



Unión Europea



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DE HONDURAS

SECRETARÍA DE COORDINACIÓN
GENERAL DE GOBIERNO

SCGG - UNIDAD TÉCNICA DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
UTSAN

EUROSAN
OCCIDENTE

ESTUDIOS Y DIAGNÓSTICOS ESPECÍFICOS SOBRE LA SITUACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, REPUBLICA DE HONDURAS

PATRONES DE CONSUMO REGIÓN No.12: CENTRO

Firma Consultora: ANED Consultores



HONDURAS SIN HAMBRE



La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de ANED Consultores y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

TABLA DE CONTENIDO

I. RESUMEN EJECUTIVO	4
II. INTRODUCCIÓN	7
III. ANTECEDENTES	8
IV. OBJETIVOS	10
4.1. General.....	10
4.2. Específicos	10
V. METODOLOGÍA	10
5.1. La metodología comprendió varias etapas:	10
5.2. Muestra.....	11
5.3. Instrumentos.....	11
VI. RESULTADOS DEL ESTUDIO	12
6.1. Características de los hogares.	12
6.2. Conocimientos de las madres sobre alimentación de la familia.	17
6.3. Hábitos alimentarios	21
6.4. Alimentos que se cultivan en los hogares	24
6.5. Patrones de consumo	25
VII. CONCLUSIONES	32
7.1. Características generales de la población.....	32
7.2. Conocimientos y hábitos alimentarios.....	32
7.3. Alimentos que se cultivan en los hogares	33
7.4. Patrones de consumo	34
VIII. RECOMENDACIONES	35
IX. BIBLIOGRAFÍA	37
X. SIGLAS Y ACRÓNIMOS	37
XI. ANEXOS	38
11.1. Anexo N. 1 Cuadros descriptivos	38
11.2. Anexo N. 2 Instrumentos para recolección de datos	40
11.2.1 Formulario de saberes sobre alimentación	41
11.2.2 Formulario sobre hábitos alimentarios	43
11.2.3. Formulario de frecuencias de consumo de alimentos	45
11.2.4. Guía de observación	49

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1 Tipo de tratamiento del agua	16
Cuadro No. 2 Alimentos que las madres consideran mejores	17
Cuadro No. 3 Cantidad de comidas que realizan las madres durante el día	22
Cuadro No. 4 Preferencias de alimentos	22
Cuadro No. 5 Universalidad en el consumo de alimentos	26
Cuadro No. 6 Alimentos que conforman el Patrón de Consumo. Región 12	26
Cuadro No. 7 Hogares con ingresos entre L 3,000.00 y 5,000.00	27
Cuadro No. 8 Hogares con ingresos entre L 3,000.00 y 5,000.00	28
Cuadro No. 9 Patrón de consumo según escolaridad	29
Cuadro No. 10 Patrón de consumo y su relación con ingresos y escolaridad	31

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1 Modalidad de empleo en los hogares	13
Gráfico No. 2 Tenencia de la vivienda	13
Gráfico No. 3 Piso de las viviendas	14
Gráfico No. 4 Materiales de las paredes.....	14
Gráfico No. 5 Tipo de materiales utilizados en los techos	15
Gráfico No. 6 Procedencia del agua para consumo de los hogares.....	16
Gráfico No. 7 Hogares con práctica de tratamiento del agua	16
Gráfico No. 8 Opiniones sobre la edad de introducción de alimentos	18
Gráfico No. 9 Opiniones acerca de los primeros alimentos que se brindan a los menores al cumplir 6 meses de edad.....	19
Gráfico No. 10 Alimentos que las madres consideran necesarios para que los niños crezcan sanos	20
Gráfico No. 11 Opiniones de las madres sobre las personas que deben alimentarse mejor	20
Gráfico No. 12 Preferencias de las madres sobre el consumo de frutas y verduras	22
Gráfico No. 13 Hábito de consumo de refrescos artificiales	23
Gráfico No. 14 Escolares que desayunan y llevan merienda a la escuela	24
Gráfico No. 15 Hábito de consumo de frutas y verduras en los escolares	24
Gráfico No. 16 Cultivos encontrados en los hogares para el autoconsumo de alimentos	25
Gráfico No. 17 Patrón de Consumo en hogares según los rangos de ingresos	29
Gráfico No. 18 Alimentos que incrementaron su precio en más del 5%.....	30
Gráfico No. 19 Grupos de alimentos consumidos en los hogares	31

I. RESUMEN EJECUTIVO

El estudio de Patrones de Consumo de Alimentos de la Región 12 (Centro), pudo ser realizado gracias a la realización del Plan Indicativo Plurianual diseñado entre la Unión Europea y el Gobierno de Honduras (2014-2020), para la reducción de la pobreza y la desnutrición en un determinado espacio geográfico del territorio hondureño, específicamente en el Corredor Seco.

La Región 12 tiene municipios que son parte de este corredor seco y presentan poblaciones con grandes problemas nutricionales y subalimentación. La región forma parte de la cuenca del Río Choluteca y aquí se encuentra la Ciudad capital, que concentra la mayor cantidad de habitantes del país, con una infraestructura que no responde a su crecimiento poblacional¹. Esta región cuenta con 19 municipios de los cuales 13 son del departamento de Francisco Morazán y 6 del departamento de El Paraíso. La UTSAN (Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria Nutricional) que coordina las políticas y programas de seguridad alimentaria nutricional de esta región, identificó la necesidad de profundizar en la situación de seguridad alimentaria de la misma, por lo que solicitó un estudio SAN (seguridad alimentaria nutricional) y un estudio sobre El Patrón de Consumo. Los dos estudios se realizaron durante el mes de octubre y noviembre del 2018.

Los patrones de consumo se estudiaron en una sub muestra del estudio SAN y se realizaron 112 encuestas de hogares. Los objetivos del estudio fueron determinar cuál es el patrón Alimentario que prevalece en la Región; identificando el tipo de alimentos que constituyen la dieta habitual de las familias y las frecuencias de su consumo semanal. Al mismo tiempo se exploraron los conocimientos sobre alimentación familiar y los hábitos alimentarios de las madres y de los escolares. También el estudio permitió establecer los grupos de alimentos que según el Índice de Diversidad de la Dieta en el Hogar², consume la población y analizar la influencia de los factores económicos, de la escolaridad y del incremento de los precios de los alimentos sobre este patrón. De esa manera tanto la UTSAN como la Mesa SAN regional, pueden diseñar intervenciones oportunas que mejoren la alimentación y nutrición de la población.

De acuerdo con los resultados que se exponen en el capítulo VI de este informe, **los hogares se caracterizan** por ser población mestiza y casi no hay población que se identifique como miembro de alguna etnia. El 85.7% de los jefes de hogar saben leer y escribir, predominando el nivel educativo de educación primaria y muy pocos con educación secundaria. Es importante dar a conocer que existe aún un 14.3% de población analfabeta. También en estas características sobresale que la población en su mayoría es joven y se ubica en el rango de 15 a 29 años. Los ingresos son por lo general bajos lo que genera dificultades para acceder a los alimentos que componen la canasta básica. Existe más de un tercio de hogares con ingresos menores a L 3,000.00. Sobre el empleo se encontró que más de la mitad de los jefes de hogar tenía algún empleo y estos empleos eran en su mayoría permanentes y otro tanto de trabajo por cuenta propia.

Un hallazgo muy positivo en estos hogares es que la mayoría (89%) cuentan con vivienda propia, aunque las condiciones de las mismas deban ser mejoradas, por ejemplo, las paredes. Otro hallazgo es que la mitad de los hogares reciben agua del servicio público, pero algunos tienen que acudir al servicio privado, ríos, quebradas o pozos. Un poco más de la mitad le dan tratamiento al agua, utilizando especialmente las técnicas del clorado y del hervido; pero el porcentaje que no brinda ningún tratamiento es considerable (40%); convirtiéndose en un problema grande de salud pública que repercute en enfermedades gastrointestinales, que terminan dañando el estado nutricional de los menores.

Con relación a los **conocimientos o saberes** de las madres sobre la alimentación de la familia, se observó que algunas de ellas han recibido orientación y conocen varios aspectos que pueden aplicar con sus familias; no obstante, se desconoce si estos saberes los llevan a la práctica. Casi la totalidad conoce que la leche materna

¹ República de Honduras. Visión de País 2010-2038 y Plan de Nación 2010-2022. Mapa Nacional de Regiones.

² Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. Elaborado por Gina Kennedy, Terri Ballard y MarieClaude Dop, División de Nutrición y Protección del Consumidor, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO 2013.

es el primer alimento que se da a un recién nacido. También están informadas sobre la edad para introducir alimentos a los menores de un año y señalaron en su mayoría que al cumplir los 6 meses. También supieron responder acerca de las personas que necesitan alimentarse mejor dentro de la familia. En este último aspecto, el 83% se refirieron a los menores de dos años, seguido de la mujer embarazada y la que está dando lactancia; no obstante, sobre los alimentos a brindar a los menores para que crezcan bien, un buen número señaló que, a partir de los 6 meses de edad, se les debe dar productos procesados como las compotas de venta en el mercado y sopas.

Se pudo determinar que varias madres reconocen que para que crezcan sanos se deben alimentar con verduras, leche, huevos, carnes y frutas, pero un alto porcentaje cree que, con las sopas, lo que confirma que persiste aún esta creencia sobre la sopa, en especial la de frijol. Sobre los alimentos que consideran mejores para el organismo, las madres mencionaron que las verduras porque tienen vitaminas; así mismo las frutas, los frijoles, la carne de res y de pollo y los lácteos. Los alimentos que consideran dañinos son las comidas grasosas, las carnes rojas, la carne de cerdo, los embutidos, la comida enlatada y los refrescos de botella. En resumen, un 97.3% de madres conocían el primer alimento a brindar al recién nacido y un 71.4% sabían la respuesta sobre las personas que se deben alimentar mejor en la familia.

Evaluando los **hábitos alimentarios** en función de los tiempos de comida que realizan las madres, los alimentos preferidos e ingesta de bebidas artificiales, se puede decir que más del 80% desayunan; 100% tienen el hábito de consumir frutas y un 93% de consumir verduras. Estos hábitos no significan que consuman estos alimentos diariamente ni con una frecuencia semanal que los incorpore al patrón de consumo. Algunos alimentos de igual forma *no son del agrado de las madres* y 44 se refirieron al pescado, el pollo, carne de cerdo y de res. Estos alimentos coinciden también con tener un precio muy alto y muchas familias no pueden acceder a ellos. Además de lo descrito, más de la mitad de las madres tienen hábito de consumir refrescos artificiales, ya sean de botella o preparados con ciertos ingredientes en polvo que se adquieren en el mercado. La media de consumo es de uno al día y tres a la semana.

Se concluye que un 84.8% de las madres tienen dos hábitos alimentarios saludables, es decir tienen hábito de desayunar y de consumir verduras y frutas. Sobre los hábitos alimentarios que están formando en los escolares, se encontró que a un poco más de la mitad les está formando el hábito de desayunar, de consumir frutas y verduras y de desayunar. Lamentablemente a algunos escolares no se les ofrece el desayuno antes de ir a clases ni llevan merienda, pues se asume que en la escuela van a ofrecerles alimentos. Hace falta mayor orientación a los padres de familia y a los docentes sobre la importancia de que los escolares vayan desayunados a la escuela, dado que comúnmente la merienda se ofrece a media mañana.

Se identificó también en este estudio que son muy pocos los hogares que tienen la **práctica de cultivar sus solares**. Los cultivos comúnmente cultivados son los frutales. Esto repercute en la alimentación porque se esperaría que con las hortalizas, raíces y frutas de autoconsumo se complementara la dieta familiar.

El patrón de consumo es tradicional, caracterizado por la mayor presencia de sustancias nutritivas aportantes de energía y pocos alimentos fuente de proteínas, vitaminas y minerales. **Está formado por 8 alimentos: maíz, arroz, frijoles, pan dulce, huevos, grasas, azúcar y café.** De estos alimentos solamente el huevo está aportando proteínas de mayor valor biológico para la formación y reparación de tejidos y para el crecimiento de los infantes, aunque no en todos los hogares se consumió. El patrón se calculó tomando en cuenta al 50% de hogares que consumieron determinado alimento 3 días o más a la semana. El patrón refleja la pérdida en la capacidad de compra, escasez en la disponibilidad de alimentos en el hogar y el impacto del incremento de precios de varios productos de la canasta básica de alimentos.

El patrón se compone de alimentos de 6 grupos de los 12 que se consideran necesarios para contar con una *dieta saludable*. Contiene un alimento de origen animal (huevo), consumido por casi el 60% de los hogares durante tres días o más a la semana. La carne (pollo o res) es consumida de una a dos veces a la semana. No

todas las familias consumen frijol más de 3 días semanales. Las grasas y azúcares no alcanzan a constituir el patrón de la totalidad de hogares aun siendo alimentos que aportan de forma más inmediata energía al organismo. Un 20% de hogares no los pudo consumir más de 3 días a la semana.

Los alimentos que se consumen con mayor frecuencia en los hogares y que constituyen **la universalidad en el consumo**, (alimentos consumidos por más del 50% de hogares sin importar el día de la semana), está constituida por 12 alimentos: *maíz, arroz, pan dulce, vegetales para condimento, bananos, cítricos, carne de pollo, huevo, frijoles, grasas, azúcar y café.*

Al comparar **los ingresos y escolaridad de los hogares con el patrón de consumo** se encontró que el patrón de consumo de los hogares con ingresos menores a L. 3,000.00 y mayores a L 5,000.00 son similares. El ingreso no fue tan determinante para limitar el patrón de consumo en los hogares con menos recursos. En los hogares con jefe escolarizado el patrón de consumo si cambia con relación a los hogares con jefe analfabeta, concluyendo que en esta región fue más determinante la escolaridad en el mejoramiento del patrón alimentario.

Los precios de los alimentos afectan seriamente el patrón alimentario. En este estudio se encontró que muchos alimentos habían subido de precio en los últimos 4 meses, afectando en especial la adquisición de *las verduras, huevos, mantequilla, embutidos, carnes, tortillas y azúcar.* El precio es determinante en el tipo de patrón alimentario de una población, pues favorece o limita el acceso a la canasta básica de alimentos.

En función de los resultados expuestos, se plantean algunas recomendaciones como:

La planificación y desarrollo de programas comunitarios de saneamiento básico y manejo de la calidad del agua, para evitar enfermedades gastrointestinales. En los hogares se debe mejorar la salud con programas preventivos que incluyan el saneamiento básico y la nutrición. Al mismo tiempo se recomienda que para mejorar el acceso a los alimentos, se desarrollen proyectos que fomenten el emprendedurismo mejorando los ingresos de los hogares para el logro de la seguridad alimentaria y de la nutrición.

Las autoridades educativas, de protección social y de seguridad alimentaria, deben orientar a los padres y madres sobre el cuidado de la alimentación de la familia y fomentar la formación de buenos hábitos alimentarios a nivel de toda la población. Así también, para mejorar el patrón de consumo, se recomienda que se promueva la diversidad de cultivos a nivel de finca y del hogar, lo mismo que se vigile que los precios de los alimentos básicos no sufran incrementos tan altos. Esto facilitará el mejoramiento de la dieta, al permitir mayor acceso de los hogares a los alimentos.

A nivel nacional y de la región, deben desarrollarse programas educativos de alimentación y nutrición para la adopción de buenas prácticas alimentarias y el consumo de alimentos más saludables. Se recomienda promover **las buenas prácticas alimentarias** desde el embarazo y a lo largo de todo el ciclo de vida, empoderando a la población sobre su sana alimentación.

Se recomienda también, que las autoridades educativas del sector formal dediquen esfuerzos económicos y didácticos para implementar la temática de seguridad alimentaria, alimentación, salud y nutrición del Currículo Nacional Básico, en todos los centros educativos y que los docentes orienten a los padres de familia sobre alimentación de los escolares y aunar esfuerzos a todo nivel para que la reducción de la malnutrición sea una prioridad nacional.

Organizar comités locales de vigilancia y alerta en seguridad alimentaria y nutrición, para prever acciones que mitiguen las amenazas de las pérdidas de las cosechas, el incremento desmedido de los precios de los alimentos al consumidor final y mejoramiento del saneamiento básico en general.

También es importante fortalecer las capacidades y competencias de los técnicos que laboran en los programas y proyectos de seguridad alimentaria para mejorar el acceso a los alimentos vía generación de ingresos a través

de la creación de microempresas o pequeños negocios, lo mismo que la producción y dieta de los agricultores y sus familias; de igual forma se recomienda capacitar a las familias en técnicas sencillas de cultivos para contar con disponibilidad de alimentos para auto cultivo de manera permanente.

II. INTRODUCCIÓN

Algunas familias hondureñas difícilmente acceden a una alimentación diaria que les permita gozar de una buena nutrición y calidad de vida. Los niños que crecen en hogares donde persiste una subalimentación continua o muy prolongada, son los que más sufren deficiencias nutricionales con repercusiones en su desarrollo, crecimiento y rendimiento escolar. Al mismo tiempo, las personas adultas pueden padecer enfermedades crónicas asociadas a la alimentación, ser menos productivas y tener una limitada calidad y esperanza de vida.

Honduras aún no ha podido erradicar la desnutrición crónica y un 23% de menores de 5 años se ven afectados por la misma. Los factores que influyen en la mala nutrición son muchos y hay una cantidad grande de población que tiene un patrón de consumo de alimentos muy reducido reflejando que su dieta adecuada es limitada a un reducido número de alimentos. La pobreza de las familias de muchas comunidades es causa y consecuencia de la inseguridad alimentaria y además a esta pobreza se suman otros factores que inciden en la malnutrición, como la falta de empleo, baja escolaridad, poca capacidad de compra e incremento en los precios de los alimentos y las inadecuadas prácticas alimentarias desde el embarazo. Al infante se le brinda muy poca lactancia materna exclusiva (promedio de 2.5 meses); las costumbres sobre introducción de alimentos al cumplir los 6 meses de edad son inadecuadas y a ello se suma la suspensión de alimentos en los menores durante episodios de enfermedad.

Cerca del 80% de las kilocalorías que necesita el hondureño, provienen de solo 10 alimentos, siendo el maíz y los frijoles el 81% del consumo total (Universidad Tufts, 1996). El consumo promedio de calorías/ persona/día o disponibilidad de calorías (Kcal/pc/día) se estima en 2,394 Kcal/pc/día. OPS.³ Las implicaciones son grandes, pues a menor diversificación de la dieta, mayor es el riesgo a enfrentar dificultades nutricionales que repercuten en varios aspectos de la vida de un individuo.

La escasa diversidad en la dieta conduce a una alta ingesta de carbohidratos, complementada por un consumo masivo de productos comerciales con alto contenido de grasas, sodio y azúcares. Según lo indican los estudios del INCAP, OPS y FAO, este tipo de dieta se relaciona directamente con la diabetes mellitus y arterosclerosis. Además, como efecto de la baja calidad de la dieta, miles de personas sufren de malnutrición debido a la falta de micronutrientes, fenómeno conocido como el “hambre oculta”. Según la FAO, las dietas de estas personas aportan al organismo cantidades insuficientes de vitaminas y minerales, como vitamina A, hierro, yodo, zinc, ácido fólico, selenio y vitamina C⁴.

El mismo INCAP establece que tradicionalmente la alimentación de la población rural pobre Centroamericana ha sido monótona, dependiente principalmente de la producción local de granos básicos, lo que hace que en ciertos grupos de población adquieran características de una dieta vegetariana. No así en la población urbana que presenta mayor variabilidad al tener mayor acceso a alimentos producidos en diferentes regiones⁵. En algunos estudios se ha encontrado que la localización urbana o rural al igual que el ingreso familiar y las prácticas culturales, han sido determinantes en la diferenciación de los regímenes alimentarios aún dentro de un mismo país. En general, mientras en las zonas rurales el consumo energético es más alto, pero más vulnerable a las oscilaciones estacionales y al cambio climático; el habitante urbano tiene un consumo energético promedio menor, la dieta es más diversificada y refinada, más rica en vitaminas, minerales y proteína de mejor calidad; el

³ Situación de salud en las Américas. Indicadores básicos. 2003

⁴ Guía de nutrición de la familia. Ann Burgess/peter Glasauer. FAO 2006

⁵ Oportunidades de inversión en nutrición preventiva para Guatemala, Honduras, Nicaragua y El Salvador. BID. Gesaworld

abastecimiento es más regular, pero son más sensibles a los efectos de la inflación, publicidad y los derivados de las políticas de ajuste estructural⁶.

La alimentación de la población cambia constantemente por los mismos cambios que hay en el mundo y sobre la calidad de la dieta, la revista The Lancet Global Health publicó en 2015 el trabajo de Fumiaki Imamura, que constituye un formidable intento para evaluar la calidad de la dieta en 187 países, y observar sus cambios en dos períodos: 1990 y el 2010. La premisa de partida fue: los patrones alimentarios saludables son una prioridad global para la reducción de enfermedades crónicas no transmisibles. Evaluaron la presencia de 10 elementos reconocidos como parte de una dieta saludable: frutas, verduras (hortalizas), frijoles y legumbres, frutos secos y semillas, cereales integrales, leche, ácidos grasos poliinsaturados totales, pescado, omega-3 de origen vegetal (verduras -hortalizas-), y fibra dietética y siete reconocidos como parte de una dieta no saludable: carnes rojas no procesadas, carnes procesadas, bebidas endulzadas con azúcar, grasas saturadas, grasas trans, colesterol de la dieta, y sodio⁷.

El patrón de consumo de alimentos o patrón alimentario se refiere al conjunto de alimentos (comidas y bebidas) que un individuo, familia o población, consumen de manera ordinaria, y que están arraigados en las preferencias alimentarias, según un promedio de frecuencia estimada del consumo semanal o mensual⁸. Tiene muchas aplicaciones prácticas como el desarrollo de la canasta básica de alimentos con sus múltiples aplicaciones.

A veces el patrón de consumo varía hasta que pasa una generación, o pasa una década de cambios alimentarios internacionales y nacionales. También varía dependiendo del tipo de producción alimentaria de una región y por la influencia de las compañías procesadoras de alimentos (publicidad, oferta-demanda de un alimento). Otros factores claves que pueden hacer que varíen son los económicos, productivos, educativos y culturales. El factor cultural se refiere a la aceptación social y las tradiciones en el consumo de un alimento o bebida y también se relaciona estrechamente con los hábitos alimentarios. Algunas familias de los departamentos que comprende la región difícilmente acceden a una alimentación balanceada y presentan carencias nutricionales múltiples en uno u otro grado.

Estudiar los patrones de consumo alimentario es tan importante porque se constituye en un indicador del nivel de desarrollo de un país, del estado de su transición alimentaria y de la seguridad alimentaria que experimentan sujetos y sociedades para el desarrollo de eventos adversos de salud⁹. Por ello se considera muy acertado que algunas regiones han solicitado estudiar sus patrones alimentarios lo que dará un reflejo de la situación nutricional que le servirá al país en su planificación; constituyendo sus resultados un aporte importante en la planificación de medidas de tipo productivo, empresarial, de educación y otros (educación nutricional, por ejemplo) que logren un mejoramiento en la dieta.

III. ANTECEDENTES

Según la plataforma de Visión de País 2010-2038 y el Plan de Nación 2010-2022, Honduras debe aspirar a ser una nación posible y futura, materializada mediante el establecimiento de principios, con cuatro grandes objetivos nacionales y 22 metas de prioridad nacional. Es así que se plantea hacia el 2038: Una Honduras sin pobreza extrema, educada y sana, con sistemas consolidados de previsión social; una Honduras que se desarrolla en democracia, con seguridad y sin violencia; una Honduras productiva, generadora de oportunidades y empleo digno, que aprovecha de manera sostenible sus recursos y reduce la vulnerabilidad ambiental y un Estado moderno, transparente, responsable, eficiente y competitivo¹⁰.

⁶ Evolución del consumo de alimentos en América Latina. FAO Cecilio Morón y Alejandro Schejtman. 2002

⁷ DIETARY QUALITY AMONG MEN AND WOMEN IN 187 COUNTRIES IN 1990 AND 2010: A SYSTEMATIC ASSESSMENT. DR FUMIAKI IMAMURA, PHD, R MICHA, S. KHATIBZADEH ET AL.

⁸ Cambios en el patrón alimentario de la ciudad de México. Felipe Torres Torres. Año 2007

⁹ Patrones de consumo alimentario y exceso de peso infantil; encuesta de la situación nutricional en Colombia, 2010. Rev Chil Nutr Vol. 41, N°4, Diciembre 2014.

¹⁰ República de Honduras Visión de País 2010 – 2038 y Plan de Nación 2010- 2022

El Plan Indicativo Plurianual diseñado entre la Unión Europea y el Gobierno de Honduras (2014-2020), tiene como finalidad reducir la pobreza y la desnutrición en un determinado espacio geográfico del territorio hondureño y ha establecido en el Convenio de Financiación, objetivos y resultados de Seguridad Alimentaria, Nutrición y Resiliencia en el Corredor Seco. El Resultado número 4 del convenio establece la *“Mejora en el desarrollo de políticas nacionales en materia de seguridad alimentaria y nutricional mediante: el establecimiento de estructuras que integren el sector privado y social; la actualización del marco normativo, político y estratégico de seguridad alimentaria y nutricional”*, por lo que requiere generar información local y regional sobre diversos aspectos de Seguridad Alimentaria en sus dimensiones de disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica.

Dentro de este convenio se planificó la realización de 17 estudios que brinden información clave para que 8 regiones del país con Mesas SAN, diseñen estrategias para reducir la desnutrición y generar capacidades de desarrollo que reduzcan la pobreza extrema. En junio del 2015 se firma el Convenio de Financiación “Seguridad Alimentaria, Nutrición y Resiliencia en el Corredor Seco -EUROSAN-Occidente”. Dicho proyecto tiene como *objetivo general* mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de 15,000 hogares rurales mediante la creación de sistemas agrícolas sostenibles que permitan incrementar la producción de alimentos¹¹.

Los estudios se justifican por los altos índices de malnutrición e inseguridad alimentaria en ciertas zonas del país y en los departamentos que comprende la región, donde en diversas evaluaciones nutricionales se han encontrado tasas elevadas de malnutrición en menores de 5 años (desnutrición crónica), deficiencia de micronutrientes esenciales con repercusiones serias como anemia nutricional, bajo rendimiento escolar, altos índices de enfermedades prevenibles y últimamente algunos grados de obesidad. La ENDESA 2011-2012 reportó a nivel nacional un 23% de niños menores de 5 años con desnutrición crónica; un 7% con desnutrición global y un 5% con obesidad. También se encontró un alto porcentaje de menores de 5 años y mujeres en edad fértil con anemia: 29.1% y 15.1% respectivamente. En el departamento de Francisco Morazán, por ejemplo, se encuentra que la desnutrición crónica, en lugar de reducirse ha aumentado. Las cifras de ENDESA 2005 muestran un 15.5% de menores de 3 a 59 meses con este problema y para el 2011 muestra un incremento de casi 3 puntos, llegando a 18.2%. Lo mismo ha sucedido con la prevalencia de anemia en menores de 6 a 59 meses la que ha subido de 24.6% en el 2005 a 26.5% en el 2011. Si la tendencia de estos problemas es al alza, podría ser que a estas alturas si no se han realizado intervenciones fuertes para reducir estos problemas, la población se encuentre más afectada.

El estudio de los patrones de consumo de esta región es interesante y necesario y debe tomar en cuenta múltiples factores que determinan su cambio; dado que el último estudio nacional de consumo de alimentos que comprendía los departamentos de esta región se realizó en 1987 y aunque en otros estudios que se realizan en varios países se ha comprobado que los patrones alimentarios no varían con el tiempo, es importante estudiarlos por lo menos cada 5 a 10 años.

También se justifica porque en Honduras hay pocos estudios sobre el patrón de consumo de alimentos. Un estudio realizado por la FAO en el año 2006 en 6 departamentos (Francisco Morazán, Choluteca, Valle, Yoro, El Paraíso e Intibucá), arrojó que la mayoría de familias tenían serios problemas para alimentarse, entre ellos la falta de ingresos, de empleo y los altos costos de los alimentos, dando como resultado una alimentación monótona, donde el patrón de consumo promedio se limitaba a no más de 5 alimentos: café, maíz, frijoles, manteca y azúcar¹²; por lo que el estudio de patrones de esta región dará elementos comparativos de los cambios que han sufrido los patrones con el tiempo y la diferencia entre zonas del país.

¹¹ Propuesta técnica para estudios y diagnósticos específicos sobre la situación de seguridad alimentaria y nutricional, República de Honduras. ANED Consultores

¹² Estudio CAP. PESA/FAO Honduras, año 2006.

IV. OBJETIVOS

4.1. General

Determinar los patrones de consumo que prevalecen en la Región 12 Centro, identificando los factores que están condicionando los mismos.

4.2. Específicos

1. Identificar el tipo de alimentos que constituyen la dieta habitual de la población estudiada.
2. Determinar los conocimientos sobre alimentación y los hábitos alimentarios que prevalecen en la población.
3. Analizar la influencia de los factores económicos y culturales sobre los patrones de alimentación de la población de las regiones en estudio.
4. Plantear recomendaciones sobre los hallazgos de estos estudios, para que las regiones diseñen o mejoren sus políticas y programas relacionados con la seguridad alimentaria nutricional.

V. METODOLOGÍA

5.1. La metodología comprendió varias etapas:

1. En primer lugar, el consenso con funcionarios de la UTSAN acerca de los alcances del estudio y discusión de los términos de referencia. Luego de esta etapa se continuó con la formulación de matrices de análisis y detalle de los pasos del estudio, a través de un protocolo para ser socializado con la Mesa 12 en la ciudad de Tegucigalpa.
2. En segundo lugar, se realizó la socialización del protocolo y se hicieron las enmiendas necesarias según acuerdos con los integrantes de la Mesa de esta región.
3. Seguidamente se procedió a la selección y capacitación de supervisores y encuestadores para realizar este estudio en particular realizando pruebas en aula sobre la boleta de abordaje a las familias y demás instrumentos que se utilizarían para recolectar la información.
4. Después de la capacitación a nivel de aula, se procedió a la validación de los instrumentos de recolección de datos en una comunidad rural que no era parte de la muestra de comunidades incluidas en el estudio. Los instrumentos se ajustaron para estar listos para la recolección de datos en terreno.
5. Recolección de la información. Se utilizó una tableta conteniendo las boletas, módulos, información a geo referenciar, datos de la región, municipios y comunidades; lo mismo que formularios especiales para información que se debía plasmar manualmente, la que posteriormente era digitalizada en la tableta.
6. Supervisión de trabajo en terreno. Se formaron equipos de trabajo formados por 4 encuestadores y un/a supervisor/a y se asignaron a diferentes departamentos y municipios. La supervisión general estuvo a cargo de los consultores de los estudios y de un especialista en investigación destinado especialmente a los estudios.



7. Revisión de información recolectada, tabulación y análisis. La revisión fue realizada por cada consultor con el apoyo del informático, quien realizó la tabulación y elaboró los cuadros necesarios para realizar el análisis de la información.
8. Realización de primeros informes para socializar los resultados con la UTSAN y la Mesa SAN.
9. Realización de informes finales a presentar a entidades gubernamentales, Mesas SAN y entidad donante.

La información para poder determinar los patrones de consumo se obtuvo a través del módulo “Patrones de Consumo” como parte de la boleta general de seguridad alimentaria nutricional y fue aplicada de preferencia a las madres de familia o encargadas de la alimentación en el hogar. Este módulo de consumo comprendía varias variables específicas que permitieran obtener el patrón alimentario de la región. Entre las variables específicas se incluyeron: los conocimientos de la jefe del hogar acerca de la alimentación de la familia; la producción de alimentos de autoconsumo; los grupos de alimentos que se consumen en el hogar; los hábitos alimentarios; las frecuencias de consumo semanal de cada alimento y los precios actuales de los alimentos consumidos; lo mismo que las variaciones de precios sufridas por los alimentos en los últimos 4 meses.

Para obtener el Patrón Alimentario se tomaron los alimentos consumidos con una frecuencia de 3 días o más a la semana y que los mismos fueran consumidos por más del 50% de los hogares. Una vez determinada la muestra de comunidades y familias donde se obtendría la información, se visitaron los hogares y se entrevistó a las madres o al miembro de la familia con mayor conocimiento o información sobre la alimentación habitual de la familia.

5.2. Muestra

La muestra se circunscribió a la población rural de las comunidades seleccionadas al azar en los municipios y departamentos de la Región 12. En el estudio se entrevistó a los hogares que estaban dentro de la investigación sobre Seguridad Alimentaria Nutricional y se tomó una sub muestra de hogares a los que se les aplicó el módulo adicional sobre Patrones de Consumo de preferencia las madres de familia. Este módulo se utilizó en 5 de las 15 viviendas de cada unidad muestral del estudio SAN.

5.3. Instrumentos

Se diseñó una boleta de hogares para el estudio de seguridad alimentaria nutricional. Esta boleta de hogares se fundamentaba en un cuestionario o conjunto de preguntas que se prepararon con el propósito de obtener información de las personas que componen el hogar. Contiene las generalidades de la familia y fue aplicada a los jefes del hogar de la muestra del Estudio SAN. Dentro de la misma boleta se ubicó un módulo específico con sus instrumentos para ser aplicado a las madres de familia y obtener los datos relacionados con los patrones de consumo de alimentos. (Ver instrumentos en anexo 2)

El módulo de patrones de consumo se conformó así:

1. Un formulario con 12 grupos de alimentos (más de 50 alimentos). Los 12 grupos corresponden a los recomendados para la obtención del Índice de Diversidad de la Dieta en el Hogar (HDSS) de FANTA¹³ el cual ya había sido validado y utilizado con estos mismos propósitos en Honduras por la FAO y el INCAP¹⁴. Para los grupos de alimentos propios del instrumento, se hizo un promedio de cada nutriente, tomando en cuenta los siguientes¹⁵:

¹³ Puntaje de Diversidad Dietética en el Hogar (HDDS) para la Medición del Acceso a los Alimentos en el Hogar: Guía de Indicadores. Versión 2. Anne Swindale Paula Bilinsky. Septiembre de 2006. Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA)

¹⁴ CAYSAN: Consumo de alimentos y seguridad alimentaria nutricional (INCAP/FAO)

¹⁵ Informe de los Resultados de la Línea Base del PESA Honduras. FAO Honduras

Patrones de Consumo

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas
- Vitamina A/ Retinol
- Vitamina C
- Calcio
- Hierro
- Ácido Fólico
- Zinc
- Magnesio

2. Una guía de observación de los cultivos alrededor del hogar (traspatio).
3. Un formulario de datos sobre saberes de las madres en cuanto a la alimentación de la familia.
4. Un formato sobre hábitos alimentarios.

VI. RESULTADOS DEL ESTUDIO

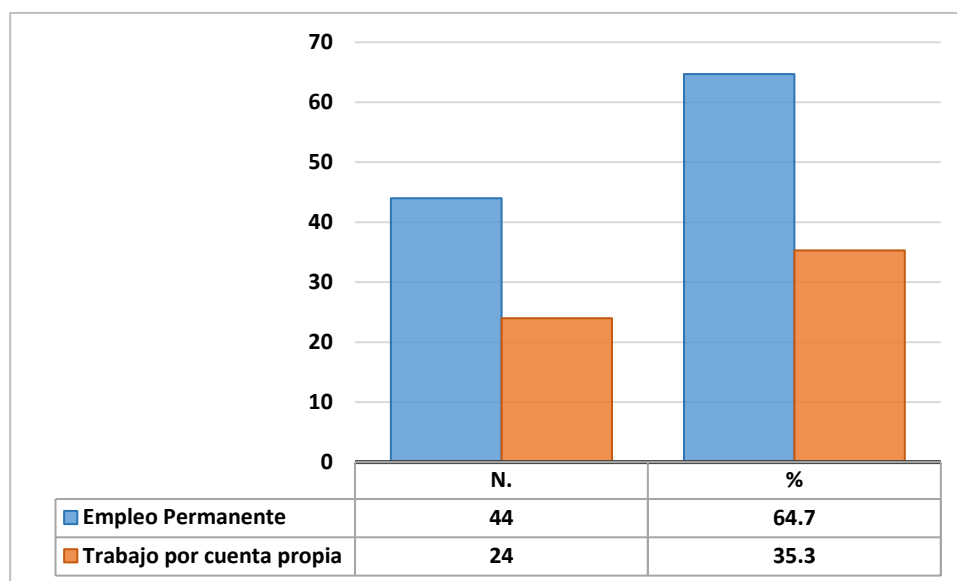
6.1. Características de los hogares.

Los hogares de esta región se caracterizan por ser casi en su totalidad de población mestiza. Solamente 5 hogares manifestaron ser de origen Lenca. El 85.7% de la población sabe leer y escribir y el nivel educativo que predomina es el de educación primaria en 61.3% de hogares y de secundaria en 20.7%. Hay un 18% que no alcanzaron ningún nivel educativo; pero solamente el 14.3% de hogares cuentan con jefe que no sabe leer y escribir; no obstante, podría ser el que el diferencial de 3.7% aprendieron a leer y escribir por otros medios de este 18% de jefes de hogar que no alcanzaron ningún nivel educativo. La población en su mayoría es joven y un 32.1% está en los rangos de 15 a 29 años, seguido por el rango de 30 a 49 años (20.1%).

6.1.1. Empleo e ingresos en los hogares.

Sobre el empleo se encontraron 68 hogares con empleo y de ellos el 64.7% tenían empleo permanente y el 35.3 % empleo por cuenta propia. Los rangos de ingreso de los hogares se definieron en menores de 3,000.00; de 3,000.00 a. 5,000.00 y mayores de 5,000.00. (Ver Cuadro No. 1 de anexo No.1).

Gráfico No. 1 Modalidad de empleo en los hogares

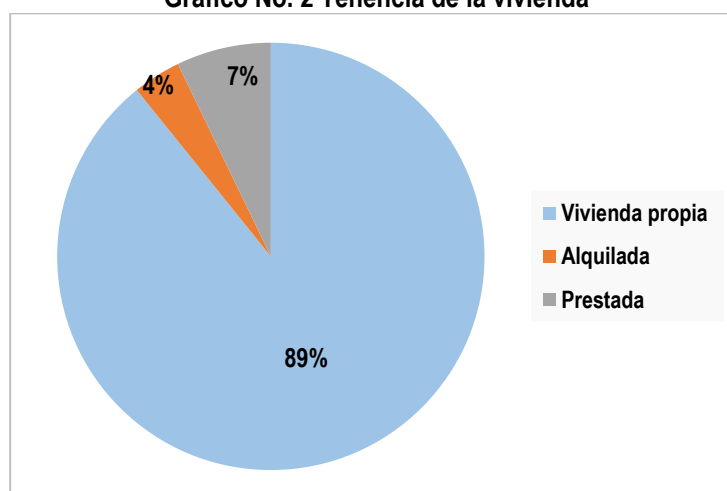


Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro

6.1.2. Tenencia de la vivienda y materiales de construcción.

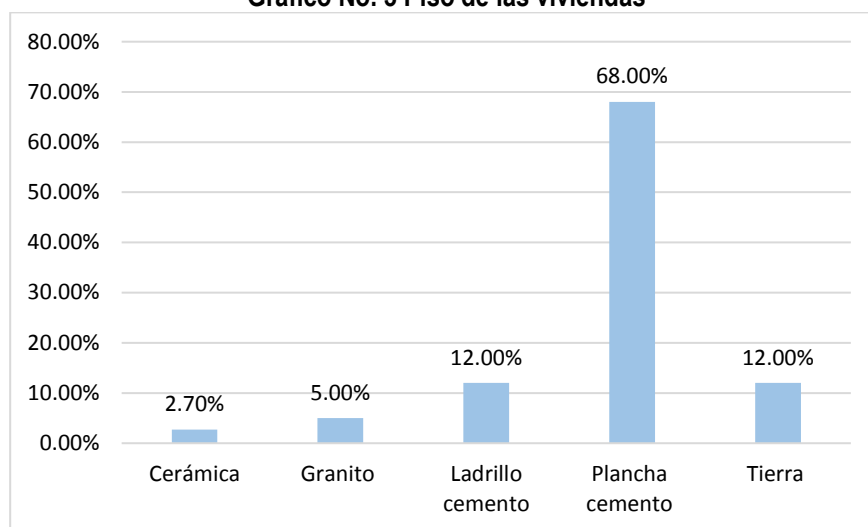
El 89% de hogares cuenta con vivienda propia y el 7% habita en casa alquilada. La mayoría de las viviendas cuentan con paredes de adobes, piso de plancha de cemento (68%) y techo de tejas de barro (52%). A continuación, algunos gráficos que ilustran la situación de las viviendas.

Gráfico No. 2 Tenencia de la vivienda



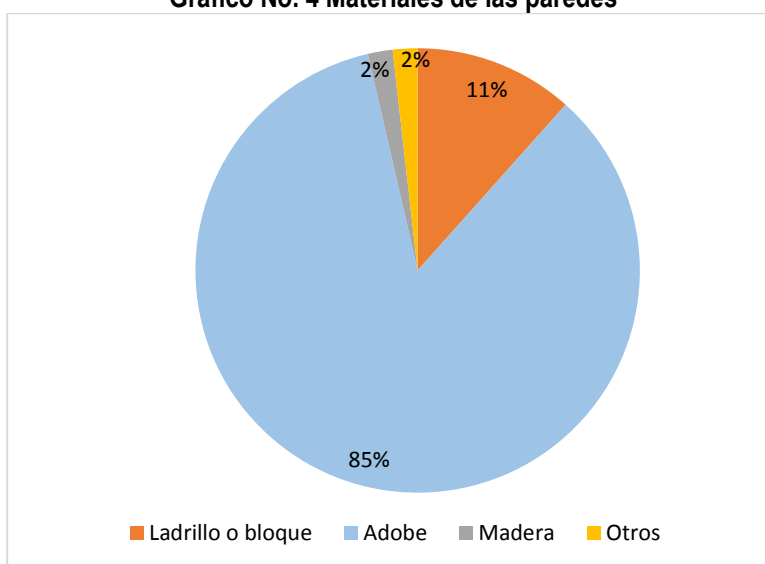
Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro

Gráfico No. 3 Piso de las viviendas



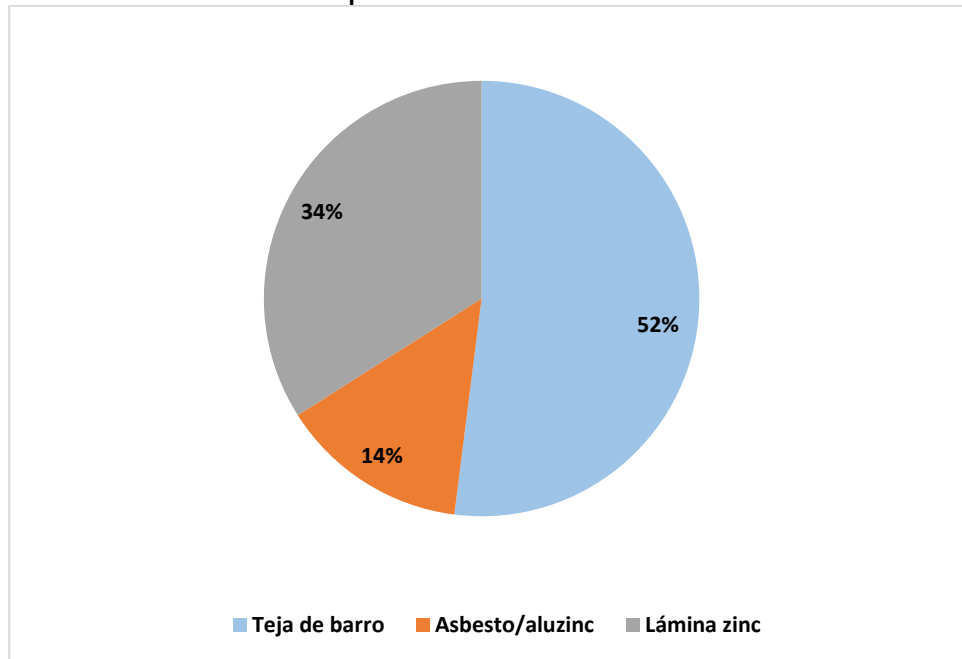
Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Gráfico No. 4 Materiales de las paredes



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Gráfico No. 5 Tipo de materiales utilizados en los techos



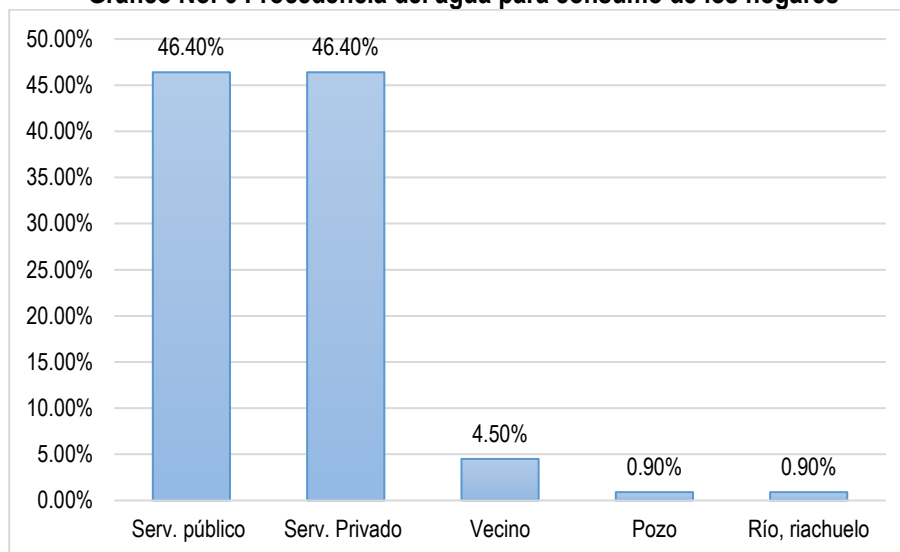
Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.1.3. Procedencia y tratamiento del agua en los hogares.

Como puede observarse en el gráfico siguiente, el 46.4% de los hogares obtienen el agua del servicio público, mientras otro 46.4% del servicio privado. Existe un 4.5% que toma el agua de donde el vecino y 1.8% que depende del agua de pozo o de riachuelos. Sobre el tratamiento que dan al agua puede decirse que más del 60% la tratan, pero aún persisten hogares donde no se da ningún tratamiento al agua y el porcentaje es alto (38.4%) lo cual debe llamar la atención de las autoridades sanitarias y educativas, para intensificar esfuerzos que implementen esta práctica en los hogares a fin de evitar la prevalencia de enfermedades parasitarias en especial en los niños.

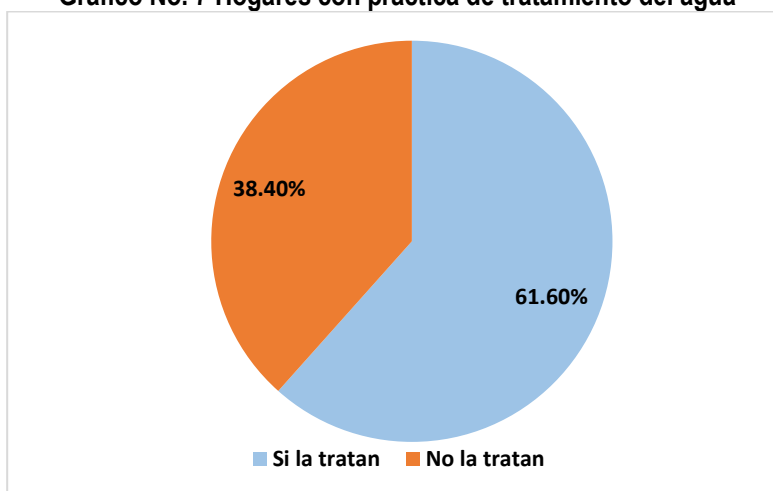
Los hogares donde tratan el agua prefieren utilizar el clorado, filtrado, hervido y el método sodis. Cierta número de hogares dependen del agua que se comercializa en bolsas plásticas, lo que no deja también de pasar desapercibido, invitando a que se busquen mejores opciones de venta de agua para no contaminar el ambiente.

Gráfico No. 6 Procedencia del agua para consumo de los hogares



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Gráfico No. 7 Hogares con práctica de tratamiento del agua



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Cuadro No. 1 Tipo de tratamiento del al agua

Tratamiento	% hogares
Clorado	39.30%
Hervido	5.40%
Filtrado	12.50%
Compra en bolsa	3.60%
Sodis	0.90%

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.2. Conocimientos de las madres sobre alimentación de la familia.

Como se explicó en la metodología del estudio, se realizaron exploraciones con las madres de familia acerca de sus saberes o conocimientos en alimentación, específicamente sobre la alimentación de la familia: los alimentos que deben consumirse; la alimentación del menor de un año; el tipo de alimentos que necesitan los menores para crecer bien; las personas que deben alimentarse mejor en la familia y otros. Los resultados de esta exploración se describen a continuación:

6.2.1. Alimentos que consideran mejores para el organismo.

Al explorar los saberes de las madres en cuanto a los alimentos que consideran mejores para el organismo, las respuestas fueron muy variadas. La mayoría de madres opinaron que los mejores alimentos son las verduras porque tienen muchas vitaminas; seguido de las frutas, los frijoles, la carne de res y de pollo, lo mismo que los lácteos. Hay otros alimentos considerados buenos, pero los mencionaron menos cantidad de madres, como el arroz y los huevos. Las razones para considerar mejores a las verduras y frutas fueron en especial que son nutritivas y buenas para la salud. Algunas madres no dieron ninguna razón sobre sus opiniones. En el siguiente cuadro se describen los alimentos mencionados.

Cuadro No. 2 Alimentos que las madres consideran mejores

Alimentos mejores	N. de madres
Arroz	15
Carne	20
Frijoles	30
Frutas	44
Huevos	8
Lácteos	16
Pescado	2
Pollo	16
Verduras	61

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.2.2. Alimentos que no deberían consumirse.

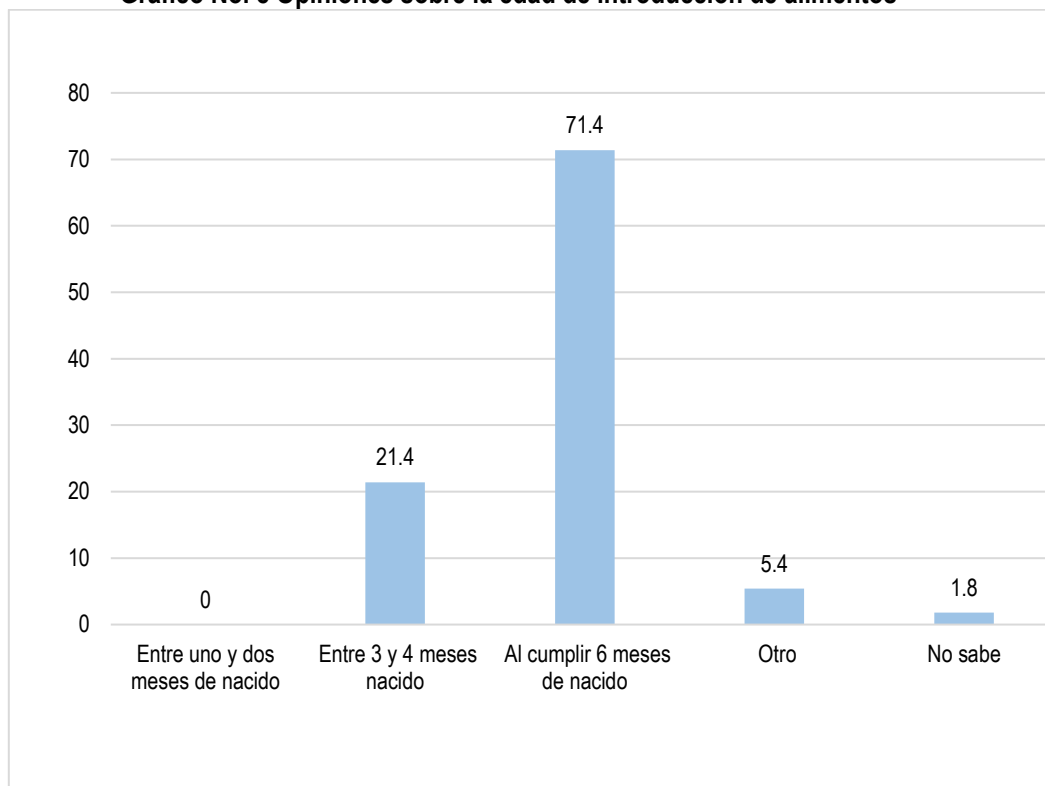
Un 26.8% de las madres indicaron que sí hay alimentos dañinos para el organismo, mientras el 73.2% opinaron que no y que todos son buenos. De las que consideran que hay alimentos dañinos, no todas indicaron cuáles, pero las que contestaron identificaron dañinos a los alimentos muy grasosos, la carne de cerdo, las carnes rojas, los embutidos y los refrescos de botella. Alguna madre señaló al café, las chucherías y el repollo.

6.2.3 Primer alimento del recién nacido y edad de introducción de alimentos en el menor de un año.

El 97.3 % de las madres, saben que el primer alimento a brindar al recién nacido es la leche materna. Las madres que no sabían opinaron que se les debe dar leche en polvo y verduras. Dos madres no conocían cuál es este alimento.

Sobre la edad para introducir otros alimentos el 71.4% de las madres conocen esta edad, mientras otro grupo piensa que se deben introducir más temprano y más tarde de esta edad, lo cual debe ser tomado en cuenta para las campañas de orientación nutricional que se desarrollen.

Gráfico No. 8 Opiniones sobre la edad de introducción de alimentos

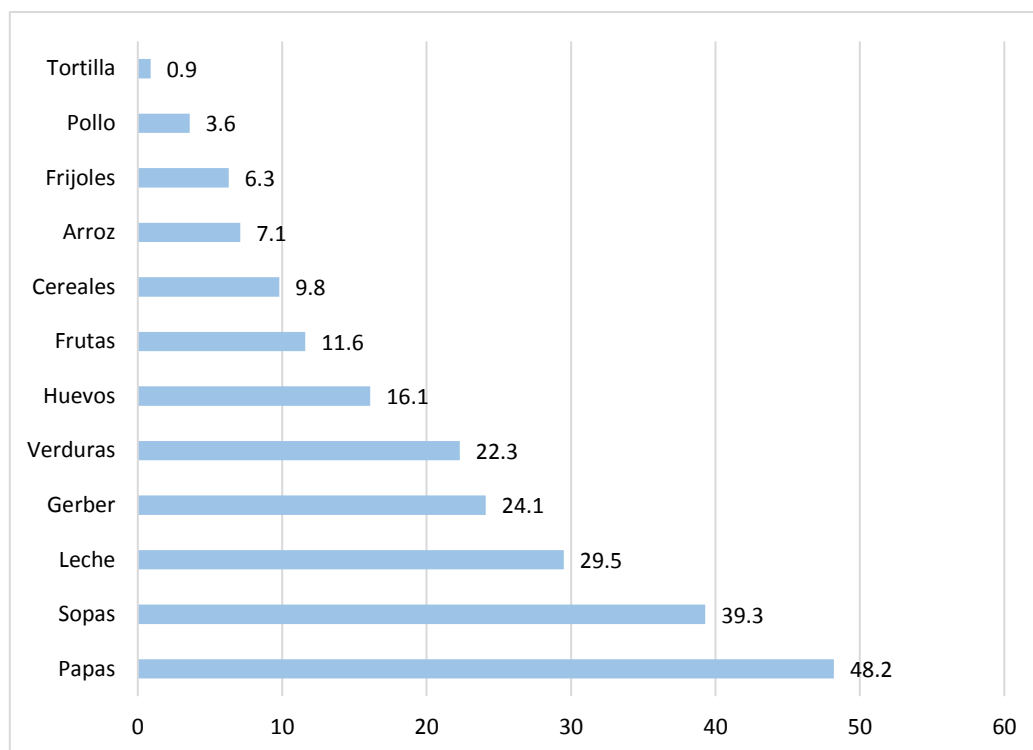


Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.2.4. Conocimiento de las madres sobre el primer alimento a partir de los 6 meses.

El 95.5% de las madres respondieron que conocían cuáles alimentos, mientras el 4.5% respondieron que no. No obstante responder este porcentaje tan alto, no eran correctas las respuestas de la mayoría de las madres. Los alimentos que respondieron correctamente fueron la papa, la leche, las verduras, las frutas, los cereales, el arroz y la tortilla. Persiste la idea de que uno de los primeros alimentos es la sopa, en especial la de frijol y como puede notarse también un 24.10% de madres indicaron que a los 6 meses hay que darles comidas procesadas (Gerber) a los menores; lo mismo que huevos, pollo y frijoles. Las respuestas tan diferentes a las encontradas en otras regiones del país podrían deberse a la mayor influencia de la publicidad de alimentos en esta zona.

Gráfico No. 9 Opiniones acerca de los primeros alimentos que se brindan a los menores al cumplir 6 meses de edad

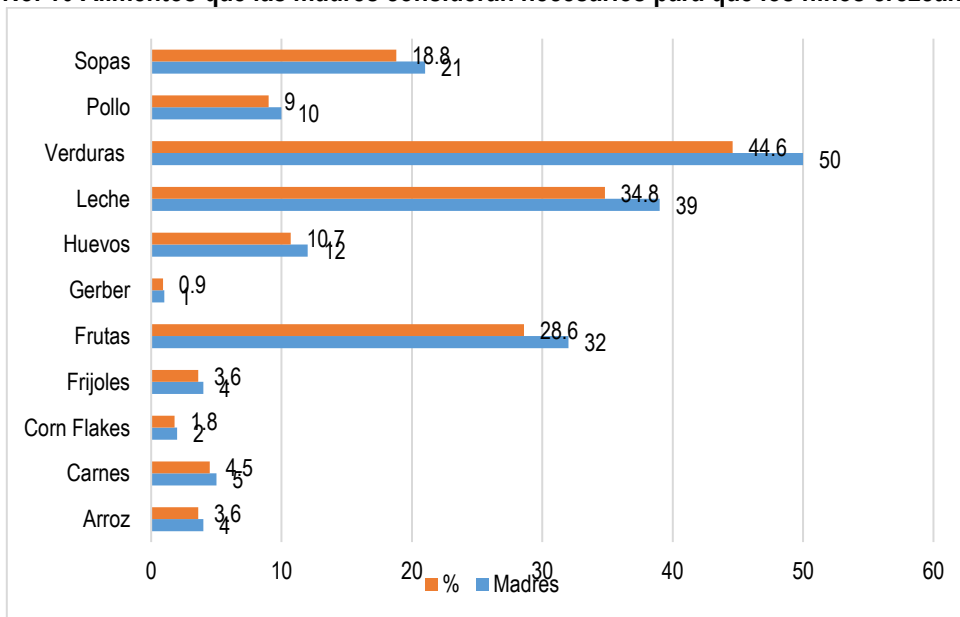


Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.2.5. Alimentos para que los niños crezcan sanos.

Los alimentos que las madres señalan como importantes para que los niños crezcan saludables fueron en primer lugar las verduras, seguidas de la leche, las frutas y las sopas. Otros alimentos indicados en menor proporción fueron el huevo, la carne de pollo y de res y otros. Aún persiste la creencia de las madres de que la sopa, en especial de frijol es muy nutritiva, lo que debe ser tomado en cuenta en los programas de educación nutricional que la región desarrolle.

Gráfico No. 10 Alimentos que las madres consideran necesarios para que los niños crezcan sanos

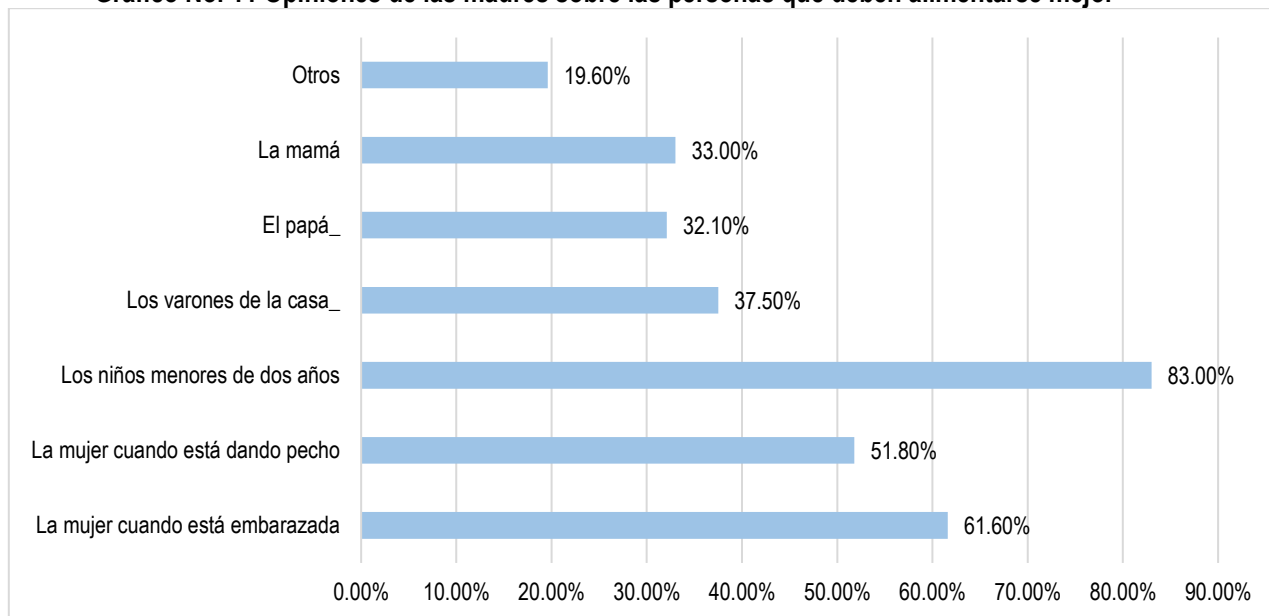


Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.2.6 Personas que se deben alimentar mejor en la familia.

El 83% de respuestas dadas por las madres, se refieren a que son los menores de dos años quienes deben alimentarse mejor en la familia. Otro porcentaje de frecuencias en las respuestas fueron que la mujer embarazada (61.6%) y la que está dando lactancia (51.8%). También hubo otras respuestas que pueden verse en el gráfico siguiente:

Gráfico No. 11 Opiniones de las madres sobre las personas que deben alimentarse mejor



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Sobre la forma cómo han obtenido los conocimientos sobre alimentación, la mayoría de las madres (66) manifestaron que de la orientación recibida en las unidades de salud; otras manifestaron que, de otras capacitaciones, de la televisión y de la radio.

6.2.7 Veracidad de los mensajes radiales o televisivos sobre la alimentación.

Las madres en su mayoría no creen que los mensajes sobre aspectos relacionados con la alimentación que se transmiten por televisión, radio o que ven en revistas sean verdaderos. El 73.2% opinaron que no; mientras un 26.8% sí creen que dicen la verdad.

Evaluando las respuestas correctas de las madres sobre estos tópicos, *un 97.3% dieron una respuesta adecuada en relación al primer alimento a brindar al recién nacido y un 71.4% sabían la respuesta sobre las personas que se deben alimentar mejor en la familia (menores de dos años)*. Las madres que supieron responder las preguntas manifestaron que la orientación la recibieron de las instituciones que les atienden en la zona y en el centro de salud; otras madres la han escuchado por la radio o la leyeron en folletos y revistas.

A pesar de lo anterior, un buen porcentaje de madres no tiene ninguna orientación sobre la edad de introducción de los alimentos al menor de un año y sobre quiénes se deben alimentar mejor dentro de la familia. Acerca de los alimentos a brindar a los menores al cumplir 6 meses, un 18.8% aún creen que las sopas son los alimentos más nutritivos para los menores. La orientación ha sido limitada y se deben emprender programas educativos en nutrición para mejorar la alimentación de estos infantes y de la familia en general.

6.3. Hábitos alimentarios

Durante el estudio de Patrones de Consumo, se incluyeron aspectos para evaluar los hábitos alimentarios de las familias (hábitos de las madres). Se estudiaron variables como la costumbre de desayunar, la cantidad de tiempos de comida que hacen las madres al día, el consumo de verduras y frutas, preferencias alimentarias y el hábito de tomar refrescos artificiales. Para los hogares donde había niños escolares se incluyó también el tema del desayuno, las meriendas, el consumo de frutas y de verduras.

La edad de la madre tiene mucha influencia en la formación de hábitos de los hijos, pero hay muy pocos estudios sobre ello. En un estudio realizado en España¹⁶ se identificó que las madres más jóvenes daban menos azúcares a los niños preescolares, pero no fomentaban el consumo de frutas; en cambio las madres de más edad daban más frutas a sus hijos y se preocupaban más por fomentar su consumo. Las madres jóvenes suelen ser, además, más inmaduras, lo cual ya de por sí puede suponer un perjuicio en la alimentación del niño.

6.3.1 Tiempos de comida que realizan las madres.

Las madres por lo general realizan 3 tiempos de comida y son pocas las que realizan solamente dos (18). Escasas madres realizan solo dos tiempos o cuatro tiempos. El tiempo de comida más acostumbrado fue la cena (103 madres); el almuerzo (97 madres) y el desayuno por **88** madres. Pocas madres acostumbran a merendar y en este caso la merienda de la mañana es la que más se realiza.

¹⁶ Nutr. Hosp. vol.24 no.4 Madrid jul./ago. 2009

Cuadro No. 3 Cantidad de comidas que realizan las madres durante el día

Tiempos de comida	Total de Madres	%
Una	2	1.8%
Dos	18	16.1%
Tres	88	78.6%
Cuatro	2	1.8%
Cinco	1	0.9%

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

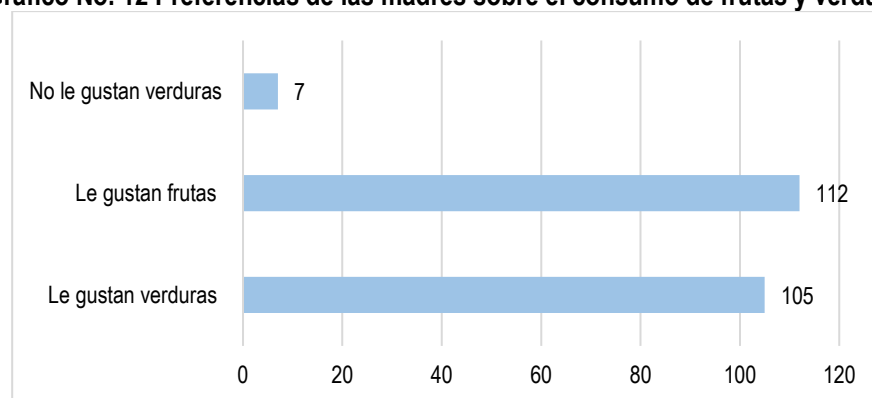
6.3.2 Hábito de desayunar.

Aunque cuando se realizó la pregunta sobre los tiempos de comida que normalmente realizan, 88 madres indicaron que tomaban desayuno, al preguntarles directamente si desayunaban, el número bajó en 3 casos, y hubo 85 madres que contestaron que hacían el desayuno. Fue así que el 75.9% de las madres opinaron que desayunan y el 24.1% que no tienen el hábito de desayunar.

6.3.3 Consumo de verduras y frutas.

Al 93.8% de las madres les gusta consumir verduras y a un 100% les gustan las frutas. Como puede verse en el gráfico, a 7 madres no les gusta consumir verduras. Las madres afirman que las verduras tienen muchas vitaminas, son nutritivas y saludables.

Gráfico No. 12 Preferencias de las madres sobre el consumo de frutas y verduras



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.3.4 Alimentos que prefieren las madres.

Sobre las preferencias de las madres se pudo encontrar que los alimentos que más les gustan son el arroz, los frijoles, la carne de pollo, otras carnes, el pescado, los lácteos y las verduras. A 19 madres les gustan todos los alimentos. Sobre los alimentos que no les gustan, fueron pocas las madres con esta situación y solamente 44 madres citaron alimentos que no son de su preferencia como el pescado, pollo, carne de cerdo y de res. Sobre lo anterior, estos alimentos son también los que carecen más en la dieta por ser de precio más alto que otros.

Cuadro No. 4 Preferencias de alimentos

N.	Alimentos	Madres
1	Arroz	20
2	Frijoles	20

Patrones de Consumo

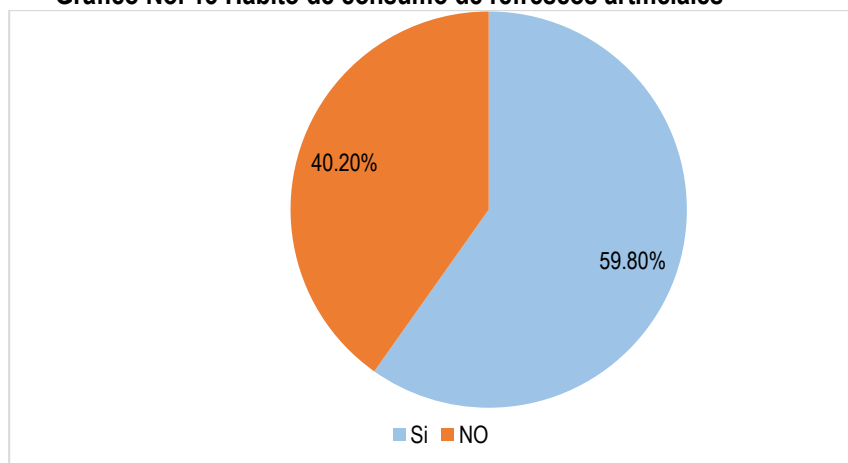
N.	Alimentos	Madres
3	Pollo	29
4	Carnes	13
5	Lácteos	7
6	Pescado	8
7	Verduras	12
8	Les gusta todo	19

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.3.5 Ingesta de bebidas artificiales.

Más de la mitad de las madres investigadas tienen hábito de consumo de refrescos artificiales, ya sean de botella o preparados con ciertos ingredientes en polvo que se adquieren en el mercado. La media de consumo es de uno al día y tres a la semana.

Gráfico No. 13 Hábito de consumo de refrescos artificiales



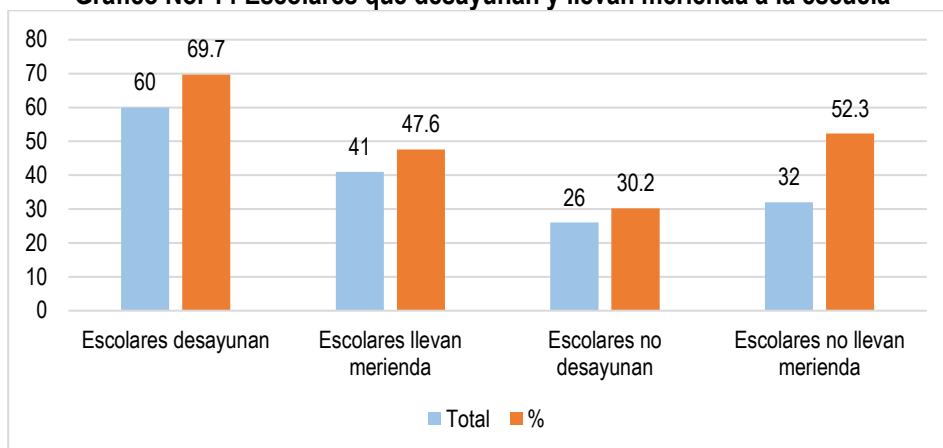
Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.3.6 Hábitos alimentarios en escolares.

Se consideró importante en este estudio, la exploración de los hábitos alimentarios que están formando a sus hijos escolares. De los hogares entrevistados, en 86 se encontraron niños que asistían a la escuela.

Desayuno y merienda de los escolares. Puede verse en el siguiente gráfico que no se brinda desayuno a todos los escolares antes de ir a sus clases (6 de 10 desayunan); tampoco existe el hábito de prepararles una merienda para llevar a la escuela. En este caso solo a 41 escolares se les prepara merienda para consumir en su centro educativo. Probablemente las madres asumen que en la escuela los niños toman el desayuno y la merienda, pero hay centros educativos donde no todos los meses hay alimentos para la alimentación escolar. Las madres que acostumbran a dar desayuno a los escolares o les ponen merienda para llevar a clases, indicaron que lo hacen porque en la escuela dan la merienda tarde, porque a los niños les da hambre y porque salen muy tarde de la escuela.

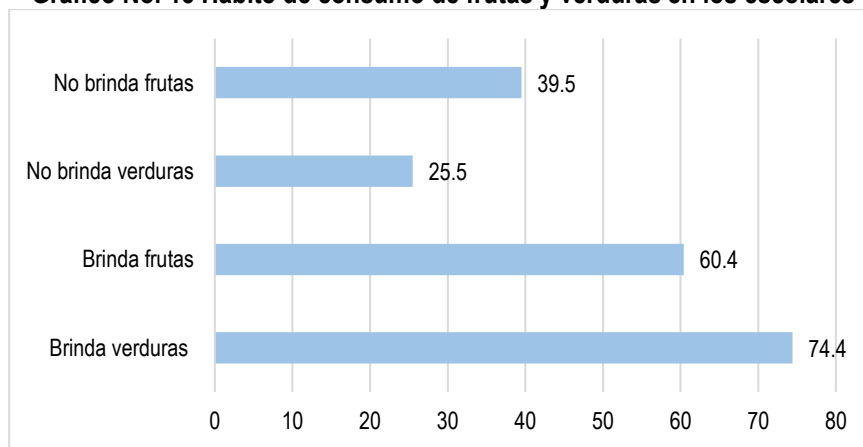
Gráfico No. 14 Escolares que desayunan y llevan merienda a la escuela



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Consumo de frutas y verduras en escolares. Al 60.4% de estos niños se les está formando el buen hábito de consumir frutas y a un 74.4% de consumir verduras. Las verduras que las madres más ofrecen a los escolares son la papa y el pataste y en menor cantidad ofrecen yuca, zanahoria y ayote. Con relación a las frutas ofrecen banano, papaya y manzana principalmente. El resto de los escolares no están adquiriendo este buen hábito, pues las madres no acostumbran a dar estos alimentos en las comidas que les preparan.

Gráfico No. 15 Hábito de consumo de frutas y verduras en los escolares



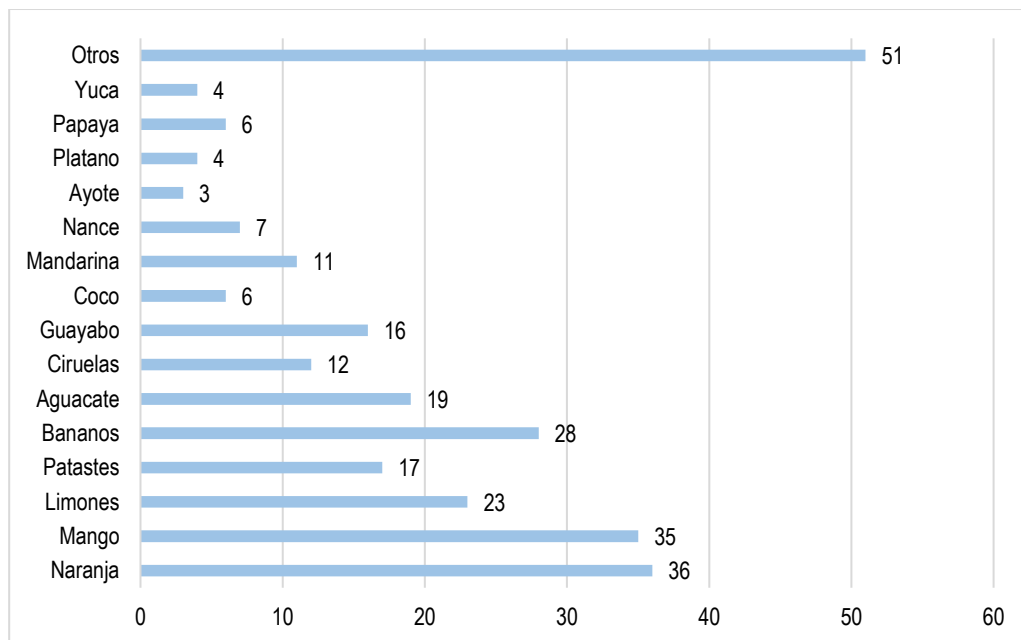
Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.4. Alimentos que se cultivan en los hogares

Dentro del estudio se incluyó la variable relacionada con los cultivos que los hogares siembran con fines de autoconsumo en los alrededores de sus viviendas y sondear el aporte de los mismos al enriquecimiento del patrón de consumo. Sobre este particular, son pocos los hogares que cultivan sus solares y los que cultivan siembran en especial árboles frutales como el mango, la naranja, los guineos, la mandarina, la guayaba, las ciruelas y otras en muy pequeña escala. Son pocos los hogares donde se cultivan verduras y de éstas se encontraron el pataste (en 17 hogares), la yuca y el ayote en mínima cantidad. Otros cultivos son medicinales o utilizados para condimento de las comidas.

Se puede afirmar que el aporte a la dieta familiar es poco y se da sobre todo en las épocas de coseche de los frutales indicados anteriormente, concluyendo que son pocos los hogares que cuentan con la práctica de utilizar los espacios disponibles en alrededores de sus viviendas para cultivar alimentos.

Gráfico No. 16 Cultivos encontrados en los hogares para el autoconsumo de alimentos



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.5. Patrones de consumo

El patrón alimentario de una población se caracteriza por un fuerte apego a los hábitos de comidas y bebidas de una región; forma una constante de las tradiciones y de las estructuras de consumo socialmente aceptadas, tanto a nivel del país como de la región. El consumo de alimentos de la población está íntimamente ligado a la disponibilidad y el acceso (físico, económico y social) a los alimentos. Otros elementos que intervienen son la estabilidad de los suministros en el mercado; la aceptabilidad y sus características organolépticas; la distribución intra-hogar; el conocimiento de la población sobre el valor nutritivo del alimento y las formas de preparación¹⁷. Se considera que últimamente ha habido una disminución en el consumo de leche y derivados, carnes de todo tipo y fibra; al igual que un aumento detectado en azúcares, alcohol y grasas.

6.5.1. Frecuencias de consumo de alimentos

Los alimentos más consumidos durante la semana anterior a la encuesta fueron el maíz, el arroz, los frijoles, el pan dulce, la carne de pollo, los huevos; los vegetales usados como condimentos (cebolla, culantro); lo mismo que algunas frutas como los guineos y cítricos. Otros alimentos consumidos por un buen número de familias son el azúcar, la grasa y el café. El maíz, arroz y frijoles que constituyen alimentos indispensables en la dieta básica de la población, fueron consumidos por menos del 80% de los hogares. Dentro de ellos el maíz con más bajo porcentaje, el que se puede justificar por la cantidad de personas que compran harina de maíz para sus tortillas. El consumo de frutas es el más bajo y solo alcanzó apenas un 51.7% de hogares que consumen alguna. Es una lástima que las verduras fuentes de algunas vitaminas como la C y la A no fueron consumidas tampoco, sólo

¹⁷ FAO. Evolución del consumo de alimentos en América Latina. Morón C. Schejtman A. 1997

algunas que se utilizan en pequeñas cantidades en la condimentación de las comidas y que su aporte de sustancias nutritivas no es significativo.

Las frecuencias de todos los alimentos se presentan en el anexo N. 1, sin embargo, en el presente cuadro se muestra la **universalidad del consumo** en las familias, o sea más de la mitad de los hogares que consumieron determinados alimentos durante la semana en los diferentes días.

Cuadro No. 5 Universalidad en el consumo de alimentos

N.	Alimentos	Hogares	%
1	Maíz	70	62.5
2	Arroz	88	78.5
3	Pan dulce	77	68.7
4	Vegetales para salsas y cond.	78	69.6
5	Banano/plátanos	66	58.9
6	Frutas cítricas y otras	58	51.7
7	Carne pollo	65	58.0
8	Huevos	83	74.1
9	Frijoles	89	79.4
10	Grasas	91	81.2
11	Azúcar	90	81.3
12	Café	88	78.5

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.5.2 Patrón de consumo.

El patrón de consumo que prevalece es tradicional y se considera medianamente aceptable. El patrón tradicional se caracteriza porque los alimentos que lo forman son los que proveen una mayor cantidad de sustancias nutritivas aportantes de energía y pocos alimentos fuente de proteínas, vitaminas y minerales. **Está formado por 8 alimentos: maíz, arroz, frijoles, pan dulce, huevos, grasas, azúcar y café.** De estos alimentos solamente el huevo está aportando proteínas de mayor valor biológico para la formación y reparación de tejidos y para el crecimiento de los infantes. Los demás en su mayoría están aportando carbohidratos y grasas.

En resumen, en este patrón alimentario solamente hay alimentos de 6 grupos, de los 12 que se consideran necesarios para contar con una dieta diversa y aceptable¹⁸. El patrón de consumo carece de más alimentos fuente de proteína de buena calidad y de micronutrientes, que son indispensables en el crecimiento de los menores y en la salud de todo ser humano. Solamente incluye un alimento de origen animal que es el huevo, consumido por casi el 60% de los hogares durante tres días o más a la semana. La carne (pollo y res) no forma parte del patrón y es consumida solamente de una a dos veces a la semana. Tampoco se encontró consumo de lácteos o de verduras.

Cuadro No. 6 Alimentos que conforman el Patrón de Consumo. Región 12

N.	Alimentos	Número hogares	% Hogares
1	Maíz	68	60.7
2	Arroz	72	64.2
3	Pan dulce	62	55.3
4	Huevos	67	59.8

¹⁸ Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. Elaborado por Gina Kennedy, Terri Ballard y MarieClaude Dop, División de Nutrición y Protección del Consumidor, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO 2013

Patrones de Consumo

N.	Alimentos	Número hogares	% Hogares
5	Frijoles	85	75.9
6	Grasas	86	76.7
7	Azúcar	88	78.5
8	Café	86	76.7

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Es importante revisar que, en esta población, de los granos básicos ninguno fue consumido por el total de hogares todos los días de la semana. En el caso del maíz se encontró un 39% que *no lo consumió ni 3 días durante la semana; lo mismo puede verse con el frijol que solo fue consumido 3 días o más a la semana por el 75.9% de familias*. Ante esto se concluye que hay una gran pérdida en la capacidad de compra y también escasez en la disponibilidad de alimentos, agravada por las pérdidas de las cosechas durante el año 2018.

En otros estudios realizados se ha encontrado que por lo menos las grasas y azúcares son consumidas por más del 90% de los hogares, pero en esta región estos alimentos no llegan al 80% de ingesta, lo que indica que la capacidad de compra ha disminuido mucho y la pobreza afecta en gran medida la dieta de los hogares.

6.5.3 Ingresos de los hogares y patrón de consumo.

Los hogares se dividieron en 3 categorías de ingresos a fin de comparar su patrón de consumo y determinar si existían mejoras en el patrón a medida que los ingresos de los hogares son más altos. A continuación, se presentan 3 gráficos donde se compara el tipo de ingreso con el patrón alimentario, encontrando algunas diferencias entre éste y las categorías definidas de ingresos: menos de L 3,000.00; de L 3,000 a L 5,000.00 y más de L 5,000.00.

Patrón alimentario de los hogares con ingreso menor a L. 3,000.00. Los hogares en este rango de ingresos son el 34% y se puede observar que el patrón ha variado del patrón general, incluyendo algunos vegetales como el tomate y el chile dulce. También incluye otro cereal como es la avena. Se esperaría que, a menor ingreso en el hogar, el patrón de consumo fuera más pobre y se reduzca a pocos alimentos, pero en este caso el patrón es más variado, lo cual podría deberse a que las personas, aunque tengan menos ingresos produzcan algunos vegetales. El ingreso no fue determinante y a diferencia de otros estudios donde desaparecía el huevo, en este grupo de hogares sí está en su patrón.

Patrón alimentario de los hogares con ingresos de L. 3,000.00 a L. 5,000.00. En esta categoría de ingresos había 17 hogares (15.2%), de ellos una cantidad consumió los siguientes alimentos del cuadro No.7, durante 3 días o más a la semana. Son 10 alimentos y llama la atención que desapareció el huevo y la avena de su patrón alimentario; apareciendo una fruta que no tiene el patrón general ni el de las familias con menos ingresos. Vale decir que el número de hogares en este rango de ingresos es muy bajo, por lo que este hallazgo no es tan significativo.

Cuadro No. 7 Hogares con ingresos entre L 3,000.00 y 5,000.00

	Alimentos del patrón	Total	Hogares consumieron
1	Maíz	11	11
2	Arroz	12	6
3	Frijoles	13	11
4	Pan dulce	9	8
5	Tomate	7	4
6	Chile dulce	7	6

Patrones de Consumo

	Alimentos del patrón	Total	Hogares consumieron
7	Bananos	11	6
8	Grasas	14	13
9	Azúcar	14	14
10	Café	14	14

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Patrón alimentario en hogares con ingresos mayores a L 5,000.00. La mayoría de los hogares de esta región estaban en este rango de ingresos (60%). El patrón de consumo es igual al de los hogares con menos de L. 3,000.00, pero los porcentajes de hogares que tienen este patrón es más alta entre los otros dos rangos establecidos. Por lo que se concluye que en esta región los ingresos son determinantes para que un porcentaje más alto de familias tenga un patrón de consumo alimentario más variado.

Cuadro No. 8 Hogares con ingresos entre L 3,000.00 y 5,000.00

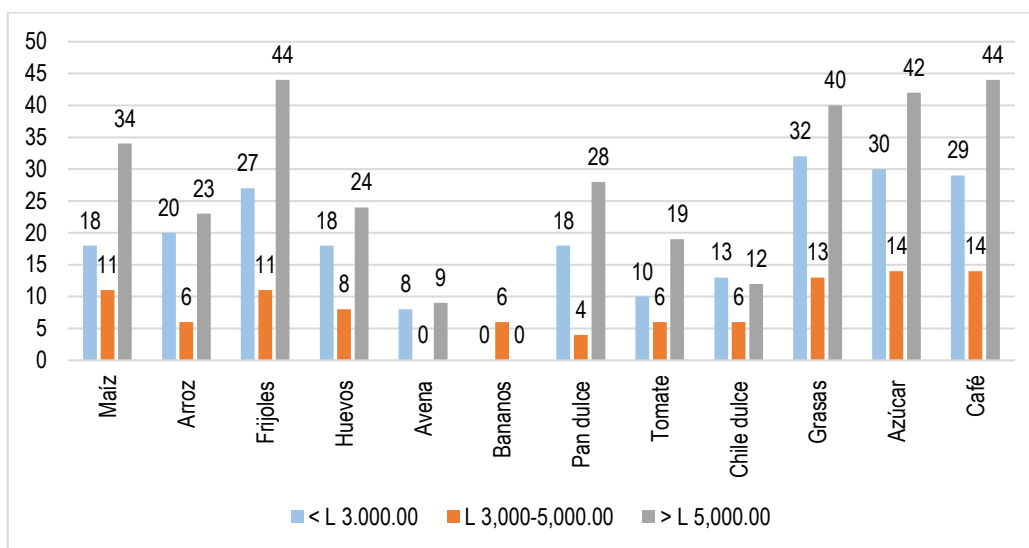
N.	Alimentos del patrón	Total	Hogares consumieron
1	Maíz	38	34
2	Arroz	45	23
3	Frijoles	46	44
4	Huevos	44	24
5	Avena	13	9
6	Pan dulce	40	28
7	Tomate	30	19
8	Chile dulce	21	12
9	Grasas	45	40
10	Azúcar	44	42
11	Café	48	44

Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

El siguiente gráfico compara los patrones de los hogares según los 3 rangos de ingresos descritos:

Patrones de Consumo

Gráfico No. 17 Patrón de Consumo en hogares según los rangos de ingresos



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.5.4 Escolaridad y patrones de consumo de alimentos.

Otra categoría de análisis para el patrón de consumo de alimentos fue la diferenciación entre hogares cuyo jefe sabe leer y escribir y hogares donde el jefe del hogar no cuenta con ningún grado de alfabetismo. El total de hogares con jefes alfabetos fue de:

Cuadro No. 9 Patrón de consumo según escolaridad

Alimentos	Sabe leer y escribir	Patrón de Consumo	No sabe leer y escribir	Patrón de Consumo
	Total hogares	Consumo más de 3 días/semana	Total hogares	Consumo más de 3 días/semana
Maíz	60	55	10	8
Arroz	75	43	12	6
Pan dulce	68	47	9	7
Avena	23	16	2	2
Corn flakes	16	9	0	0
Tomate	47	30	0	0
Chile dulce	39	29	5	2
Huevos	70	37	13	10
Frijoles	75	70	14	12
Grasas	75	73	14	12
Azúcares	77	74	13	12
Café	80	74	14	12

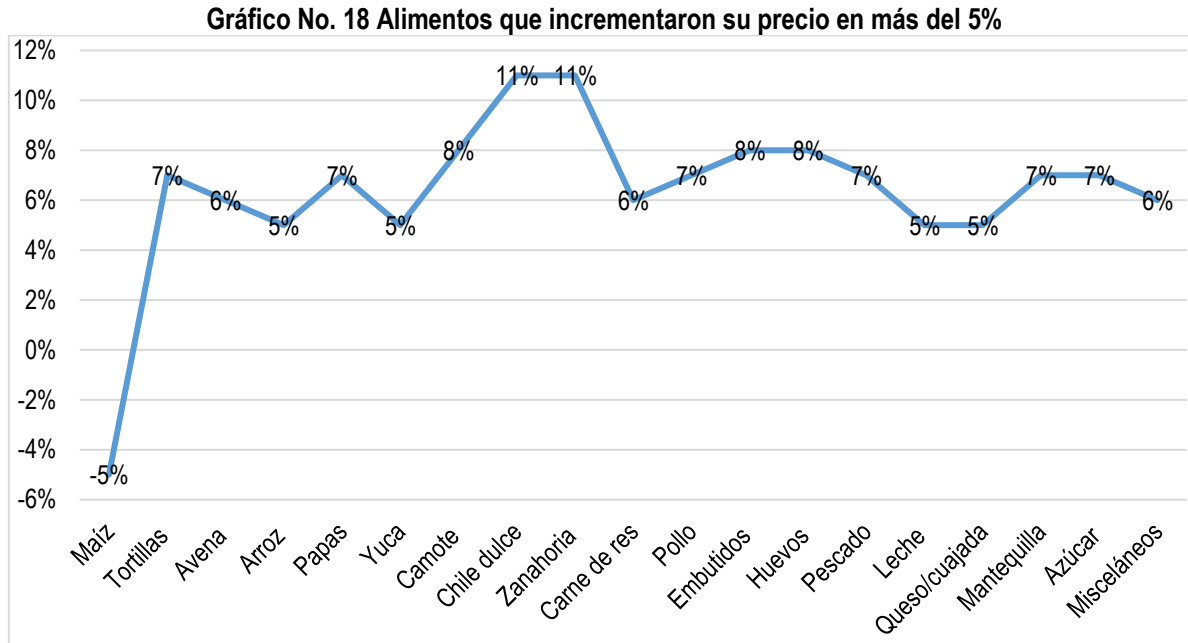
Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.5.5. Precios de los alimentos y patrón de consumo

El análisis de los precios es muy importante porque determinan el acceso a los alimentos en los hogares y a mayor precio los hogares con menores ingresos difícilmente acceden a ellos. Durante el estudio sobre

Patrones de Consumo

patrones de consumo se investigaron los precios de los alimentos en el momento de realizar la encuesta y el precio que tenían 4 meses antes. Se encontró que la mayoría de los alimentos habían subido de precio.

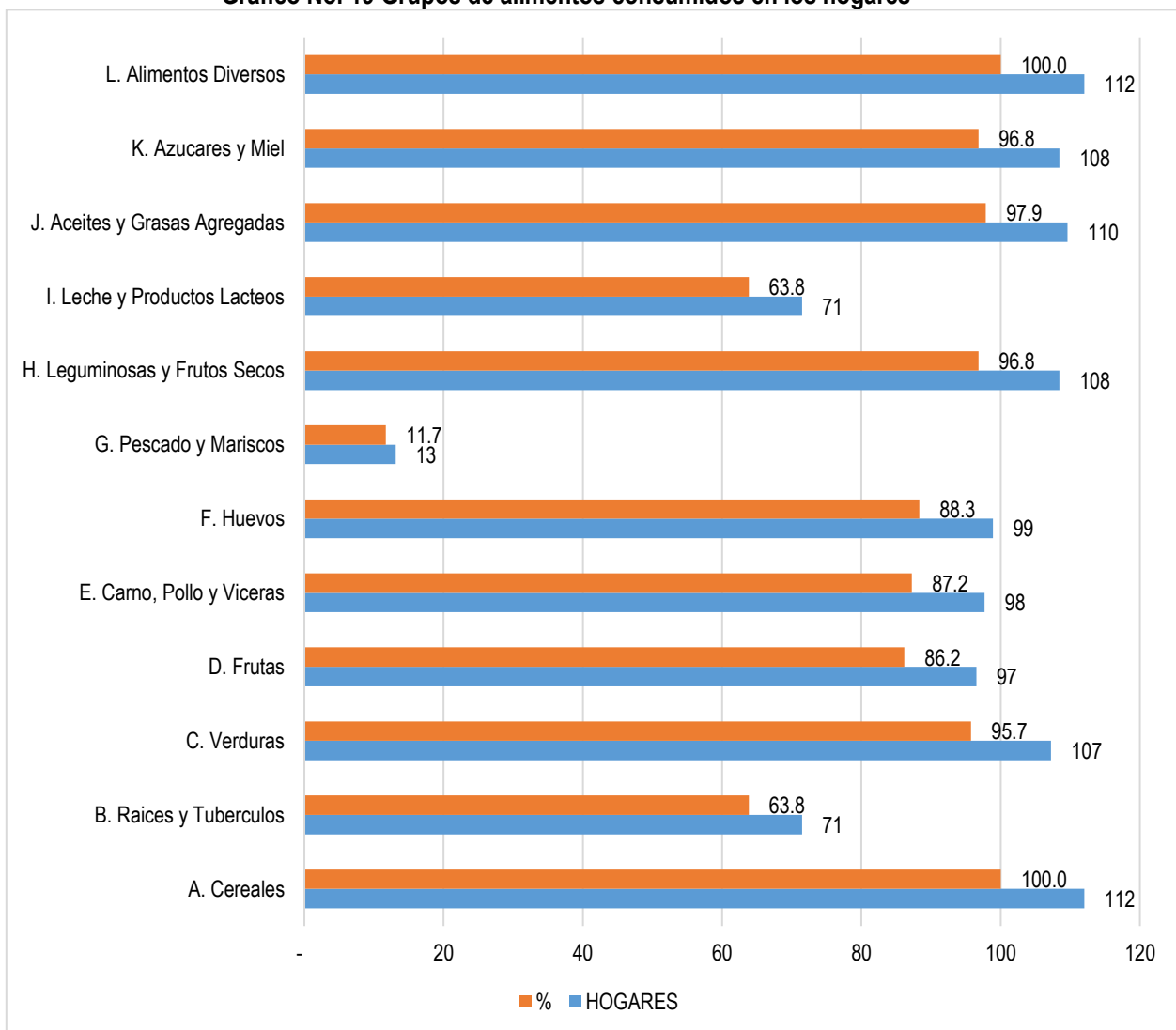


Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

6.5.6 Diversidad de la dieta.

A continuación, se muestra un gráfico con los 12 grupos que según el HDSS se recomiendan para una dieta adecuada en el hogar. Es de lamentar que hay grupos de alimentos como el de pescado y mariscos con un porcentaje muy bajo de consumo, al igual que la leche y productos lácteos, aunque no es tan bajo como el anterior.

Gráfico No. 19 Grupos de alimentos consumidos en los hogares



Fuente: Diagnóstico SAN de las zonas rurales de la Región 12. Centro.

Cuadro No. 10 Patrón de consumo y su relación con ingresos y escolaridad

Variables	Patrón de consumo		
	Bajo	Medio	Alto
Ingresos	Los hogares con ingresos entre L 3,000.00 a 5,000.00 tienen un patrón de consumo más limitado que los hogares con rangos inferiores a L 3,000.00 y superiores a L 5,000.00.	Los hogares con ingresos menores a L. 3,000.00 tienen un patrón alimentario más variado que incluye verduras y otro cereal.	Los hogares con ingresos mayores a L 5,000.00 tienen un mejor patrón de consumo que incluye más alimentos comparado con el patrón de la región.
Escolaridad		Hogares que no saben leer y escribir tienen un patrón de alimentos	Los que saben leer y escribir, tienen un mejor patrón de consumo:

Variables	Patrón de consumo		
	Bajo	Medio	Alto
		medio, pues consumen una verdura y un cereal más que el patrón general de la región.	incorporaron 4 alimentos más a su patrón de consumo comparado con el patrón general.

VII. CONCLUSIONES

Las conclusiones principales de este estudio son las siguientes:

7.1. Características generales de la población.

- La Región 12 Centro se caracteriza por contar con una población mestiza. Solamente 5 hogares señalaron ser de origen Lenca. El 85.7% de la población sabe leer y escribir y el nivel educativo que predomina es el de educación primaria (61.3%) y de secundaria 20.7%; existiendo también un 18% que no alcanzaron ningún nivel educativo y un 14.3% de hogares donde el jefe es analfabeta, a pesar de que esta región tiene la sede de las instituciones gubernamentales centrales que rigen las políticas educativas del país. La población en su mayoría es joven y se encuentra un 32.1% entre los rangos de 15 a 29 años, seguido por el rango de hogares con población de 30 a 49 años (20.1%).
- Los ingresos en los hogares son por lo general bajos lo que genera dificultades para acceder a los alimentos. Se encontraron 33.9% de hogares con rangos de ingreso menores a L 3,000.00. Otra cantidad de hogares en menor proporción contaban con ingresos entre L 3,000.00 y L. 5,000.00 y la mitad tenían ingresos mayores a L 5,000.00. Sobre el empleo se encontraron 68 hogares donde el jefe de familia laboraba, de los mismos la mayoría tenían empleo permanente y alrededor de un tercio contaban con trabajo por cuenta propia.
- Casi el 90% de hogares cuenta con vivienda propia y la mayoría de ellas están construidas con paredes de adobe, piso de plancha de cemento y techo de tejas de barro.
- Los hogares que cuentan con agua del servicio público no llegan a la mitad de los encuestados y otra parte considerable obtienen el agua del servicio privado, de agua proporcionada por los vecinos o de pozo y quebradas. Solamente un poco más de la mitad brindan algún tratamiento que dan al agua, pero aún persisten cerca del 40% de los hogares que no han incorporado esta buena práctica en pro de su salud. Esto es serio problema por la proliferación de enfermedades parasitarias en especial en los niños. Los niños con problemas de infecciones diarreicas presentan mayor deterioro nutricional.

7.2. Conocimientos y hábitos alimentarios

- Sobre los conocimientos o saberes de las madres en cuanto a la alimentación de la familia, existen varios aspectos en los que han recibido alguna orientación, por ejemplo, sobre el primer alimento a brindar al recién nacido; la edad apropiada de comenzar a introducir alimentos y bebidas en los menores de un año y sobre las personas que dentro del hogar necesitan alimentarse mejor. En este último aspecto, el 83% se refieren a los menores de dos años, seguido de la mujer embarazada y la que está dando lactancia. Creen que los alimentos a brindar a los 6 meses de edad son las papas, sopas, verduras, la leche, las frutas, los huevos, cereales y cerca de un cuarto de las madres mencionó los productos como las compotas (Gerber).

- Los alimentos que las madres señalan como importantes para que los niños crezcan saludables fueron en primer lugar las verduras, seguidas de la leche, las frutas y las sopas. Otros alimentos indicados en menor proporción fueron el huevo, la carne de pollo y de res. Persiste la creencia de que la sopa, en especial de frijol es muy nutritiva, lo que debe ser tomado en cuenta en los programas de educación nutricional que la región desarrolle para la orientación oportuna a las madres. Sobre los alimentos que se deben dar al menor al cumplir los 6 meses, las madres de esta región aún tienen la creencia de que deben alimentarse con caldo de frijoles y sopas
- Sobre los alimentos que consideran mejores para el organismo, las madres mencionaron que las verduras porque tienen muchas vitaminas; las frutas, los frijoles, la carne de res y de pollo, lo mismo que los lácteos. Las razones para considerar mejores a las verduras fueron en especial que son nutritivas y buenas para la salud. También hay alrededor de una cuarta parte de madres que consideran que hay alimentos que son dañinos para la salud, tales como las comidas grasosas, las carnes rojas, carne de cerdo, embutidos, comida enlatada y los refrescos de botella.
- Sobre los mensajes que se escuchan por radio y televisión o se leen en diversos medios, una cuarta parte de las madres creen en la información, mientras la mayoría no cree. Las madres no creen que los anuncios que transmiten sean verdaderos ni que digan la verdad.
- Evaluando las respuestas correctas de las madres sobre estos tópicos, *un 97.3% dieron una respuesta adecuada con relación al primer alimento a brindar al recién nacido y un 71.4% sabían la respuesta sobre las personas que se deben alimentar mejor en la familia (menores de dos años)*. Las madres que supieron responder las preguntas manifestaron que han recibido orientación en las instituciones que les atienden en la zona y en unidades de salud; otras madres han escuchado la información por la radio o la leyeron en folletos y revistas.
- A la mayoría de las madres les gustan las verduras y las frutas. El 100% prefiere las frutas y el 93% las verduras, afirmando que estos alimentos son nutritivos y saludables. No obstante, en la práctica no se encontraron frecuencias altas de consumo de ellos. Otros alimentos preferidos por las madres son el arroz, los frijoles, la carne de pollo, otras carnes, el pescado y los lácteos. A algunas madres les gustan todos los alimentos y no señalaron ninguno en particular.
- Sobre los alimentos que *no* son de su agrado, 44 madres señalaron el pescado, el pollo, carne de cerdo y de res. Estos alimentos coinciden también con tener un precio muy alto (costo) y muchas familias no pueden acceder a ellos.
- Más de la mitad de las madres tienen hábito de consumir refrescos artificiales, ya sean de botella o preparados con ciertos ingredientes en polvo que se adquieren en el mercado. La media de consumo es de uno al día y tres a la semana.
- Se concluye que un 84.8% de las madres tienen hábitos alimentarios saludables, es decir tienen hábito de desayunar y de consumir verduras y frutas. Sobre los hábitos alimentarios de los escolares, en un 69.7% se está formando el hábito de desayunar y de consumir frutas (60.4%) y verduras a un 74.4%. Todavía hace falta promover más la formación de buenos hábitos y prácticas alimentarias en los centros educativos pues son un medio muy propicio para formar hábitos de higiene, alimentación y otros que necesitan los educandos.

7.3. Alimentos que se cultivan en los hogares

- Son pocos los hogares que cultivan en sus solares y los que tienen la práctica, cultivan comúnmente árboles frutales como el mango, la naranja, los guineos, la mandarina, la guayaba, las ciruelas y otras en

muy pequeña escala. Son escasos los hogares donde se cultivan verduras. Esto está relacionado con la carencia de agua en los hogares y por tanto se extiende a los cultivos anuales y bianuales como las hortalizas.

- Se puede afirmar en general, que el aporte de estos alimentos a la dieta familiar es mínimo y que los solares de los hogares están siendo subutilizados para los cultivos de autoconsumo.

7.4. Patrones de consumo

- Al estudiar en los hogares las frecuencias de consumo de alimentos durante una semana, se encontró que los alimentos que con mayor frecuencia consumieron *fueron el maíz, el arroz, los frijoles, el pan dulce, la carne de pollo, los huevos; lo mismo que los vegetales usados como condimentos (cebolla, culantro) y algunas frutas como los guineos y cítricos. Otros alimentos consumidos por la mayoría fueron el azúcar, la grasa y el café.*
- El maíz, el arroz y los frijoles que constituyen alimentos indispensables en la dieta básica de la población fueron consumidos por menos del 80% de los hogares y dentro de estos, el maíz tuvo menor consumo, el que se puede justificar por la cantidad de personas que preparan las tortillas con harina de maíz. Las frutas fueron consumidas por un 51.7% de los hogares y las verduras también tuvieron frecuencias bajas de consumo. Es una lástima que las que son mayor fuente de vitaminas A, C y otras se consumieron con poca frecuencia.
- **La universalidad en el consumo**, formada por los alimentos consumidos por más del 50% de hogares sin importar qué día de la semana se utilizaron, está constituida por 12 alimentos: *maíz, arroz, pan dulce, vegetales para condimento, bananos, cítricos, carne de pollo, huevo, frijoles, grasas, azúcar y café.* En algunos de estos alimentos, los hogares que los consumieron estuvieron entre un 51 a 60% indicando que en términos alimentarios estas familias tienen una dieta bastante pobre que no les garantiza gozar de una buena nutrición y salud.
- El patrón de consumo de los hogares es el tradicional, caracterizado por la mayor presencia de sustancias nutritivas aportantes de energía y pocos alimentos fuente de proteínas, vitaminas y minerales. **Está formado por 8 alimentos: maíz, arroz, frijoles, pan dulce, huevos, grasas, azúcar y café.** De estos alimentos solamente el huevo está aportando proteínas de mayor valor biológico para la formación y reparación de tejidos y para el crecimiento de los infantes, aunque no en todos los hogares se consumió.
- En este patrón solamente existen alimentos de *6 grupos de los 12 que se consideran necesarios para contar con una dieta saludable y aceptable.* Contiene un único alimento de origen animal (huevo), consumido por casi el 60% de los hogares durante tres días o más a la semana. La carne (pollo o res) no forma parte del patrón y es consumida de una a dos veces a la semana. Tampoco contiene lácteos, verduras o frutas.
- Aunque el maíz forma parte del patrón de consumo, no todas las familias lo consumieron más de 3 días por semana; lo mismo sucede con el frijol que solamente un 75.9% lo tiene dentro de su patrón de consumo. Ante esto se concluye que hay pérdida en la capacidad de compra y también escasez en la disponibilidad de alimentos a nivel de los hogares.
- Las grasas y azúcares no alcanzan a constituir el patrón de la totalidad de hogares aun siendo alimentos que aportan de forma más inmediata energía al organismo. Un 20% de hogares no los pudo consumir más de 3 días a la semana.

- Al comparar **los ingresos de los hogares y el patrón de consumo** se encontró que un 34% tenían ingresos menores a L. 3,000.00 y en ellos se puede observar que el patrón ha variado del patrón general, incluyendo algunos vegetales como el tomate y el chile dulce. También incluye otro cereal como la avena. Se esperaría que a menor ingreso, el patrón de consumo fuera más pobre y reducido a pocos alimentos y en este caso el patrón es más variado. El ingreso no fue determinante para limitar el patrón de consumo en los hogares con este nivel de ingresos.
- Los hogares con ingresos de L. 3,000.00 a L 5,000.00 eran muy pocos y puede verse que en su patrón de consumo no hay huevo ni avena, pero están los demás alimentos del patrón general. El número de hogares en este rango era muy reducido, lo que supone que sea la razón para que el patrón tenga menos alimentos. Por otro lado, la mayoría de los hogares tenían ingresos mayores a L 5,000.00 (60%) y su patrón de consumo es igual al de los hogares con menos de L. 3,000.00; sin embargo son más hogares que los que están en las otras categorías de ingresos. Se concluye que en esta región los ingresos son determinantes para que un porcentaje más alto de familias tenga un patrón de consumo más variado.
- Al comparar la escolaridad con los patrones de consumo se observó que hay cierta diferencia entre los que saben leer y escribir y los que no saben. En los hogares con jefe que tienen cierta escolaridad el patrón de consumo es más variado y se compone de 12 alimentos, donde lo enriquece la avena, las hojuelas de maíz, el tomate y el chile dulce. En los hogares cuyo jefe no sabe leer y escribir el patrón es de 10 alimentos indicando que sí hay cambio en el patrón según la escolaridad.
- Los precios de los alimentos también afectan seriamente el patrón alimentario. En este estudio se encontró que muchos alimentos habían subido de precio en los últimos 4 meses antes de su realización. Los alimentos que subieron más de precio fueron *las verduras, huevo, mantequilla, embutidos, carnes, tortillas y azúcar*.
- El precio es determinante en el tipo de patrón alimentario de una población, pues propicia o limita el acceso de las familias a una buena alimentación. Aun así, es de hacer notar, que el maíz había bajado un 5% de su precio anterior y no fue consumido por más del 80% de hogares, quedando la posibilidad de que un buen porcentaje utilizan harina de maíz para la elaboración de las tortillas. Se deduce según el patrón general encontrado, que fue afectado en gran manera por el incremento de los precios de los productos de consumo popular.

VIII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la Mesa SAN que planifique y desarrolle programas comunitarios de saneamiento básico y manejo de la calidad del agua, para evitar enfermedades gastrointestinales pues a mayores enfermedades en los niños, más deterioro de la nutrición. En los hogares se debe mejorar la salud con programas locales de salud preventiva que incluyan los aspectos de saneamiento básico y nutrición.
- Al mismo tiempo se recomienda que para mejorar el acceso a los alimentos, las instituciones desarrollen acciones de emprendedurismo con las familias, mejorando sus ingresos como parte vital del logro de la seguridad alimentaria y de la nutrición.
- Las autoridades educativas, de protección social y de seguridad alimentaria, deben velar por la orientación a las madres sobre el cuidado alimentario de sus hijos y la importancia de fomentar buenos hábitos alimentarios a nivel de toda la población.
- Para mejorar el patrón de consumo, se recomienda que se promueva la diversidad de cultivos a nivel de finca y del hogar, lo mismo que se vigile que los precios de los alimentos básicos no sufran

incrementos tan altos. Esto facilitará el mejoramiento de la dieta al permitir mayor acceso de los hogares a los alimentos.

- A nivel nacional y de la región, deben desarrollarse programas formativos de alimentación y nutrición, promoviendo intensamente el mejoramiento de las prácticas alimentarias, para que las personas con sus recursos abundantes o limitados los utilicen de la mejor manera consumiendo los alimentos más saludables.
- Se recomienda promover **las buenas prácticas alimentarias** desde el embarazo de las madres y a lo largo de todo el ciclo de vida, mediante programas educativos innovadores que permitan que la población se empodere del cuidado de su alimentación.
- Se recomienda que las autoridades educativas del sector formal dediquen esfuerzos económicos y didácticos para implementar la temática de seguridad alimentaria, alimentación, salud y nutrición del Currículo Nacional Básico; que los docentes orienten a los padres de familia sobre alimentación de los escolares y contar con un país donde la enseñanza de la alimentación sea una prioridad nacional; al ser una prioridad la reducción de la malnutrición.
- Organizar comités locales de vigilancia y alerta de la seguridad alimentaria y nutrición, para prevenir acciones que mitiguen las amenazas de las pérdidas de las cosechas y el incremento desmedido de los precios de los alimentos al consumidor final.
- Fortalecer las capacidades y competencias de los técnicos que laboran en los programas y proyectos de seguridad alimentaria para mejorar el acceso a los alimentos vía generación de ingresos a través de la creación de microempresas o pequeños negocios, lo mismo que la producción y dieta de los agricultores y sus familias que mejoren la nutrición, evitando que haya hogares donde no existen alimentos diversos para contar con una buena alimentación diaria.
- Capacitar a las familias en técnicas sencillas de cultivo en los alrededores de sus viviendas y mantener cultivos de autoconsumo y especies menores que mejoren la dieta familiar. Para ello es necesario la implementación de microsistemas de riego utilizando fuentes naturales, construcción de cosechadoras o el reciclaje de aguas grises.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- República de Honduras. Visión de País 2010 – 2038 y Plan de Nación 2010- 2022
- FAO, 2006; Freire et al, 2014; Sarmiento et al, 2014; Kroker-Lobos 2014
- Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. Elaborado por Gina Kennedy, Terri Ballard y MarieClaude Dop, División de Nutrición y Protección del Consumidor. FAO 2013
- Situación de salud en las Américas. Indicadores básicos. 2003
- Guía de nutrición de la familia. Ann Burgess/Peter Glasauer. FAO 2006
- Evolución del consumo de alimentos en América Latina. FAO Cecilio Morón y *Alejandro Schejtman*. 2002
- Cambios en el patrón alimentario de la ciudad de México. Felipe Torres Torres. Año 2007
- Estudio CAP. PESA/FAO Honduras, año 2006
- Oportunidades de inversión en nutrición preventiva para Guatemala, Honduras, Nicaragua y El Salvador. BID. Gesaworld
- República de Honduras Visión de País 2010 – 2038 y Plan de Nación 2010- 2022
- Propuesta técnica para estudios y diagnósticos específicos sobre la situación de seguridad alimentaria y nutricional, República de Honduras. ANED Consultores
- Honduras. Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2011-2012
- Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2011-2012. Informe resumen
- República de Honduras. Visión de País 2010-2038 y Plan de Nación 2010-2022. Mapa Nacional de Regiones
- CAYSAN: Consumo de alimentos y seguridad alimentaria nutricional (INCAP/FAO)
- Informe de los Resultados de la Línea Base del PESA Honduras. ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA (FAO)
- FAO. Evolución del consumo de alimentos en América Latina. Morón C. Schejtman A. 1997

X. SIGLAS Y ACRÓNIMOS

- SAN. Seguridad Alimentaria Nutricional
- MESA SAN. Mesa de Seguridad Alimentaria Nutricional
- UTSAN. Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria Nutricional
- HDSS. Índice de Diversidad de la Dieta en el Hogar
- FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
- FANTA. Food and Nutrition Technical Assistance
- FIES. Escala de Inseguridad Alimentaria Basada en la Experiencia (acrónimo en inglés FIES-SM)
- CAYSAN. Consumo de Alimentos y Seguridad Alimentaria Nutricional
- PESA. Programa Especial para la Seguridad Alimentaria
- CAP. Conocimientos, Actitudes y Prácticas
- ENDESA.
- INCAP. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá
- OPS. Organización Panamericana de la Salud
- EUROSAN. Programa de Cooperación de la Unión Europea para la Seguridad Alimentaria Nutricional en Honduras

XI. ANEXOS

11.1. Anexo N. 1 Cuadros descriptivos

Cuadros descriptivos

Cuadro N. 1
Niveles de ingreso en los hogares

Estratos de Ingreso	Número	%
De menos de 3,000	27	24.1%
De 3,000 a 5,000	18	16.1%
De 5,000 y mas	67	59.8%

Cuadro N. 2
Cantidad de comidas que realizan las madres durante el día

Tiempos de comida	Total de Madres	%
Una	2	1.8%
Dos	18	16.1%
Tres	88	78.6%
Cuatro	2	1.8%
Cinco	1	0.9%

Cuadro N. 3
Frecuencia de consumo de alimentos en los hogares

Nombre del alimento	Días consumidos/semana						
	1	2	3	4	5	6	7
Cereales - Maíz seco, en grano	0	2	5	5	2	0	56
Harina de maíz (cualquier marca)	9	7	10	1	0	0	8
Cereales - Arroz	6	10	23	4	4	4	37
Cereales - Pastas (espagueti, fideos, macarrones y otras)	30	12	4	2	2	0	0
Cereales - Pan dulce (rosquillas, semitas, polvorones, etc.)	7	8	8	9	4	8	33
Cereales - Pan simple (pan molde, pan blanco)	4	9	3	0	1	2	1
Cereales - Avena, granola	0	1	6	4	0	2	12
Cereales - Corn flakes, zucarcitas u otros tipos de hojuelas	2	2	2	3	2	0	6
Raíces y tubérculos - papas	9	17	12	2	0	0	2
Raíces y tubérculos - yuca, raíz	11	4	0	4	0	0	0
Otras Raíces	15	5	4	1	0	0	0
Verduras - Vegetales para salsas y condimentos	3	12	8	3	3	15	34
Verduras - Tomates (frescos)	4	10	7	7	2	6	18
Verduras - Chiles (verdes o rojos, dulces)	3	8	4	5	3	8	15
Vegetales como remolacha, patate o guisquil, lechuga, repollo, pepino, habichuelas (frijoles tiernos)	7	14	4	3	6	0	5
Zanahoria, brócoli, ayote sazón	13	12	2	0	4	0	2
Guineo/ banano, plátano, majoncho y otros	6	22	15	5	5	4	9

Patrones de Consumo

Nombre del alimento	Días consumidos/semana						
	1	2	3	4	5	6	7
Frutas de todo tipo: naranjas, mandarinas, melón, sandía, piñas, moras	10	29	6	2	5	2	4
Frutas - Frutas oleaginosas (aguacate, coco, corozo, otro)	12	10	0	0	0	0	2
Carne vísceras	6	22	15	5	5	4	9
Carne de pollo y vísceras	10	29	6	2	5	2	4
Carne, pollo y vísceras - embutidos (mortadela y otros)	13	12	10	4	0	0	2
Huevos - huevo de gallina, de pato o de otras aves	5	11	20	15	4	13	15
Pescado fresco	4	2	0	0	0	0	1
Leguminosas y frutos secos	2	2	3	1	0	0	81
Leche y productos lácteos - leche en polvo o fluida	5	11	8	0	0	3	9
Leche y productos lácteos (queso, quesillo, cuajada, otros)	9	14	16	2	4	0	5
Mantequilla o crema	9	8	3	0	0	0	5
Aceites y grasas agregadas - aceite y manteca de todo tipo	0	5	1	9	2	16	58
Azúcar o miel	0	2	2	2	0	0	84
Refrescos artificiales	17	13	19	3	2	0	11
Golosinas (churros)	6	5	8	0	2	0	2
Pasta de tomate	15	27	6	0	0	0	1
Café	0	2	2	2	0	2	80

Cuadro N. 4
Hogares con ingresos menores a L 3,000.00

N	Alimentos del patrón	Total	Hogares consumieron
1	Maíz	21	18
2	Arroz	30	20
3	Frijoles	30	27
4	Huevos	27	18
5	Avena	10	8
6	Pan dulce	28	18
7	Tomate	17	10
8	Chile dulce	16	13
9	Grasas	32	32
10	Azúcar	32	30
11	Café	32	29

Cuadro N. 5
Hogares con ingresos entre L 3,000.00 y 5,000.00

	Alimentos del patrón	Total	Hogares consumieron
1	Maíz	11	11
2	Arroz	12	6
3	Frijoles	13	11
4	Pan dulce	9	8
5	Tomate	7	4
6	Chile dulce	7	6
7	Bananos	11	6
8	Grasas	14	13
9	Azúcar	14	14

Patrones de Consumo

	Alimentos del patrón	Total	Hogares consumieron
10	Café	14	14

Cuadro N. 6
Hogares con ingresos entre L 3,000.00 y 5,000.00

N.	Alimentos del patrón	Total	Hogares consumieron
1	Maíz	38	34
2	Arroz	45	23
3	Frijoles	46	44
4	Huevos	44	24
5	Avena	13	9
6	Pan dulce	40	28
7	Tomate	30	19
8	Chile dulce	21	12
9	Grasas	45	40
10	Azúcar	44	42
11	Café	48	44

Cuadro N. 7
Variación de los precios de consumo popular durante los últimos 4 meses.

N.	Alimentos	Incremento (%)
1	Maíz	-5
2	Tortillas	7
3	Avena	6
4	Arroz	5
5	Papas	7
6	Yuca	5
7	Camote	8
8	Chile dulce	11
9	Zanahoria	11
10	Carne de res	6
11	Pollo	7
12	Embutidos	8
13	Huevos	8
14	Pescado	7
15	Leche	5
16	Queso/cuajada	5
17	Mantequilla	7
18	Azúcar	7
19	Alimentos misceláneos	6

11.2. Anexo N. 2 Instrumentos para recolección de datos

- 11.2.1. Formulario de saberes previos
- 11.2.2. Formulario de hábitos alimentarios
- 11.2.3. Formulario CAYSAN
- 11.2.4. Guía de observación

11.2.1 Formulario de saberes sobre alimentación

Formulario sobre saberes en alimentación

Instrucciones: A continuación, realizaremos una serie de preguntas para que las conteste según lo que usted sabe o cree acerca de la alimentación de la familia. LAS RESPUESTAS QUE USTED BRINDE NO SERÁN JUZGADAS POR NADIE, son solamente para conocer de manera general lo que las personas piensan sobre la forma de alimentarnos. Conteste según su conocimiento de lo que se le pregunta.

1. Dentro de su familia ¿Quiénes cree que deben alimentarse mejor? (puede marcar varias opciones)

- a) La mujer cuando está embarazada_____
- b) La mujer cuando está dando pecho_____
- c) Los niños menores de dos años_____
- d) Los varones de la casa_____
- e) El papá_____
- f) La mamá_____
- g) Otros_____

2. ¿Qué alimentos cree que son los mejores para nuestro cuerpo?

Alimentos	Razones para considerarlos mejores

3. ¿Considera que hay algunos alimentos que no deben consumirse?

- a) Si_____ (llenar la tabla)
- b) No_____

Alimentos	Razones para no consumirlos

4. ¿Sabe cuál es el primer alimento que debe darse a un recién nacido?

- a) Si_____ ¿cuál?_____
- b) No_____

5. ¿A qué edad cree usted que los niños/niñas pequeño/as deben empezar a comer otros alimentos diferentes a la leche materna?

- a) Entre uno y dos meses de nacido_____
- b) Entre 3 y 4 meses nacido_____
- c) Al cumplir 6 meses de nacido_____
- d) Otro_____
- e) No sabe_____

6. ¿Sabe cuáles son los primeros alimentos que deben darse a los niños al cumplir los 6 meses de edad?

- a) Si_____ ¿cuáles?_____
- b) No_____ (pase a N. 8)

7. ¿De dónde obtuvo el conocimiento sobre lo que debe darle a su niño al cumplir los 6 meses de edad?

- a) De capacitación recibida_____
- b) De orientación que me dieron en el centro de salud_____

Patrones de Consumo

- c) Lo escuché en la radio_____
 - d) Lo vi por la televisión
 - e) Lo leí en folleto, periódico o revista____
 - f) Otro_____
8. Mencione 3 alimentos necesarios para que los niños crezcan sanos:
- a. _____
 - b. _____
 - c. _____
9. ¿Cree usted que los anuncios sobre la alimentación, que se transmiten por la radio y la televisión dicen la verdad?
- a) Si_____ ¿por qué?_____
 - b) No_____ ¿por qué?_____

Muchas gracias por su colaboración

11.2.2 Formulario sobre hábitos alimentarios

Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Instrucciones: A continuación, se le presentan una serie de preguntas las cuales le solicitamos nos conteste de la manera más sincera. Lo que conteste es confidencial y solo es con fines de este estudio que se realiza de parte del EUROSAN. Deberá contestar a partir de lo que usted hace en su diario vivir. NO SE LE JUZGARÁ POR LAS RESPUESTAS, PUES SON SUS COSTUMBRES PROPIAS.

Conteste según su experiencia.

1. ¿Cuántas veces come usted normalmente durante el día?
 - a) Una ____
 - b) Dos ____
 - c) Tres ____
 - d) Cuatro ____
 - e) Cinco ____
 - f) Seis ____
 2. ¿En qué momentos del día come usted?
 - a) Al levantarse ____
 - b) Desayuno ____
 - c) Media mañana/merienda ____
 - d) Almuerzo ____
 - e) Media tarde/merienda ____
 - f) Cena ____
 - g) Antes de acostarse ____
 - h) Otra comida ____
 3. ¿Acostumbra usted a desayunar todos los días?
 - a) Si ____
 - b) No ____
 4. ¿A usted le gustan las verduras?
 - a) Si ____
 - b) No ____ ¿por qué? _____
 5. ¿Le gustan a usted las frutas?
 - a) Si ____
 - b) No ____ ¿por qué? _____
- Preguntas a realizar en hogares con niños escolares:** (si no hay escolares pase a N. 11)
6. ¿Sus niños toman el desayuno antes de irse para la escuela?
 - a) Si ____
 - b) No ____
 7. ¿Sus niños acostumbran llevar merienda o almuerzo a la escuela?
 - a) Si ____
 - b) No ____ ¿por qué razón? _____
 8. ¿En la comida que brinda a sus hijos escolares les incluye verduras?
 - c) Si ____ Cuáles? _____
 - d) No ____

Patrones de Consumo

9. ¿En la comida que brinda a sus hijos escolares les incluye frutas?

a) Si ___ ¿Cuáles? _____

b) No ___

11. ¿Qué alimentos le gustan más a usted y por qué?

N.	Alimentos	Razón por lo que le gustan

12. ¿Qué alimentos NO le gustan y por qué?

N.	Alimentos	Razón por lo que NO le gustan

13. ¿Usted toma refrescos de botella?

a) Si ___ ¿cuántos al día? ___ O ¿cuántos a la semana? ___

b) No ___

14. ¿Toma refrescos preparados con polvos como tang, culay u otros?

a) Si ___ ¿cuántos veces al día? ___ O ¿cuántas veces a la semana? ___

b) No ___

Patrones de Consumo

11.2.3. Formulario de frecuencias de consumo de alimentos

INSTRUCCIONES.

Pregunta a la persona que compra o prepara los alimentos para consumo de la familia si durante los últimos 7 días anteriores a la encuesta la familia ha consumido alimentos de los que van en cada grupo. Vaya leyendo los alimentos de cada grupo, empezando por los del grupo A.

Marque con una X en la casilla Si ó No. Si la respuesta es Sí, pregunte cuántos días a la semana se ha consumido el alimento en el hogar. La pregunta a formular es ¿Cuántas días a la semana comieron o bebieron de ese alimento? **Anotar el número de días a la semana que comió o bebió el alimento.**

ALIMENTOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS	¿Se consumió en el hogar?		¿Cuántos días a la semana?	Precios de los alimentos						
				Precio actual			Precio hace 4 meses			
	Si	No		Libra	Medida	Unidad	Libra	Medida	Unidad	
A. CEREALES										
1. Maíz seco, en grano										
2. Tortillas de maíz (en caso de ser compradas)										
3. Harina de maíz (cualquier marca)										
4. Tamal con carne										
5. Tamalitos de maíz										
6. Sorgo o maicillo										
7. Arroz										
8. Pastas (espagueti, fideos, macarrones, caracolito y otras)										
9. Pan dulce (rosquillas, semitas, polvorones, galletas, tortas, marquezote, pasteles, quequitos y otros panes dulces)										
10. Pan simple (pan molde, pan blanco o tortillas de harina)										
11. Avena, granola										
12. Corn flakes, zucartas u otros tipos de hojuelas										
13. Otros Cereales (harina de trigo, CSM o súper cereal, salvado de trigo, otros)										
B. RAÍCES Y TUBÉRCULOS										
14. Papas										

Patrones de Consumo

ALIMENTOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS	¿Se consumió en el hogar?		¿Cuántos días a la semana?	Precios de los alimentos					
				Precio actual			Precio hace 4 meses		
	Si	No		Libra	Medida	Unidad	Libra	Medida	Unidad
15. Yuca, raíz									
16. Camote									
17. Otras raíces (ñame, malanga, raíz de patate, otras raíces de la zona)									
C. VERDURAS									
18. Vegetales para salsas y condimentos (cebollas, ajo, cilantro o culantro, apio)									
19. Tomates (frescos o en salsas)									
20. Chiles (verdes o rojos, dulces)									
21. Vegetales como remolacha, patate o güisquil, lechuga, repollo, pepino, habichuelas (frijoles tiernos, ejotes o vainitas), elotes, jilotes, pipián, zapallo, etc. (todo tipo de verduras que no sean usadas para condimento)									
22. Hojas verdes comestibles y verduras fuentes de vitamina A (acelga, berro, espinaca, chaya, hojas de mostaza, chipilín, hojas de juniapa, etc.),									
23. Zanahoria, ayote sazón, brócoli									
24. Chiles rojos dulces									
D. FRUTAS (FRESCAS, ENVASADAS O EN JUGO 100%)									
25. Guineo/ banano, plátano, majoncho (moroca, chatos), dátiles, filipino y otras musáceas									
26. Frutas de todo tipo: naranjas, mandarinas, limones, limas, melón, sandía, piñas, moras, fresas, guayabas, manzanas, uvas, nances, ciruelas o jocotes, yuyubas, guanábanas, anonas, carambola o albaricoque, granadilla, maracuyá, mazapán o cualquier otra fruta que no sea musácea.									
27. Frutas oleaginosas (aguacate, coco, corozo, otro)									

Patrones de Consumo

ALIMENTOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS	¿Se consumió en el hogar?		¿Cuántos días a la semana?	Precios de los alimentos						
				Precio actual			Precio hace 4 meses			
	Si	No		Libra	Medida	Unidad	Libra	Medida	Unidad	
28. Mango maduro, papaya, melocotón										
E. CARNE, POLLO Y VÍSCERAS										
29. Carne de res o de cerdo, incluyendo vísceras (mondongo, hígado, riñones, sesos) y otras carnes rojas (venado, conejo, cusuco u otros animales mamíferos salvajes)										
30. Pollo u otras aves, incluyendo vísceras (menudos)										
31. Garrobo, iguana, tortuga u otro animal silvestre no mamífero										
32. Embutidos (Mortadela, copetón, chorizo, salchicha y otros)										
F. HUEVOS										
33. Huevo de gallina, de pato o de otras aves										
G. PESCADO Y MARISCOS										
34. Pescado fresco o seco										
35. Pescado enlatado de cualquier tipo (sardinas, atún, otro)										
36. Camarones, langosta, cangrejos, jutes y otros										
H. LEGUMINOSAS Y FRUTOS SECOS										
37. Frijoles secos de todo tipo, incluyendo frijol soya										
38. Frijoles enlatados de todo tipo										
39. Lentejas, arvejas, habas, chícharos										
40. Maní, almendras, nueces										
I. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS										
41. Leche en polvo o fluida										
42. Queso, quesillo, cuajada, requesón										
J. ACEITES Y GRASAS AGREGADAS										
43. Aceite y manteca de todo tipo										

Patrones de Consumo

ALIMENTOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS	¿Se consumió en el hogar?		¿Cuántos días a la semana?	Precios de los alimentos						
				Precio actual			Precio hace 4 meses			
	Si	No		Libra	Medida	Unidad	Libra	Medida	Unidad	
44. Mantequilla o crema, margarina										
K. AZÚCARES Y MIEL										
45. Azúcar blanca o morena										
46. Miel, panela o rapadura, caldo de caña										
47. Jaleas y mermeladas										
L. MISCELÁNEOS										
48. Golosinas azucaradas (confites, gomitas, bombones, gelatina, etc.)										
49. Refrescos azucarados con sabor a frutas (tang, culey, zuko, otros)										
50. Refrescos embotellados de cualquier tipo										
51. Golosinas saladas (palomitas, papalinas, churros, platanitas, etc.)										
52. Pasta o salsa de tomate										
53. Café o Té										
54. Otros alimentos? Especificar cuáles										

11.2.4. Guía de observación

Guía de observación directa sobre los cultivos que hay en el solar

Instrucciones: Esta guía tiene como objetivo determinar el tipo de cultivos que los hogares realizan en el solar de la casa o en el huerto (de contar con huerto). Pida permiso al jefe de hogar para poder observar los cultivos que hay y llenar la guía.

Aspectos a observar:

1. Existencia de solar o huerto en la casa
 - a) Si ___ (haga la observación)
 - b) No ___ (obviar la guía)
2. Tipo de frutales que se encuentran cultivados: (marque con una X)
 - a) Naranjas ___
 - b) Limones ___
 - c) Limas ___
 - d) Mango ___
 - e) Guayaba ___
 - f) Anona ___
 - g) Guanábana ___
 - h) Papaya ___
 - i) Nance ___
 - j) Jocote ___
 - k) Durazno ___
 - l) Aguacate ___
 - m) Guineos ___
 - n) Otras (especificar) _____
3. Tipo de verduras (raíces, tubérculos, hojas, flores) que se encuentran cultivadas: (marque con una X)
 - a) Patate o güisquil ___
 - b) Flor de izote ___
 - c) Yuca ___
 - d) Malanga ___
 - e) Ñame ___
 - f) Jícama ___
 - g) Lorocos ___
 - h) Chaya ___
 - i) Chipilín ___
 - j) Rábano ___
 - k) Pepino ___
 - l) Chile ___
 - m) Tomate ___
 - n) Zanahoria ___
 - o) Remolacha ___
 - p) Cebolla ___
 - q) Otras (especificar) _____

Preguntas al jefe del hogar:

De los alimentos que usted cultiva en el solar ¿cuáles utiliza para el consumo de la familia?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

f) _____

g) _____

h) _____

i) _____

j) _____