zanahoria, la auyama, la col, la lechuga, las acelgas, el repollo y todas las frutas. Estos alimentos los aprovecha mejor el organismo y son necesarios para el crecimiento, para conservar en buen estado los ojos y la piel y para la formación de los huesos y los dientes.
- 9 **LOS ALIMENTOS ENERGETICOS:** Otros alimentos nos dan el calor y la fuerza para el trabajo y cumplen funciones muy importantes como darle al organismo el calor necesario para la respiración, la circulación de la sangre, la digestión de los alimentos, mantener la temperatura del cuerpo y darle fuerza necesaria para trabajar, estudiar, hacer ejercicios y deporte.
- 10 Entre los alimentos que dan calor y energía están el arroz, el trigo, la avena, el maíz, las harinas, las raíces como la yuca, la papa, la batata, el plátano, los azúcares y las grasas.



# LA IMPORTANCIA DE NUTRIRSE BIEN

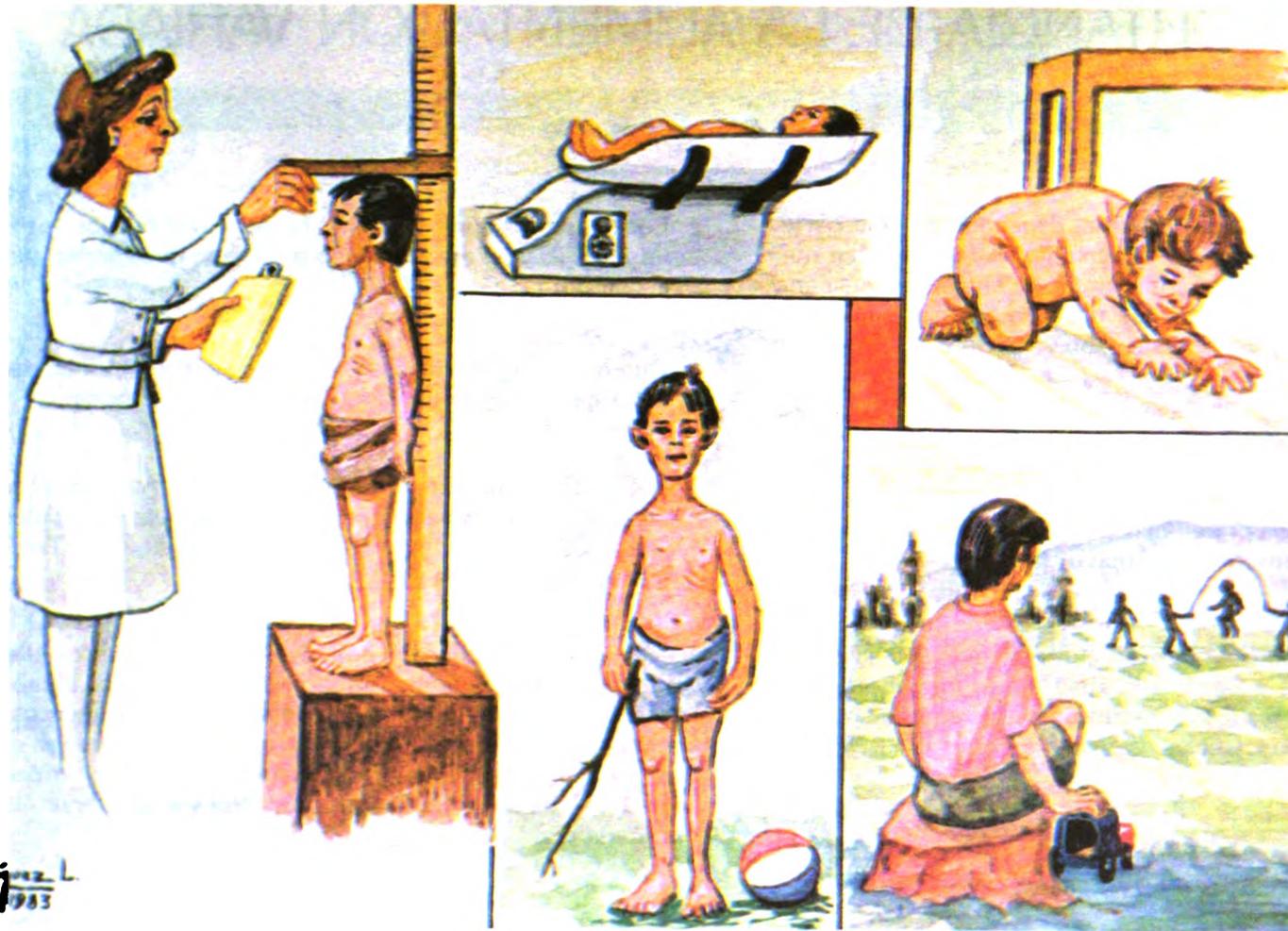
---

- 11 Todas las personas necesitan las mismas sustancias nutritivas pero en cantidades diferentes. Estas cantidades dependen de la edad, el trabajo que realicen y su estado fisiológico.**
  
- 12 Este estado fisiológico se refiere a los cambios que sufre el organismo durante el embarazo y la lactancia. Las embarazadas y las madres que amamantan necesitan aumentar los alimentos que forman y protegen el organismo. Las madres desnutridas tienen niños desnutridos y su nacimiento puede ser prematuro.**
  
- 13 Los niños y jóvenes necesitan comer más alimentos que contengan las sustancias que forman al organismo para crecer. Cuando la gante deja de crecer y va envejeciendo, necesita menos cantidad de alimentos formadores.**
  
- 14 La cantidad de alimento depende también del tipo de trabajo que la persona realice. Cuanto más duro es el trabajo y más horas labore, el organismo necesita mayor cantidad de alimantos que le den calor y fuerza.**



# LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION VARIADA

- 15 La salud y el bienestar físico y mental dependen en gran parte del buen estado de nutrición de la persona. Para estar bien nutridos debemos consumir diferentes clases de alimentos que contengan las sustancias nutritivas que necesita el organismo para formarse, desarrollarse y conservarse sano y fuerte.
- 16 Pero para ello, es necesario mejorar lo que creen algunas familias respecto a los alimentos, ya que en muchos casos dicen no dar determinados alimentos en ciertos estados del desarrollo humano, lo que hace que se tenga preferencia por algunos alimentos y que sean éstos los que se consumen con mayor frecuencia.
- 17 Todos los alimentos son buenos y en el hogar se debe hacer una distribución de ellos de acuerdo a la edad de los miembros de la familia, al trabajo que realicen y según que el estado del ama de casa sea de embarazo o lactancia.
- 18 Recordemos que:
- \* Los alimentos como la leche, la carne, los huevos, los fríjoles, las lentejas y las arvejas tienen sustancias que forman y reparan el cuerpo.
  - \* Que las frutas, hortalizas y verduras ayudan al funcionamiento del organismo y evitan las enfermedades infecciosas.
  - \* Y que otros alimentos nos dan calor y fuerza como el arroz, el maíz, el trigo, las harinas, el azúcar, la panela y los dulces y las grasas como el aceite, la manteca, la mantequilla. También el plátano, la papa y la yuca.
- 19 La alimentación variada y nutritiva contiene de estos alimentos. Si usted los combina en forma variada, logra una alimentación equilibrada. Las comidas diarias deben incluir alimentos de origen animal y de origen vegetal, de tal forma que no sea ni en exceso ni muy poca. Así combatimos la desnutrición porque el organismo recibe las sustancias nutritivas y se conserva en buen estado de salud.

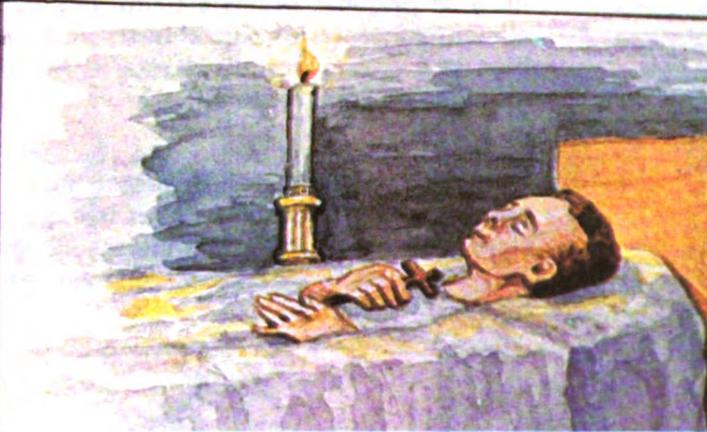
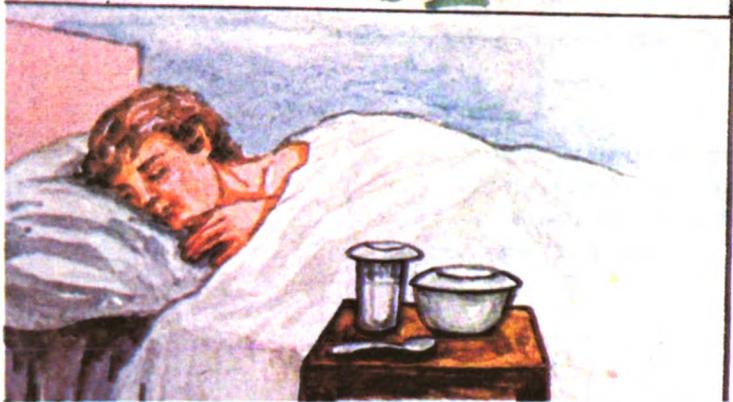
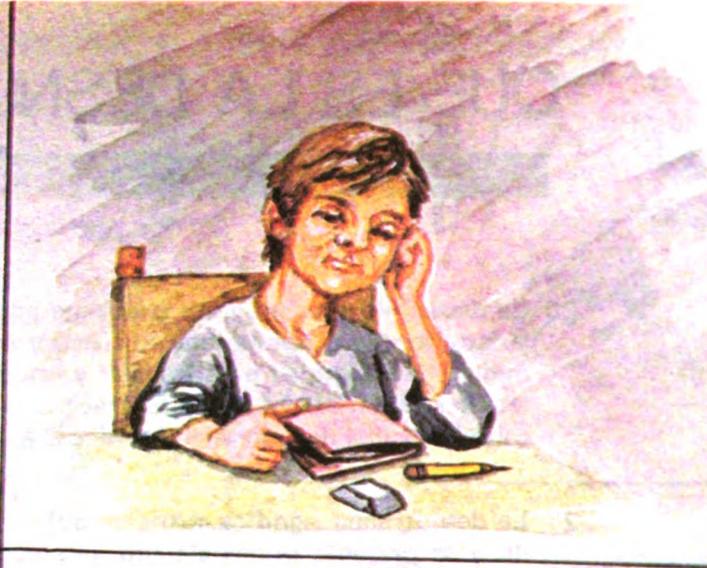
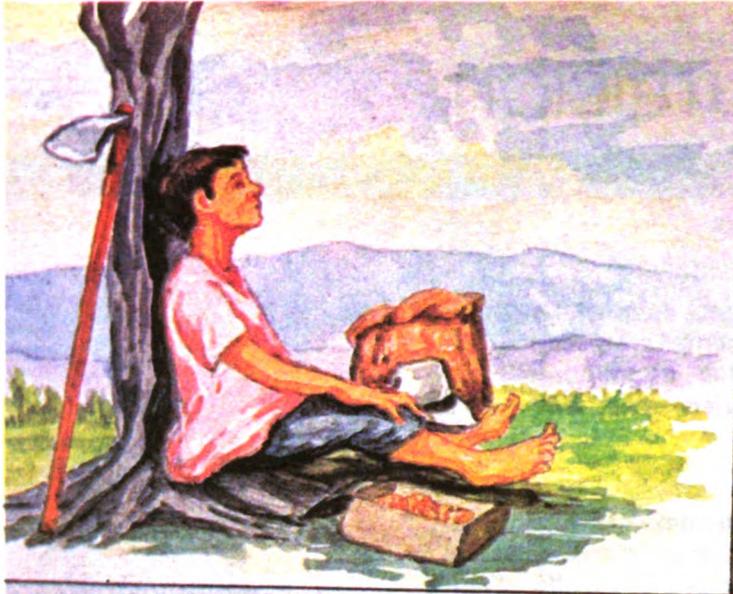


BB-ly... L.  
1983

# QUE ES LA DESNUTRICION

---

- 20 La desnutrición es un grave problema para el desarrollo del individuo, porque ocasiona retardo físico y mental en los niños, disminuye la capacidad para trabajar y estudiar, disminuye la resistencia a las enfermedades y favorece las infecciones. Además, es causa principal de muerte en los niños.**
- 21 La desnutrición significa nutrición pobre, incompleta o inadecuada y se presenta principalmente por no comer diariamente los alimentos necesarios para el buen crecimiento y desarrollo. También se presenta porque al estar enfermo el niño, no aprovecha los alimentos que consume.**
- 22 Un niño desnutrido deja de crecer normalmente por falta de alimentos para la formación de sus tejidos y porque además, en ocasiones, no se le suministran ciertos alimentos que se cree le pueden hacer daño. Por eso, generalmente es flaco y a veces se hincha.**



- 
- 23** La desnutrición es más grave en los niños, porque como ellos crecen más rápidamente, necesitan de una buena alimentación. El niño desnutrido permanece triste, decaído, sin apetito, se demora para hablar y caminar, no juega con otros niños y en general, su desarrollo se estanca.
- 24** Con frecuencia el niño sufre de infecciones que se manifiestan por diarreas, vómitos, fiebre, sufre de resfriados, gripe, bronquitis y hasta puede morir.
- 25** Todas las personas de la familia pueden desnutrirse si no están bien alimentadas. Entre ellas, las más afectadas pueden ser los niños menores de seis años por estar creciendo. Son mayores los daños que se ocasionan a menor edad del niño. También las madres embarazadas por estar formando un nuevo ser y las madres en período de lactancia por estar amamantando.



# PORQUE HAY DESNUTRICION

---

- 26** Son varias las causas por las cuales se presenta la desnutrición en los niños. Principalmente porque las madres suspenden la lactancia materna antes de que el niño cumpla un año y porque se tienen niños muy seguidos. Estos son bajos de peso y propensos a enfermarse.
- 27** También porque en la familia se dan los alimentos más nutritivos al padre que trabaja y se descuida a los niños, a las madres embarazadas y a las lactantes.
- 28** Además, porque no se producen alimentos en cantidad suficiente y en ocasiones la familia los vende todos para comprar otras cosas, o porque la familia no dispone del dinero suficiente para la compra de alimentos o tampoco conoce el valor nutritivo de los alimentos, la forma de prepararlos y cómo almacenarlos y conservarlos.
- 29** Así mismo, la desnutrición se presenta por las malas condiciones higiénicas de la vivienda, la falta de agua potable, de servicio sanitario y de vacunas. Estos factores ocasionan enfermedades que le van a impedir al organismo aprovechar los alimentos que consume.



# COMO EVITAR LA DESNUTRICION

- 30** Para evitar la desnutrición, la madre debe prolongar la lactancia materna por lo menos hasta que el niño cumpla un año.
- 31** Los niños, las embarazadas y lactantes deben consumir alimentos variados y nutritivos y preparados en diferentes formas.
- 32** En los hogares se deben preparar y conservar los alimentos en forma higiénica. Es necesario hervir el agua y la leche.
- 33** Usted y las demás familias de su comunidad pueden ayudar a evitar la desnutrición:
- \* Cultivando alimentos tanto para su consumo como para la venta.
  - \* Seleccionando y comprando alimentos nutritivos y de cosecha.
  - \* Participando en actividades que promueven el saneamiento ambiental como la construcción de acueductos veredales, instalaciones de filtro, pozos sépticos y sitios adecuados para la recolección de basuras.
  - \* Participando en campañas de vacunación y controles médicos. Recuerde que ningún alimento hace daño, pero que en el caso de personas enfermas, es el médico quien recomienda qué alimentos dar al enfermo y cuáles cambiar o suprimir.
- 34** PROCUREMOS TENER UNA FAMILIA SANA Y BIEN NUTRIDA. LA DESNUTRICION ES UN PROBLEMA DE LA FAMILIA Y DE LA COMUNIDAD Y NECESITA UNA RESPUESTA DE TODOS.



# COMO AYUDAMOS A LA BUENA NUTRICION

**Todos los alimentos que producimos ayudan a la conservación de la salud, al mayor rendimiento físico, mental y social y a un mejoramiento del nivel de vida campesino.**

**Produzcamos alimentos a nivel comercial y de autoconsumo y mejoremos los ingresos familiares.**

**Los alimentos que forman el organismo son los de origen animal como las carnes, los huevos, la leche y vegetales como el frijol, los garbanzos, las lentejas.**

**Las hortalizas y las frutas ayudan al funcionamiento del organismo y a protegerse contra las enfermedades.**

**Los alimentos que dan calor y fuerza al organismo son los azúcares, las grasas, los tubérculos, las harinas y el plátano.**

**La salud y el bienestar físico y mental, dependen del estado de nutrición de la persona.**

**La alimentación variada contiene todas las sustancias que el organismo necesita para su desarrollo. Prevenga la desnutrición en los niños, las madres embarazadas y lactantes, consumiendo alimentos variados y nutritivos.**

**Produzca alimentos en su finca y aumente así la disponibilidad de éstos en su familia.**



**“La propiedad intelectual de este material pertenece al Instituto Colombiano Agropecuario, ICA. El ICA autoriza la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite el título y la página de esta publicación y se indique que la obra se puede obtener directamente en el ICA, apartado aéreo 51764 de Medellín. PROHIBIDA SU REPRODUCCION PARA FINES COMERCIALES”. (Resolución No. 758 de mayo 6 de 1976)**

**PUBLICACION DEL ICA  
Sección de Comunicación.  
Apartado aéreo 51764 de Medellín  
Se terminó de imprimir en julio de 1983.**

Impresión: IMPRESIONES QUIRAMA LTDA