

# AGRICULTURA FAMILIAR CAMPEESINA Y SALUD

Ing. Agr. Carmen Estay O. MSc



CON PRESENCIA REGIONAL SEDES: CALAMA / LA SERENA / SAN FELIPE / LOS ANDES / QUILPUÉ / RANCAGUA / TEMUCO / PUERTO MONTT / ANCUD

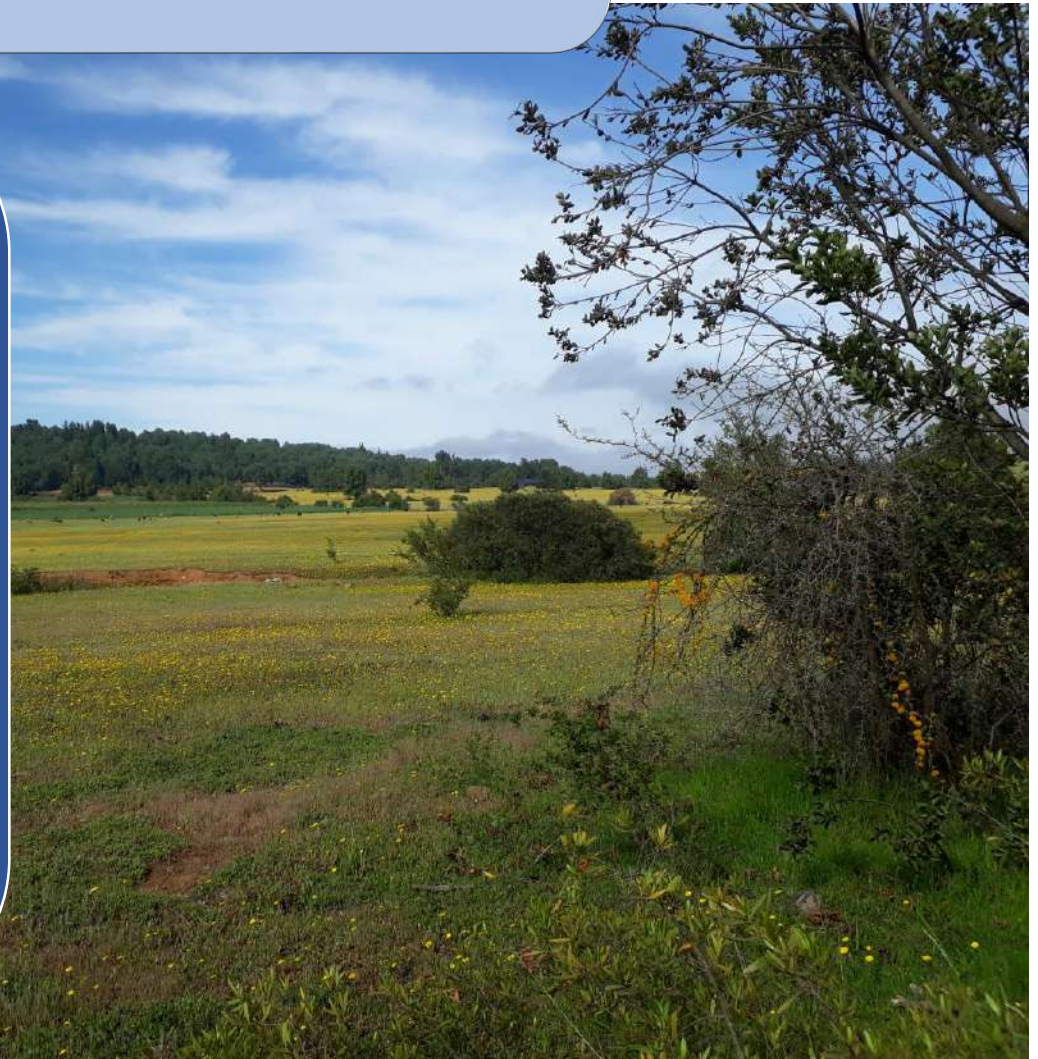
# LA AGRICULTURA FAMILIAR CAMPESINA

Es la forma de organización de la producción agrícola y silvícola, así como la pesca, el pastoreo y la acuicultura, que es gestionada y dirigida por una familia y **que en su mayor parte depende de la mano de obra familiar.**

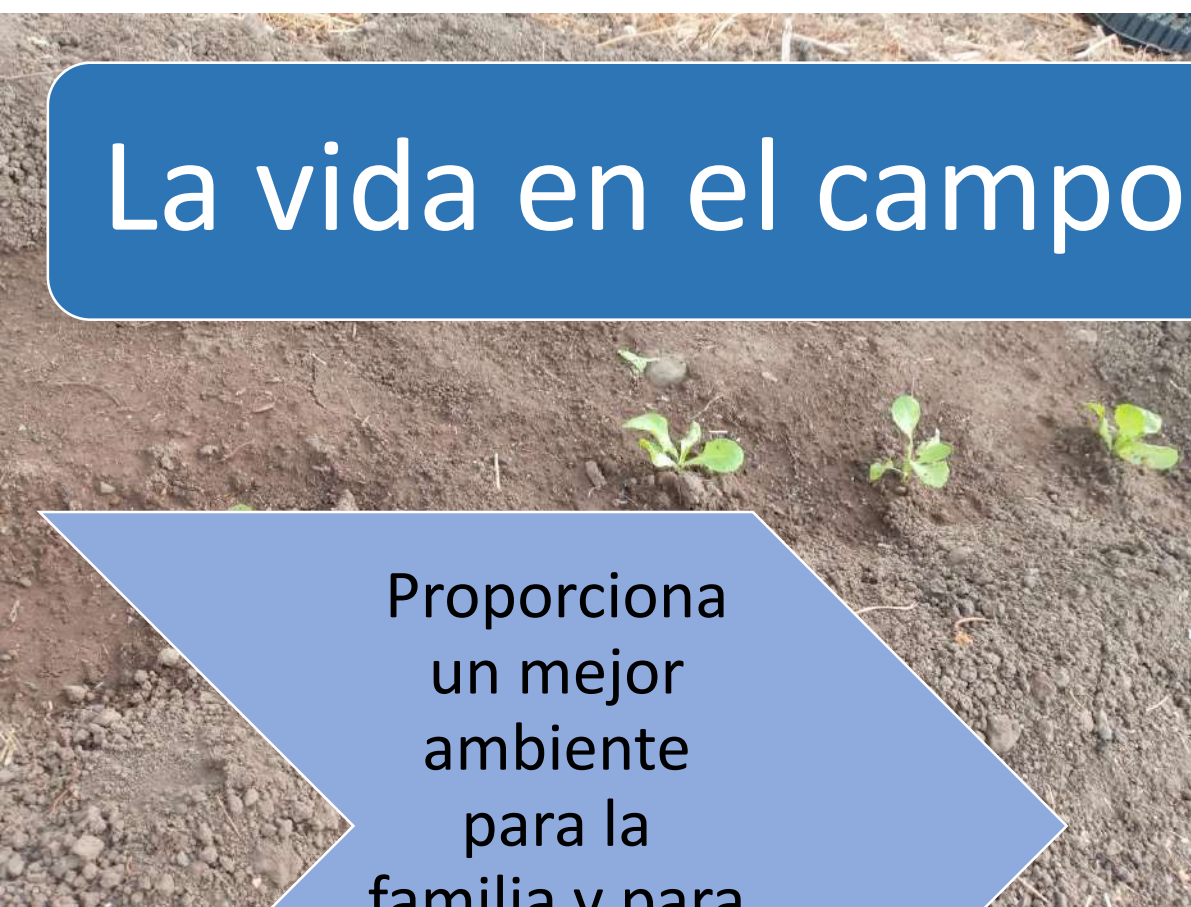


¿QUÉ VENTAJAS TIENE VIVIR Y TRABAJAR EN EL CAMPO Y COMO SE RELACIONAN ESTAS VENTAJAS CON LA SALUD DE LA PERSONAS?

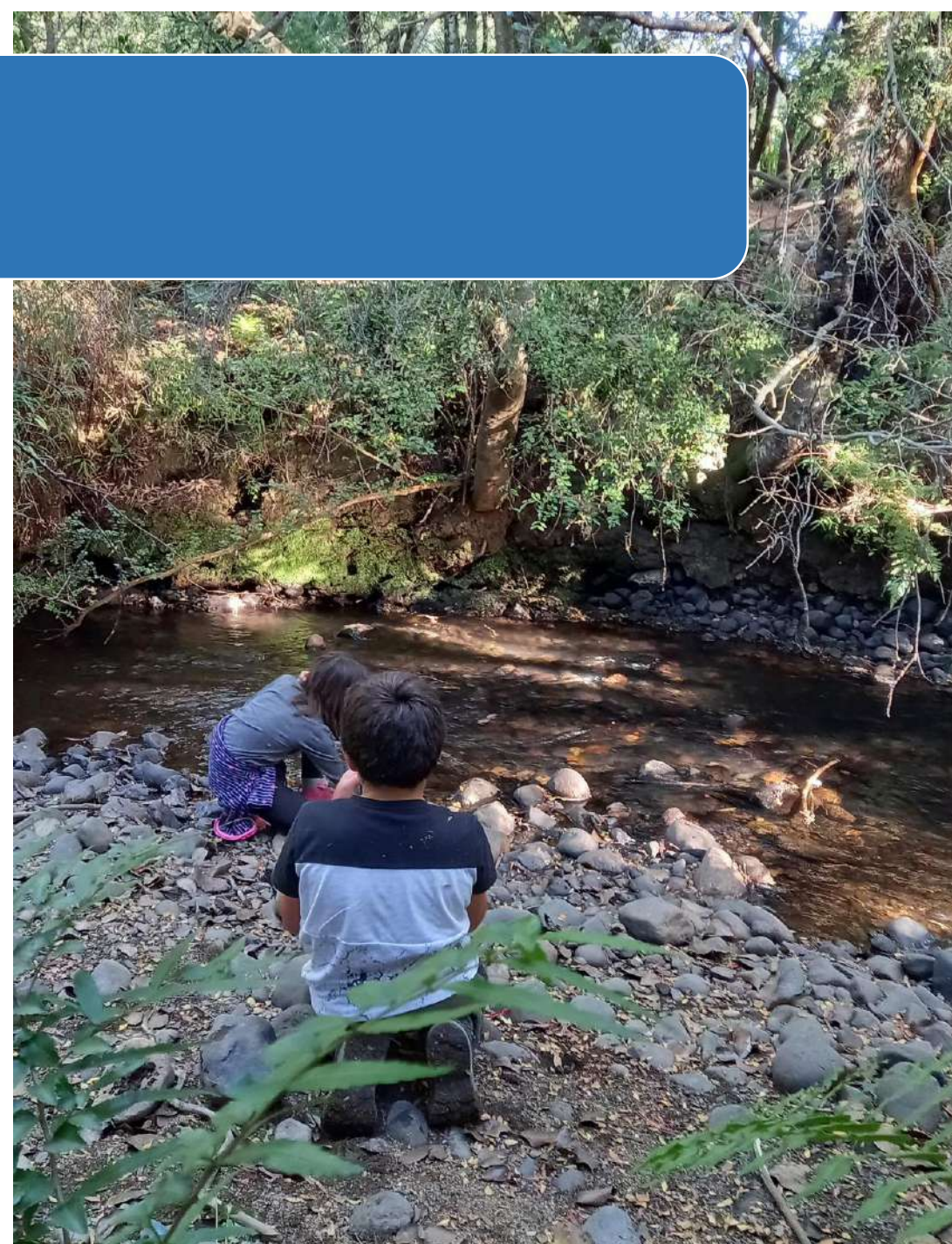
Es una actividad que une a los miembros de la familia, enseña a los más pequeños el valor del trabajo en el campo, protege el medio ambiente y fortalece el desarrollo sostenible.



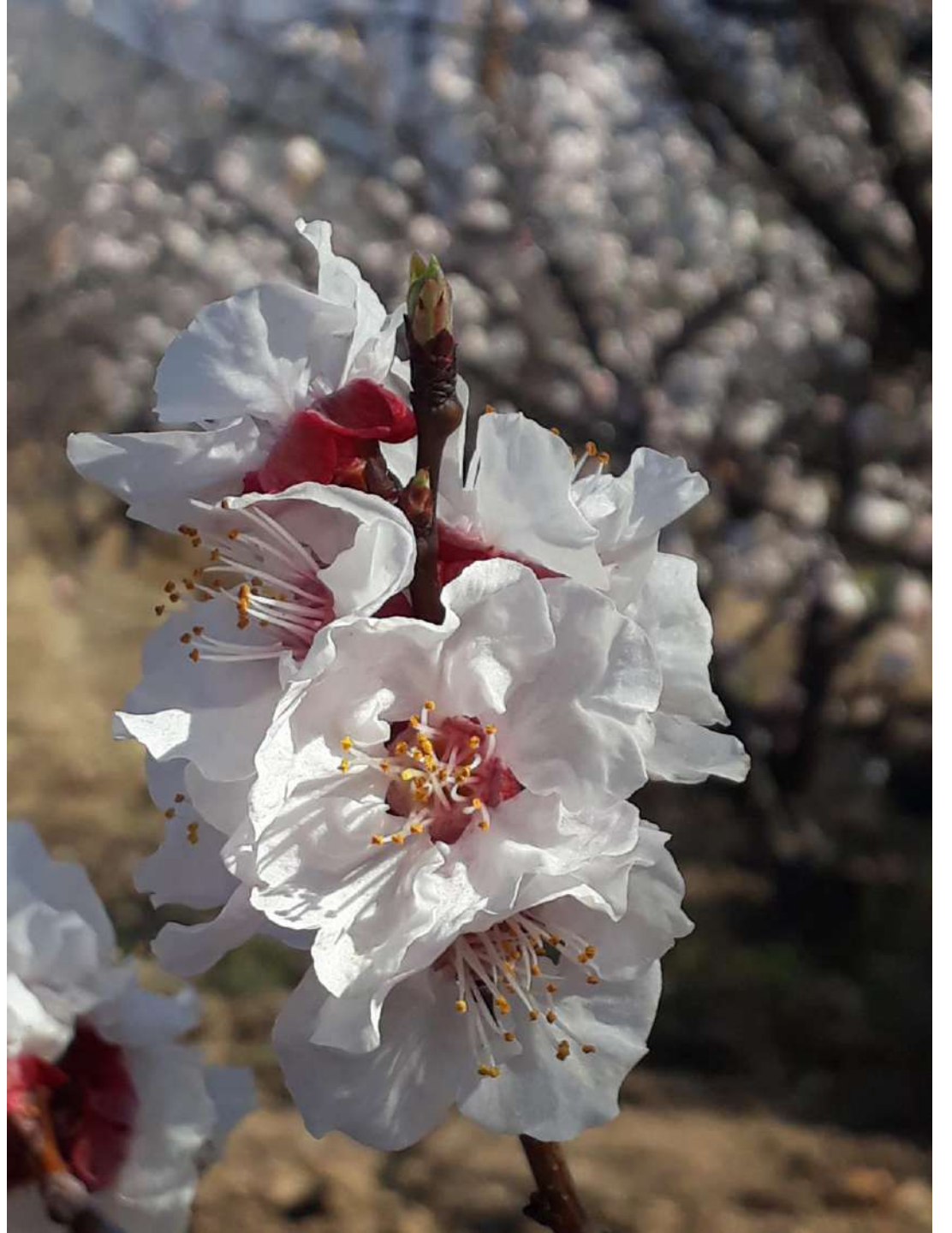
# La vida en el campo



Proporciona  
un mejor  
ambiente  
para la  
familia y para  
la educación  
de los hijos









Ofrece  
beneficios  
físicos y  
mentales  
para todos  
los miembros  
de la familia.




Propicia  
cultivar  
alimentos  
mas  
saludables



Por ejemplo  
deshidratado,  
mermeladas,  
conservas, frutos  
secos diferentes  
harinas

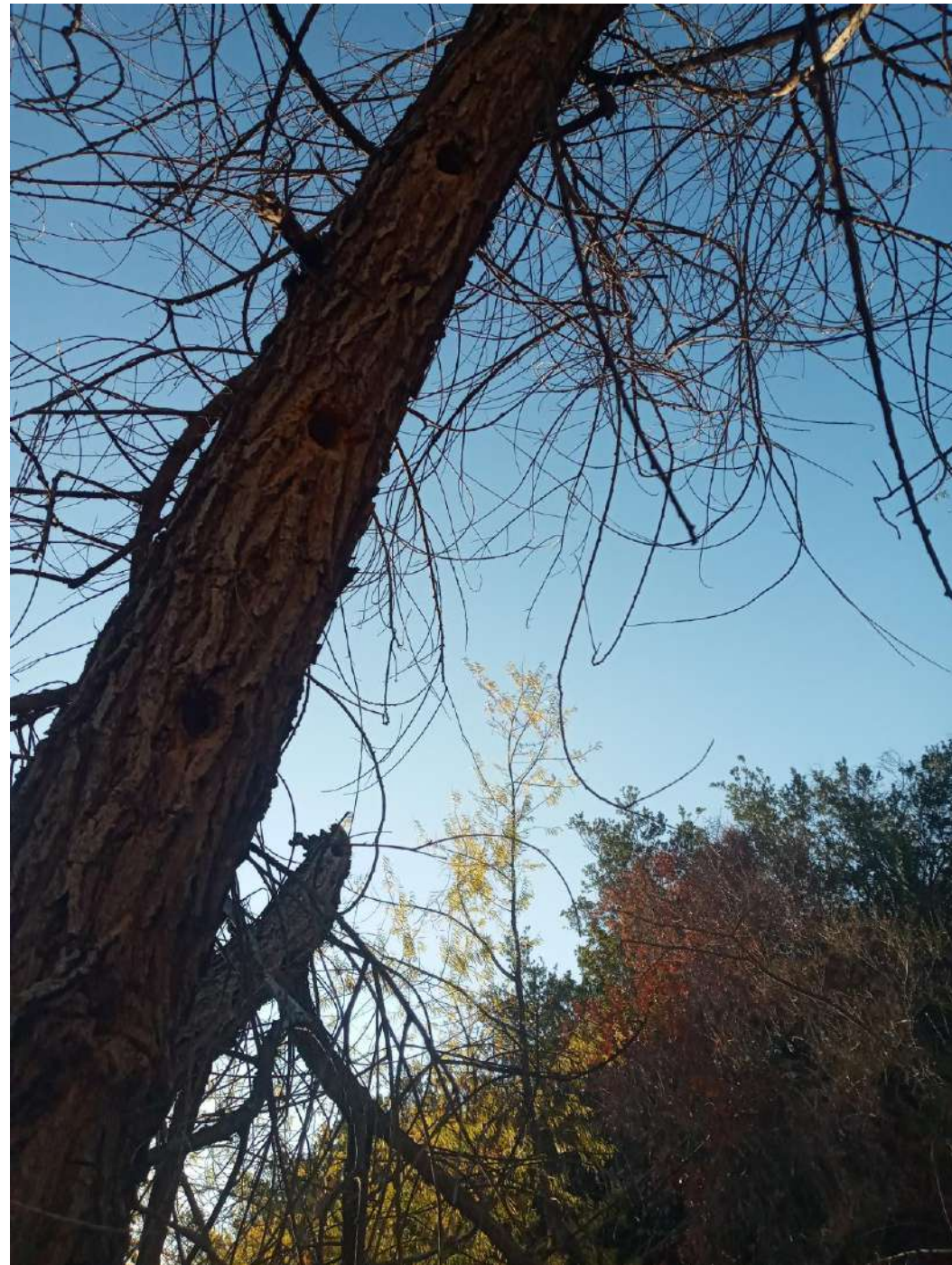





Seguridad  
alimentaria  
para los  
miembros  
de la  
familia.



Hace posible  
estar en contacto  
directo con la  
naturaleza.

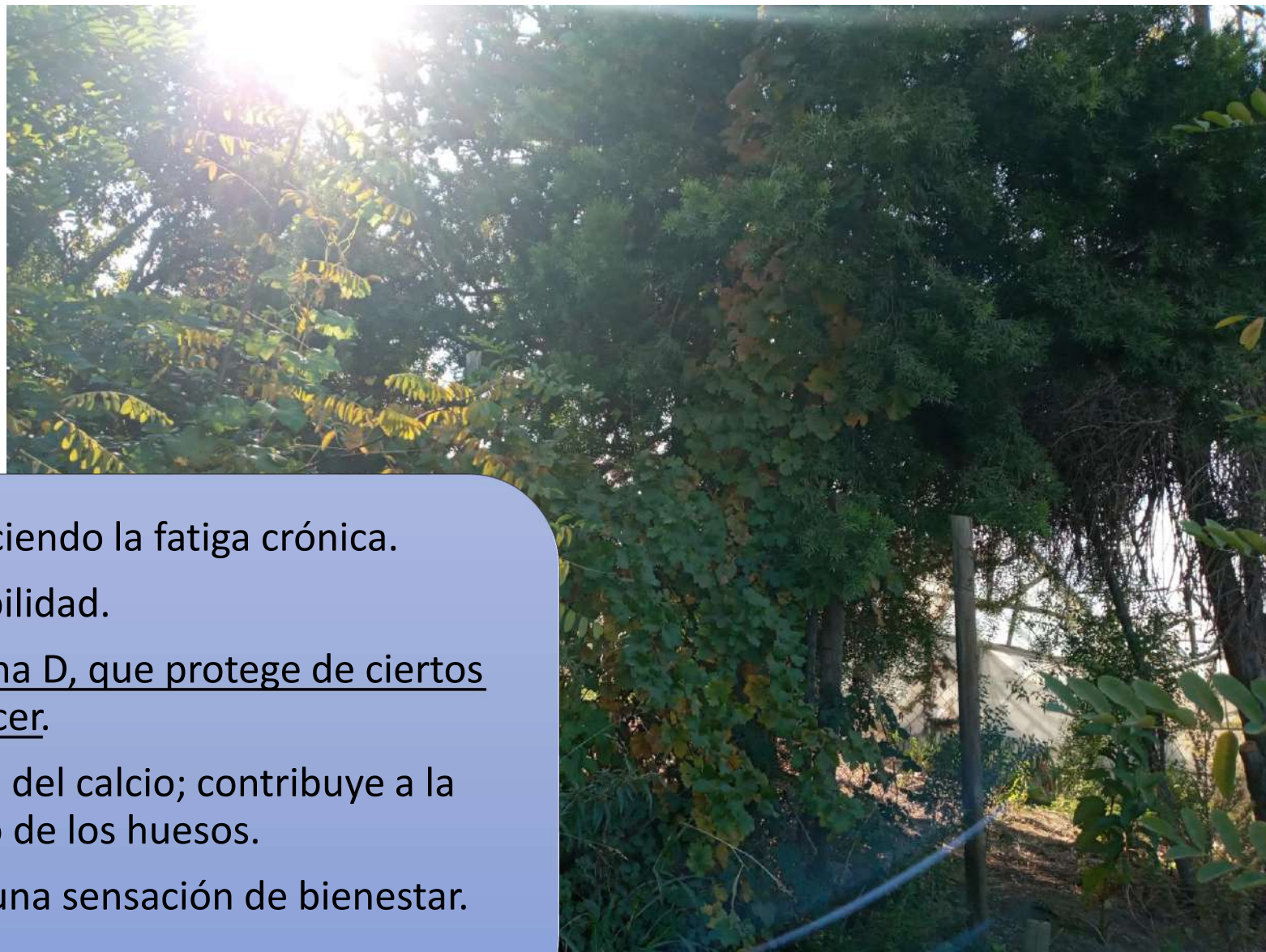




Vida mas  
saludable.

¿POR QUÉ?

# 1. EXPOSICION A LA LUZ SOLAR



Aumenta la productividad, reduciendo la fatiga crónica.

Reduce la irritabilidad.

Contribuye a la producción de vitamina D, que protege de ciertos tipos de cáncer.

La vitamina D ayuda a la asimilación del calcio; contribuye a la formación y buen estado de los huesos.

Mejora la actitud mental y produce una sensación de bienestar.



Son pocos los que comprenden que para gozar de buena salud y alegría, deben tener abundancia de luz solar, aire puro y ejercicio físico...

Mejora la circulación de la sangre en el cuerpo

Incrementa la capacidad de la sangre de transportar oxígeno

Aumenta el número de glóbulos blancos y estimula su capacidad de destruir gérmenes y células cancerígenas.

Mejora la función hepática y ayuda al cuerpo a eliminar sustancias químicas tóxicas y agentes contaminantes del ambiente.

Estabiliza los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre.



Las personas que hacen ejercicio bajo la luz solar desarrollan sus musculos mas rápidamente que quienes lo practican dentro de la casa.

Incrementa el metabolismo del cuerpo a través de la estimulación de la glandula tiroides

La luz del sol que penetra por los ojos afecta a la glandula pineal y a la glandula pituitaria, la cual controla en una forma beneficiosa la producción de hormonas de otras glándulas endocrinas

Ayuda a regular los ritmos de sueño y descanso



## 2. EJERCICIO FISICO

El ejercicio físico libera en el cerebro sustancias que proporcionan una sensación de paz y tranquilidad. Son las endorfinas, neurotransmisores ligados a la generación de bienestar y de placer.

El trabajo en el campo, en la huerta, en el jardín y especialmente para la producción de alimentos para la familia es uno de los mejores ejercicios.







# Beneficios del ejercicio

Fortalece los huesos y los músculos.

Aumenta la circulación de la sangre en todos los tejidos del cuerpo, de las siguientes formas:

- Incrementa la capacidad de los pulmones esto hace posible que entre más oxígeno a los glóbulos rojos.
- Aumenta la eficiencia del corazón.
- El musculo del corazón se vuelve mas vigoroso. El corazón bombea mas sangre con cada palpitación.
- Los vasos sanguíneos del corazón aumentan tanto en numero como en tamaño, con el ejercicio.

# Beneficios del ejercicio

Aumenta la eficiencia de los vasos sanguíneos. Cuando se hace ejercicio, los músculos de los brazos y las piernas ayudan a que el corazón haga circular sangre, al comprimir los vasos sanguíneos durante la contracción muscular y al ceder la presión de los mismos durante la fase de relajación



# Beneficio del ejercicio

El ejercicio regula la presión sanguínea.

Ayuda a disminuir la presión de la sangre cuando está muy alta.



# Beneficio del Ejercicio

El ejercicio retrasa el proceso de envejecimiento y mejora la capacidad física para realizar las tareas diarias.



# Beneficio del ejercicio

Caminar a un buen ritmo después de cada comida, con la cabeza erguida y los hombros atrás, ayuda a la digestión.



# Beneficio del ejercicio

El ejercicio ayuda al cuerpo a mantenerse en un peso ideal: ni muy gordo, ni muy delgado



# Beneficio del ejercicio

El ejercicio fortalece el sistema inmunológico: ayuda al organismo a resistir las infecciones y los resfriados



# Beneficio del ejercicio

El ejercicio reduce el estrés y ayuda a que la persona se relaje.





# Beneficio del ejercicio

El ejercicio disipa la depresión al incrementar la producción un neurotransmisor antidepresivo, en el cerebro.



# Beneficio del ejercicio

El ejercicio mejora la eficiencia mental y promueve la claridad de pensamiento.

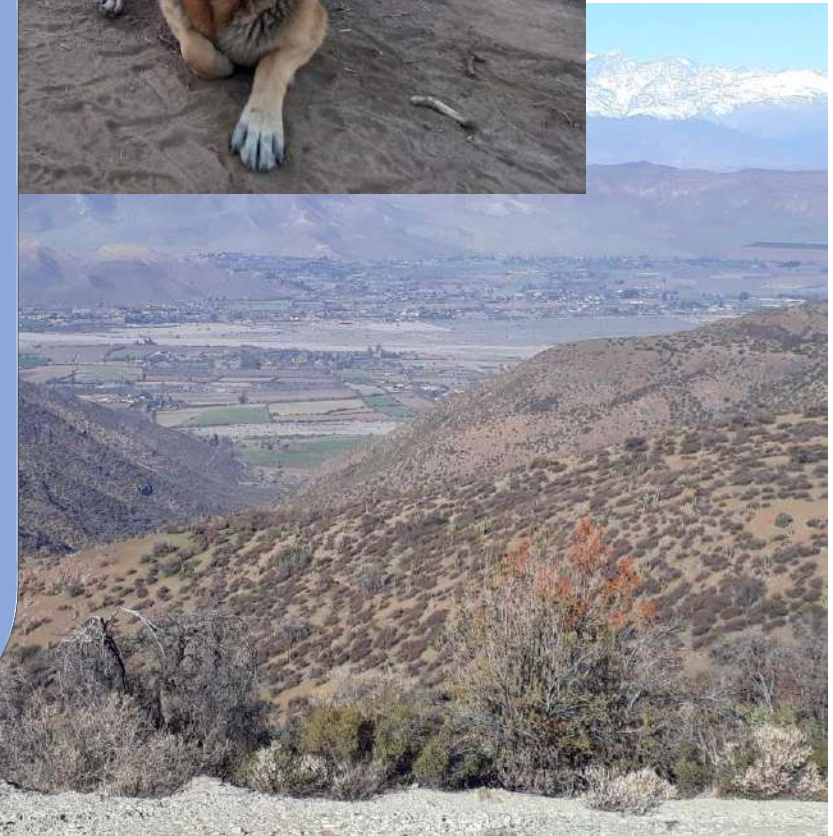


A lo que no debemos llegar ...



### 3. SE PUEDE ADMINISTRAR MEJOR EL TIEMPO EN FAMILIA Y EL DESCANSO

Las personas que no duermen lo suficiente sienten falta de energía para las tareas diarias, quedan deprimidas o irritables, se quejan de dificultad para concentrarse, presentan mayor frecuencia de dolencias infecciosas, accidentes automovilísticos y envejecen más rápidamente.

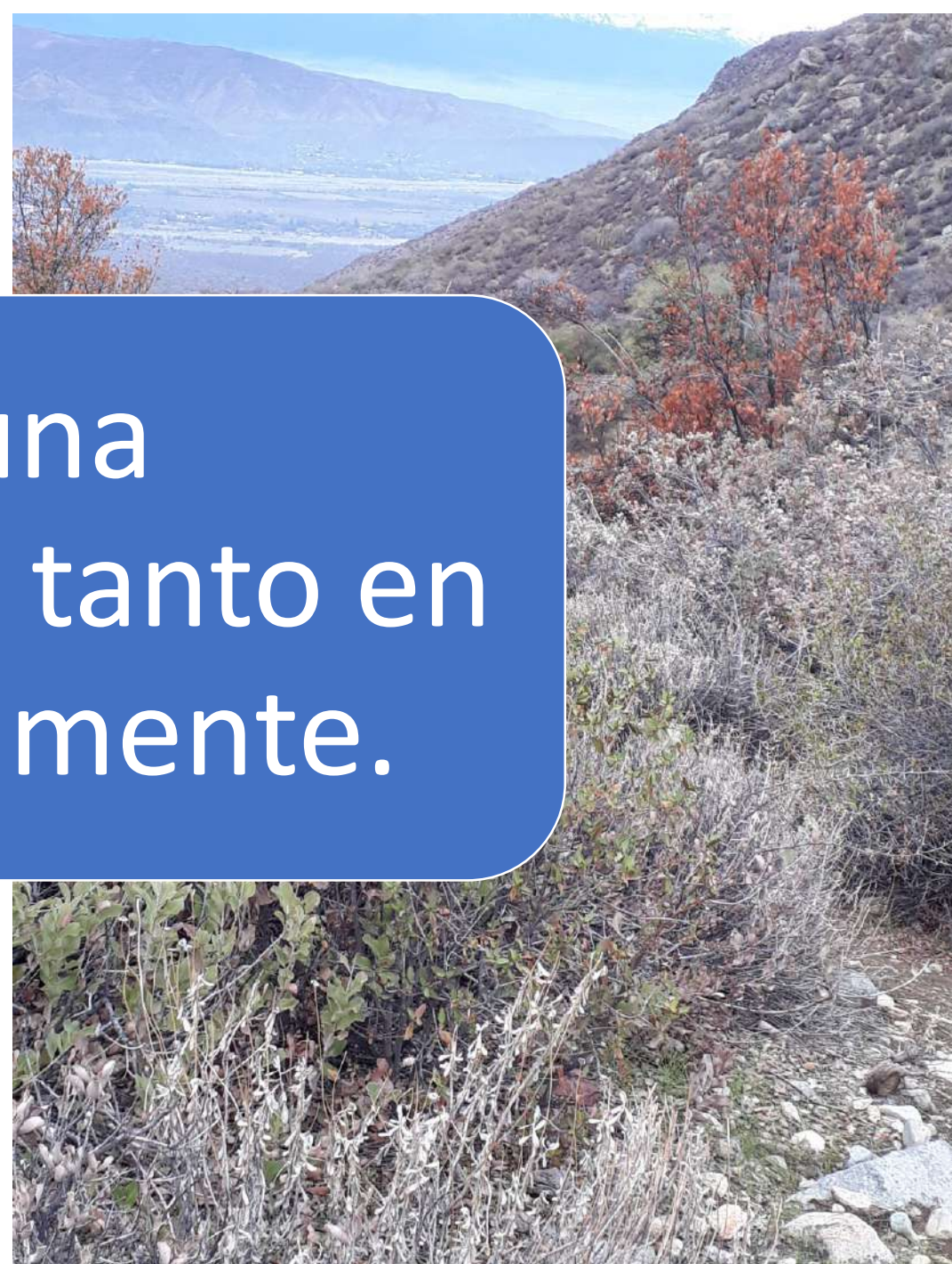


4. LA TEMPERANCIA... una vida mas equilibrada, sencilla, a un ritmo mas tranquilo propicia mejor salud



## 4. Aire puro

El aire fresco tienen una influencia vigorizante tanto en el cuerpo como en la mente.



# Beneficios de hacer ejercicio al aire libre:

- La exposición solar (moderada y controlada) contribuye a la síntesis de vitamina D, esencial para el metabolismo óseo.
- Mejora el humor.
- Favorece la oxigenación de los tejidos, sobre todo cuando se realizan actividades deportivas en espacios abiertos en contacto con la naturaleza.
- Es una opción que resulta más barata que acudir a un gimnasio.



## 5. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Evitar los alimentos que perjudican al organismo y usar con moderación los alimentos que son beneficiosos.

Incentivar la producción de frutas y verduras orgánicas obtenidos con el trabajo de la familia.







Es indiscutible que uno de los principales agentes de salud y vida es la alimentación.

Fuentes medicas indican que el 90% de todas las enfermedades están relacionadas con la alimentación. Entre ellas el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis, exceso de grasa en la sangre, enfermedades musculares, óseas, etc.

# Algunos datos...

La revista médica The Lancet publicó un estudio realizado en 200.000 adultos del Reino Unido determinó que un mayor consumo de alimentos ultraprocesados puede estar relacionado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer en general y, en concreto, cáncer de ovario y cerebral.

Según investigaciones existe una clara relación entre la ingesta de emulsionantes y un mayor riesgo de cáncer en general, y de cáncer de mama en particular, pero también de enfermedades cardiovasculares

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomendó hace unas semanas evitar el consumo sostenido de edulcorantes artificiales, debido a los posibles riesgos para la salud.



Un estudio expuso durante dos semanas a sujetos adultos a una dieta basada en alimentos ultraprocesados y a la misma cantidad de días a una dieta sin este tipo de alimentos. Y se evidenció que los sujetos al consumir más alimentos procesados, consumieron más calorías y aumentaron de peso más que cuando estuvieron expuestos a una dieta con similar composición de energía y de nutrientes, pero derivado de alimentos no procesados, esto evidenció que los alimentos ultraprocesados desregularizan los circuitos de saciedad, provocando un aumento en la ingesta.

El cerebro fabrica los neurotransmisores (sustancias químicas que transmiten información de una neurona a otra) a partir de los alimentos.

Considere por ejemplo, como se siente después de comer enlatados, frituras, o comida chatarra. Por lo general estos alimentos producen somnolencia, digestión lenta y pesadez mental.

En cambio una dieta basada en almendras, miel, granos integrales, vegetales y frutas orgánicas producen una sana digestión, una piel radiante, y una actitud física y mental llena de vitalidad.

Es indudable, lo que comemos determina la calidad de los nutrientes que la sangre transporta por todo el cuerpo.

# Desafíos

Incentivar a los que practican agricultura familiar campesina y en especial a los jóvenes a seguir adelante en este hermoso rubro.

Probar nuevos cultivos o nuevas tecnologías.

Apoyar a este sector tan importante




# UN CONOCIMIENTO QUE NO DEBE QUEDAR EN EL OLVIDO ...USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Históricamente, en Chile, las plantas medicinales se han usado de modo tradicional y basado en la experiencia personal

El conocimiento se ha transmitido oralmente.



# Salud y estilo de vida



El mejor ejercicio es el practicado trabajando en la huerta, en el jardín en el campo

Incentivar el consumo de los productos saludables obtenidos del campo

Motivar a las nuevas generaciones a mantener la agricultura familiar campesina



# AGRICULTURA FAMILIAR CAMPEESINA Y SALUD

Ing. Agr. Carmen Estay O. MSc



CON PRESENCIA REGIONAL SEDES: CALAMA / LA SERENA / SAN FELIPE / LOS ANDES / QUILPUÉ / RANCAGUA / TEMUCO / PUERTO MONTT / ANCUD