

**IICA**



Ministerio de Agricultura

**IC** INSTITUTO **COLOMBIANO** **AGROPECUARIO** **CA**

# AYUDEMOS AL APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO.

CARTILLA No. 2

FECHA : Julio, 83

CA  
-2  
83

Adaptación del Sonoviso: "Ayudemos al aprovechamiento  
de los alimentos en el organismo"

Guión y Producción: Amparo Loaiza C. y  
Joaquín E. Quirós D.

Ilustraciones: Rafael Rodríguez L.

Fotografía: Joaquín E. Quirós D. y Miguel. A. García R.

Resumen y adaptación: Joaquín E. Quirós D.

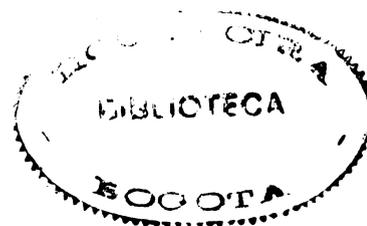
Sección de Comunicación, Seccional 4, ICA, 1983.



ICA  
CN-2  
1983

# AYUDEMOS AL APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO.

---



This One



Digitized by XN21-SS7-743A





1. Para lograr un buen estado nutricional es necesario que existan alimentos variados disponibles en la familia, que sean consumidos con frecuencia y que el organismo pueda aprovechar al máximo las sustancias nutritivas que éstos contienen.



## MEDIO AMBIENTE

2. En el organismo humano y en el medio ambiente, existen elementos que impiden que el organismo aproveche al máximo los alimentos que consume, como los desechos, ya sean excretas humanas o de animales, las basuras alrededor de la vivienda, el agua contaminada, la poca higiene de la vivienda y los alimentos mal preparados y almacenados.



3. El medio ambiente insalubre se corrige o mejora mediante obras de saneamiento cuyo objeto es prevenir enfermedades, eliminando el agente que lo está causando, para así lograr un buen estado de salud física y mental e incrementar la capacidad productiva de la familia.



4. Una de las primeras obras de saneamiento que nos permite aprovechar y evitar enfermedades es la construcción de la unidad sanitaria, para darle tratamiento adecuado a los desechos humanos, excretas o materias fecales.



## UNIDAD SANITARIA

5. La unidad sanitaria se instala fácilmente. Es una forma sencilla de eliminar adecuadamente las excretas y su construcción permite a las personas hacer sus necesidades fisiológicas en forma cómoda e higiénica. Los excrementos no quedan al aire libre, controlando con esto la propagación de enfermedades porque se evita la multiplicación de insectos y la contaminación de alimentos.



6. Instalada la taza sanitaria con su pozo séptico y su respectiva caseta, debemos preocuparnos por su buen uso, limpieza y mantenimiento. Mantener muy limpio el piso, paredes y no olvidar echarle el agua tan pronto lo use, lo cual sirve de sello para los malos olores. Además, es necesario lavar las manos con agua y jabón para evitar la contaminación y que se transmitan las enfermedades.



## BASURAS

7. Las basuras provenientes de los desperdicios de la cocina como alimentos, empaques, latas, frascos y cartones también deben ser eliminados. Si estos desperdicios no se eliminan en forma correcta, se convierten en criaderos de moscas y alimentos para cucarachas y ratas, que van a producir enfermedades en la familia, malos olores y mala presentación a su vivienda y alrededores.



8. Las basuras se pueden eliminar:
  - \* Recogiéndolas en recipientes o canecas, bien tapadas.
  - \* Vaciándolas en un foso de abono construido en la tierra, intercalando la basura con una capa de tierra que cubra la basura. Así se evitará la llegada de animales como moscas y cucarachas.
  - \* Quemándola y teniendo la precaución de enterrar aquellas cosas que no se destruyen como latas y envases de vidrio.



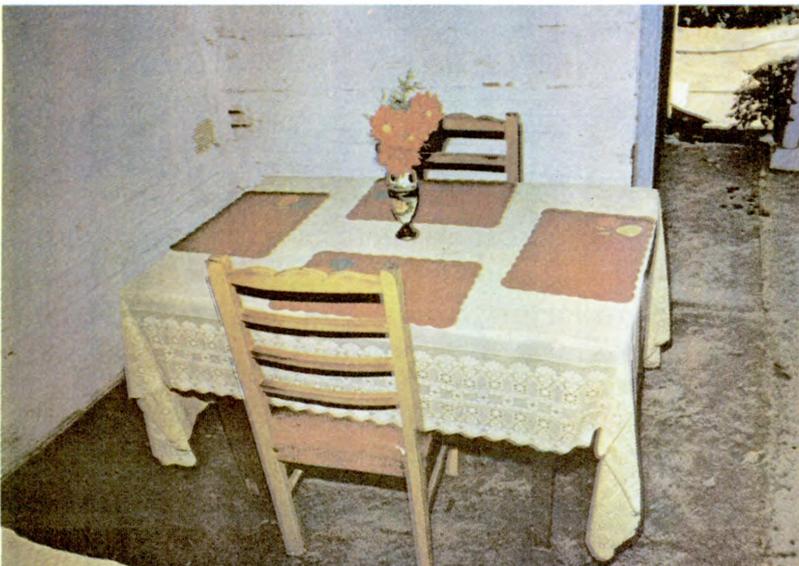
- 
9. Las basuras y desperdicios destapados o regados cerca a la casa, son fuente de enfermedades para la familia. Si se eliminan las basuras, evitará malos olores, criaderos de moscas, cucarachas y ratas. Cuidará además por la buena presentación de su vivienda.



10. La vivienda es el lugar destinado al alojamiento de la familia, con el número de cuartos suficientes para dormitorios y ventanas que permanezcan abiertas durante el día. La ventilación ayuda a la conservación de la salud y evita el contagio de enfermedades a otras personas sanas.



**11. Un sitio bien organizado para cocinar.**



**12. Otro para el comedor, que permita el consumo de alimentos cómodamente.**



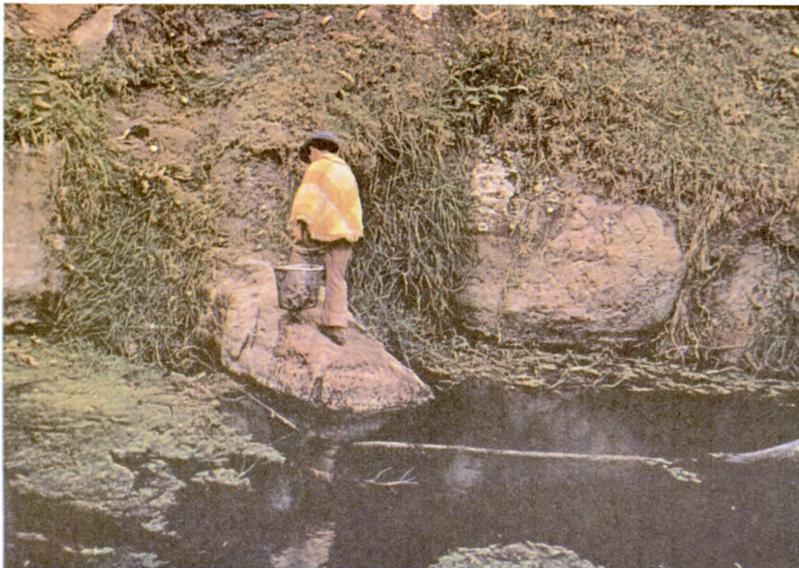
13. Y una bodega para guardar los insumos y productos cosechados, que deben quedar separados de los cuartos destinados para dormitorios, para comedor y fuera de la cocina.



14. La vivienda debe mantenerse limpia y aseada, no permitiendo la entrada de animales porque pueden transmitir enfermedades, especialmente a los niños y contaminar los alimentos que consumimos.



15. Los insectos, ratas, moscas, hormigas, cucarachas, deben ser controlados porque transmiten enfermedades picando, mordiendo o ensuciando los alimentos y las personas, además de la mala presentación que le dan a la vivienda. Por eso, es necesario acabar con los criaderos, eliminando las basuras y aplicando insecticidas en las hendidias, paredes, pisos, techos y puertas.

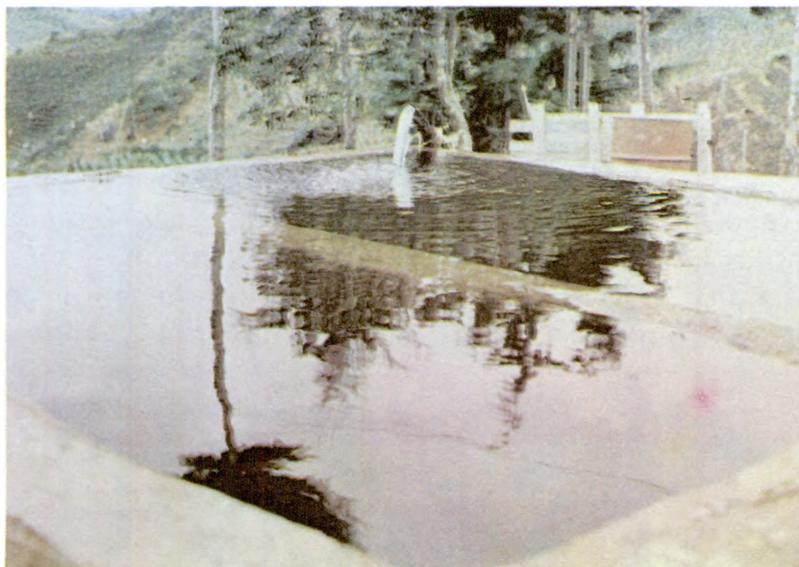


## EL AGUA

16. El agua es un elemento indispensable para la vida y tiene diferentes usos en la actividad diaria. Las principales fuentes de abastecimiento de agua son los ríos, arroyos, quebradas, lluvias y éstas llegan a la vivienda a través de acueductos, asequías y otros medios.



17. Las aguas son fáciles de contaminar y producen diferentes enfermedades infecciosas y parasitarias, que agravan los problemas de tipo nutricional y pueden llevar a la muerte de las personas. Por eso, no permita que el agua se estanque alrededor de la vivienda, haga zanjas por donde corra el agua lluvia y el agua de los lavaderos.



## EL AGUA PURA ES SALUD

18. y el organismo se conserva sano y saludable si consume agua potable, es decir, libre de impurezas.



19. El método más sencillo para obtener agua potable es hirviéndola, ya que por el calor se mueren todos los microbios que causan enfermedades.



20. Para tener agua hervida y pura, el agua debe ser recogida en vasijas limpias y luego de puesta en el fogón, se deja en el fuego por 10 minutos, después de que empiece a hacer burbujas.



21. Después de hervida, dejar que se enfríe colocándola en un sitio limpio, guardarla tapada, preferiblemente en otra vasija para que conserve su sabor y al sacar agua, utilizar siempre vasijas limpias. El uso de vasijas siempre aseadas evita la visita de microbios que traigan enfermedades a la casa.



22. Otra forma recomendable para obtener agua potable en la vivienda es la utilización de un buen filtro, de fácil instalación y que necesita algunos cuidados en su manejo, siendo los más importantes:

- \* Lavar muy bien los depósitos de agua.
- \* Llenar el depósito superior, cuantas veces sea necesario, para mantener agua filtrada permanentemente.
- \* Lavar el depósito de arriba cada vez que se ensucie en el fondo o que esté filtrando poco. Para ello use estropajo, no use esponjilla.



**23. Cuide su salud. Por eso, no olvide hervir el agua y recuerde que toda la familia debe tomar agua hervida o filtrada y además utilizarla para la preparación de alimentos y para lavar hortalizas, frutas y utensilios de cocina.**

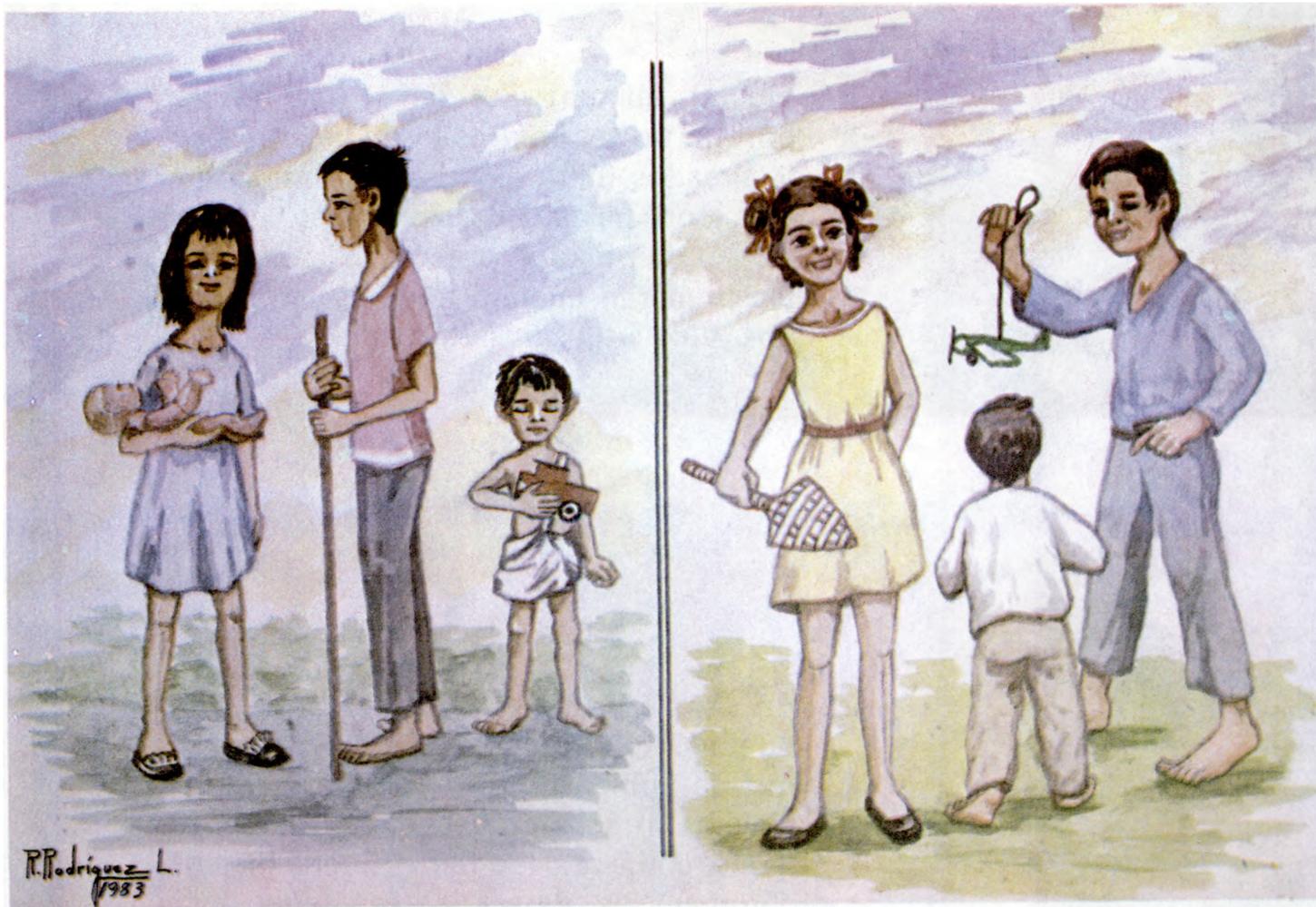


## CUIDADOS CON LOS ALIMENTOS

24. Muchos alimentos se dañan y se pierden porque no se almacenan en lugares secos y aireados ni se guardan en vasijas limpias con tapas. Pero también pueden ser contaminados por las personas que los preparan cuando no se lavan las manos y los utensilios de la cocina.



25. En este aspecto es importante recordar que además de la producción y el consumo de alimentos en la familia, para que el organismo aproveche los alimentos que se come se debe tener mucha higiene, eliminar los desechos, mantener agua hervida, la casa limpia, las basuras tapadas, tener unidad sanitaria, hacer buen uso de ella y procurar por un aseo general.



26. El desarrollo de las personas depende de sus condiciones de vida, el tipo de alimentación que reciba, las condiciones higiénicas de la vivienda y atención médica periódica. Si estas condiciones no se dan, los niños y adultos sufren de enfermedades que impiden que el organismo aproveche los alimentos que consume y los niños especialmente, retardan su crecimiento, se desnutren, pierden años en la escuela y los más pequeños pueden morir precozmente.



- 27. Teniendo en cuenta los aspectos de la producción, el consumo y el aprovechamiento o utilización de los alimentos por el organismo, se logrará buenos niveles de nutrición para la familia. Ponga en práctica las soluciones de saneamiento ambiental y aprovechamiento de los alimentos que les hemos dado para que así, tanto Usted como sus vecinos logren mejorar sus condiciones de nutrición y de salud.**

## **AMIGA CAMPESINA:**

**Los alimentos que consumimos cumplen en el organismo la función de nutrirlo, pero cuando no se tienen los cuidados higiénicos para prepararlos y conservarlos, el organismo no los utiliza bien y aumenta la desnutrición de nuestras familias.**

**Los alimentos son fuente de salud y de bienestar y la desnutrición un problema de la familia y de la comunidad que debemos atacar y buscarle respuesta entre todos.**

## AYUDEMOS AL APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS EN EL ORGANISMO

1. En el organismo humano y en el medio ambiente, existen elementos que impiden la buena utilización de los alimentos que se consumen.
2. Un organismo sano y sin parásitos ayuda a un mayor aprovechamiento de las sustancias nutritivas y por lo tanto se previene de la desnutrición.
3. Un adecuado saneamiento ambiental: agua, unidad sanitaria, recolección de basuras e higiene en la vivienda, previene las enfermedades y ayuda a un mejor aprovechamiento de los alimentos.
4. Al instalar la taza sanitaria, se le debe construir un pozo séptico para darle un tratamiento adecuado a los desechos.
5. Las basuras se deben eliminar quemándolas o colocándolas en un foso de abono.
6. La vivienda debe tener el número de cuartos suficiente al número de personas.
7. La vivienda debe conservarse limpia con las ventanas abiertas y buena ventilación.
8. Los insectos, moscas, hormigas, cucarachas y ratas deben ser controlados, pues estos animales transmiten enfermedades.
9. Disponga de agua potable en la vivienda. Hiérvala durante 10 minutos y consérvela en vasija limpia y bien tapada.
10. Conserve su salud y la de su familia, evite la diarrea y otras enfermedades infecciosas, prevenga la desnutrición.
11. Visite el Centro de Salud y vacune sus niños.



**“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