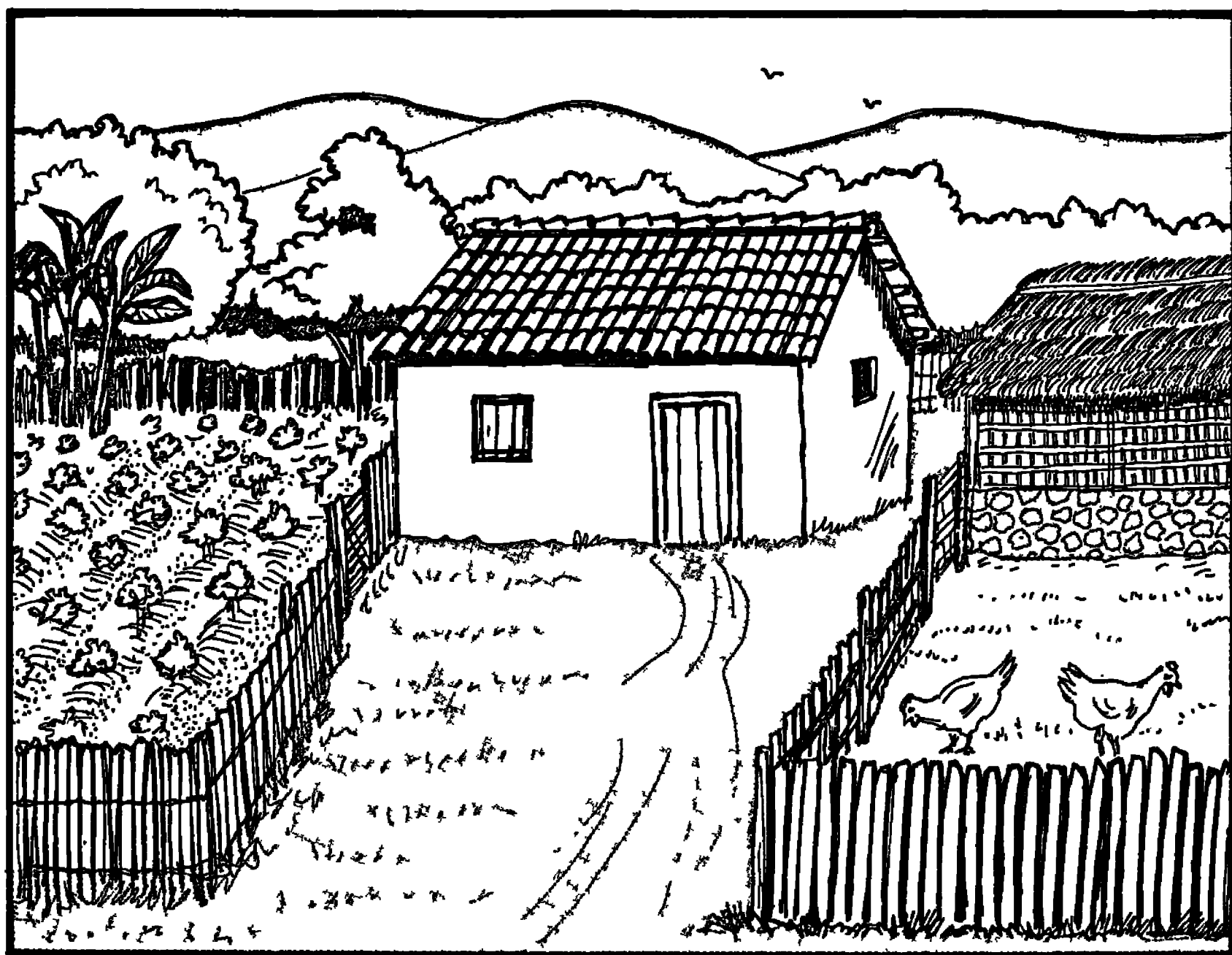


Esp
INCAP
MDE
032
No. 10

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS

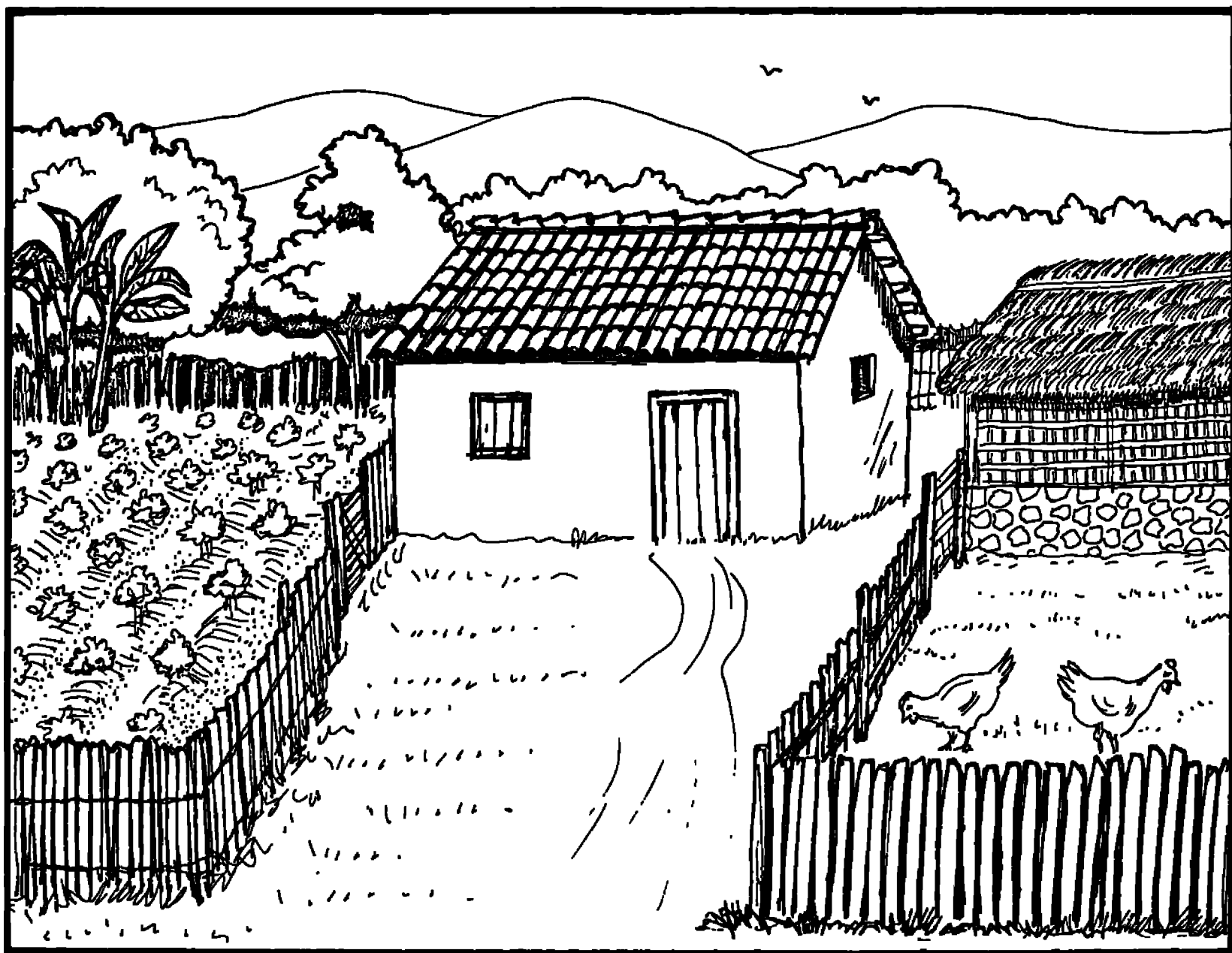


**LA PRODUCCION FAMILIAR
DE ALIMENTOS**

10

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS



LA PRODUCCION FAMILIAR
DE ALIMENTOS

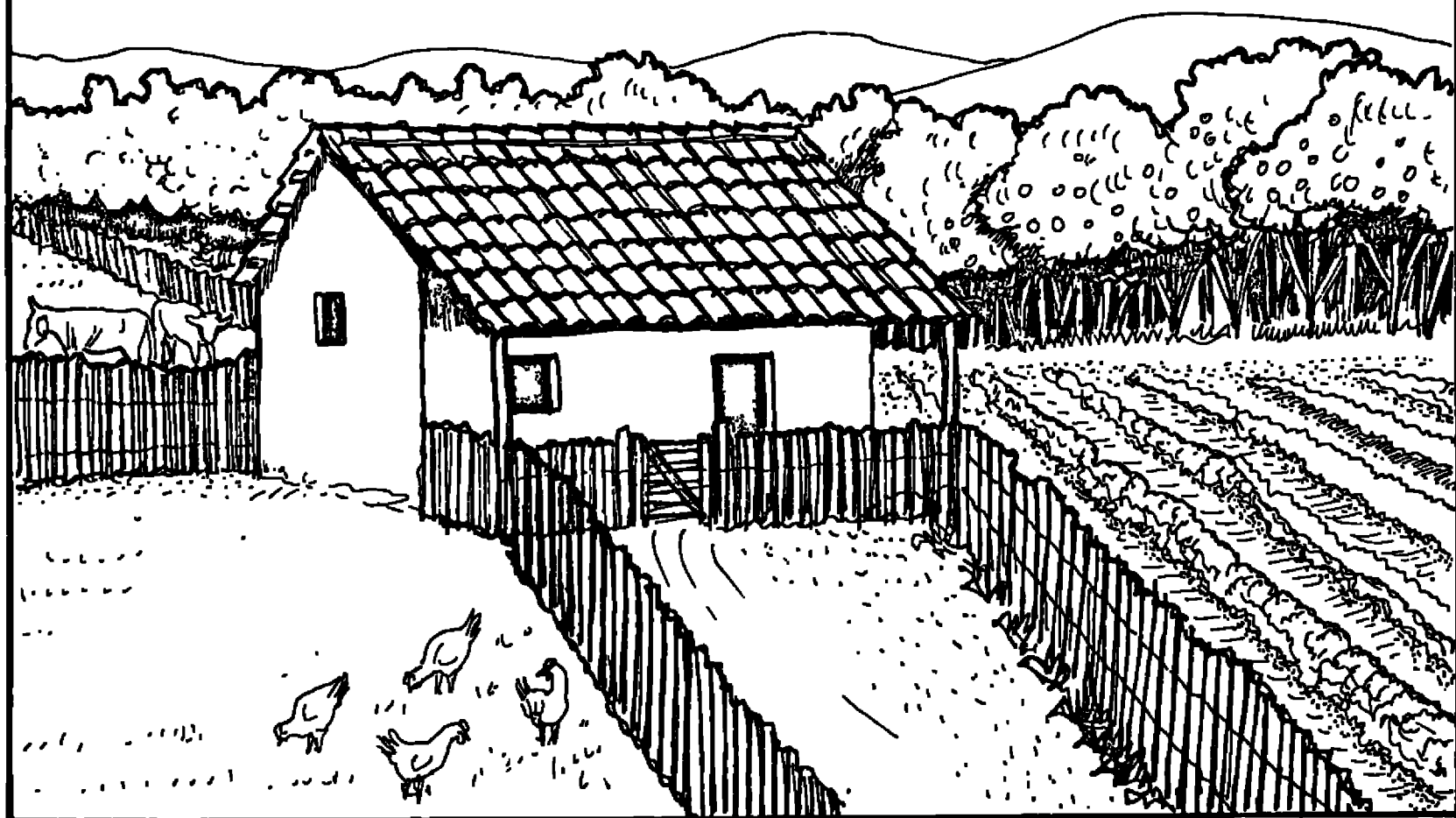
10

La producción de alimentos a nivel familiar se obtiene de dos formas:

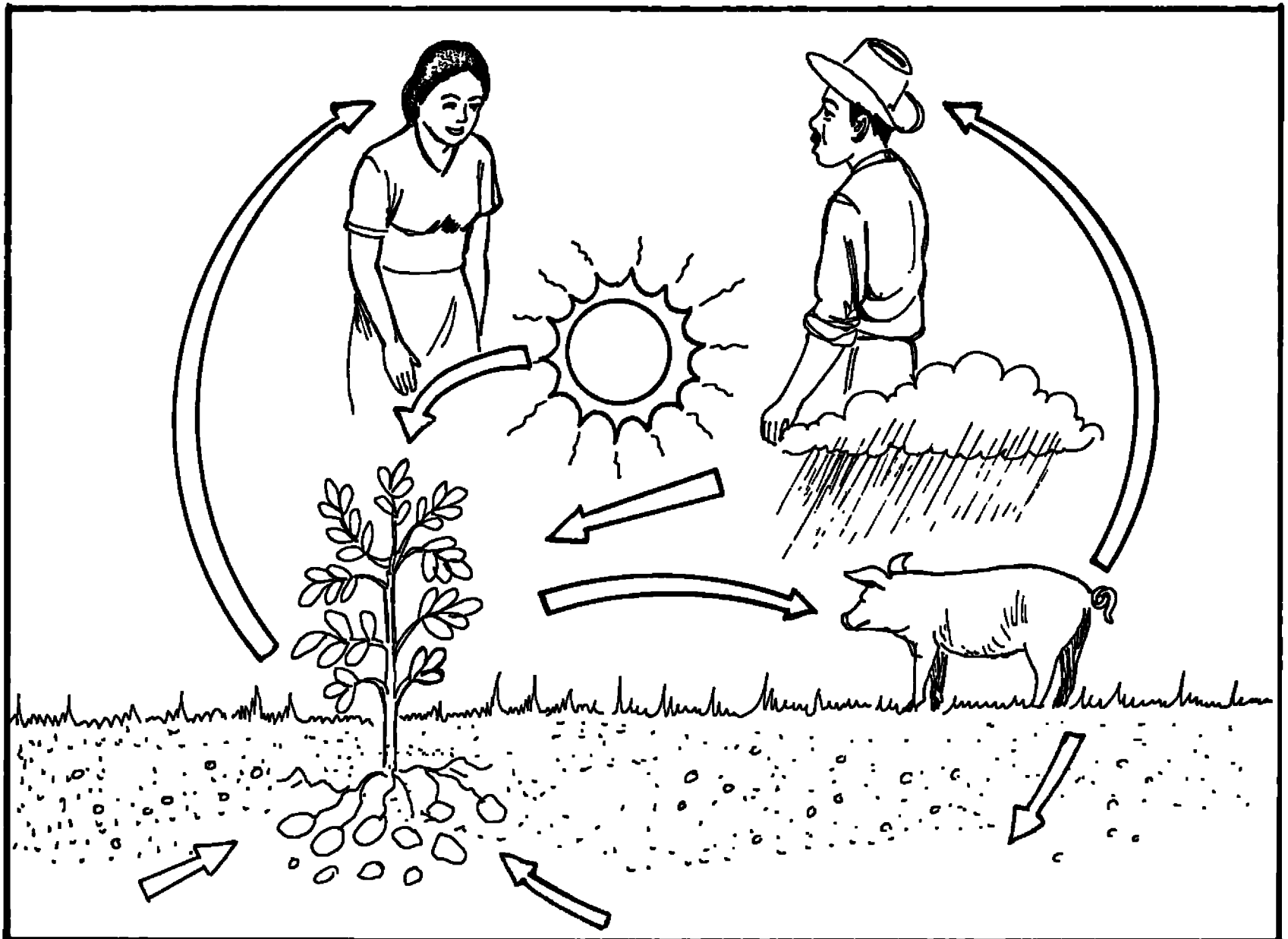
Mediante el cultivo de los alimentos básicos en la milpa como el maíz y el frijol.



Mediante el cultivo de hortalizas, frutales y la cría de animales domésticos en el solar de la casa, lo que se llama huerto familiar integrado.



El huerto familiar integrado es una unidad, porque al estar juntos el suelo, las plantas y los animales, se benefician mutuamente.



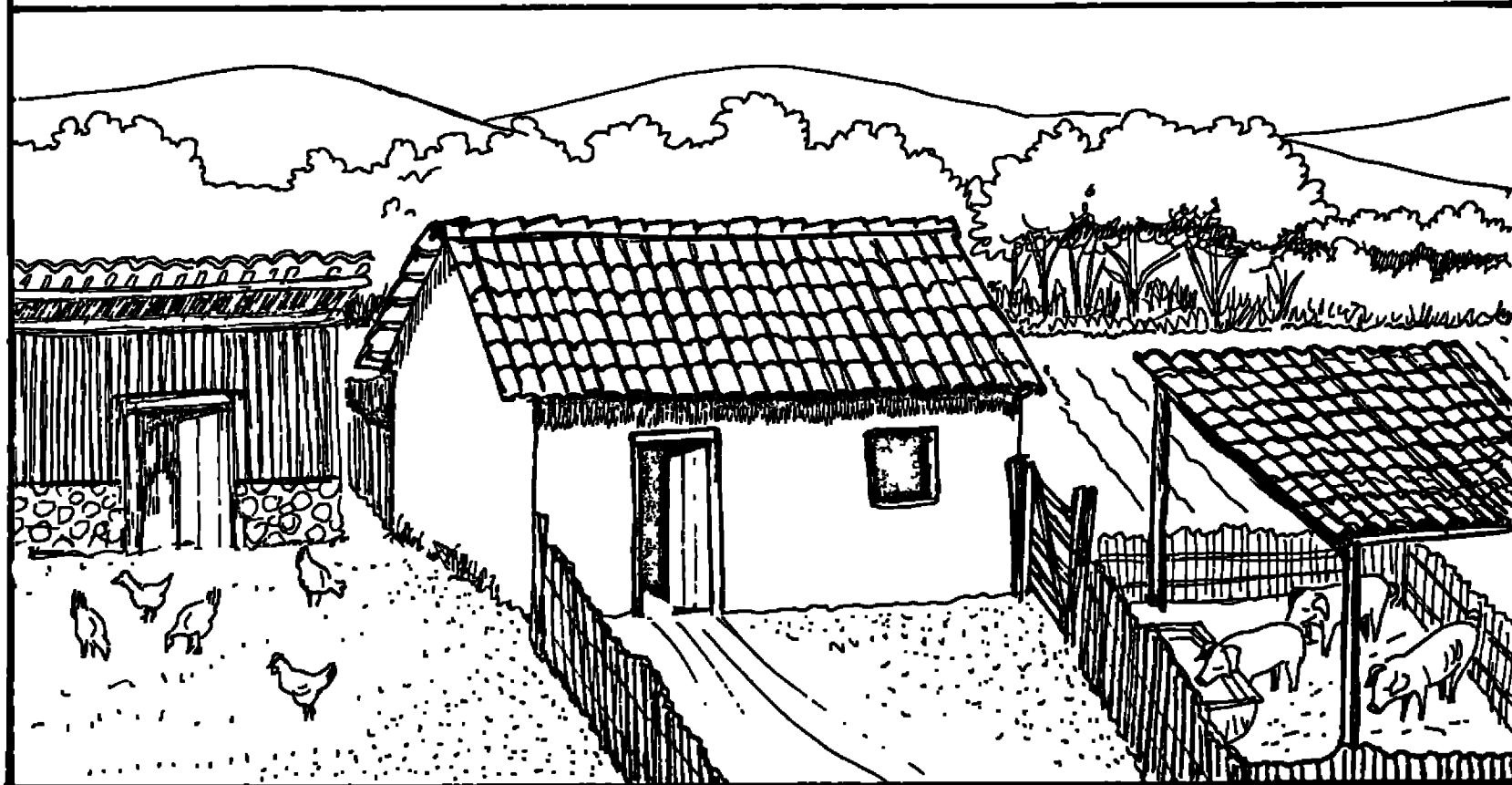
Esta unidad productiva es muy provechosa para la familia, sobre todo si se organiza de manera que se produzcan en ella parte de los alimentos.

Al organizar el huerto familiar en una unidad productiva se aprovechan mejor los recursos que ya tiene la familia.

No se deben tener las plantas y animales en forma desordenada.

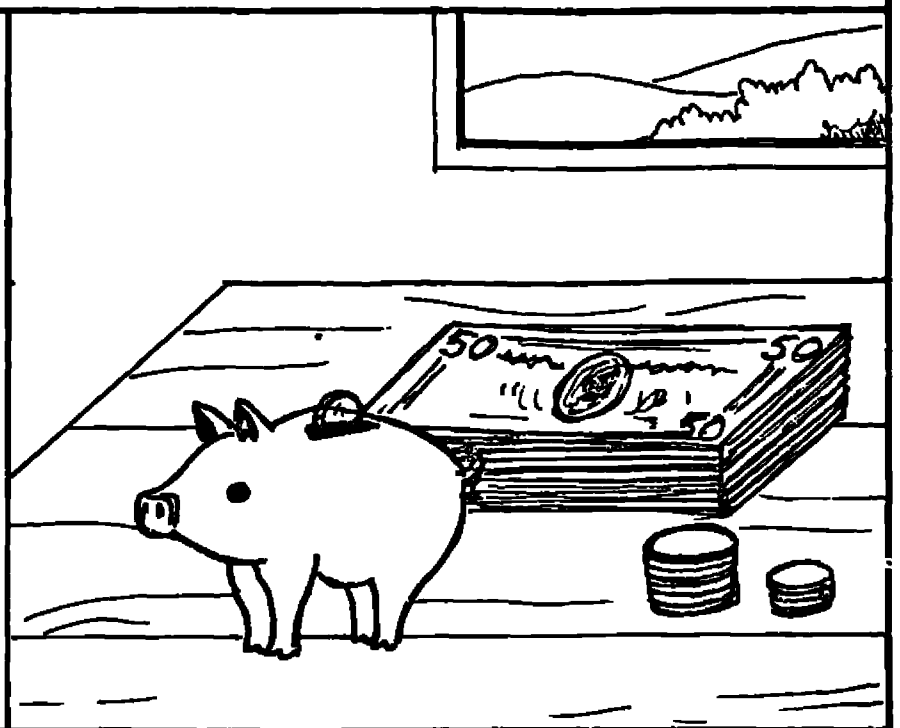


Es preferible juntarlos en una sola parcela de tierra para cuidarlos mejor y obtener más provecho de ellos.



UTILIDAD DEL HUERTO FAMILIAR

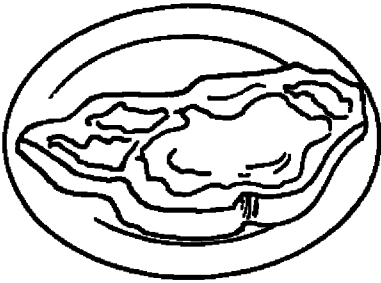
1. *Se ahorra dinero al consumir alimentos que se han producido en el huerto.*



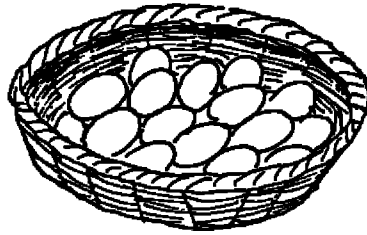
2. *Se mejora la alimentación de la familia ya que se tiene mayor cantidad y variedad de alimentos.*



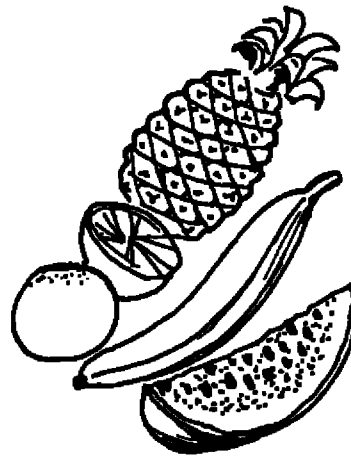
3. Los alimentos que se obtienen del huerto estarán más frescos que los que vienen de lejos de la comunidad.



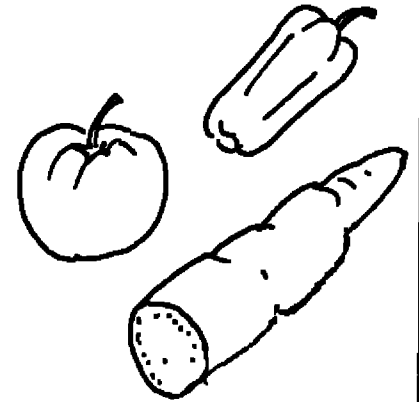
Carnes



Huevos



Frutas



Verduras

4. No se necesita mucho terreno para sembrar porque los productos que se obtienen del huerto son para el consumo familiar y a veces para venderlos o cambiarlos por otros productos.



ALIMENTOS QUE PUEDEN CULTIVARSE EN EL HUERTO FAMILIAR

1. Alimentos que dan fuerza y calor.



Yuca



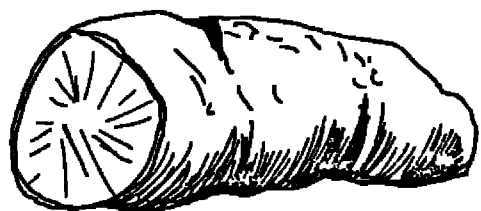
Camote



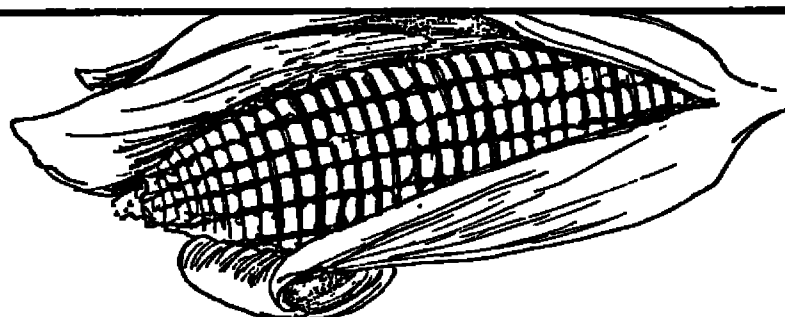
Papa



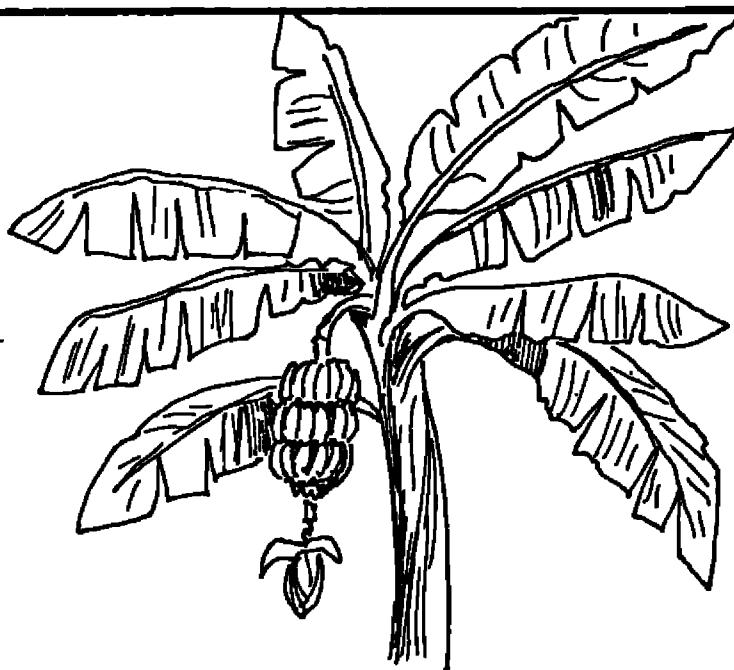
Plátano



Malanga

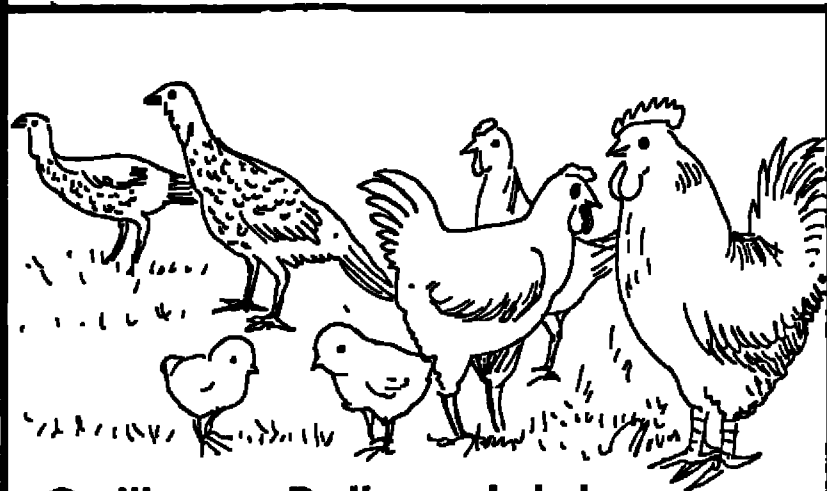


Maíz

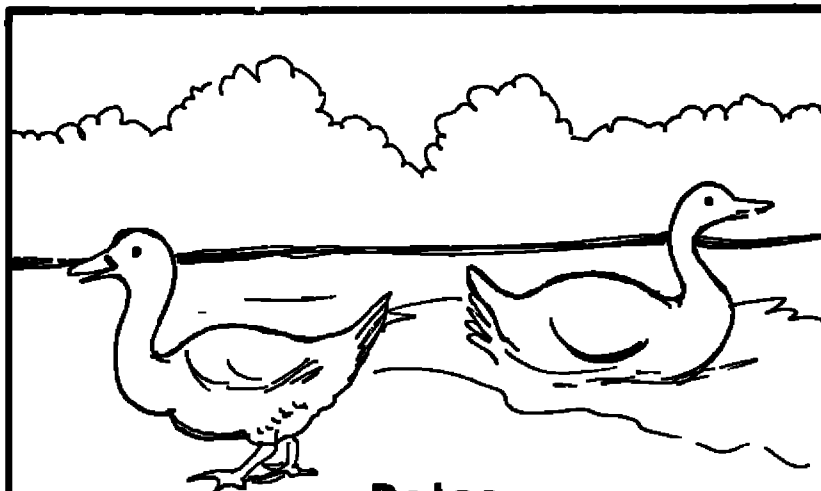


Guineo

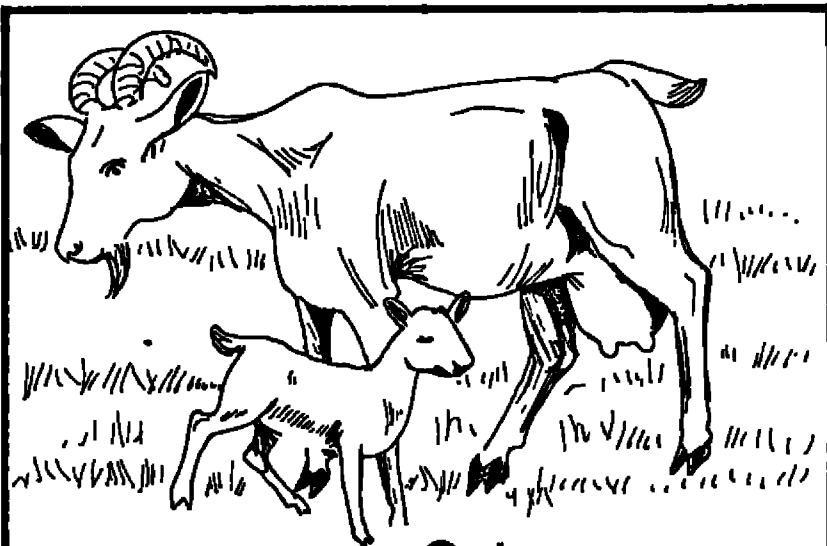
2. Alimentos que nos ayudan a crecer y a mantener los órganos y tejidos.



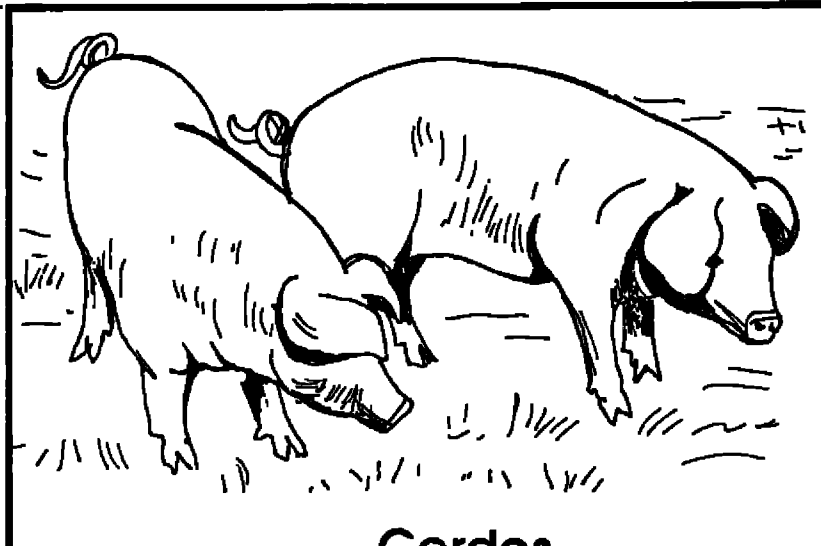
Gallinas - Pollos - Jolotes



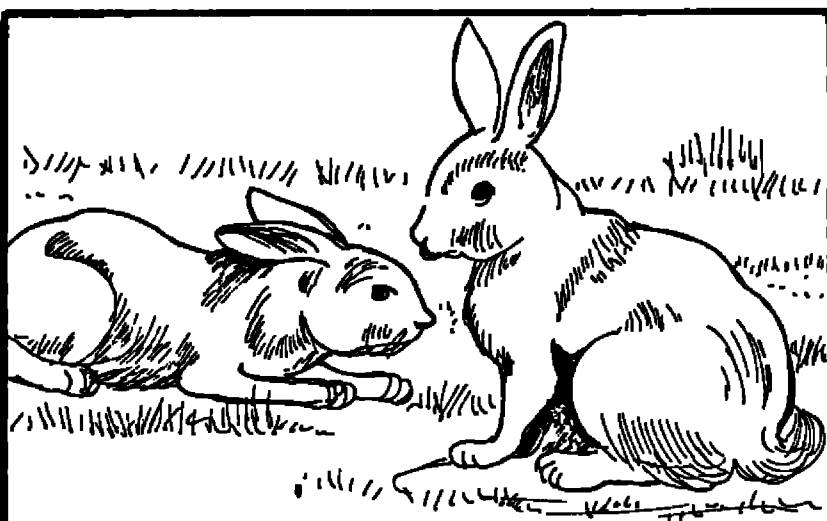
Patos



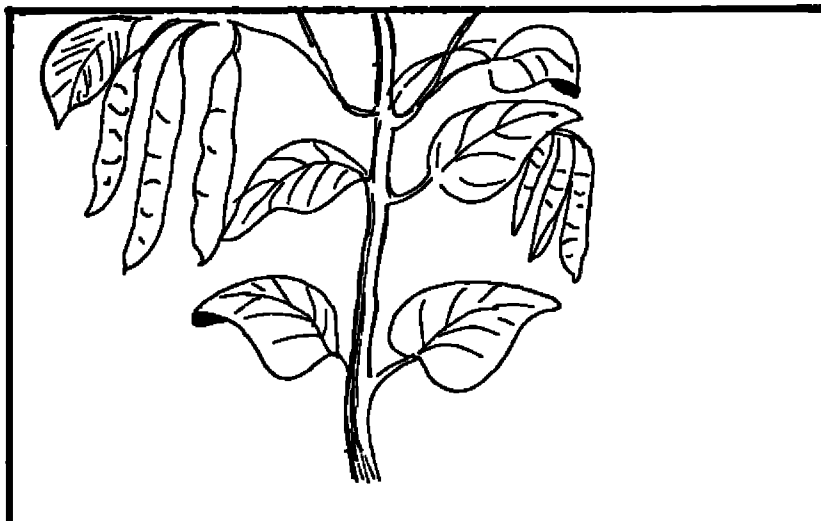
Cabras



Cerdos



Conejos

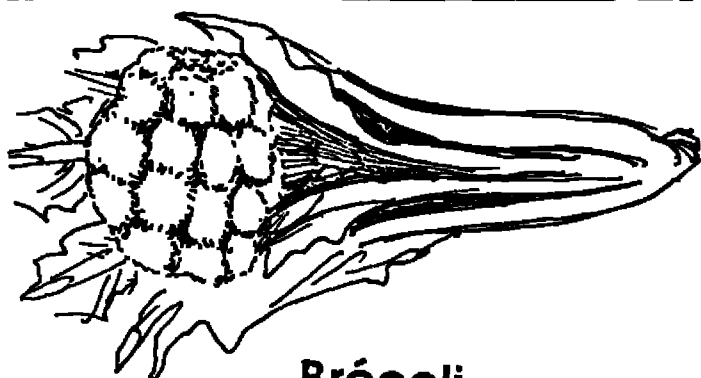


Frijoles

3. Alimentos que protegen de enfermedades y regulan las funciones del cuerpo.



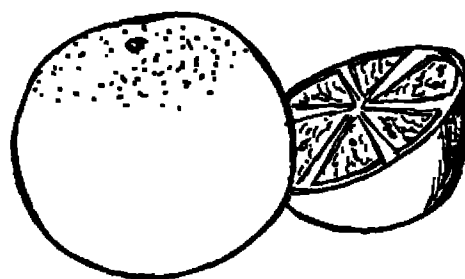
Acelga



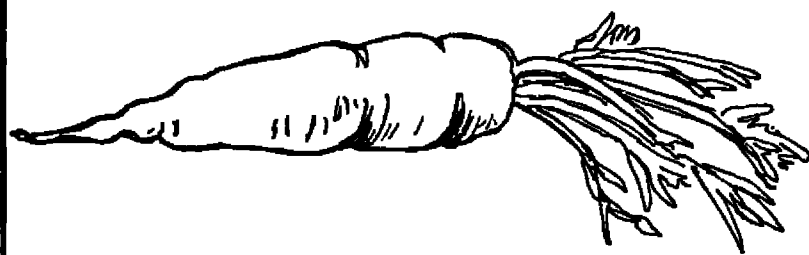
Brócoli



Rábano



Naranja



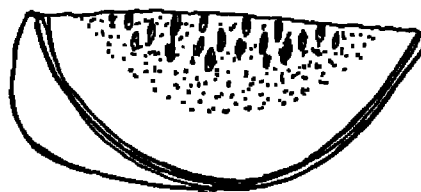
Zanahoria



Piña



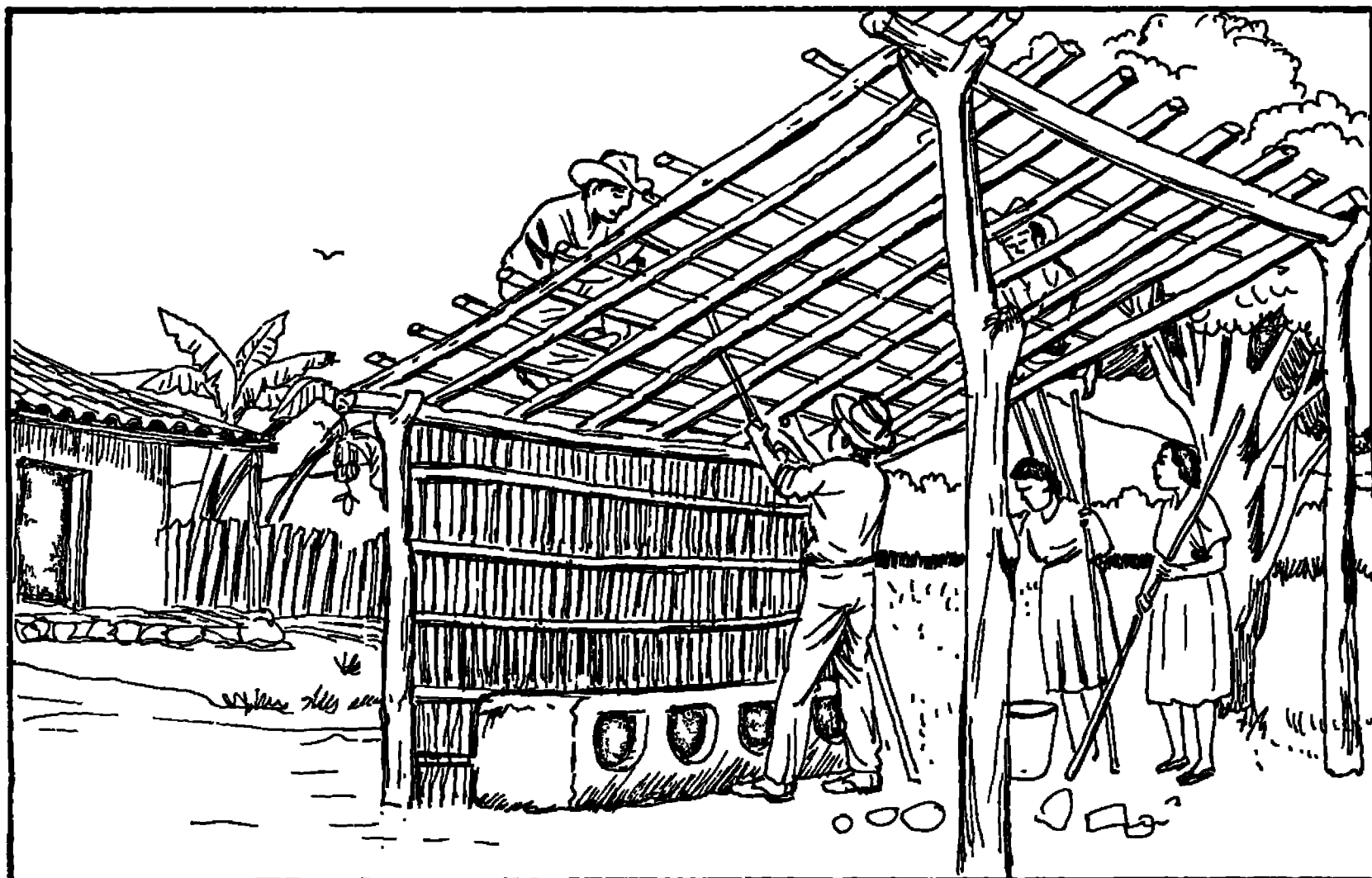
Repollo



Sandía

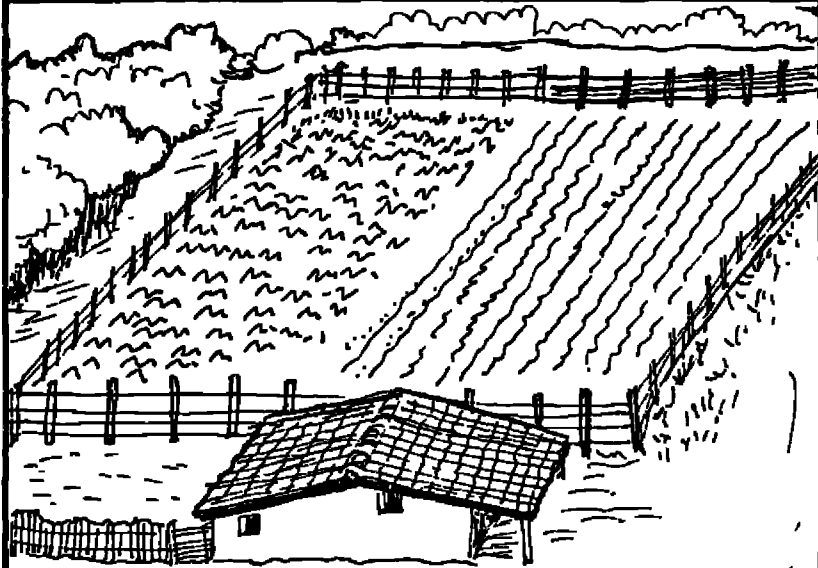
TRABAJO EN EL HUERTO FAMILIAR

El trabajo que hay que realizar en el huerto es sencillo y pueden participar todos los miembros de la familia.



Si se hace así, por una parte es más fácil el trabajo y por otra se fortalece la unión de la familia ya que todos trabajan por un beneficio común.

Los hombres de la casa pueden participar en labores como las siguientes:



Cercado de la parcela



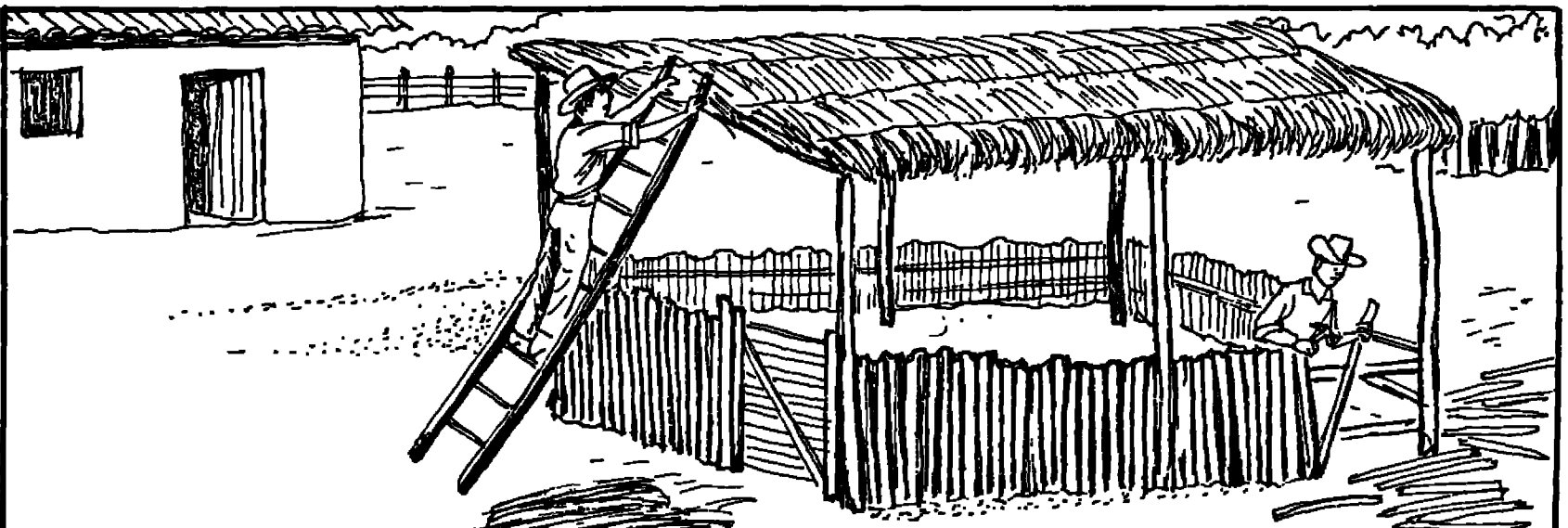
Construcción de abonera



Preparación del terreno

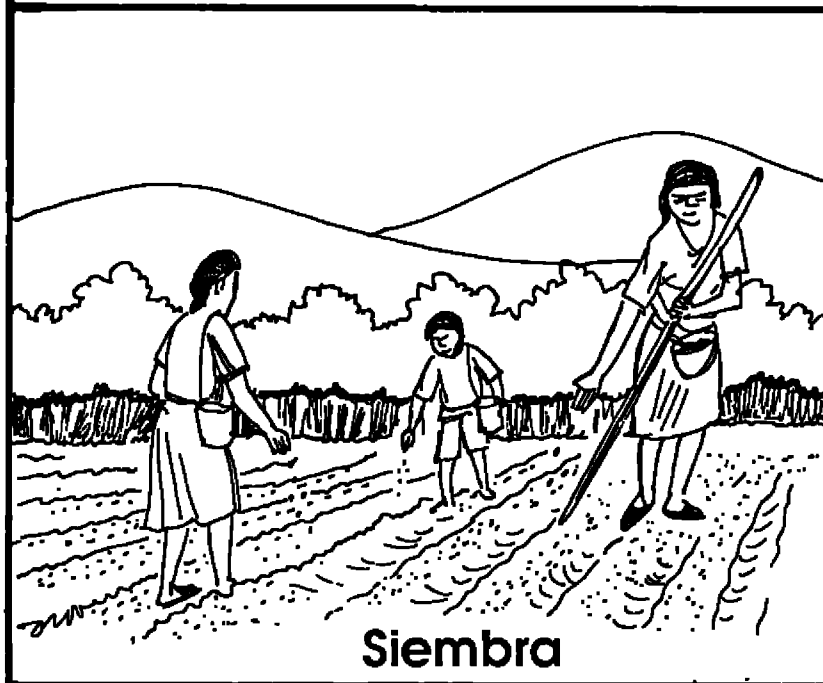


Castración de animales

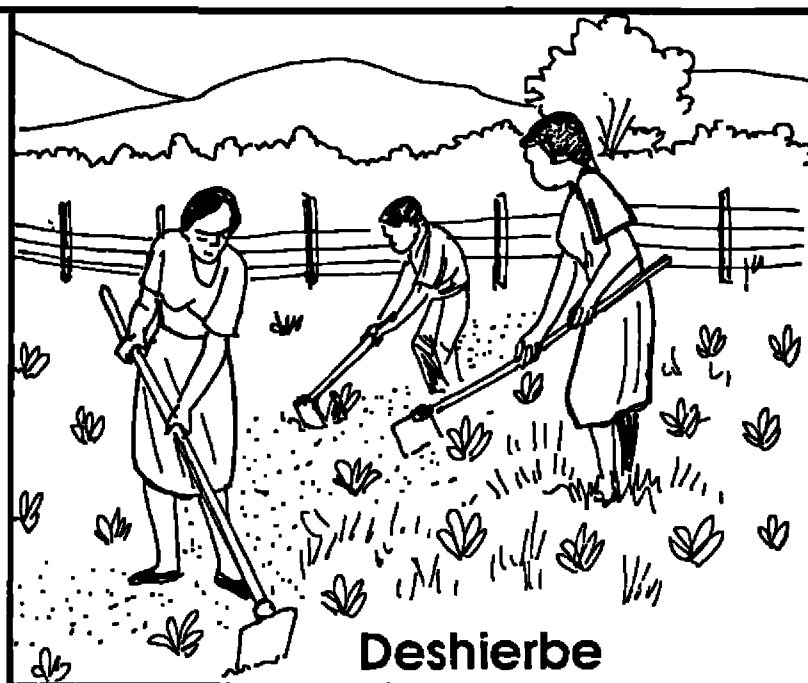


Construcción de instalaciones para animales

Las mujeres y los niños pueden realizar labores como las siguientes:



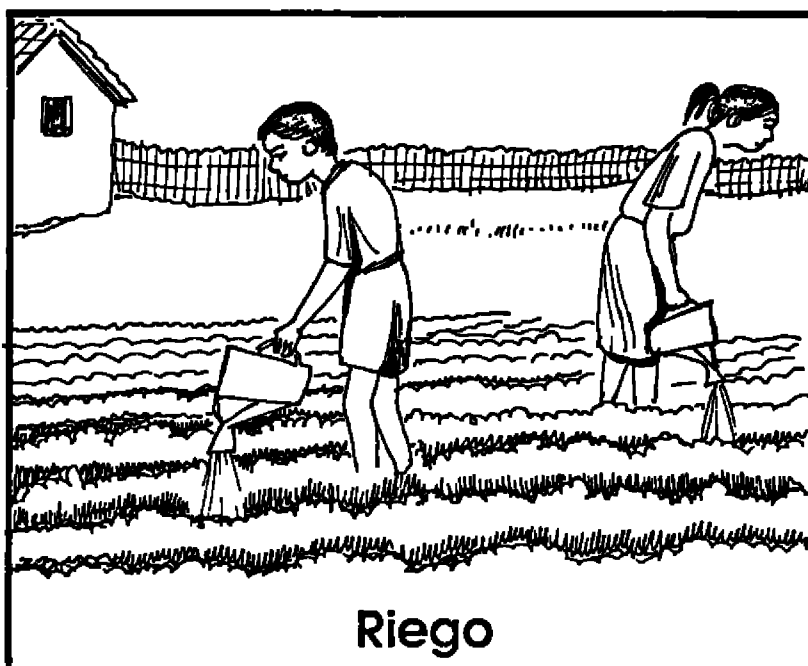
Siembra



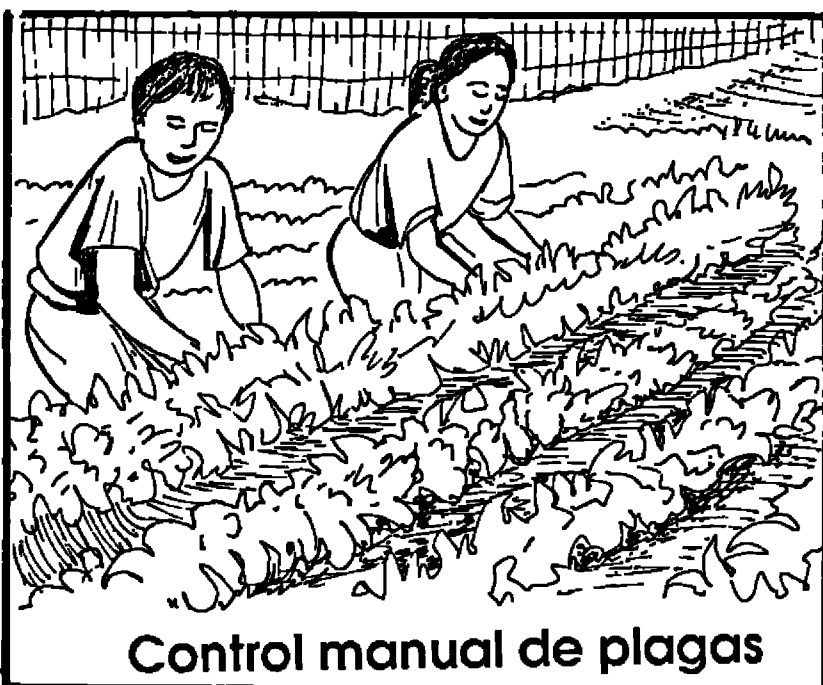
Deshierbe



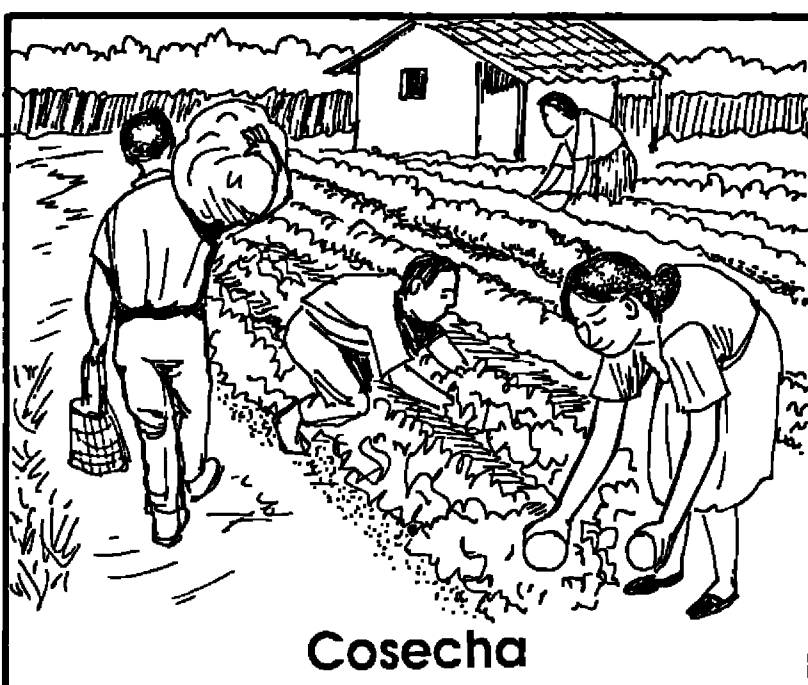
Aplicación de abono



Riego



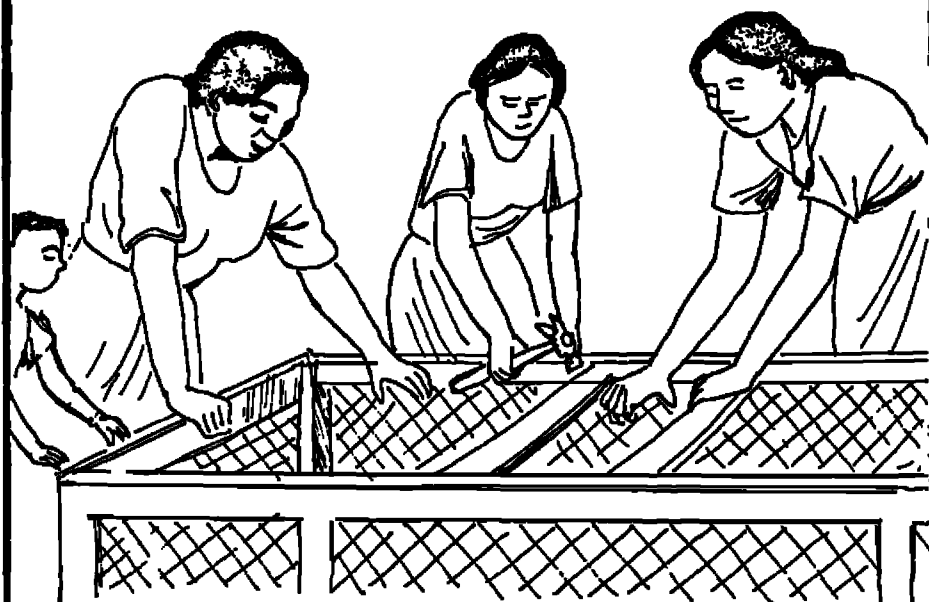
Control manual de plagas



Cosecha

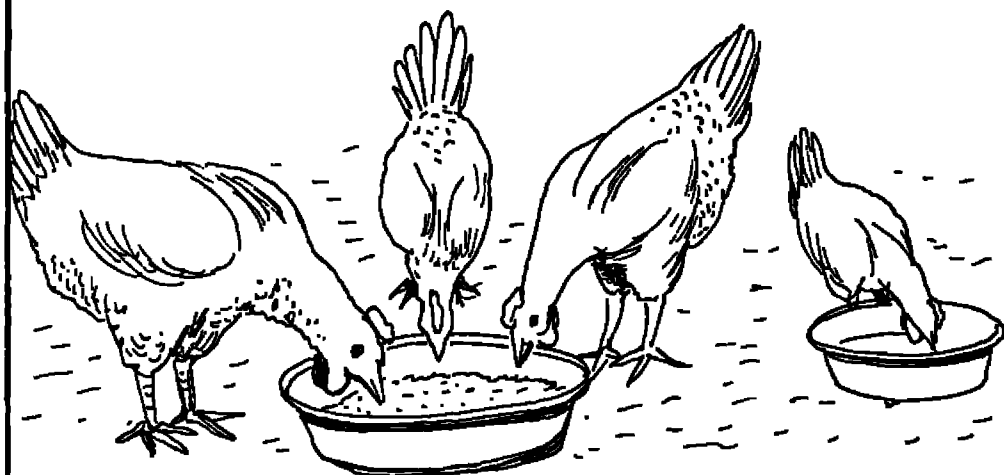


Construcción de nidos
para aves.



Construcción de jaulas.

Alimentación de
animales.



Vacunación y des-
parasitación de ani-
males



UTILIZACION DE LOS ALIMENTOS

Una vez cosechados los alimentos es importante saber prepararlos y combinarlos. Es útil compartir con los vecinos las formas de preparación y combinación de los distintos alimentos.



Los técnicos que trabajan en instituciones como el Instituto Nacional Agrario, Recursos Naturales, el Ministerio de Salud Pública y otras organizaciones de Desarrollo, orientan a las familias de las comunidades sobre el cultivo, cría de animales, valor nutritivo y formas de preparación de los alimentos.

RECUERDE QUE:

1. No se deben tener plantas y animales en cualquier lugar sino que hay que juntarlos en una parcela de tierra para cuidarlos mejor y sacar mayor provecho de ellos.
2. Un huerto familiar mejora la alimentación, ahorra dinero, provee alimentos más frescos y por mayor tiempo y no se necesita de mucho terreno.
3. Se deben sembrar principalmente alimentos tales como: yuca, camote, papa, malanga, raíz de patate, plátano, guineo, gandul, frutas y en menor cantidad hortalizas.
4. Se deben criar también algunos animales que dan alimentos esenciales para el crecimiento y mantenimiento de órganos y tejidos, como gallinas, jolotes, cerdos, cabras y conejos.
5. El trabajo del huerto debe ser compartido y en él deben participar todos los miembros de la familia.
6. Se deben compartir con los vecinos los conocimientos sobre la siembra de los productos, el manejo de los animales y la forma en que se pueden preparar los alimentos.

Los técnicos que trabajan en la comunidad también pueden apoyar en este sentido.

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

**Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y
Panamá (INCAP)**

Con el apoyo financiero de:

**OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)
y gobiernos de los Países Bajos.**