



# ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ALIMENTARIA EN HONDURAS

Análisis de la ENCOVI-2004



**Honduras, Febrero 2012**

ME/159

Menchú, M. T, H. Méndez **Análisis de la Situación Alimentaria en Honduras.** Guatemala: INCAP, 2012

Ilus. Tab, Graf. 62 p.

**1. CONSUMO DE ALIMENTOS, 2. ALIMENTOS, 3. ACCESO A LOS ALIMENTOS, 4. CALIDAD DE LOS ALIMENTOS**

Impreso en Honduras por: Papelería e Imprenta Honduras.

Edición: 200 ejemplares.

Editado por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) e impreso con apoyo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS).

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTROAMÉRICA Y PANAMÁ  
(INCAP)

**ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ALIMENTARIA  
EN HONDURAS**

Análisis de la ENCOVI-2004

*Ma. Teresa Menchú  
Humberto Méndez*

Honduras, Febrero 2012

# ÍNDICE

<b>I. ANTECEDENTES</b> .....	3
<b>II. OBJETIVO</b> .....	7
<b>III. METODOLOGÍA</b> .....	7
Aspectos analizados .....	7
Proceso y Análisis Estadístico .....	8
<b>IV. RESULTADOS</b> .....	10
<b>A. ANÁLISIS DEL PATRÓN DE CONSUMO</b> .....	10
1. Diversidad del consumo de alimentos, según área y región .....	10
2. Diversidad del consumo de alimentos, según nivel de pobreza .....	15
3. Patrón de consumo de alimentos específicos .....	19
<b>B. ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CONSUMO DE ALIMENTOS</b> .....	28
1. Cantidades de alimentos .....	28
<i>Consumo de alimentos por área de residencia</i> .....	29
<i>Consumo de alimentos por región</i> .....	32
<i>Consumo de alimentos por nivel de pobreza</i> .....	35
2. Suficiencia nutricional de la disponibilidad alimentaria .....	39
<i>Por área de residencia y región</i> .....	39
<i>Energía y macronutrientes</i> .....	39
<i>Minerales</i> .....	44
<i>Vitaminas</i> .....	48
<i>Por nivel de pobreza</i> .....	50
<i>Energía y macronutrientes</i> .....	50
<i>Minerales</i> .....	53
<i>Vitaminas</i> .....	56
<i>Por tamaño del hogar</i> .....	58
<i>Energía y macronutrientes</i> .....	58
<i>Minerales</i> .....	60
<i>Vitaminas</i> .....	63
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	65

## I. ANTECEDENTES

La seguridad alimentaria (SA) ha sido conceptualizada como el acceso físico, económico y social de todas las personas, todos los días, a suficientes e inocuos alimentos, necesarios para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias a fin de lograr y mantener una vida activa y saludable. Esto supone, que los alimentos están disponibles y que las personas/hogares tienen la capacidad para adquirirlos por vías socialmente aceptables<sup>1</sup>, es decir que las personas/hogares pueden obtener y seleccionar los alimentos que necesitan y desean, a través de los canales convencionales de adquisición, tales como: la propia producción, los mercados, las ventas de alimentos preparados, etc. En sí, el concepto de SA se origina como una propuesta de carácter preventivo, a fin de garantizar a la población el acceso a los alimentos que necesita. Obviamente, el sólo acceso a los alimentos no garantiza una buena alimentación, pues problemas de salud y falta de condiciones higiénicas adecuadas pueden incidir en el aprovechamiento biológico de los mismos.

La inseguridad alimentaria (InSA) es lo contrario de la seguridad alimentaria, supone la probabilidad que las cantidades de alimentos disponibles para consumo humano sean insuficientes y/o su adquisición por parte de las personas/hogares tenga limitaciones o sea incierta e inestable, lo que lleva a una alimentación inadecuada. Las causas de la InSA se pueden relacionar con las causas del hambre y de la pobreza extrema; sin embargo, esto no significa que necesariamente todos los hogares en inseguridad alimentaria estén en extrema pobreza<sup>2</sup>, y a la inversa. Si bien, una puede estar relacionada con la otra, sus causas y manifestaciones dependerán de diversas condiciones de desarrollo en general, pues la incapacidad para que los hogares/individuos accedan a los alimentos y las deficiencias en la disponibilidad de alimentos (producción/importación) son efectos de una situación de subdesarrollo. En este contexto la inseguridad alimentaria puede ser una situación crónica, que mantiene una condición de subalimentación; pero también, puede ocurrir que algunos hogares pasen por periodos de inseguridad alimentaria por situaciones coyunturales como el alza en los precios de los alimentos, la escasez por problemas climáticos, falta de empleo, etc.

En el ámbito nacional la SA se relaciona con la suficiencia nacional de alimentos para cubrir las necesidades de la población, lo que supone una igual distribución en todas las regiones o clases sociales. A nivel del hogar, la SA se refiere a la capacidad del hogar para obtener los alimentos (cantidad y calidad) que necesita para cubrir las necesidades nutricionales de sus miembros.

De todo lo anterior se deduce que el concepto de SA, es en sí muy amplio y complejo, sobre todo si se desea medir y operacionalizar (definir variables medibles y manejables). Además, en los últimos

<sup>1</sup> Kendall A, Kennedy E. *Position of the American Dietetic Association: domestic food and nutrition security*. *J Am Diet Assoc* Mar;98(3):337-42, 1998

<sup>2</sup> CEPAL-WFP. *Pobreza, hambre y seguridad alimentaria en Centroamérica y Panamá*. Arturo León, Rodrigo Martínez, Ernesto Espíndola, Alexander Schejtman. Santiago de Chile, mayo 2004

años la seguridad alimentaria se ha ido institucionalizando, de manera que dada su condición multidimensional ha dado lugar a un enfoque o proceso multisectorial; lo cual hay que tomar en cuenta cuando se trata de buscar cómo medirla. Obviamente, la medición de la InSA es esencial en primer lugar para identificar a las personas/hogares/zonas más afectadas, crónica o temporalmente, para caracterizar la severidad y naturaleza del problema, analizar las tendencias y para disponer de una base para la medición del efecto de futuras acciones. Además, el contar con información adecuada facilita la promoción para movilizar la voluntad política hacia el combate de la inseguridad alimentaria como una vía de mejorar el nivel de vida de la población.

Se han propuesto varios métodos, directos e indirectos, cuantitativos y cualitativos, para medir el nivel de seguridad alimentaria. Dadas sus múltiples dimensiones, ninguna medición es suficiente para captar por sí sola todos los aspectos de la seguridad alimentaria o de la inseguridad alimentaria: Ningún indicador o medición por sí solo puede pretender abarcar la inseguridad alimentaria. Se necesita un conjunto de indicadores capaces de medir la disponibilidad de alimentos, el acceso económico de los hogares a los alimentos, la ingesta del hogar y la individual; además de la inestabilidad en el acceso.

El método de FAO para medir la carencia de alimentos se basa en el cálculo de tres parámetros fundamentales para cada país: la cantidad media de alimentos disponibles por persona, el nivel de desigualdad en el acceso a dichos alimentos y el volumen mínimo de calorías que necesita una persona en promedio. Los datos usados son de las hojas de balance de alimentos disponibles en los países; los datos de las encuestas en los hogares para extraer un «coeficiente de variación», que representa el grado de desigualdad en el acceso a los alimentos, siendo que los resultados están sujetos a la confiabilidad de los datos de los países<sup>3</sup>.

En la búsqueda de formas más simples de medir la seguridad alimentaria se han propuesto y utilizado métodos cualitativos. En abril de 1995, en los Estados Unidos se aplicó un módulo sobre seguridad alimentaria como parte de una encuesta nacional. El módulo consta de 18 preguntas basadas en la percepción de las personas sobre la carencia de alimentos en un periodo de 12 meses, con el fin de determinar si los hogares han tenido dificultades en cubrir sus necesidades mínimas de alimentación en algún momento durante ese periodo. A fin de categorizar a los hogares según su nivel de inseguridad alimentaria y hambre, el conjunto de preguntas fue convertido en una medida única llamada escala de la seguridad alimentaria (ESA). La ESA es una escala lineal continua que mide el grado de severidad de la inseguridad alimentaria y hambre del hogar en términos de un único valor numérico<sup>4</sup>. La validación de la ESA determinó que la inseguridad alimentaria presentaba una significativa correlación negativa con los ingresos y con el gasto en alimentación de los hogares, y

<sup>3</sup> FAO, 2004 *El Estado de la inseguridad alimentaria en el mundo (SOFI)*. Sexta edición. Vialdelle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia. On line: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/007/y5650s/y5650s00.pdf>

<sup>4</sup> FAO. *Medición y Evaluación de la Carencia de Alimentos y la Desnutrición. Resumen de los debates. Simposio científico internacional, 26-28, junio de 2002 Roma, Italia*. On line: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/y4250s/y4250s00.pdf>

tenía una correlación significativa con la ingesta de energía per cápita. Sin embargo, es probable que cuando el método indica carencia de alimentos no siempre ésta guarde relación con insuficiencia de energía alimentaria; pues el nivel en que las personas perciben la carencia de alimentos depende de su posición en la sociedad. Puede ser que algunas personas experimenten sensación de escasez alimentaria si sienten que lo que están comiendo es de inferior calidad o cantidad, para el nivel donde viven. Una ventaja es que las mediciones cualitativas incorporan la forma en que las personas más afectadas perciben la inseguridad alimentaria y el hambre. No obstante, los métodos cualitativos no han sido establecidos para sustituir indicadores cuantitativos ya aceptados, como los datos antropométricos, los datos de encuestas de hogares sobre gastos, la evaluación de la ingesta de alimentos o la metodología usada por la FAO (Ref. 4).

Las encuestas de hogares, que registran el gasto en alimentos, también se han utilizado para medir la seguridad alimentaria en el hogar, pues permiten conocer el acceso de los hogares a los alimentos, su consumo efectivo; así también, el grado de desigualdad en el acceso a los alimentos. Estas encuestas también ayudan a conocer otros aspectos del hambre y de la inseguridad alimentaria, como es la calidad de las dietas; además, de facilitar la realización de un análisis causal para identificar acciones orientadas a la reducción de la inseguridad alimentaria. Una de las desventajas de este tipo de encuestas es que no siempre se realizan de forma periódica y que son altos los costos de recopilación y cómputo de datos (recursos financieros y humanos) (Ref2).

En el Simposio realizado en la sede de FAO en Roma (junio de 2002) sobre mediciones de la seguridad alimentaria, se concluyó que ninguna medición es suficiente por sí sola para abarcar todos los aspectos de la InSA. Así también, que las mediciones deberían centrarse en tendencias y no en niveles, pues la evaluación de las tendencias será más fiable que la evaluación de los niveles, siempre que se utilice sistemáticamente la misma metodología. Otro aspecto a tomar en cuenta, es que no sólo debe ponerse atención a la insuficiencia de energía, sino también hay que considerar otros aspectos como es la carencia de nutrientes específicos que pueden constituir problemas de salud pública, y que también forman parte de la inseguridad alimentaria y por tanto deben recibir atención. Existen pues, diversos métodos para analizar la seguridad alimentaria, y todos miden algo distinto, por lo que a veces es necesario aplicar más de un método. Por otra parte, es importante poner atención a la terminología usada, pues se aplican indistintamente los términos hambre, hambruna, inseguridad alimentaria, desnutrición, etc. y cada uno tiene un significado diferente.

Con base en lo anterior, y tomando en cuenta la importancia de disponer de información actualizada sobre la situación de la población hondureña en relación a la seguridad alimentaria, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) decidió hacer un análisis de los niveles de seguridad alimentaria en Honduras, tomando como base los datos recopilados en la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2004. Es un análisis secundario de datos y no de un estudio directo del consumo real de alimentos en los hogares, por lo que los resultados están sujetos a las condiciones de confiabilidad y alcance de los datos.



Considerando que los hogares más expuestos a la inseguridad alimentaria son los que presentan bajos niveles de consumo alimentario debido a diversas razones, principalmente a la pobreza y otros factores de índole socioeconómico y demográfico, en el estudio los datos del consumo alimentario son analizados en función de estas variables.

Se espera que los resultados de este estudio sean de utilidad como fuente de información y referencia para fortalecer las estrategias nacionales para la reducción de la pobreza y la inseguridad alimentaria nutricional.



## II. OBJETIVO

Analizar la disponibilidad de alimentos a nivel de hogar, con base en los datos de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2004, con el propósito de:

- Medir la suficiencia de la energía alimentaria per cápita, según área de residencia, región, nivel de pobreza y tamaño del hogar.
- Analizar la disponibilidad per cápita de vitaminas y minerales en relación a las recomendaciones dietéticas, según área de residencia, región, nivel de pobreza y tamaño del hogar.
- Analizar la diversidad del consumo de alimentos, según área de residencia, región, nivel de pobreza y tamaño del hogar.

## III. METODOLOGÍA

Los datos que se analizan atañen al gasto o adquisición de alimentos registrados en la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2004. Los valores reflejan en gran parte la ingesta de alimentos y corresponden a la disponibilidad de alimentos en el hogar.

### 1. Aspectos analizados

En el estudio se analizaron los siguientes aspectos referidos al área de residencia, nivel de pobreza y tamaño de hogar.

#### *Variedad de los alimentos consumidos:*

La diversidad dietética es un indicador de calidad de la alimentación por favorecer una ingesta adecuada de nutrientes y propiciar un equilibrio apropiado de micronutrientes y de energía.

#### *Consumo aparente o disponibilidad per cápita de alimentos:*

Junto con la variedad de los alimentos, las cantidades usadas o consumidas nos permiten conocer el patrón de consumo de alimentos, principalmente asociado a otras variables.

#### *Consumo aparente o disponibilidad energética per cápita:*

El consumo absoluto de energía es el resultado de convertir las cantidades de alimentos a energía alimentaria. Estos datos se interpretan más fácilmente cuando se comparan con las cantidades recomendadas o necesarias.

### *Suficiencia de la disponibilidad de energía alimentaria:*

Esta variable refleja la suficiencia alimentaria y se refiere a la adecuación energética a los requerimientos, con un margen de seguridad para compensar la desigualdad en la distribución de los alimentos, y por los desperdicios y pérdidas que ocurren antes de ser consumidos los alimentos. A nivel nacional, en los países en vías de desarrollo, se ha considerado que el suministro alimentario, expresado en energía, sólo es suficiente cuando supera un 20% de los requerimientos promedio<sup>5</sup>. A nivel de hogar, se ha considerado que el suministro es suficiente cuando supera el 10% de la norma.

### *Suficiencia en la disponibilidad de vitaminas y minerales:*

Esta variable refleja la calidad nutricional del consumo aparente de alimentos, en cuanto a las principales vitaminas y minerales. Se refiere a la adecuación de las cantidades per cápita de vitaminas y minerales en relación a las recomendaciones dietéticas diarias para la región centroamericana.

## **2. Proceso y Análisis Estadístico**

El análisis secundario de los datos de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2004, se realizó con la sección de gastos en alimentos en los últimos 15 días previos a la encuesta, con una lista de 131 productos alimenticios. Estos 131 productos fueron agrupados en 12 categorías y 51 grupos de alimentos para la presentación de los resultados.

El análisis comprendió todas las cantidades adquiridas de alimento, tanto las cantidades compradas como las no compradas. Las cantidades de alimentos fueron recolectadas y registradas en valor monetario y en distintas unidades de medida. Lo que dificultó la determinación de las cantidades en gramos/mililitros; en varios casos fue necesario usar un peso promedio de las unidades registradas.

Se generó una tabla de códigos de alimentos equivalentes entre los códigos de alimentos del formulario de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2004 y los códigos de alimentos de la Tabla de Composición de Alimentos de INCAP (TCA). En varios casos fue necesario calcular la composición promedio de alimentos genéricos, que no estaba disponible como tal en la TCA.

Para la determinación del contenido de energía (Kcal) y de nutrientes en las cantidades de alimentos disponibles se usó la Tabla de composición de Alimentos para Centro América y Panamá del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (1996). Para evaluar la disponibilidad de nutrientes en función de las necesidades se tomó como referencia las Recomendaciones Dietéticas

---

<sup>5</sup> Dixis Figueroa Pedraza *Medición de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Revista de Salud Pública y Nutrición Vol. 6 No. 2, 2005. Una forma de clasificar los diferentes países sería como a seguir: Suficiencia Plena: Suministro de Energía Alimentaria (SEA) > 110% de la norma (120% si es país en desarrollo); Suficiencia Precaria: SEA entre 100 y 110%; Insuficiencia: SEA < 100%; Insuficiencia Crítica: SEA por debajo del 95% de la norma*

Diarias propuestas por el INCAP en 1994. En el caso de energía y proteínas se usaron los datos preliminares de la revisión que actualmente realiza el INCAP para los requerimientos energéticos y recomendaciones diarias de proteínas.

Se determinó la proporción de hogares que usó cada alimento y grupo de alimento. Así mismo, la cantidad per cápita de alimento y grupo de alimento; la disponibilidad per cápita de energía y nutrientes; la adecuación de la disponibilidad de energía y nutrientes en función de los requerimientos energéticos y de las recomendaciones dietéticas de proteínas, vitaminas y minerales.

Todos los análisis fueron realizados a nivel nacional, por área de residencia, región, nivel de pobreza y por tamaño del hogar.

Se realizaron chequeos y validación de los datos para determinar la validez, consistencia y confiabilidad, en base a estos chequeos se determinó el criterio para la inclusión de casos en este análisis de datos de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2004. El criterio fue incluir todos los casos comprendidos entre el percentil 5 y 95 de la disponibilidad de energía per cápita por día.

Para la realización del análisis estadístico se utilizó el software SAS, versión 9.1.3 que permite realizar los ajustes correspondientes de acuerdo al diseño de la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2004, por lo que los resultados presentados son representativos de los hogares a nivel nacional y las diferentes agregaciones realizadas.

## IV. RESULTADOS

### A. ANÁLISIS DEL PATRÓN DE CONSUMO

El patrón de consumo de alimentos de una población se refiere al conjunto de alimentos usados por la mayoría de la población y con mayor frecuencia. La ENCOVI-2004 registró solamente gastos de los alimentos usados en un periodo dado, no el número de veces que se utilizó cada producto en ese periodo. Por lo que, en este análisis, el patrón de consumo, se refiere sólo a los productos más usados por los hogares, sin considerar la frecuencia de uso.

#### 1. DIVERSIDAD DEL CONSUMO DE ALIMENTOS, SEGÚN ÁREA Y REGIÓN

La universalidad de los productos, o sea su registro en mayor número de hogares, se analizó tomando en cuenta dos niveles: los productos usados por el 75% o más de los hogares, y los productos usados por el 50% o más de los hogares. El análisis se hizo con base en 50 grupos genéricos prefijados, por área de residencia, región y por nivel de pobreza.

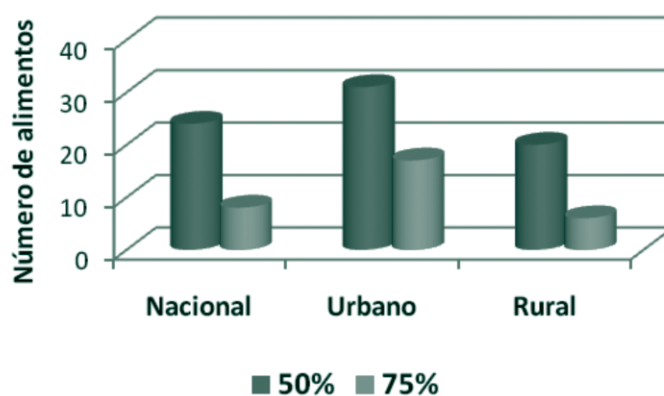
En los Cuadros 1-a y 1-b se presenta por área de residencia y por región, la proporción de hogares que usó cada uno de los 50 productos genéricos. Las proporciones usadas por el 75% o más de los hogares se presentan en gris oscuro y las proporciones entre 50 y 75% en gris claro, las menores de 50% no tienen color.

En el área urbana 17 productos fueron usados por el 75% o más de los hogares, mientras en el área rural solamente 6 productos fueron usados. Los productos usados por el 75% o más de los hogares en las dos áreas son: huevos, arroz, frijoles, azúcar y sal. Por otra parte, el número de productos usados por el 50% o más de los hogares en el área urbana asciende a 31 y en el área rural a 20. Estas diferencias demuestran que la diversificación de alimentos no es igual entre las áreas urbana y rural, es menor en el área rural. Obviamente, a mayor diversificación, mejor calidad de la alimentación. En la Gráfica 1 se presenta el número de productos usados por el 75% y el 50% o más de hogares, según área de residencia.

Un aspecto adicional a la diferencia entre áreas de residencia es la diferencia de productos de origen animal, en el área urbana se encontró el consumo de leche, quesos, crema, huevos, carne de aves y de res; mientras en el área rural solamente aparecen quesos, huevos y carne de aves.

Cabe mencionar que entre áreas de residencia también se observa diferencia en el uso de grasas, mientras en el área rural el 85% de hogares informaron consumo de manteca vegetal, el consumo de este producto sólo fue informado por 58 % de hogares en el área urbana. Esta diferencia se debe a que en el área urbana se usan también otras grasas como margarina y aceite.

**Gráfica 1**  
Honduras, ENCOVI- 2004. Número de alimentos usados, por el 75% o el 50% de los hogares, según área de residencia.



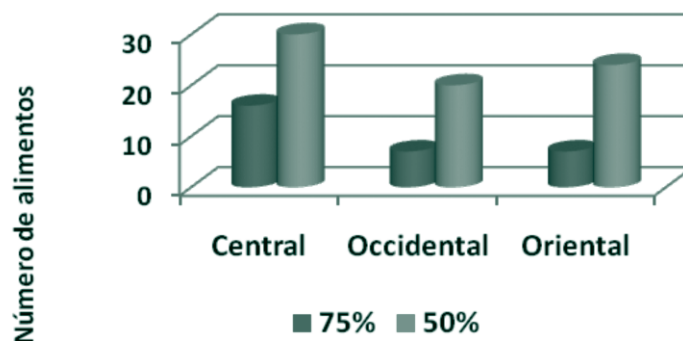
Como puede verse en el Cuadro 1-b, en la región central la diversificación de la alimentación es mayor que en las otras dos regiones; mientras en la región central 16 productos son usados por el 75% de hogares, en las otras dos regiones solamente 7 productos son usados por esta proporción de hogares. Los alimentos de mayor uso en las tres regiones son azúcar, arroz, frijoles y huevos (usados por 75% de hogares). Cuando se analiza el número de productos usados por el 50% de hogares se encuentra que en la región central son 30 productos, mientras este número es menor en las otras dos regiones (19 y 22 productos). En la Gráfica 2 se presenta el número de productos usados por el 75% y el 50% o más de hogares, según región.

En el cuadro 1-c se presenta el tipo de alimentos usados por el 50% o más de los hogares en cada una de las regiones. Como puede verse, los productos de origen animal usados en las tres regiones son huevos, queso y carne de aves. En la región central y oriental se suma el consumo de leche y crema, más el consumo de embutidos en la región central.

Los frijoles son de uso común, de tal forma que son usados aproximadamente por el 90% de los hogares en las tres regiones. En cuanto al consumo de derivados de cereales, en las tres regiones son usados por más del 50% de los hogares: arroz, pastas y pan dulce. Llama la atención que maíz en grano sólo aparece en las regiones occidental y oriental, mientras el consumo de tortillas no llega al 50% de los hogares en la región central.

En todas las regiones, el azúcar es usado por más del 90% de los hogares. Es interesante que la proporción de hogares que usa manteca vegetal es menor en la región central (66%) en comparación con las otras dos regiones (80%). En cuanto a vegetales y frutas, la proporción de hogares que las consumen es mayor en la región central. Otros productos usados en todas las regiones son: condimentos, sal y sopas deshidratadas. Los jugos y las gaseosas son usados principalmente en la región central.

**Gráfica 2**  
Honduras, ENCOVI- 2004. Número de alimentos usados, por el 75% o el 50% de los hogares, según región.



En resumen, en el área rural es marcadamente menor el número de productos alimenticios usados por los hogares, lo que afecta la calidad de la dieta de la población rural. De las tres regiones, la central es la que presenta mayor diversidad de alimentos y la región occidental la que aparece con menor diversidad. Llama la atención que menos del 50% de los hogares, en las tres regiones, reportaron consumo de carne de res. Así también, que sea mayor el número de hogares del área rural que informaron consumo de manteca vegetal. Los productos más usados (>90% de hogares), independiente del área de residencia y de la región, son: azúcar, arroz, frijoles y huevos.

El patrón de consumo (alimentos usados por el 50% o más de hogares) a nivel nacional está conformado por 24 productos, en el área urbana sube a 31 productos y en el área rural a 20.

**Cuadro 1-a**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares que usaron cada grupo de alimentos a nivel nacional y según área de residencia.**

Nombre	Nacional	Urbano	Rural
Azúcar blanca	94	95	94
Huevos	91	93	88
Arroz	91	93	90
Frijoles	91	91	92
Sal	81	80	82
Quesos	78	90	65
Aves	81	89	73
Bananos y plátanos	76	83	68
Tomate	67	82	51
Cebolla y similares	72	82	62
Salsas, aderezos y similares	69	81	56
Pastas	74	80	68
Papas y raíces	67	78	55
Condimentos	68	78	58
Pan dulce y similares	73	77	69
Frutas cítricas	74	77	72
Sopas deshidratadas	74	75	73
Manteca vegetal	71	58	85
Crema	59	74	43
Chiles toda clase	55	71	38
Gaseosas	56	70	42
Leche fluida	56	70	42
Jugos y refrescos	52	66	38
Embutidos	47	67	26
Pan francés y similares	47	64	30
Cereales desayuno	45	63	27
Margarina	46	60	31
Hortalizas ensalada	46	59	32
Tortillas	37	59	15
Res sin hueso	41	57	25
Aguacate	39	51	26
Patate y ayote	50	48	52
Maíz en grano	48	22	74
Zanahoria, remolacha	32	47	17
Aceites vegetales	29	44	13
Harina de maíz	35	43	27
Cerdo	33	43	22
Postres varios	37	41	33
Res con hueso	31	41	21
Pescado y mariscos	34	39	28
Frutas tropicales	24	34	13
Leche en polvo	26	32	20
Manzanas y similares	17	24	9
Confités, jaleas y similares	21	21	21
Otras verduras	19	21	17
Hierbas frescas	11	18	4
Atoles	6	7	6

**Cuadro 1-b**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares que usaron cada grupo de alimentos, según región.**

<b>Alimentos</b>	<b>Central</b>	<b>Occidental</b>	<b>Oriental</b>
Azúcar	95	91	96
Arroz	93	86	93
Frijoles	91	94	88
Huevos	92	89	87
Sal	83	82	73
Frutas cítricas	76	77	65
Manteca vegetal	66	80	79
Aves	86	69	80
Sopas deshidratadas	75	66	79
Cebolla y similares	79	54	73
Quesos y similares	84	66	72
Pastas	79	63	72
Bananos y plátanos	81	67	72
Tomate	75	51	59
Condimentos similares	77	59	52
Pan dulce y similares	74	74	69
Papas y raíces	73	57	59
Salsas, aderezos similares	77	50	66
Maíz en grano	35	73	57
Leche fluida	64	35	57
Crema	67	39	55
Gaseosas	66	33	55
Chiles toda clase	64	37	49
Jugos y refrescos	63	36	40
Pan francés y similares	59	24	39
Embutidos	58	26	38
Cereales desayuno	54	28	37
Margarina	55	33	34
Hortalizas ensalada	55	35	32
Pataste y ayote	49	66	34
Res sin hueso	49	23	36
Cerdo	38	18	33
Tortillas	47	18	32
Res con hueso	37	15	32
Postres varios	44	27	30
Aguacate	47	28	26
Harina de maíz	45	18	26
Pescado y mariscos	43	18	26
Zanahoria, remolacha y similares	40	21	24
Leche en polvo	29	22	21
Aceites vegetales	37	17	20
Frutas tropicales	32	14	12
Manzanas y similares	21	10	12
Otras verduras	22	20	11
Confites, jaleas y similares	23	27	9
Hierbas frescas	15	8	4
Atoles	7	6	4



**Cuadro 1-c**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Alimentos usados por el 50% o más de los hogares, según región**

Central	Occidental	Oriental
Leche fluida Quesos y similares Crema Huevos Aves Embutidos	Quesos y similares Huevos Aves	Leche fluida Quesos y similares Crema Huevos Aves
Frijoles y similares	Frijoles y similares	Frijoles y similares
Arroz Pastas Pan dulce y similares Pan francés y similares Cereales desayuno	Arroz Pastas Pan dulce y similares Maíz en grano	Arroz Pastas Pan dulce y similares Maíz en grano
Azúcar Manteca vegetal Margarina	Azúcar Manteca vegetal	Azúcar Manteca vegetal
Tomate Cebolla y similares Papas y raíces Hortalizas ensalada Chiles toda clase Bananos y plátanos Frutas cítricas	Tomate Cebolla y similares Papas y raíces Patate y ayote Bananos y plátanos Frutas cítricas	Tomate Cebolla y similares Papas y raíces Bananos y plátanos Frutas cítricas
Jugos y refrescos Gaseosas Sopas deshidratadas Condimentos y similares Sal Salsas, aderezos y similares	Sopas deshidratadas Condimentos y similares Sal	Gaseosas Sopas deshidratadas Condimentos y similares Sal Salsas, aderezos y similares

## 2. DIVERSIDAD DEL CONSUMO DE ALIMENTOS, SEGÚN NIVEL DE POBREZA

En el cuadro 1-d se presentan los alimentos usados por los hogares según su clasificación de pobreza.

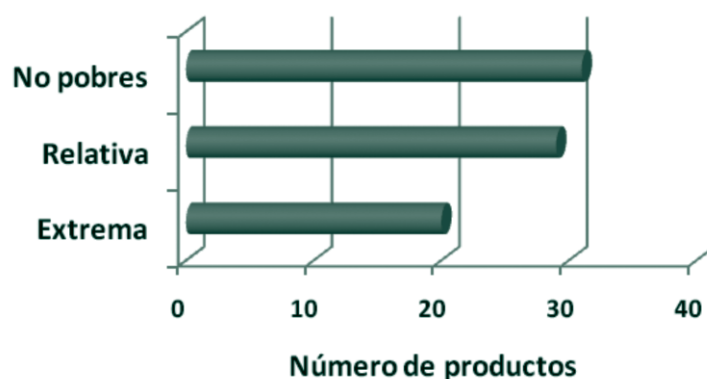
De los productos analizados (50), solamente 5 fueron usados por más del 75% de los hogares en los tres niveles de pobreza, éstos son: arroz, azúcar, huevos, frijoles (usados por  $\geq 90\%$  de hogares) y sal, usada por  $< 85\%$  de hogares, esto último llama la atención por ser un producto usual en la alimentación. En el 50% o más de los hogares, independiente del nivel de pobreza, se informó el uso de los siguientes productos: azúcar, huevos, arroz, frijoles, sal, quesos, aves, bananos/plátanos, cebolla, salsas, pastas, tomate, frutas cítricas, pan dulce, papas/raíces, condimentos, manteca vegetal y sopas deshidratadas.

En los hogares no pobres (HNP) 31 productos, de los 50 incluidos en el análisis, fueron usados por el 50% o más de los hogares y de estos, 17 fueron usados por el 75% o más. En los hogares clasificados en extrema pobreza (HEXP) sólo 20 productos fueron usados por el 50% o más de los hogares, de los que 6 fueron usados por el 75% o más. En los hogares clasificados con pobreza relativa (HP), 29 productos son usados por el 50% de los hogares y sólo 15 por el 75%.

La variedad de productos usados está relacionada con el nivel de pobreza, el número de alimentos disminuye conforme más severa es la pobreza en el hogar (Ver Gráfica 3).

De los alimentos de origen animal, en todos los hogares, independiente del nivel de pobreza, fueron usados por el 50% o más de los hogares: huevos, pollo y quesos. En los HNP y en los HP se encuentra también el consumo de leche y crema; y en los HNP se adiciona el uso de carne de res.

**Gráfica 3**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Número de alimentos usados por el 50% de los hogares, según nivel de pobreza**



En el Cuadro 1 se presenta, de acuerdo al nivel de pobreza de los hogares, la lista de productos usados por más del 50% de los hogares. La lista de productos está ordenada de la siguiente forma: alimentos de origen animal (de mayor valor biológico); frijoles; cereales; azúcares y grasas; verduras y frutas; bebidas y otros alimentos.

Como puede verse en el cuadro, en los HEXP solamente aparecen tres alimentos de origen animal, en los HNP se observan siete y en los HP seis productos. Lo que demuestra cómo el nivel de pobreza afecta la calidad de la alimentación en los hogares, cuanto menor es el nivel de pobreza del hogar mayor es la variedad de los productos de origen animal.

En relación al uso de frijoles, se observa que este producto es usado por más del 50% de hogares sin importar el nivel de pobreza. Así también, en los tres grupos aparece consumo de azúcar y de manteca vegetal. Es decir, que estos alimentos forman parte del patrón de alimentos de la población.

**Cuadro 1-d**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares que usaron cada grupo de alimentos, según nivel de pobreza.**

Nombres	Pobreza Extrema	Pobreza Relativa	No pobres
Azúcar	95	96	94
Huevos	87	94	93
Arroz	90	95	92
Frijoles	93	92	90
Sal	82	83	79
Quesos	64	85	91
Aves	70	88	90
Bananos y plátanos	68	80	84
Cebolla y similares	60	79	83
Salsas, aderezos	54	79	82
Pastas	66	80	82
Tomate	50	77	80
Frutas cítricas	70	76	78
Pan dulce y similares	69	78	75
Papas y raíces	53	74	81
Condimentos	57	74	77
Manteca vegetal	86	74	54
Sopas deshidratadas	72	78	74
Crema	40	68	75
Gaseosas	37	66	73
Leche fluida	40	64	71
Chiles toda clase	37	65	70
Cereales desayuno	22	53	68
Embutidos	24	59	67
Jugos y refrescos	36	63	66
Pan francés y similares	30	51	66
Hortalizas ensalada	30	51	62
Margarina	29	54	61
Patate y ayote	51	45	52
Res sin hueso	20	48	62
Zanahoria, remolacha y similares	14	36	52
Tortillas	21	50	49
Maíz en grano	73	34	26
Aguacate	28	43	49
Aceites vegetales	12	30	48
Harina de maíz	23	40	48
Pescado y mariscos	22	34	48
Res con hueso	17	35	45
Cerdo	20	38	44
Postres varios	32	43	41
Frutas tropicales	12	26	37
Leche en polvo	18	28	34
Manzanas y similares	7	17	28
Confites, jaleas y similares	18	20	26
Otras verduras	17	19	22
Hierbas frescas	4	12	20

En lo que respecta a cereales y derivados, en los tres grupos más del 50% de hogares usan: arroz, pasta y pan dulce. Los cereales de desayuno y el pan francés son usados por  $\geq 50\%$  de los hogares no pobres o en pobreza relativa.

Es interesante señalar que más del 50% de los hogares con pobreza relativa adquieren tortillas ya preparadas, mientras en los hogares en extrema pobreza se adquiere el maíz en grano (73% hogares).

En cuanto a verduras, las más usadas en los tres grupos de hogares son: cebolla, tomate y papas. La variedad de verduras aumenta en los HP y HNP. En relación a frutas, las más usadas por los tres grupos de hogares son: bananos, plátanos y frutas cítricas, especialmente naranja. Otros productos usados por más del 50% de los hogares, en los tres grupos, son: sal, salsas, condimentos y sopas deshidratadas. En los HNP y HP se usa también gaseosas y jugos.

En resumen, el patrón de consumo (alimentos usados por el 50% o más de los hogares) es afectado por el nivel de pobreza de los hogares; de manera, que en los hogares no pobres está compuesto por 31 productos, por 29 en los hogares con pobreza relativa y por 20 en los hogares en pobreza extrema.

**Cuadro 1-e**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Alimentos usados por el 50% o más de los hogares, según nivel de pobreza.**

Extrema	Relativa	No pobres
Huevos Quesos Aves	Huevos Quesos Aves Crema Leche fluida Embutidos	Huevos Quesos Aves Crema Leche fluida Embutidos Res sin hueso
Frijoles	Frijoles	Frijoles
Arroz Pastas Pan dulce y similares  Maíz en grano	Arroz Pastas Pan dulce y similares Cereales desayuno Pan francés y similares Tortillas	Arroz Pastas Pan dulce y similares Cereales desayuno Pan francés y similares
Azúcar Manteca vegetal	Azúcar Manteca vegetal Margarina	Azúcar Manteca vegetal Margarina
Cebolla Tomate Papas y raíces  Patate y ayote  Bananos y plátanos Frutas cítricas	Cebolla Tomate Papas y raíces Chiles toda clase Hortalizas ensalada  Bananos y plátanos Frutas cítricas	Cebolla Tomate Papas y raíces Chiles toda clase Hortalizas ensalada Patate y ayote Zanahoria, remolacha Bananos y plátanos Frutas cítricas
Sal Salsas, aderezos Condimentos Sopas deshidratadas	Gaseosas Jugos y refrescos Sal Salsas, aderezos Condimentos Sopas deshidratadas	Gaseosas Jugos y refrescos Sal Salsas, aderezos Condimentos Sopas deshidratadas

### 3. PATRÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS ESPECÍFICOS

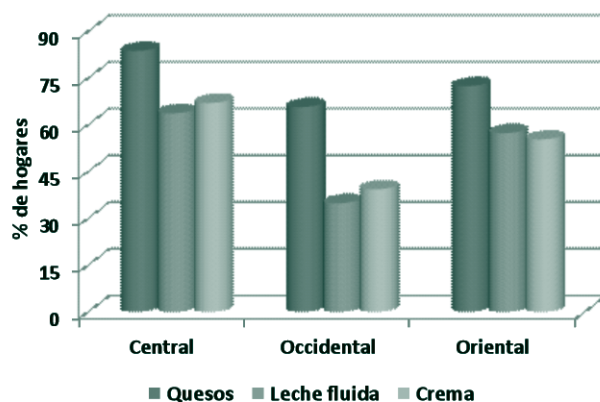
#### **Lácteos y Huevo:**

En las tres regiones hay consumo de productos lácteos, en la región central es mayor el consumo y en la occidental es menor (Ver gráfica 4). Los quesos son los productos lácteos de mayor consumo en las tres regiones, en la central es usado por más del 80% de los hogares y en las otras dos regiones por más del 65%. La leche fluida y la crema son usadas por cerca del 65% de hogares en la región central y por el 55% en la oriental; la proporción de hogares que usa estos productos se reduce a 30% en la región occidental. El uso de leche en polvo es relativamente bajo.

En cuanto al uso de huevos, se registró por casi el 90% de hogares en las tres regiones, es pues un alimento de uso popular.

Gráfica 4

Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de QUESOS, LECHE Y CREMA, según región (% de hogares)



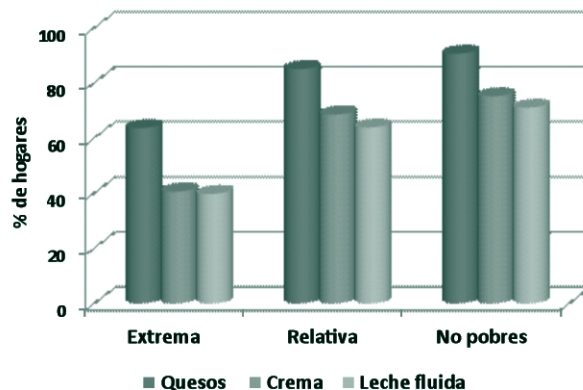
Cuando se analiza el consumo de lácteos por nivel de pobreza de los hogares (Gráfica 5), puede verse que la proporción de hogares que usan estos productos es bastante similar en los HNP y HP, ligeramente mayor en los HNP. En cambio la proporción de los HExP con consumo de estos productos es muy inferior a la reportada en los otros dos niveles, principalmente en crema y leche. El queso es un producto bastante usado, tanto que la proporción de hogares que lo usan es de 65% en los HPEX, lo que insinúa que es un alimento de uso frecuente.

Independientemente del nivel de pobreza, los huevos son usados por cerca del 90% de los hogares, lo cual hace ver su popularidad.

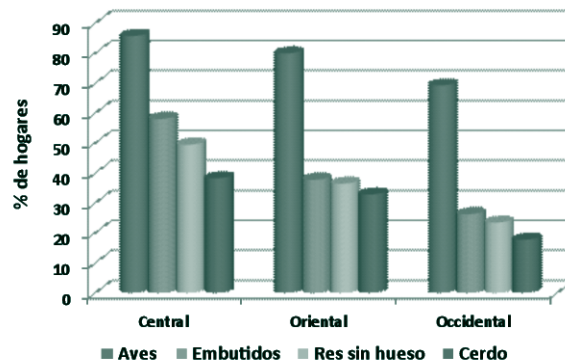
### **Carnes:**

El mayor consumo de carnes se observa en la región central y el menor en la occidental. La carne menos usada es la de cerdo  $\pm$  35% de hogares en las regiones central y oriental y 18% en la occidental. La carne de ave (pollo) es la más usada en las tres regiones >80% de hogares en las regiones central y oriental y cerca del 70% en la occidental. Aproximadamente, el 60% de hogares de la región central consumen embutidos y cerca del 40% en la región oriental. El porcentaje de hogares con consumo de embutidos y carne de res es cerca de 20% en la región occidental. (Gráfica 6).

**Gráfica 5**  
**Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de QUESOS, LECHE Y CREMA, según nivel de pobreza (% de hogares)**



**Gráfica 6**  
**Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de AVES, EMBUTIDOS, RES Y CERDO, según región (% de hogares)**



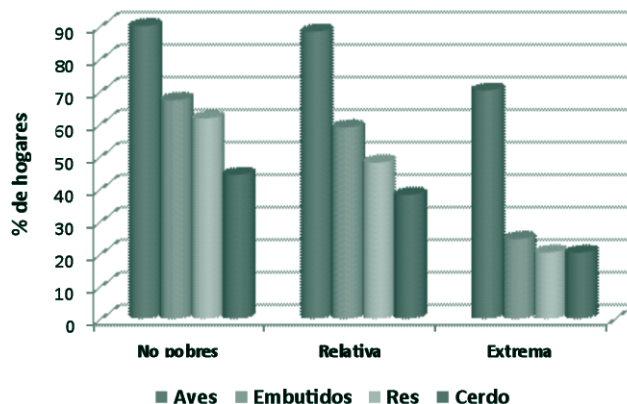
En relación al uso de carnes según nivel de pobreza, se observa que en los tres niveles, la carne de ave es la de mayor consumo, en los HNP y HP la usan más del 80% de los hogares y en los HExP el 70%. Lo que demuestra que la carne de pollo es un producto frecuentemente disponible en los hogares. Los otros tipos de carne son usados por el 20% de los HExP. Es evidente que el consumo de carnes es seriamente afectado por el nivel de pobreza de los hogares.

### ***Frijoles:***

Los frijoles son usados por más del 90% de los hogares, tanto en las tres regiones como en los tres niveles de pobreza, lo cual refleja la importancia de este producto en el patrón de consumo de la población hondureña.

Gráfica 7

Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de AVES, EMBUTIDOS, RES Y CERDO, según nivel de pobreza (% de hogares)

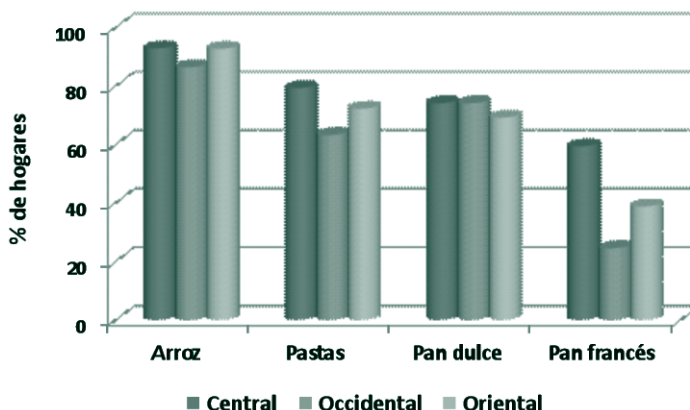


**Cereales y derivados:**

Como puede verse en la gráfica 8, el arroz es usado por aproximadamente el 90% de los hogares en las tres regiones, es otro de los productos de uso habitual. Las pastas son usadas por más del 70% de hogares en las regiones central y oriental, y por el 60% en la región occidental. En relación al pan dulce, la proporción de hogares que lo reportaron es bastante similar en las tres regiones ( $\pm 70\%$ ). Se observa diferencia entre regiones respecto al consumo de pan francés, pues el porcentaje de hogares con consumo es más alto en la región central (60%) y más bajo en la región de occidente ( $\pm 20\%$ ), con una proporción intermedia en la región de oriente.

Gráfica 8

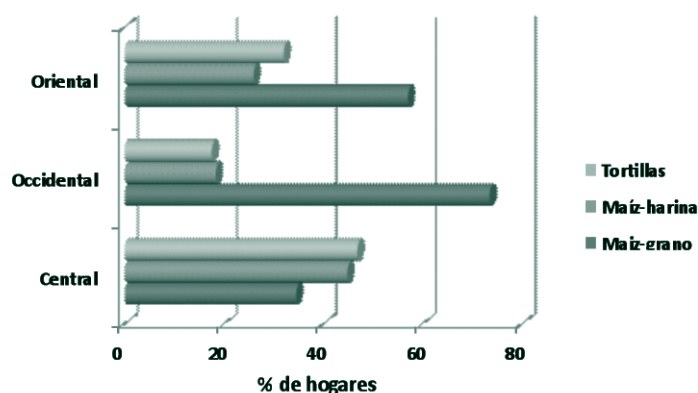
Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de ARROZ, PASTAS Y PANES, según región (% de hogares)





En cuanto al maíz, es claro que el consumo se hace habitualmente en forma de tortilla; sin embargo, difiere la forma de adquirirlo, ya que algunos hogares lo adquieren como tortilla ya elaborada, o bien como maíz en grano o harina de maíz. En la gráfica siguiente pueden verse las diferencias de consumo de los tres derivados de maíz en las tres regiones.

**Gráfica 9**  
**Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de MAÍZ-GRANO, MAÍZ-HARINA Y TORTILLAS, según región (% de hogares)**

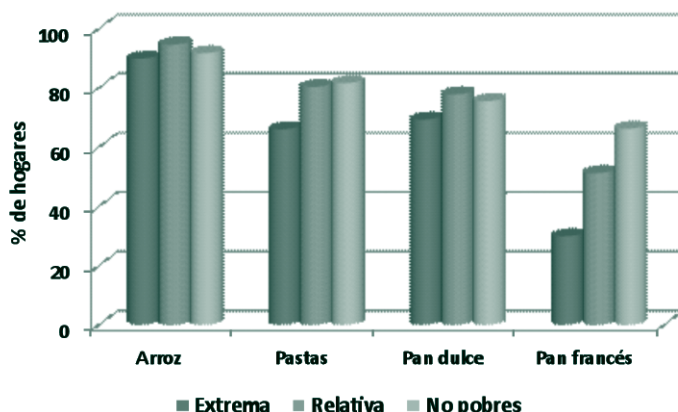


En las regiones occidental y oriental es mayor el porcentaje de hogares que adquieren el maíz como grano seco (73 y 57% de los hogares). El porcentaje de hogares que usa harina de maíz y tortillas es más alto en la región central (45%), donde es menor la proporción de hogares que usan maíz en grano (35%). En cambio la adquisición de tortillas y harina de maíz es menor en la región de occidente, donde es mayor el uso de maíz en grano (gráfica 9).

Como puede apreciarse en la gráfica 10, el nivel de pobreza no afecta el consumo de arroz. Pues, independientemente del nivel pobreza, es usado por más del 90% de hogares, lo que confirma el uso habitual de este producto en la alimentación.

Gráfica 10

Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de ARROZ, PASTAS Y PANES, según nivel de pobreza (% de hogares)

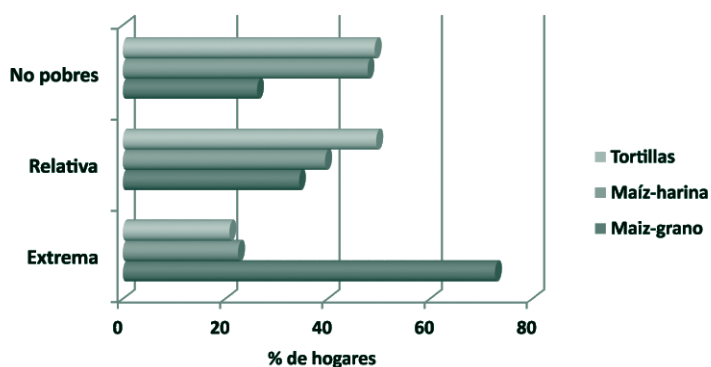


Por otra parte, en los HNP y HP la proporción de hogares que usan pastas y pan dulce (>80% y >70% respectivamente) es mayor que en los HExP (>65%). Se observa un efecto muy marcado del nivel de pobreza sobre el uso de pan francés, de manera que en los HNP lo usa el 66% y en los HExP lo usa solamente el 30%.

Como puede verse en la Gráfica 11, en los HExP el maíz se adquiere como grano seco en más del 70% de los hogares, y un bajo porcentaje de hogares lo adquieren como tortilla o harina de maíz. En cambio, en los HNP se adquiere tanto tortilla como harina de maíz en casi el 50% de los hogares, y en pocos hogares se adquiere el maíz como grano.

Gráfica 11

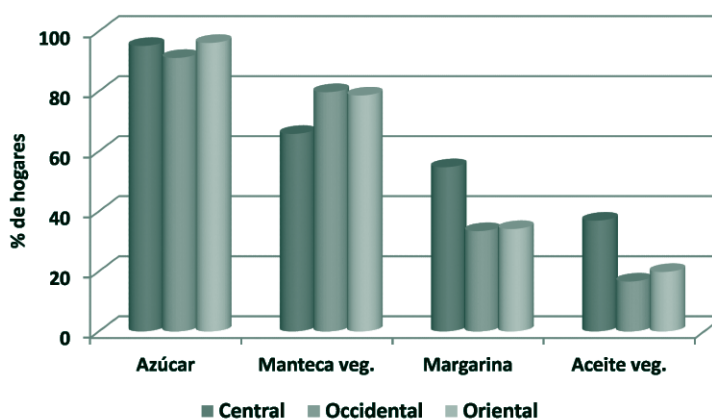
Honduras, ENCOVI 2004. Proporción de hogares con consumo de MAÍZ-GRANO, MAÍZ-HARINA Y TORTILLAS, según nivel de pobreza (% de hogares)



**Azúcares y grasas:**

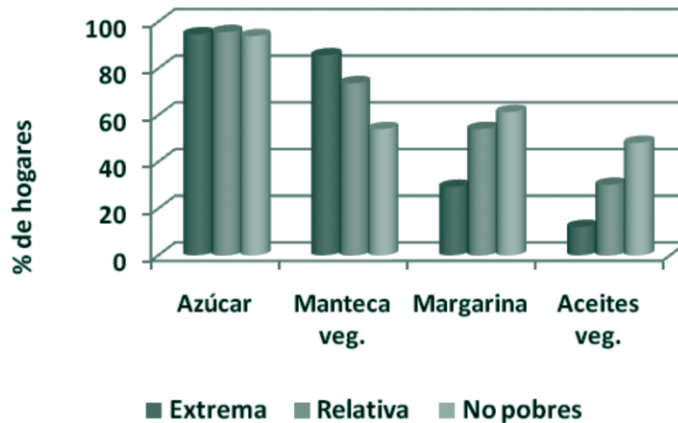
El azúcar es usada por más del 90% de los hogares en todas las regiones, es pues un producto de uso frecuente. En cuanto a las grasas, la más usada es la manteca vegetal que la consume el 80% de hogares en las regiones occidental y oriental, y menos del 70% de los hogares de la región central. Ver gráfica 12.

**Gráfica12**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares con consumo de**  
**AZÚCAR, MANTECA VEGETAL,**  
**MARGARINA Y ACEITE, por región (% de hogares)**



En el análisis por nivel de pobreza de los hogares se observa que en todos los niveles el azúcar fue usada por el 95% de los hogares; o sea que su consumo no es afectado por el nivel de pobreza del hogar. En cuanto al uso de manteca vegetal, es interesante que su uso es afectado inversamente por el nivel de pobreza de los hogares, en los HExP el 86% de los hogares reportaron su uso, en cambio en los HNP solamente el 54% de los hogares. Sin embargo, en los HNP se encontró el uso de otras grasas, como es la margarina que es usada por el 61% de hogares y el aceite, usado por el 48%, mientras en los HExP el uso de estos productos es bajo (Gráfica 13).

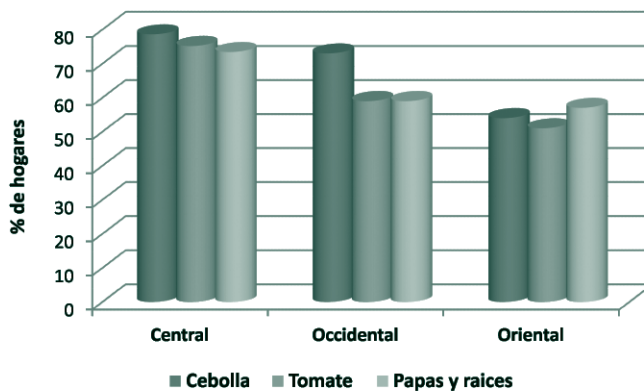
**Gráfica13**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares con consumo de AZÚCAR, MANTECA VEGETAL, MARGARINA Y ACEITE, por nivel de pobreza (% de hogares)**



### Vegetales y frutas

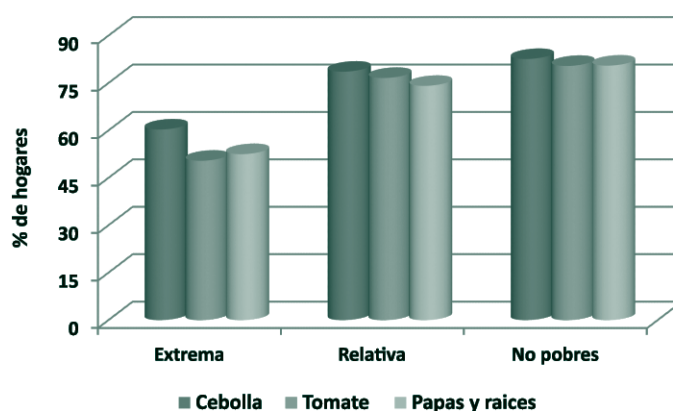
En la gráfica 14 puede verse que el consumo de verduras es mayor en la región central que en las otras regiones. De los productos vegetales los de mayor consumo en todas las regiones son: tomate, cebolla y papas. El porcentaje de hogares que usan estos productos es mayor en la región central (aproximadamente 75%) y menor en la región oriental (aproximadamente 55%).

**Gráfica14**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares con consumo de CEBOLLA, TOMATE, PAPAS Y RAÍCES, por región (% de hogares)**



El nivel de pobreza afecta el consumo de vegetales como puede verse en la gráfica 15, mientras en los HNP usan estos productos >80% de los hogares, en los HExP los usa el 60% o menos. Las frutas más usadas son los bananos y plátanos, más del 80% de hogares en la región central los usan y cerca del 70% en las otras dos regiones. Las frutas cítricas son usadas principalmente en la región central y en la occidental (>75%). El nivel de pobreza afecta el consumo de bananos y plátanos, en los HExP los usa <70%, mientras en los HNP y HP lo usa más del 80% de hogares. En cuanto a las frutas cítricas no se observa mayor diferencia.

**Gráfica 15**  
Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares con consumo de CEBOLLA, TOMATE, PAPAS Y RAÍCES, por nivel de pobreza (% de hogares)

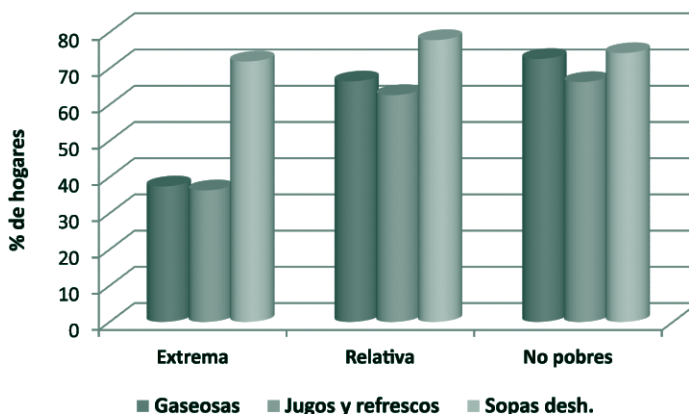


### ***Otros productos de uso frecuente***

Otros productos de uso frecuente son: las gaseosas, jugos empacados y sopas deshidratadas, principalmente son usados en la región central. En la región occidental es donde es menor el consumo de estos productos, con excepción de las sopas deshidratadas. El consumo de estos productos por nivel de pobreza se presenta en la gráfica 16, en la que puede verse que las sopas deshidratadas son usadas por más del 70% de hogares en todos los niveles, se trata de un producto de uso común. En cambio las gaseosas y los jugos empacados es muy bajo en los HExP (aproximadamente 35%).

Gráfica16

Honduras, ENCOVI-2004. Proporción de hogares con consumo de GASEOSAS, JUGOS Y SOPAS DESHIDRATADAS, por nivel de pobreza (% de hogares)



## B. ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

### 1. CANTIDADES DE ALIMENTOS

Los valores analizados corresponden a las cantidades de alimentos adquiridas por los hogares, sean o no usadas para su alimentación, de ahí que los valores se refieran más bien a un consumo aparente o sea a la disponibilidad de alimentos o nutrientes, no a una ingesta.

Los análisis se presentan por área de residencia, región y por nivel de pobreza, con base en la cantidad disponible per cápita de cada uno de los productos alimenticios incluidos en la ENCOVI-2004. Las cantidades de alimentos se presentan en gramos brutos disponibles per cápita por día, los valores son expresados como mediana y como promedio; aunque se está consciente que la mediana es más representativa que el promedio en este tipo de encuestas.

Para facilitar el análisis y la presentación de resultados, los productos han sido agrupados en seis grandes categorías según su origen: Productos de origen animal, frijoles, cereales y derivados, azúcares y grasas, verduras y frutas, y otros. Las cantidades de maíz en grano fueron convertidas a gramos de tortilla de maíz y agregadas a la cantidad disponible de tortilla de maíz, para expresarlo de esta forma.

Un aspecto a tomar en cuenta es que las cantidades analizadas de los productos no provienen de una medición o pesada directa de las cantidades compradas o usadas, sino de la aplicación de medidas de compra con un peso estimado. Con frecuencia, cuando se usa este tipo de registro se ha observado sobreestimación en algunos productos, generalmente en aquellos que se compran o adquieren para ser usados en varios días.

La disponibilidad o consumo aparente per cápita por día, expresado en gramos brutos, se presenta por área de residencia en los cuadros 2-a y 2-b. La misma información por región se presenta en los cuadros 2-c y 2-d, y según el nivel de pobreza en los cuadros 2-e y 2-f. En el caso de los cuadros con cantidades expresadas como promedio solamente se han incluido los productos con cantidades mayores a 5 gramos per cápita.

### **Consumo de alimentos por área de residencia**

En el cuadro 2-a se observa que en varios productos la cantidad usada es inferior a 10 gramos, tanto en el área urbana como en la rural, es decir que la disponibilidad para consumo es muy baja, lo que podría explicar la baja disponibilidad de algunos nutrientes.

De los productos de origen animal, solamente el huevo aparece con cantidades un poco significativas, tanto en el área urbana como en la rural; además es el único producto de origen animal que aparece en el área rural (como mediana). En el área urbana se observa también pollo y leche en cantidades mayores de 20 gramos per cápita. Cuando se analizan las cantidades promedio, se observa mayor número de alimentos y en mayores cantidades, sin embargo siempre son menores las del área rural.

La cantidad disponible de frijol es ligeramente mayor en el área rural, corresponde aproximadamente a 1½ onza, en el área urbana a un poco más de una onza. En promedio no hay mayor diferencia en la cantidad usada; lo que significa que su consumo es similar en toda la población.

La cantidad de arroz es similar en las dos áreas, más o menos 1½ onza per cápita. En el caso de maíz, la cantidad usada expresada como tortilla, en el área urbana es bastante menor (96g) que en el área rural (340g). Es interesante que el pan no aparezca como uno de los productos usados por más del 50% de los hogares en cantidades apreciables. En promedio sí se observa consumo de pan dulce (>20g).

El consumo de azúcar es bastante similar en el área rural y en el área urbana, cerca de 1½ onza per cápita, y en promedio la cantidad se mantiene. La cantidad usada de manteca vegetal es mayor en el área rural que en la urbana (18g y 10g respectivamente). En promedio, en el área urbana, se encuentra consumo de aceite (12g).

**Cuadro 2-a**  
**Honduras, ENCOVI -2004. Cantidad diaria disponible per cápita de cada grupo de alimentos**  
**a nivel nacional y según ÁREA DE RESIDENCIA.**  
**(Gramos MEDIANA)**

<b>Nombre</b>	<b>Nacional</b>	<b>Urbano</b>	<b>Rural</b>
No. hogares	7438	5076	2362
<b>Productos de origen animal</b>			
Leche fluida	0	48	0
Queso fresco	8	11	0
Crema rala	8	11	0
Huevos	26	29	22
Res sin hueso	0	8	0
Pollo	16	23	0
<b>Frijoles</b>			
Frijoles	38	38	43
<b>Cereales</b>			
Arroz	50	50	45
Tortilla	128	96	340
Pastas	8	8	6
<b>Azúcar y grasas</b>			
Azúcar	47	46	47
Manteca vegetal	14	10	18
<b>Verduras y frutas</b>			
Tomate	18	22	4
Cebolla	7	9	4
Papa	19	23	0
Banano (verde y maduro)	39	42	30
Plátano (verde y maduro)	12	35	0
Naranjas/limones	9	15	2
<b>Otros</b>			
Refrescos/gaseosas	48	71	0
Sal	9	8	11



**Cuadro 2-b**  
**Honduras, ENCOVI -2004. Cantidad diaria disponible per cápita de cada grupo de alimentos**  
**a nivel nacional y según ÁREA DE RESIDENCIA.**  
**(Gramos PROMEDIO)**

<b>Nombre</b>	<b>Nacional</b>	<b>Urbano</b>	<b>Rural</b>
No. hogares	7438	5076	2362
<b>Productos de origen animal</b>			
Leche fluida pasteurizada	60	82	12
Leche entera o natural	23	14	44
Queso fresco	11	13	7
Otros quesos	15	17	10
Crema o mantequilla rala	10	12	6
Huevo de gallina	28	29	25
Res	45	54	25
Pollo	35	40	24
Cerdo	11	14	5
Embutidos	10	14	4
<b>Frijoles</b>			
Frijoles	38	37	41
<b>Cereales</b>			
Arroz	51	53	48
Harina de maíz	21	24	16
Tortilla de maíz	186	125	318
Pan dulce	22	26	17
Harina de trigo	12	13	11
Pan blanco (varios)	7	10	3
Pastas	12	13	10
<b>Azúcar y grasas</b>			
Azúcar	48	48	48
Manteca vegetal	16	14	20
Aceite vegetal	9	12	3
<b>Verduras y frutas</b>			
Tomate	22	26	14
Papa	23	26	15
Patate	19	15	27
Aguacate	12	15	6
Repollo	11	12	9
Zanahoria	7	10	3
Cebolla blanca	9	11	6
Elote	8	3	18
Yuca	9	10	7
Banano (verde y maduro)	74	74	74
Plátano (verde y maduro)	49	57	31
Naranjas	47	45	51
Limones	14	15	11
Sandia	22	29	7
Otras frutas	7	9	3
Toronjas, mandarinas	7	7	6
Piña	6	7	2
<b>Otros</b>			
Refrescos/gaseosas	105	128	56
Jugos empacados	37	48	14
Sal	11	10	12

En cuanto al consumo de verduras, solamente es apreciable la cantidad en tomate y papas; si bien, se consumen varias verduras en el área urbana, las cantidades son muy bajas. En frutas, aparece banano en las dos áreas y plátano en el área urbana; no obstante, se encuentran otras frutas cuando las cantidades son expresadas como promedios (Cuadro 2-b).

Entre otros productos, solamente se encuentra el consumo de gaseosas o refrescos en el área urbana. En el caso de la sal, aparentemente el consumo es ligeramente mayor en el área rural.

### **Consumo de alimentos por región**

En general, las cifras que se observan, en todos los productos y en todas las regiones, son relativamente bajas, si se considera que estos valores corresponden a cantidades compradas de alimentos, y no necesariamente a las que llegan a la boca del consumidor (cuadros 2-c y 2-d). Es de suponer que entre la compra y la ingesta hay una cantidad que se pierde o se desperdicia, monto que en promedio se estima de 10%; por ello se considera que las cantidades de alimentos deberían ser mayores.

### **Productos de origen animal**

Las cantidades usadas de productos de origen animal son más altas en la región central que en las regiones occidental y oriental. Al revisar las cantidades expresadas como mediana, se observa que sólo los huevos aparecen en las tres regiones con más de 20 gramos per cápita, la cantidad es ligeramente mayor en la región central y equivale a  $\frac{1}{2}$  unidad. La cantidad de pollo usada es de <1 onza en la región central, en las otras dos regiones no aparece. La mediana de consumo de carne de res es cero en las regiones occidental y oriental, en la central es apenas de 6 g. La cifra promedio de este producto llega a 49 g en la región central, lo que demuestra la desigual distribución del producto, debido principalmente al factor ingreso.

Por otra parte, el consumo de leche líquida sólo se observa en la región central, con una mediana muy baja (<1 onza); en cambio la cifra promedio es bastante mayor, lo cual manifiesta una distribución dispar de este producto en la población. En la región occidental y en la oriental no se observa consumo de leche (mediana), solamente en el promedio y en bajas cantidades. Con el consumo de queso ocurre algo similar que en la leche fluida.

### **Frijoles**

La cantidad usada de este producto es similar en las tres regiones, ligeramente mayor en la región occidental; las cantidades en promedio no distan mucho de la mediana. Se trata pues de un alimento que se consume habitualmente en cantidades per cápita similares.

## Cereales y derivados

La cantidad disponible de arroz es aproximadamente 2 onzas en la región central y oriental y un poco más de una onza en la región occidental. No hay mayor diferencia en las cifras promedio. En el caso de valores expresados como mediana, no se observa consumo de pan; en promedio sí aparece consumo de pan dulce, sobre todo en la región central y occidental (aproximadamente 24g = 1 pan).

El consumo de tortilla, incluyendo el maíz en grano, es bastante alto en la región occidental, con una cantidad correspondiente a 10 tortillas per cápita diarias. Mientras, en la región oriental la cantidad consumida corresponde a 6 unidades y en la región central a 3 unidades. El pan no se observa en las cifras de la mediana; en promedio aparece pan dulce en cantidades equivalentes a una unidad pequeña en las regiones central y occidental.

**Cuadro 2c**  
**Honduras, ENCOVI -2004. Cantidad diaria disponible per cápita de cada grupo de alimentos según REGIÓN.**  
**(Gramos MEDIANA)**

Nombre	Central	Occidental	Oriental
No. de hogares	5084	1228	1126
<b>Productos de origen animal</b>			
Queso fresco	9	0	5
Crema	10	0	5
Leche fluida	36	0	0
Huevos	29	21	21
Res	6	0	0
Pollo	22	0	0
<b>Frijoles</b>			
Frijoles	38	43	38
<b>Cereales</b>			
Arroz	50	35	57
Tortilla de maíz	98	303	197
Pastas	8	5	7
<b>Azúcar y otras grasas</b>			
Azúcar	45	50	50
Manteca vegetal	13	13	22
<b>Verduras y frutas</b>			
Tomate	22	11	11
Cebolla	8	4	6
Papa	22	13	6
Patataste	0	18	0
Banano (verde y maduro)	40	39	37
Plátano (verde y maduro)	31	0	0
Limonas	7	5	0
Naranjas	2	23	0
<b>Otros</b>			
Refrescos (gaseosas)	67	0	22
Sal	8	10	10

**Cuadro 2d**  
**Honduras, ENCOVI -2004. Cantidad diaria disponible per cápita de cada grupo de alimentos**  
**según REGIÓN.**  
**(Gramos PROMEDIO)**

<b>Nombre</b>	<b>Central</b>	<b>Occidental</b>	<b>Oriental</b>
No. de hogares	5084	1228	1126
<b>Productos de origen animal</b>			
Leche fluida pasteurizada	76	23	25
Leche entera	15	26	56
Quesos	24	14	16
Cuajada	4	7	5
Mantequilla rala, crema	11	7	9
Huevo de gallina	29	25	25
Carne de res	49	17	39
Cerdo	13	5	10
Pollo	39	24	31
Embutidos	12	5	6
Pescado	8	3	5
<b>Frijoles</b>			
Frijoles	37	42	39
<b>Cereales</b>			
Arroz	53	39	57
Tortilla de maíz	144	303	248
Harina de maíz	25	12	14
Harina de trigo	14	7	11
Pan dulce	25	23	16
Pan blanco (varios)	14	4	7
Pastas	11	9	9
<b>Azúcar y grasas</b>			
Azúcar	47	49	51
Manteca vegetal	15	15	21
Aceite vegetal	12	4	6
<b>Verduras y frutas</b>			
Tomate	24	16	17
Cebolla	11	6	8
Papa	25	20	16
Pataste	15	43	13
Repollo	11	10	8
Aguacate	14	7	6
Zanahoria	9	5	4
Maíz tierno en grano (elote)	6	17	9
Yuca	10	5	9
Banano (verde y maduro)	71	80	82
Plátano (verde y maduro)	56	30	40
Naranjas	44	63	43
Limonas	15	13	9
Toronjas, mandarinas	6	10	5
Sandía	29	10	6
<b>Otros</b>			
Refrescos (gaseosas)	124	47	85
Jugos envasadas	46	16	17
Sal	10	11	12

### ***Azúcares y grasas***

El consumo de azúcar está alrededor de una 1½ oz en todas las regiones, la cantidad es similar en las cifras promedio. El consumo de grasas es bajo, la cantidad usada es mayor en la región oriental (22g) y más baja en las otras dos regiones (13g). Los valores promedio son bastante similares a la mediana.

### ***Vegetales y frutas***

El mayor consumo de vegetales se da en la región Central y el menor en la región oriental. Las verduras más usadas son: tomate, cebolla y papas. El consumo de tomate y de papas es de 22 g per cápita en la región central; de tomate 11 g en las otras dos regiones, y de papas es muy bajo en oriente (6g). En el caso de las frutas, el banano aparece reportado en las tres regiones con un consumo ligeramente mayor a una onza, y el plátano sólo en la región central. Aunque existe consumo de una variedad de verduras y frutas (cuadro 2-d), la mayor parte las usan menos de la mitad de los hogares.

### ***Otros productos***

El consumo de gaseosas es cerca de 2 onzas per cápita en la región central, en la región occidental no se registra y en la oriental es menor de una onza. El consumo promedio alcanza las 4 oz en la región central, cerca de las 3 oz en la región de oriente, y es menor en occidente.

El consumo per cápita de sal es de aproximadamente 10 gramos, sea promedio o mediana.

En resumen, puede decirse, por el número de hogares que los consumen y por las cantidades usadas según región, que los alimentos que conforman el patrón de consumo nacional son los siguientes: huevos, frijoles, arroz, tortilla de maíz, pastas, azúcar, tomate, cebolla, papas, bananos, naranjas, gaseosas, y sal. El patrón de consumo difiere entre regiones, es más diversificado en la región central y menos en la región occidental.

## **Consumo de alimentos según nivel de pobreza**

### ***Productos de origen animal***

Más del 50% de los hogares no pobres (HNP) usaron cuatro productos de origen animal, por el contrario en los en extrema pobreza (HExP) solamente se encontró el consumo de huevo. En los HNP el consumo de leche fluida es de 2 onzas per cápita, mientras en los HP es menos de una onza y en los HExP no aparece porque este producto fue usado por menos del 50% de los hogares. La crema y los quesos fueron usados en bajas cantidades. El consumo de huevo corresponde a menos de ½ unidad en los HNP y HP, y en los HExP cerca de (Cuadro 2-e). Cuando se analizan las cantidades promedio (cuadro 2-f) se encuentra mayor número de productos usados y en cantidades mayores, lo que refleja consumos altos en pocos hogares.

## Frijoles

La cantidad usada de frijoles es ligeramente mayor en los HExP (41 g) que en los HP y HNP (38 y 36 g respectivamente). En promedio, las cantidades son similares.

**Cuadro 2-e**  
**Honduras, ENCOVI -2004. Cantidad diaria disponible per cápita de cada grupo de alimentos según NIVEL DE POBREZA.**  
**(Gramos MEDIANA)**

Nombre No. Hogares	Extrema 2523	Relativa 1694	No pobres 3057
<b>Lácteos y huevos</b>			
Leche fluida pasteurizada	0	28	56
Queso fresco	0	9	13
Crema rala - mantequilla	0	10	11
Huevo de gallina	21	29	30
<b>Carnes</b>			
Carne de res sin hueso	0	3	13
Pollo entero por libra	0	22	28
<b>Frijoles</b>			
Frijoles	41	38	36
<b>Cereales</b>			
Arroz	45	54	50
Tortilla de maíz	270	114	80
Pastas	5	8	9
<b>Azúcar y grasas</b>			
Azúcar	45	46	49
Manteca vegetal	16	18	0
Aceite vegetal	0	0	9
<b>Verduras y frutas</b>			
Tomate	8	20	23
Cebolla blanca, cebolla roja	4	8	11
Papa	0	22	27
Banano (verde y maduro)	29	41	43
Plátano (verde y maduro)	0	27	40
Cítricos	1	12	23
<b>Otros</b>			
Refrescos (gaseosas)	0	57	95
Sal	10	9	8

## Cereales y derivados

En cuanto al arroz, el consumo equivale aproximadamente a 1½ onza per cápita, es un poco mayor en los HP y en los HNP. Prácticamente no hay mayor diferencia entre los hogares según nivel de pobreza. En lo referente al consumo de tortillas de maíz, se observa que conforme es mayor el nivel de pobreza mayor es el consumo, así en los HExP el consumo de tortilla llega a 270g per cápita que equivale a 9 unidades de una onza; mientras en los HNP el consumo de tortilla es apenas de 80g (< 3 unidades). Las cantidades promedio son mayores, debido a que en algunos hogares el consumo per cápita sobrepasa los 400g diarios.

El consumo de pastas es muy bajo en los tres grupos; además, en el análisis de la mediana no se observa consumo de pan.

### ***Azúcar y aceite***

El consumo de azúcar es aproximadamente de 1½ onza en los tres grupos de hogares, es decir que el nivel de pobreza no afecta el uso de este producto. En cuanto a grasas, es importante señalar que el consumo de manteca vegetal, expresado como mediana, es cero en los HNP y que la cantidad de aceite apenas es de 9 gramos. En cambio en los HP y HExP el consumo de manteca vegetal es de 16 y 18 gramos per cápita. En promedio las cifras aumentan ligeramente.

### ***Vegetales y frutas***

El mayor consumo de vegetales y frutas se da en los HNP y HP; en los HExP la cantidad usada es extremadamente baja. Las verduras de mayor consumo son: tomate, cebolla y papas. El consumo de tomate y de papas es de alrededor de 22 g en los HP, en los HExP apenas llega el consumo de tomate a 8 g y el de papas es cero, pues la usan menos de la mitad de los hogares de esta categoría. En el caso de las frutas, el banano aparece en los tres grupos según nivel de pobreza; en los HExP la cantidad usada es aproximadamente de una onza, mientras en los otros dos grupos es cerca de 1½ onza; el plátano no fue reportado en los HExP. Existe variedad en el consumo de verduras y frutas (cuadro 2-d), sin embargo, la mayor parte son usadas por menos de la mitad de los hogares.

### ***Otros productos***

La cantidad de gaseosas usada en los HNP es cerca de 3 onzas per cápita, en los HP es de 2 onzas y en los HExP no aparece consumo, pues es usada por menos de la mitad de los hogares. Respecto a la sal, el consumo es aproximadamente 10 gramos, per cápita, sea promedio o mediana.

En resumen, puede decirse que el nivel de pobreza no sólo afecta la variedad de productos alimenticios adquiridos, sino también la cantidad de los mismos. Esto es más obvio en los productos de origen animal, en las frutas y en los refrescos. En el caso de frijoles, arroz y azúcar no hay mayor diferencia entre los niveles de pobreza, o sea que estos productos se encuentran en el patrón de consumo en cantidades similares.

**Cuadro 2-f**  
**Honduras, ENCOVI -2004. Cantidad diaria disponible per cápita de cada grupo de alimentos**  
**según NIVEL DE POBREZA.**  
**(Gramos PROMEDIO)**

<b>Nombre</b> No. Hogares	<b>Extrema</b> 2523	<b>Relativa</b> 1694	<b>No pobres</b> 3057
<b>Lácteos y huevos</b>			
Leche fluida pasteurizada	22	69	86
Leche entera o natural	27	20	22
Quesos	17	26	35
Mantequilla rala, crema	6	11	13
Huevo de gallina	25	30	30
<b>Carnes</b>			
Carne de res con hueso	14	35	43
Carne de res sin hueso	4	11	17
Cerdo	6	13	16
Pollo	23	38	44
Embutidos	5	12	14
<b>Frijoles</b>			
Frijoles	41	38	36
<b>Cereales</b>			
Arroz	48	55	52
Tortilla de maíz	285	155	120
Harina de maíz	15	24	25
Harina de trigo	10	13	14
Pan blanco (varios)	6	12	16
Pan dulce	9	12	11
Semita	11	15	12
Pastas	10	13	14
<b>Azúcar y grasas</b>			
Azúcar	48	49	49
Manteca vegetal	18	18	12
Aceite vegetal	3	9	15
<b>Verduras y frutas</b>			
Tomate	15	24	26
Cebolla	6	10	12
Papa	14	24	29
Patate	23	15	18
Repollo	8	11	13
Aguacate	7	13	15
Yuca	6	9	12
Zanahoria	3	8	11
Banano (verde y maduro)	72	74	74
Plátano (verde y maduro)	32	56	60
Otras frutas	3	9	10
Cítricos	59	62	77
Sandia	8	23	35
<b>Otros</b>			
Refrescos (gaseosas)	50	113	149
Jugos envasados	16	40	64
Sal	11	11	10



## 2. SUFICIENCIA NUTRICIONAL DE LA DISPONIBILIDAD ALIMENTARIA

En esta sección se analiza la cantidad disponible de energía y nutrientes, per cápita por día, y su relación con las recomendaciones dietéticas diarias (RDD), expresada como porcentaje de adecuación. Se han usado las RDD propuestas por el INCAP en 1994 para los nutrientes y las cifras preliminares de la revisión actual para los requerimientos energéticos y las RDD de proteínas. Este análisis se hace tanto para área de residencia, regiones y nivel de pobreza, como en función del tamaño del hogar.

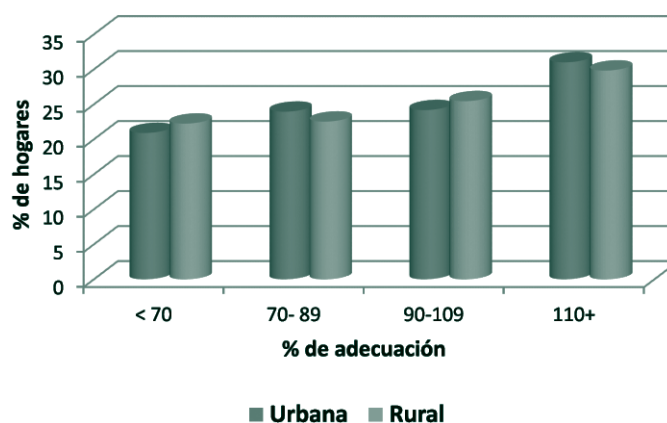
### Por área de residencia y región

#### *Energía y macronutrientes*

En el cuadro 3-a se presenta la disponibilidad promedio per cápita de energía y nutrientes, a nivel nacional y por área de residencia; en el cuadro 3-b la adecuación promedio de esta disponibilidad.

La disponibilidad promedio de energía, expresada en kilocalorías per cápita, es ligeramente mayor en el área urbana (2,234Kcal) que en el área rural (2,177 Kcal). En las dos áreas se cubre el 95% de la necesidades promedio de la población (cuadro 3-b). Dado que se trata de energía provista por alimentos comprados, debería cubrir por lo menos el 110% de las necesidades promedio de la población para asegurar una ingesta apropiada. A este nivel sólo llega a un tercio de los hogares de las dos áreas. Por otra parte, cerca del 20% de los hogares de ambas áreas tienen un déficit de 30% o más en la adecuación de energía, lo que significa que están en una situación crítica, que podría llamarse de subalimentación. Ver gráfica 17.

**Gráfica 17**  
Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ENERGÍA, por área de residencia (% de hogares)



**Cuadro 3-a**

**Honduras, ENCOVI-2004. Disponibilidad per cápita\* de energía y nutrientes, a nivel nacional y según área de residencia.**

<b>Nutriente</b>		<b>Nacional</b>	<b>Urbana</b>	<b>Rural</b>
Número		7438	5076	2362
Energía	Kcal	2206	2234	2177
Proteínas	gramos	65	69	60
Grasas	gramos	66	74	57
Carbohidratos	gramos	350	332	368
Fibra dietética	gramos	18	20	15
Calcio	mg	608	752	458
Fósforo	mg	1144	1162	1124
Hierro	mg	15.1	14.8	15.5
Zinc	mg	9.3	8.9	9.6
Tiamina	mg	1.7	1.6	1.7
Riboflavina	mg	1.4	1.5	1.3
Niacina	mg	16.5	16.5	16.5
Vitamina B6	mg	2.1	1.8	2.3
Vitamina B12	mcg	2.8	4	2
Ácido fólico	mcg	170	186	152
Folatos equivalentes	mcg	437	481	391
Vitamina C	mg	82	94	69
Vitamina A - Eq. Retinol	mcg	901	1012	786
Ác. G. saturados	gramos	20	23	16
Ác. G. monoinsaturados	gramos	28	32	23
Ác. G. poliinsaturados	gramos	11	11	11
Colesterol	mg	190	223	155

\*Promedio

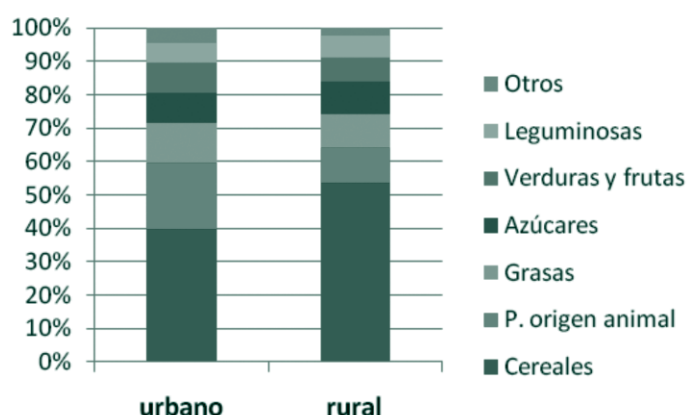
**Cuadro 3-b**

**Honduras, ENCOVI-2004. Adecuación de la disponibilidad promedio de energía y nutrientes, por área de residencia (% de las recomendaciones dietéticas)**

<b>Nutriente</b>	<b>Nacional</b>	<b>Urbana</b>	<b>Rural</b>
Número	7438	5076	2362
Energía	96	96	95
Proteínas	116	121	110
Calcio	72	89	55
Hierro	103	99	108
Zinc	75	70	80
Tiamina	188	180	195
Riboflavina	121	129	112
Niacina	109	108	109
Vitamina C	149	169	128
Vitamina A - Retinol	173	194	151
% Energía de proteínas	12	12	11
% Energía de grasas	27	30	23
% Energía de HDC	62	58	66

Si bien, tanto en el área urbana como en la rural, la mayor parte de la energía proviene de los cereales, la proporción es mayor en el área rural (53%) en relación a la urbana (40%). Por el contrario, la contribución de los alimentos de origen animal, al total de energía disponible, es mayor en el área urbana (20%) que en el área rural (11%), igual ocurre con las grasas (12-10%). Es importante hacer notar que la contribución del azúcar es ligeramente mayor en el área rural, comportamiento similar se observa en el caso de los frijoles. Ver gráfica 18.

**Gráfica 18**  
Honduras, ENCOVI 2004. Contribución porcentual de los grupos de alimentos al contenido total de energía, según área de residencia



En cuanto al aporte de los macronutrientes (cuadro 3-b) al total de energía, se encuentra que la contribución de los carbohidratos es mayor en el área rural (66%) que en el área urbana (58%); lo inverso ocurre en el caso de las grasas totales (visibles + invisibles) donde el aporte es mayor en el área urbana (30%) que en el área rural (23%). En cuanto a las proteínas la contribución a la energía total es similar en las dos áreas. Prácticamente estos valores están en rango aceptable de distribución de macronutrientes (RADM).

En el cuadro 3-c se presenta la disponibilidad de energía y nutrientes por regiones. En el caso de la energía se encuentra que la disponibilidad per cápita promedio en la región central es superior a la de las otras dos regiones, con una diferencia de 200 Kcal con la región occidental y de 85 Kcal con la región oriental. Cuando se analiza la adecuación de la disponibilidad promedio de energía, en función de los requerimientos, se observa que en la región occidental la adecuación de energía es de 90%, mientras en las otras dos regiones la adecuación de energía es cerca de 98% (cuadro 3-d). Estos porcentajes son bajos, si se considera que no se trata de ingesta energética sino de disponibilidad de energía alimentaria en el hogar.

En las regiones central y oriental aproximadamente 30% de los hogares tiene una adecuación suficiente (>110%), en la región occidental esta proporción es de 25%. Por otra parte, el 26% de los hogares de la región occidental tienen un déficit en la disponibilidad de energía mayor del 30%, es decir, están en una situación alimentaria crítica; en las otras dos regiones la proporción es ligeramente menor (Ver gráfica 19).

**Cuadro 3-c**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Disponibilidad per cápita\* de energía y nutrientes, según región.**

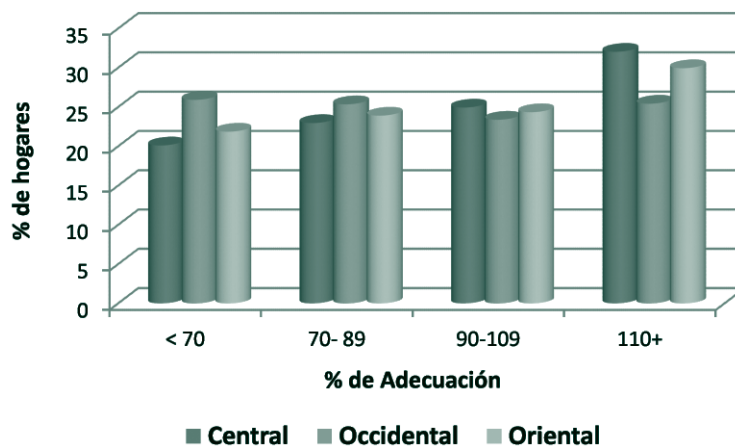
<b>Nutriente</b>		<b>Central</b>	<b>Occidental</b>	<b>Oriental</b>
Número		5084	1228	1126
Energía	Kcal	2,268	2,066	2,182
Proteínas	gramos	68	57	63
Grasas	gramos	72	50	64
Carbohidratos	gramos	347	359	348
Fibra dietética	gramos	20	15	16
Calcio	mg	692	458	532
Fósforo	mg	1174	1083	1122
Hierro	mg	15.6	14.7	14.2
Zinc	mg	9.3	9.1	9.3
Tiamina	mg	1.7	1.6	1.6
Riboflavina	mg	1.5	1.2	1.3
Niacina	mg	17.3	15.1	15.8
Vitamina B6	mg	2.0	2.2	2.1
Vitamina B12	mcg	3.3	1.5	2.6
Ácido fólico	mcg	190	135	147
Folatos equivalentes	mcg	484	373	374
Vitamina C	mg	89	77	65
Vitamina A - Eq. Retinol	mcg	970	773	845
Ác. G. saturados	gramos	22	14	19
Ác. G. monoinsaturados	gramos	31	20	27
Ác. G. poliinsaturados	gramos	11	10	11
Colesterol	mg	213	143	175

\* Promedio

**Cuadro 3-d**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Adecuación de la disponibilidad promedio de energía y nutrientes, por región (% de las recomendaciones dietéticas)**

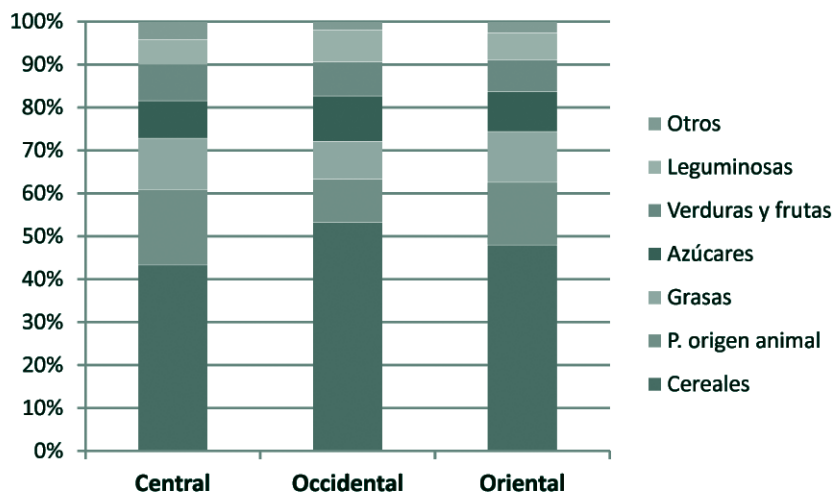
<b>Nutriente</b>	<b>Central</b>	<b>Occidental</b>	<b>Oriental</b>
Número	5084	1228	1126
Energía	98	90	96
Proteínas	121	103	115
Calcio	82	55	63
Hierro	106	101	98
Zinc	75	75	77
Tiamina	194	180	178
Riboflavina	130	104	112
Niacina	114	100	105
Vitamina C	161	143	120
Vitamina A - Retinol	186	149	163
% Energía de proteínas	12	11	11
% Energía de grasas	28	22	26
% Energía de HDC	60	67	62

**Gráfica 19**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ENERGÍA, por región (% de hogares)**



El aporte de los grupos de alimentos al contenido total de energía es similar en las regiones central y oriental, y distinto en la región occidental. En la región occidental los cereales aportan el 53% de la energía total (Kcal) y en las otras dos regiones solamente el 45%. Por otra parte, el aporte de los productos de origen animal y de las grasas es mayor en las regiones central y oriental (18% y 12% respectivamente) y menor en la región occidental (10% y 9%). En el caso del azúcar, sucede lo inverso, en la región occidental es mayor el aporte energético de este producto (11%) y menor en las otras dos regiones (9%). Ver gráfica 20.

**Gráfica 20**  
**Honduras, ENCOVI 2004. Contribución porcentual de los grupos de alimentos al contenido total de energía, según área de residencia**



Respecto a la contribución de los macronutrientes al contenido total de energía (RADM), en las tres regiones, la energía proveniente de las proteínas se encuentra en niveles aceptables (11-12%); sin embargo, en las regiones occidental y oriental el 25% de los hogares no llega a 10%. Así mismo, la energía aportada por las grasas totales (incluye la grasa no visible), en promedio es de 26%, se encuentra en el intervalo recomendado (20-30%); no obstante, un 43% de los hogares de la región central sobrepasan este intervalo.

En las tres regiones, la disponibilidad promedio de proteínas per cápita es mayor de 50 gramos/día, cantidad que cubre más del 100% de las necesidades de este nutriente. Al analizar la distribución de los hogares por la adecuación en proteínas totales se observa que más del 50% de hogares de las regiones central y oriental tienen una adecuación suficiente; sin embargo, un 15% tienen un déficit de 30% o más, proporción que llega a 44% en la región occidental.

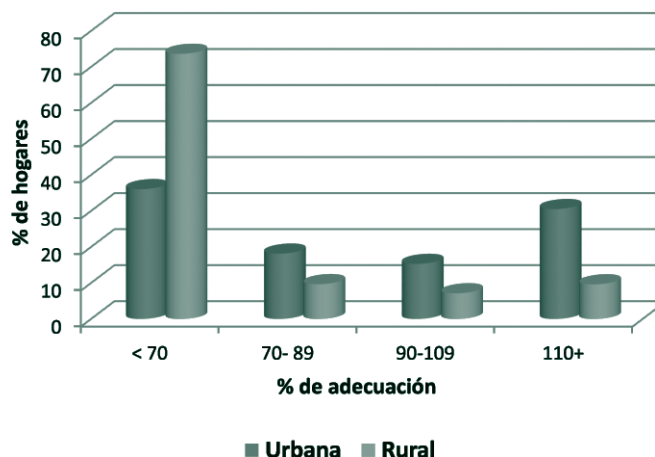
En el área urbana, el 46% de las proteínas totales disponibles son de origen animal, en cambio en el área rural, solamente 28% procede de estos productos. En la región central esta proporción es 42%, mientras en la región occidental es apenas 26%.

En relación a las grasas totales, los ácidos grasos saturados contribuyen con 8% de la energía total en la región central y la oriental, y con el 6% en la región occidental, estos valores se encuentran en el rango aceptable. Sin embargo, los ácidos grasos poliinsaturados aportan solamente el 4.5% de la energía total, cuando lo recomendable es entre 6-11%.

### **Minerales**

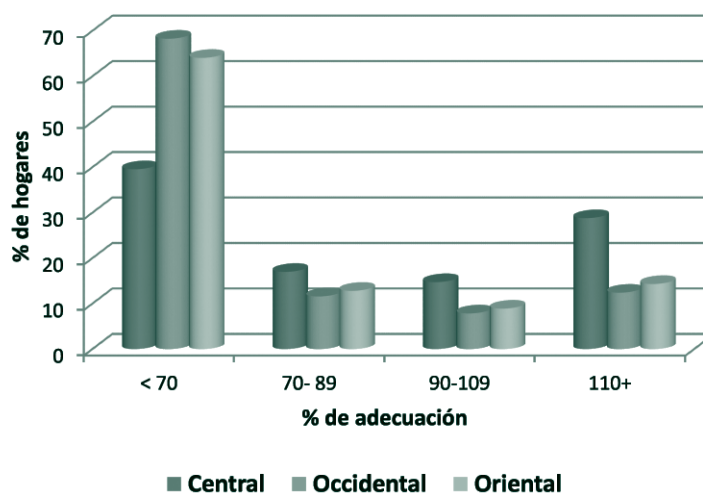
La disponibilidad per cápita promedio de calcio, en el área urbana, cubre el 89% de las RDD, mientras en el área rural solamente alcanza a cubrir el 55%, lo que refleja una severa deficiencia de este nutriente en esta área. Asimismo, más del 70% de los hogares tiene déficit de 30% o más (ver gráfica 21), lo que evidencia la gravedad de esta deficiencia en el área rural.

**Gráfica 21**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de CALCIO, por área de residencia (% de hogares)**



En las tres regiones se observa déficit en la disponibilidad de calcio, deficiencia que es mayor en la región occidental donde, en promedio la disponibilidad sólo cubre el 55% de las RDD (ver cuadro 3-d). Cuando se analiza la distribución de los hogares por adecuación de la disponibilidad de calcio, se encuentra que en la región occidental y en la oriental más del 60% de los hogares no llega a cubrir el 70% de las RDD, proporción que es 40% en la región central (gráfica 22). Esto manifiesta que la disponibilidad de este mineral es crítica para la mayoría de hogares.

**Gráfica 22**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de CALCIO, por región (% de hogares)**

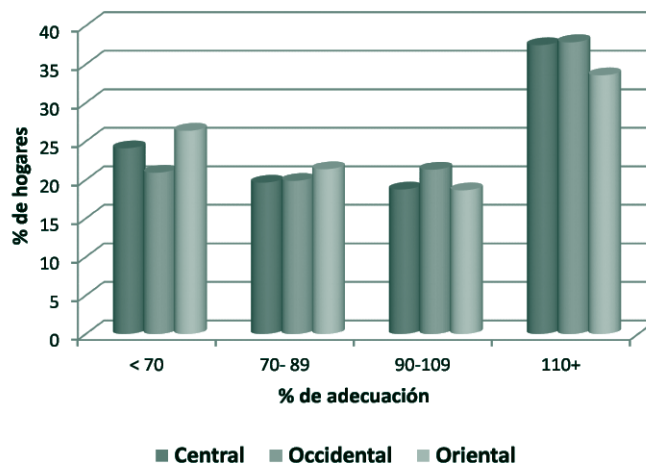


La disponibilidad per cápita de hierro, tanto en el área urbana como en la rural, cubre el 100% de las RDD; así también ocurre en las tres regiones, pero hay que tomar en cuenta que se trata principalmente de hierro de origen vegetal con bajo nivel de absorción. Aun así, se encuentra que cerca del 25% de los hogares, en las tres regiones, no alcanza a cubrir el 70% de las RDD, siendo menor este porcentaje en la región occidental. Aproximadamente, el 35% de los hogares, en las tres regiones, llega a una adecuación aceptable del 110% o más (Ver gráfica 23).

En el caso del zinc, se observa déficit en todos los hogares, tanto distribuidos por regiones como por área de residencia, con una adecuación promedio baja (75%). Cuando se analiza la distribución los hogares por la adecuación, se encuentra que en el área urbana, aproximadamente 60% de los hogares tienen déficit mayor de 30%, porcentaje que es menor en el área rural (43%). Ver gráfica 24. En todas las regiones aproximadamente el 50% de los hogares tienen un déficit de más del 30% de las RDD. Este déficit refleja una posible deficiencia severa de zinc (gráfica 25).

Solamente un 15% de los hogares de las dos áreas de residencia y de las tres regiones alcanza un nivel de adecuación aceptable de zinc. Hay que tomar en cuenta que a la baja disponibilidad de este mineral se suma la ingesta alta de fibra en muchos casos, que afecta la absorción de este nutriente.

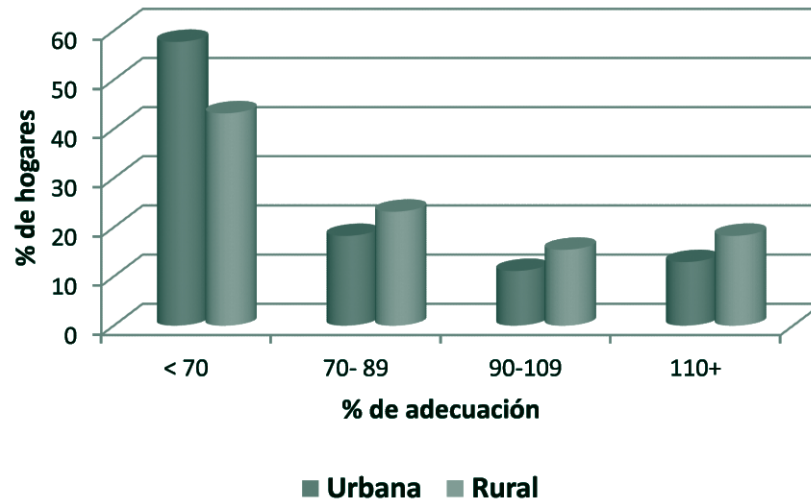
**Gráfica 23**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de HIERRO, por región (% de hogares)**



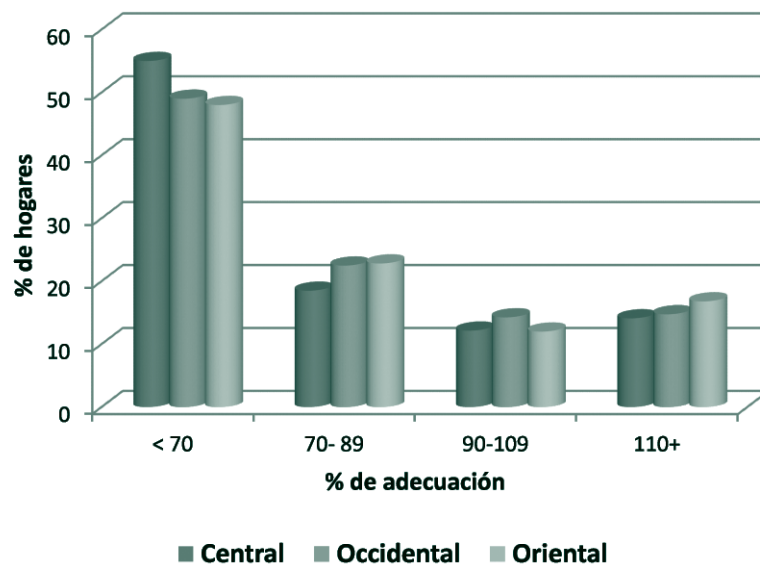
En resumen, se aprecia déficit severo de calcio en el área rural y en la región occidental; en el caso del zinc se observa deficiencia en todos los hogares, sin distinción de área de residencia y región.



**Gráfica 24**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ZINC, por área de residencia (% de hogares)**



**Gráfica 25**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ZINC, por región (% de hogares)**



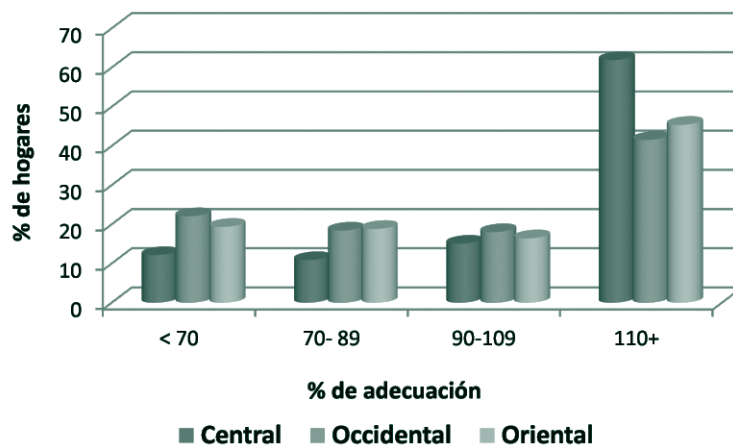
## Vitaminas

La adecuación promedio de las vitaminas incluidas en el estudio, tanto en las dos áreas de residencia como en las tres regiones, es mayor que el 100% (Cuadros 3-b y 3-c); sin embargo, cuando se analiza la distribución de los hogares por el nivel de adecuación, en cada una de las vitaminas, se encuentra déficit en una proporción de hogares.

En el caso de la riboflavina, 20% de los hogares del área rural y de las regiones occidental y oriental están debajo de una adecuación del 70% (situación deficiente). En el área urbana y en la región central aproximadamente un 60% de los hogares tienen una adecuación >109%, o sea suficiente. En el área rural y en las otras regiones la proporción es aproximadamente de 45% (gráfica 26).

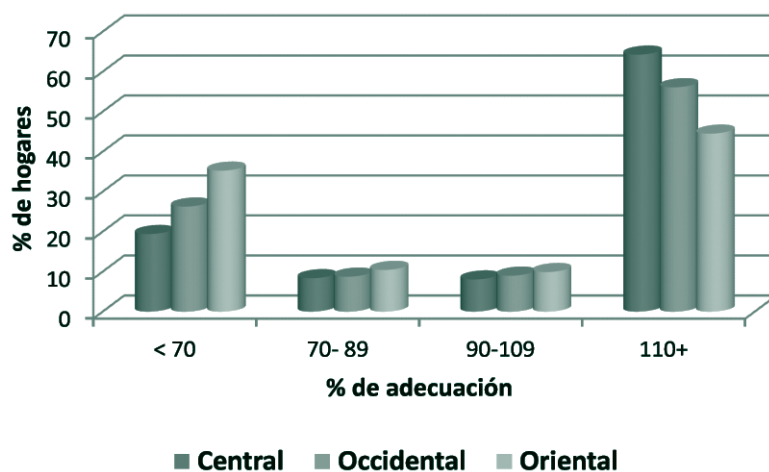
En cuanto a vitamina C, se encuentra que tanto en las dos áreas de residencia como en las tres regiones, la adecuación promedio sobrepasa el 120% (cuadros 3-c y 3-d). No obstante, cuando se analiza la distribución de los hogares según el porcentaje de adecuación se encuentra que en el área rural y en la región oriental más del 30% de hogares tienen déficit arriba del 30%. Por otra parte, aproximadamente el 65% de los hogares del área urbana y de la región central tienen una disponibilidad suficiente para cubrir las necesidades de esta vitamina, proporción de hogares que es menor en las otras dos regiones y en el área rural. Ver gráfica 27.

**Gráfica 26**  
Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de RIBOFLAVINA, por región (% de hogares)



Respecto a la disponibilidad de vitamina A, el consumo de azúcar fortificada hace que en promedio la disponibilidad cubra con creces las RDD en todas las regiones (> 150% de adecuación). La azúcar fortificada contribuye con 60% de la disponibilidad de vitamina A en la alimentación, excepto en el área urbana y en la región central donde el aporte es de 50%, pues el consumo de azúcar es menor. No obstante, la disponibilidad de contar con azúcar fortificada, en el área rural y en la región occidental 10% de los hogares presenta déficit de 30% o más en la adecuación de esta vitamina. Ver gráfica 28.

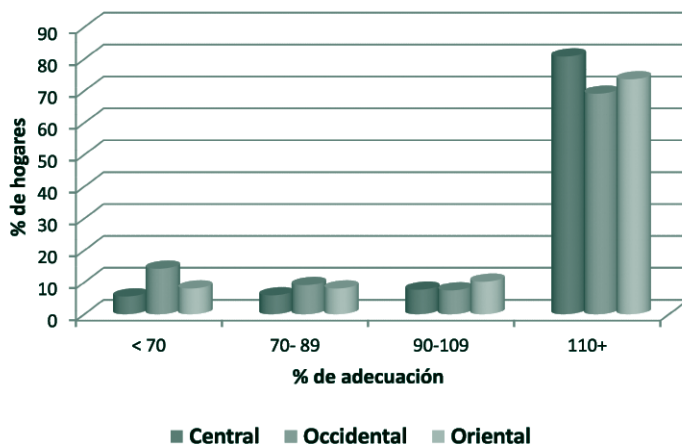
**Gráfica 27**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de VITAMINA C, por región (% de hogares)**



En resumen, puede decirse que el área rural y la región occidental tienen problemas en la disponibilidad de energía y nutrientes. Aunque no se trata de un análisis propiamente de la ingesta alimentaria, sí constituye un reflejo de la misma.



**Gráfica 28**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de VITAMINA A, por región (% de hogares)**



## Por nivel de pobreza

### *Energía y macronutrientes*

La disponibilidad promedio de energía y nutrientes, según nivel de pobreza, se presenta en el cuadro 4-a, y en el cuadro 4-b la adecuación promedio.

Como puede verse en el cuadro 4-a, la disponibilidad de energía per cápita en los hogares se reduce conforme es mayor el nivel de pobreza, en tal forma que en los hogares no pobres (HNP) la disponibilidad per cápita es 300 Kcal mayor que en los hogares en extrema pobreza (HExP). Sin embargo, la adecuación promedio de la energía alimentaria disponible es insuficiente en las tres categorías de hogares, en los HNP llega a cubrir el 100% de los requerimientos promedio, en los hogares pobres (HP) el 96% y en los hogares en extrema pobreza (HExP) cerca del 90% (cuadro 4-b).

Como se observa en la Gráfica 29, más del 20% de los HExP y de los HP no alcanzan a cubrir, con su disponibilidad alimentaria el 70% de los requerimientos de energía, por lo que puede decirse que están en situación de subalimentación; la proporción es menor en los hogares clasificados como no pobres (HNP), aunque la diferencia entre las tres categorías no es muy amplia.

Donde se aprecia mayor efecto del nivel de pobreza del hogar es en el número de hogares que alcanzan un nivel satisfactorio de energía. Mientras en los HExP sólo el 25% alcanza un nivel aceptable de energía, en los HNP esta proporción sube a 35%. Es decir, que el nivel de pobreza del hogar está afectando que los hogares alcancen un nivel aceptable en la disponibilidad de alimentos.

**Cuadro 4-a**  
**Honduras, ENCOVI -2004. Disponibilidad per cápita\* de energía y nutrientes,**  
**según nivel de pobreza.**

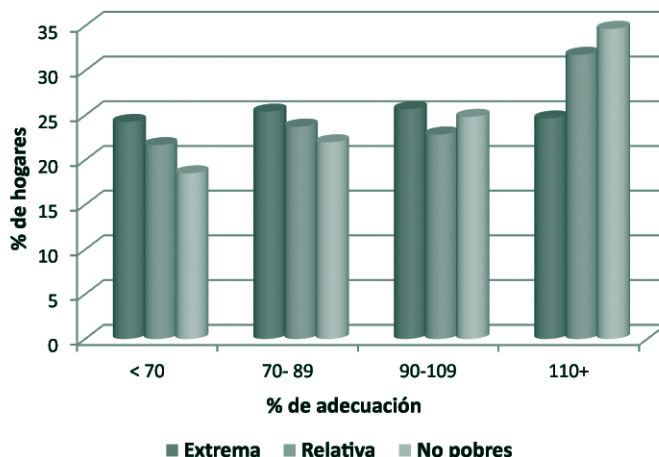
<b>Nutriente</b>		<b>Extrema</b>	<b>Relativa</b>	<b>No pobres</b>
Número		2523	1694	3057
Energía	Kcal	2070	2216	2363
Proteínas	gramos	56	66	74
Grasas	gramos	52	70	80
Carbohidratos	gramos	357	341	347
Fibra dietética	gramos	15	19	21
Calcio	mg	423	659	797
Fósforo	mg	1057	1135	1251
Hierro	mg	14.6	14.8	16.0
Zinc	mg	8.9	8.9	9.9
Tiamina	mg	1.6	1.6	1.8
Riboflavina	mg	1.2	1.5	1.7
Niacina	mg	15.2	16.4	18.1
Vitamina B6	mg	2.2	1.9	2.0
Vitamina B12	mcg	1.6	3	4
Ácido fólico	mcg	141	180	198
Folatos equivalentes	mcg	364	460.8	510.1
Vitamina C	mg	62	83	104
Vitamina A - Eq. Retinol	mcg	759	969	1031
Ác. G. saturados	gramos	14	21	25
Ác. G. monoinsaturados	gramos	21	30	34
Ác. G. poliinsaturados	gramos	11	11	12
Colesterol	mg	139	211	236

**Cuadro 4-b**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Adecuación de la disponibilidad promedio de energía y nutrientes,**  
**según nivel de pobreza (% de las recomendaciones dietéticas)**

<b>Nutriente</b>	<b>Extrema</b>	<b>Relativa</b>	<b>No pobres</b>
Número	2523	1694	3057
Energía	92	96	100
Proteínas	106	118	127
Calcio	51	78	94
Hierro	101	100	108
Zinc	77	72	75
Tiamina	185	182	195
Riboflavina	104	123	138
Niacina	103	108	117
Vitamina C	117	152	185
Vitamina A - Retinol	148	186	196
% Energía de proteínas	11	12	12
% Energía de grasas	22	28	30
% Energía de HDC	67	60	57

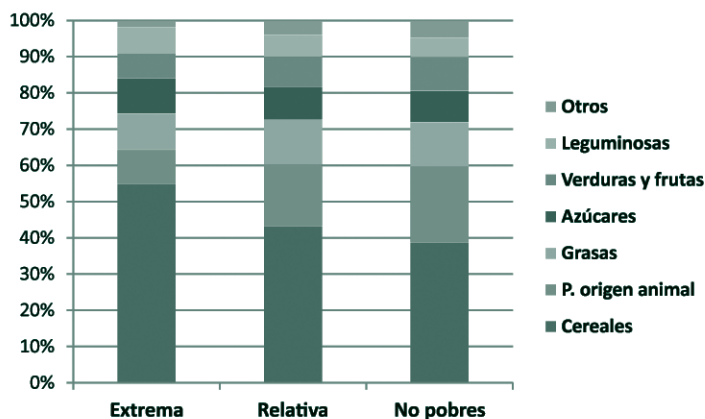


**Gráfica 29**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ENERGÍA, por nivel de pobreza (% de hogares)**



Los cereales son la principal fuente de energía alimentaria en los tres grupos de hogares clasificados por nivel de pobreza. El aporte es mayor en los HExP (55%) y es menor en lo HNP (39%). En los tres grupos, los azúcares contribuyen con aproximadamente el 11% de la energía, y las grasas totales con el 10%. La contribución de los alimentos de origen animal es mayor en los HNP (21%) y menor en los HExP (9%). (Ver gráfica 30). O sea, que el nivel de pobreza afecta el patrón de energía alimentaria de los hogares.

**Gráfica 30**  
**Honduras, ENCOVI 2004. Contribución porcentual de los grupos de alimentos al contenido total de energía, según nivel de pobreza**



Referente a proteínas, la disponibilidad per cápita cubre las RDD en los tres grupos. En los HExP la adecuación promedio es 106%, proporción considerada baja si se toma en cuenta que los datos se refieren a cantidades disponibles de alimentos y no a la medición de la ingesta. En los HExP solamente el 40% llegan a un nivel satisfactorio de disponibilidad de proteínas totales; proporción que llega a 60% en los HNP. Por otra parte, en los HExP el 25% corresponden a proteína de origen animal, en los otros dos grupos el porcentaje es superior al 40%.

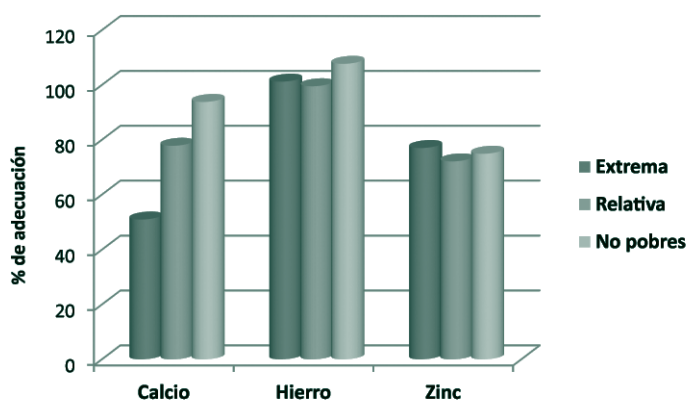
En cuanto al aporte de los macronutrientes al total de energía, se encuentra que la contribución de los carbohidratos es mayor en los HExP (67%) y menor en los HNP (57%). Por el contrario, en el caso de las grasas totales (visibles + invisibles) el aporte es mayor en los HNP (30%) y menor en los HExP (22%). En el caso de las proteínas totales el aporte a la energía total disponible es similar en los tres grupos. Prácticamente, todos los valores están en rango aceptable de distribución de macronutrientes (RADM) a nivel promedio; sin embargo, en la mitad de los HNP el aporte energético de las grasas sobrepasa el 30%, lo cual puede constituir un riesgo de enfermedades crónicas.

Cuando se analiza la contribución de los ácidos grasos a la energía total se encuentra que los ácidos grasos saturados contribuyen con el 6% en los HExP, pero en el caso de los HNP, la contribución sube a 9%, cifra muy cercana al nivel superior sugerido (10%). Los ácidos grasos poliinsaturados tienen un aporte menor de 5%, cuando el límite inferior recomendado es de 6%.

### Minerales

En relación a la disponibilidad per cápita de minerales, como puede verse en la gráfica 31, el nivel de pobreza del hogar afecta principalmente la disponibilidad promedio de calcio. Prácticamente, para hierro y zinc no hay diferencia en las adecuaciones promedio entre los tres grupos.

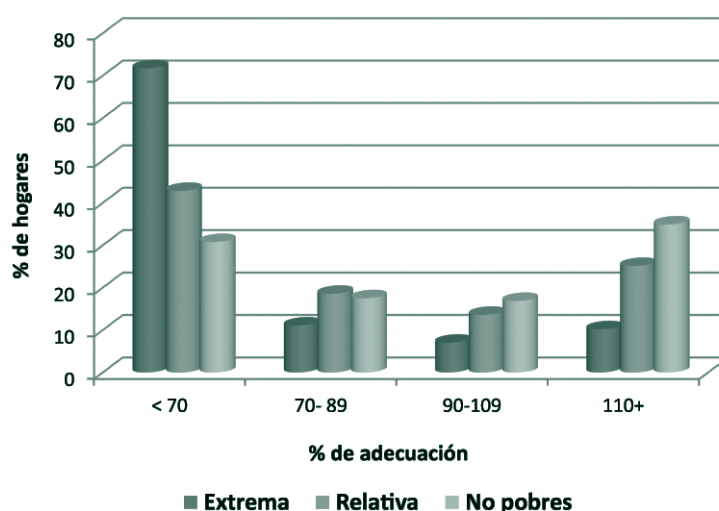
**Gráfica 31**  
Honduras, ENCOVI-2004. Adecuación promedio de la disponibilidad de CALCIO, HIERRO y ZINC, según nivel de pobreza del hogar



La disponibilidad per cápita de calcio es deficiente en todos los grupos (cuadro 4-a) y gráfica 31. Como puede verse en la gráfica, el nivel de pobreza afecta la adecuación promedio de este nutriente, pues mientras en los HExP la adecuación promedio sólo llega a 51% en los HNP es de 94%; y en los HP (pobreza relativa) es de 78%.

En los HExP la disponibilidad es tan baja que 72% de los hogares tiene un déficit de 30% o más en relación a las RDD y solamente 10% llega a una adecuación satisfactoria. Esto refleja un serio problema de deficiencia de este mineral, pues aún en el grupo considerado no pobre, el 30% de los hogares están por debajo del 70% de las RDD de calcio (gráfica 32). O sea, que la deficiencia en este mineral se agudiza con la pobreza.

**Gráfica 32**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de CALCIO,**  
**por nivel de pobreza (% de hogares)**

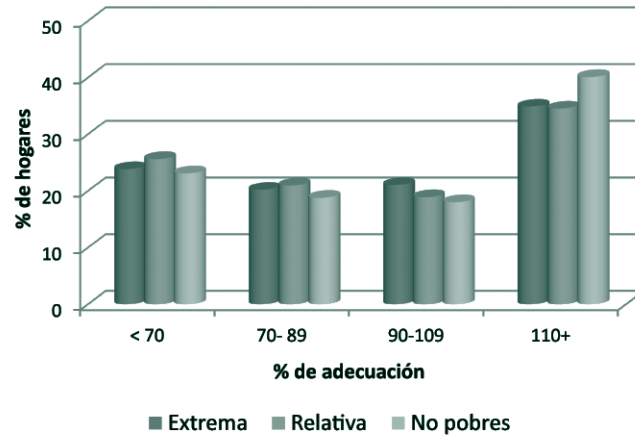


La disponibilidad promedio de hierro cubre las RDD en los tres grupos de hogares, sin embargo cabe recordar que se trata principalmente de hierro de origen vegetal, cuya absorción es muy baja. Cuando se analiza la distribución de los hogares según el nivel de adecuación se encuentra que alrededor del 25% de hogares en los tres grupos no alcanza el 70% de las RDD. Además, solamente 35% de los HExP y HP tienen un nivel satisfactorio, en los HNP esta proporción sube a 40%. Prácticamente, el nivel de pobreza no provoca mayor diferencia en los niveles de adecuación de este mineral (Gráfica 33).

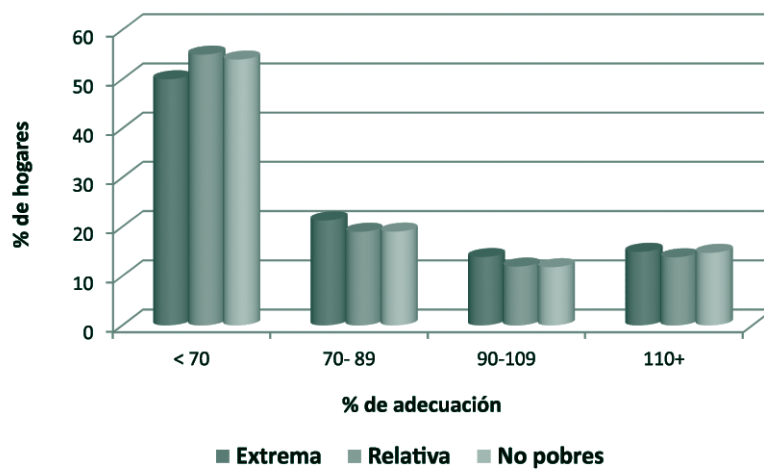
En cuanto a zinc, en los tres grupos de hogares según nivel de pobreza, la adecuación promedio es baja y no se observa mayores diferencias entre los tres grupos (cuadro 4b y gráfica 34). Al analizar la distribución de los hogares según la adecuación de zinc, se encuentra que en los tres grupos más del 50% de los hogares están por debajo del 70% de las RDD, y sólo el 11% llegan a un nivel aceptable (Gráfica 34). Esta situación refleja la existencia de un serio problema de deficiencia de este mineral en la población hondureña, independientemente del nivel de pobreza.



**Gráfica 33**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de HIERRO, por nivel de pobreza (% de hogares)**



**Gráfica 34**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ZINC, por nivel de pobreza (% de hogares)**



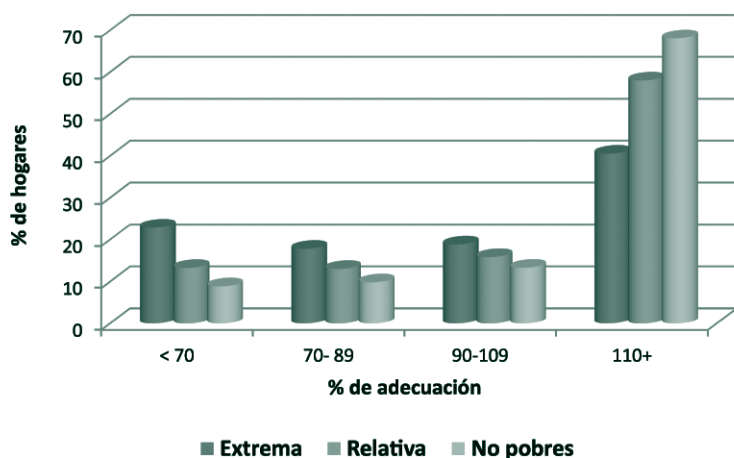
## Vitaminas

En vitaminas se analiza la situación de la disponibilidad de riboflavina, vitamina C y vitamina A. La disponibilidad per cápita de la riboflavina en los tres niveles de pobreza, en promedio cubre las RDD, con una adecuación de 104% en los hogares en extrema pobreza y de 138% en los hogares no pobres (cuadro 4b). Además, de ser ésta una cifra promedio hay que considerar que se trata de disponibilidad para consumo y no de ingesta, por lo que se esperaría una adecuación mayor.

Cuando se analiza la distribución de los hogares por nivel de adecuación de riboflavina (Gráfica 35) se encuentra que el 23% de los HExP tienen menos de 70% de adecuación y en los HNP esta proporción es de 9%. Por otra parte, el 68% de los HNP presenta una adecuación de riboflavina suficiente, mientras que en los HExP sólo el 40% llegan a este nivel. Es decir, que el nivel de pobreza afecta muy marcadamente la disponibilidad per cápita de riboflavina.

En relación a vitamina C, se observa diferencia muy notable en la disponibilidad per cápita según nivel de pobreza. De manera, que mientras en los HNP la disponibilidad promedio es de 104 mg per cápita, en los HExP es de 62 mg (cuadro 4-a). En consecuencia, la adecuación promedio también varía según el nivel de pobreza (Cuadro 4b), en los HNP la adecuación promedio alcanza 185% y en los HExP es de 117%. Los hogares con pobreza relativa se sitúan entre estos valores con una adecuación promedio de 152%.

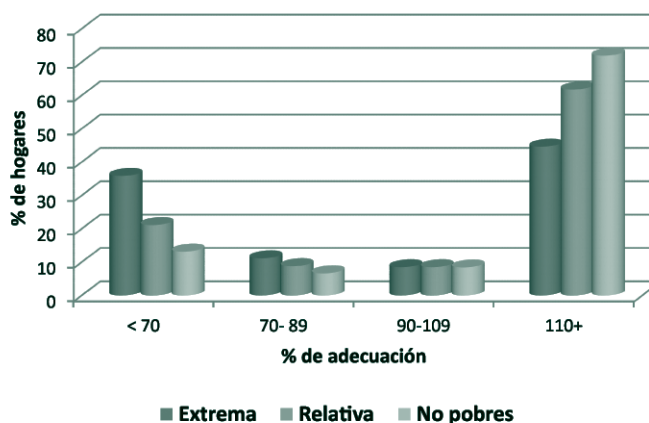
**Gráfica 35**  
Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de RIBOFLAVINA, por nivel de pobreza (% de hogares)



Al analizar la distribución de los hogares por adecuación de vitamina C y nivel de pobreza, se encuentra que 36% de los HExP tienen más del 30% de déficit, mientras que en los HNP esta proporción es de 13%. En los HExP el 45% tienen un nivel de adecuación satisfactorio y en los HNP este porcentaje supera el 70% (Gráfica 36). Esto refleja que el nivel de pobreza afecta la disponibilidad de esta vitamina en el hogar.

En cuanto a la vitamina A, la adecuación promedio sobrepasa el 140% de las RDD en las tres categorías por nivel de pobreza, esto se debe al consumo de azúcar fortificada. En los HExP casi el 70% de los hogares presentan un nivel suficiente de esta vitamina, y sólo el 12% tienen un déficit mayor del 30% de las RDD, proporción que en HNP es apenas de 5%. En los HNP y en los HP más del 80% de los hogares presentan una adecuación superior a 110%, o sea es satisfactoria.

**Gráfica 36**  
Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de VITAMINA C, por nivel de pobreza (% de hogares)



En resumen, puede decirse que el nivel de pobreza es determinante en las deficiencias encontradas en la disponibilidad de energía y nutrientes. Es importante hacer notar que en la mitad de los hogares no pobres la contribución energética de las grasas es superior al 30% y esto puede ser determinante en la salud de la población. En relación a minerales, las cifras reflejan deficiencia en la disponibilidad de zinc y calcio, ligeramente menor en hierro. Respecto a las vitaminas, tanto la disponibilidad de riboflavina como de vitamina C son afectadas por el nivel de pobreza de los hogares.

## Por tamaño de hogar

En general, se observa que la disponibilidad per cápita de energía y nutrientes es mayor en cuanto es menor el tamaño de hogar. En el cuadro 5-a se presenta la disponibilidad de energía y nutrientes según el tamaño del hogar y en el cuadro 5-b la adecuación promedio de la disponibilidad de energía y nutrientes.

### **Energía y macronutrientes**

En los hogares con más de 7 miembros, la disponibilidad promedio de energía (Kcal/persona/día) es 300 Kcal más baja que la disponibilidad de energía en los hogares con menos de 5 miembros (1,965 Kcal y 2,283 Kcal) (cuadro 5-a). Esto se refleja en la adecuación promedio de la disponibilidad de energía que es 97% en los hogares con menos de 5 miembros y aproximadamente 87% en los hogares que tienen 7 o más miembros (cuadro 5-b). O sea, que el número de miembros en el hogar afecta grandemente la disponibilidad per cápita de energía en el hogar.

Asimismo, mientras menor sea el número de miembros en el hogar, mayor es la proporción de hogares con niveles satisfactorios de disponibilidad de energía (>110% de adecuación). Por el contrario, conforme es mayor el tamaño del hogar, es mayor la proporción de hogares con niveles bajos de adecuación (<70%), de manera que en los hogares con 8 o más miembros, aproximadamente 30% está en situación crítica en relación a la disponibilidad de energía. (Ver Gráfica 37).

En los hogares con más miembros es menor la disponibilidad de los macronutrientes: proteínas, grasas totales y carbohidratos. Las diferencias, por tamaño del hogar, en el aporte energético de los macronutrientes, son mínimas. La contribución de los carbohidratos es ligeramente mayor en los hogares con 8 o más miembros (65%) que en los hogares con menos de 5 miembros (61%); en el caso de las grasas totales (visibles + invisibles) el aporte es un poco mayor en los hogares con < 5 miembros (28%) que en los que tienen más miembros (24%). En cuanto a la contribución de las proteínas a la energía total, es similar en los tres grupos. Prácticamente los macronutrientes están en rango aceptable de distribución de macronutrientes (RADM).

Cuando se analiza la contribución de los ácidos grasos a la energía total se encuentra que los ácidos grasos saturados contribuyen con el 7-8%, independientemente del tamaño del hogar. Así también, en los tres grupos los ácidos grasos poliinsaturados tienen un aporte menor de 5%, cuando el límite inferior recomendado es de 6%.

**Cuadro 5-a**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Disponibilidad per cápita\* de energía y nutrientes,**  
**según tamaño del hogar.**

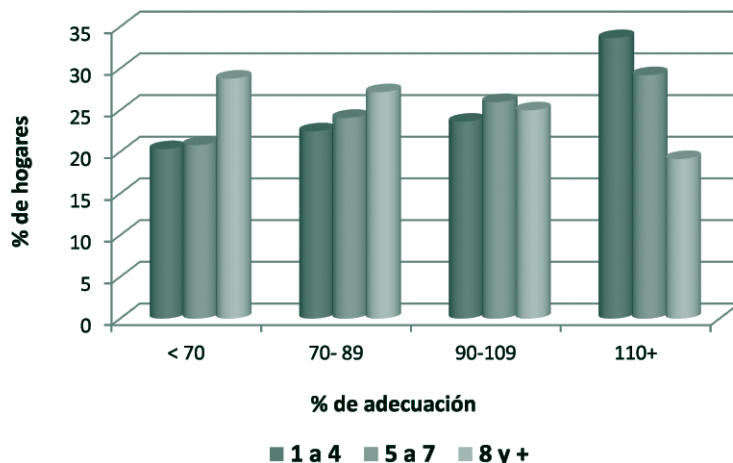
<b>Nutriente</b>		<b>1-4 miembros</b>	<b>5-7 miembros</b>	<b>8 y más</b>
Número		4062	2639	737
Energía	Kcal	2283	2171	1965
Proteínas	gramos	67	64	56
Grasas	gramos	71	63	52
Carbohidratos	gramos	355	348	328
Fibra dietética	gramos	19	17	14
Calcio	Mg	680	559	438
Fósforo	Mg	1176	1130	1037
Hierro	Mg	15.3	15.2	14.0
Zinc	Mg	9.3	9.4	8.7
Tiamina	Mg	1.7	1.7	1.6
Riboflavina	Mg	1.5	1.4	1.2
Niacina	Mg	16.9	16.5	14.9
Vitamina B6	Mg	2.0	2.1	2.0
Vitamina B12	Mcg	3.0	2.7	1.9
Ácido fólico	mcg	178	167	142
Folatos equivalentes	mcg	463	425	359
Vitamina C	mg	91	76	57
Vitamina A - Eq. Retinol	mcg	981	856	685
Ác. G. saturados	gramos	21	19	15
Ác. G. monoinsaturados	gramos	30	26	21
Ác. G. poliinsaturados	gramos	12	11	10
Colesterol	mg	206	183	140

**Cuadro 5-b**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Adecuación de la disponibilidad promedio de energía y nutrientes,**  
**según tamaño del hogar.**  
**(Expresado como % de las recomendaciones dietéticas)**

<b>Nutriente</b>	<b>1-4 miembros</b>	<b>5-7 miembros</b>	<b>8 y más</b>
Número	4062	2639	737
Energía	97	96	87
Proteínas	116	119	106
Calcio	81	66	51
Hierro	106	102	95
Zinc	72	81	74
Tiamina	189	189	177
Riboflavina	126	119	104
Niacina	110	110	100
Vitamina C	163	142	107
Vitamina A - Retinol	187	166	133
% Energía de proteínas	12	12	11
% Energía de grasas	28	26	24
% Energía de HDC	61	63	65



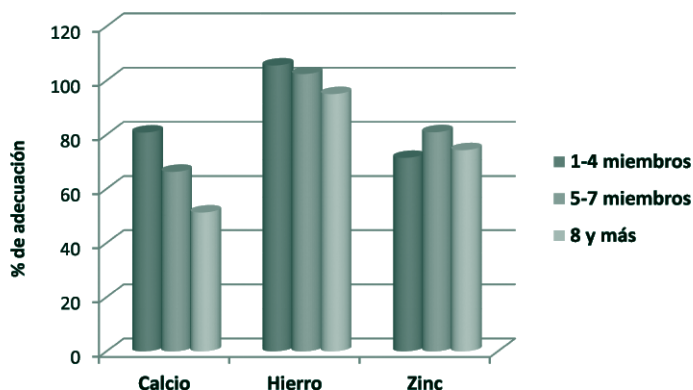
**Gráfica 37**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ENERGÍA, según tamaño del hogar (% de hogares)**



### Minerales

Como puede verse en la gráfica 38, la disponibilidad de calcio y de hierro es afectada por el tamaño del hogar, en cuanto mayor es el número de miembros en el hogar, menor es la adecuación promedio de estos dos minerales; el hierro con menor magnitud. En el caso del calcio las adecuaciones promedio son más bajas que en el caso del hierro. En cuanto a zinc no se nota una influencia muy marcada del tamaño del hogar sobre la adecuación promedio, la deficiencia es similar en las tres categorías de hogares.

**Gráfica 38**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Adecuación promedio de la disponibilidad De CALCIO, HIERRO y ZINC, según tamaño del hogar**



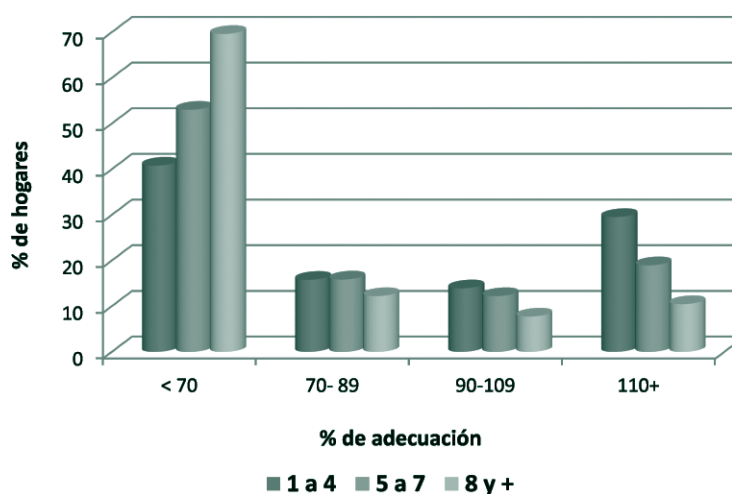
Contrario al zinc, el efecto del tamaño del hogar sobre la disponibilidad per cápita de calcio es notable, conforme aumenta el tamaño del hogar, la disponibilidad se reduce drásticamente, de manera que de una disponibilidad de 680 mg/día en los hogares con <5 miembros, pasa a 438 mg/día en los hogares que tienen más de 7 miembros. Lo que se manifiesta en la adecuación promedio que en los hogares con <5 miembros es de 81% y en los hogares con >7 miembros es de 51% de la RDD (Ver cuadros 5a y 5b).

Por otra parte, cuando se distribuyen los hogares según el nivel de adecuación de calcio, se observa que el 70% de los hogares con >7 miembros tienen déficit mayor de 30% en la adecuación; este porcentaje de hogares baja a 41% en aquellos que tienen menos de 5 miembros (gráfica 39).

Es evidente que hay una situación grave en la disponibilidad de este nutriente y que ésta se empeora cuando aumenta el número de personas en el hogar. En la gráfica puede verse que son pocos los casos que alcanzan un nivel de adecuación satisfactorio en los hogares de mayor tamaño (10%), en los hogares de menor tamaño la proporción es mayor (30%).

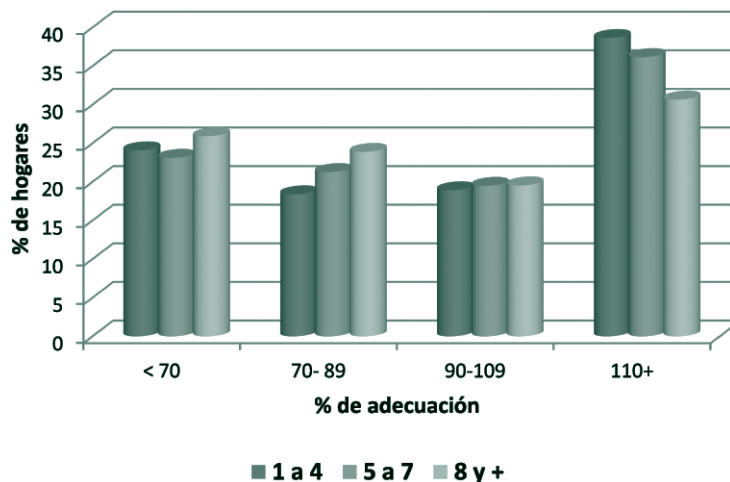
En el caso del hierro, hay diferencia en la adecuación promedio entre los hogares según el número de miembros que tengan, es menor cuando es mayor el tamaño del hogar. Cuando se analiza la distribución de los hogares según la adecuación de hierro, se encuentra que el tamaño del hogar influye negativamente en la proporción de hogares con adecuación satisfactoria. No así, en la proporción de hogares con mayor déficit de adecuación (gráfica 40). Hay que tomar en cuenta que se trata principalmente de hierro de origen vegetal, cuya absorción es relativamente baja.

**Gráfica 39**  
Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de CALCIO, según tamaño del hogar (% de hogares)



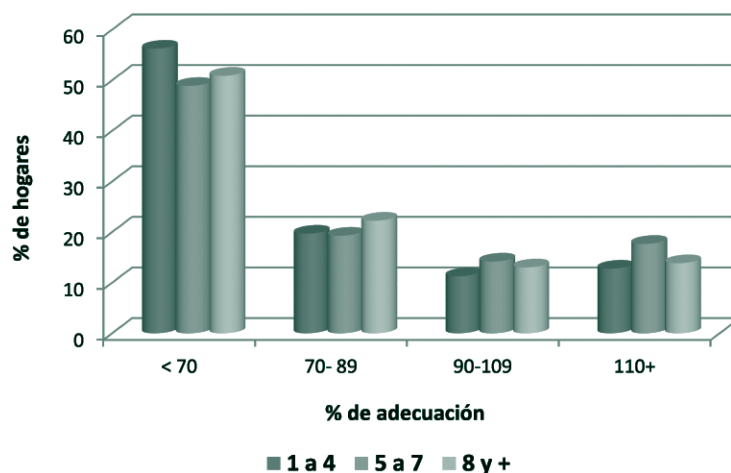


**Gráfica 40**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de HIERRO, según tamaño del hogar (% de hogares)**



En cuanto a zinc, la disponibilidad promedio es baja indistintamente del tamaño del hogar. Como puede verse en la gráfica 41, en los tres grupos, más del 50% de hogares tienen un déficit de 30% de adecuación, y aproximadamente sólo el 15% alcanza un nivel satisfactorio en la disponibilidad de zinc. Realmente, existe una deficiencia severa en la disponibilidad per cápita de zinc, independiente del tamaño del hogar.

**Gráfica 41**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de ZINC, según tamaño del hogar (% de hogares)**

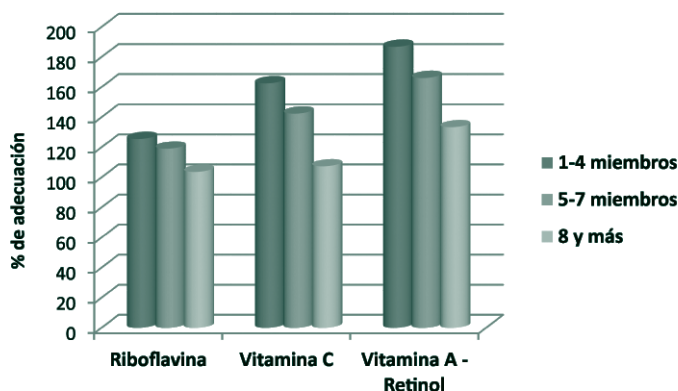




## Vitaminas

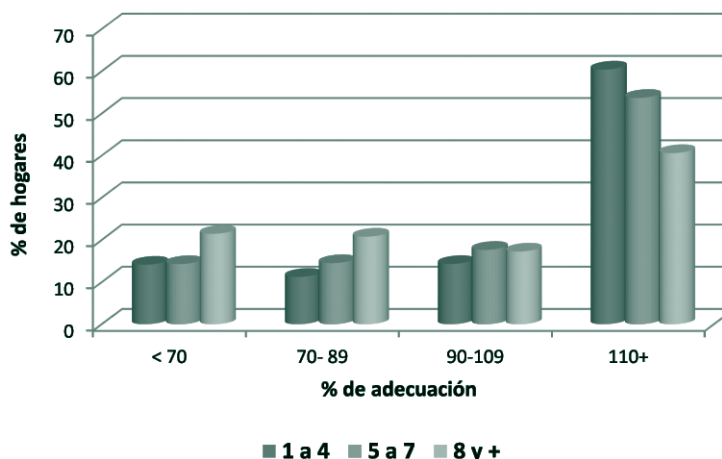
En el cuadro 5-b se observa que la adecuación promedio de la disponibilidad per cápita de las vitaminas analizadas, riboflavina, vitamina C y vitamina A, sobre pasa el 100% de las RDD. En la gráfica 42 se encuentra que conforme es menor el número de miembros en el hogar, mayor es la adecuación promedio de estas vitaminas, la diferencia es más notable en la vitamina C y la vitamina A.

**Gráfica 42**  
Honduras, ENCOVI-2004. Adecuación promedio de la disponibilidad de RIBOFLAVINA, VITAMINA C y VITAMINA A, según tamaño del hogar



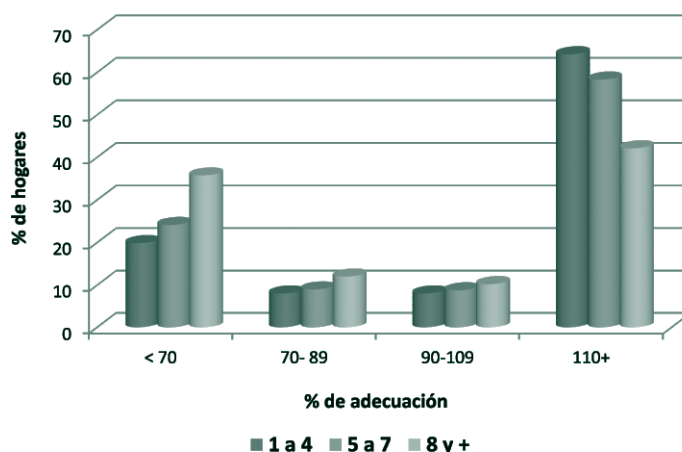
Aun cuando la adecuación promedio sea tan alta, en el caso de riboflavina se encuentra que alrededor de un 15% de hogares tienen un déficit de 30% o más en relación a las RDD. En los hogares con menos de 5 miembros, cerca del 60% tienen un nivel de adecuación satisfactorio, porcentaje que es de 40% en los hogares con más de 7 miembros (gráfica 43).

**Gráfica 43**  
Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de RIBOFLAVINA, según tamaño del hogar (% de hogares)



Cuando se analiza la distribución de los hogares según la adecuación de la vitamina C (gráfica 44), se encuentra que el tamaño del hogar influye en la proporción de hogares con mayor deficiencia en la adecuación de esta vitamina. Así, cuando mayor es el número de miembros del hogar, mayor es el porcentaje de hogares que tienen una adecuación de vitamina C inferior al 70%. De la misma forma, cuando menor es el número de miembros del hogar, mayor es la proporción de hogares con una disponibilidad suficiente de vitamina C, y cuanto mayor es el tamaño del hogar, menor es esta proporción.

**Gráfica 44**  
**Honduras, ENCOVI-2004. Distribución de los hogares según adecuación de VITAMINA C, según tamaño del hogar (% de hogares)**



En lo referente a vitamina A, la adecuación promedio supera el 100% de las RDD, sobre todo en los hogares con menor número de miembros, esto debido al consumo de azúcar fortificada con esta vitamina. No obstante, se mantiene una proporción de 14% de los hogares con más de 7 miembros que tienen un déficit de 30% o más en relación a las necesidades de esta vitamina, proporción que es menor en los hogares con menos miembros.

En resumen, el tamaño del hogar afecta la disponibilidad de energía y de nutrientes, habiendo posibilidades de mayor deficiencia cuando el tamaño del hogar es de 7 o más miembros.

## V. CONCLUSIONES

Se presentan las conclusiones más relevantes del análisis secundario a los datos de consumo de alimentos de la ENCOVI-2004 de Honduras. Se recuerda que estas conclusiones se refieren a datos de compra de alimentos y no precisamente a datos de ingesta de alimentos, por lo que solamente dan una visión de la calidad de los alimentos adquiridos por el hogar.

La diversidad de los alimentos refleja hasta cierto punto la calidad de la alimentación, a mayor diversidad mejor calidad. En este sentido, puede decirse que los hogares del área rural y la región occidental tienen menor variedad de productos que los hogares ubicados en el área urbana y en las otras regiones. Por otra parte, la variedad en los alimentos adquiridos está directamente relacionada con el nivel de pobreza del hogar, conforme más severa es la pobreza menor es el número de alimentos consumidos. Así, los hogares clasificados como no pobres usaron once productos más que los hogares catalogados en extrema pobreza. Cabe señalar, que entre los productos no usados, tanto en hogares en extrema pobreza como en la región occidental, se encuentran los productos de origen animal, lo que obviamente repercute en la calidad de la alimentación de estos hogares.

Indistintamente del área de residencia y de la región, los productos más usados (>90% de hogares) son: azúcar, arroz, frijoles, tortillas de maíz y huevos; de manera que podría decirse que su consumo es habitual. Estos mismos productos son los más usados (>90% de hogares) por los hogares en extrema pobreza, lo que confirma que son habituales en la alimentación hondureña.

Independiente de la región y nivel de pobreza, los productos de origen animal más usados son los huevos, los quesos también son frecuentes, aún en los hogares catalogados como en extrema pobreza. La carne más usada es la de pollo, la carne de res sólo aparece en los hogares del área urbana, en la región central y en los hogares no pobres.

Así también, es interesante señalar que la proporción de hogares que usaron manteca vegetal es mayor en el área rural y en los hogares clasificados en extrema pobreza que en las otras categorías de hogares. Por otra parte, el uso de sopas deshidratadas es bastante común entre los hogares, independiente de la región y nivel de pobreza.

En general, las cantidades usadas de alimentos son bajas, principalmente en el área rural, la región occidental y los hogares en extrema pobreza. Cabe señalar que las cantidades per cápita de los productos identificados como habituales: frijol, arroz, y azúcar, son similares, sin importar la región y el nivel de pobreza. En el caso de la tortilla de maíz, el mayor consumo per cápita se observa en la región occidental (303g) y en los hogares en extrema pobreza (270g); mientras que es bastante menor en la región central y en los hogares no pobres (98g y 80g respectivamente). El consumo de verduras y frutas es muy pobre, en verduras lo más usual es tomate y papas, y en

frutas el consumo de bananos. Entre otros productos, el consumo de gaseosas sólo se observa en cantidades significantes en la región central (2oz) y en los hogares no pobres (3oz).

En la disponibilidad de energía alimentaria (Kcal/per cápita/día) no hay mayores diferencias entre el área urbana y la rural. En las tres regiones (central, occidental y oriental) la adecuación promedio de energía es insuficiente para cubrir los requerimientos promedio. En la región occidental la disponibilidad per cápita de energía es 200 Kcal menor que en la región central y 115 Kcal menor que la región oriental. La disponibilidad de energía es afectada por el nivel de pobreza de los hogares y por el tamaño del hogar, sobre todo en el porcentaje de hogares con nivel satisfactorio en la adecuación. De tal manera, que mientras el 25% de los hogares en extrema pobreza alcanza un nivel satisfactorio de energía, en los hogares con más de 7 miembros esta proporción es solamente de 19%.

Tanto en los hogares del área rural, como los de la región occidental y en los que se encuentran en extrema pobreza, el mayor aporte energético proviene de los cereales (aproximadamente 55%). Lo contrario ocurre con los alimentos de origen animal y las grasas, donde el aporte energético de estos productos es menor en los hogares rurales, en los de extrema pobreza y en los de la región occidental.

En relación a la distribución de macronutrientes (RADM) por su aporte al total de energía, se encuentra que en todos los grupos de hogares el aporte energético de las proteínas está en el rango recomendado. En el aporte energético de las grasas totales sí hay diferencias, en el 50% de los hogares no pobres el aporte energético de las grasas sobrepasa el 30%, y algo similar aunque en menor proporción ocurre en los hogares de la región central; esta situación puede constituir un riesgo de enfermedades crónicas.

La deficiencia de zinc es un serio problema en todos los hogares, sin distinción de área de residencia, región, nivel de pobreza y tamaño del hogar; conviene recordar que esta deficiencia tiene varios efectos entre ellos el retraso en el crecimiento. Se observa también deficiencia de calcio, principalmente en el área rural y en la región occidental; deficiencia que empeora por el tamaño del hogar y por el nivel de pobreza.

El nivel de pobreza y el tamaño del hogar afectan la disponibilidad de riboflavina y vitamina C, principalmente la proporción de hogares con adecuación satisfactoria.

Respecto a la disponibilidad de vitamina A, el consumo de azúcar fortificada hace que en promedio la disponibilidad cubra con creces las RDD en todas las regiones, independiente del nivel de pobreza y del tamaño del hogar; aunque en los hogares más grandes se encontró una pequeña proporción de hogares con déficit de esta vitamina.

“Los hogares del área rural y la región occidental tienen menor variedad de productos que los hogares ubicados en el área urbana y en las otras regiones...los hogares clasificados como no pobres usaron once productos más que los hogares catalogados en extrema pobreza. Cabe señalar, que entre los productos no usados, tanto en hogares en extrema pobreza como en la región occidental, se encuentran los productos de origen animal, lo que obviamente repercute en la calidad de la alimentación. Indistintamente del área de residencia y de la región, los productos más usados (>90% de hogares) son: azúcar, arroz, frijoles, tortillas de maíz y huevos; de manera que podría decirse que su consumo es habitual. La proporción de hogares que usaron manteca vegetal es mayor en el área rural y en los hogares clasificados en extrema pobreza que en las otras categorías de hogares. Por otra parte, el uso de sopas deshidratadas es bastante común entre los hogares, independiente de la región y nivel de pobreza.”

