

# **Universidad Nacional Autónoma de Honduras**

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Nutrición



## **Consumo de Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicéntrico en Adultos.**

**Presentado por**

Cohorte 13

**Previo a obtención título**

Licenciados (as) en Nutrición

**Colaboradores**

Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional

Observatorio Universitario de Economía y Emprendimiento

Tegucigalpa M.D.C

4 de noviembre 2022

**Investigadores**

Abner Leonel Elvir Hidalgo	Daniela María Melgar Castañeda
Alberto Ramón Jesús Rodríguez Moya	Daniela Yaritza Mendoza Mendoza
Alejandra Mavietzari Andrade Aguilera	Delia María Carbajal Rojas
Alejandra Nicole Osorto Ordóñez	Diana Carolina Láinez Bados
Alexa Nohemy Velásquez Donaire	Dixiana Cristelh Mejía Trochez
Alice Mercedes Arguello Inestroza	Edna Marcela Cruz Enamorado
Aline Nahovi Mairena Matamoros	Eliven Yzchel Andino Díaz
Amalia María Silva Barahona	Erika Juanita Hernández Gonzales
Anayensie Karelia Ramírez Baca	Estefani Abigail Mendoza Gonzáles
Andrea Nicolle Carrasco Ávila	Eunice Asarela Álvarez Valladares
Annjulie Mireya Paz Anariva	Eva Gabriela Godoy Chapas
Anny Sofía Benazir Escoto Pérez	Favia Marcela Espinal Munguía
Arlenys Sarahí López Romero	Gissell Alejandra Chávez Rodríguez
Astrid Daryela Arambú Salinas	Heidy Elizabeth Núñez Carías
Beberly Karina Meraz Ulloa	Henry Rafael Alfaro Rivera
Carolina Michell Velásquez Zelaya	Ilsa Lucia García Bustillo
Damaris Lineth Zelaya Melgar	Isabel Alejandra Alvarado López
Dania Carolina Vásquez Acosta	Ivanna Neferthity Rodríguez Rivera
Dania Judith Rivera Varela	Jeimy Celeste Cerna Fonseca

Jennifer Larisa Andino Díaz

Nathalie Rittenhouse Castellanos

Jessy Ivon Rodríguez Pérez

Nelcy Cristina Vásquez Ortega

Jhosseline Andrea Núñez Fortín

Nelly Ernestina Delcid Lazo

Joel Uriel Amaya Orozco

Norma Isabel Ortiz Barahona

Jonathan Mauricio Morazán Pineda

Oreana Stephania Salgado Castillo

Jorge Alberto Galo Turcios

Orlando José Martínez Girón

Katy Larissa García Moncada

Patrick Jardier Rodríguez Martínez

Kensy Maryuri Gomes Suazo

Rocio Alejandra Cruz Rodríguez

Keren Romany Segura Martínez

Rocio Maykelin Flores Fonseca

Laura Marcela Ruiz Cornejo

Rodil Omar Gómez Rivera

Leyla Paola Suazo

Roxana Patricia Murillo Lanza

Marcela Fernanda Andino Irías

Rudy Oswaldo Marín Blandón

María Alejandra Mejía Reyes

Sandra Nicol Escoto Irías

María Ester de Jesús Rovelo Riveiro

Sara Elisa Echeverría Funes

María José Colindres Martínez

Skarleth Michell Padilla Gaitán

María José Murillo Sánchez

Sofía Del Carmen Ponce Argueta

Mariela Cervantes Suazo

Sofía Nicole Castro González

Marina Lizeth Rivera Almendarez

Sonia Skarlet Hernández Mejía

Mayreen Emelisse Murillo Lagos

Tarin Andrea Ruiz Coello

Nancy Michelle Mejía Mejía

Teresa de Jesús Flores Durón

Tiffany Mirelly Caballero Matamoros

Valeria Xiovan Tejada García

Wendy Karina Benitez Ulloa

Wilfredo Lanza Briceño

Yeimi Eunice Martínez Rodríguez

Yosmely Maylen Rivera Barrientos

Yovana Yasmina Alvarado Torres

Zonia Madelin Lemus Martínez

Zuljey Dassil Reyes Artica

### **Colaboradores**

Observatorio Universitario en Seguridad Alimentaria y Nutricional (Colaborador principal)

Observatorio Universitario de Economía y Emprendimiento

## Tabla de Contenido

<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>7</b>
1.1 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	9
1.2.1 DELIMITACIÓN DEL CONTENIDO.....	9
1.2.2 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	9
1.2.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	9
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>10</b>
2.1 OBJETIVO GENERAL .....	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	10
<b>3. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>11</b>
3.1 CONCEPTOS BÁSICOS.....	11
3.1.1 ALIMENTO .....	11
3.1.2 DIETA.....	11
3.1.3 Alimentación .....	11
3.1.4 Nutrición.....	11
3.1.5 Requerimiento Nutricional .....	11
3.1.6 Estado Nutricional.....	11
3.1.7 Malnutrición .....	11
3.1.8 Desnutrición .....	12
3.1.9 Autosuficiencia Alimentaria .....	12
3.1.10 Calidad de la dieta .....	12
3.1.11 Patrón de Consumo.....	12
3.1.12 Inseguridad alimentaria .....	12
3.2 Seguridad Alimentaria y Nutricional .....	12
3.2.1 Antecedentes de Seguridad Alimentaria y Nutricional en Centro América. ....	13
3.2.2 MALNUTRICIÓN EN HONDURAS .....	14
3.2.3 Sobrepeso y obesidad .....	14
<b>4. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>15</b>
4.1 ESTADO NUTRICIONAL.....	15
4.2 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN EL ADULTO .....	15
4.3 ANTROPOMETRÍA.....	15
4.4 BIOQUÍMICA.....	15
4.5 CLÍNICA.....	16
4.6 DIETÉTICA .....	16
4.7 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL ESTADO NUTRICIONAL.....	16
4.8 FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ECONÓMICOS.....	16
4.9 FACTORES CULTURALES Y SANITARIOS.....	17
4.10 EDUCACIÓN.....	17
4.11 ACTIVIDAD FÍSICA.....	17
4.12 EL CONSUMO DE ALIMENTOS Y SU RELACIÓN EN EL ESTADO NUTRICIONAL.....	17
4.13 EFECTO DEL INADECUADO CONSUMO DE ALIMENTOS EN EL ESTADO NUTRICIONAL .....	18
4.14 RELACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL CON EL ESTADO NUTRICIONAL.....	18
4.15 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN ADULTOS .....	19
4.16 ENERGÍA.....	19
4.17 MACRONUTRIENTES.....	19
<i>Ingesta diaria recomendada de macronutrientes .....</i>	<i>19</i>

4.18 MICRONUTRIENTES.....	20
4.18.1 Vitaminas.....	20
<i>Ingestas recomendadas de vitaminas</i> .....	20
4.18.2 Minerales.....	20
<i>Ingesta recomendada de minerales</i> .....	20
4.19 CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.....	21
4.20 PATRONES DE CONSUMO O PATRONES ALIMENTARIOS .....	22
4.21 ANTECEDENTES DEL PATRÓN ALIMENTARIO EN HONDURAS .....	23
4.22 ANTECEDENTES DEL CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN LA POBREZA .....	24
4.23 ANTECEDENTES DEL CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN LA REGIÓN. ....	24
<i>Figura 1 Contribución porcentual de los grupos de alimentos al contenido total de energía por región Honduras</i> .....	24
4.24 GRUPOS DE ALIMENTOS.....	25
<i>Leche y lácteos</i> .....	25
<i>Carnes, huevo y pescado</i> .....	26
<i>Legumbres, tubérculos y frutos secos</i> .....	26
<i>Frutas</i> .....	26
<i>Verduras y hortalizas</i> .....	27
<i>Cereales</i> .....	27
<i>Grasas</i> .....	27
4.25 INGRESOS Y GASTOS.....	28
<i>Tabla de Porcentaje de Salario Mínimo</i> .....	29
<i>Salario mínimo según actividad económica</i> .....	29
<i>Listado de precios de productos de la Canasta Básica Alimentaria</i> .....	33
<b>5. METODOLOGÍA.....</b>	<b>36</b>
5.1 ESQUEMA DE MUESTREO .....	36
5.2 MARCO Y UNIDADES MUESTRALES.....	36
<i>Distribución del universo</i> .....	36
5.3 CÁLCULO DE LA MUESTRA .....	37
5.4 TAMAÑO DE MUESTRA ESTIMADA .....	38
<i>Muestra por Departamento/Municipio</i> .....	38
5.5 MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN .....	40
5.6 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	41
5.6.1 <i>Criterios de Inclusión:</i> .....	41
5.6.2 <i>Criterios de Exclusión:</i> .....	41
<b>6. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>41</b>
6.1 HIPÓTESIS NULA.....	42
<i>Cronograma de Actividades</i> .....	43
<i>Resumen del presupuesto total</i> .....	45
<i>Análisis del presupuesto</i> .....	45
<b>7. RESULTADOS.....</b>	<b>47</b>
<b>8. DISCUSIÓN.....</b>	<b>1174</b>
<b>9. CONCLUSIONES.....</b>	<b>1176</b>
<b>10. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>1209</b>
<b>11. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>1210</b>
<b>12. ANEXOS.....</b>	<b>1214</b>

## 1. Planteamiento Del Problema

Se define la Seguridad Alimentaria y nutricional (SAN) como “*Un estado en el cual **todas las personas** gozan, en forma **oportuna y permanente**, de **acceso físico, económico y social** a los **alimentos** que necesitan, en **cantidad y calidad**, para su **adecuado consumo y utilización biológica**, garantizándoles un estado de **bienestar general** que coadyuve al logro de su **desarrollo**”.* (INCAP)

La Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) está compuesta por cuatro pilares, los cuales son: la disponibilidad de alimentos es decir el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local; el segundo pilar es el acceso a los alimentos que son todos los factores que intervienen desde el punto de vista material o social y puede ser acceso económico, físico o cultural; el tercer pilar es el consumo de alimentos, principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición, donde la educación y la cultura juegan un papel importante; el ultimo pilar es la utilización o aprovechamiento biológico de los alimentos el cual se ve influenciado por factores de riesgo que pueden impedir una utilización biológica adecuada aumentando la incidencia de morbilidad en la población. (OPS, 2010)

Por lo tanto, cuando uno de los pilares de la SAN se ve afectado, puede presentarse la Inseguridad Alimentaria y Nutricional (INSAN), la cual se define como la insuficiente ingestión de alimentos, manifestándose de forma transitoria (cuando ocurre en épocas de crisis), estacional o crónica (cuando sucede de forma continua). (FAO, 2011)

Según el análisis de Inseguridad Alimentaria Aguda de la Clasificación Integrada de la seguridad alimentaria en Fases (CIF) diciembre 2021-Agosto 2022 en Honduras se estima que 2.6 millones de personas estarán en crisis o emergencia de inseguridad alimentaria aguda en el período de hambre estacional de junio a agosto 2022. (CIF, 2022)

El consumo de alimentos es uno de los pilares de la SAN que presenta mayores factores influyentes en los hogares debido a las diferentes practicas alimentarias determinadas por la educación, los patrones culturales, ambientales, nivel socioeconómico y poder adquisitivo; por lo que es de suma importancia conocer el comportamiento alimentario de una población, siendo un factor indispensable para la vida del ser humano.

Según el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) para el año 2012 en Honduras el patrón de consumo de alimentos está basado en 24 alimentos entre ellos: el arroz, frijol, azúcar y huevos son consumidos en el 90% de los hogares hondureños. El consumo de tortilla disminuye al aumentar el nivel económico y se consume en el 85% de los hogares. Productos como la sal y sopas instantáneas son consumidos en más del 70% de los hogares y las bebidas gaseosas en un 56%. El consumo de los productos de origen animal y las frutas se ve afectado por el nivel de ingresos. (Zamorano, 2013)

Una dieta que no incluye alimentos de todos los grupos con poca o nula calidad nutricional, afecta el estado de salud en toda la población. Por esta razón, el patrón de consumo alimentario constituye un indicador que influye en el nivel de desarrollo de país.

Con el fin de analizar el patrón alimentario en la población objetivo, se realizará el presente estudio multicéntrico que determinará ¿Cuál es el consumo de alimentos y la situación alimentaria nutricional en los hogares de Honduras con énfasis en población adulta durante el periodo de septiembre a noviembre del año 2022?

### ***1.1 Justificación del Problema***

El consumo de alimentos de una población, es uno de los pilares de la SAN nutricionalmente sensibles ya que es determinado por la decisión que realizan las personas al adquirir, usar o consumir los alimentos; demostrando una alta susceptibilidad en las decisiones alimentarias, las cuales son afectadas por la información que posean las personas; misma que está influenciada por las costumbres y practicas alimentarias, es decir, por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en las familias.

Los factores influyentes en el consumo de alimentos son la cultura y hábitos alimentarios, capacidad de compra, disponibilidad de alimentos, influencia social, distribución intrafamiliar de alimentos, publicidad, hambre y apetito, comodidad y tiempo, estado de ánimo, estado de salud, conocimientos en nutrición entre otros. Por lo anterior, la inseguridad alimentaria representa una amenaza en los hogares hondureños alterando sus medios de subsistencia. Tiene un alto grado de sensibilidad a los cambios, pudiendo manifestarse en las personas en un determinado tiempo, dando como resultado variaciones que impacten negativamente los factores clave de la seguridad alimentaria.

En Honduras los daños provocados por Eta e Iota ocasionaron perdidas de cosechas importantes de frijol, maíz y daños de infraestructuras de las carreteras. Las condiciones de pérdidas de cultivos, disminución del empleo, el aumento del precio de la canasta básica e insumos agropecuarios y el alza del combustible son factores que influyeron en el patrón de consumo, mediante la limitación de acceso y disponibilidad de alimentos.

Todas estas situaciones afectan directamente el consumo de alimentos y como consecuencia directa al estado nutricional de los individuos, posteriormente se convierte en un detonante para muchos problemas que impactan al país y su población. Esto conlleva a la realización del siguiente estudio de investigación con lo que se pretende definir cuál es el consumo de alimentos y la situación alimentaria nutricional en los hogares hondureños enunciando sus características demográficas, disponibilidad y acceso de los alimentos, calidad de la dieta, patrón y suficiencia de consumo de los alimentos, identificando el estado nutricional de la población objetivo. Este estudio será una herramienta que servirá como referencia y punto de partida para futuras investigaciones ya que no existe información actualizada y disponible al respecto.

## **1.2 Delimitación del Problema.**

### **1.2.1 Delimitación del contenido**

Debido a la situación de INSAN en el país, en Honduras se estima que 2.6 millones de personas estarán en crisis o emergencia de inseguridad alimentaria aguda en el período de hambre estacional de junio a agosto 2022. CIF (2022) el presente estudio multicéntrico tiene como objetivo describir el consumo de alimentos y la situación alimentaria y nutricional de la población adulta en los hogares de Honduras de agosto a noviembre de 2022, con una muestra representativa de 1630 personas adultas en edades de 18-59 años, pertenecientes a 16 de los 18 departamentos de Honduras, aclarando que en los departamentos de Gracias a Dios e Islas de la Bahía, no formarán parte de la investigación debido a que tienen características únicas como el acceso físico y cultural que limitan la participación de los investigadores en esta zona. Estos datos permitirán profundizar el análisis de las variables con la finalidad de hacer inferencias en dicha población en futuras intervenciones.

### **1.2.2 Delimitación espacial**

La investigación se realizará a través de un estudio multicéntrico, en 16 departamentos con alcance en 44 municipios desagregados en aldeas, detallados de la siguiente manera: Atlántida, municipio de La Ceiba, con un total de 12 muestras; Choluteca, municipios de Apacilagua, Choluteca, Concepción de María, El Triunfo, Namasigüe, Orocuina, Santa Ana de Yusguare, con un total de 193 muestras; Colón, municipio de Tocoa con un total de 17 muestras; Comayagua, municipios de Ajuterique, Comayagua, San José de Comayagua y Siguatepeque con un total de 70 muestras; Copán, municipio de San Pedro de Copán con un total de 31 muestras; Cortés, municipio de Santa Cruz de Yojoa, con un total de 59 muestras; El Paraíso, municipios de Danlí, Güinope, Morocelí, Soledad, Teupasenti y Yuscarán, con un total de 122 muestras; Francisco Morazán, municipios de Cedros, Distrito Central, El Porvenir, Guaimaca, Lepaterique, Ojojona, San Buenaventura, San Juan de Flores, Santa Ana, Santa Lucía, Tatumbla y Valle de Ángeles; con un total de 885 muestras; Intibucá, municipio de Intibucá, con un total de 31 muestra; La Paz, municipios de La Paz y Mercedes de Oriente con un total de 48 muestras; Ocotepeque, municipios de San Marcos, con un total de 16 muestras; Olancho, municipio de Catacamas con un total de 17 muestras; Santa Bárbara, municipios Concepción del Sur, Las Vegas y Santa Bárbara, con un total de 97 muestras; Valle, municipios de Nacaome, San Lorenzo, con un total de 33 muestras; Yoro, municipio de El Progreso, con un total de 12 muestras y Lempira, municipio de Santa Cruz; con un total de 12 muestras.

### **1.2.3 Delimitación Temporal**

El estudio tendrá una duración de 4 meses calendario, en el período comprendido de agosto a noviembre del año 2022.

## **2. Objetivos**

### ***2.1 Objetivo General***

Describir el consumo de alimentos y la situación alimentaria y nutricional de la población adulta en los hogares de Honduras de agosto a noviembre de 2022.

### ***2.2 Objetivos Específicos***

- Enunciar las características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de Honduras.
- Identificar el ingreso y gasto de los hogares para el consumo de alimentos.
- Determinar el estado nutricional por antropometría de los adultos.
- Analizar la calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos en hogares con énfasis en población adulta.

### **3. Marco Referencial**

#### **3.1 Conceptos Básicos.**

##### **3.1.1 Alimento**

Se cataloga al alimento como una sustancia de cualquier naturaleza que una vez ingerido aporta nutrientes asimilables que cumplen funciones nutritivas en el organismo. Aguirre P. (2017)

##### **3.1.2 Dieta**

Se define como el conjunto de alimentos sólidos y líquidos que consumen las personas a diario tanto a nivel individual como colectivo. Este consumo de alimentos está determinado por factores socio-culturales y económicos. Navarro (2011)

##### **3.1.3 Alimentación**

Es en esencia, el acto de ingerir alimentos de forma voluntaria con el fin de aportarle al ser vivo macronutrientes, micronutrientes y agua; sustancias necesarias para consumir energía sintetizar moléculas y cumplir sus funciones vitales. Asunción H. (2016)

##### **3.1.4 Nutrición**

Se define como el proceso biológico que ocurre en un ser vivo cuando su organismo absorbe de los alimentos la energía y nutrientes necesarios para el sostenimiento de las funciones vitales y de la salud. También se le conoce como la ciencia que estudia la alimentación y su relación con la salud del ser humano. Álvarez M. (2016)

##### **3.1.5 Requerimiento Nutricional**

Es la cantidad de energía y nutrientes provenientes de los alimentos que el ser humano necesita consumir a diario para asegurar un estado nutricional óptimo y prevenir la aparición de enfermedades carenciales o por exceso nutricional. Estos requerimientos varían en cada individuo dependiendo de la etapa de vida en que se encuentre, el sexo, la edad, la actividad física y situación fisiológica. Luca (2017)

##### **3.1.6 Estado Nutricional**

Es la situación física en la que se encuentra una persona como resultado de un equilibrio entre las necesidades energéticas de su organismo y el consumo de nutrientes y energía. Jose Alberto Luna, I. H. (2018)

##### **3.1.7 Malnutrición**

El termino malnutrición hace referencia a las deficiencias, los excesos, y aquellos desequilibrios que existen entre el consumo de todos los nutrientes y calorías de una persona.

### **3.1.8 Desnutrición**

La Desnutrición según la INCAP es “un estado fisiológico anormal que surge como resultado de una ingesta de alimentos insuficiente de proteínas, energía y micronutrientes o también puede ser consecuencia de una mal absorción de nutrientes a causa de enfermedades recurrentes o crónicas”. INCAP (2013) Soberanía Alimentaria Se utiliza el término soberanía alimentaria como el derecho que tienen los pueblos a definir y controlar sus sistemas alimentarios, la producción de alimentos tanto a nivel local como nacional, de forma equitativa, soberana y respetuosa con el medio ambiente. La soberanía alimentaria es también el derecho de los pueblos a alimentos suficientes, nutritivos, saludables producidos de forma ecológica y culturalmente adaptada y aceptada por quienes lo consumen. FAO (1996), Sistemas alimentarios OPS (2017).

### **3.1.9 Autosuficiencia Alimentaria**

La autosuficiencia alimentaria se refiere a la capacidad que se tiene para satisfacer las necesidades alimenticias mediante la producción local. Generalmente suele ser un objetivo de las políticas nacionales. Ofrece la ventaja del ahorro de divisas para la compra de otros productos, que no pueden ser manufacturados localmente, así como la protección de los países ante los vaivenes del comercio internacional y las fluctuaciones incontrolables de los precios de los productos agrícolas. También asegura el abastecimiento de alimentos, para satisfacer las necesidades de las poblaciones locales. Janeth Flores (2012)

### **3.1.10 Calidad de la dieta**

Se refiere a la ingesta variada, equilibrada y adecuada de los diferentes grupos de alimentos que aporten las cantidades de macronutrientes y micronutrientes necesarios. Una forma de valorar la calidad global de la dieta es por medio de índices que permiten analizar la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, por ejemplo, el Índice de alimentación saludable (HEI). Navarro (2011)

### **3.1.11 Patrón de Consumo**

Se entiende por patrón de consumo de alimentos al conjunto de alimentos que una población utiliza con mayor frecuencia y Junto con la variedad de los alimentos, las cantidades usadas o consumidas nos permiten conocer el patrón de consumo de alimentos, principalmente asociado a otras variables. Silvia (2014)

### **3.1.12 Inseguridad alimentaria**

Es la disponibilidad limitada o incierta de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos o la capacidad limitada e insegura de adquirir alimentos. La restricción de este conlleva a padecer de un crecimiento y desarrollo no óptimo para una vida saludable. Se puede clasificar de diferentes tipos: FAO (2011)

## **3.2 Seguridad Alimentaria y Nutricional**

La seguridad alimentaria y nutricional es el “estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, del acceso a los alimentos en cantidad y calidad para su

adecuado consumo y utilización biológica” INCAP (2002). Esta definición toma en cuenta la interacción de los componentes o pilares de la seguridad alimentaria y nutricional que incluyen la disponibilidad, accesibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos. Sin embargo, es necesario que exista estabilidad entre los 4 pilares ya que todos representan igual importancia para lograr un estado de bienestar que coadyuve al desarrollo de las personas y disminuir el riesgo de desarrollar inseguridad alimentaria.

### **3.2.1 Antecedentes de Seguridad Alimentaria y Nutricional en Centro América.**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), junto con los Programas Especiales para la Seguridad Alimentaria (PESA) de Centroamérica y la Iniciativa América Latina y Caribe Sin Hambre (IALCSH), así como el Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Centroamérica (PRESANCA II) y el Programa Regional de Sistemas de Información en Seguridad Alimentaria y Nutricional (PRESISAN) dan a conocer interesantes indicadores relacionados con la situación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) en Centroamérica.

El Sistema de la Integración Centroamericana (SICA) está conformado por siete países más República Dominicana entre ellos reúnen una población total que supera los 55 millones de personas. SICA (2015). La región ha sufrido un proceso gradual de urbanización y actualmente la mayoría de su población, el 60%, reside en el área urbana, situación que se repite en todos los países con la excepción de Belice.

Se ha demostrado que la evolución de los indicadores de inseguridad alimentaria y nutricional presentan situaciones muy diferentes. En cuanto a la subalimentación, países como Honduras, Nicaragua, Panamá y República Dominicana han recibido recientemente el reconocimiento de la FAO por haber disminuido a la mitad su porcentaje de población subalimentada, en otros, como El Salvador, Guatemala y Costa Rica, la proporción ha aumentado en los últimos años. En este sentido, aproximadamente el 18% de la población de la región continúa subalimentada, porcentaje que sitúa a la región bastante por encima de la media de América Latina y el Caribe.

De acuerdo con estadísticas del INCAP, en Costa Rica había 3,6% de hogares con una madre en edad fértil con sobrepeso u obesidad y un niño con menos de cinco años con desnutrición crónica. Las cifras correspondientes a los otros países incluyen: 11,9% en El Salvador, 20,7% en Guatemala y 13,8% en Panamá, 10% en Honduras y 8,1% en Nicaragua y 3,9%. SICA (2015)

Con respecto a de disponibilidad, Guatemala produce la mitad del maíz y más de la tercera parte del frijol de la región. Entre los cuatro países que conforman el CA-4 (El Salvador, Honduras, Guatemala y Nicaragua) producen prácticamente el 90% de ambos granos, sin embargo, los rendimientos presentan notables diferencias: en maíz, por ejemplo, países altamente productores como Honduras y Nicaragua muestran rendimientos que son menores a la mitad de los de El Salvador. En cuanto a los balances alimentarios nacionales, la situación que presentan los países del SICA ofrece diferentes matices.

Con respecto al acceso económico de alimentos está esencialmente determinado por el coste de los alimentos y los ingresos monetarios disponibles para adquirirlos, lo cual plantea una reciprocidad entre pobreza e inseguridad alimentaria y nutricional que se ve confirmada por los datos estadísticos disponibles. La región presenta una tasa de pobreza del 47%, muy superior al promedio de América Latina y el Caribe del 29%. PRESISAN (2016)

Por lo cual, un análisis por grupos alimentarios permite llegar a la conclusión de que la mayoría de países de la región son importadores netos de los granos básicos (maíz, frijol y arroz), así como de aceites, productos lácteos y carne, lo que se traduce en un aumento gradual de los índices de importación de estos alimentos en las últimas dos décadas y en el hecho de que países como Guatemala, Honduras y Nicaragua deban dedicar más del 5% de su producto interior bruto a la importación de alimentos.

### ***3.2.2 Malnutrición en Honduras***

La malnutrición se ha investigado y abordado históricamente en dos silos distintos, centrándose en la desnutrición, la inseguridad alimentaria y las deficiencias de micronutrientes; o en el sobrepeso, la obesidad y la alimentación excesiva. Sin embargo, a través de la rápida transición nutricional en el ámbito mundial, una proporción cada vez mayor de personas está expuesta a diferentes formas de malnutrición durante el curso de vida, por lo que directamente sufren de una doble carga de la malnutrición.

La malnutrición tiene un denominador común importante: los sistemas alimentarios que no proporcionan a todas las personas dietas saludables, seguras, asequibles y sostenibles. Los costos económicos, sociales y ambientales de la inacción obstaculizarán el crecimiento y el desarrollo de individuos y sociedades en las próximas décadas.

Un cambio que trascienda para la mejoría de esta situación requerirá del desarrollo de acciones en todos los sistemas alimentarios, desde la producción y el procesamiento, pasando por el comercio y la distribución, los precios, el mercadeo y el etiquetado, hasta el consumo y el desperdicio: acciones impulsadas de abajo hacia arriba por las comunidades, ciudades, regiones y naciones.

### ***3.2.3 Sobrepeso y obesidad***

A nivel nacional, La cantidad de hondureños con problemas de sobrepeso y obesidad se ha incrementado drásticamente en los últimos años, según un informe nutricional para Honduras detallado en el Reporte Global de Nutrición, y que fue compartido a través del Sistema de Integración Centroamericana. SICA (2012)

Según el documento, elaborado por el Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias, en el territorio hondureño el 52% de la población tiene sobrepeso, y el 20% sufre obesidad, otro señalamiento que se hace en este informe es que las mujeres son las más afectadas. De acuerdo a los datos obtenidos, este informe revela que 58% del total de las mujeres hondureñas tienen sobrepeso, y 47% de los hombres enfrentan este problema. Las estadísticas indican que el flagelo en vez de disminuir continúa en un preocupante crecimiento, convirtiéndose en un serio problema de salud pública. IFPRI (2017)

## **4. Marco Teórico.**

### **4.1 Estado nutricional**

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. Mariño (2015), Figueroa Pedraza, D. (2004)

### **4.2 Evaluación del Estado Nutricional en el Adulto**

La evaluación nutricional proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, planificación, seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición. Salud, O.M.S (2018), FAO (2022)

### **4.3 Antropometría.**

Es la medición de las dimensiones físicas del cuerpo humano en diferentes edades y su comparación con estándares de referencia. Con ello, se pueden determinar las anomalías en el crecimiento y desarrollo como resultado de conocer el estado nutricional de un individuo o un grupo en riesgo de alteraciones.

Los objetivos de la antropometría son:

- Evaluar la composición corporal para detectar excesos o deficiencias de peso.
- Valorar las reservas de proteínas musculares.
- Estimar el porcentaje de grasa corporal total.
- Determinar la complexión corporal.

Las medidas antropométricas más utilizadas son: peso, talla, índice de masa corporal, altura de rodilla, circunferencia muscular media del brazo, de muñeca, cintura y cadera; panículos adiposos y la bioimpedancia. Bezares, V., Cruz, R., Burgos, M., & Barrera, M. (2014)

### **4.4 Bioquímica.**

La evaluación bioquímica se utiliza para detectar estados de déficit subclínicos, como complemento de la valoración antropométrica, clínica y dietética. En la evaluación del estado nutricional, la ordenación bioquímica es esencial

Su objetivo es detectar las posibles carencias nutricionales antes de que aparezcan signos clínicos y confirmar el diagnóstico de malnutriciones específicas. Los indicadores bioquímicos más utilizados son: hemograma, glucosa, glucosa posprandial, curva de tolerancia a la glucosa, hemoglobina glucosilada, creatinina, urea, albúmina transaminasas, colesterol total, LDL y HDL; triglicéridos y electrolitos.

#### **4.5 Clínica.**

Es la valoración del estado nutricional por medio de los antecedentes médicos, exploración física e interrogatorio sobre síntomas vinculados con alteraciones nutricionales. Se debe prestar especial atención a todos aquellos síntomas gastrointestinales que puedan estar afectando la salud del paciente y otras condiciones concomitantes que intervengan con el proceso normal de alimentación, digestión y utilización biológica de los nutrientes.

El objetivo de la valoración clínica es identificar los signos y síntomas que pueden relacionarse con deficiencias de nutrimentos específicos y la alteración del estado nutricional. Bezares, V., Cruz, R., Burgos, M., & Barrera, M. (2014)

#### **4.6 Dietética**

Consiste en la valoración del estado dietético para identificar de manera más segura la posible ocurrencia, naturaleza y magnitud de la escasez dietética o la alteración en el estado nutricional.

Los objetivos de la evaluación dietética son:

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y calidad de los alimentos de la dieta.
- Determinar el consumo de nutrimentos.

Los métodos de evaluación dietética más utilizados son: recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo y diario dietético. Bezares, V., Cruz, R., Burgos, M., & Barrera, M. (2014), Montoya Sáez (2022)

#### **4.7 Factores que intervienen en el Estado Nutricional.**

Existen abundantes factores que afectan el estado nutricional, en el comportamiento alimenticio. Hay diferentes factores como sociodemográficos y económicos, culturales y sanitarios, resultando en cada uno de ellos un aspecto sumamente relevante, al definir la seguridad alimentaria en una situación existente en donde todas las personas tienen acceso a los alimentos nutritivos de una manera física, social y económica donde se satisfagan sus necesidades llevando una vida activa y sana, podemos ver que hay muchos factores que influyen en esta situación. Montoya Sáez (2022)

#### **4.8 Factores sociodemográficos y económicos.**

Son variables independientes del factor sociodemográfico en donde se miden y se estudian mediante el género (femenino/masculino) las edades en meses, el grupo etario, y el tipo de familia, este determinado por el número de hermano, también el total de progenitores, en los factores económicos se estudian varios factores que determinan el grado de escolaridad de los progenitores, el ingreso mensual tomando en cuenta si es suficiente o no, y el tiempo que llevaba recibiendo la lactancia materna ya que este determina los antecedentes dietéticos Bernabéu Justes (2019).

La capacidad de compra de los alimentos es fundamental para que las personas puedan comprar los alimentos que estén a su alcance en cantidades suficientes para poder disfrutar de una alimentación adecuada, en consecuencia, da a un acceso a todos los miembros del hogar. La carencia de acceso puede ser económica por causa como la pobreza, altos precios de los alimentos, falta de créditos, y de manera física el distanciamiento que hay entre la comunidad y el lugar donde se compran los alimentos (Figueroa Pedraza, 2005).

#### ***4.9 Factores Culturales y Sanitarios.***

Las causas sociales y culturales son determinante en los modos de vida condicionando la situación de salud de la desnutrición se registran como una complicación primordial de salud pública y bienestar social en consecuencias fatales que afecta el desarrollo integral a mediano y largo plazo. Geovanna Rojas (2020)

La nutrición es un factor determinante en el desarrollo físico y mental, al consumir alimento percibimos los nutrientes necesarios para vivir, en este sentido se identifican factores que están incidiendo en las condiciones de vida de las familias que fueron afectados por los recientes huracanes Eta e Iota, también los bajos ingresos económicos que perciben las familias, la distancia que hay de las comunidades en relación a la ciudad, lo cual se hace difícil poder adquirir productos alimenticios que no se encuentran o no se producen en la comunidad, estas condiciones afectan el estado nutricional de las familias. Davis Gram (2022)

#### ***4.10 Educación.***

Uno de los factores determinante en el estado nutricional es la educación; la baja escolaridad o la poca educación alimentaria y nutricional que afecta directamente el comportamiento alimentario de la población.

#### ***4.11 Actividad Física.***

La actividad física se define como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos, dando como resultado un consumo de energía. La actividad física es un factor importante para la prevención protección y tratamiento de las enfermedades no transmisibles, así como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer, también es beneficiosa para la salud mental previniendo así el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y ansiedad, consiguiendo un estado de vida saludable y un bienestar general. OMS (2022).

#### ***4.12 El Consumo de Alimentos y su relación en el Estado Nutricional.***

El estado nutricional tiene un gran impacto en la vida de las personas adultas al comprender que una buena selección, preparación y consumo adecuado de los alimentos es la clave para una correcta salud en general, es por este que el enfatizar la prevención de la salud mediante una buena promoción de la nutrición, viene siendo desde hace muchos años importante para la salud pública en nuestro país.

Una dieta adecuada es vital para tener una correcta salud cardiovascular, mantener un peso adecuado, y evitar muchos otros problemas relacionados con la alimentación, que en la actualidad se han vuelto un problema muy grave para la salud de nuestra sociedad.

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. Bernabeu Justes (2019).

Las dietas adecuadas y la realización cotidiana de la actividad física están entre los principales factores de una buena salud.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética. Figueroa Pedraza (2005)

#### ***4.13 Efecto del inadecuado consumo de alimentos en el estado nutricional***

El estado nutricional de un individuo puede verse afectado directamente por el consumo de alimentos y podemos clasificar estas afecciones en dos grupos. Geovanna Rojas (2020):

- Estado de infra nutrición: sobrevive debido al agotamiento de las reservas nutricionales o la falta de idoneidad de la ingesta. Esta puede provenir de una ingesta inadecuada, una alteración de la digestión o la absorción, una disfunción del procesado metabólico o un aumento en la excreción de nutrientes esenciales. Esta alteración puede alterar el crecimiento y el desarrollo, reducir la resistencia a las infecciones, demorar la cicatrización de heridas, propiciar desenlaces clínicos desfavorables de enfermedades o traumatismos, favorecer el desarrollo de trastornos crónicos e incrementar la morbilidad.
- Sobrenutrición: da lugar a alteraciones como obesidad, diabetes, cardiopatía aterosclerótica, hipertensión y el síndrome metabólico. Estos trastornos se asocian a resultados clínicos desfavorables. La obesidad produce inflamación de grado bajo, concentraciones elevadas de marcadores inflamatorios, como la proteína C reactiva y citocinas proinflamatorias.

#### ***4.14 Relación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional con el Estado Nutricional***

La caracterización sociodemográfica permite identificar que en un hogar algunas variables como el estrato socioeconómico, la tenencia de vivienda, el nivel educativo de los padres, la situación laboral, prestaciones de servicios sanitarios y/o públicos, influyen directamente en la nutrición de quienes viven en él. Los hogares que viven en áreas de riesgo y con ingresos muy bajos, están directamente relacionados con mayor exposición a la inseguridad alimentaria, estando como factores principales de ésta la insuficiencia de alimentos en el

mercado y la incapacidad de los hogares para adquirir los mismos alimentos, lo cual se relaciona con los niveles de ingresos. Davis Gram (2022)

#### **4.15 Requerimientos Nutricionales en Adultos**

El requerimiento de un nutriente se precisa como la cantidad necesaria para el mantenimiento de las funciones corporales del organismo humano dirigidas hacia una salud y rendimiento óptimos. OMS (2022) Los nutrientes son sustancias adjuntas en los alimentos que son necesarias para vivir se dividen en dos grupos macronutrientes y micronutrientes.

#### **4.16 Energía.**

Los Requerimientos de energía se definen como la cantidad de ingesta de energía proveniente de los alimentos que requieren consumir los individuos a fin de sustentar un peso corporal estable consistente con una buena salud a largo plazo. Las necesidades energéticas se establecen en el metabolismo basal de la persona, en el efecto térmico de los alimentos y en la termogénesis de la actividad.

Las energías energéticas estimadas (EER) se refieren a la ingesta energética promedio para adultos en buen estado de salud por edad, género, peso, estatura, y nivel de actividad física. Como promedio las personas adultas van a precisar un valor energético alrededor de 1.600-2.500 kilocalorías/día (estimándolas para la mujer en torno a 1.600-1.700 kilocalorías/día, con un límite de 2.000 kilocalorías/día y para el hombre en torno a 2.000-2.100 kilocalorías/día, con un límite de 2.500 kilocalorías/día), es decir, unas 30-35 kilocalorías/kg de peso/día aproximadamente, en función de la actividad que realicen. Brown (2014).

#### **4.17 Macronutrientes.**

Son sustancias que proporcionan energía al organismo, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos. FAO (2011) Este grupo está constituido por proteínas, carbohidratos, lípidos.

**Tabla 1**

#### ***Ingesta diaria recomendada de macronutrientes***

<b>Macronutrientes</b>	<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>
Proteínas	10-35%	10-35%
Carbohidratos	50-60%	50-60%
Lípidos	15-30%	15-30%

#### 4.18 Micronutrientes.

##### 4.18.1 Vitaminas.

Las vitaminas son nutrientes esenciales que deben ser aportados por la dieta. Sus principales funciones son como coenzimas en diversas reacciones metabólicas.

**Tabla 2**

##### *Ingestas recomendadas de vitaminas*

<b>Vitamina</b>	<b>Edad</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
Vitamina A	18-64	700 µg	600µg
Vitamina D	18-64	10 µg	10 µg
Vitamina E	18-64	200-800 µg	200-800 µg
Vitamina K	18-64	70-100 µg	70-100 µg
Vitamina C	18-64	200 mg	200 mg
Vitamina B1 Tiamina	18-64	1.1 mg	0.9mg
Vitamina B2 Riboflavina	18-64	1.65mg	1.3mg
Niacina	18-64	18 mgEN	14mgEN
Vitamina B6 Piridoxina	18-64	15 µg	15 µg
Ac. Fólico	18-64	200 µg	200 µg
Vitamina B12	18-64	1.4 µg	1.4 µg

**Fuente: (Puga, 2018)**

##### 4.18.2 Minerales.

Los minerales tienen numerosas funciones en el organismo humano, forman parte de la estructura de muchos tejidos. Los principales minerales en el cuerpo humano son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio. A continuación, se describe de forma detallada los minerales de mayor importancia en la nutrición humana:

**Tabla 3**

##### *Ingesta recomendada de minerales*

<b>Mineral</b>	<b>Edad</b>	<b>Dosis en hombres</b>	<b>Dosis en mujeres</b>
Calcio	19-50	1000-2500 MG	1000-2500 MG
Hierro	19-50	8 MG	18-27 MG
Zinc	19-50	11 MG	8 MG
Flúor	19-50	3-4 MG	3-4 MG
Yodo	19-50	20-50 MG	20-50 MG
Fosforo	19-50	700 MG	700 MG
Magnesio	19-50	400-420 MG	310-320 MG
Potasio	19-50	3400 MG	2600 MG
Sodio	19-50	2300 MG	2300 MG

Fuente: (Puga, 2018)

#### **4.19 Consumo de los Alimentos**

El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar. PESA (2011).

La definición de consumo, desde la Ley SAN del Estado de Honduras, dice que el consumo de alimentos está relacionado con diversos factores que determinan la toma de decisiones para seleccionar, preparar, distribuir y consumir dichos alimentos. No solo depende de la disponibilidad y el acceso económico para comprar los alimentos, sino también por las percepciones, costumbres, prácticas de alimentación, educación e información sobre alimentos y nutrición, entre otros. Leiva (2016)

Los factores determinantes del consumo de los alimentos son, cultura y hábitos alimentarios, capacidad de compra, disponibilidad de alimentos, influencia social, distribución intrafamiliar, publicidad, hambre y apetito, comodidad y tiempo, estado de ánimo, estado de salud, conocimientos de nutrición. INCAP, OPS (1999), OBSAN (2017)

La conducta alimentaria, es la expresión de los aspectos culturales del consumo de alimentos; tienen que ver las normas sociales, los preceptos religiosos, la experiencia individual, la aceptación o rechazo de los alimentos e incluso las condiciones ambientales que afectan la disponibilidad de alimentos. Por medio de la transmisión cultural, los seres humanos adquieren, generación tras generación, el conjunto de saberes y habilidades prácticas que les permiten identificar según la experiencia de sus antepasados, los alimentos a través de preferencias y aversiones. El factor cultural se refiere a la aceptación social y las tradiciones en el consumo y

también se relaciona estrechamente con los hábitos alimentarios. El factor económico, incorpora las transformaciones estructurales de la alimentación reguladas por el ingreso y el mercado.

Los hábitos alimentarios o patrones de alimentos indican la dieta usual de las personas. Los hábitos cambian y pueden ser influenciados en formas diferentes, el principal medio en la actualidad es el marketing y la publicidad, así como los cambios en el estilo de vida. Las preferencias alimentarias algunas veces se encuentran influenciadas por una serie de factores que influyen en la población, algunos de ellos cuentan con alimentos disponibles que no son aceptados o prefieren alimentos que no son nutricionalmente adecuados. La atención no solo debe centrarse en el tipo de alimentos que se consume sino también, en la cantidad de cada alimento que se consume y cómo se distribuyen los alimentos dentro de la familia.

Al momento de llevarse a cabo la Distribución intrafamiliar de los alimentos se suele dar prioridad a algunos miembros, sin embargo, las necesidades nutricionales de cada uno son distintas. La Educación Alimentaria Nutricional considera que la mejora de los conocimientos en materia de nutrición y de seguridad alimentaria por parte de las mujeres puede prevenir enfermedades, problemas fisiológicos y muertes prematuras. INCAP, OPS (2015).

#### ***4.20 Patrones de Consumo o Patrones Alimentarios***

En la actualidad, la decisión de la comida diaria, en términos de recursos, depende de la disponibilidad del mercado, la accesibilidad al mismo, el tiempo disponible para la preparación de los alimentos, los conocimientos de técnicas culinarias, y la idea o representación social que se tenga sobre la influencia de la alimentación sobre la salud; con todo ello se configura en un Patrón Cultural Alimentario, que sintetiza consciente e inconscientemente la respuesta del individuo frente al medio y sus ideas respecto al alimento. (Patrones y sistemas alimentarios saludables y sostenibles, 2021).

El ser humano en su condición de omnívoro tiene mayores posibilidades frente a la elección de alimentos. Estas diferentes selecciones son parte de un estilo de vida que influye de distintas maneras en la composición corporal, nivel de actividad física, expectativa de vida y en los perfiles de salud-enfermedad de la población. Esta capacidad de satisfacer los requerimientos nutricionales de formas muy variadas ha dado origen a una amplia variedad de patrones alimentarios. (Patrones y sistemas alimentarios saludables y sostenibles, 2021).

La elección de los alimentos a consumir es determinante de la salud humana y la sostenibilidad mundial. Existen patrones dietéticos que contribuyen a reducir factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y algunas causas de mortalidad, denominados “patrones alimentarios saludables”; una dieta de buena calidad, mantenida en el tiempo, satisface las necesidades nutricionales, es inocua, y promueve la salud y el bienestar; disminuyendo factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y aumentan la expectativa de vida, mientras que un patrón de consumo subóptimo tiene el efecto opuesto. (Patrones y sistemas alimentarios saludables y sostenibles, 2021).

Por lo tanto, podemos definir como Patrón Alimentario al conjunto de productos alimentarios que un individuo, familia o grupo consumen de manera ordinaria según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser

recordados por lo menos 24 horas después de consumirse. (Patrones y sistemas alimentarios saludables y sostenibles, 2021).

Un patrón alimentario se encuentra estructurado por elementos de tipo social, por lo que es heterogéneo como producto de la estratificación del ingreso; y de carácter espacial, lo que lo hace interregional, ya que cada región define sus rasgos de consumo de acuerdo con características poblacionales y ambientales. Debido a estos indicadores el Patrón Alimentario, se encuentra condicionado por la cultura y por factores socioeconómicos, entre otros. (Patrones y sistemas alimentarios saludables y sostenibles, 2021).

Revollo (2013) nos dice que patrones de consumo son la forma en que las personas adquieren los alimentos ya sea por la influencia del mercado, la tecnología, los costos de producción o por los precios, los cuales tienen que ver con el ingreso de las personas y que a su vez la adquisición de este tipo de productos se homogeniza, en el sector urbano y rural.

En ocasiones 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. Revollo (2013).

Para incidir en el concepto en el análisis de la situación alimentaria en Honduras (ENCOVI), define patrón de consumo de alimentos de una población como el conjunto de alimentos usados por la mayoría de la población y con mayor frecuencia. Para poder observar esto, el IDH (2011) muestra como las familias de menos ingresos tienen un patrón dietético poco diferenciado, el cual descansa básicamente en los alimentos tradicionales de la dieta hondureña, el maíz y los frijoles. Leiva (2016).

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 salud. Por ello se considera muy acertado estudiar los patrones alimentarios por regiones o zonas, lo que proporcionará 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. Leiva (2016).

#### ***4.21 Antecedentes del Patrón Alimentario en Honduras***

En Honduras hay pocos estudios sobre el patrón de consumo de alimentos. El último estudio nacional se realizó entre 1996 y 1997. Un estudio realizado por la FAO en el 2006, en 6 departamentos (Francisco Morazán, Choluteca, Valle, Yoro, El Paraíso e Intibucá), encontró que la mayoría de las familias tenían serios problemas para poder alimentarse, como la falta de ingresos 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 azúcar. (EUROSAN, 2018).

Estudios realizados por EUROSAN durante el mes de octubre y noviembre del 2018 en la Región 12 (Centro) y en la región 11 de Honduras. Se encontró que el patrón de consumo de estas regiones se presenta en un nivel intermedio y su consumo es tradicional. Se compone de varios alimentos, pero carece de otros muy importantes en la dieta. Es caracterizado por la

mayor presencia de sustancias nutritivas aportantes de energía y pocos alimentos fuente de proteínas, vitaminas y minerales. El patrón se calculó tomando en cuenta al 50% de hogares que consumieron determinado alimento 3 días o más a la semana. (EUROSAN, 2018)

La base en la alimentación de la población en la región 12 (Centro) está formada por 8 alimentos: maíz, arroz, frijoles, pan dulce, huevos, grasas, azúcar y café. A diferencia de la región 11, cuya alimentación está constituida de 9 alimentos: maíz, arroz, frijol, pan dulce, huevo, tomate, azúcar, grasas y café. De estos alimentos solamente el huevo brinda un aporte de proteínas de mayor valor biológico fundamentales para la formación y reparación de tejidos y para el crecimiento de los infantes. (EUROSAN, 2018)

En el caso del frijol, aunque constituye parte fundamental de la dieta de los hondureños y está dentro del patrón, su consumo no llega en un porcentaje alto a todos los hogares, lo cual debe ser tomado en cuenta por las instituciones que promueven la seguridad alimentaria, a fin de que no existan hogares en precariedad de acceso que no puedan consumirlo. (EUROSAN, 2018).

#### **4.22 Antecedentes del Consumo de Alimentos según la Pobreza**

El nivel de pobreza no solo afecta la variedad de productos alimenticios adquiridos, sino también la cantidad de los mismos. Esto se refleja aún más en los productos de origen animal, en las frutas y en los refrescos. En el caso de frijoles, arroz y azúcar no hay mayor diferencia entre los niveles de pobreza, eso quiere decir que estos productos se encuentran en el patrón de consumo en cantidades similares. INCAP (2012).

#### **4.23 Antecedentes del Consumo de Alimentos según la Región.**

**Figura 1 Contribución porcentual de los grupos de alimentos al contenido total de energía por región Honduras.**

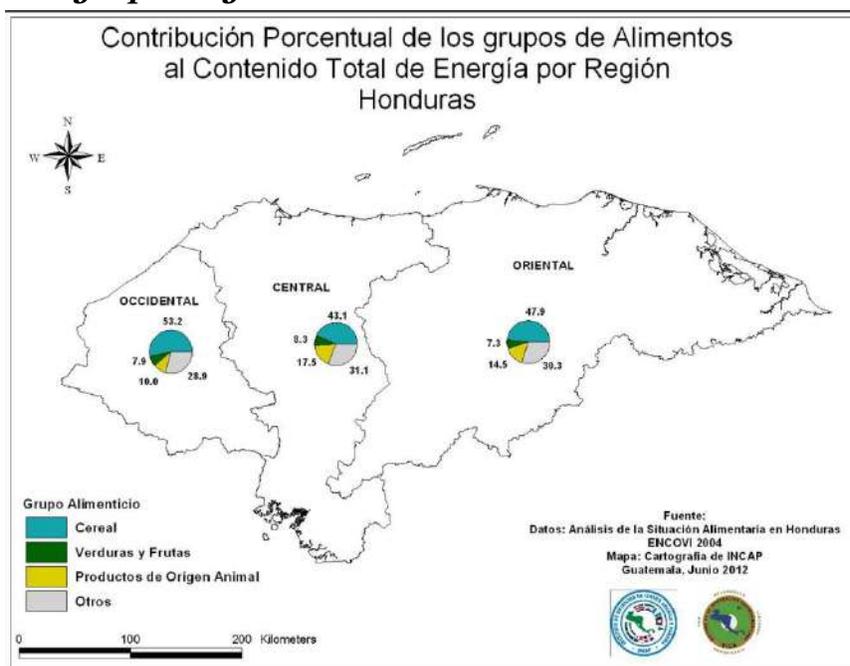


Ilustración: INCAP (2012).

La diversificación de alimentos no es igual entre las áreas urbanas y rural, es menor en el área rural, a mayor diversificación, mejor calidad de la alimentación. Con respecto a los productos de origen animal, según estudios realizados por el INCAP en las 3 regiones del país (Central, Oriental y Occidental), en el área urbana se encontró el consumo de leche, quesos, crema, huevos, carne de aves y res; mientras en el área rural solamente aparecen quesos, huevos y carne de aves. (INCAP, 2012)

Cabe mencionar, que también se observó diferencias en el uso de grasas, en el área rural el 85% de hogares informaron consumo de manteca vegetal, a diferencia del área urbana, la cual solo el 58% hace uso de este producto. Esta diferencia se debe a que en el área urbana utilizan otras grasas como la margarina y aceite. La proporción de hogares que usa manteca vegetal es menor en la región central en comparación con las otras dos regiones. (INCAP, 2012).

En todas las regiones el azúcar es usado por más del 90% de los hogares. En cuanto a vegetales y frutas, la proporción de hogares que la consumen es mayor en la región central. En el área rural se observa marcadamente una disminución en el número de productos alimenticios usados por los hogares, lo que afecta su calidad de dieta. De las 3 regiones, la central es la que presenta mayor diversidad de alimentos y la región occidental es la que aparece con menor diversidad. Llamo la atención que menos del 50% de los hogares en las 3 regiones reportaron consumo de carne de res. Los productos mayormente usados dependientemente del área de residencia y de la región fueron: azúcar, arroz, frijoles y huevos. INCAP (2012).

#### **4.24 Grupos de Alimentos**

La alimentación es el consumo de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo, la cual debe ser adecuada en cantidad y calidad y depende de la selección y preparación de los mismos para su consumo. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

Los alimentos por su parte, son producto de origen animal o vegetal que al consumirlo le aporta al cuerpo sustancias nutritivas, las cuales le permiten realizar todas sus funciones y mantenerse saludable. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020). Existen diversos grupos de alimentos, los cuales se agrupan de acuerdo a su origen y contenido de nutrientes; estos grupos alimenticios se clasifican de la siguiente manera:

##### ***Leche y lácteos.***

La leche es la secreción natural de las glándulas mamarias de los mamíferos. Entre las especies domésticas existen algunas especializadas en la producción de leche para consumo humano. Entre los derivados de la leche podemos incluir el queso, la mantequilla, cuajada, yogurt, quesillo. La leche de vaca y sus derivados es la más consumida por los seres humanos y contiene importantes cantidades de nutrientes como ser grasa, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. La principal proteína de la leche es la caseína, además contiene las proteínas del suero como la lactoalbúmina y lactoglobulina, ambas de alto valor biológico. La lactosa es el carbohidrato de la leche y sus derivados, para su correcta absorción después de su consumo, el cuerpo necesita de una enzima llamada lactasa; en algunos individuos la cantidad de producción de esta enzima por parte del intestino delgado es deficiente, lo que puede afectar su digestión. Los minerales que en mayor cantidad contiene la leche y sus derivados son el calcio y el fósforo, contiene además varias vitaminas, como la riboflavina y las vitaminas A y D sobre

todo en la grasa de la leche, las cuales se pierden si la leche es descremada. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

### ***Carnes, huevo y pescado.***

Se considera carne a todo tejido muscular de animales que se utiliza para el consumo humano, esta provee principalmente proteínas de alto valor biológico ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones adecuadas. El contenido de grasa de las carnes depende de su fuente, la cual puede ser de ave como la gallina, pollo, pato y pájaro, de cerdo, de res, iguana, pescados y mariscos. Todas las carnes son una buena fuente de vitaminas del complejo B como: el niacina (B3), riboflavina (B1) y la cobalamina (B12). Son una fuente importante de hierro de fácil absorción. El huevo es uno de los pocos alimentos que no contiene carbohidratos, pero al igual que la carne aporta proteínas de alto valor biológico, grasa, vitaminas como la A, D, tiamina y riboflavina, y minerales como el calcio, hierro y zinc. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

### ***Legumbres, tubérculos y frutos secos.***

Las legumbres son las semillas contenidas en las plantas de la familia de las leguminosas. Se caracterizan por su elevado contenido proteico, que es semejante e incluso superior a carnes y pescados, pero de menor valor biológico. No poseen proteínas completas, pero si mejoran su calidad cuando se combinan con cereales. Son la principal fuente de proteína de origen vegetal. Contienen un bajo contenido en grasa. En cuanto a los carbohidratos aportan almidón resistente, oligosacáridos y fibra soluble. Son fuente de minerales como calcio, hierro y magnesio, vitaminas del complejo B como ácido fólico. Forman este grupo los frijoles, la soya, lentejas y garbanzos. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

Los tubérculos son la parte subterránea de la planta como las raíces o tallos engrosados. La papa, la zanahoria, remolacha, yuca, camote, malanga y rábano son alimentos que se incluyen en este grupo; en su composición predominan los carbohidratos, minerales como el potasio y vitaminas como la C y vitamina A. Los frutos secos y semillas incluyen alimentos como los cacahuates, almendras, semillas de marañón, pistachos, nueces y semilla de girasol. Se consideran alimentos de alta densidad energética derivada sobre todo por su elevado contenido en grasa (monoinsaturada y poliinsaturadas); otro beneficio al organismo es su aporte de fibra insoluble. Existen muchos estudios científicos que ratifican que el consumo habitual de este tipo de alimentos tiene un efecto protector contra enfermedad cardíaca. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

### ***Frutas.***

Las frutas son productos vegetales cuyo sabor es dulce o agridulce en su forma natural. Su contenido nutricional, en comparación a otros alimentos, es más elevado en vitaminas, minerales y fibra soluble e insoluble la cual se encuentra principalmente en la cascara, además tienen un alto contenido de agua. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

El contenido de vitaminas difiere de una fruta a otra, pero la mayor parte de fruta fresca contiene vitamina C, vitamina A y minerales. Las frutas al igual que las verduras contienen algunos compuestos llamados fitoquímicos que les otorga sus colores característicos y ofrecen

innumerables beneficios para la salud. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

### ***Verduras y hortalizas.***

Las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes, es decir, las hojas o los tallos, mientras que las hortalizas son cualquier planta que se pueda utilizar como alimento, ya sea crudo o cocinado. Las verduras presentan una baja densidad calórica. Están compuestas mayoritariamente por hidratos de carbono, polisacáridos; son ricas en fibra soluble e insoluble y proporcionan una amplia variedad de vitaminas al organismo, como la A, C y del complejo B (B1, B12, B6). (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

### ***Cereales.***

Los cereales son plantas de la familia de las poáceas cultivadas por su grano, nos aportan fundamentalmente hidratos de carbono complejos o simples, dependiendo de la forma en la que se encuentra el grano de cereal. Su contenido en proteína varía en función del tipo de cereal y se considera de bajo valor biológico al ser limitante en lisina (aminoácido esencial), Sin embargo, esto puede compensarse combinando los cereales con legumbres, cuyo aminoácido limitante es la metionina pero que sin embargo disponen de lisina. De este modo se obtiene una proteína conjunta de alto valor biológico. La intolerancia a la gliadina, componente del gluten, es la responsable de la enfermedad celíaca. Por su parte, los cereales son bajos en grasas, siendo mayoritariamente grasas insaturadas y saludables. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

Además, los cereales son ricos en hierro, potasio, fósforo y vitaminas del grupo B. También contienen calcio, aunque su absorción puede verse comprometida como consecuencia de la presencia del ácido fítico. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

### ***Grasas.***

Los lípidos son un grupo de sustancias insolubles en agua. En conjunto con los hidratos de carbono y las proteínas, son uno de los macronutrientes que contienen los alimentos. Son fundamentales para muchas funciones como la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, y K), aportan palatabilidad, es decir, sabor y consistencia a los alimentos. Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal. La grasa animal tiene un predominio de ácidos grasos saturados, aunque su composición es variable, por ejemplo, la carne de res es más rica en ácidos grasos saturados que la de cerdo y la del pescado. La mantequilla, considerada una grasa, se obtiene a partir de la nata de la leche y la margarina se obtiene a través de un proceso químico que transforma el aceite líquido en una grasa sólida. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

Los aceites son la grasa líquida obtenida de distintas semillas o frutos; entre ellos están el aceite de maíz, girasol, soja y cacahuetes, que son ricos en ácidos grasos poliinsaturados como el ácido linoleico. Todos tienen en común la característica de ser muy calóricos, por eso es recomendable consumirlos en cantidades moderadas. Se recomienda que la mayor fuente de grasas sea de origen vegetal, puesto que son más insaturadas y más beneficiosas para la salud, a

diferencia de las grasas saturadas que, consumidas por encima de las recomendaciones, se relacionan con enfermedades cardiovasculares. Su consumo debe ser variado y moderado. Además de poseer un valor energético importante, contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. (Manual de Nutrición para contribuir a la resiliencia climática, 2020).

#### **4.25 Ingresos y Gastos**

La principal fuente de ingreso en las familias hondureñas proviene de un empleo no formal como ser los productores, jornaleros, agricultores, pescadores en el área rural y en una menor cantidad se desarrollan en un contexto urbano como ser comerciantes, empleadas domésticas, albañiles, maquilas, y profesionales. Las remesas son una fuente de ingreso económico que tanto en el área urbana y rural se reciben, no obstante, en ambos sectores los ingresos no son lo suficiente para poder cubrir las necesidades básicas en el hogar. Puga (2018)

En Honduras la mayor fuerza laboral se sitúa en San Pedro Sula, Comayagua, Tegucigalpa, el litoral atlántico (incluyendo las ciudades intermedias de Puerto Cortés, Tela y Ceiba), Choluteca y Nacaome. Estas zonas se les denomina la “T del desarrollo 23” y este territorio incluyen los departamentos con mayor índice de desarrollo humano (IDH). Las áreas fuera de la T del desarrollo experimentan menores concentraciones de población y por ende menor productividad y como consecuencia mayor incidencia de pobreza. Específicamente zonas como ser la zona sur y occidente del país. Puga (2018)

Los salarios mínimos representan los niveles salariales más bajos, establecidos con un sistema de fijación de salarios mínimos, que reciben los trabajadores en virtud de un contrato laboral. La Gaceta (2022) Los salarios mínimos tienen tres elementos:

- a) La remuneración del trabajo realizado por el trabajador
- b) Ingresos básicos del trabajador (y origen de su poder adquisitivo)
- c) Un costo de producción

En Honduras el 1 de abril del presente año se realizó una audiencia con una comisión negociadora para el reajuste del Salario Mínimo. La audiencia estaba integrada por representantes del interés Patronal, Interés Obrero e Interés Público, acordando que el salario mínimo que ha de regir en todo el país, para el año 2022 y 2023. Según el acuerdo No. STSS-563-2021, el salario mínimo se categorizaría de la siguiente manera:

**Tabla 4****Tabla de Porcentaje de Salario Mínimo**

<b>Categoría</b>	<b>Años</b>	
	<b>2022</b>	<b>2023</b>
De 1 a 1 <sup>o</sup> trabajadores	5.32%	5.32%
De 11 a 50 trabajadores	5.50%	5.50%
De 51 a 150 trabajadores	6.50%	6.50%
De 151 en adelante	7.50%	8.00%

Fuente: PESA (2011).

**Tabla 5****Salario mínimo según actividad económica.**

<b>Actividad Económica</b>	<b>Tamaño de la empresa por numero</b>	<b>Salario Mínimo Mensual L.</b>	<b>Salario Mínimo jornada ordinaria de 8 horas laborables L.</b>
Agricultura caza y pesca	DE 1 a 10	7,408.09	246.96
	DE 11 a 50	7,825.25	260.84
	DE 51 a 150	8,490.04	283.00
	DE 151 en adelante	9,181.12	306.04
Explotación de minas y canteras	DE 1 a 10	10,120.83	337.36
	DE 11 a 50	10,442.29	348.08
	DE 51 a 150	12,193.32	406.44
	DE 151 en adelante	13,776.10	459.20

**Tabla 5 (Continuación)***Salario mínimo según actividad económica.*

<b>Actividad Económica</b>	<b>Tamaño de la empresa por numero</b>	<b>Salario Mínimo Mensual L.</b>	<b>Salario Mínimo jornada ordinaria de 8 horas laborables L.</b>
Industria	DE 1 a 10	9,934.28	331.14
Manufacturera	DE 11 a 50	10,586.63	352.89
	DE 51 a 150	12,361.87	412.06
	DE 151 en adelante	13,966.55	465.55
Electricidad, gas y agua	DE 1 a 10	10,447.31	348.24
	DE 11 a 50	10,779.11	359.30
	DE 51 a 150	12,586.64	419.55
	DE 151 en adelante	14,220.50	474.02
Construcción	DE 1 a 10	10,260.75	342.02
	DE 11 a 50	10,586.63	352.89
	DE 51 a 150	12,361.87	412.06
	DE 151 en adelante	13,966.55	465.55
Comercio al por mayor y menor	DE 1 a 10	10,260.75	342.02
	DE 11 a 50	10,586.63	352.89
	DE 51 a 150	12,361.87	412.06
	DE 151 en adelante	13,966.55	465.55

**Tabla 5 (Continuación)***Salario mínimo según actividad económica.*

<b>Actividad Económica</b>	<b>Tamaño de la empresa por numero</b>	<b>Salario Mínimo Mensual L.</b>	<b>Salario Mínimo jornada ordinaria de 8 horas laborables L.</b>
Restaurantes y Hoteles	DE 1 a 10	10,260.75	342.02
	DE 11 a 50	10,682.86	352.89
	DE 51 a 150	12,245.32	408.18
	DE 151 en adelante	13,450.56	448.35
Transporte, almacenamiento y comunicaciones	DE 1 a 10	10,354.05	345.13
	DE 11 a 50	10,682.86	356.10
	DE 51 a 150	12,474.26	415.81
	DE 151 en adelante	14,093.51	469.78
Establecimientos financieros, bienes inmuebles y servicios prestados a las empresas	DE 1 a 10	10,540.58	351.35
	DE 11 a 50	10,875.36	362.51
	DE 51 a 150	12,699.03	423.30
	DE 151 en adelante	14,347.45	478.25

**Tabla 5 (Continuación)***Salario mínimo según actividad económica.*

<b>Actividad Económica</b>	<b>Tamaño de la empresa por numero</b>	<b>Salario Mínimo Mensual L.</b>	<b>Salario Mínimo jornada ordinaria de 8 horas laborables L.</b>
Servicios comunales, sociales y personales, seguridad y limpieza	DE 1 a 10	10,074.20	335.81
	DE 11 a 50	10,394.16	346.47
	DE 51 a 150	12,137.11	404.57
	DE 151 en adelante	13,712.62	457.09
Actividades de Hospitales	DE 1 a 10	10,074.20	335.81
	DE 11 a 50	10,394.16	346.47
	DE 51 a 150	11,991.34	399.71
	DE 151 en adelante	13,293.95	443.13

En los hogares de las familias hondureñas la mayor parte del sueldo que ganan de forma diaria, quincenal o mensual no es lo suficiente para cubrir todas las necesidades básicas en el hogar por lo que en su mayoría es destinado a la compra de alimento. En los últimos años la canasta básica de alimentos en Honduras ha sufrido alzas significativas dando como resultado que las familias disminuyan las cantidades de alimento. Se le conoce a la canasta básica como el conjunto de alimentos, expresado en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades de calorías de un hogar promedio; además de los alimentos básicos, satisface las necesidades básicas como la vivienda, educación, transporte, salud etc. Por consiguiente, la canasta tiene un papel importante en diversas actividades relacionadas con la promoción de Seguridad Alimentaria y Nutricional y con la promoción del desarrollo en general. INCAP (2022)

El costo de los alimentos que conforman la canasta básica, según la Dirección General de Salarios de la secretaria de Trabajo y Seguridad Social (STSS), para un hogar que es conformado por cinco personas requiere de 11,278.75 lempiras mensuales. TRANSTEC (2009), TGVOB (2014).

### Alimentos que conforman la Canasta Básica Alimenticia.

- Cereales: arroz, maíz, pan molde, tortillas.
- Carnes: pollo, cerdo, res, pescado, huevos.
- Lácteos: leche pasteurizada, leche en polvo, queso fresco, mantequilla.
- Grasas: aceite, manteca vegetal.
- Frutas: banano, plátano, naranja.
- Legumbres y hortalizas: frijoles rojos, cebolla, repollo, tomate, chile, papa, yuca.
- Otros: sal, café, salsa de tomate, azúcar, refrescos de soda.

**Tabla 6**

#### *Listado de precios de productos de la Canasta Básica Alimentaria*

Producto	Presentación	Precio feria del	
		agricultor	supermercado
Tajo de res	Libra	L.76.00	L.113.00
Costilla de res regular	Libra	L.64.00	L.66.75
Costilla de cerdo regular	Libra	L.56.00	L.59.95
Pollo entero	Libra	L.24.50	L.32.50

**Tabla 6 (Continuación)**

#### *Listado de precios de productos de la Canasta Básica Alimentaria*

Producto	Presentación	Precio feria del	
		agricultor	supermercado
Pescado blanco	Libra	L.30.00	L.57.50
Leche en polvo	360 g	L.85.00	L.90.00

Leche pasteurizada fluida en bolsa	0.946 litro	L.25.00	L.26.40
Mantequilla	Libra	L.30.00	L.63.90
Queso blanco fresco	Libra	L.46.00	L.60.50
Huevo mediano	Cartón (30 unidades)	L.85.00	L.101.95
Cebolla blanca	Libra	L.18.00	L.26.00
Tomate pera	Libra	L.15.00	L.16.60
Papas	Libra	L.15.00	L.15.50
Yuca	Libra	L.8.00	L.8.00
Repollo	Libra	L.7.50	L.9.00
Plátano maduro	Unidad	L.7.00	L.8.80
Naranja	Unidad	L.2.00	L.3.23
Banano	Unidad	L.2.67	L.2.60
Frijol rojo	Libra	L.15.60	L.22.55
Arroz	Libra	L.12.00	L.12.00
Espagueti	200 gramos	L.6.50	L.9.20
Azúcar	Libra	L.12.00	L.11.50
Café	16 onza	L.68.00	L.71.90

**Tabla 6 (Continuación)**

*Listado de precios de productos de la Canasta Básica Alimentaria*

<b>Producto</b>	<b>Presentación</b>	<b>Precio feria del agricultor</b>	<b>Precio supermercado</b>
<b>Salsa de tomate</b>	400 g	L.34.00	L.34.00

<b>Aceite vegetal</b>	443 ml	L.35.00	L.34.00
<b>Manteca vegetal</b>	Lb	L.23.00	L.27.50
<b>Sal</b>	227 g	L.2.00	L.2.00
<b>Tortillas de maíz</b>	Unidad	L.1.00	L.1.51
<b>Pan molde</b>	540 g	L.42.00	L.30.90
<b>Jugo de natural</b>	Bolsa	L.15.00	L.15.00
<b>Total</b>		<b>L.1,734.85</b>	<b>L.2,296.95</b>

*Fuente: Secretaría de Desarrollo Económico (2022).*

La inflación de precios de alimentos se agudiza por la crisis geopolítica y alzas de precios de combustibles y agroquímicos. El PROGRESAN-SICA II alerta mayores riesgos de inseguridad alimentaria y nutricional en poblaciones vulnerables. Entre las causas que originan este alto porcentaje de inseguridad alimentaria se encuentran:

1. Una marcada alza en los precios de los productos de la canasta básica, especialmente incidida por el incremento constante en los precios de los combustibles.
2. Una disminución en la producción de granos básicos como el maíz y frijoles como consecuencia del cambio climático, el cual limita en parte, el acceso a insumos productivos aunado a las pérdidas en las cosechas, lo que encarece la producción e incide directamente en los alimentos básicos de la dieta hondureña.
3. Los efectos de los huracanes ETA e IOTA siguen mermando los niveles de producción agrícola en las zonas afectadas, resultando que la oferta sea insuficiente para atender la creciente demanda, lo que dificulta a su vez el acceso a los alimentos, provocando que los hogares tiendan a recurrir al uso de estrategias negativas para conseguir alimentos, así como la erosión de recursos y medios de vida para satisfacer otras necesidades esenciales.

Según un informe de la Seguridad Alimentaria en Fases (CIF,2022), ligado a un estudio del Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el Sistema de Integración Centroamericana (SICA) indica que durante el año 2022 aproximadamente 2.6 millones de hondureños estarán en inseguridad alimentaria aguda, durante el período de hambre estacional entre junio y agosto.

## 5. Metodología

Enfoque cuantitativo de tipo multicéntrico, no experimental, diseño transversal, y alcance descriptivo.

### 5.1 Esquema de muestreo

El diseño muestral que se desarrollará en este estudio es del tipo multietápico y proporcional al tamaño total de la muestra que incluye a las personas adultas de los hogares de Honduras. El muestreo multietápico, es un método que consiste en tomar, en primer lugar, muestras por estratos utilizando unidades de muestreo que comparten ciertas características con el objetivo de hacer el proceso más práctico. En este estudio se utilizará métodos de selección intencional y por conveniencia, en 16 departamentos y en una segunda etapa algunas aldeas correspondientes a 37 municipios en los cuales los estudiantes de la cohorte 13 realizaron su Servicio Social Comunitario (SSC).

### 5.2 Marco y Unidades Muestrales

El marco muestral de este estudio está constituido por un universo de 116,396 hogares en 16 departamentos de Honduras que participarán en el estudio, de los cuales en su mayoría se encuentran en Francisco Morazán. La distribución del universo total queda expresada de la siguiente manera:

**Tabla 7**

#### *Distribución del universo*

N°	Municipio	N° Viviendas
1	Ajuterique	1633
2	Apacilagua	391
3	Cantarranas	1454
4	Catacamas	551
5	Cedros	576
6	Choluteca	21834
7	Comayagua	21211
8	Concepción del Sur	250
9	Danlí	14895
10	Distrito Central	14185
11	El Porvenir	470

12	El Progreso	1
13	El Triunfo	3244
14	Güinope	959
15	Intibucá	1778
16	La Ceiba	1037
17	Las Vegas	340
18	Mercedes de Oriente	102
19	Moroceíl	383
20	Nacaome	339
21	Namasigüe	990
22	Ojojona	1581
23	Orocuina	934
24	San Antonio de Oriente	685
25	San Marcos	1769
26	San Pedro de Copán	702
27	Santa Ana	2145
28	Santa Ana de Yusguare	161
29	Santa Cruz	243
30	Santa Cruz de Yojoa	4887
31	Santa Lucia	132
32	Siguatepeque	1553
33	Tatumbla	1174
34	Teupasenti	573
35	Tocoa	11421
36	Valle de Ángeles	955
37	Yuscarán	858
<b>Universo</b>		<b>116,396</b>

*Fuente: INE 2013*

### **5.3 Cálculo de la muestra**

El tamaño de la muestra para la encuesta ha sido diseñado tomando en cuenta las siguientes consideraciones:

1. El esquema de muestreo como bien se mencionó, será multicéntrico y con afijación proporcional al número de pacientes de diversas comunidades.
2. Por lo anterior, la fórmula aplicada fue:

$$n \geq \frac{\sum_h \frac{N_h^2 p_h q_h}{w_h}}{\left(\frac{Nd}{t}\right)^2 + \sum_h N_h p_h q_h}$$

Donde:

n = Tamaño de muestra

N = Tamaño del universo total

N<sub>h</sub> = Tamaño del universo total en cada estrato

p<sub>h</sub> = proporción a estimar en cada estrato

q<sub>h</sub> = 1- p<sub>h</sub>

w<sub>h</sub> = Fracción de las observaciones con respecto al estrato

t<sup>2</sup> = Valor de la abscisa de una distribución t de student correspondiente un nivel de confianza del 90% y 95%.

d<sup>2</sup> = Error de estimación

#### 5.4 Tamaño de muestra estimada

Para el proceso de levantamiento de información, se estimó una muestra aproximada de 1,930 personas a las que se les estimará el consumo de alimentos y situación alimentaria y nutricional de sus hogares.

**Tabla 8**

#### ***Muestra por Departamento/Municipio***

<b>Departamento/Municipio</b>	<b>Muestra</b>
<b>Atlántida</b>	<b>12</b>
La Ceiba	12
<b>Choluteca</b>	<b>193</b>
Apacilagua	12
Choluteca	67
Concepción de María	24
El Triunfo	42
Namasigüe	16
Orocuina	16
Santa Ana de Yusguare	16

**Tabla 8 (Continuación)***Muestra por Departamento/Municipio*

<b>Departamento/Municipio</b>	<b>Muestra</b>
<b>Colón</b>	<b>17</b>
Tocoa	17
<b>Comayagua</b>	<b>137</b>
Ajuterique	16
Comayagua	17
San José de Comayagua	67
Siguatepeque	37
<b>Copán</b>	<b>31</b>
San Pedro de Copán	31
<b>Cortés</b>	<b>106</b>
San Antonio de Cortés	47
San Pedro Sula	12
Santa Cruz de Yojoa	47
<b>El Paraíso</b>	<b>122</b>
Danlí	17
El Paraíso	12
Güinope	16
Moroceíl	37
Soledad	16
Teupasenti	12
Yuscarán	12
<b>Francisco Morazán</b>	<b>885</b>
Cedros	24
Distrito Central	312
El Porvenir	45
Guaimaca	35
Lepaterique	24
Ojojona	69
San Antonio de Oriente	89
San Buenaventura	12
San Juan de Flores	24
Santa Ana	35

**Tabla 8 (Continuación)***Muestra por Departamento/Municipio*

<b>Departamento/Municipio</b>	<b>Muestra</b>
<b>Francisco Morazán</b>	<b>885</b>
Santa Lucía	24
Tatumbla	106
Valle de Ángeles	86
<b>Intibucá</b>	<b>31</b>
Intibucá	31
<b>La Paz</b>	<b>48</b>
La Paz	17
Mercedes de Oriente	31
<b>Ocatepeque</b>	<b>28</b>
Mercedes	12
San Marcos	16
<b>Olancho</b>	<b>17</b>
Catacamas	17
<b>Santa Bárbara</b>	<b>258</b>
Concepción del Sur	12
Las Vegas	63
San Francisco de Ojuera	47
San Pedro Zacapa	47
Santa Bárbara	89
<b>Valle</b>	<b>33</b>
Nacaome	17
San Lorenzo	16
<b>Yoro</b>	<b>12</b>
El Progreso	12
<b>Total, general</b>	<b>1930</b>

*Nota: Esta tabla muestra la cantidad de personas a intervenir por departamento y en su debido municipio.*

### **5.5 Métodos y técnicas de investigación**

Para la recolección de datos se realizará una encuesta a los hogares seleccionados según la metodología descrita anteriormente, esta cuenta con 4 secciones que permitirá identificar la situación alimentaria y nutricional y un segundo instrumento que básicamente permitirá

registrar los datos antropométricos y dietéticos de los adultos de forma individual, se considerará un adulto por cada hogar seleccionado.

Las mediciones antropométricas a realizar son peso, talla, índice de cintura cadera (ICC), con equipo (basculas, tallímetros portátiles y cinta métrica) debidamente calibrados. El registro del consumo de alimentos se hará a través del índice de alimentación saludable y recordatorio de 24 horas (R24H), utilizando un álbum de porciones para aproximar lo mayor posible el tamaño de los alimentos.

El instrumento a excepción de R24H estará disponible digital en el aplicativo Open Data Kit (ODK), esta APK estará configurada para disminuir el margen de error en el registro de datos.

## **5.6 Criterios de Inclusión y Exclusión**

### **5.6.1 Criterios de Inclusión:**

- Adultos de ambos sexos entre 18-59 años de edad.
- Hogares que habiten 2 o más personas.
- Adultos Sanos.
- Adultos con enfermedades crónicas no transmisibles.
- Adultos sin importancia del nivel de escolaridad cursado.

### **5.6.2 Criterios de Exclusión:**

- Adultos mayores de ambos sexos arriba de los 60 años de edad.
- Personas menores a los 18 años de edad.
- Hogares en los que habiten menos de 2 personas.
- Mujeres embarazadas.
- Adultos con cualquier grado de discapacidad psicomotora.

## **5.7 Aspectos éticos**

El estudio será realizado bajo un consentimiento informado, que no involucra un accionar directo contra o en beneficio de la salud.

## **6. Hipótesis de Investigación**

El consumo de alimentos en la población adulta de los hogares hondureños es inadecuado ya que no cuenta con las características de una dieta saludable, variada, equilibrada, suficiente y que brinde un aporte adecuado de nutrientes debido a las limitaciones en la disponibilidad y acceso de alimentos en sus comunidades. Esto se ve reflejado en el estado nutricional de la población generando malnutrición, afectando su calidad de vida.

### **6.1 Hipótesis Nula**

El consumo de alimentos en la población adulta de los hogares hondureños es adecuado ya que cuenta con las características de una dieta saludable, variada, equilibrada, suficiente y que brinda un aporte adecuado de nutrientes debido a que en la comunidad cuentan con disponibilidad y acceso de alimentos. Esto se ve reflejado en el estado nutricional de la población beneficiando su calidad de vida.

Tabla 9

## Cronograma de Actividades

MES		Agosto																								
		Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 5				
Actividad	Observaciones	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
		3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	29	30	31		
Reunión de socialización de tema de Tesina	Acercamiento entre OBSAN y estudiantes de Cohorte 13															X										
Reunión para distribución de trabajo por equipo															X											
Elaboración de borrador de informe de Tesina																X	X	X	X	X	X	X	X			
MES		Septiembre																								
		Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4									
Actividad	Observaciones	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	
Elaboración de borrador de instrumento		X	X	X	X	X																				
Presentación de avances de Tesina	Lic. Fiama Castillo, representante de OBSAN y Cohorte 13						X																			
Reunión para avances de Tesina con coordinadores	Lic. Fiama Castillo, representante de OBSAN y Cohorte 14							x																		
Definición de pregunta de investigación y objetivos	Lic. Fiama Castillo, representante de OBSAN y Cohorte 15								x																	
Corrección de instrumento	Lic. Fiama Castillo, representante de OBSAN y Cohorte 15									x																
Validación de instrumento	Aplicación de instrumento a voluntarios										x															
Verificación de análisis de la encuesta												x														
Capacitación de ODK	Impartida por Ing. Christian Manzanares OBSAN																					x				
MES		Octubre																								
		Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4									
Actividad	Observaciones	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
		3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31	1	2	3	4
Asignación de muestra de estudio multicéntrico	Lic. Fiama Castillo, representante de OBSAN, Cohorte 15 y Observatorio de Economía															X										
Capacitación de Metodología a la investigación	Impartida por Lic. Anjuley Suazo															X										
Elaboración de Protocolo												X	X													
Entrega de Protocolo a Comité de Especialistas																					X					
Entrega de Protocolo a Comité de Ética de la carrera de Nutrición																									X	



Tabla 10

**Resumen del presupuesto total**

<b>No.</b>	<b>Concepto</b>	<b>Monto (L)</b>
1	Servicios personales	L 15,160.00
2	Servicios no personales	L 112,400.00
3	Materiales y suministros	L 436,387.60
<b>Suma total</b>		<b>L 563,947.60</b>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11

**Análisis del presupuesto**

<b>No.</b>	<b>Concepto</b>	<b>Cantidad (Días)</b>	<b>Costo unitario (L)</b>	<b>Costo total (L)</b>	<b>Observaciones</b>
<b>1</b>	<b>Servicios Personales</b>				
	Alimentación	7 días	L 290.00 L 150.00	L 15,160.00	Se calculó un promedio de L 70 en desayuno y cena y L150 en almuerzo para los que alquilarán, al resto se estimó un gasto de L150 en almuerzo
<b>Monto total por concepto</b>				<b>L 15,160.00</b>	
<b>2</b>	<b>Servicios no personales</b>				
	Transporte (desplazamiento al lugar de estudio)	7 días	L 100.00	L61,600.00	Por medio de un Google forms se determinó un promedio de gastos
	Servicios de internet	7 días	L 100.00	L 8,800.00	
	Vivienda (alquiler durante el periodo que se aplicará el instrumento)	7 días	L 3,000.00	L 42,000.00	Por medio de un Google forms se determinó un promedio de gastos
<b>Monto total por concepto</b>				<b>L112,400.00</b>	

No.	Concepto	Cantidad (Días)	Costo unitario (L)	Costo total (L)	Observaciones
<b>3</b>	<b>Materiales y suministros</b>				
	Equipo de bioseguridad	7 días			Se promedió un uso de 2 mascarillas quirúrgicas por día, con un valor unitario de L 5.00 cada una, L 50.00 en alcohol y gel para 7 días
	- Mascarillas		L 5.00	L 880.00	
	- Alcohol y gel		L 50.00	L 4,400.00	
	Papelería	1 día	L 12.00	L 1,056.00	
	Material antropométrico				La cotización se realizó en tienda VAST
	- Báscula digital SECA		L3,347.83	L 294,609.04	
	- Tallímetro portátil SECA	7 días	L 1043.47	L 91,825.36	
	- Cinta métrica SECA 201		L 495.65	L 43,617.20	
	<b>Monto total por concepto</b>			<b>L 436,387.60</b>	
	<b>Suma total</b>			<b>L. 563,947.60</b>	

## 7. Resultados

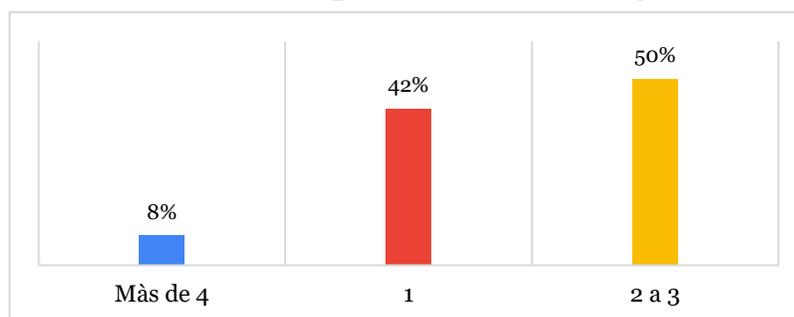
### Departamento de Atlántida

### Municipio de La Ceiba

### Aldea Corozal

### Ccaracterísticas sociodemográficas de la población adulta. Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 3 que describe al número de familias que conforman el hogar, la mayoría con un 50% son de 2 a 3 familias lo que hace que este hogar tenga hacinamiento. Siguiendo con el 42%, solo 1 familia conforma el hogar y solo con un 8%, más de 4 familias se encuentran en un solo hogar lo que también lo convierte en hacinamiento.

### Datos demográficos de la población adulta de Corozal

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

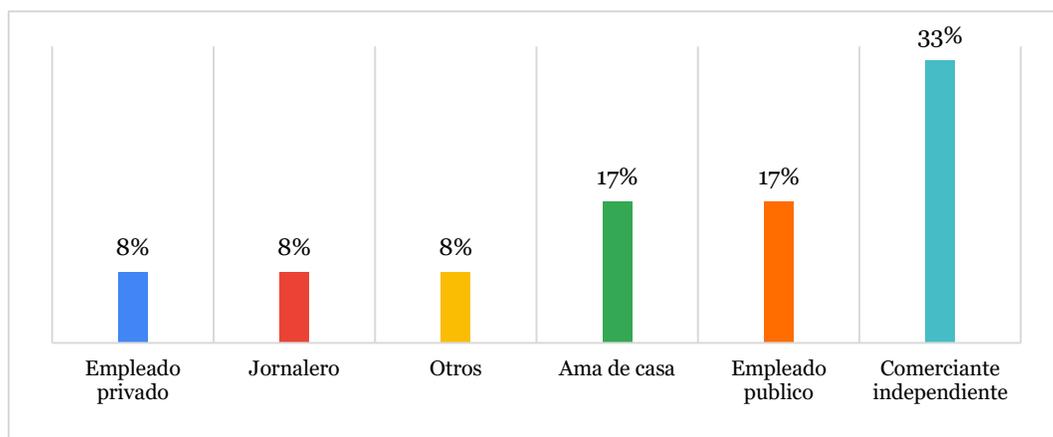
Los hombres predominan como jefes de hogar según las encuestas realizadas y representan un 58%, dejando por otro lado, las mujeres que representan el 42%.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	1	8%
Primaria incompleta	1	8%
Universidad incompleta	1	8%
Primaria completa	2	17%
Secundaria completa	2	17%
Secundaria incompleta	5	42%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de las personas encuestadas no termino la secundaria, representando un 42%. El 12% representa a las personas que completaron en su totalidad la primaria y la secundaria. El 8% de los encuestados, no completaron sus estudios de primario ni la universidad.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

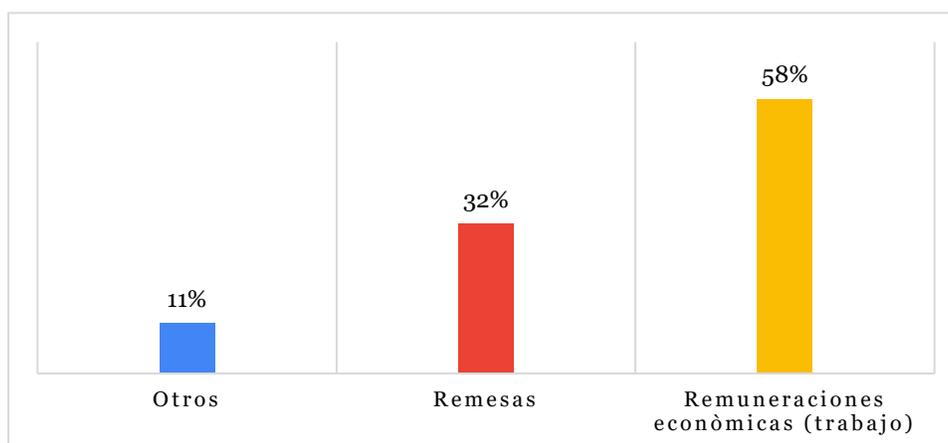
Fuente: Elaboración propia

Los comerciantes independientes son los que más predominan como el oficio de los jefes del hogar, representando un 33% sobre el resto de la población. El 17% representa a los empleados públicos y a las amas de casa. Dejando por otro lado con un 8% a los empleados privados y jornaleros.

## Ingreso y gasto de los hogares para el consumo de alimentos en la aldea El Corozal, municipio de La Ceiba.

### Ingreso de los hogares

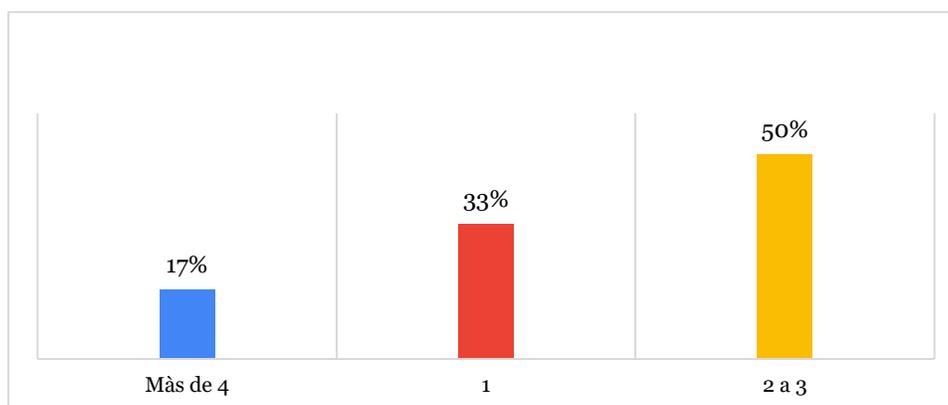
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 7 como fuente de ingreso económico del hogar, las remuneraciones económicas es la fuente de ingreso más alta representando un 58%. Las remesas cubren el 32% de la población encuestada y con el 11%. La población tiene distintas formas de tener un ingreso económico para sus familias.

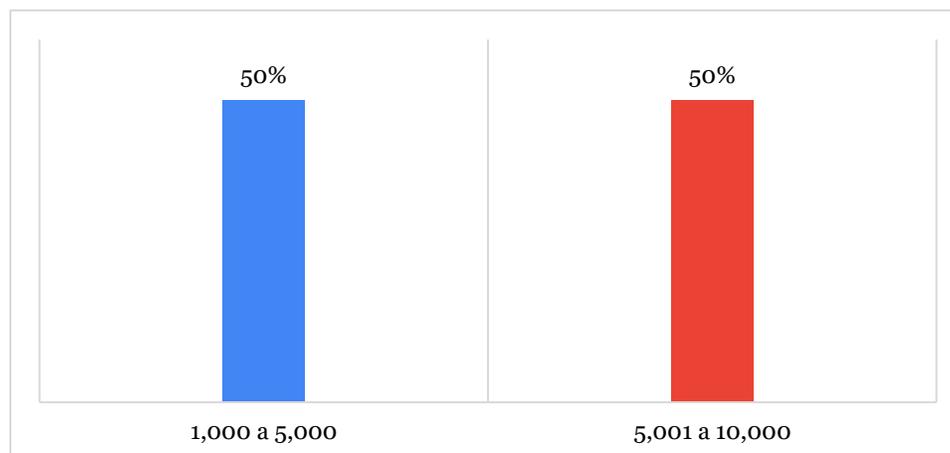
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada, la 2 a 3 de ellos trabajan para mantener su hogar, representando un 50%. Con un 33% una persona trabaja y con el 17% más de 4 personas tienen un ingreso económico.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

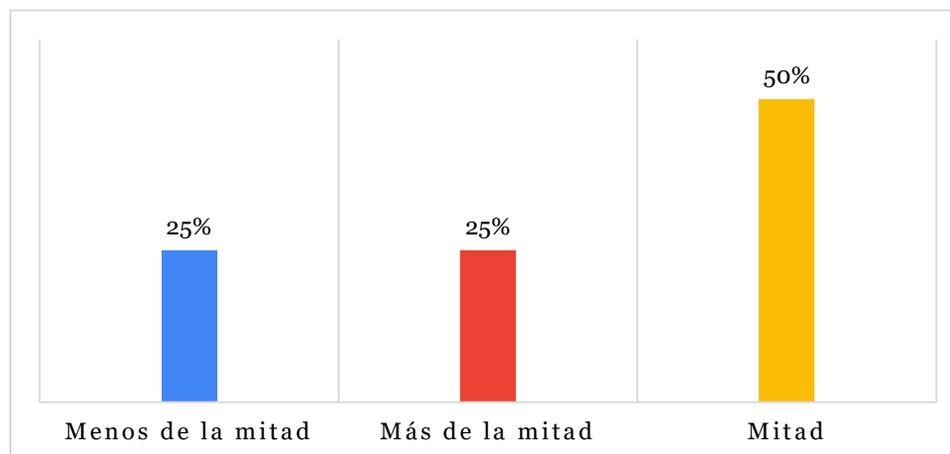


Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico de la población de la Aldea Corozal es parejo representado el 50% en ambos rangos económicos, tanto para el rango de 1,000 a 5,000 como el de 5,001 a 10,000.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

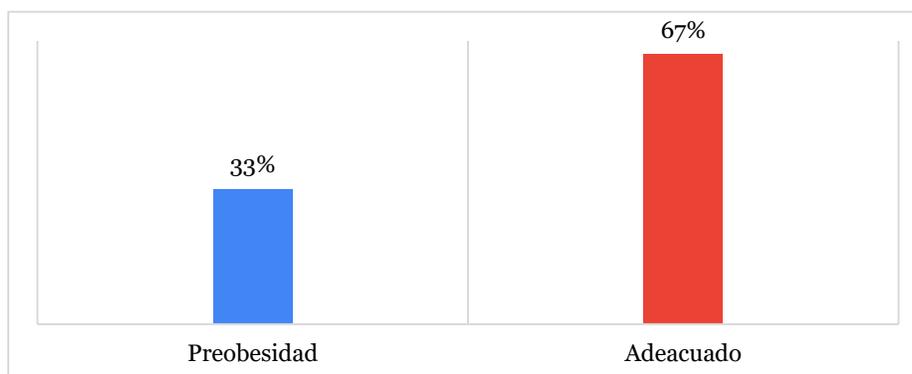


Fuente: Elaboración propia

Representando el 50% de la población, la mitad de las personas destinan su ingreso económico para la compra de sus alimentos. Por otra parte, un 25% utiliza más de la mitad de su ingreso económico para la compra de sus alimentos y el otro 25% utiliza menos de la mitad su ingreso económico.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

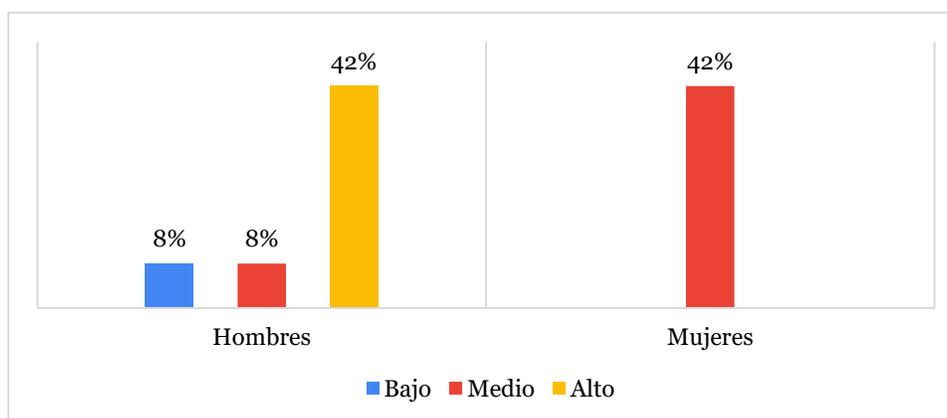
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC).**



Fuente: Elaboración propia

El diagnóstico nutricional según el índice de masa corporal de la mayoría de los pobladores representa un 67%. Por otro lado, un 33% de la población se encuentra en estado nutricional con diagnóstico de sobrepeso, lo que se recomienda mejorar su estilo de vida saludable.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

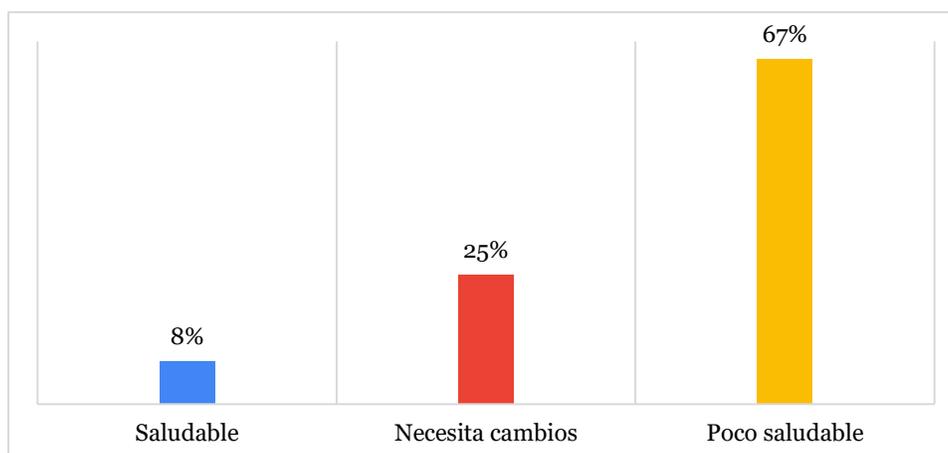


Fuente: Elaboración propia

Se relaciono el índice de cintura cadera entre hombres y mujeres. Se identifico que las mujeres, en su totalidad, tienen un riesgo medio de padecer enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, con un 42% los hombres tienen un riesgo alto de padecer de enfermedades cardiovasculares. El otro 8% de los hombres, tiene un riesgo medio y bajo.

## Calidad de la dieta en población adulta.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

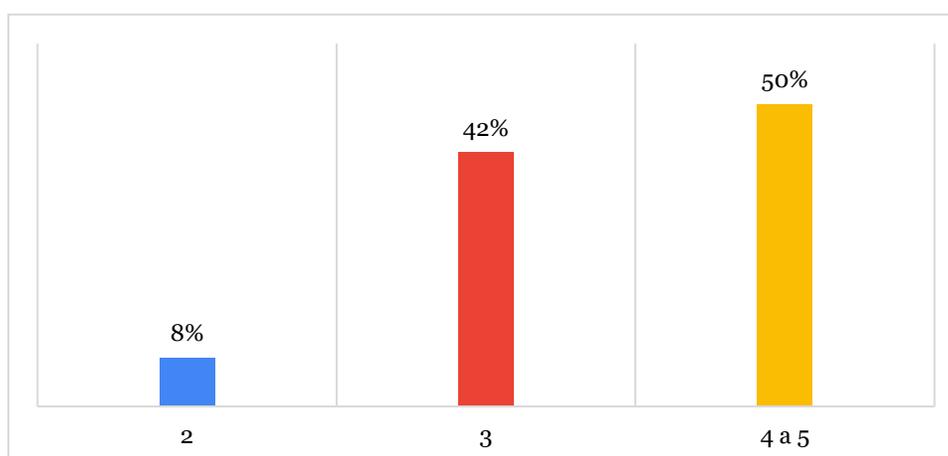


Fuente: Elaboración propia

Según la población encuestada de la Aldea de Corozal, el 67% de ellos poseen una alimentación poco saludable, esto conlleva a que podrían padecer de enfermedades metabólicas. El 25% de la población necesita cambios en la alimentación, por una alimentación más adecuada a sus necesidades y mejorar su estilo de vida a una alimentación más saludable y el 8% si tiene una alimentación saludable.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**

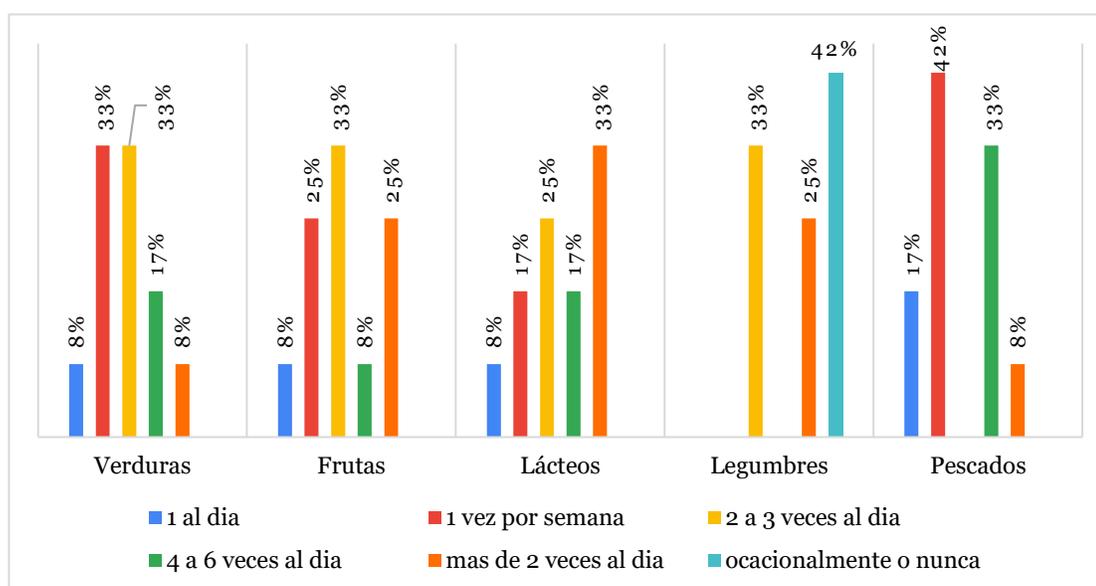


Fuente: Elaboración propia

Para tener una alimentación más adecuada, los tiempos de comida también suelen ser muy importantes. Comer de 4 a 5 veces al día nos ayuda a distribuir mejor nuestra alimentación

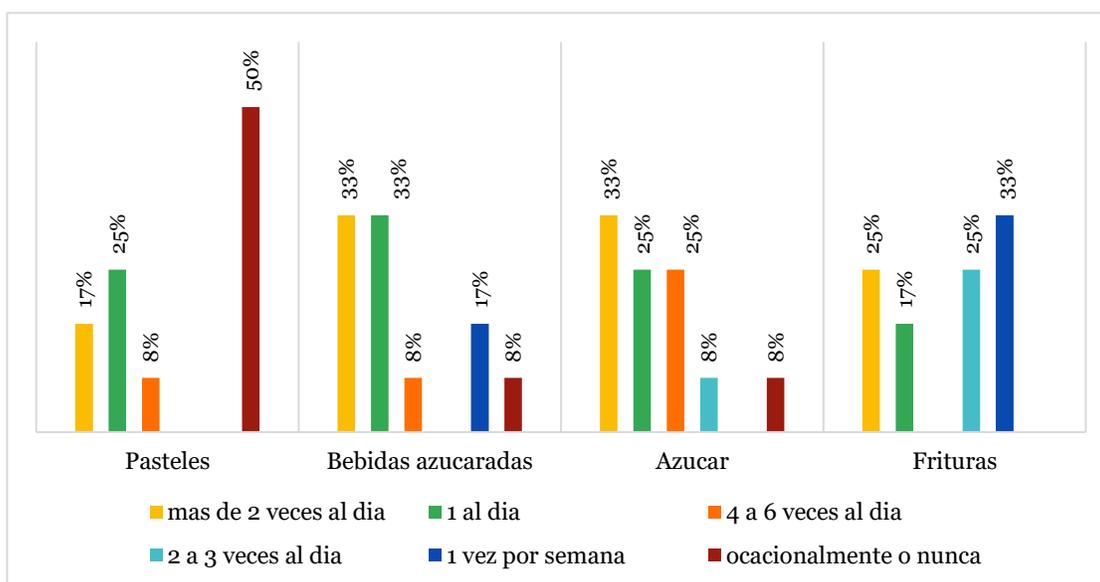
y saciarnos. La mayoría de los pobladores tiene de 4 a 5 tiempos de comida al día, esto representa un 50%. El 42% tiene 3 tiempos de comida al día y el otro 8%, solo tiene 2 tiempos de comida al día, Esto nos dice que, en cada tiempo de comida, no está recibiendo el requerimiento necesario para suplir sus necesidades nutricionales.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



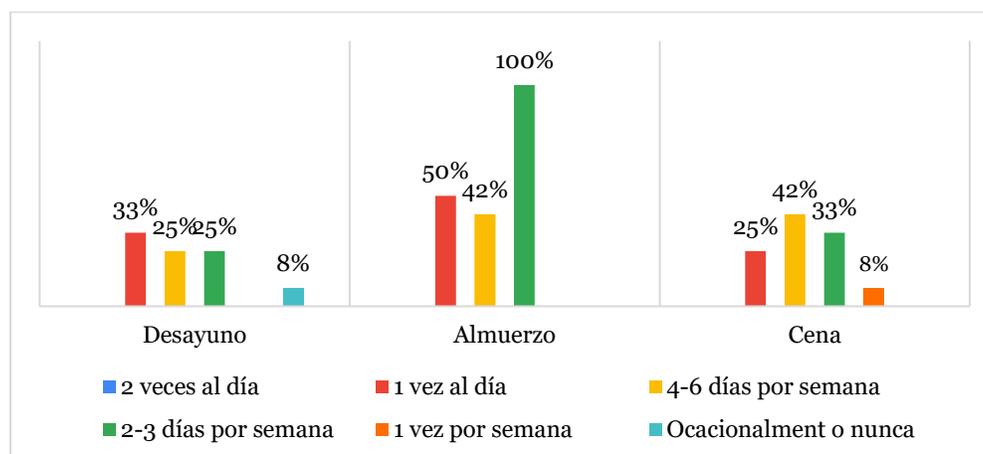
Fuente: Elaboración propia

La frecuencia de consumo de alimentos saludables de la población de la Aldea de Corozal es muy variada. Podemos observar según la gráfica 20 con un 42% de la población, ocasionalmente o nunca consume legumbres y el pescado se consume con una frecuencia de 1 vez por semana. Seguidamente, con un 33% las verduras, las frutas y las legumbres son consumidas de 2 a 3 veces por semana. Otro 33% de la población consume lácteos más de dos veces por semana y el pescado en distintas preparaciones de 4 a 6 veces al día. Un porcentaje más bajo de la población, representando un 8% consume verduras, frutas y lácteos 1 vez al día. Además de tener una alimentación variada, se debe tomar en cuenta que la alimentación sea equilibrada, inocua y completa para poder cumplir con los requerimientos necesarios y tener un estilo de vida más saludable.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

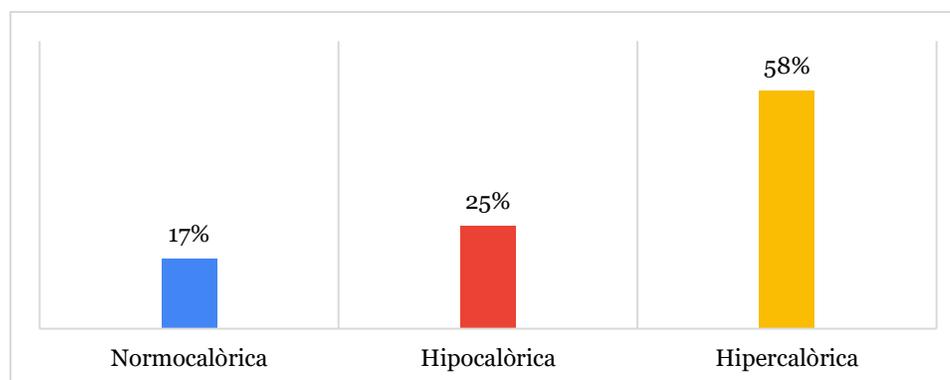
En relación con la alimentación no saludable, los pasteles es lo que menos frecuenta la población de la Aldea de Corozal y representan un 50%. Las bebidas azucaradas junto con el azúcar en general se consumen más de 2 veces al día y se encuentra con una representación del 33% de la población. La fritura, que es otro tipo de alimentación no saludable, representa otro 33% que se consume aproximadamente 1 vez por semana. Otro 25% de la población consume azúcar y pasteles entre 1 vez al día o 4 a 6 veces al día. La frecuencia de consumo de alimentos no saludables conlleva a enfermedades metabólicas prematuras. Debemos tomar en cuenta que la alimentación sea la más adecuada a nuestras necesidades para poder reducir o prevenir cualquier enfermedad.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia

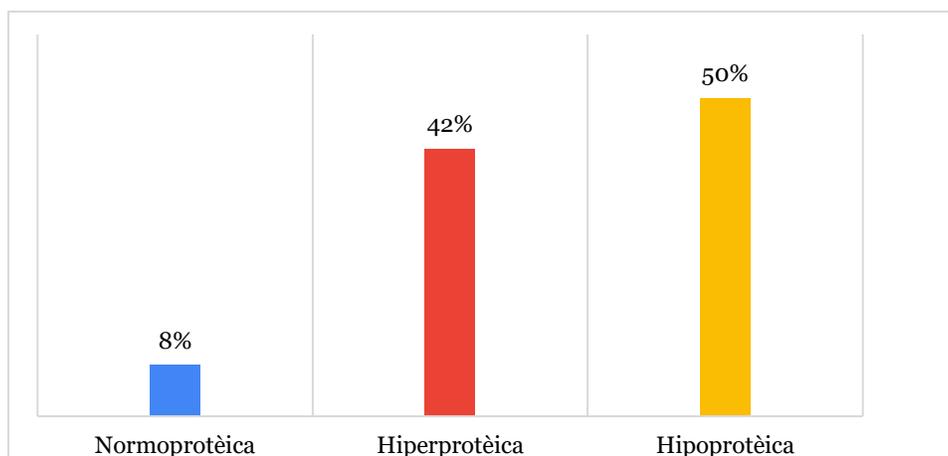
El gráfico 22, nos dará a conocer el tiempo de comida que más frecuentan los pobladores de la Aldea de Corozal, no todos los pobladores están acostumbrados a tener los 3 tiempos de comida. Con un 100%, el almuerzo se frecuenta de 2 a 3 veces por semana y un 42% almuerzan de 4 a 6 días por semana. El desayuno es un tiempo de comida que no se frecuenta mucho, representa un 25% de los pobladores que desayunan de 2 a 3 días y otro 25% a los que desayunan de 4 a 6 días. Y con respecto a la cena, suelen darle más importancia representando un 42% de los pobladores que cenan de 4 a 6 días a la semana y otro 33% toman la cena de 2 a 3 días por semana.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías:**

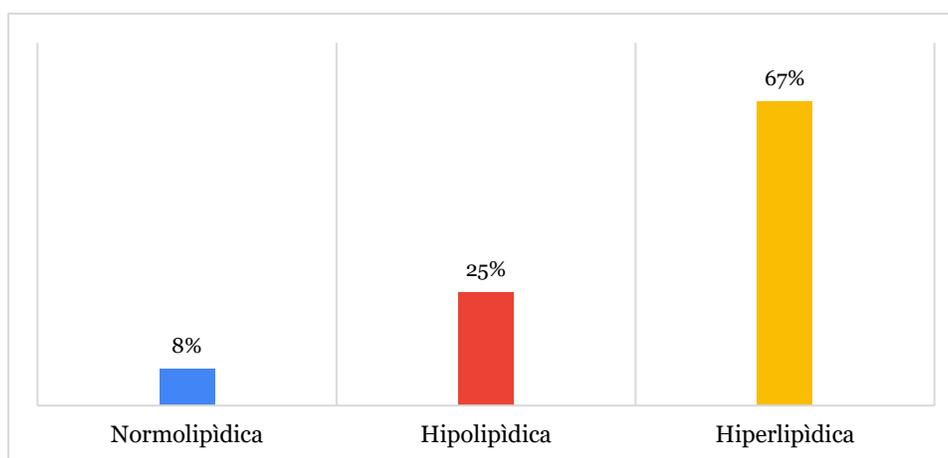
Fuente: Elaboración propia

Los pobladores de la Aldea de Corozal suelen tener una dieta alta en calorías y esta representa un 58%. Tener una dieta hipercalórica nos desencadena una variedad de enfermedad metabólicas. El 25% de la población lleva una dieta baja en calorías, y el resto con un 17% de la población lleva una alimentación normo calórica

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

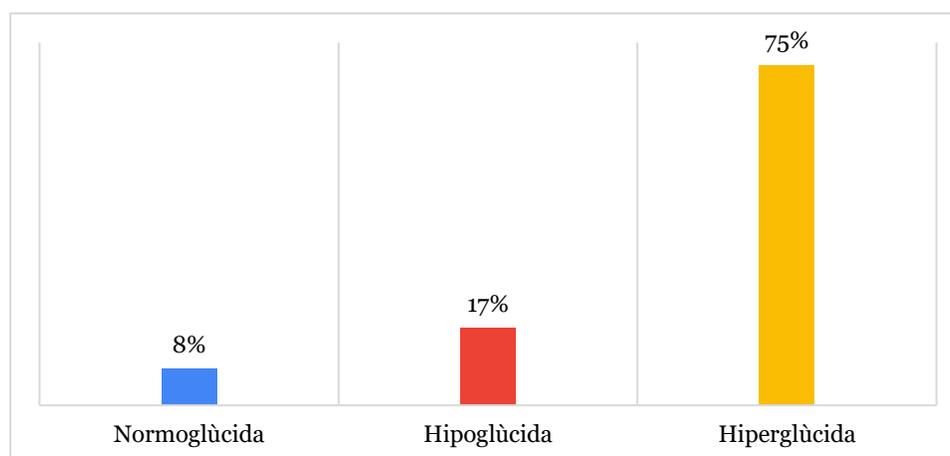
Fuente: Elaboración propia

La proteína en la dieta es vital para que la dieta cumpla con sus características de ser variada y completa, sin embargo, pudimos identificar que un 50% de la población lleva una dieta hipocalórica. Lo otro lado, con un 42%, los pobladores suelen llevar una dieta hiperproteica. El resto, con un 8% posee una dieta normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas:**

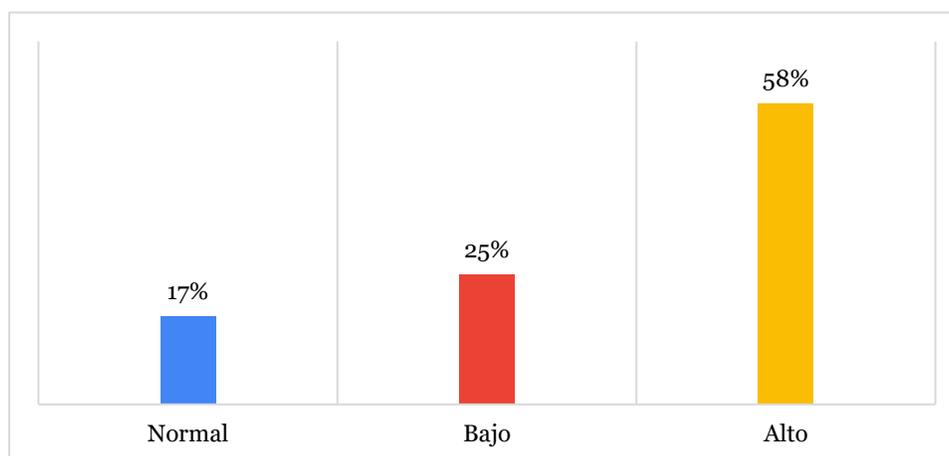
Fuente: Elaboración propia

Una dieta hiperlipídica desencadena distintas enfermedades metabólicas y la población de la Aldea de Corozal suele consumir muchos alimentos altos en grasa, lo cual representa un 67% de la población. El 25% de la población posee una dieta hipolipídica y el resto, con un 8%, su dieta es normolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Representando un 75% de la población encuestada de la Aldea de Corozal, poseen una dieta alta en carbohidratos. Un 17% de la población lleva una dieta baja en carbohidratos y el resto, con un 8% su dieta es normoglúcida.

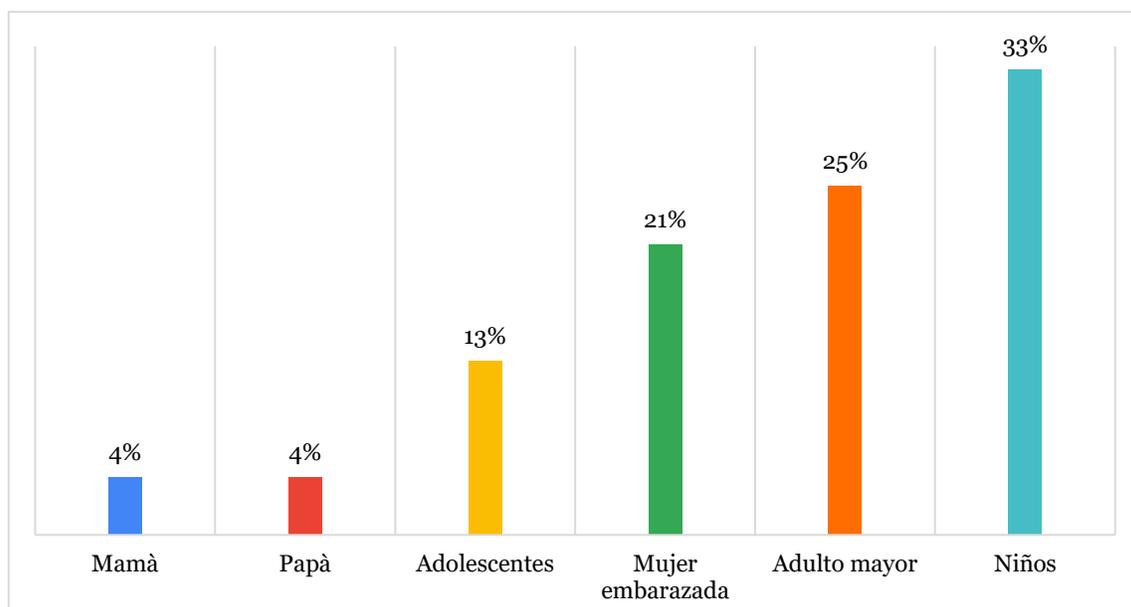
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

La fibra es esencial en una dieta por la cual es importante incluirla. Por lo tanto, el 58% de la población encuestada tiene una dieta alta en fibra. Un 25% su dieta es baja en fibra y el resto, con un 17% su dieta es normal en fibra.

## Patrón de consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 28, el 33% de la población de la Aldea de Corozal considera que se debe priorizar la alimentación en el hogar a los niños. Un 25% de la población prioriza la alimentación del hogar al adulto mayor y otro 21% a las mujeres embarazadas. Con un 4% los que poseen menos prioridad son los papás y las mamás.

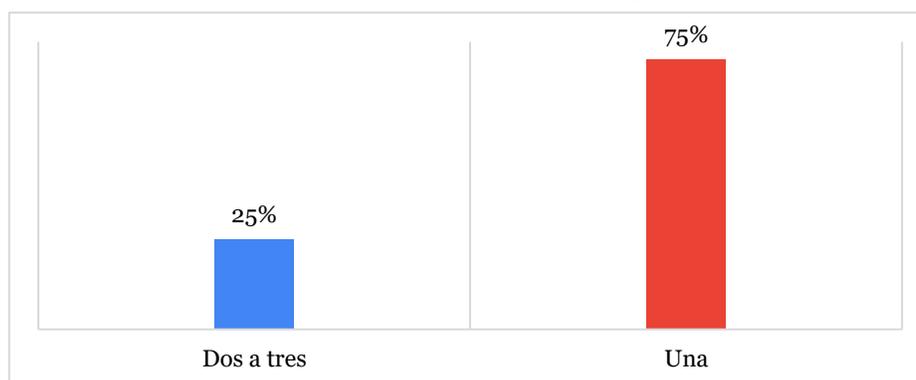
## Departamento de Cholulteca

### Municipio de Apacilagua

#### Aldea Apacilagua Centro

## Características sociodemográficas de la población adulta Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

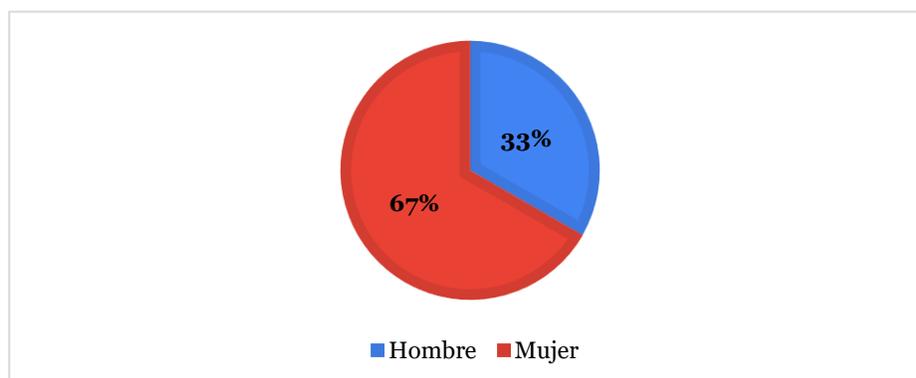


Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 2 muestra el número de familias que conforman cada hogar encuestado. El 75% de los hogares están conformados por 1 familia y el 25% lo conforman de 2 a 3 familias.

## Datos demográficos de la población adulta de Apacilagua

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

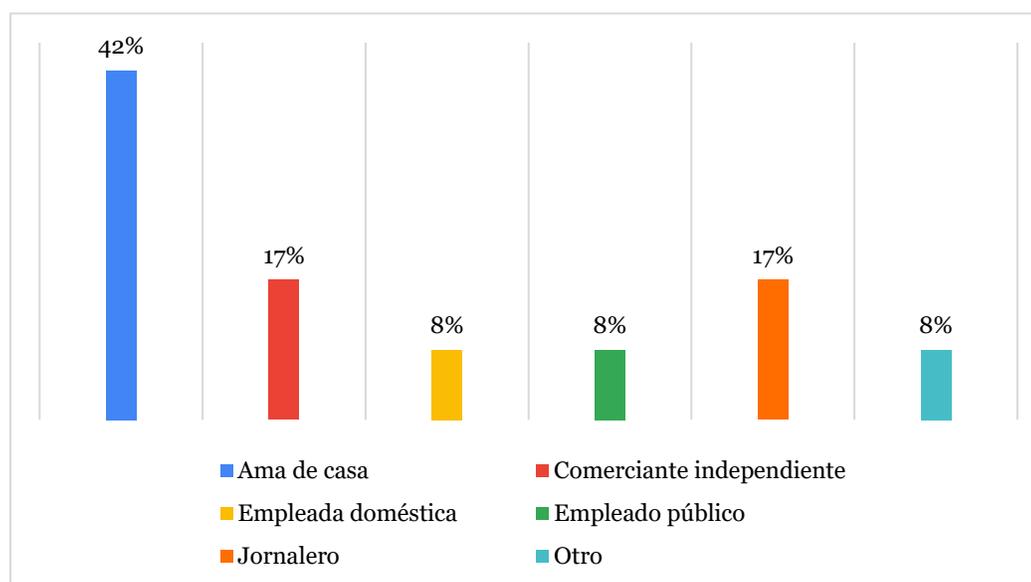
El 67% de la población encuestada son jefes de hogares del sexo femenino, mientras que el 33% son del sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria completa	1	8%
Ninguno	2	17%
Primaria completa	2	17%
Secundaria incompleta	4	25%
Primaria incompleta	1	33%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de escolaridad de los jefes de hogares en su mayoría no logró completar la primaria (33%), un 25% no logró completar la secundaria, el 17% si logró completar la primaria y tampoco acudieron a ningún centro educativo, y solamente un 8% logró completar la secundaria.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar.**

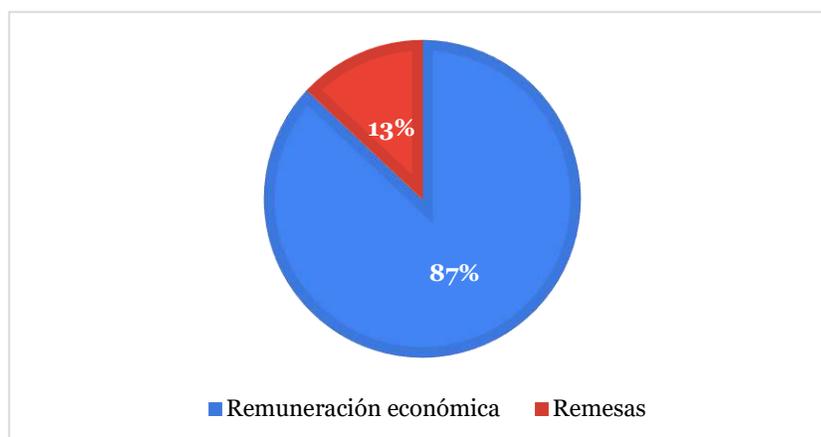
Fuente: Elaboración propia.

El 42% de las jefas de hogar son amas de casa, el 17% son jornaleros y comerciantes independientes, 8% son empleadas domésticas, empleados públicos, y agricultores, entre otros.

## Ingreso y gasto de los hogares

### Ingreso de los Hogares.

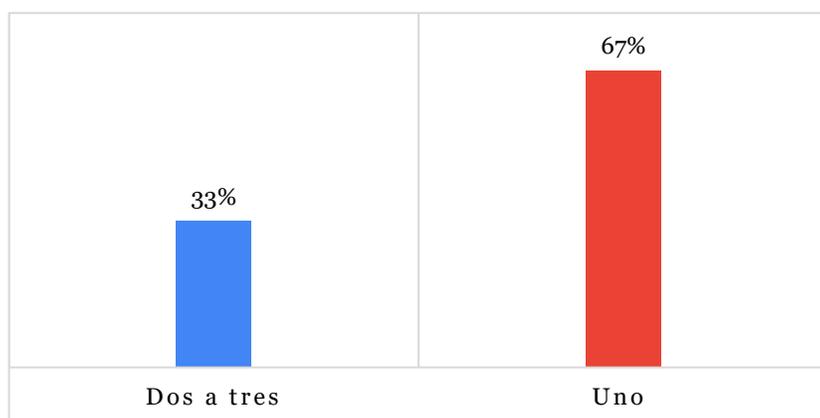
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

El 87% de la población recibe como fuente de ingreso la remuneración económica y el 13% lo recibe en forma de remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar.**

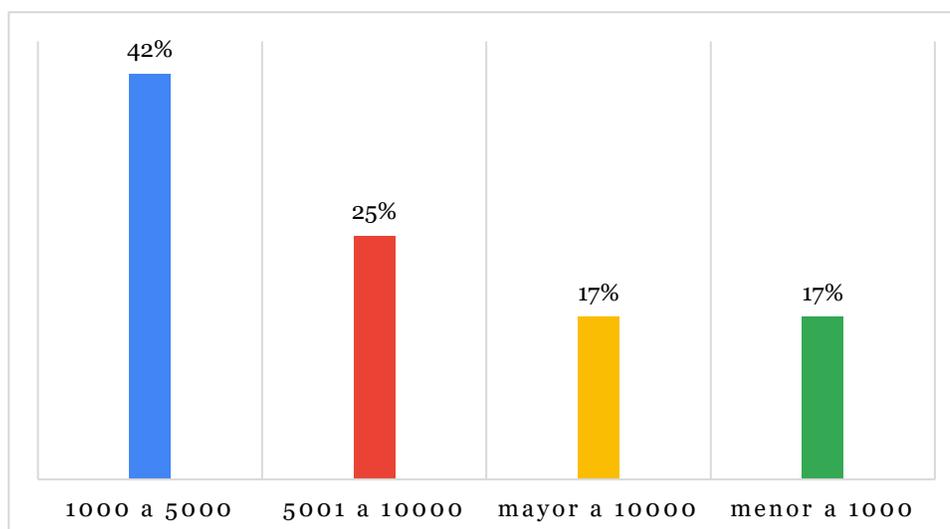


Fuente: Elaboración propia.

En el 67% de los hogares trabaja 1 persona y en el 33% trabajan de 2 a 3 personas por hogar.

## Ingresos y gastos de los hogares

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar.**

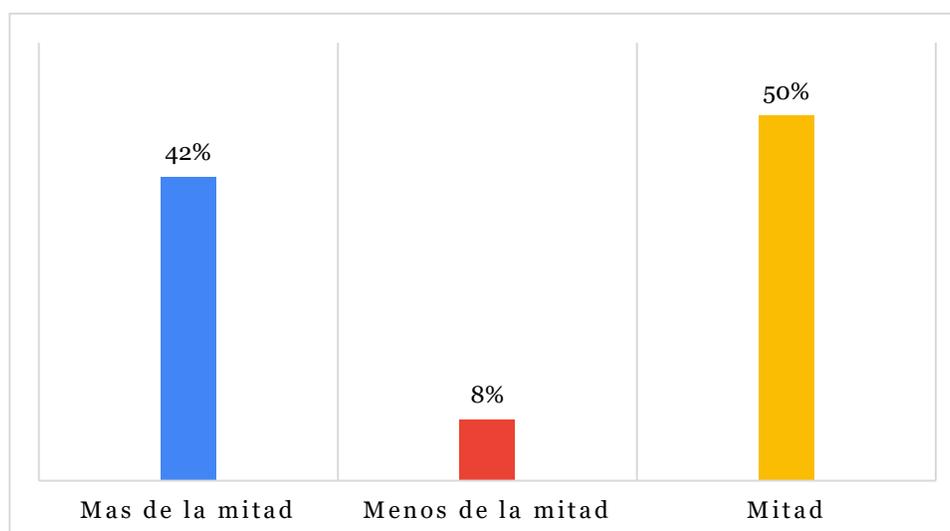


Fuente: Elaboración propia.

El 42% de ingreso económico se encuentra en un rango de 1,000 a 5,000 lempiras, el 25% se encuentra entre los 5,000 a 10,000 lempiras, el 17% recibe un ingreso mayor a los 10,000 lempiras y también el 17% reciben menos de 1,000 lempiras mensuales.

## Gastos de los hogares.

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos.**



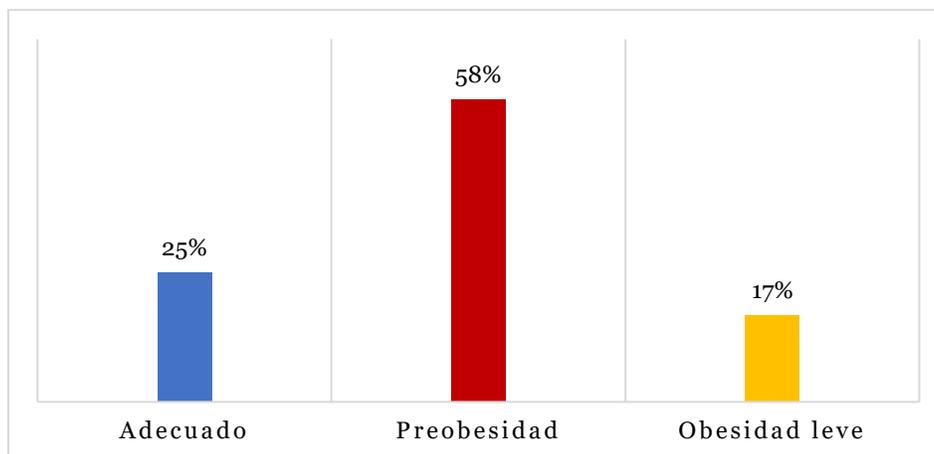
Fuente: Elaboración propia.

El 50% de la población destina la mitad del ingreso mensual a la compra de alimentos, el 42% destina más de la mitad del ingreso mensual en la compra de alimentos y el 8% destina menos de la mitad del ingreso mensual.

### Estado nutricional por antropometría de los adultos.

#### Estado nutricional

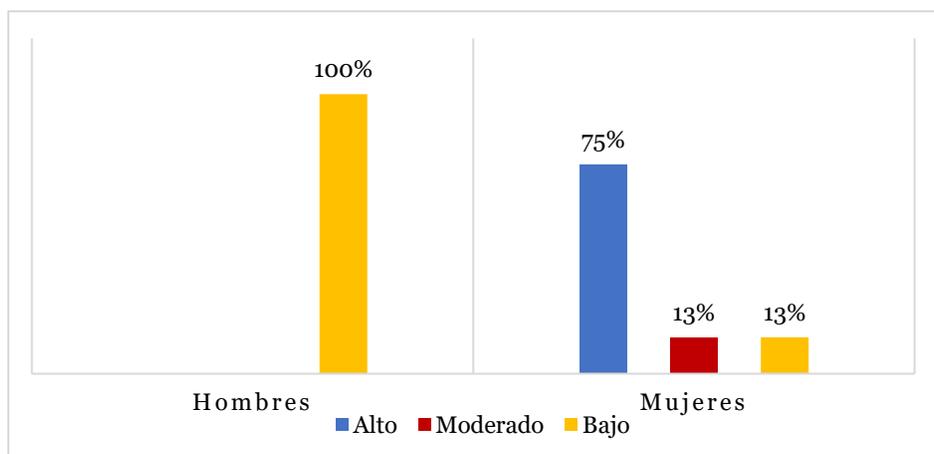
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC).**



Fuente: Elaboración propia

El 58% de las personas adultas encuestadas se encuentran en un estado de Preobesidad, el 25% se encuentran en un peso adecuado y el 17% se encuentran en un estado de obesidad leve.

**Gráfico 9: Riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres.**



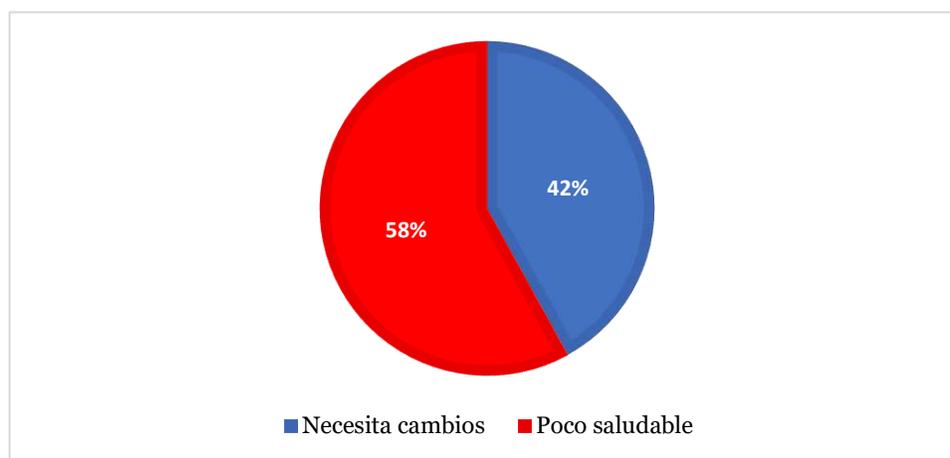
Fuente: Elaboración propia.

La totalidad de los hombres presentan un riesgo bajo según el Índice de Cintura Cadera. Por otro lado, el 75% de las mujeres presentan un riesgo alto y el 13% presentan un riesgo bajo y moderado según el Índice de Cintura Cadera.

### Calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de los adultos

#### Calidad de la dieta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable.**

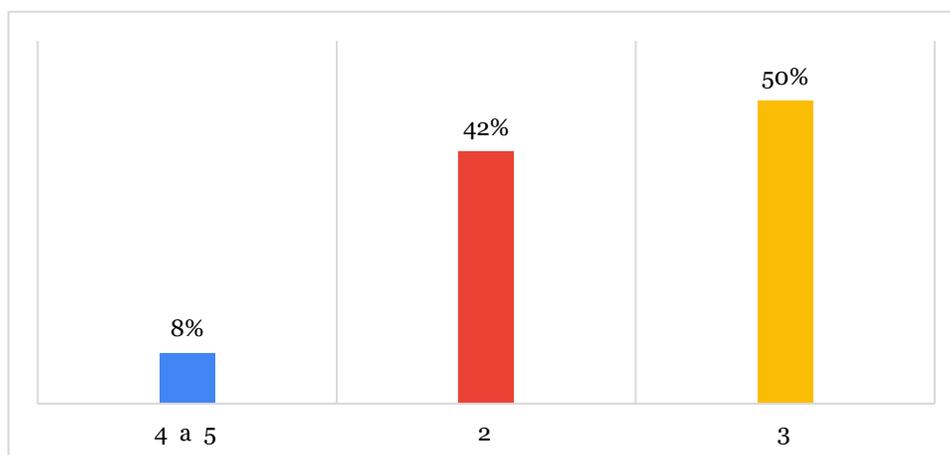


Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo al índice de alimentación saludable el 42% de la población de la aldea necesita cambios en su alimentación en contraste al 58% que lleva una alimentación poco saludable.

#### Patrón de Consumo del jefe del hogar.

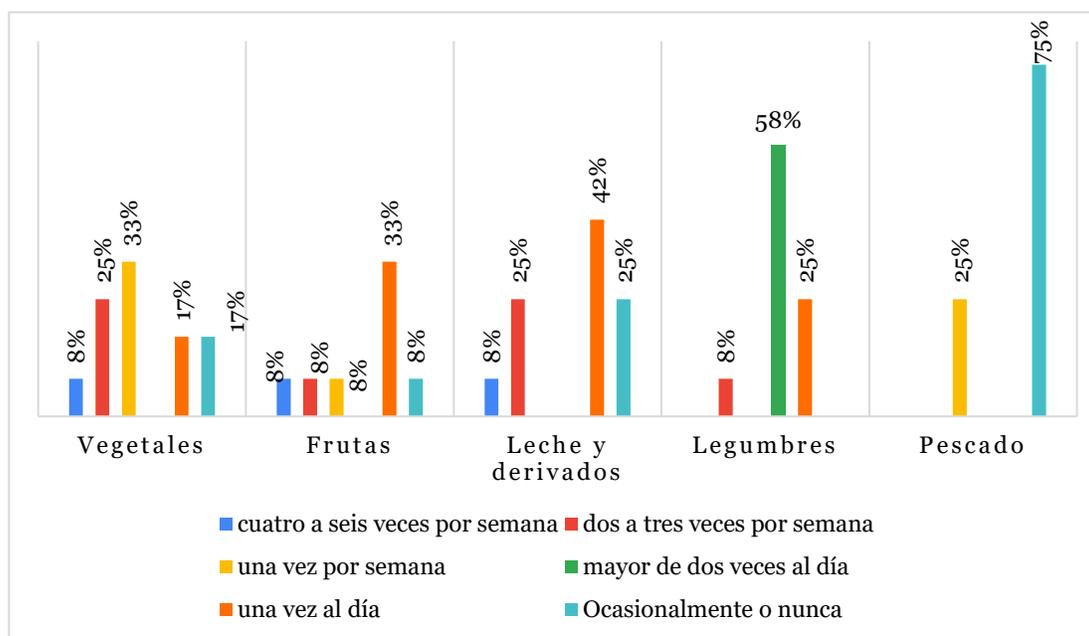
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realiza al día.**



Fuente: Elaboración propia.

El 50% de la población encuestada refiere hacer los 3 tiempos de comida, el 42% solamente realiza 2 tiempos de comida, y el 8% realiza de 4 a 5 tiempos de comida.

### Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables.

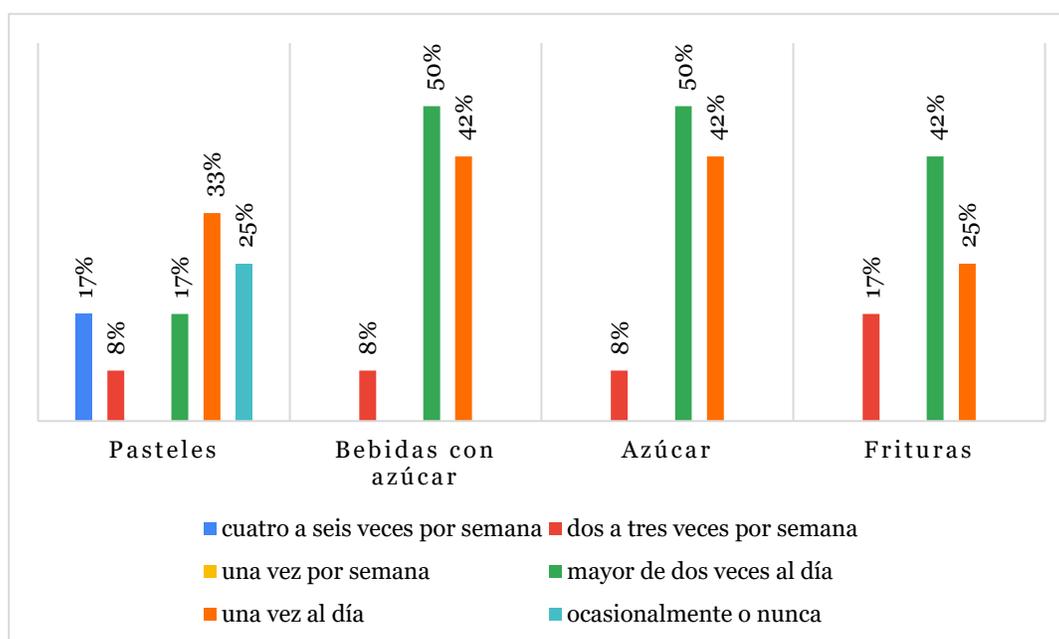


Fuente: Elaboración propia.

Al analizar la frecuencia de consumo de los alimentos se determinó la ingesta de alimentos saludables de los jefes de hogar de la aldea por grupos de alimentos, los cuales se describen a continuación; Vegetales: el 33% de los vegetales son consumidos una vez por semana, el 25% las consume de 2 a 3 veces por semana, en un 17% se consume una vez al día y /u ocasionalmente o nunca, el 8% consume los vegetales de 4 a 6 veces por semana.

Frutas: las frutas son consumidas en un 33% una vez al día, y en un 8% la población las consume de forma variada (de 4 a 6 veces por semana, de 2 a 4 veces a la semana, una vez por semana u ocasionalmente o nunca). Leche y derivados: El 75% de la población de la población consumen ocasionalmente o nunca los pescados, y el 25% lo consumen una vez a la semana.

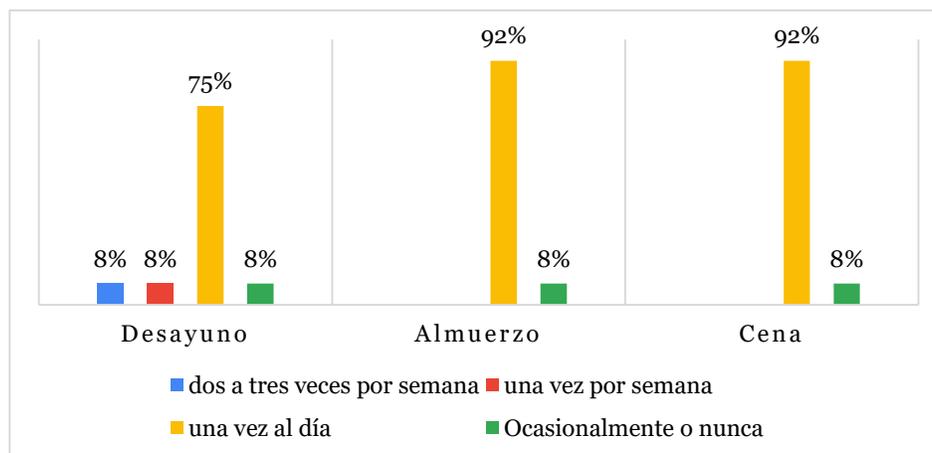
Legumbres: el 58% consumen legumbres más de 2 veces al día, el 25% lo consumen 1 vez al día y el 8% los consumen de 2 a 3 veces por semana. Pescado: es consumido una vez por semana por el 25% de los adultos de los hogares, ocasionalmente o nunca con un 75%, 10% de dos a tres veces por semana y el 5% lo consumo de cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

Fuente: Elaboración propia.

En relación a la frecuencia de alimentos no saludables se describe lo siguiente; Pasteles: el patrón de consumo de estos alimentos nos dice que el 33% los consume una vez al día; el 25% los consume ocasionalmente o nunca, el 17% los consume de 4 a 6 veces por semana y más de 2 veces al día, y el 8% los consume de 2 a 3 veces a la semana.

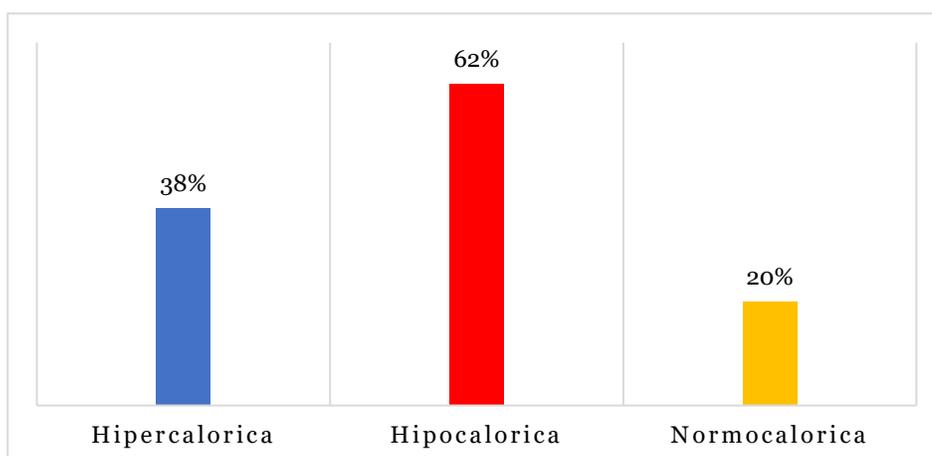
Bebidas azucaradas: se consumen mayor de dos veces al día con un 50%, una vez al día en un 42%, y de dos a tres veces por semana en un 8%. Azúcar: esta es utilizada más de 2 veces al día (50%), también la utilizan una vez al día (42%) y de 2 a 3 veces por semana (8%). Frituras: el 42% de los adultos de la aldea consume alimentos fritos más de dos veces al día, el 25% consume una vez al día, y el 17% de 2 a 3 veces a la semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida.**

Fuente: Elaboración propia.

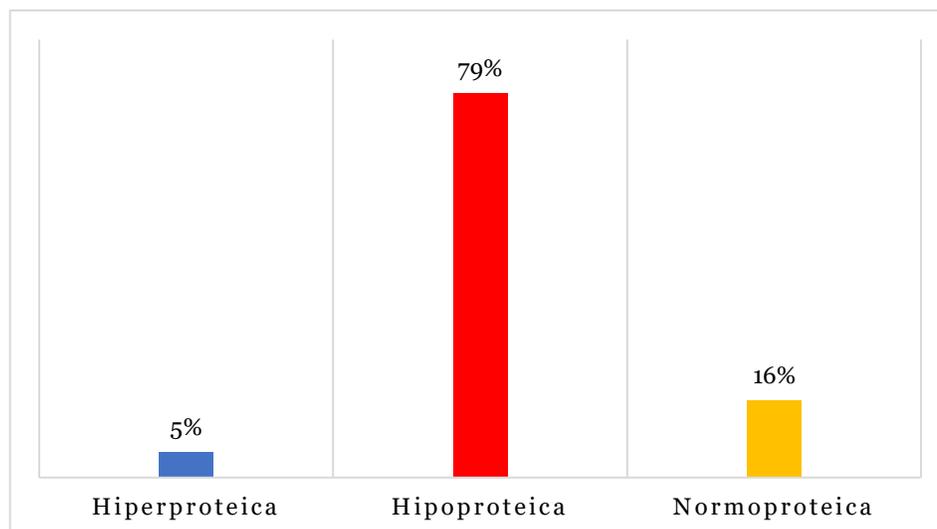
En relación a la frecuencia de tiempos de comida de los adultos de la aldea se describe lo siguiente; el desayuno es realizado en un 75% una vez al día, y el 8% lo realizan de 2 a 3 veces por semana, una vez por semana u ocasionalmente o nunca. El almuerzo es realizado una vez al día en un 92% y solamente el 8% la realizan ocasionalmente o nunca. La cena la realizan una vez al día en un 92% y ocasionalmente o nunca en un 8%.

### Suficiencia de la dieta.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías.**

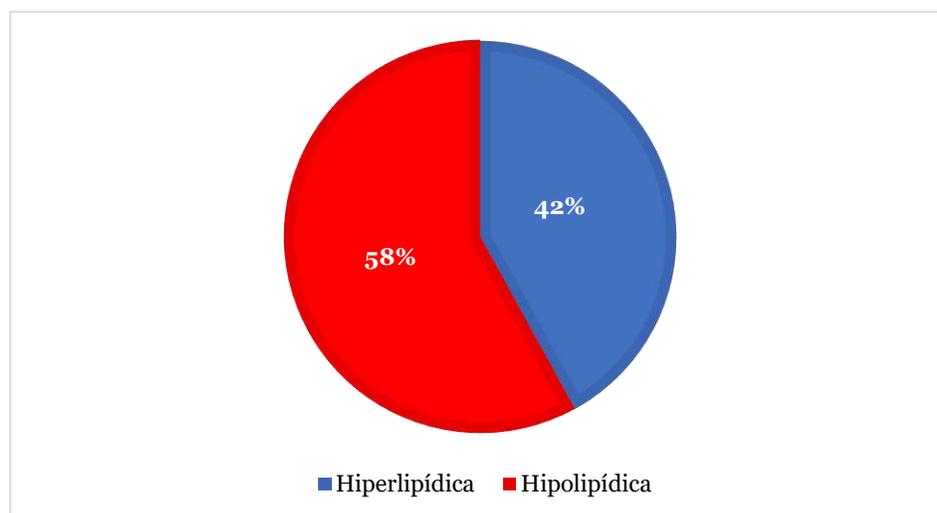
Fuente: Elaboración propia.

Mediante el análisis del Recordatorio de 24 horas (R24H) se determinó que el 62% de los adultos de la aldea consumen una dieta hipocalórica, el 38% consume una dieta hipercalórica y el 20% consumen una dieta normocalórica. El promedio de ingesta calórica en esta zona es de 1180 kcal/d.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

Fuente: Elaboración propia.

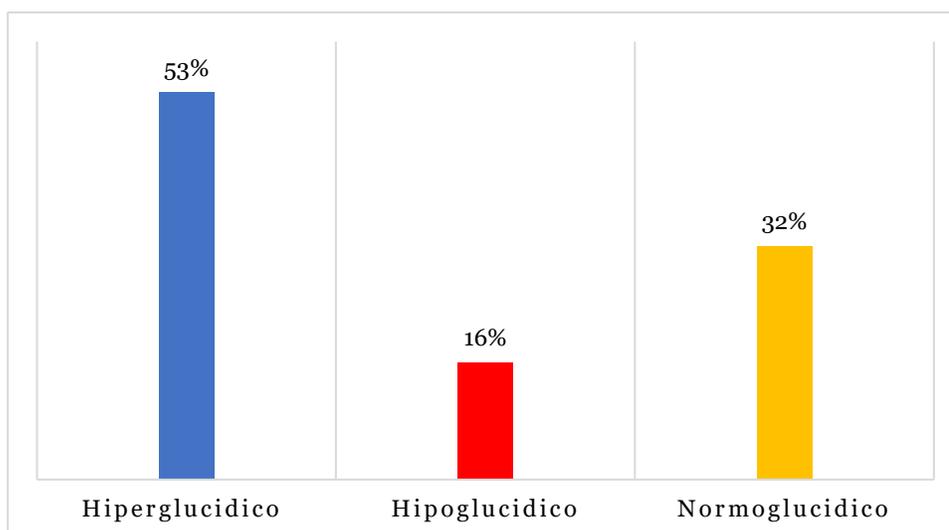
El gráfico 24 nos muestra que el 79% de la población tienen una dieta hipoproteica, el 16% consumen una dieta normoproteica y el 5% consumen una dieta hiperproteica, con un promedio de 12% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas.**

Fuente: Elaboración propia

El 58% de la población que participa en el estudio consumen una dieta hipolipídica y el 42% hiperlipídica; con un promedio de 30% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

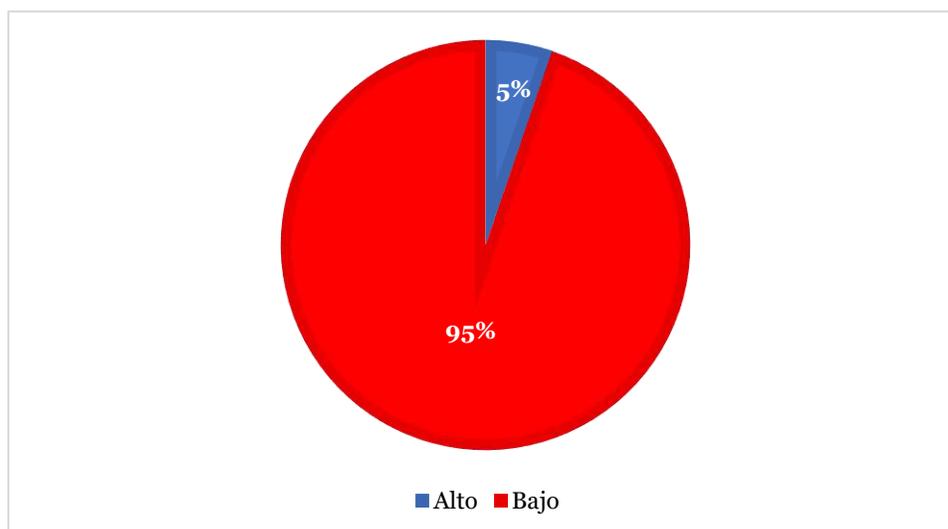
**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos.**



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 26 nos muestra que el 53% de la población consumen una dieta hipoglucídica, el 32% dieta normoglucídica y solamente el 16% consumen una dieta hipoglucídica; con un promedio de 58% de calorías consumidas provenientes de carbohidratos según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra.**

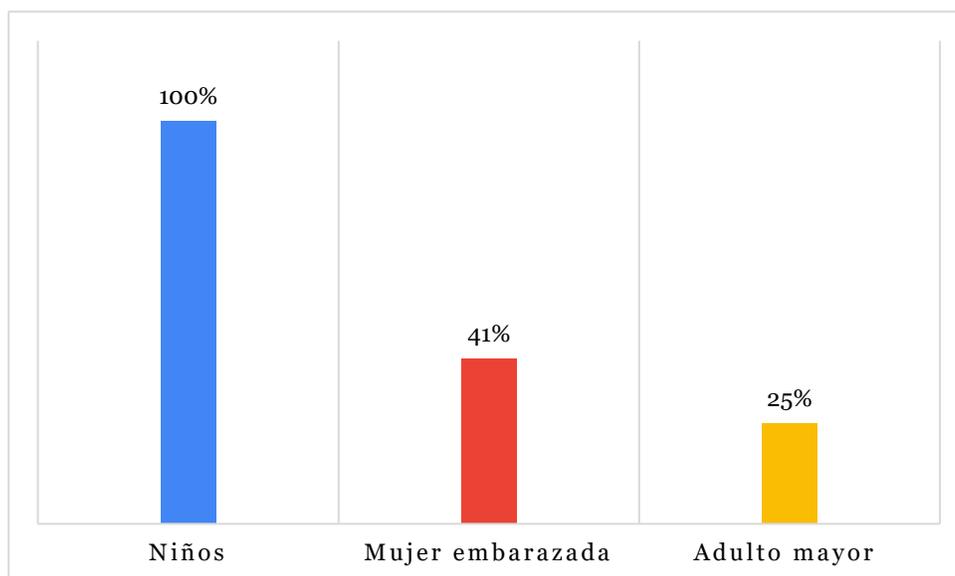


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 27 se observa el consumo de fibra identificado a través del recordatorio de 24 horas, siendo que el 95% de la población tiene una ingesta baja de fibra y un 5% tiene una ingesta alta de fibra.

## Patrón de consumo en el hogar.

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

De la población encuestada el 100% coincidió en que se le debe priorizar la alimentación a los niños, también coincidieron en priorizar a las embarazadas con un 41% y un 25% a los adultos mayores.

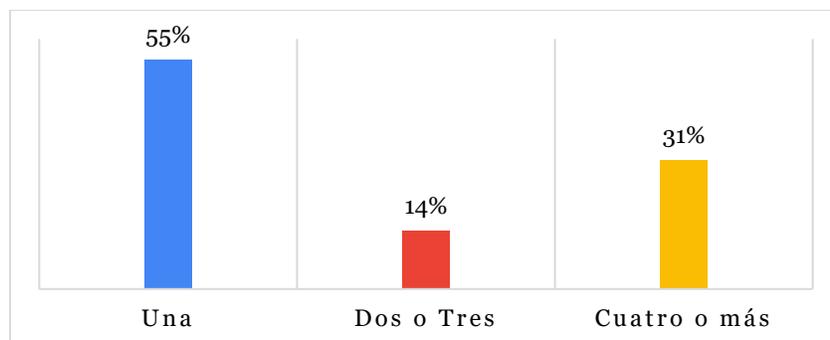
## Municipio de Choluteca

### Aldea El Carrizo

## Características sociodemográficas de la población adulta

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

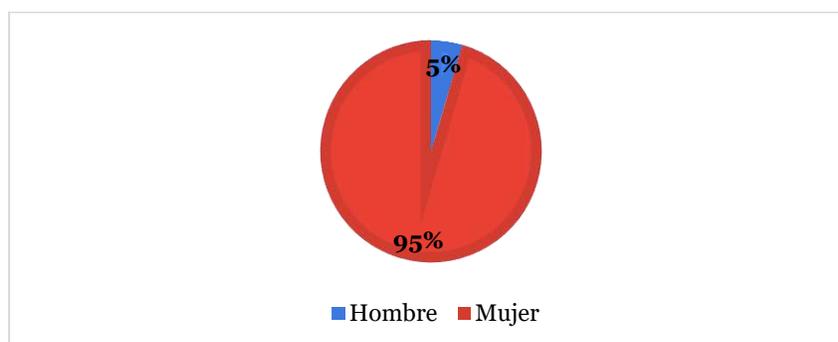


Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la gráfica 2 el 55% de los hogares encuestados están conformado por una familia; solo en el 31% de estos hogares encontramos cuatro o más familias que lo conforman y solo el 14% de los hogares se conforman por dos o tres familias.

## Datos demográficos de la población adulta de El Carrizo

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

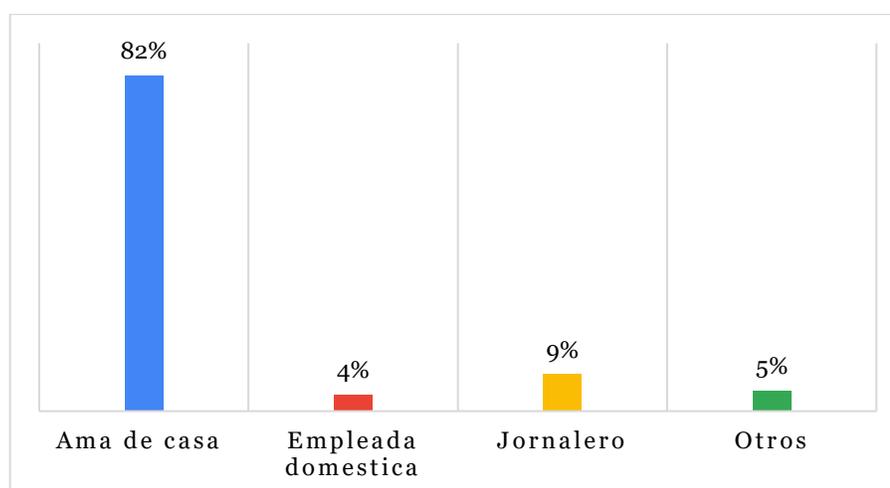
Por tendencia cultural se suele creer que la mayoría de los jefes de hogares son hombres, sin embargo, podemos observar que, en los hogares evaluados de El Carrizo, Choluteca el 95% de los jefes de hogar son mujeres versus a solo un 5% de hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	4	18%
Primaria completa	6	28%
Primaria incompleta	8	36%
Secundaria completa	4	18%
Total	22	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se puede observar que la mayoría de los jefes de hogar cuentan con algún tipo de escolaridad; donde 8 personas no completaron la primaria, 6 personas cuentan con primaria completa. El mayor nivel de escolaridad fue secundaria completa (4 personas) y 4 personas no tienen ningún nivel de escolaridad.

**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

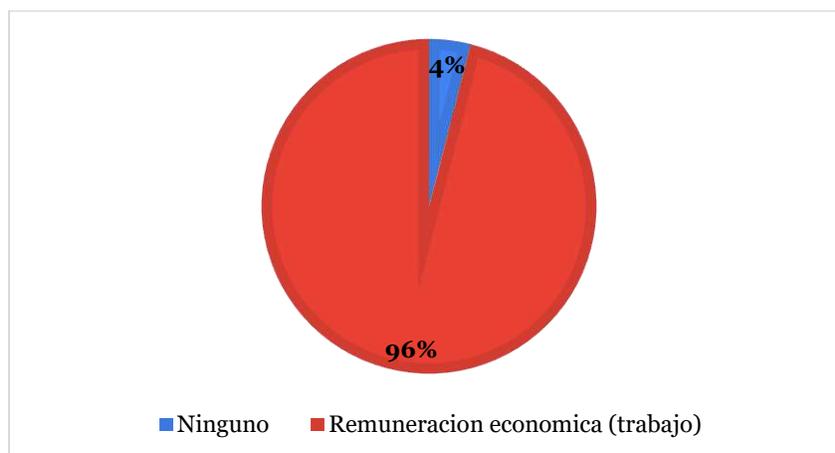
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico 6 la mayoría de los jefes de hogar, que son mujeres, tiene como oficio ser amas de casa (82%) solo el 9% realiza trabajos de jornalero, 5% marco como profesión otros y el 4% como empleada doméstica.

## Ingreso y gasto de los hogares

### Ingreso de los hogares

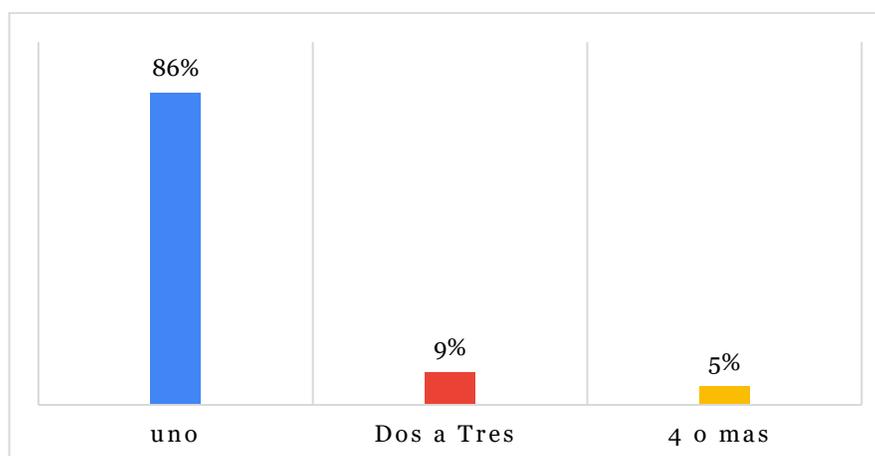
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los hogares evaluados en la comunidad de El Carrizo tienen como fuente de ingreso económico la remuneración económica por trabajo (96%), y el 4% no tiene ninguna fuente de ingreso.

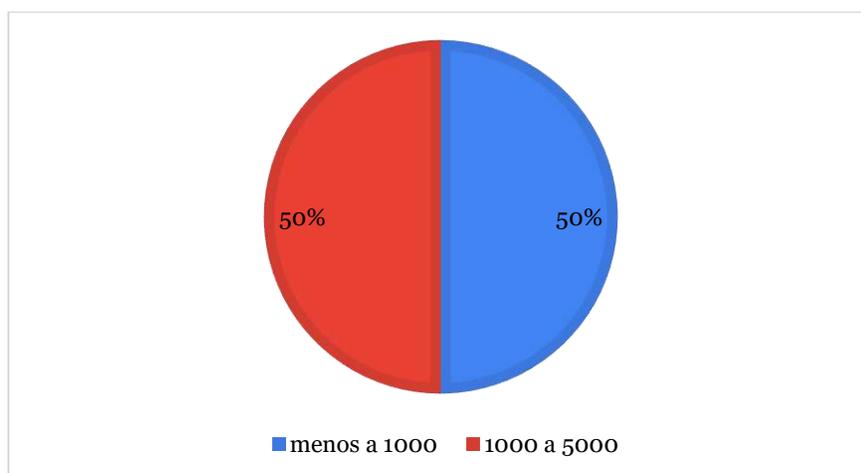
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogares**



Fuente: Elaboración propia

Siendo la remuneración por trabajo en el gráfico 8 podemos observar que el 86% de los hogares de la comunidad evaluada solo una persona trabaja por hogar. Son pocos los hogares donde más de dos personas trabajan por hogar siendo el 9% dos a tres personas por hogar y tan solo el 5% de esos hogares 4 o más personas que trabajan.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

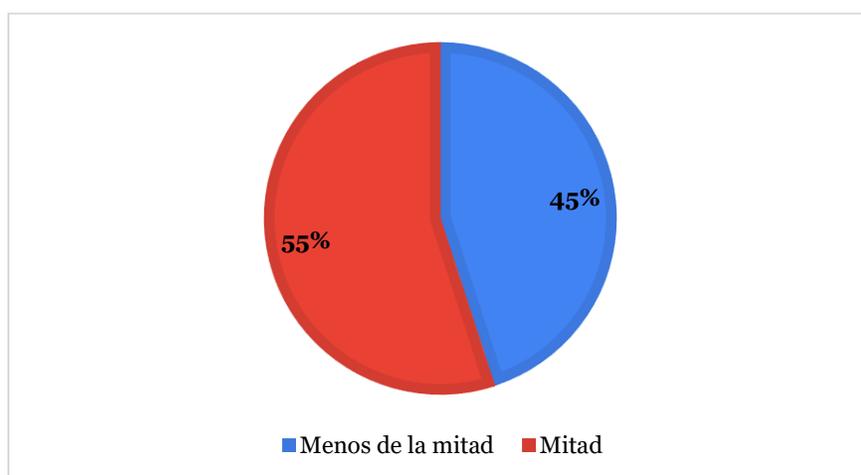


Fuente: Elaboración propia

El total de los hogares tienen un ingreso menor de cinco mil lempiras donde el 50% de ellos es menor a mil lempiras mensual.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

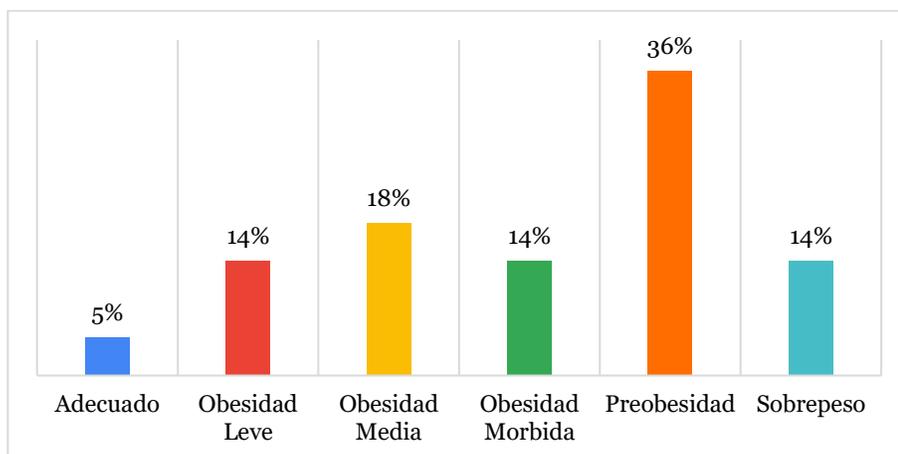


Fuente: Elaboración propia

En el grafico 11 se puede observar que el 55% de los hogares destina la mitad de su ingreso mensual para la compra de alimentos y solo el 45% destina menos de la mitad de su ingreso mensual. Ninguno de estos hogares tiene como presupuesto más de la mitad de sus ingresos mensuales para la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

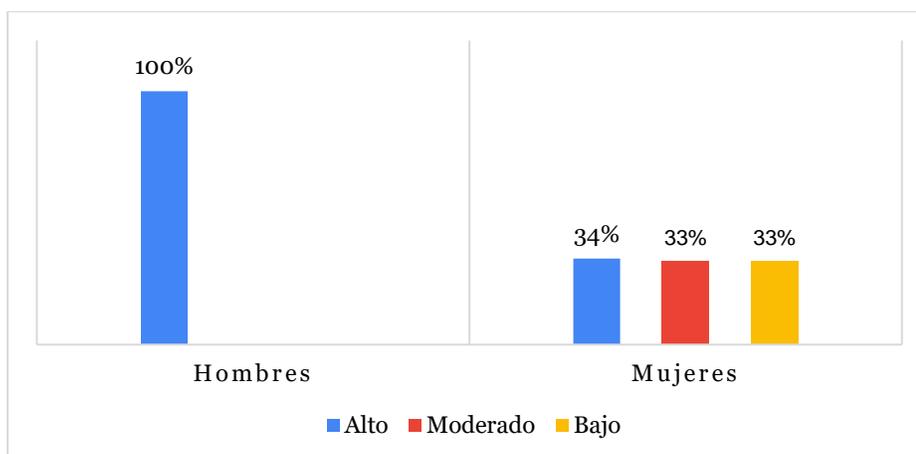
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En el estudio nutricional de los adultos que se realizó con el índice de masa corporal se encontró que el 95% presenta un índice de masa corporal sobre su valor adecuado donde el 36% presenta preobesidad, 18% obesidad media, 14% obesidad leve, obesidad mórbida y sobrepeso. Solo el 5% de los adultos tiene un estado nutricional adecuado.

**Gráfico 9: Riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres**

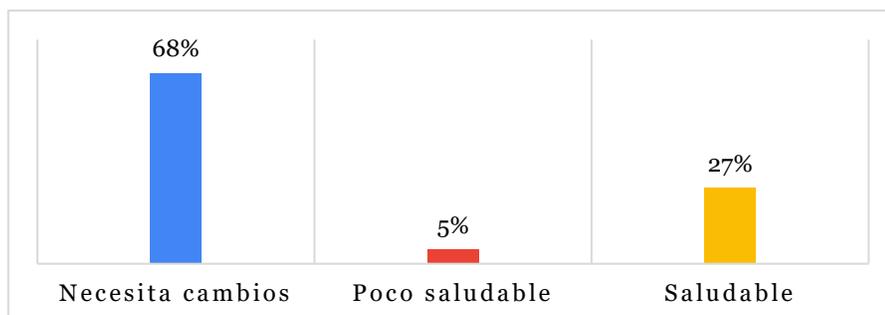


Fuente: Elaboración propia

Según la índice cintura/cadera podemos observar en el grafico que el 100% de los hombres tiene un alto riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular en relación a las mujeres donde solo el 34% de ellas tiene el mismo riesgo. En el resto de las mujeres evaluadas, se encontró que el 33% de ellas tiene un riesgo moderado y un 33% tiene un bajo riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.

## Calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos en hogares con énfasis en población adulta.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

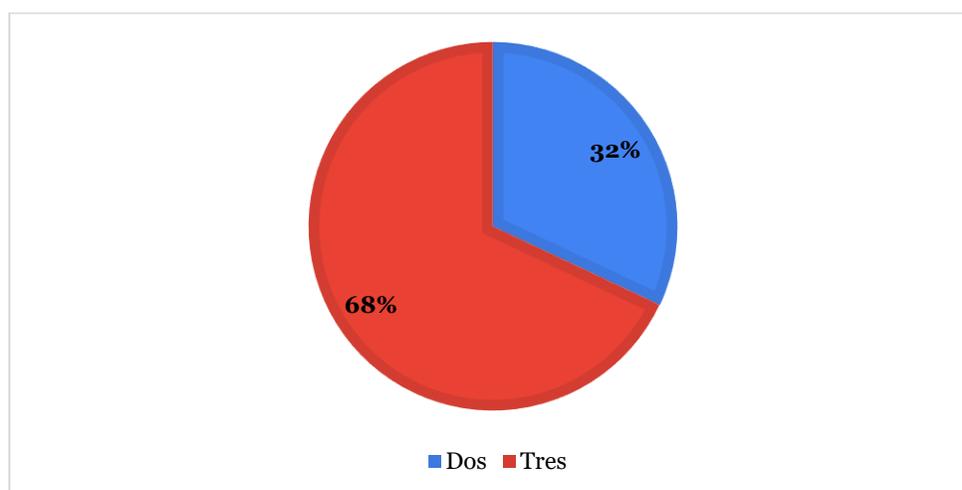


Fuente: Elaboración propia

Sobre la calidad de la dieta en la población evaluada encontramos que la mayoría (68%) necesita cambios en su alimentación, pues solo el 27% tiene una alimentación saludable y el 5% una alimentación poco saludable.

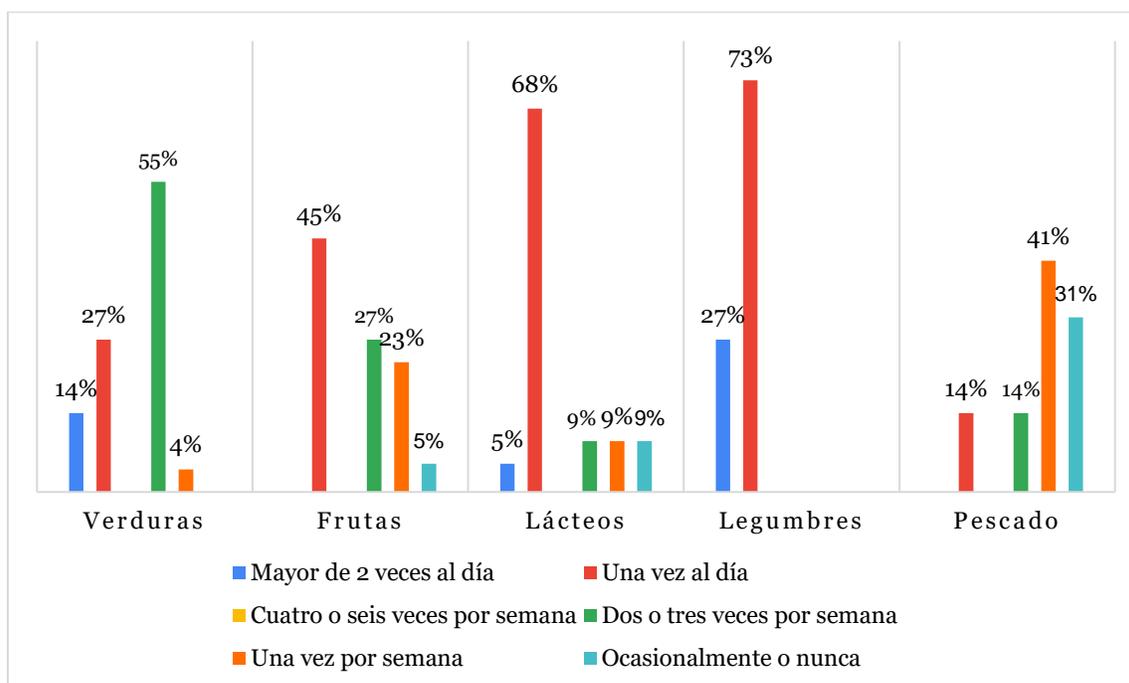
## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



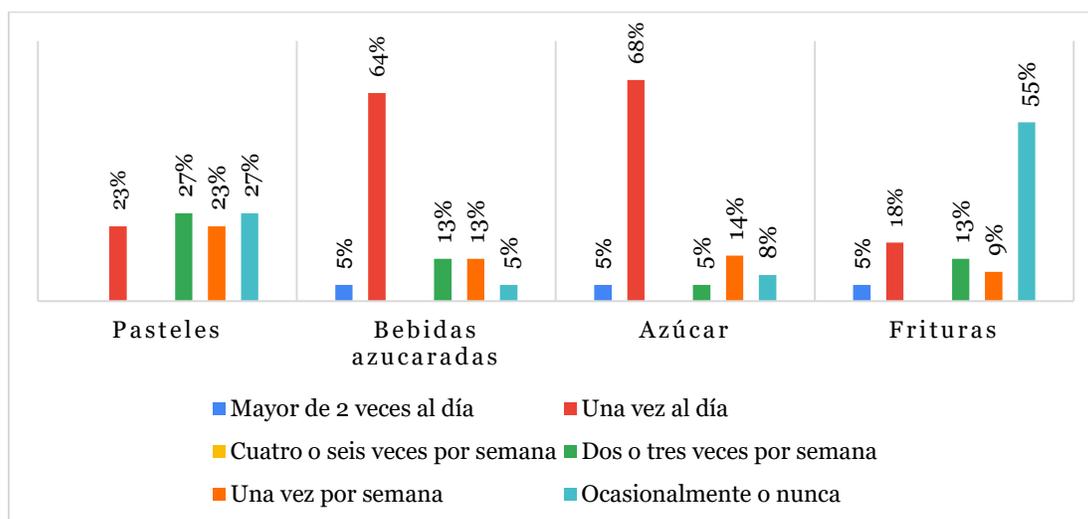
Fuente: Elaboración propia

Todos los hogares evaluados realizan más de dos tiempos de comida al día donde el 68% de ellos realiza tres tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

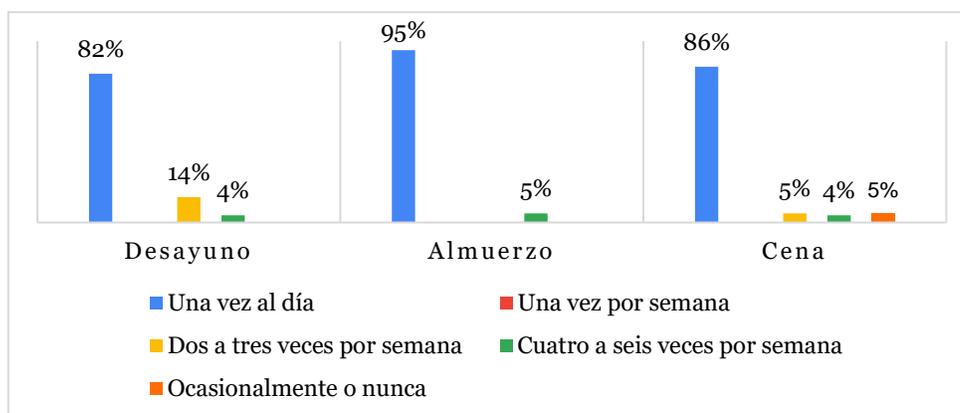
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 21 se observa que la mayor frecuencia de consumo de alimentos saludables es de una vez al día siendo las legumbres (73%) y los lácteos (68%) los de mayor consumo, por sobre las frutas que solo representaron un 45%. Pocos hogares consumen diferentes tipos de alimentos saludables más de dos veces al día donde las legumbres se convierten en el alimento de elección (27%) por sobre las verduras (14%) y los lácteos (5%). El alimento que fue menos consumido en los hogares evaluados fue el pescado donde algunos de ellos solo lo consumen una vez por semana (41%) y otros ocasionalmente o nunca (31%).

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 22 se puede observar que el azúcar y las bebidas azucaradas representaron el mayor grupo de alimentos no saludables, 68% y 64% respectivamente. Con relación a la frecuencia de consumo de alimentos no saludables el grupo de pasteles, dulces o galletas tiene la mayor paridad pues es consumido en porcentajes iguales (27%) dos a tres veces por semana y ocasionalmente o nunca y en porcentajes iguales (23%) una vez al día y una vez por semana. Las frituras representaron el alimento menos consumido con un 55%

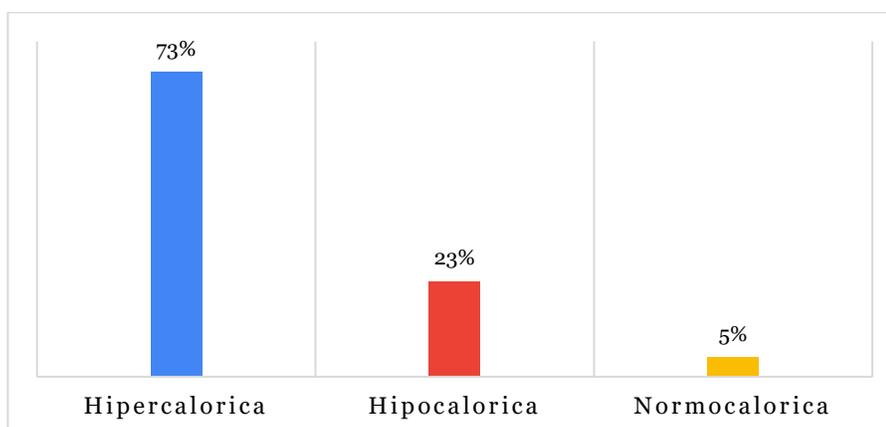
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia

Todos los hogares realizan los tres tiempos de comida al día, siendo el almuerzo el tiempo de comida más consumido (95%) con relación a la cena (86%) y el desayuno (82%). La cena represento el tiempo de comida que se realiza con menor frecuencia pues el 5% de los hogares lo consume ocasionalmente o nunca, dos a tres veces por semana (5%), o cuatro a seis veces por semana (4%).

## Suficiencia de la dieta

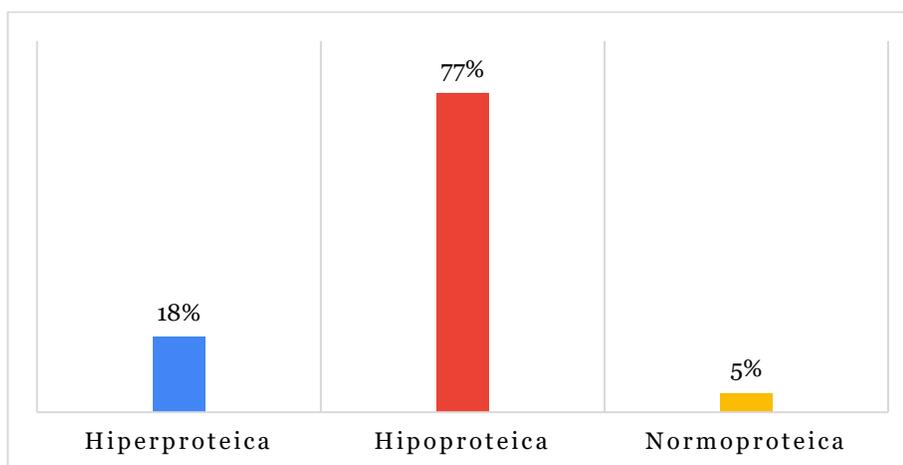
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

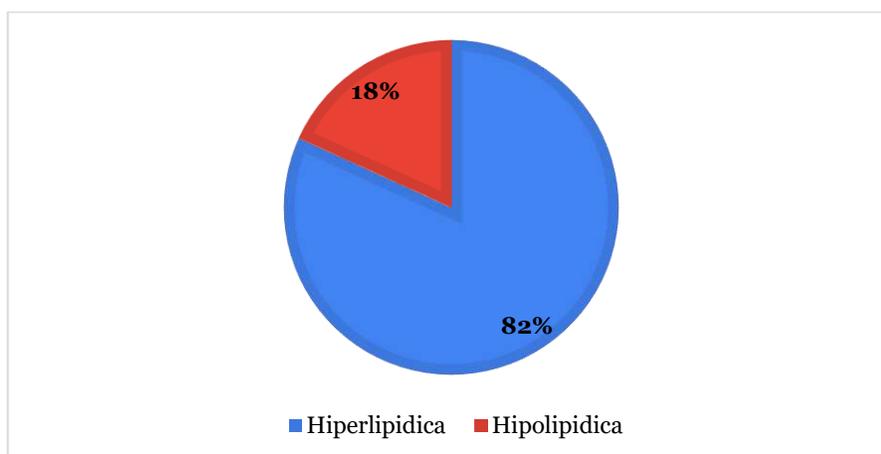
Al evaluar la población encuestada de la comunidad el Carrizo, se encontró que el promedio habitual de calorías es de 1674.8 Kcal. Con relación a la recomendación dietética diaria, se puede observar que existe una mayor prevalencia de dieta hipercalórica (73%), un 23% tiene un consumo de dieta hipocalórica y, solo apenas el 5% de los adultos consume una dieta normocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



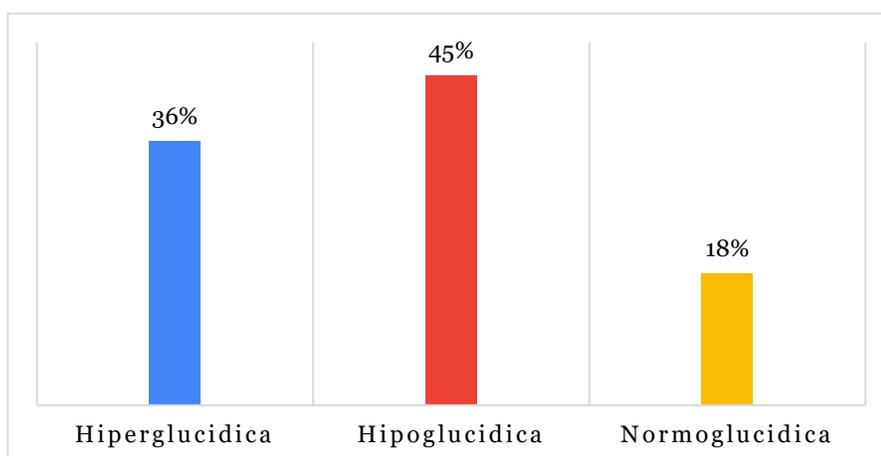
Fuente: Elaboración propia

Se estima que la cantidad de proteínas recomendadas al día en un adulto debe ser de 20%; en la población de El Carrizo se observó que un plato, en promedio, consiste en solo un 13.26% de proteínas, lo que representa, según el gráfico 25, que la dieta de mayor consumo es de tipo hipoproteica (77%); en cambio, un 18% de los adultos encuestados consume una dieta hiperproteica y solo un porcentaje mínimo (5%) consume una dieta normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

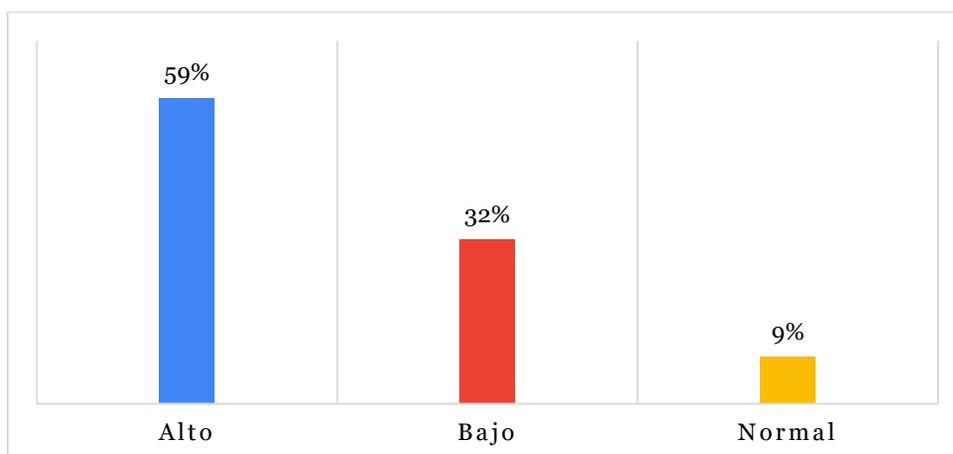
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 26, muestra que, en la mayoría de los adultos, las grasas conforman el mayor consumo diario, ya que en promedio estos consumen 45.40% de grasas lo que representa una dieta hiperlipídica en el 82% de la población evaluada. Cabe mencionar que, en esta ocasión, nadie tiene un consumo normal de grasas, pues en el 18% restante, la alimentación consta de una dieta hipocalórica

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

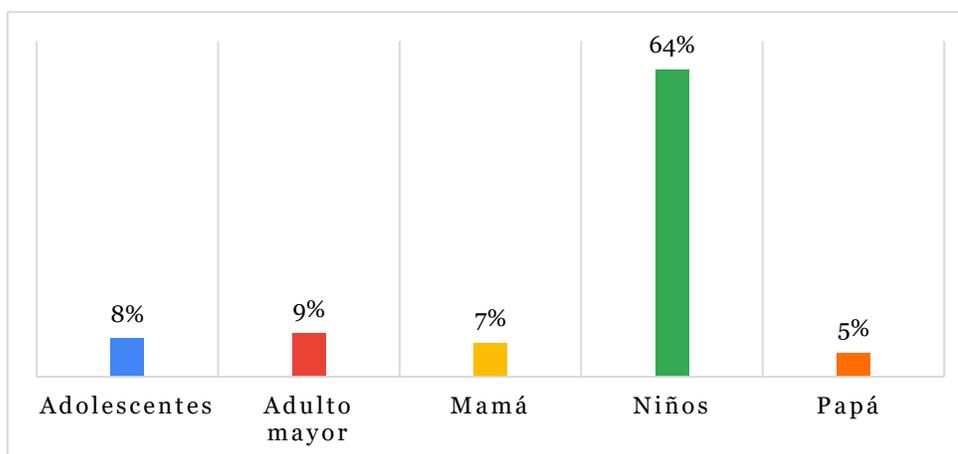
Fuente: Elaboración propia

En la mayoría de los adultos evaluados de la comunidad El Carrizo, Choluteca, el consumo de carbohidratos es inferior a la recomendación dietética diaria, pues en promedio solo se consume 42.69% de carbohidratos, siendo la dieta hipoglucídica la de mayor consumo en el 45% de los adultos; sin embargo, se puede observar que el 36% de los adultos tiene una dieta hipoglucídica y un 18% una dieta normo glucídica.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 28 se puede observar que el 59% de los adultos evaluados en la comunidad El Carrizo, Cholulteca, consumen una dieta alta en fibra, el 32% consume una dieta baja en fibra y un menor porcentaje (9%) su dieta a base de fibra es normal.

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

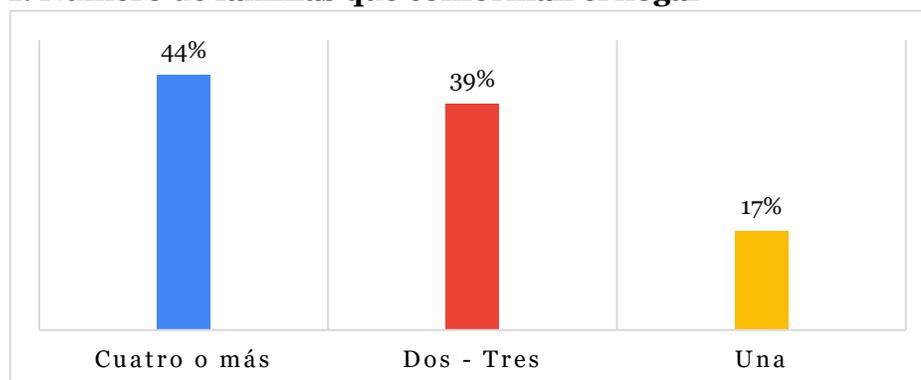
El gráfico 28 nos dice que de la población encuestada el 84% coincidió en que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 9% a los adultos mayores, el 8% a los adolescentes, el 7% a la mamá y el 5% al papá.

## Municipio Choluteca

### Aldea San José de la Landa

#### Características sociodemográficas de la población adulta Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

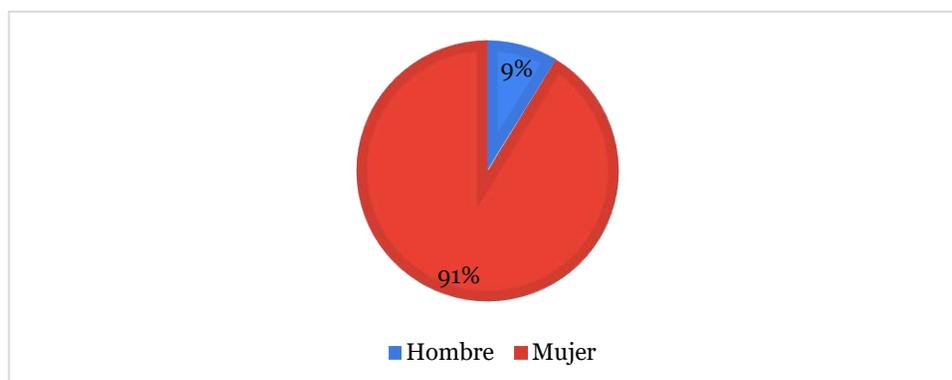


Fuente: Elaboración propia

El número de familias que conforman el hogar de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca donde el 44% es de 4 o más familias, 39% es de dos a tres familias y 17% de una sola familia.

#### Datos demográficos de la población adulta de Choluteca

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

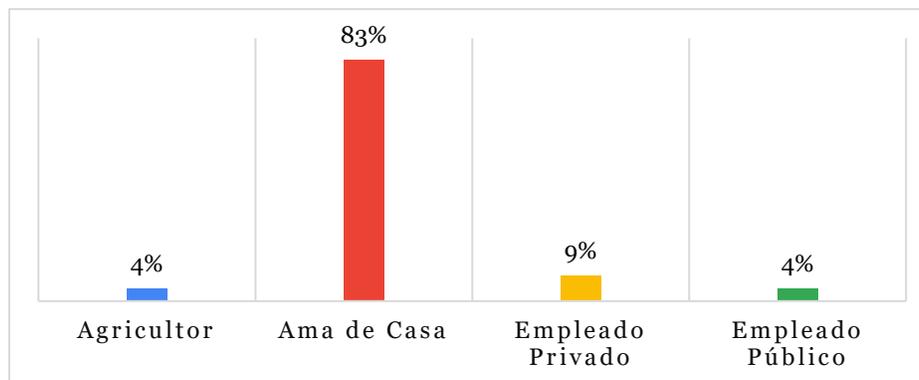
El sexo del jefe del hogar la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca donde el 91% es del sexo femenino y el 9% es del sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Nivel de Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>Porcentaje</b>
Ninguno	2	9%
Secundaria completa	2	9%
Primaria completa	4	17%
Primaria incompleta	7	30%
Secundaria incompleta	8	35%
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad del jefe del hogar la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca donde el 35% tuvo un nivel de escolaridad de secundaria incompleta, 30% tiene un nivel de escolaridad de primaria incompleta, 17% tiene un nivel de escolaridad de prima completa, 9% tiene un nivel de escolaridad de secundaria completa y el 9% tiene no tiene un nivel de escolaridad.

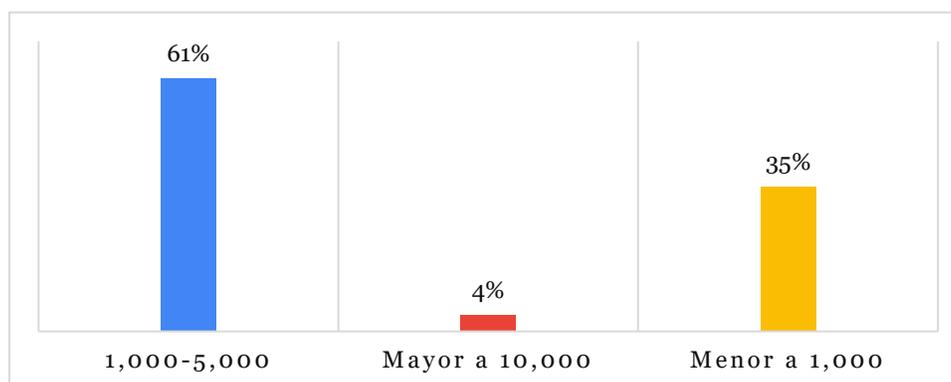
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

La profesión u oficio del jefe de hogar la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca en donde el 83% es ama de casa, 9% es empleado privado y el 4% son empleados públicos y agricultores.

## Ingreso y gasto de los hogares para el consumo de alimentos.

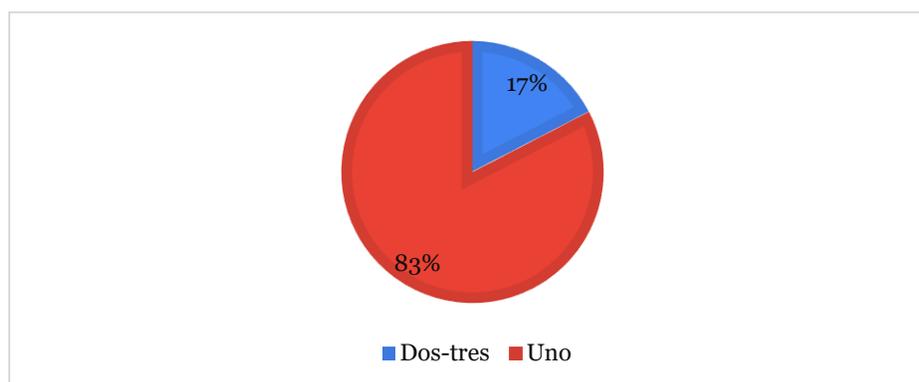
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

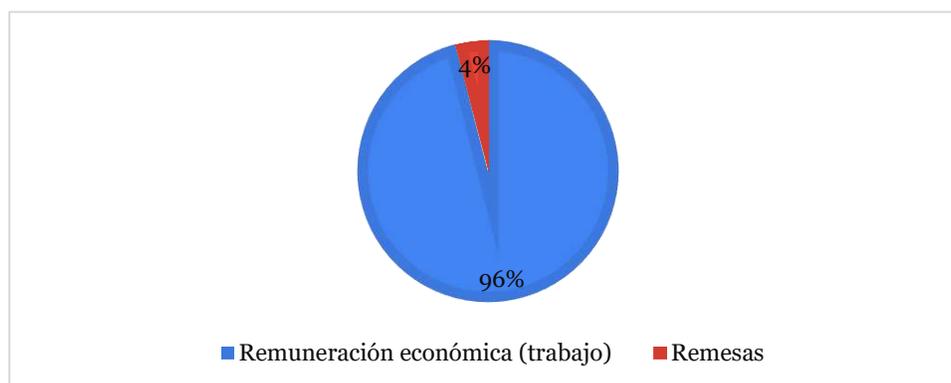
La fuente de ingreso económico de hogar de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca donde el 96% proviene de remuneración económica (trabajo) y el 4% proviene de remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



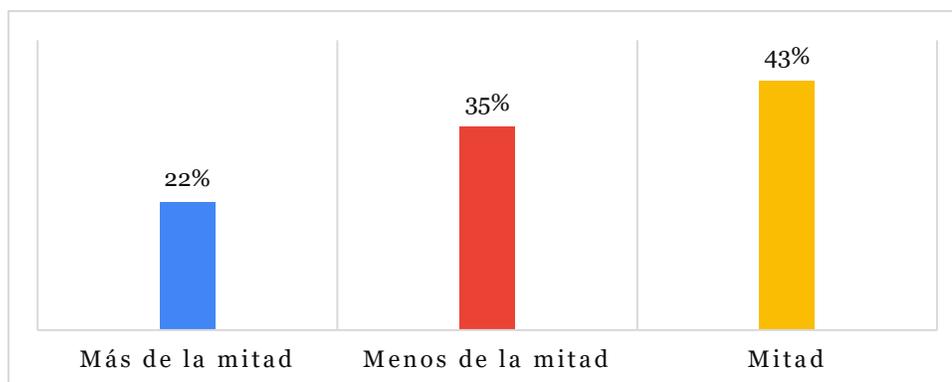
Fuente: Elaboración propia

El número de personas que trabajan por hogar la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca donde el 83% es una persona que trabaja y el 17% son de dos a tres personas que trabajan.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico mensual del hogar de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca donde el 61% tiene un ingreso mensual de L. 1,000 – L. 5,000, 35% tiene un ingreso mensual menor a L. 1,000 y el 4% tiene un ingreso mensual mayor a L. 10,000.

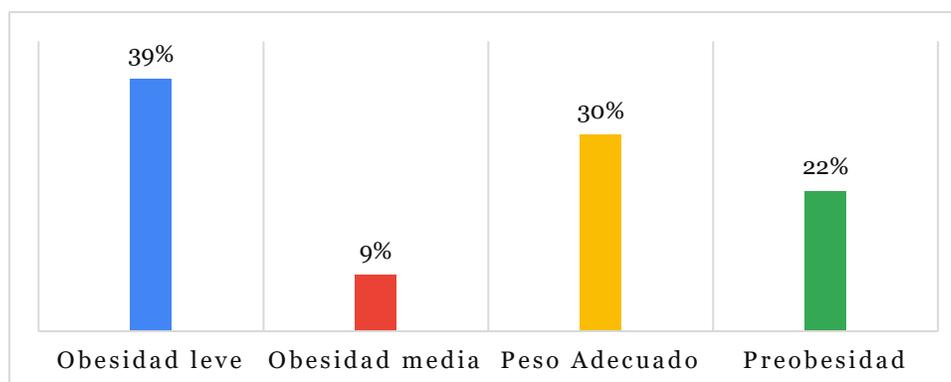
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia

La proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca el 43% destina la mitad de su ingreso, 35% destina menos de la mitad de su ingreso y 22% destina más de la mitad de su ingreso.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

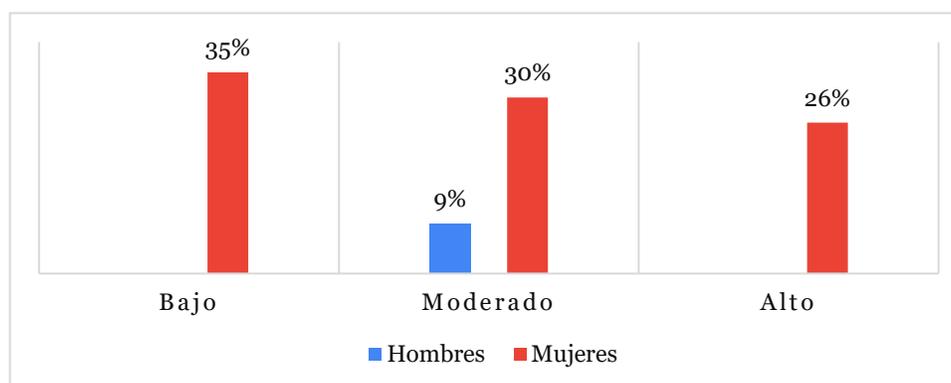
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal**



Fuente: Elaboración propia

El diagnóstico nutricional según su índice de masa corporal (IMC) de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca donde el 39% tiene un diagnóstico nutricional de obesidad leve, 30% tiene un diagnóstico nutricional de peso adecuado, 22% tiene un diagnóstico nutricional de pre-obesidad y el 9% tiene un diagnóstico nutricional de obesidad media.

**Gráfico 9: Riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres**

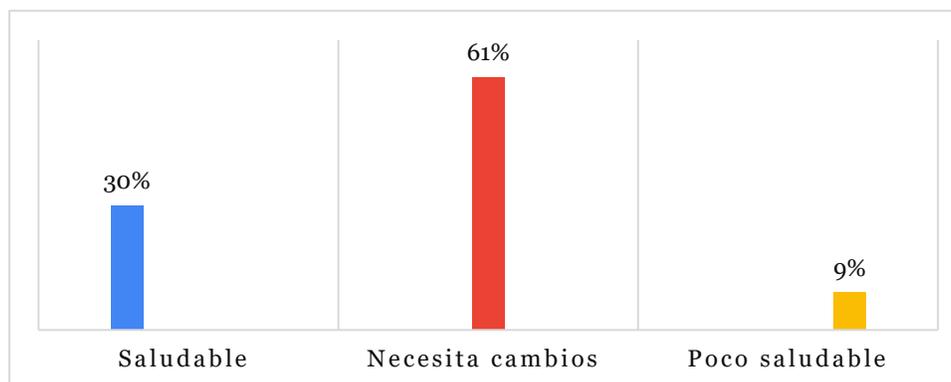


Fuente: Elaboración propia

El riesgo según Índice de Cintura/ Cadera (ICC) en hombres y mujeres de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca el 35% tiene un riesgo bajo siendo del sexo femenino, 30% tiene un riesgo moderado siendo del sexo femenino, 26% tiene un riesgo alto siendo del sexo femenino y el 9% tiene un riesgo moderado siendo del sexo masculino.

## Calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos en hogares con énfasis en población adulta.

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**

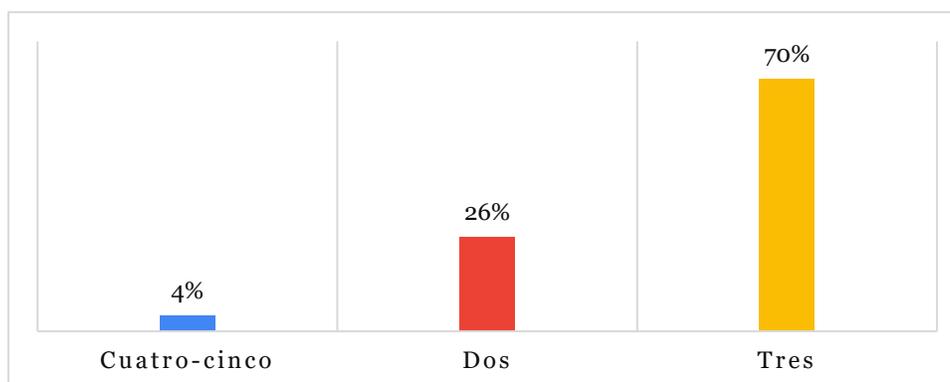


Fuente: Elaboración propia

El índice de alimentación saludable de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca en donde el 61% tiene una alimentación que necesita cambios en su alimentación, 30% tiene una alimentación saludable y el 9% tiene una alimentación poco saludable.

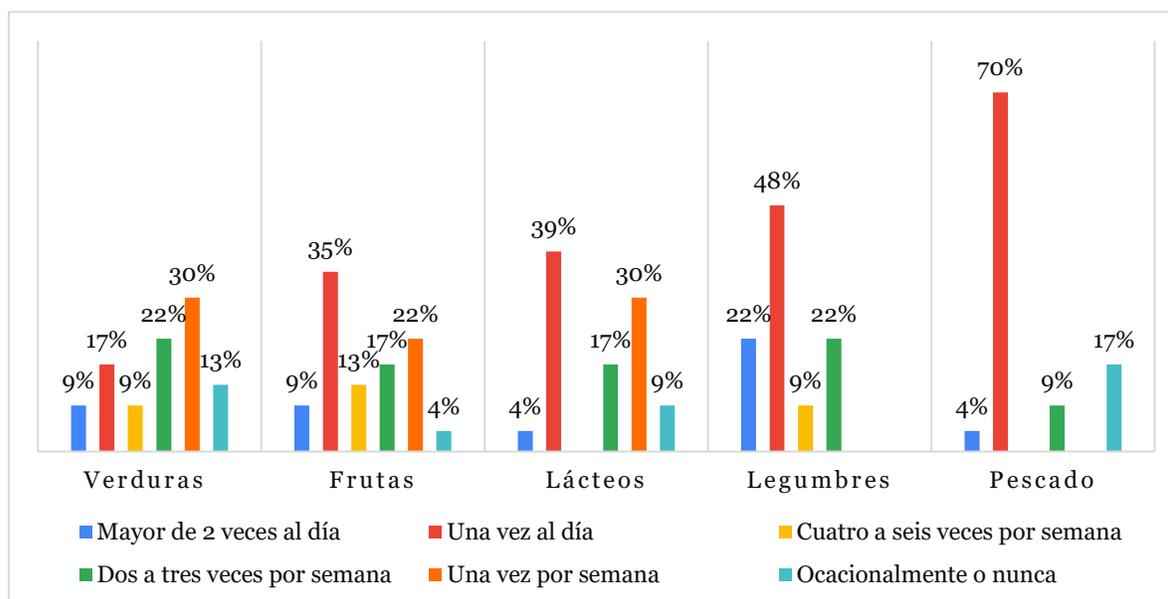
### Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realiza al día**



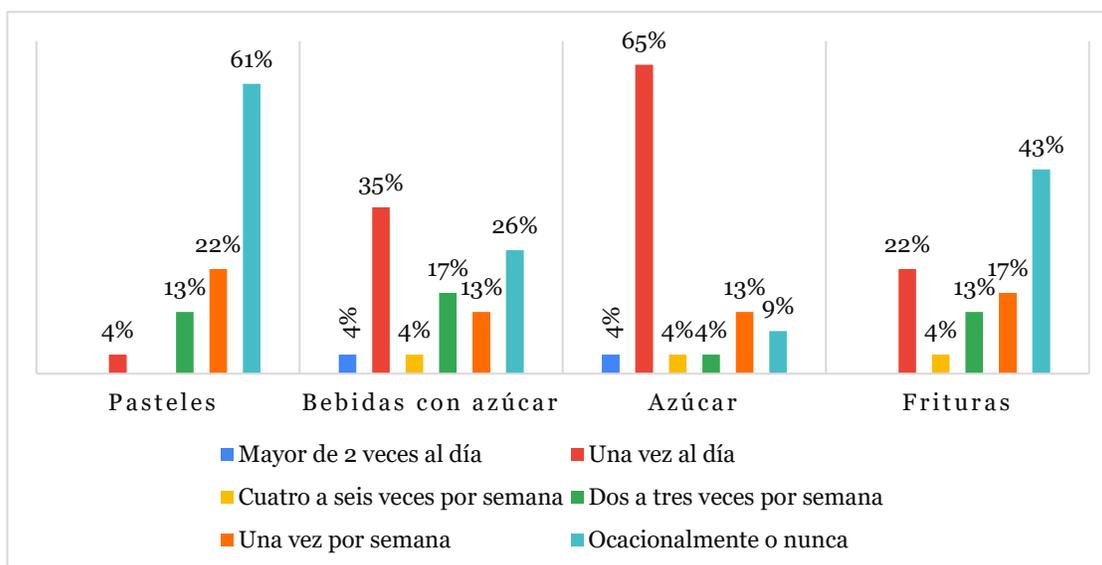
Fuente: Elaboración propia

El 70% realiza tres tiempos de comida al día, 26% realiza dos tiempos de comida al día y 4% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

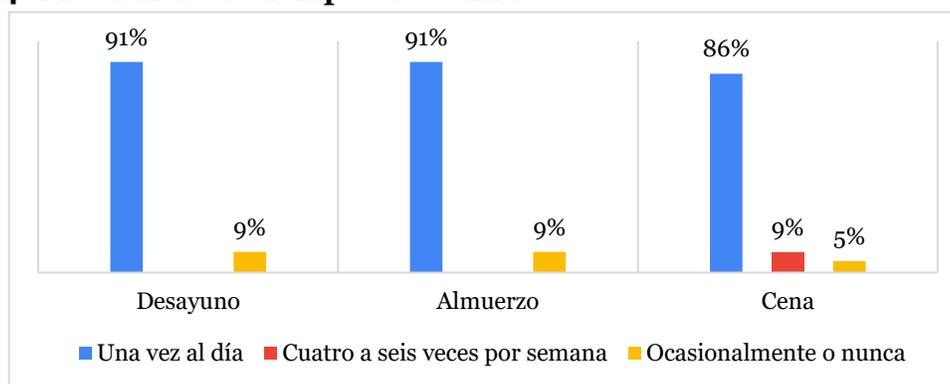
Fuente: Elaboración propia

La frecuencia de consumo de alimentos saludables de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca en donde 70% consume pescado una vez al día, 48% consume legumbres una vez al día, 39% consume lácteos una vez al día, 35% consume frutas una vez al día, 30% consume verduras una vez por semana, 30% consume lácteos una vez por semana, 22% consume legumbres mayor de dos veces al día, 22% consume legumbres dos a tres veces por semana, 22% consume frutas una vez por semana, 22% consumen verduras dos a tres veces por semana, 17% consume pescado ocasionalmente o nunca, 17% consumen lácteos dos a tres veces por semana, 17% consume frutas dos a tres veces por semana, 17% consume verduras una vez al día, 13% consume frutas cuatro a seis veces por semana, 13% consume verduras ocasionalmente o nunca, 9% consume pescado dos a tres veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

El 65% de la población consume azúcar una vez al día, 61% consume ocasionalmente o nunca, 43% consumen frituras ocasionalmente o nunca, 35% consume bebidas con azúcar una vez al día, 26% consume bebidas con azúcar ocasionalmente o nunca, 22% consume frituras una vez al día, 22% consume pasteles una vez por semana, 17% consume frituras una vez por semana, 17% consume bebidas con azúcar dos a tres veces por semana, 13% consume frituras dos a tres veces por semana, 13% consume azúcar una vez por semana, 13% consume bebidas con azúcar una vez por semana, 13% consume pasteles dos a tres veces por semana, 9% consume azúcar ocasionalmente o nunca, 4% consume frituras cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

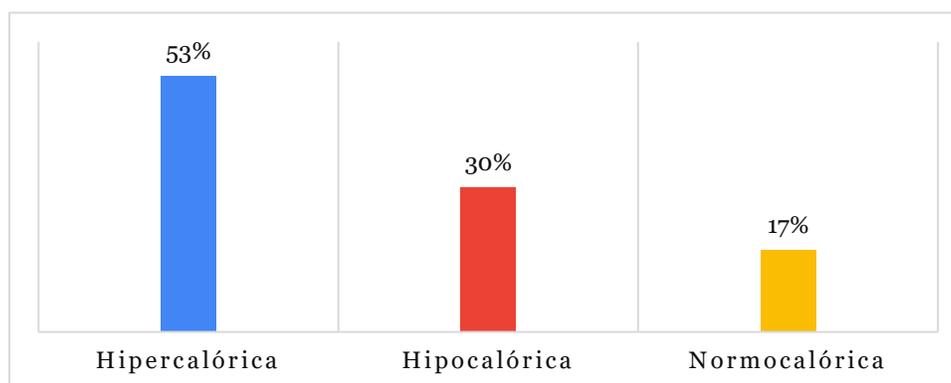
Fuente: Elaboración propia

El 91% de la población indicó que ingiere su desayuno todos los días, mientras que el 9% lo hace ocasionalmente o nunca. Respecto al almuerzo, encontramos la misma tendencia que en el desayuno puesto que el 91% de la población lo ingiere todos los días y el 9% ocasionalmente o

nunca. En cuanto a la cena, el 86% de la población la consume todos los días, el 9% cuatro a seis veces por semana y el 5% ocasionalmente o nunca.

## Suficiencia de la dieta

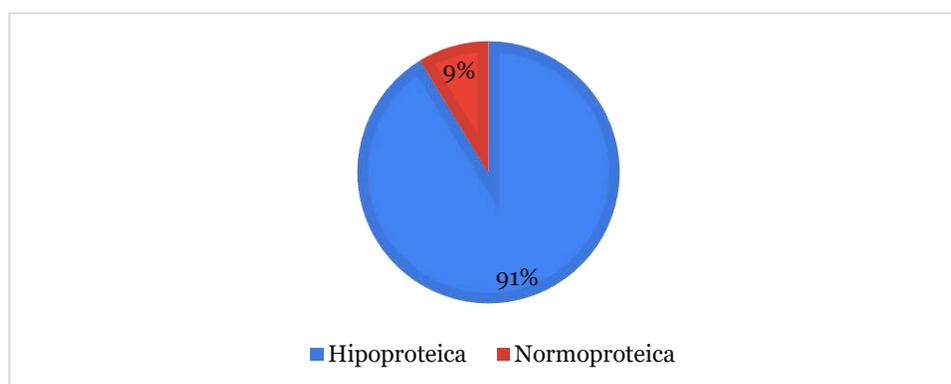
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

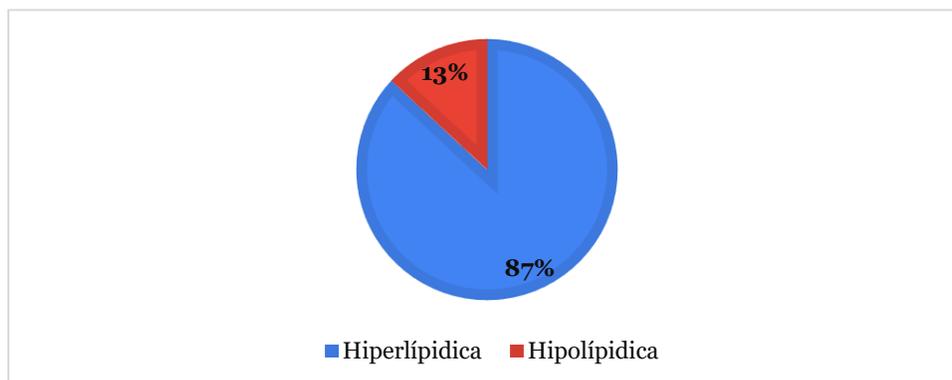
El tipo de dieta según calorías de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca 53% consume una dieta hipercalórica, 30% consume una dieta hipocalórica y 17% consume una dieta normocalórica donde el promedio de calorías que se consumen es de 1686 calorías diarias.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



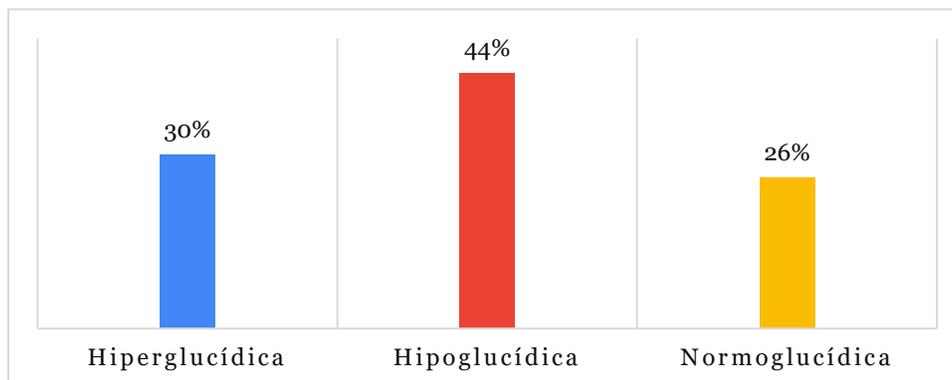
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según proteínas de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca el 91% consumen una dieta hipoproteica y 9% consume una dieta normoproteica donde el promedio de consumo de proteínas diarios es del 12%.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

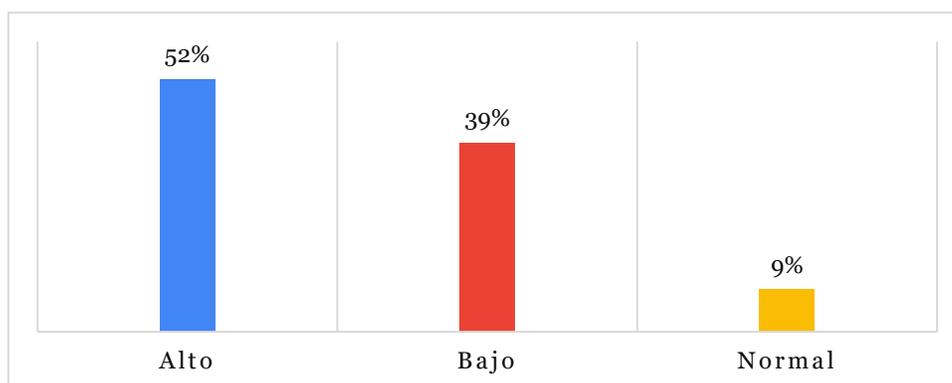
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según grasas de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca el 87% consume una dieta hiperlipídica y 13% consume una dieta hipolipídica donde el promedio de consumo diario de grasas es del 44%.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

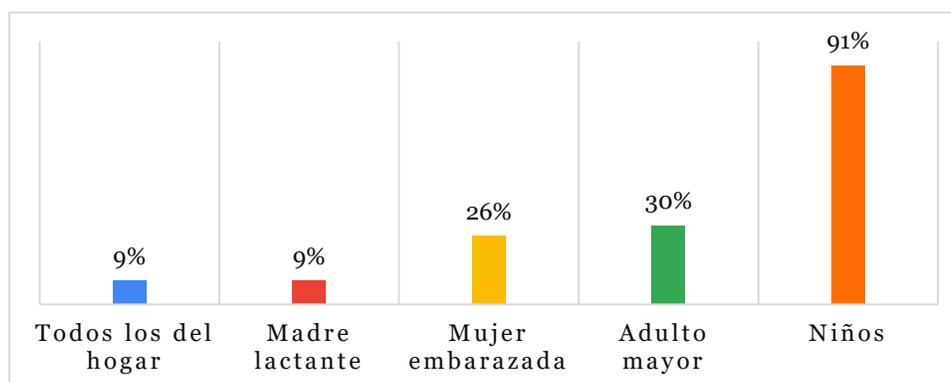
El tipo de dieta según carbohidratos de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca el 44% consume una dieta hipoglucídica, 30% consume una dieta hiperglucídica y 26% consume una dieta normoglucídica donde el promedio de consumo diario es del 46%.

**Gráfico 19: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según su consumo de fibra de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca el 52% consume una dieta alta en fibra, 39% consume una dieta baja en fibra y 9% consume una dieta adecuada en fibra.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quien considera usted que se le debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

A quien consideran que se le debe priorizar la alimentación en el hogar de la población adulta de la Aldea San José de la Landa, del Municipio de Choluteca, Departamento de Choluteca el 91% considera que la alimentación se debe priorizar a los niños, 30% considera que la alimentación se debe priorizar a los adultos mayores, 26% considera que la alimentación se debe priorizar a la mujer embarazada, 9% considera que la alimentación se debe priorizar a todos los integrantes del hogar y el otro 9% considera que la alimentación se debe priorizar a las madres lactantes.

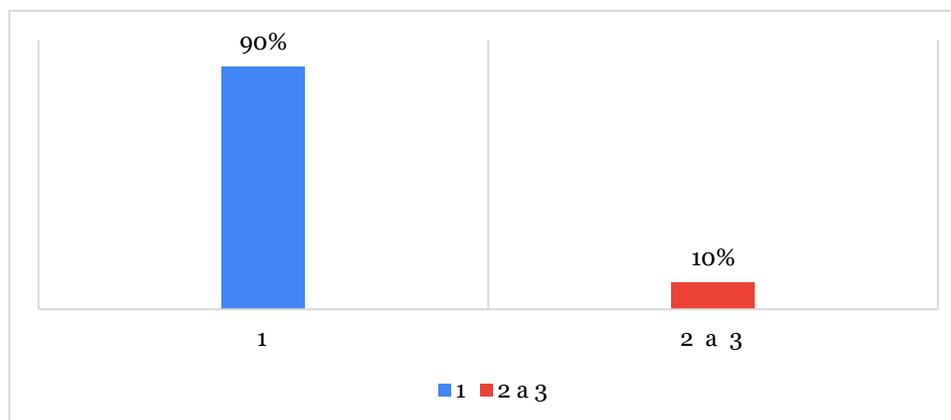
## Municipio de El Triunfo

### Aldea Azacualpa

#### Características Sociodemográficas de la Población Adulta

##### Hogar

#### Gráfico 1: Número de Familias que conforman el Hogar

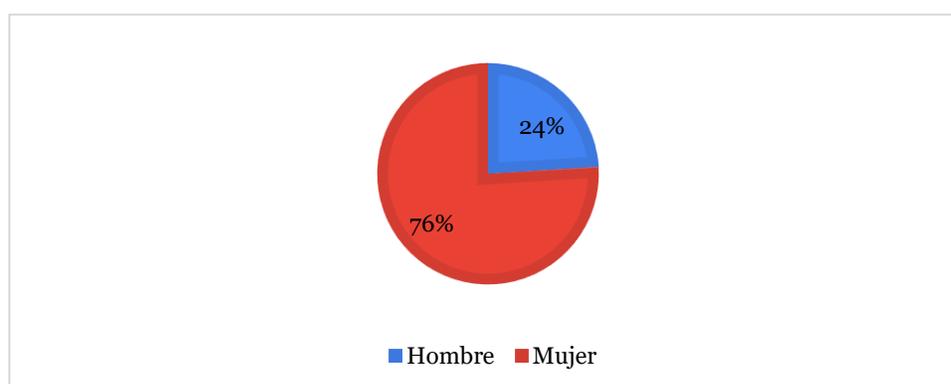


Fuente: Elaboración propia.

El 90% de las familias era de 1, y el 10% restante de 2 a 3.

#### Datos Demográficos de la Población Adulta de la Aldea de Azacualpa

#### Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar



Fuente: Elaboración propia.

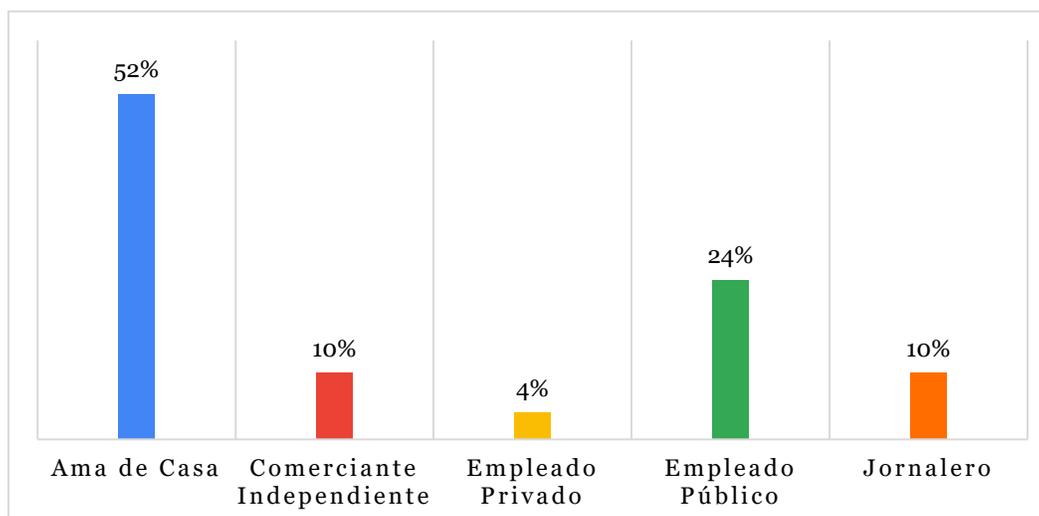
El 76% del sexo del jefe de hogar es Mujer, y un 24% restante es Hombre. Se representa que mayormente se encuestaron mujeres, siendo ellas las portadoras de los datos analizados en el presente estudio.

**Tabla 1: Nivel de Escolaridad del jefe de Hogar**

Escolaridad	Número de Personas	%
Primaria Incompleta	2	9%
Secundaria Completa	2	10%
Secundaria Incompleta	2	10%
Primaria Completa	4	19%
Ninguno	4	19%
Universitario Completa	7	33%
<i>Total</i>	<i>21</i>	<i>100%</i>

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 2 representa el nivel de escolaridad del jefe de hogar, en esta región el 33% son Universitarios, seguido de un 19% respectivamente de Ninguna Escolaridad y Primaria Completa, un 10% respectivamente de Secundaria Incompleta y Completa, culminando con un 9% de Primaria Incompleta. Por ende, la mayoría no se encuentra en un nivel de escolaridad que asegure su calidad de vida, pudiendo este factor afectar el adecuado consumo de sus alimentos y su Situación SAN.

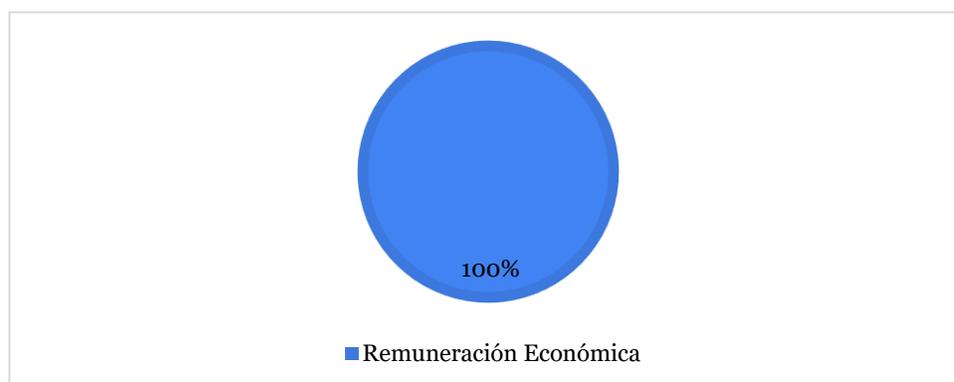
**Gráfico 3: Profesión u Oficio del jefe del Hogar**

Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 6, se puede observar la profesión u oficio del jefe de hogar, en un 52% son Amas de Casa, seguido de un 24% Empleados Públicos, un 10% respectivamente Comerciantes Independientes y Jornaleros, y el 4% restante Empleados Privados. Al ser las mujeres las responsables de los hogares, se relaciona que la mayoría sean Amas de Casa, por lo que este representa otro factor importante para determinar su patrón de consumo y estado nutricional.

## Ingreso y gasto de los hogares para el consumo de alimentos.

**Gráfico 4: Fuentes de Ingreso Económico del Hogar**



Fuente: Elaboración propia.

Las fuentes de ingreso económico de los hogares estudiados muestran en un 100% ser a través de Remuneraciones Económicas, por lo que cada hogar que se tomó en cuenta para el estudio cuenta con personas que trabajan para proveer ingresos a sus familias y dotarse de alimentos.

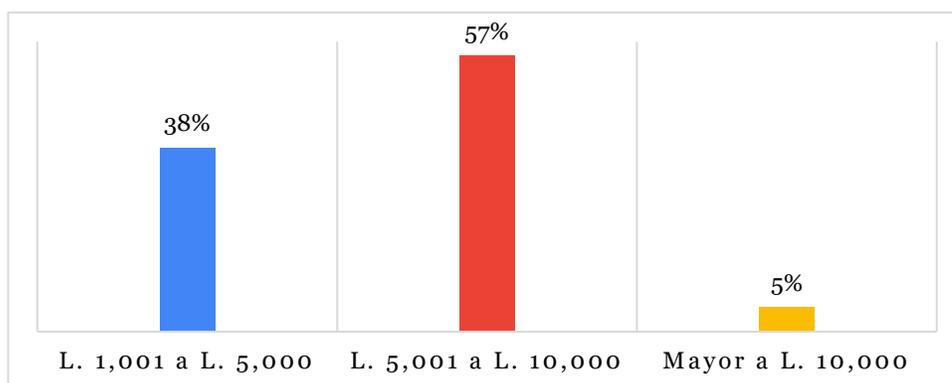
**Gráfico 5: Número de Personas que Trabajan por Hogar**



Fuente: Elaboración propia.

Según el gráfico 8, el número de personas que trabajan por hogar son en 62% 1, seguido de un 38% de 2 a 3. Por tanto, en cada hogar se encuentra al menos una persona que provea una fuente de ingreso estable, siendo este un factor de interés para definir la situación alimentaria y nutricional en la que viven.

### Gráfico 6: Ingreso Económico Mensual del Hogar

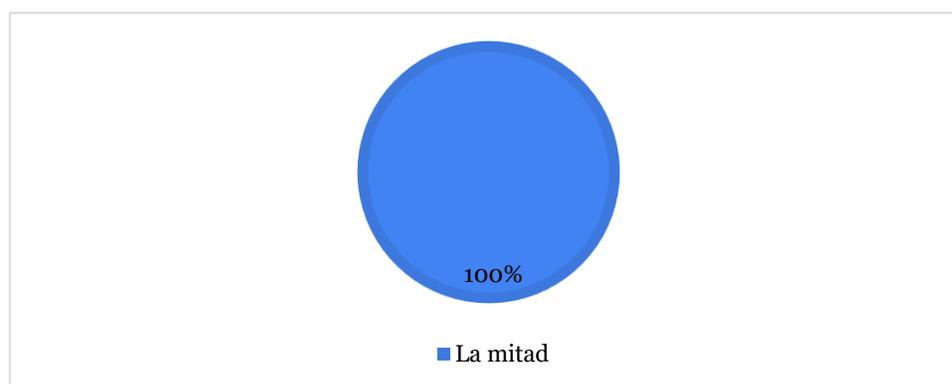


Fuente: Elaboración propia.

Como puede verse en el gráfico 10, el ingreso económico mensual del hogar tiene una media de L.5,001 a L. 10,000, dado que esta representa el 57%, seguido de un 38% de L.1,001 a L. 5,000 y un 5% mayor a L.10, 000.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del Ingreso Mensual destinado a la Compra Alimentos

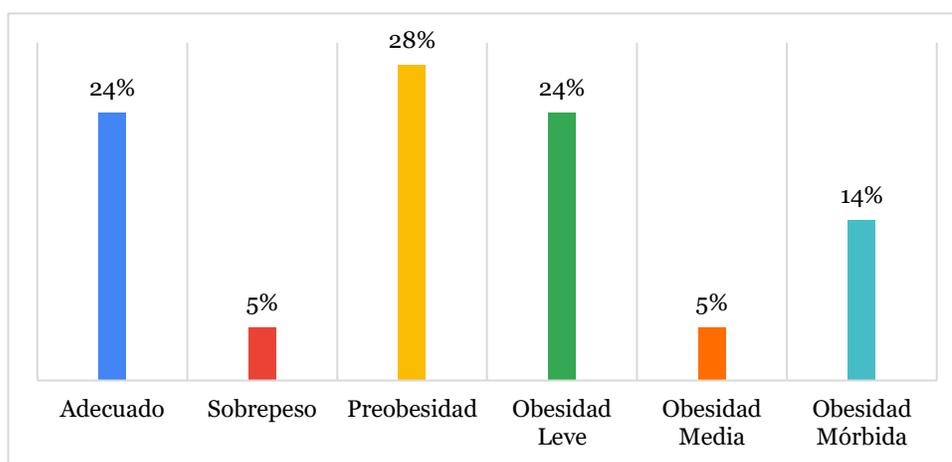


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la proporción del ingreso mensual que se destina a la compra de alimentos, el 100% corresponde a La Mitad. Los hogares de la Aldea de Azacualpa toman de la media definida de su ingreso la mitad para abastecerse de alimentos, quedando limitados para sus demás gastos

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

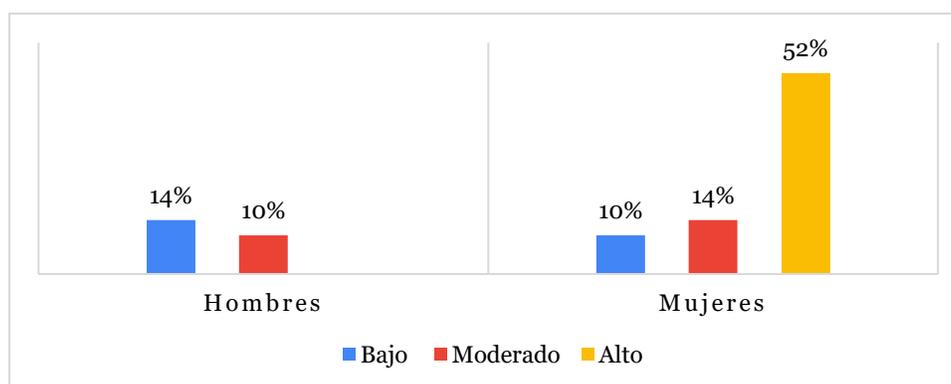
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

Se encuentra en un 28% en Preobesidad, seguido de un 24% en Adecuado y Obesidad Leve, un 14% en Obesidad Mórbida, y 5% en Sobrepeso y Obesidad Media. En el caso de la población adulta de Azacualpa que se evaluó, la mayoría marca un estado de Preobesidad, por lo que prevalece el exceso alimenticio, perjudicando su estadio nutricional.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura y Cadera en Mujeres y Hombres (ICC)**

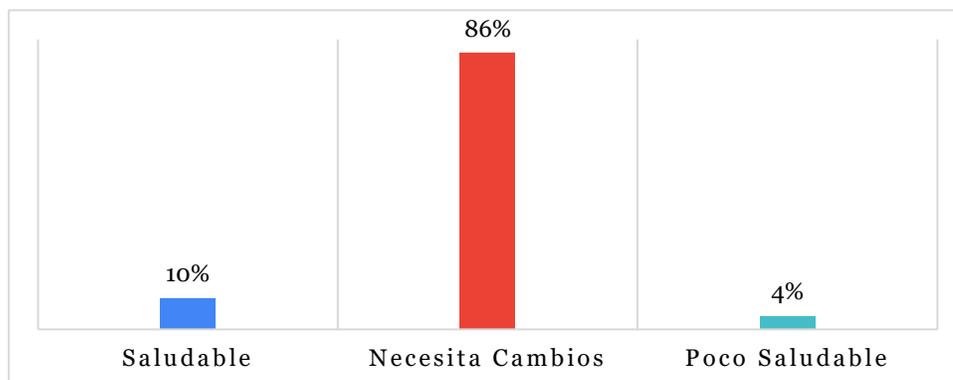


Elaboración Propia.

Se encontró que el 52% de las mujeres evaluadas está en un riesgo Alto, seguido de un 14% de mujeres y hombres en riesgo Moderado y Bajo respectivamente, un 10% de hombres en riesgo Moderado. Es importante recalcar que son las mujeres las que contienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

## Analizar la calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos en hogares con énfasis en población adulta.

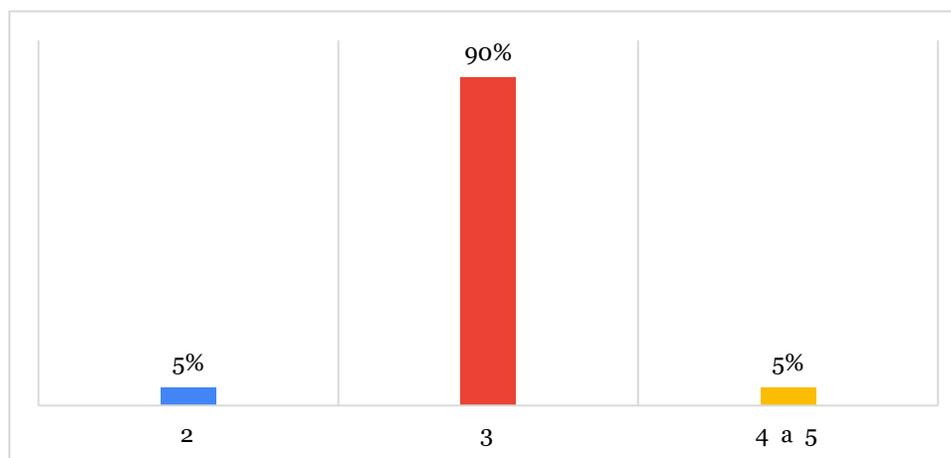
**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**



Fuente: Elaboración propia.

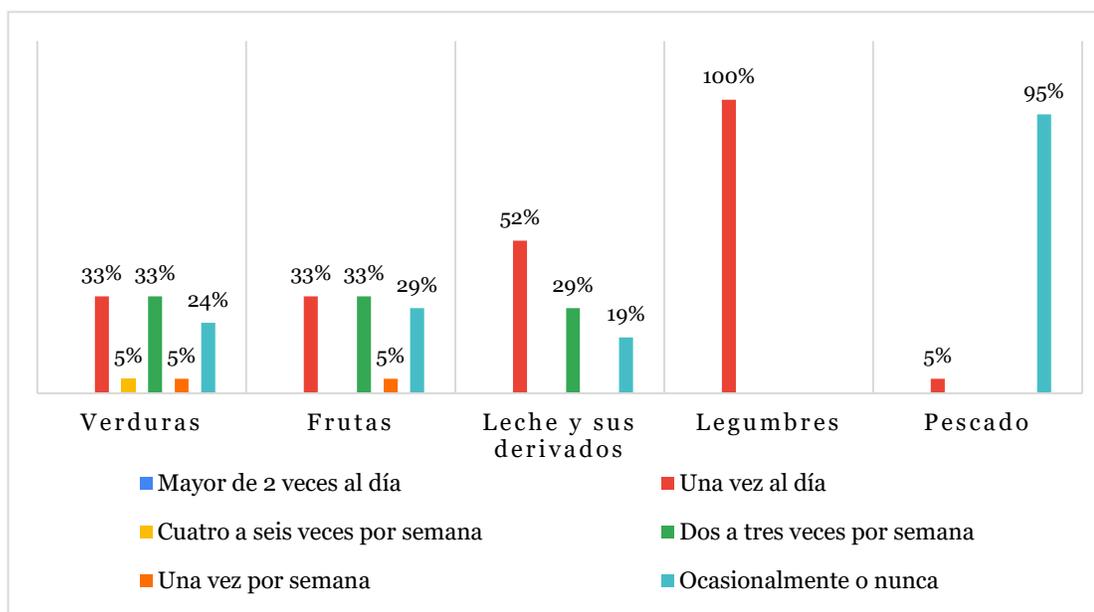
Se encontró que un 86% Necesita Cambios, seguido de un 10% que está Saludable, y un 4% Poco Saludable. Por ende, según el estado nutricional reflejado, se marca una necesidad de mejorar sus hábitos alimenticios, para llevar un estilo de vida saludable.

**Gráfico 11: Tiempos de Comida que realiza al Día**



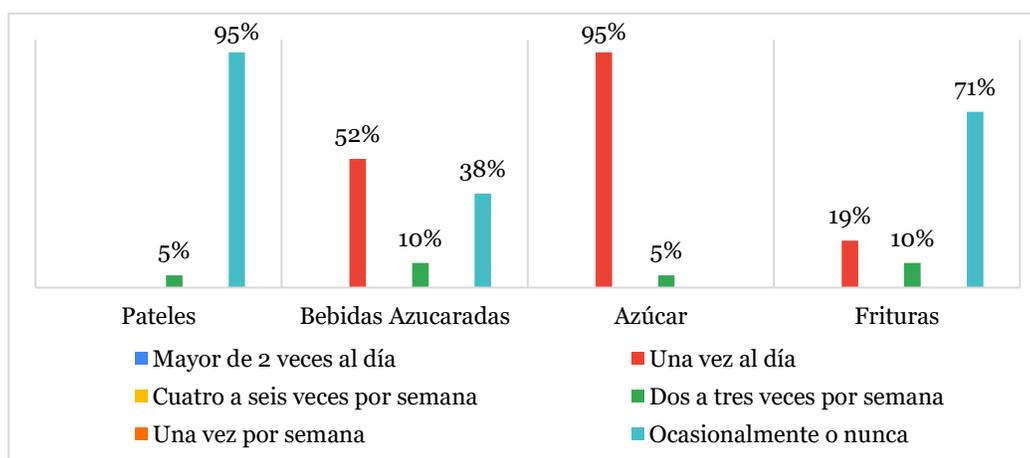
Fuente: Elaboración propia.

Para determinar el patrón de consumo de los hogares en estudio, se definió que el 90% realiza 3 Tiempos de Comida al Día, seguido de un 5% que realiza 2 y 4 a 5 tiempos.

**Gráfico 12: Frecuencia de Consumo de Alimentos Saludables**

Fuente: Elaboración propia.

El 100% de la población consume legumbres una vez al día, seguido de un 95% de Pescado ocasionalmente o nunca. En cuanto a la Leche y sus derivados, se consume en un 52% una vez al día. El 33% consumen Verduras y Frutas una vez al día o dos a tres veces por semana. Asimismo, la Leche y derivados en un 29% de dos a tres veces por semana, al igual que las Frutas ocasionalmente o nunca. Un 24% consume verduras de dos a tres veces por semana. Verduras (5%) y Frutas (5%) una vez por semana.

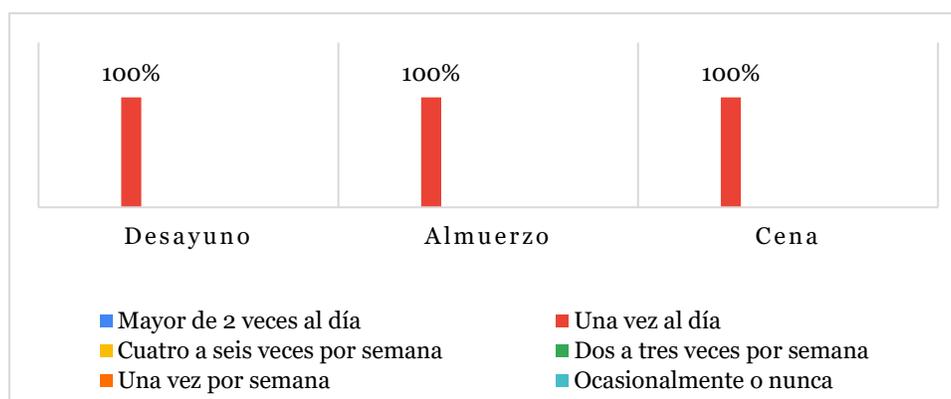
**Gráfico 13. Frecuencia de Consumo de Alimentos No Saludables**

Fuente: Elaboración propia.

Un 95% de los hogares en estudio consume Pasteles ocasionalmente o nunca y Azúcar al menos una vez al día, por tanto. De igual forma, un 71% consume ocasionalmente o nunca

Frituras. Las Bebidas Azucaradas se consumen en un 52% al menos una vez al día, estas también se ingieren en un 38% ocasionalmente o nunca. El 19% fríe sus alimentos. Asimismo, un 10% respectivamente consume Bebidas Azucaradas y Frituras de dos a tres veces por semana, culminando con un 5% respectivamente de Pasteles y Azúcar de dos a tres veces por semana también.

**Gráfico 14. Frecuencia de Tiempos de Comida**

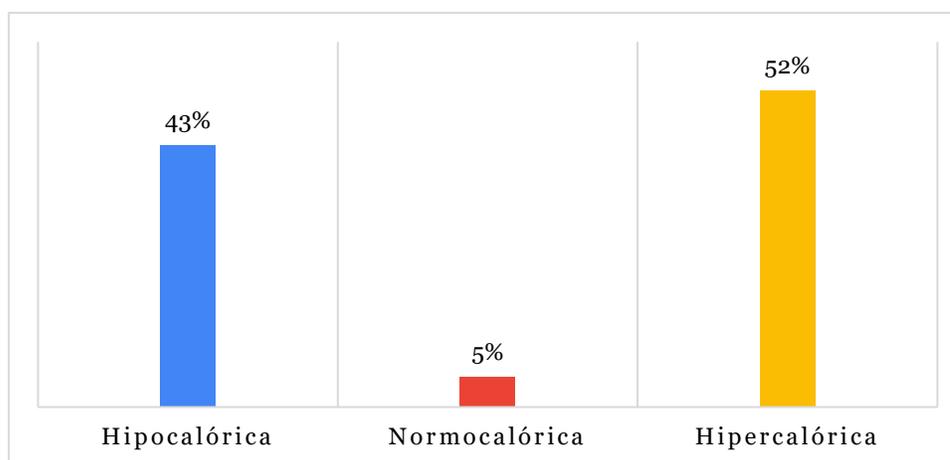


Fuente: Elaboración propia.

Como se aprecia, la Frecuencia de los Tiempos de Comida, que, en el caso de los habitantes de Azacualpa, se conforman de; Desayuno, Almuerzo y Cena, coincidieron que en un 100% respectivamente lo realizan una vez al día.

### Suficiencia de la Dieta

**Gráfico 15 Tipo de Dieta según Calorías**

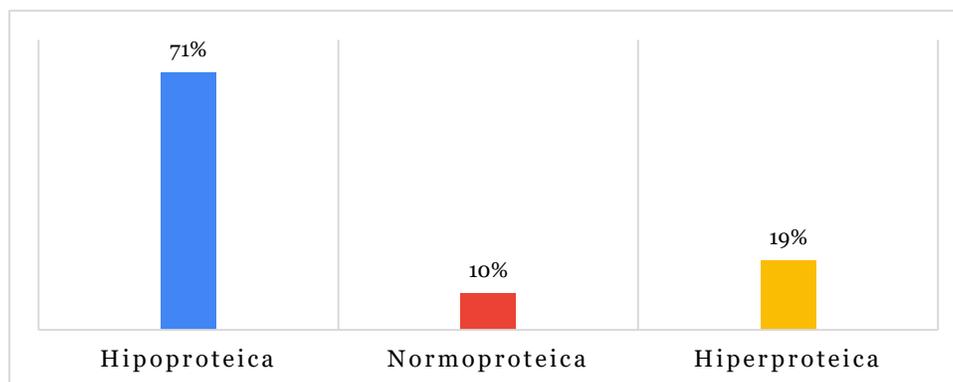


Fuente: Elaboración propia.

El promedio de calorías que consume la población adulta de la Aldea de Azacualpa, del Municipio de El Triunfo, del Departamento de Choluteca es de; 1500kcal. Por lo que un 52% sobre pasa su requerimiento energético, llevando Dietas Hipercalóricas, seguido de un 43%

quienes consumen menos de lo requerido al tener una Dieta Hipocalórica, y un 5% restante sostiene una Dieta Normocalórica, siendo esta la minoría, necesitando realizar cambios en su consumo de alimentos.

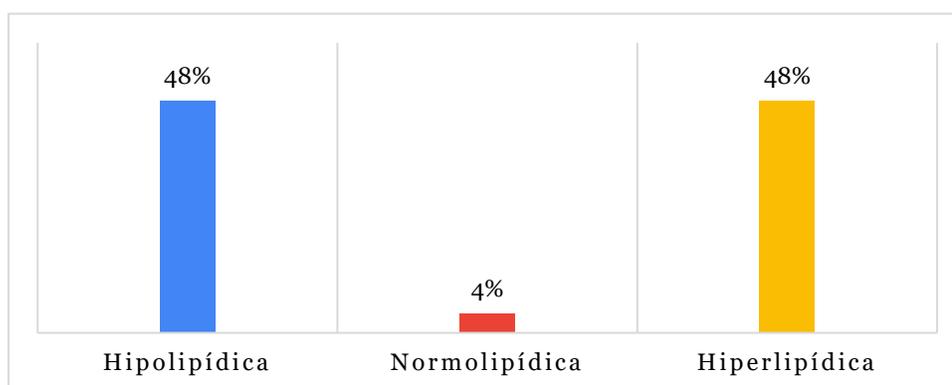
### Gráfico 16. Tipo de Dieta según Proteínas



Fuente: Elaboración propia.

Seguidamente se analiza el consumo de Proteínas, con un promedio de 18% de ingesta, del cual el 71% resulta ser correspondiente a una Dieta Hipocalórica, seguido de un 19% Hiperproteica, y un 10% de Dieta Normoproteica, siendo estas últimas la minoría. Por ende, se debe aumentar el consumo de alimentos proteicos en las familias de Azacualpa.

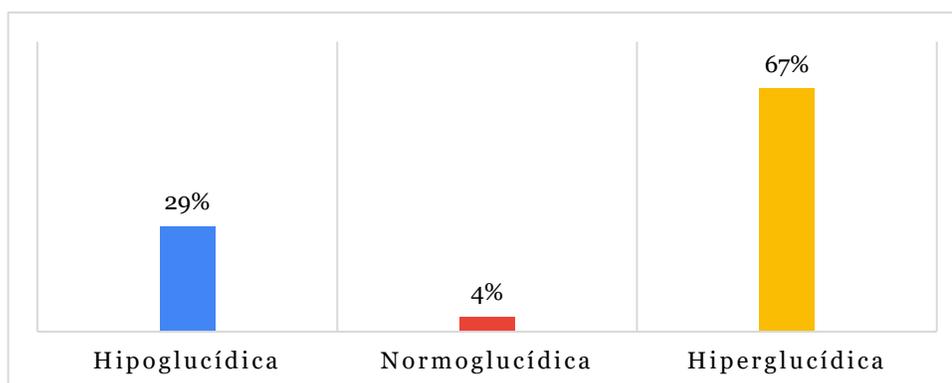
### Gráfico 17 Tipo de Dieta según Grasas



Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las Grasas, el promedio de ingesta es de 24%, de este un 48% respectivamente tiene una Dieta Hipolipídica e Hiperlipídica y un 4% Normolipídica. Por tanto, se debe balancear su consumo, ya que la minoría representa su adecuada ingesta.

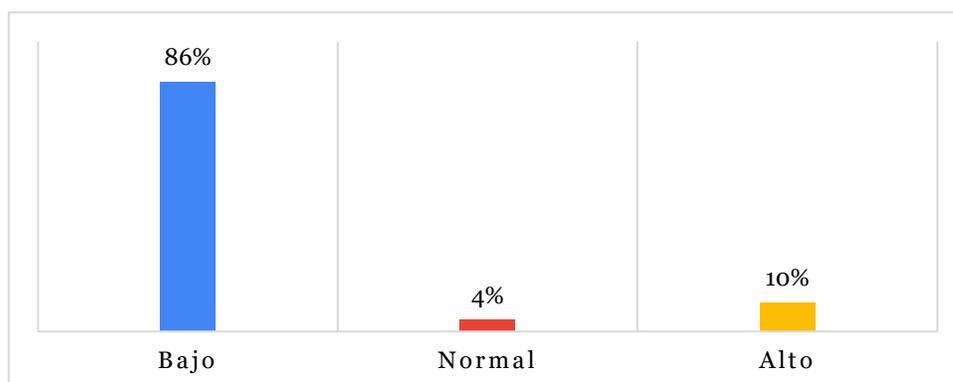
### Gráfico 18 Tipo de Dieta según Carbohidratos



Fuente: Elaboración propia.

También se puede analizar el consumo de Carbohidratos, su promedio de ingesta es de 60%, del cual el 67% es de tipo Hiperglucídica, asimismo, un 29% corresponde a la Dieta Hipoglucídica, y un 4% restante a Normoglucídica. Siendo este un indicador importante, con el que se define el alto consumo de cereales y legumbres, por lo que las familias de la aldea de Azacualpa deben formar sus comidas con todos los grupos alimenticios.

### Gráfico 19 Tipo de Dieta según Fibra

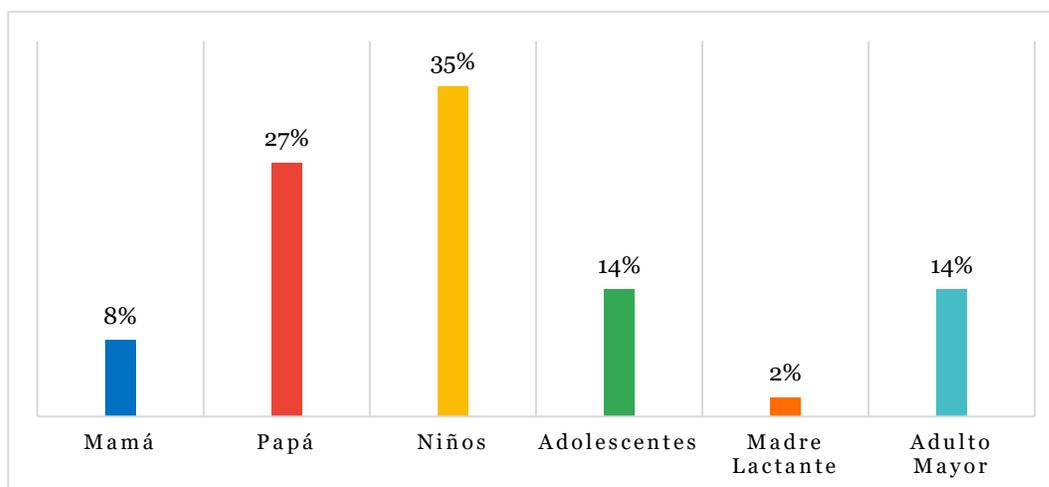


Fuente: Elaboración propia.

Para finalizar el consumo de Fibra, es en un 86% Bajo, seguido de un 10% Alto y el 4% restante Normal. Este nutriente es esencial para mantener un estado nutricional adecuado, por lo que incluirlo a través del consumo de alimentos es esencial. Es importante recalcar que, si la población adulta de la Aldea de Azacualpa lo consumiera normalmente, disminuiría la prevalencia de Obesidad, ya que este favorece a la pérdida de peso.

## Patrón del Consumo del Hogar

**Gráfico 139. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la Alimentación en el Hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

Los habitantes de la Aldea de Azacualpa, del Municipio de El Triunfo, del Departamento de Cholulca respondieron a la pregunta que el 35% prioriza a los Niños, seguido de un 27% al Papá, un 14% respectivamente al Adolescente y Adulto Mayor, 8% a la Mamá y el 2% restante a la Madre Lactante.

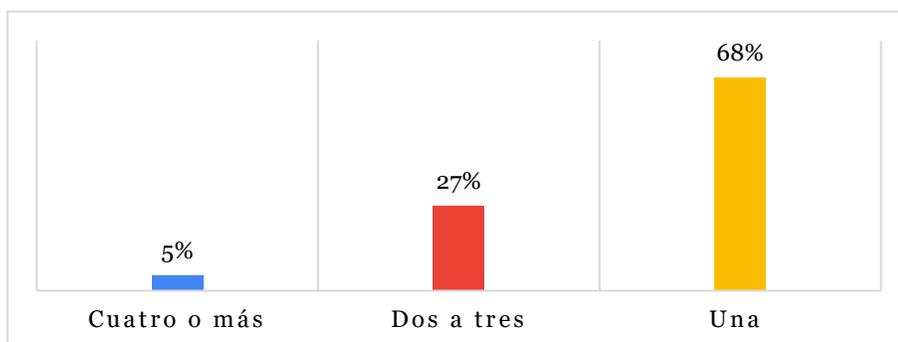
## Municipio de El Triunfo

### Aldea Carao Arriba

#### Características sociodemográficas de la población adulta.

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración propia.

Cómo puede verse en el gráfico 2, el 68% de los hogares están conformados por una familia, el 27% se encuentra conformado por dos a tres familias y el 5% de los hogares se conforman de cuatro o más familias.

#### Datos demográficos de la población adulta de Carao Arriba, El Triunfo.

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

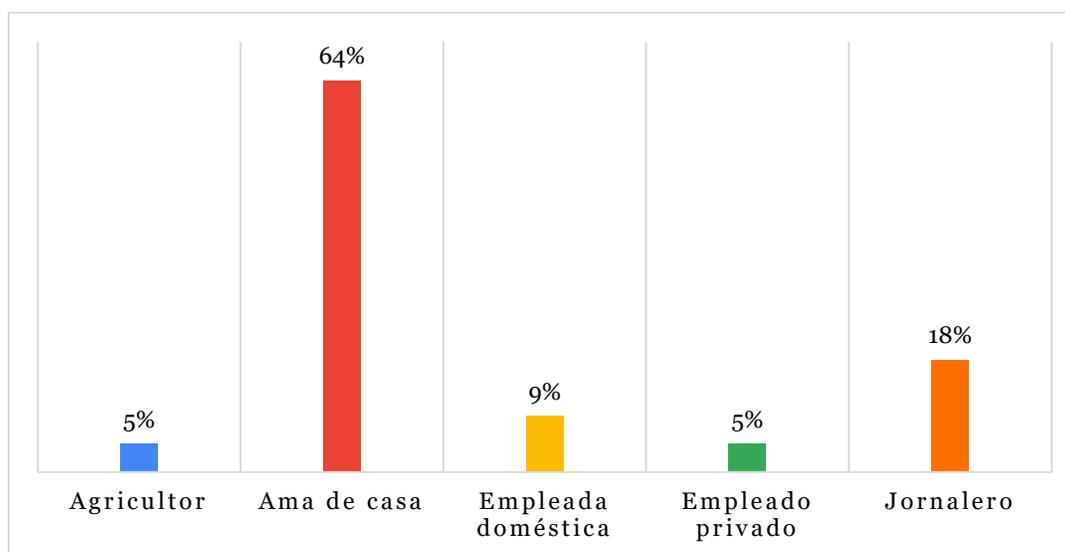
El 90% de los jefes del hogar son mujeres en comparación al 10% que son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar.**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>
Secundaria incompleta	1	5%
Ninguno	4	19%
Primaria Completa	5	24%
Primaria Incompleta	11	52%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 2 enlista la escolaridad de los jefes de hogar, en donde más de la mitad de la población (52%) culminó la primaria, el 24% asistió a la primaria, pero no culminó, el 19% no asistió a algún centro educativo y el 5% ingreso a secundaria, pero no la completo.

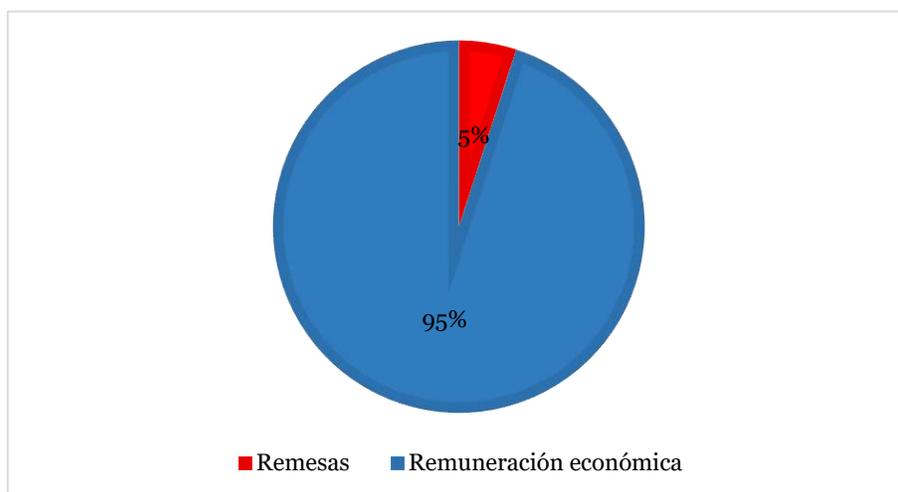
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar.**

Fuente: Elaboración propia.

El 64% de las jefas de hogar son amas de casa, el 18% son jornaleros, 9% son empleadas domésticas y el 5% de los jefes de hogar son empleados privados en las empresas que se dedican al cultivo de oca, meloneras y camaronerías de la zona, el otro 5% se dedican a la agricultura.

## Ingreso de los hogares

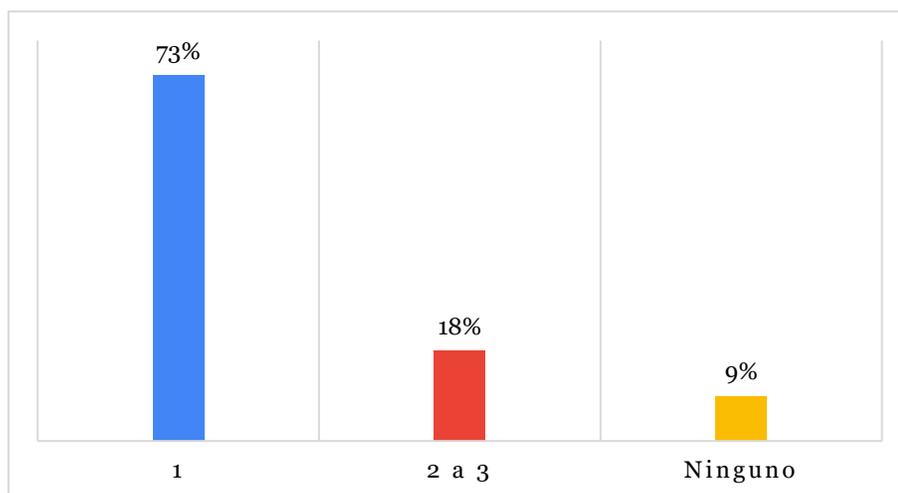
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

El 95% de la fuente de ingreso económico del hogar es la remuneración económica, es decir el trabajo y el 5% recibe remesas.

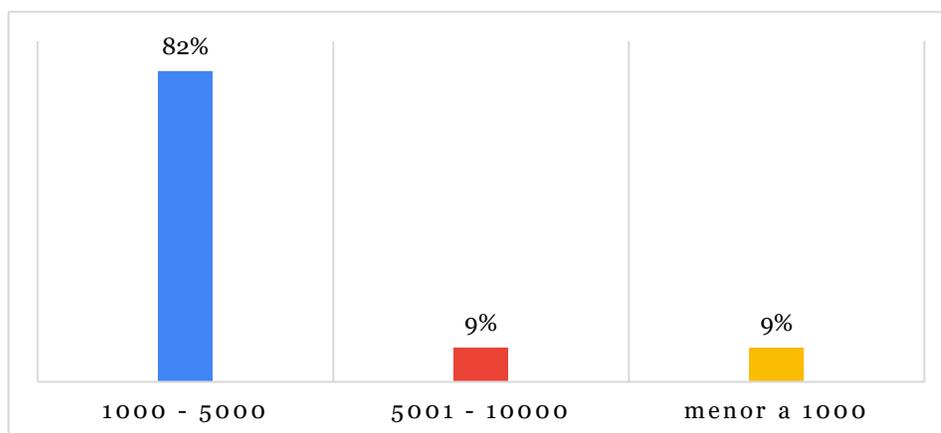
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

En el 73% de los hogares trabaja 1 persona, el 18% de 2 a 3 personas y en el 9% de los hogares ninguna de las personas trabaja.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar.

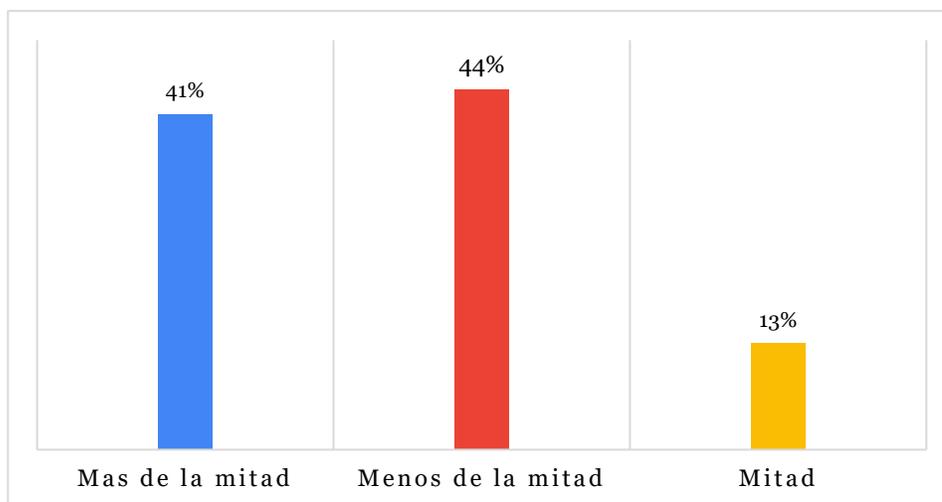


Fuente: Elaboración propia.

El 82% de ingreso económico es de 1,000 a 5,000 lempiras, el 9% tienen un ingreso entre 5,001 a 10,000 lempiras y el otro 9% tienen un ingreso menor a 1,000 lempiras.

### Gasto de los hogares.

### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos.



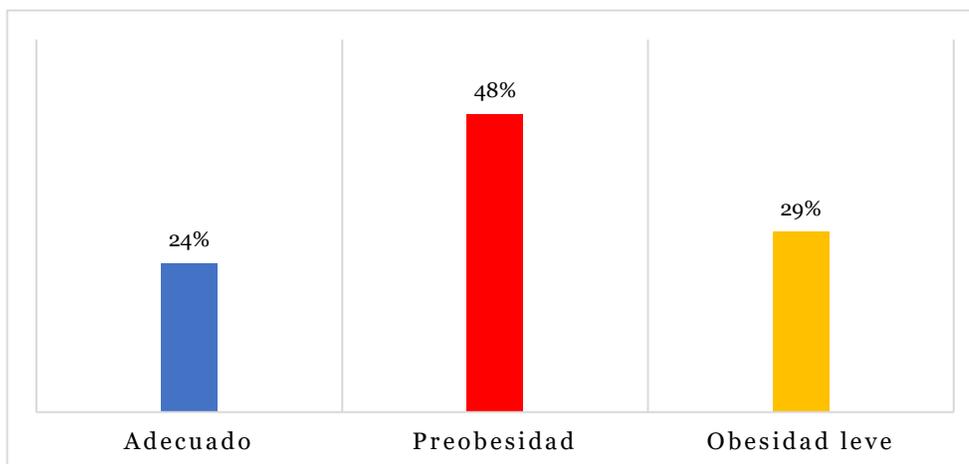
Fuente: Elaboración propia.

El 44% de la población destina menos de la mitad de sus ingresos mensuales a la compra de alimentos, el 41% destina más de la mitad y el 13% la mitad de su ingreso.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

### Estado Nutricional

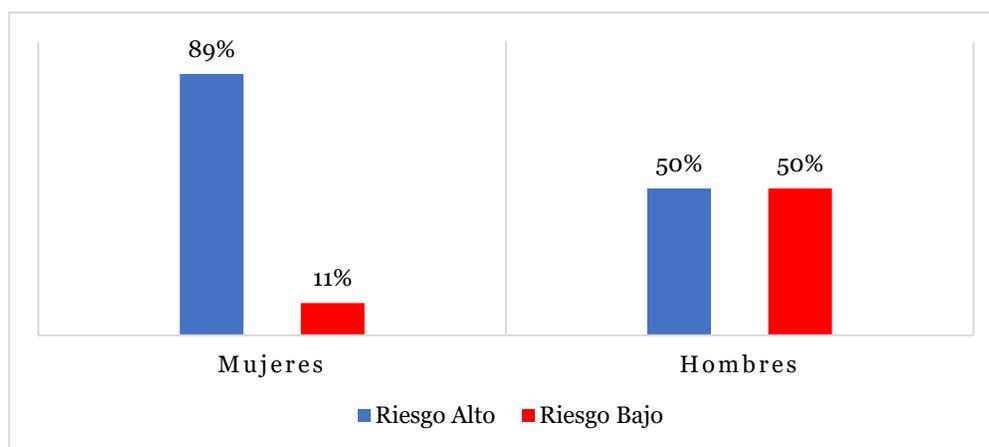
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC).**



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 15 representa el estado nutricional de los adultos según el Índice de Masa Corporal, el cual relaciona el peso según su altura. Los adultos de Carao Arriba se presentan malnutrición por exceso, 48% se encuentra en preobesidad, 29% en obesidad leve y 24% de la población tiene un IMC adecuado.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera (ICC) en hombres y mujeres.**

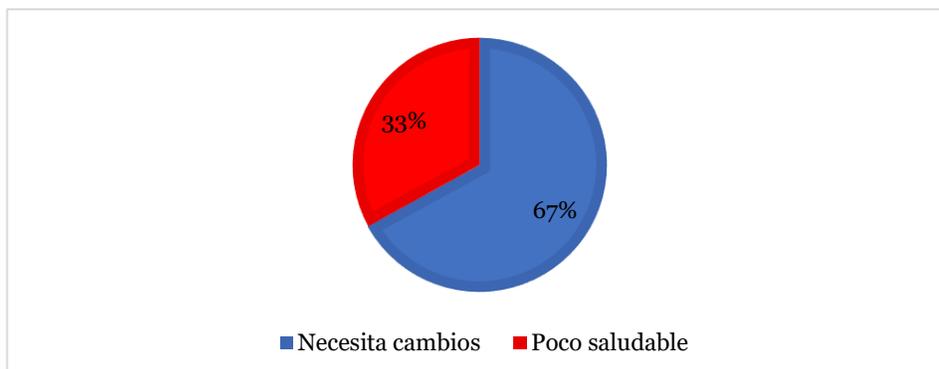


Fuente: Elaboración propia.

Cómo se puede observar en el gráfico 16, las mujeres presentan un mayor riesgo según Índice Cintura Cadera, el 89% de la población femenina presenta un riesgo alto y el 11% un riesgo bajo en relación a la población masculina en donde la distribución del riesgo se encuentra de manera equitativa; 50% en riesgo alto y el otro 50% en riesgo bajo.

## Calidad de la dieta, de la población adulta de El Carao.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable.**

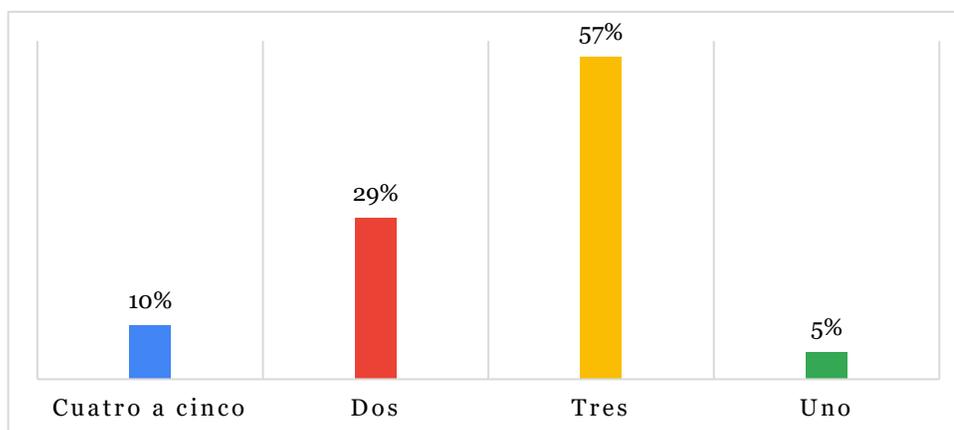


Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo al índice de alimentación saludable que se representa en el gráfico 18, el 67% de la población de la aldea necesita cambios en su alimentación en relación al 33% que lleva una alimentación poco saludable.

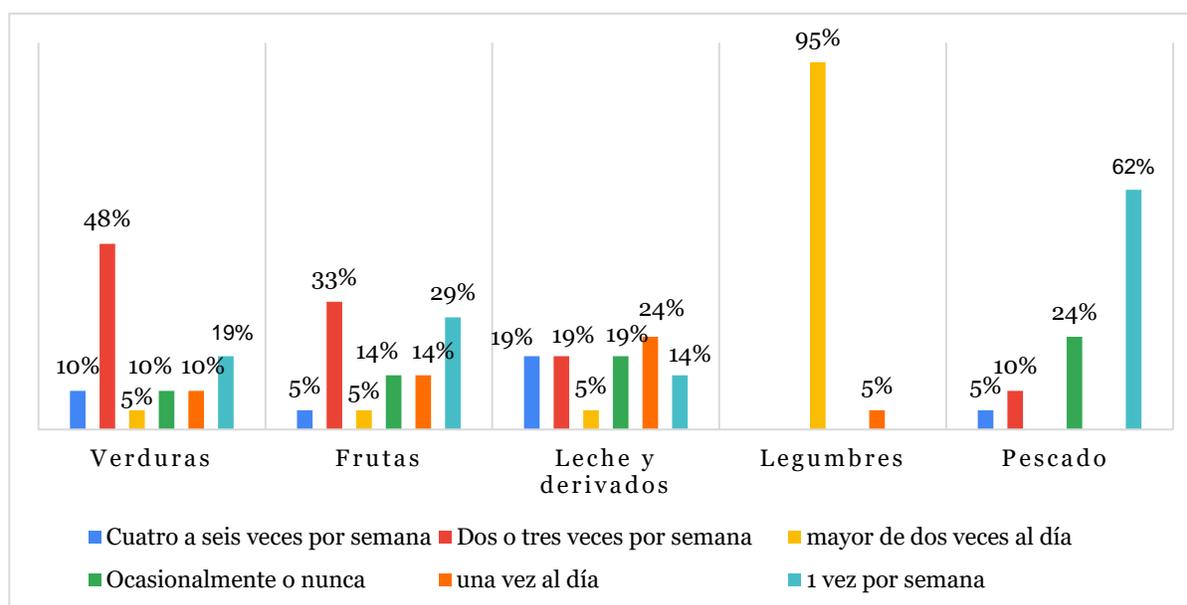
## Patrón de consumo del jefe del hogar.

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día.**



Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 19 se observa que el 57% de los jefes de hogar encuestados realizan 3 tiempos de comida al día, el 29% realizan dos tiempos, el 10% realizan de cuatro a 5 tiempos de comida al día y el 5% de la población realiza un día tiempo al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables.**

Fuente: Elaboración propia.

Al analizar la frecuencia de consumo de los alimentos se determinó la ingesta de alimentos saludables de los jefes de hogar de la aldea por grupos de alimentos, los cuales se describen a continuación;

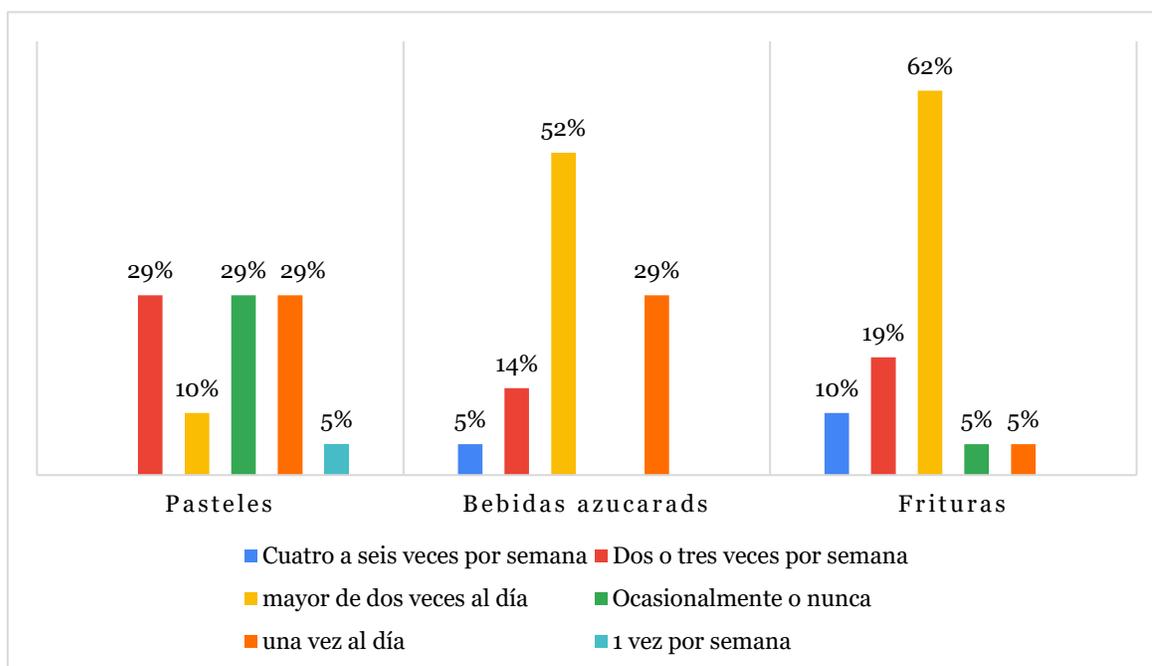
**Verduras:** las verduras son consumidas de dos a tres veces por semana en el 48% de la población, el 19% las consume una vez por semana, en un 10% se consume de cuatro a seis veces por semana, una vez al día y ocasionalmente o nunca de manera uniforme y únicamente el 5% las consume mayor de dos veces al día.

**Frutas:** las frutas son consumidas en un 33% de dos a tres veces por semana, el 29% se consumen una vez al día, el 14% una vez al día y ocasionalmente o nunca respectivamente, el 5% se encuentra distribuido entre cuatro a seis veces por semana y mayor de dos veces al día.

**Leche y derivados:** este grupo de alimento es el que menos se consume en la aldea debido a su difícil acceso y conservación, ya que pocos cuentan con el servicio de energía eléctrica. El 24% de la población tiene un consumo de una vez al día, el 19% se encuentra en tres frecuencias, las cuales son; de cuatro a seis veces por semana, de dos a tres veces por semana y ocasionalmente o nunca, únicamente el 5% lo consumen mayor de dos veces por semana.

**Legumbres:** es consumo mayor de dos veces por semana en un 95% en relación al 5% que suele consumirlo una vez al día.

**Pescado:** es consumido una vez por semana por el 62% de los adultos de los hogares, ocasionalmente o nunca con un 24%, 10% de dos a tres veces por semana y el 5% lo consumo de cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

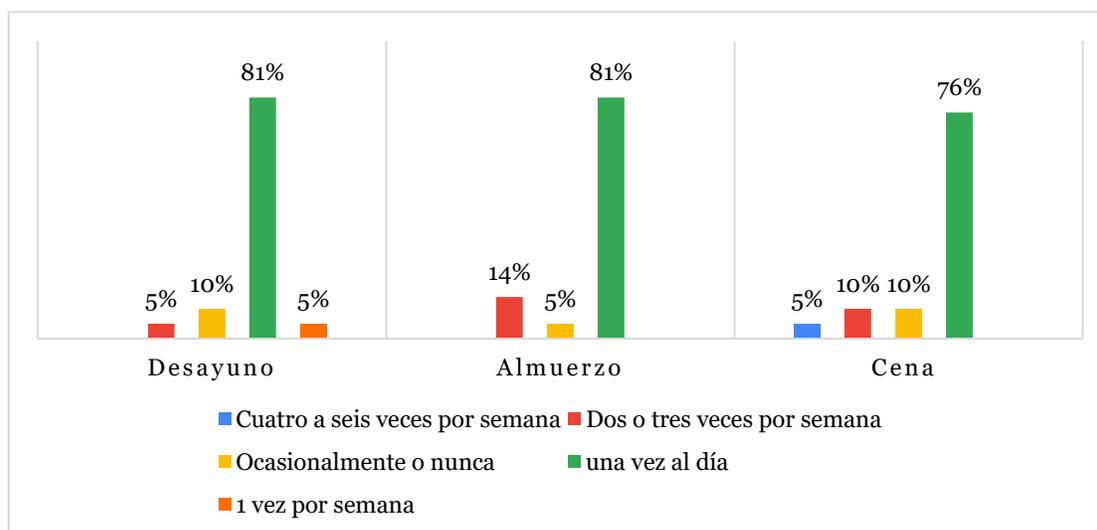
Fuente: Elaboración propia.

En relación a la frecuencia de alimentos no saludables se describe lo siguiente;

**Pasteles:** el patrón de consumo coincide en un 29% en tres frecuencias; de dos a tres veces por semana, ocasionalmente o nunca y una vez al día, el 10% tiene una ingesta mayor de dos veces al día y el 5% una vez por semana.

**Bebidas azucaradas:** se consumen mayor de dos veces al día con un 52%, una vez al día en un 29%, de dos a tres veces por semana en un 14% y una vez por semana en un 5%.

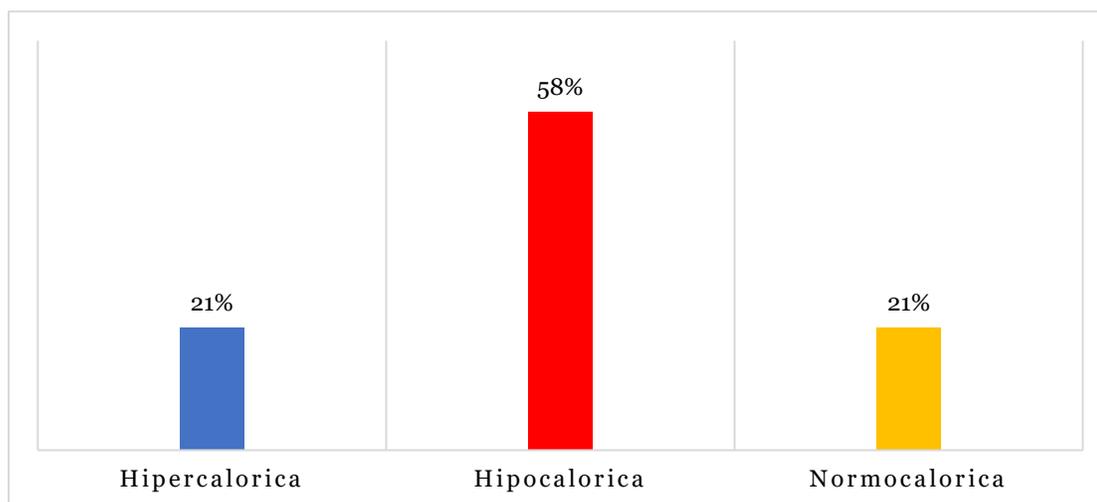
**Frituras:** el 62% de los adultos de la aldea consume alimentos fritos más de dos veces al día, el 19% consume de dos a tres veces por semana, el 10% de cuatro a seis veces por semana, y el 5% se encuentran dos tipos de frecuencias las cuales son una vez a la semana y ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida.**

Fuente: Elaboración propia.

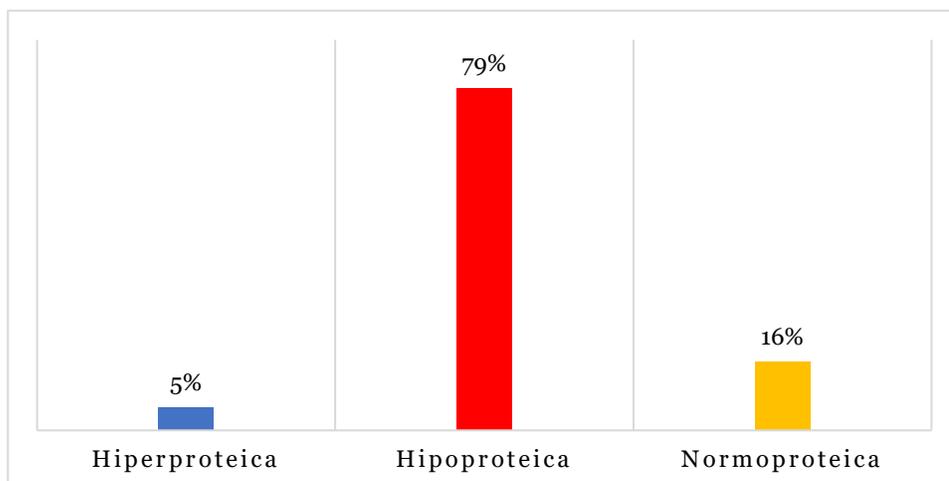
En relación a la frecuencia de tiempos de comida de los adultos de la aldea se describe lo siguiente; el desayuno es realizado en un 81% una vez al día, el 10% lo realizan ocasionalmente o nunca y el 5% se encuentran dos frecuencias las cuales son de dos a tres veces por semana y una vez por semana; el almuerzo es realizado una vez al día al igual que el desayuno en un 81%.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dietas según calorías.**

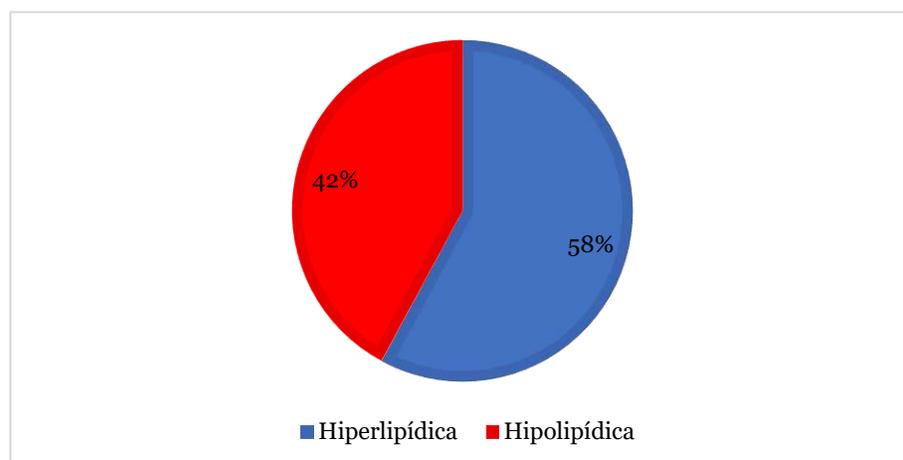
Fuente: Elaboración propia.

Mediante el análisis del Recordatorio de 24 horas (R24H) se determinó que el 58% de los adultos de la aldea consumen una dieta hipocalórica, el 21% consume una dieta normocalórica e hipercalórica respectivamente. El promedio de ingesta calórica en esta zona es de 1305 kcal/d.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas.**

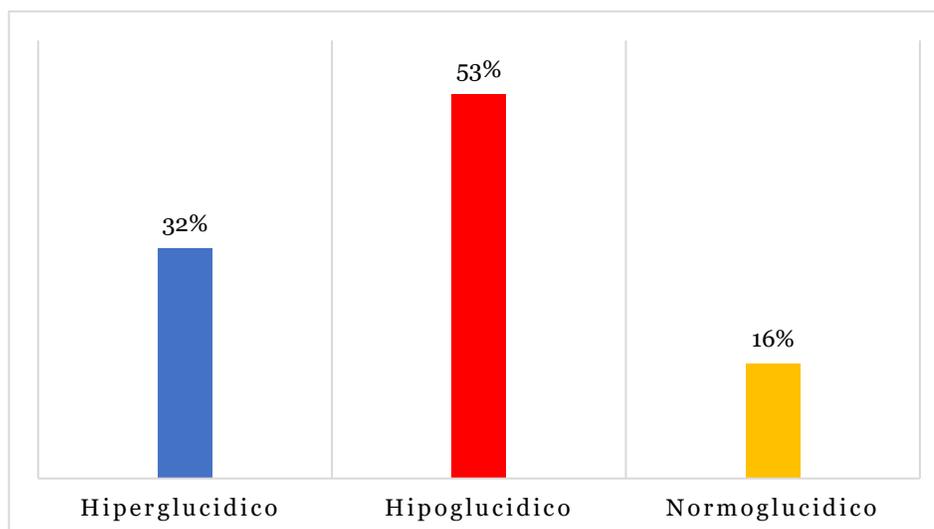
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 24 nos muestra que el 79% de la población tienen una dieta hipoproteica, el 21% consumen una dieta normoproteica y el 5% consumen una dieta hiperproteica, con un promedio de 14% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas.**

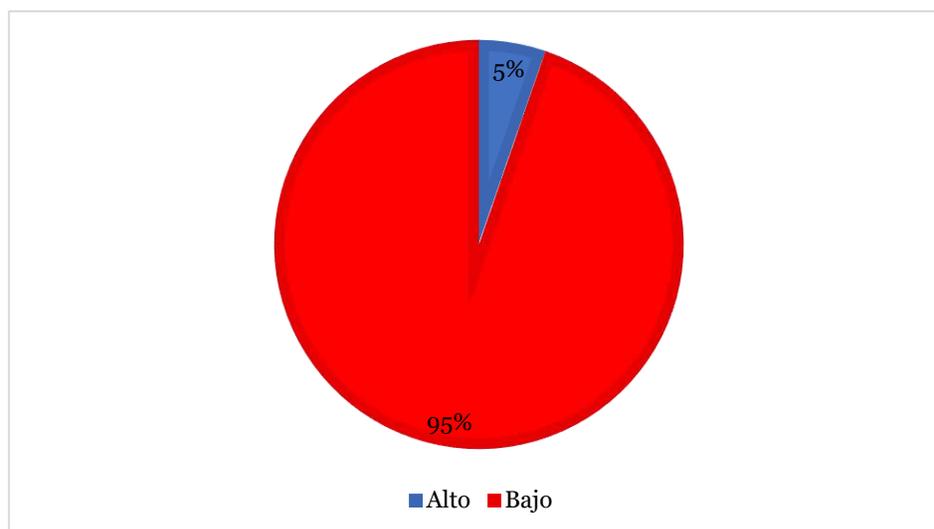
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 25 nos muestra que el 58% de la población que participa en el estudio consumen una dieta hiperlipídica y el 42% hipolipídica; con un promedio de 43% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 26 nos muestra que el 55% de la población consumen una dieta hipoglucídica, el 32% dieta hiperglucídica y solamente el 15% consumen una dieta normoglucídica; con un promedio de 57% de calorías consumidas provenientes de carbohidratos según el análisis del recordatorio de 24 horas.

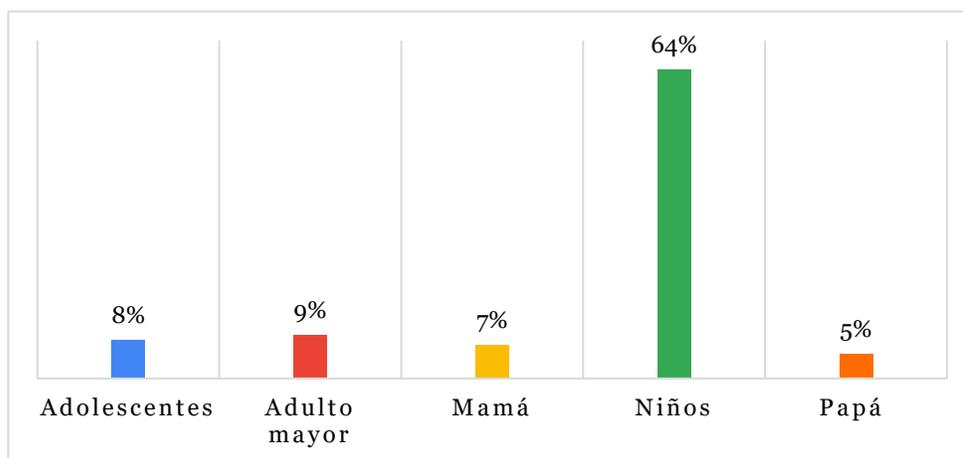
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 27 se observa el consumo de fibra identificado a través del recordatorio de 24 horas, siendo que el 95% de la población tiene una ingesta baja de fibra y un 5% tiene una ingesta alta de fibra.

## Patrón de consumo en el hogar.

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

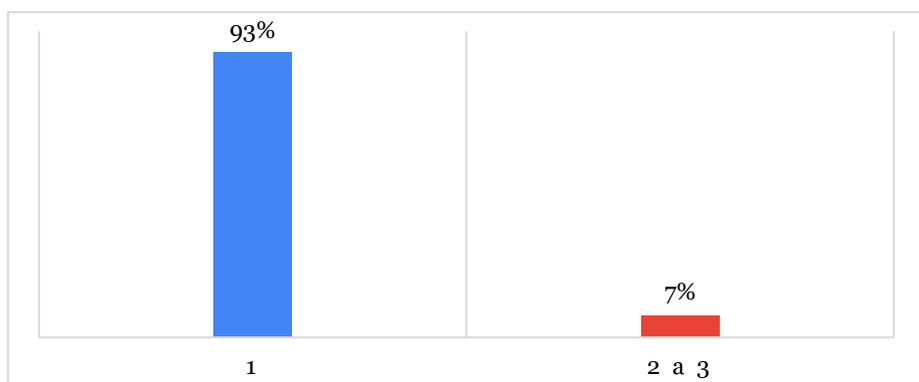
El gráfico 28 nos dice que de la población encuestada el 84% coincidió en que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 9% a los adultos mayores, el 8% a los adolescentes, el 7% a la mamá y el 5% al papá.

## Municipio de Namasigüe

### Aldea de San Bernardo

#### Características sociodemográficas de la población adulta

##### Gráfico 1. Número de Familias que conforman el Hogar

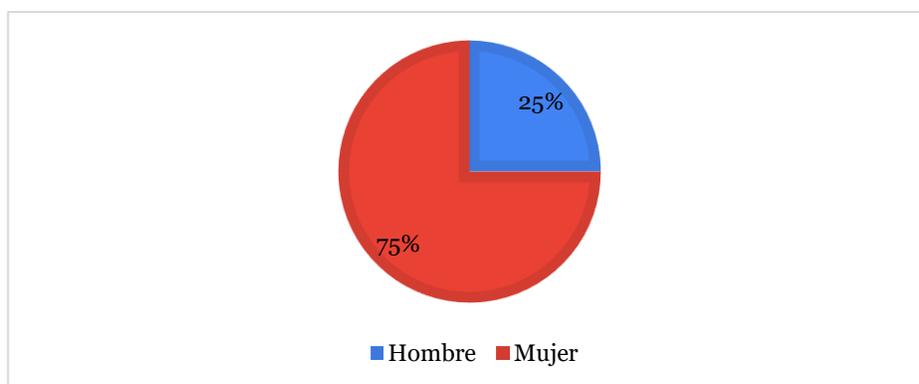


Fuente: Elaboración propia.

Los hogares que se tomaron en cuenta para el presente estudio se encuentran conformadas en un 93% por 1 familia, y el 7% contiene de 2 a 3 familias. Cada hogar representa en su mayoría a una familia, permitiendo así facilitar la determinación de su situación actual sobre el consumo de alimentos y SAN.

#### Datos demográficos de la población adulta

##### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia.

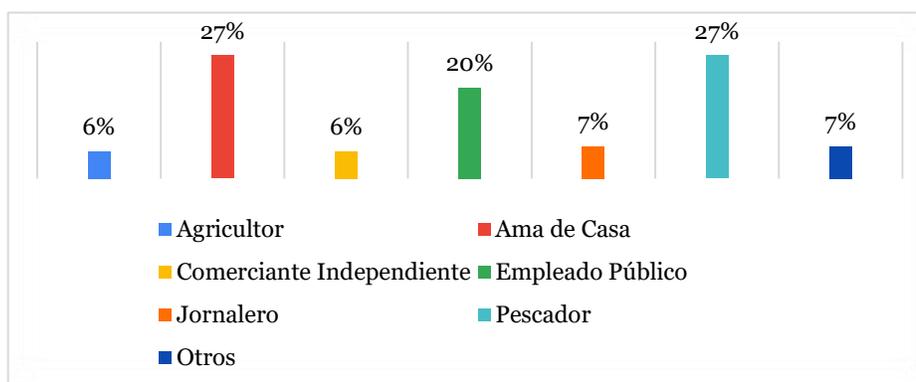
Como se puede ver, el gráfico 5 nos muestra el sexo del jefe de hogar, este es en un 75% Mujer y el 25% restante Hombre. Se refleja que mayormente se encuestaron mujeres, siendo ellas las que comunicaron los datos solicitados para el presente estudio.

**Tabla 1. Nivel de Escolaridad del Jefe de Hogar**

Fuente: Elaboración propia.

Escolaridad	Número de Personas	%
Secundaria Incompleta	1	8%
Universitario Completa	2	13%
Universitario Incompleta	2	13%
Primaria Incompleta	2	13%
Primaria Completa	3	20%
Secundaria Completa	6	33%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Esta tabla representa el nivel de escolaridad que posee el jefe de hogar, por lo que el 33% tiene su Secundaria Completa, seguido de un 20% Primaria Completa, un 13% respectivamente se encuentra con Primaria Incompleta, Universitario Incompleto y Completo, culminando con un 8% en Secundaria Incompleta. Este nivel no asegura una estabilidad económica, por tanto, puede perjudicar la adquisición de alimentos saludables que favorezcan su salud nutricional.

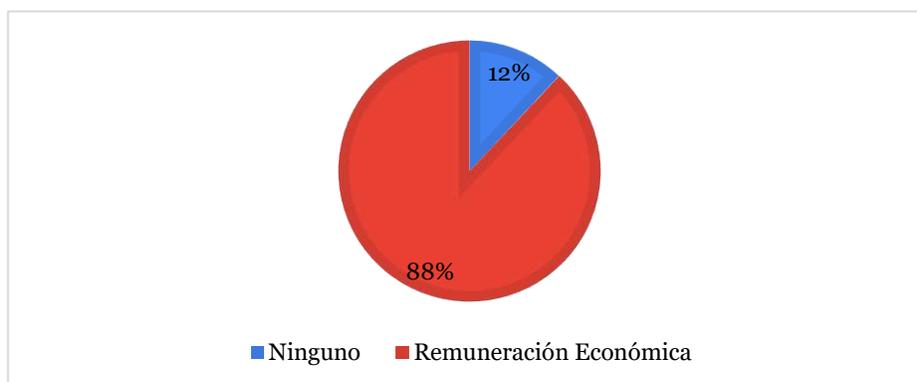
**Gráfico 3. Profesión u Oficio del Jefe de Hogar**

Fuente: Elaboración propia.

Con el gráfico 6 podemos apreciar la profesión u oficio del jefe de hogar, siendo esta en un 27% respectivamente Amas de Casa y Pescadores, seguido de un 20% Empleados Públicos, un 7% respectivamente Jornaleros u Otros como Docentes, asimismo, un 6% respectivamente son Agricultores y Comerciantes Independientes. Se puede relacionar que la mayoría de las mujeres que se identificó como representantes del hogar, son Amas de Casa y también cabe resaltar que esta zona es rica en cultivos camaroneros, por lo que la Pesca es una actividad económica común de la región, asegurando su alimentación e ingresos del hogar.

## Ingreso de los hogares

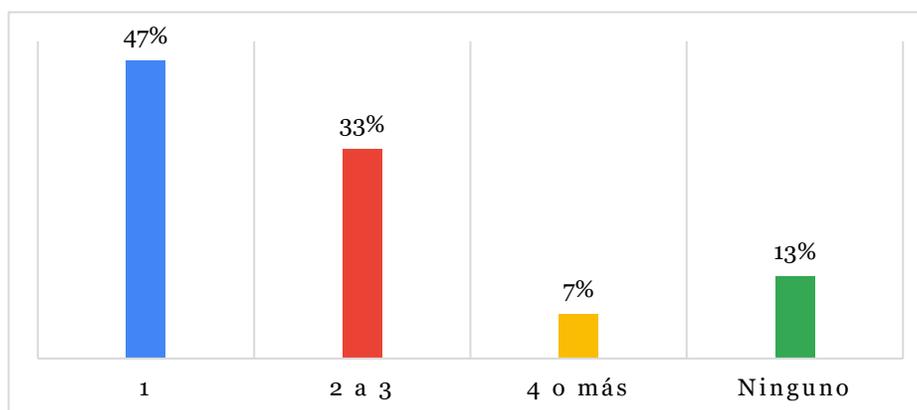
**Gráfico 4. Fuentes de Ingreso Económico en el Hogar**



Fuente: Elaboración propia.

El ingreso de los hogares en estudio es en un 88% a través de la Remuneración Económica, es decir por medio de trabajos, sin embargo, el 12% no contiene ningún ingreso estable, por lo que es un factor de riesgo para asegurar la adquisición de alimentos y alimentarse según lo requerido.

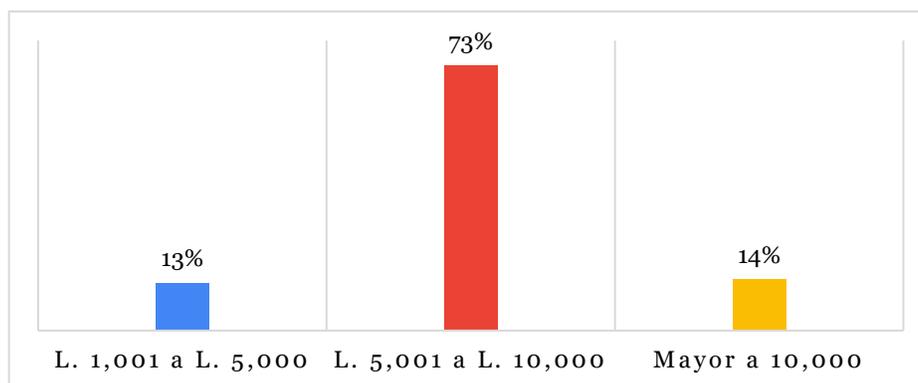
**Gráfico 5 Número de Personas que Trabajan por Hogar**



Fuente: Elaboración propia.

De las personas que trabajan, en los hogares el 47% es 1, seguido de un 33% de 2 a 3 personas, un 13% no contiene ninguna que trabaje, y el 7% restante de 4 a 7. Dado que algunas familias no poseen ingresos en su hogar, existe una cantidad de personas desempleadas, afectando su actual situación SAN, asimismo, cabe resaltar que en algunos hogares trabaja una cantidad significativa de personas, pudiendo ofrecer así una mayor estabilidad económica.

### Gráfico 6. Ingreso Económico Mensual del Hogar

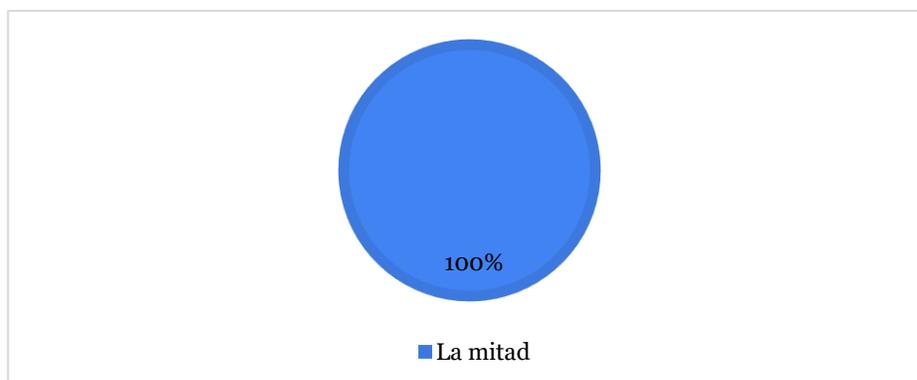


Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 10 nos demuestra el ingreso económico mensual que tienen los hogares en estudio, la media es de L. 5,001 a L. 10, 000 con un 73%, seguido de un 14% que recibe un ingreso mayor a L. 10,000 y el 13% restante de L.1,001 a L. 5,000.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7. Proporción del Ingreso Mensual destinado a la Compra Alimentos

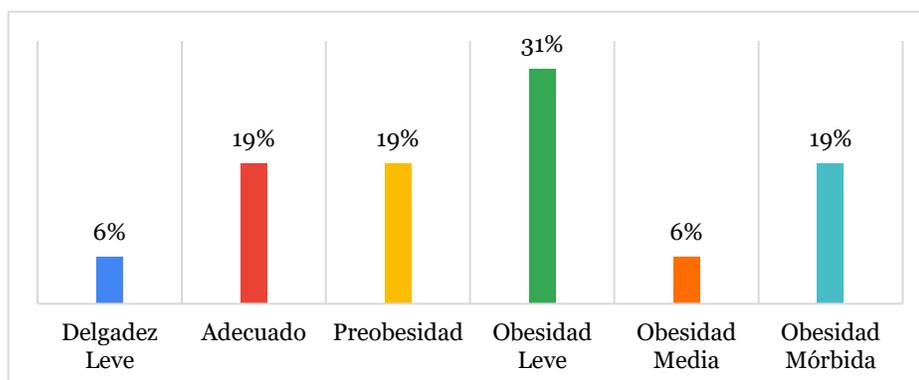


Fuente: Elaboración propia.

Las familias de la Aldea de San Bernardo del Municipio de Namasigüe del Departamento de Choluteca utilizan La Mitad de la proporción del ingreso mensual para la compra de sus alimentos, por tanto, para los demás gastos de su hogar quedan limitados.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

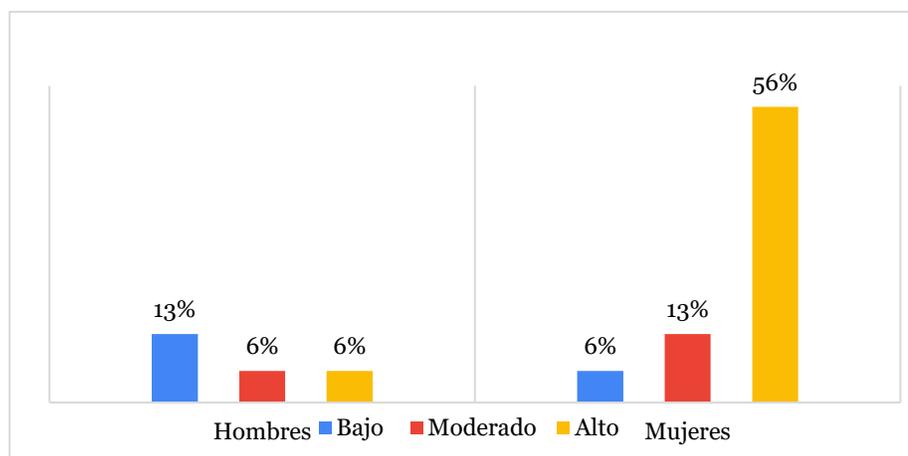
**Gráfico 8. Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

El estado nutricional en el que se encuentran las personas adultas que fueron encuestadas en la Aldea de San Bernardo, del Municipio de Namasigüe, del Departamento de Choluteca, es en un 31% Obesidad Leve, seguido de un 19% respectivamente Adecuado, Preobesidad y Obesidad Mórbida, y un 6% respectivamente en Delgadez Leve y Obesidad Media.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura y Cadera en Mujeres y Hombres (ICC)**

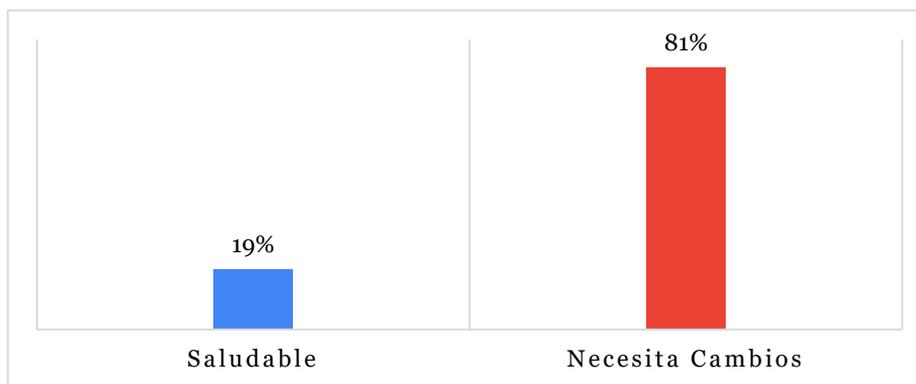


Fuente: Elaboración Propia.

Se puede analizar en el gráfico 17, el riesgo según el Índice de Cintura Cadera (ICC) en mujeres y hombres que fueron evaluados, un 56% de las mujeres contiene un riesgo Alto, seguido de un 13% correspondiente a hombres y mujeres que tiene un riesgo Bajo y Moderado respectivamente, y un 6% restante en el que los hombres presentan un riesgo moderado y alto, mientras que las mujeres un riesgo bajo. Estas cifras reafirman que existe un riesgo por la incidencia de casos de Obesidad, siendo mayor en las mujeres.

## Calidad de la Dieta de la Población Adulta de la Aldea de San Bernardo, Municipio de Namasigüe, Departamento de Choluteca.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

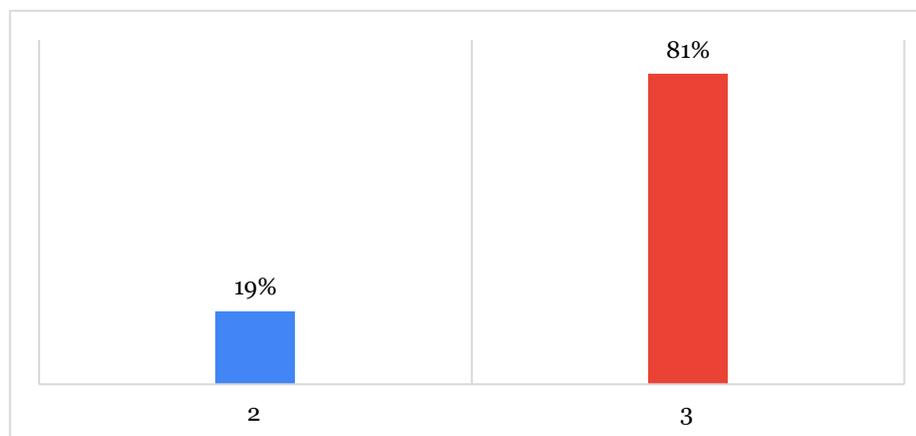


Fuente: Elaboración propia.

Dado el estado nutricional en el que se encuentran las personas encuestadas de la Aldea de San Bernardo, del Municipio de Namasigüe, del Departamento de Choluteca, su Índice de Alimentación Saludable marca en un 81% que estas Necesitan Cambios, mientras que el 19% restante se encuentra Saludable. Por lo que la mayoría debe realizar cambios de hábitos alimenticios para lograr llevar un estilo de vida saludable, mejorando su calidad de vida

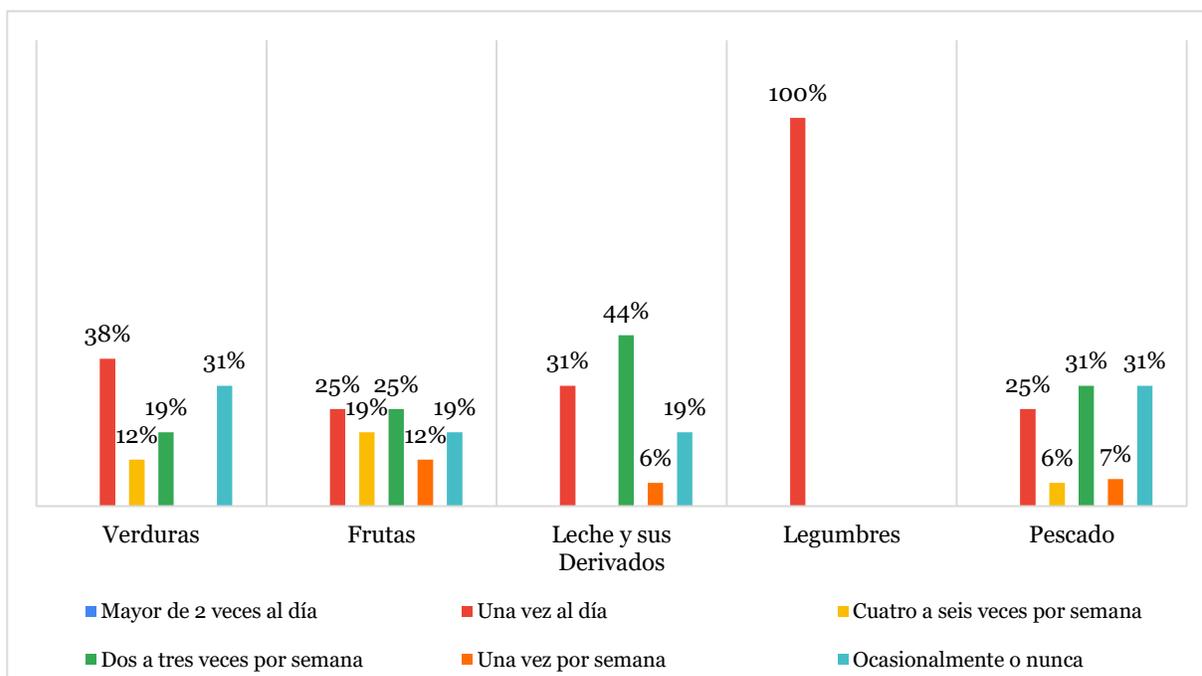
### Patrón de Consumo del jefe de Hogar

**Gráfico 11. Tiempos de Comida que realizan al Día**



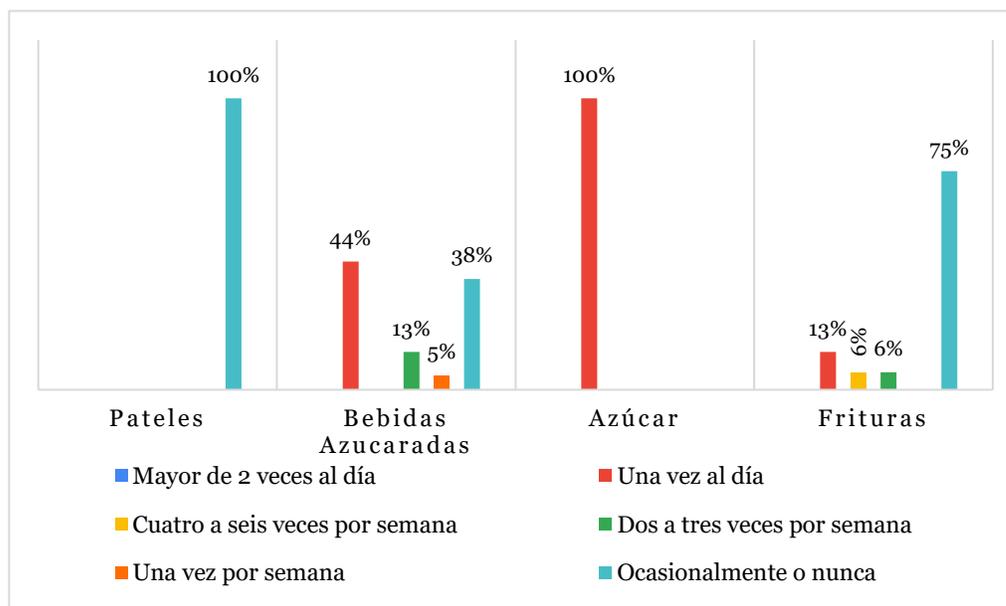
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al consumo de alimentos que tienen los hogares en estudio, sus tiempos de comidas por día lo realizan en un 81% 3 veces, y el 19% restante cada 2. Correspondiendo al; Desayuno, Almuerzo y Cena en su mayoría.

**Gráfico 12. Frecuencia de Consumo de Alimentos Saludables**

Fuente: Elaboración propia.

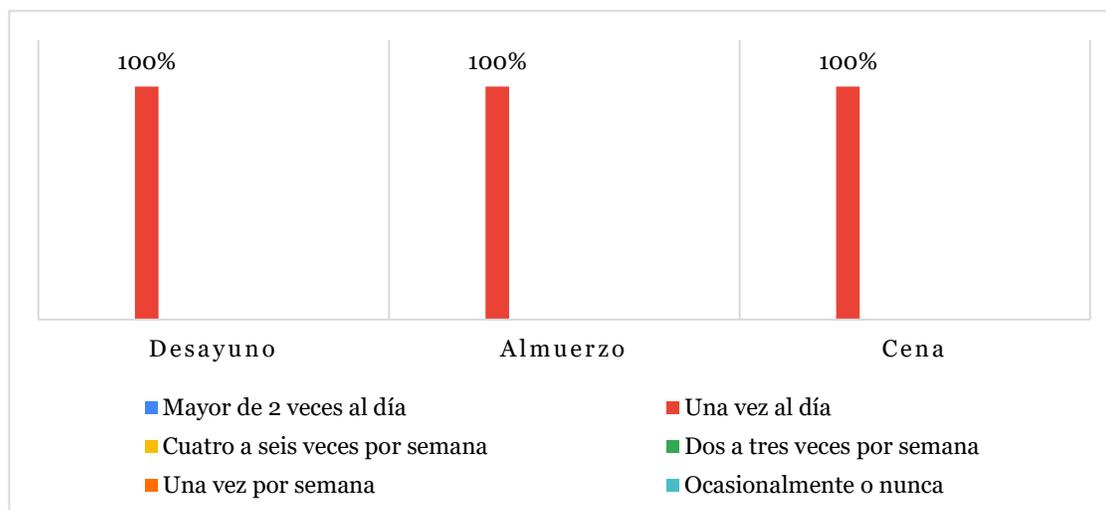
El gráfico 20, demuestra la Frecuencia de Consumo de Alimentos Saludables que los hogares estudiados de la Aldea de San Bernardo, del Municipio de Namasigüe, del Departamento de Choluteca poseen, siendo en un 100% Legumbres una vez al día, siendo este el grupo alimenticio mayormente consumido, seguido de un 44% de Leche y sus derivados cada dos o tres veces por semana, un 38% de Verduras una vez al día, siendo este un aspecto importante de resaltar por que el aporte de los micronutrientes que se encuentran en este grupo es necesario en sus requerimientos. El 31% correspondiente a Verduras se consumen ocasionalmente o nunca, la Leche y sus derivados una vez al día y el Pescado de dos a tres veces por semana u ocasionalmente o nunca, asimismo, el 25% de Frutas se ingiere una vez al día o de dos a tres veces por semana y el Pescado una vez al día. También el 19% refleja que las Verduras se consumen dos a tres veces por semana, las Frutas cuatro a seis veces por semana u ocasionalmente o nunca, la Leche y sus derivados ocasionalmente o nunca. Para culminar, el 12% correspondiente a Verduras cada cuatro o seis veces por semana y Frutas una vez por semana. El 7% de Pescado es consumido una vez por semana y el 6% correspondiente a Leche y sus derivados, y el Pescado cada cuatro o seis veces por semana, siendo este el producto de descarte en las empresas camaroneras de la región.

**Gráfico 13. Frecuencia de Consumo de Alimentos No Saludables**

Fuente: Elaboración propia.

En cambio, la Frecuencia de Consumo de Alimentos No Saludables de la población en estudio, nos muestra que el 100% respectivamente consume Pasteles ocasionalmente o nunca y Azúcar una vez al día, siendo este el alimento que mayormente consumen, por lo que su porción debe adecuarse. En un 75% se consumen Frituras ocasionalmente o nunca, un 44% ingiere Bebidas Azucaradas una vez al día, siendo este alimento perjudicial para obtener un óptimo estado nutricional. El 38% de Bebidas Azucaradas se consumo ocasionalmente o nunca, seguido de un 13% correspondiente a Bebidas Azucaradas que se ingieren en de dos a tres veces por semana, y Frituras una vez al día, asimismo, el 6% de Frituras se consume de cuatro a seis veces por semana o de dos a tres veces por semana, y el 5% restante de Bebidas Azucaradas se ingiere una vez por semana, quedando en evidencia que el patrón de consumo conlleva al estadio nutricional en el que se encuentran, debiendo mejorar la práctica de sus hábitos alimenticios.

### Gráfico 14. Frecuencia de Tiempos de Comida

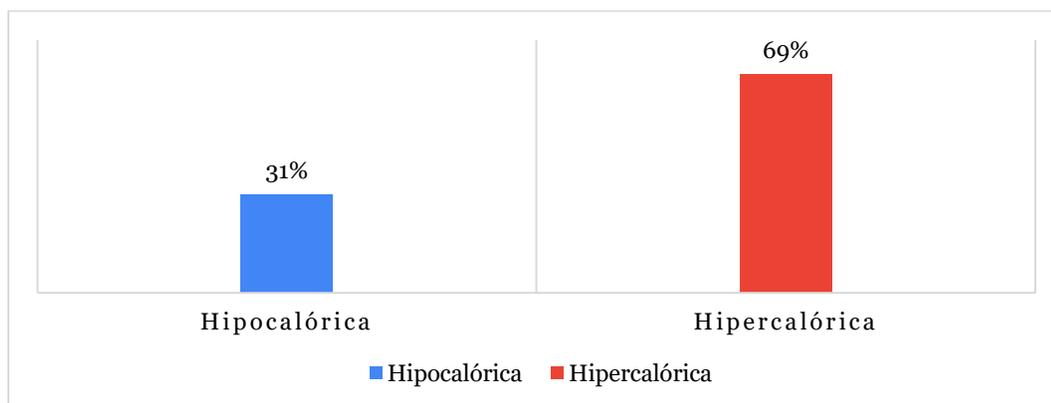


Fuente: Elaboración propia.

Como se aprecia en el gráfico 22, la Frecuencia de Tiempos de Comida es en un 100% respectivamente para Desayuno, Almuerzo y Cena una vez al día, correspondiendo a las veces que las personas consumen sus alimentos a diario.

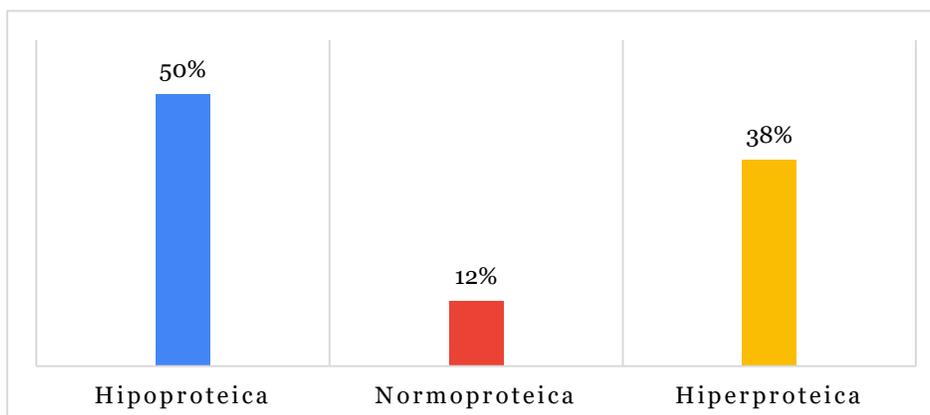
### Suficiencia de la Dieta

#### Gráfico 15. Tipo de Dieta según Calorías



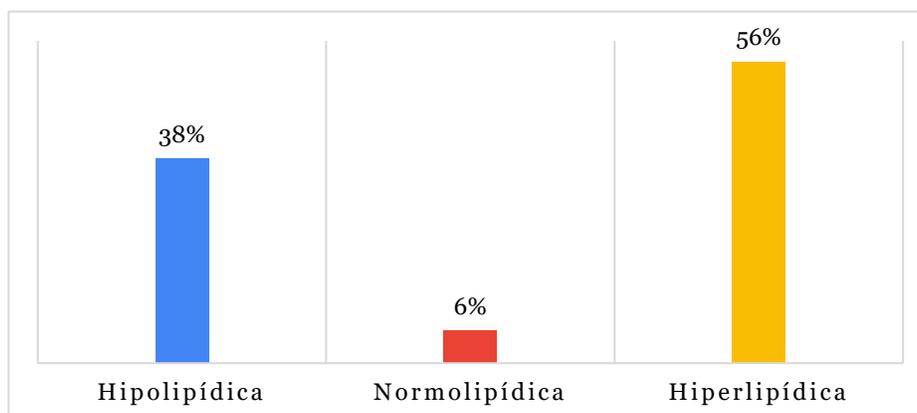
Fuente: Elaboración Propia

El promedio de calorías que consumen las personas adultas encuestadas es de 1558kcal. Como se puede apreciar el 69% de las mismas lleva una Dieta Hipercalórica, excediendo el requerimiento energético adecuado, y un 31% conlleva una Dieta Hipocalórica, siendo esta deficiente en cuanto a sus necesidades energéticas, por ende, se debe adecuar para normalizar su dieta.

**Gráfico 16. Tipo de Dieta según Proteínas**

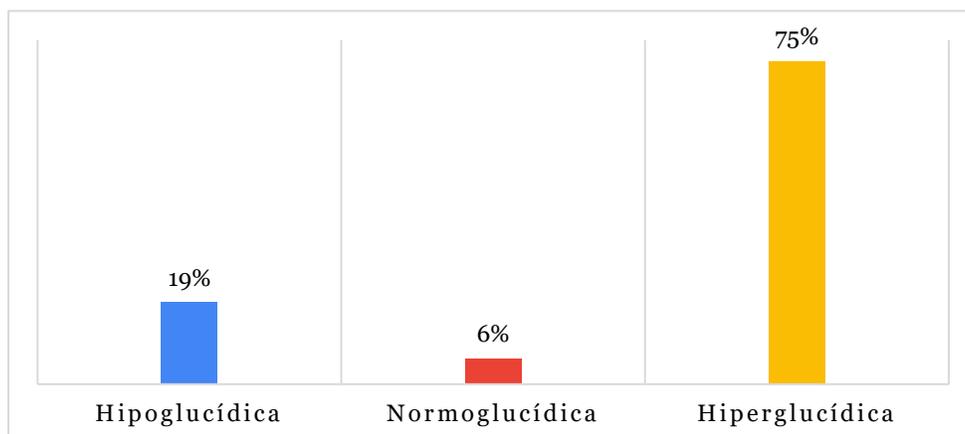
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al consumo de Proteínas, la ingesta de la misma tiene un promedio de 16%, por lo que estas el 50% es de tipo Hipoproteica, siendo esta deficiente para los requerimientos nutricionales de la población, seguido de un 38% que es Hiperproteica, y el 12% restante es Normoproteica. Por tanto, deben incluir alimentos proteicos en su consumo para exista un balance en su alimentación.

**Gráfico 17. Tipo de Dieta según Grasas**

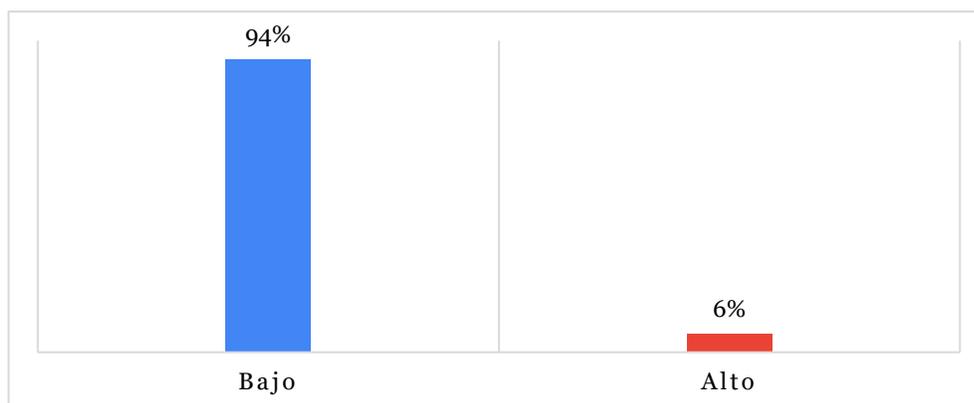
Fuente: Elaboración propia.

El promedio de ingesta de Grasas es de 23%, el 56% resulta ser Hiperlipídica, seguido de un 38% de tipo Hipolipídica y un 6% restante Normolipídica. Este factor se relaciona a la prevalencia de exceso en su estadio nutricional, al igual que el riesgo alto que se mantiene en el ICC, por lo que se debe disminuir su consumo para conformar una dieta que se adecue a las necesidades nutricionales de cada uno.

**Gráfico 18. Tipo de Dieta según Carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia.

También se analizó el consumo de Carbohidratos, del cual se obtuvo un promedio de 67%, de este el 75% tiene una Dieta Hiperglucídica, seguido de un 19% Hipoglucídica, y el 6% restante es Normoglucídica. Este dato acompaña la excesiva cantidad de Grasa que se consume, siendo estos macronutrientes detonantes para la causa de su estado nutricional en sobrepeso, asimismo, conlleva un riesgo de padecimiento de enfermedades cardiovasculares al tener una mayor masa grasa, siendo esta el producto del alto consumo de estos nutrientes.

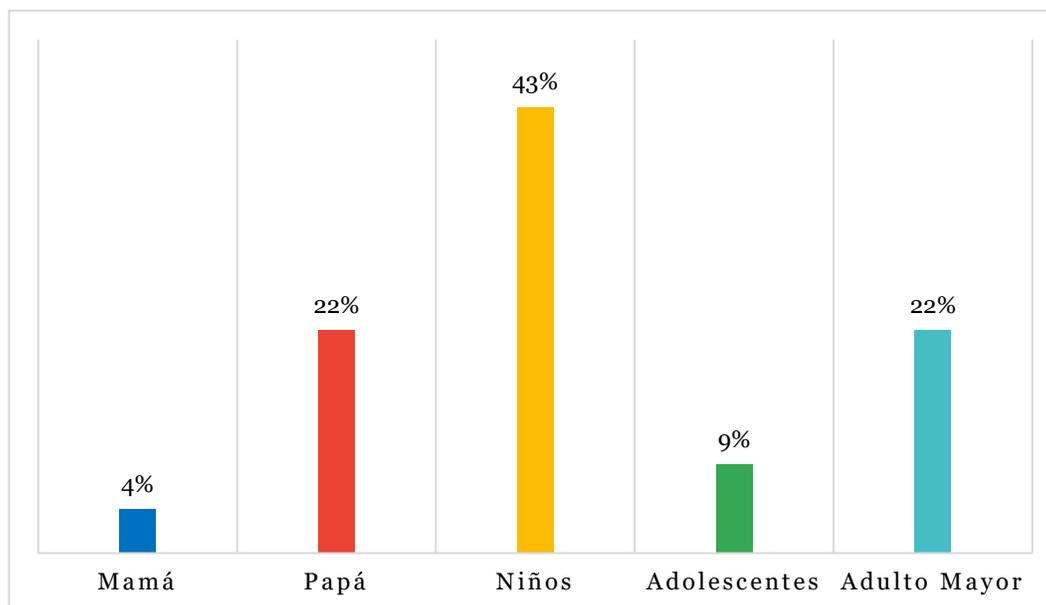
**Gráfico 19. Tipo de Dieta según Fibra**

Fuente: Elaboración propia.

Para culminar, el consumo de Fibra que tiene las personas encuestadas es de un 94% Bajo, y el 6% restante es Alto. Cabe resaltar que además de que debe normalizarse, este nutriente puede favorecer a la pérdida de peso, disminuyendo de esta forma la adquisición de enfermedades cardiovasculares, por ende, deben incluirse alimentos ricos en Fibra en las dietas de los hogares.

## Patrón del Consumo de Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la Alimentación en el Hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

De los hogares estudiados pertenecientes a la Aldea de San Bernardo, del Municipio de Namasigüe, del Departamento de Choluteca, un 43% respondió que la prioridad recae en los Niños, seguido de un 22% respectivamente en el Papa o el Adulto Mayor, un 9% en Adolescentes y el 4% restante en la Mamá.

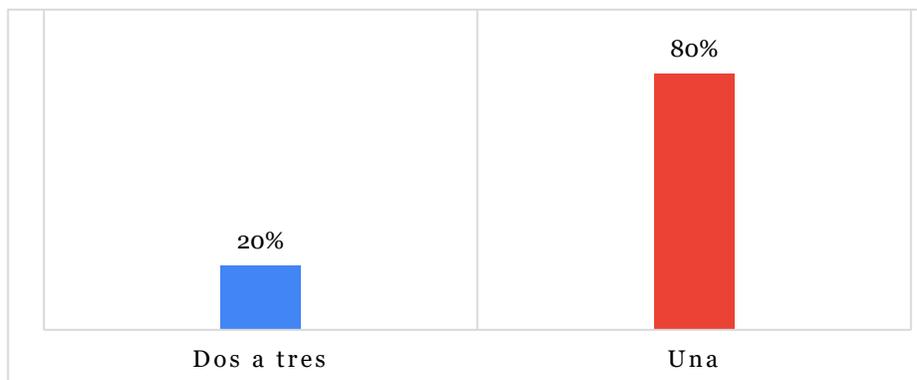
## Municipio de Orocuina

### Aldea de Orocuina

#### Características Sociodemográficas de la población adulta.

#### Hogar

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

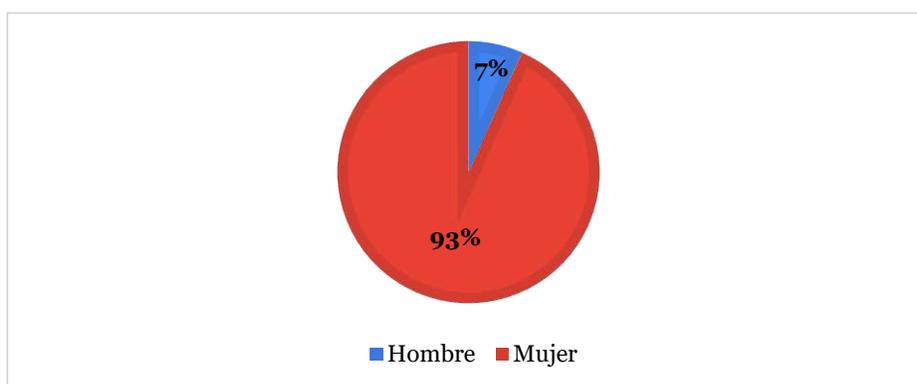


Fuente: Elaboración propia.

El 80% de los hogares de Orocuina están conformados por una familia el 20% se conforma de dos a tres familias.

#### Datos demográficos de la población adulta de Orocuina

**Gráfico 2. Sexo del Jefe de hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

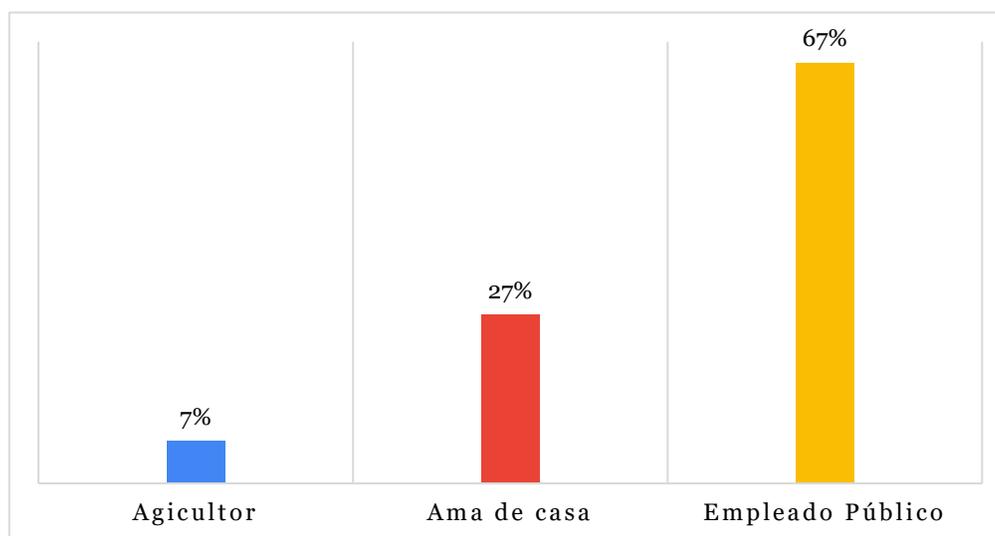
El 93% de los jefes de hogar encuestados fueron mujeres y únicamente el 7% eran hombres.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar.**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria Completa	1	6%
Universitaria completa	3	19%
Primaria Incompleta	5	31%
Secundaria completa	7	44%
Total	16	100%

Fuente: Elaboración propia.

El 44% de los jefes de hogar culminaron la secundaria, el 31% asistió a la primaria, pero no la completo, 19% completaron la universidad y el 6% tiene una primaria completa.

**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar.**

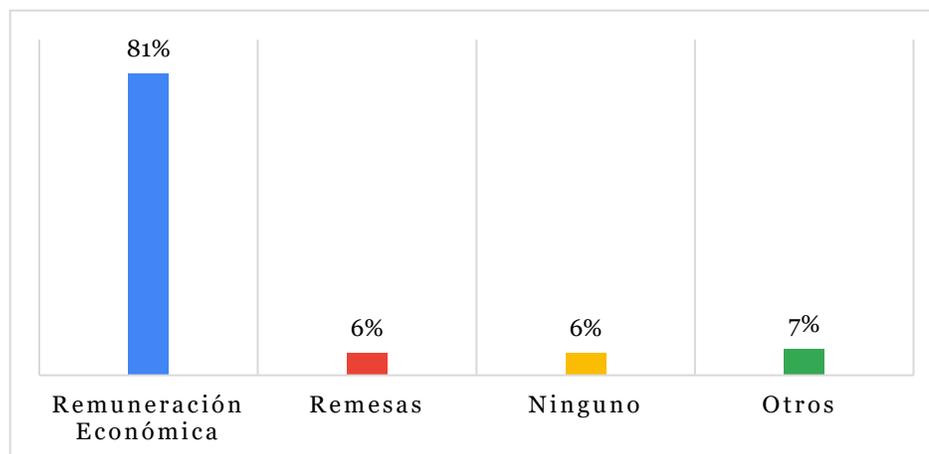
Fuente: Elaboración propia.

En Orocuina el 67% son empleados públicos, 27% ama de casa y el 7% son agricultores.

## Ingreso y gasto de los hogares para consumo de alimentos.

### Ingreso de los Hogares.

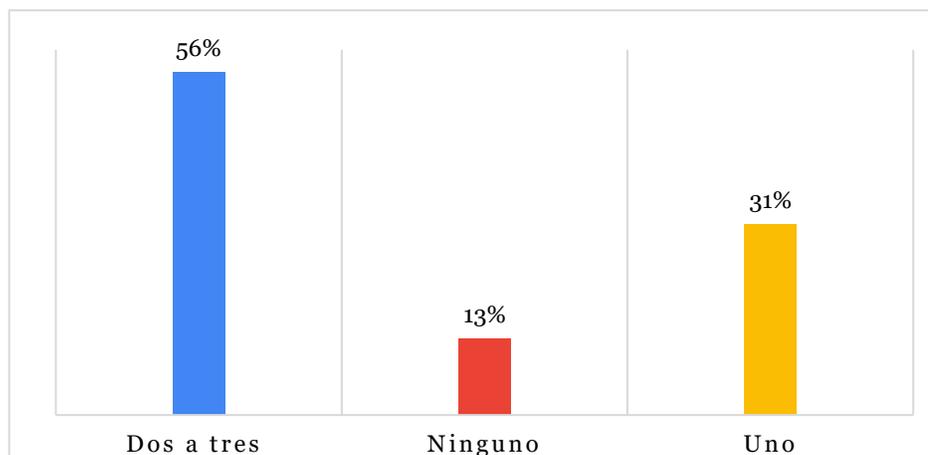
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

La principal fuente de ingreso es la remuneración económica en un 81%, el resto de los porcentajes se distribuyen entre otros ingresos con un 7%, 6% remesas y un 6% de la población no tiene una fuente de ingreso.

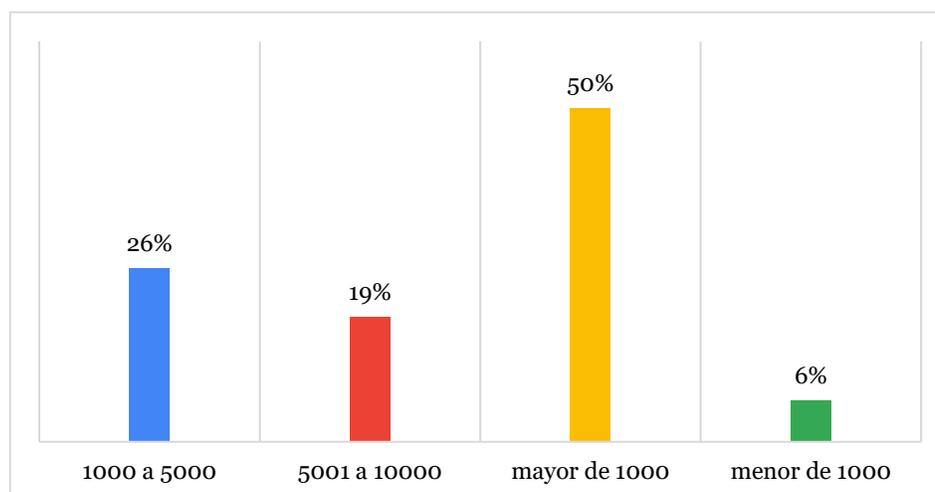
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

En los hogares de la Aldea trabajan en su mayoría de dos a tres personas (56%), una persona (31%) y en el 13% de los hogares no trabaja ninguno de los miembros del hogar.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar.

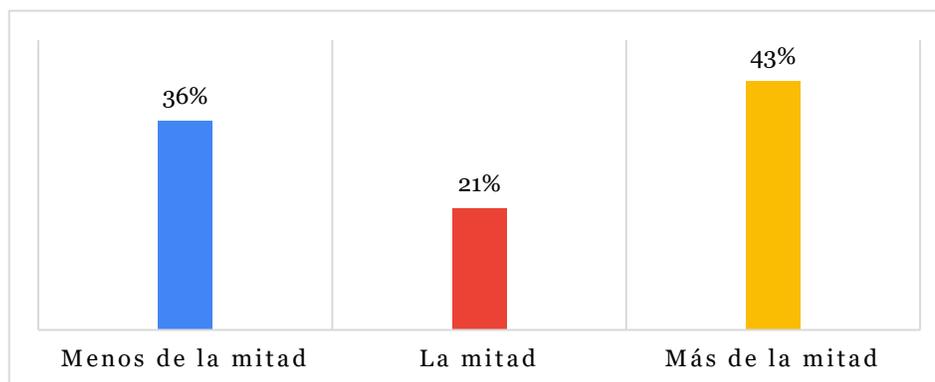


Fuente: Elaboración propia.

El ingreso económico de la aldea es mayor a 10,000 en la mitad de los hogares encuestados, 26% tienen un ingreso de 1,000 a 5,000, 19% entre 5,001 a 10,000 y un 6% un ingreso mayor a 10,000.

### Gastos de los hogares.

### Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos.

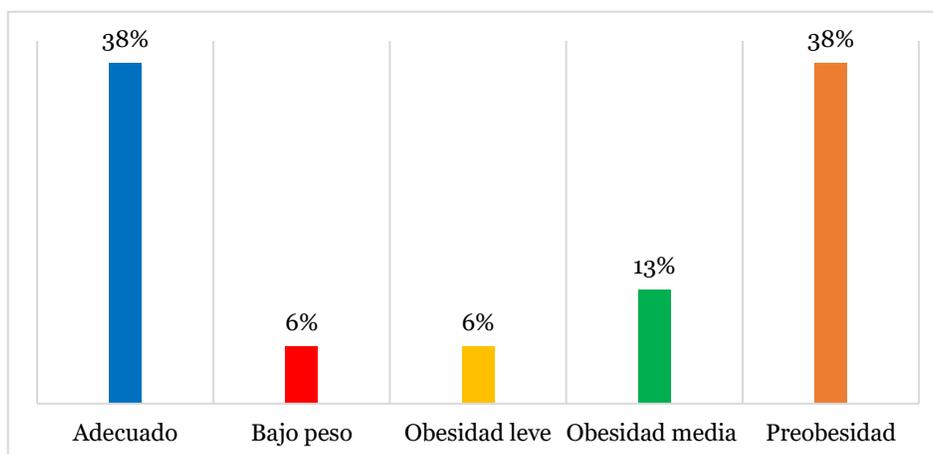


Fuente: Elaboración propia.

El 43% destina más de la mitad de su ingreso mensual a la compra de alimentos, el 36% destina menos de la mitad y el 21% de la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

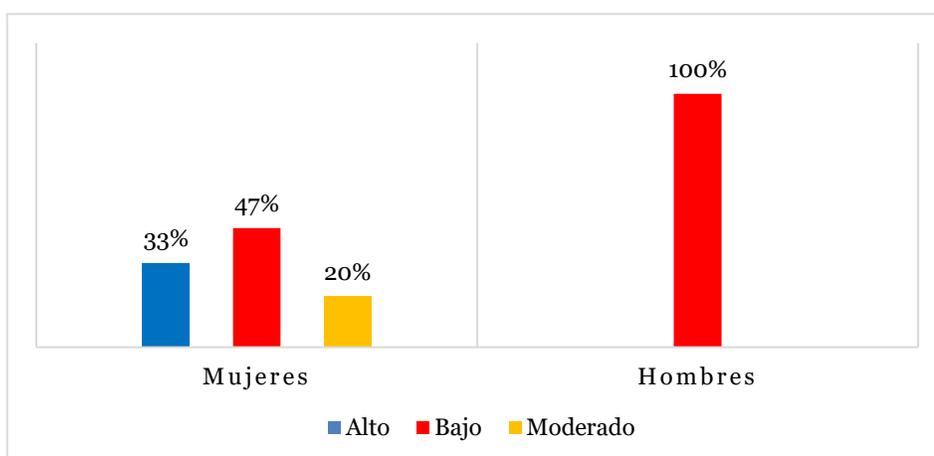
**Gráfico 8. Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC).**



Fuente: Elaboración propia

El 38% de los adultos evaluados se encuentran en un estado nutricional según IMC Adecuado, este mismo porcentaje se repite para el diagnóstico de Preobesidad, el 13% presenta obesidad media, 6% obesidad leve y bajo peso respectivamente.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres.**

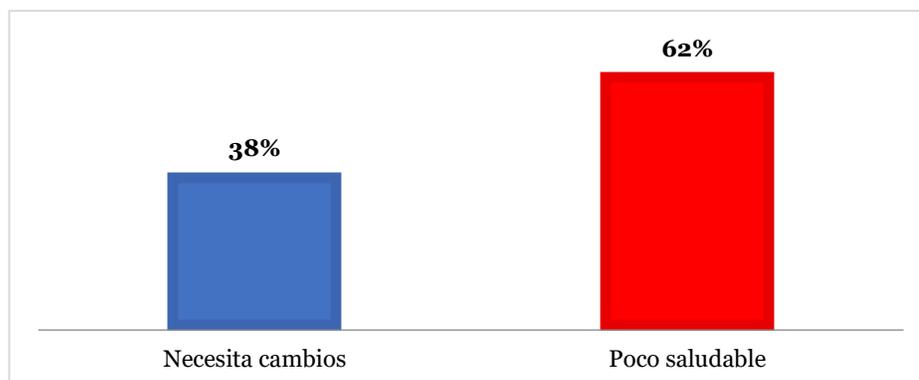


Fuente: Elaboración propia.

Las Mujeres presentan un riesgo cardiovascular bajo con un 47%, un riesgo alto en un 33% y riesgo moderado en un 20%. La prevalencia en el caso de los hombres es baja con un 100%.

## Calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos en hogares con énfasis en población adulta.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable.**

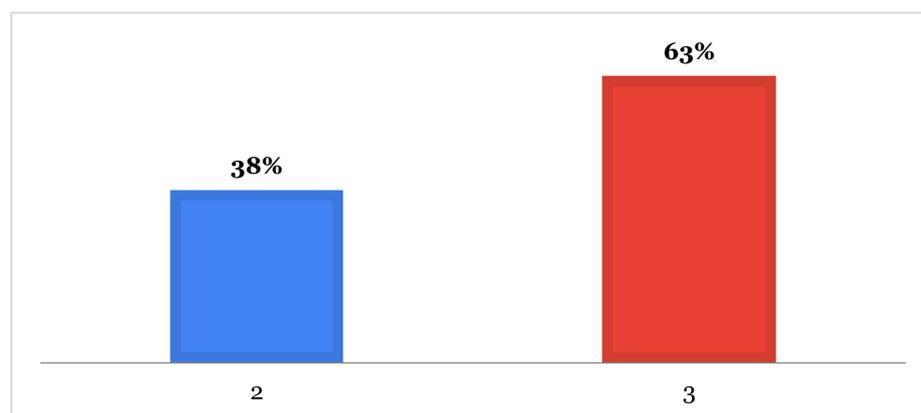


Fuente: Elaboración propia.

Mediante el análisis del índice de alimentación saludable se determinó que el 62% de la población adulta encuestada lleva una alimentación poco saludable y el otro 38% necesita cambios en su alimentación.

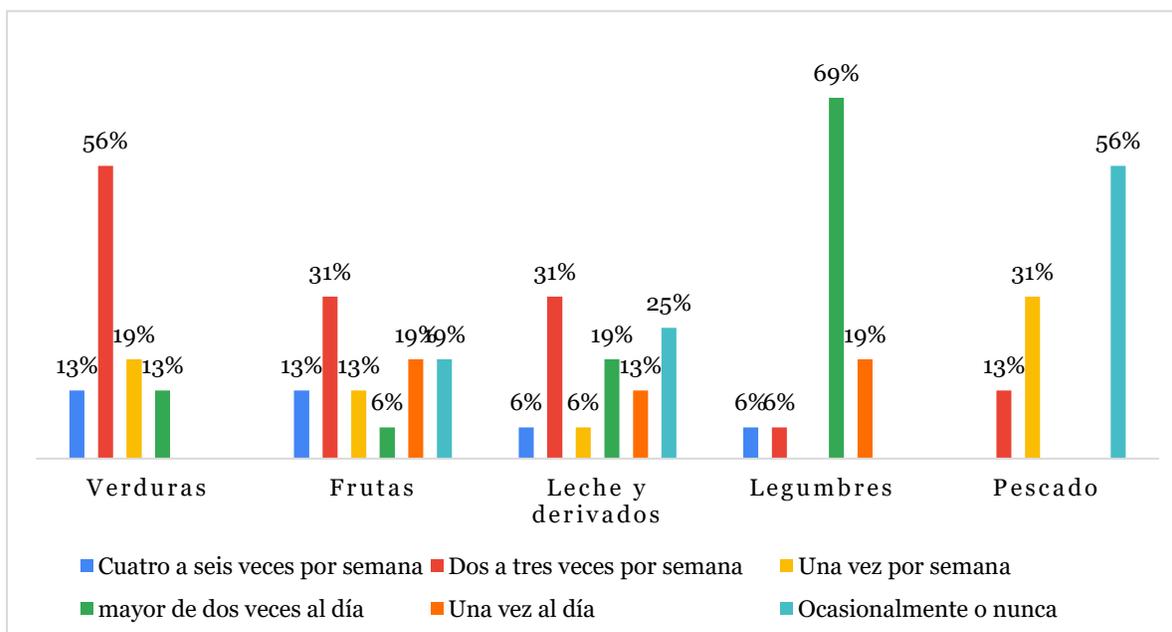
## Patrón de Consumo del jefe del hogar.

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realiza al día.**



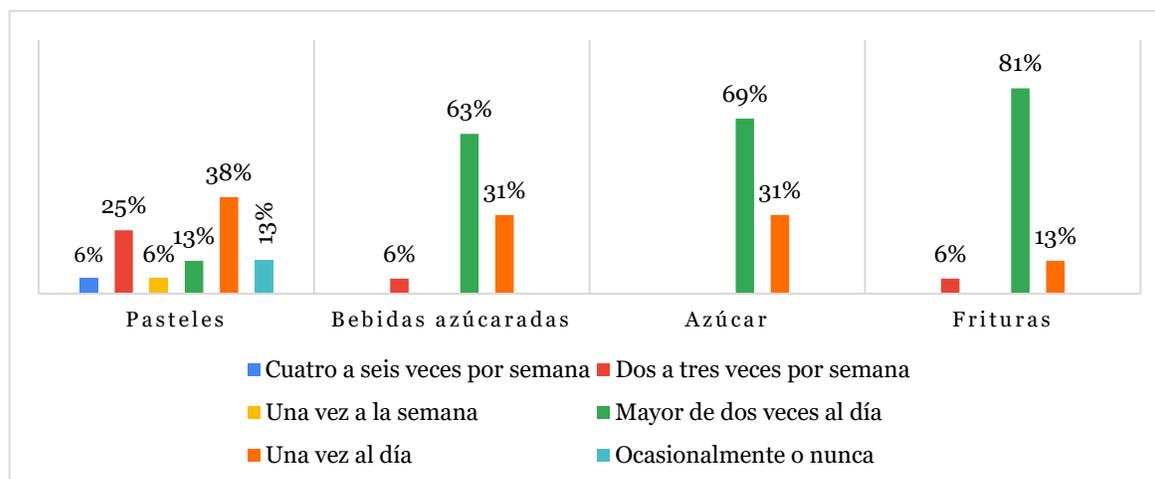
Fuente: Elaboración propia

El 63% de los jefes del hogar realizan tres tiempos de comida en relación al 37% que relaciona dos tiempos al día.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables.**

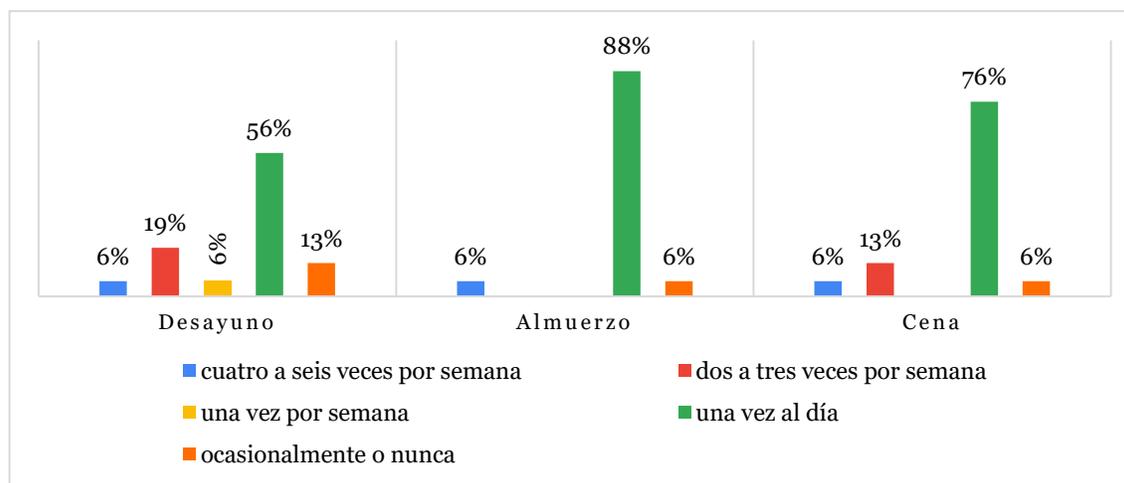
Fuente: Elaboración propia.

Verduras: el 56% de los vegetales son consumidos de dos a tres veces por semana, 19% una vez por semana, 13% de cuatro a seis veces por semana y mayor de dos veces al día respectivamente. Frutas: el 31% son consumidos de dos a tres veces por semana, 19% una vez al día, 19% ocasionalmente o nunca, 13% de manera simultánea para cuatro a seis veces a la semana y una vez por semana y en un 6% su consumo es mayor de dos veces al día. Leche y derivados: el 31% los consumen de dos a tres veces por semana, 25% ocasionalmente o nunca, 19% mayor de dos veces al día, 13% una vez al día y 6% se repite en cuatro a seis veces por semana y una vez por semana. Legumbres: este grupo de alimentos es consumido más de dos veces al día en un 69%, el 19% lo consume una vez al día y 6% distribuido entre cuatro a seis veces por semana y de dos a tres veces por semana. Pescado: el 56% de los encuestados lo consume de manera ocasional o nunca, el 31% una vez por semana y 13% de dos a tres veces por semana.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

Fuente: Elaboración propia.

En relación a la frecuencia de consumo de los alimentos no saludables se describe lo siguiente; Pasteles: el 38% de las veces es consumo una vez al día, un 25% de dos a tres veces por semana, 13% entre mayor de dos veces al día y ocasionalmente o nunca, 6% entre cuatro a seis veces por semana y una vez a la semana. Bebidas azucaradas: 63% del consumo es mayor de dos veces al día, 31% una vez al día y un 6% dos a tres veces por semana. Azúcar: se consume en dos frecuencias; 69% mayor de dos veces al día y 31% una vez al día. Frituras: 81% consume alimentos fritos mayor de dos veces al día, 13% una vez al día y 6% dos a tres veces por semana.

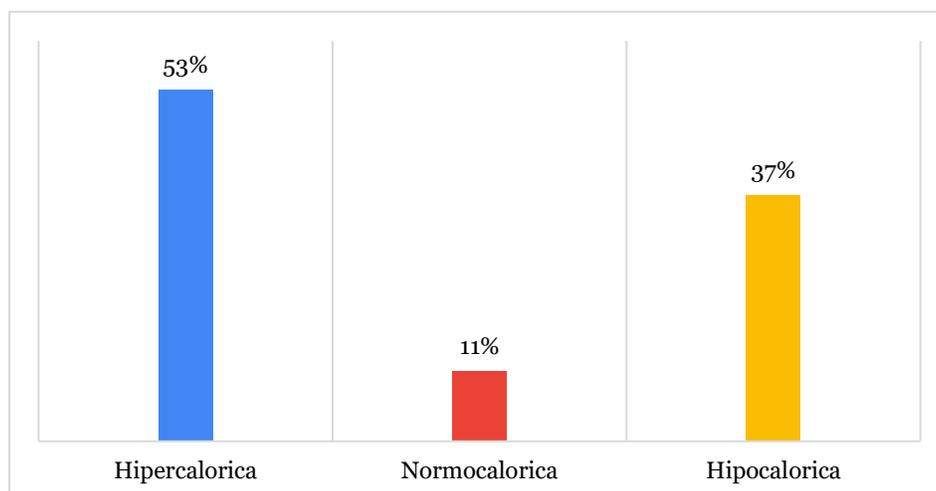
**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comida.**

Fuente: Elaboración propia.

En relación a la frecuencia de tiempos de comida de los adultos de la aldea se describe lo siguiente; los tiempos de comida se realizan una vez al día mayoritariamente, el almuerzo en un 88%, la cena en el 76% de las veces y el desayuno con 56%.

## Suficiencia de la dieta

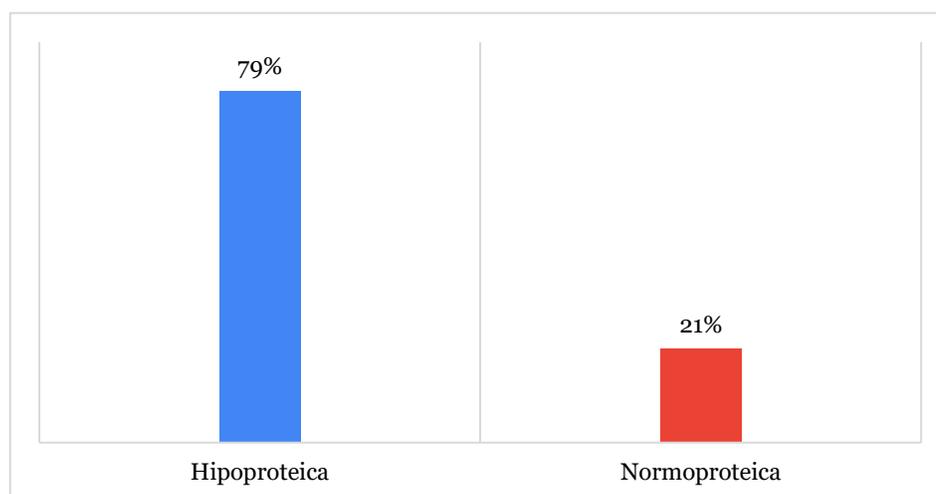
**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías:**



Fuente: Elaboración propia

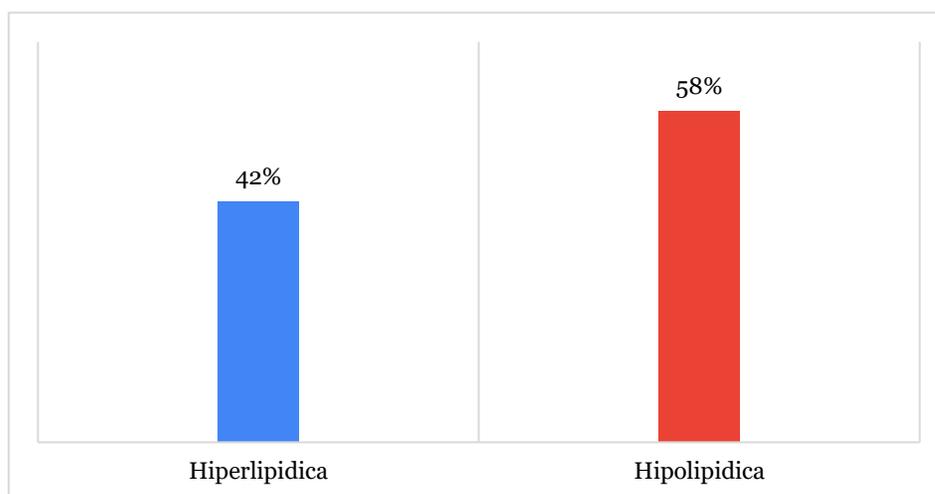
El 53% de la población consume una dieta hipercalórica, el 37% hipocalórica y solamente el 14% consumen una dieta normo calórica, con un promedio de ingesta calórica según el análisis del recordatorio de 24 horas de 1860 kcal.

**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas**



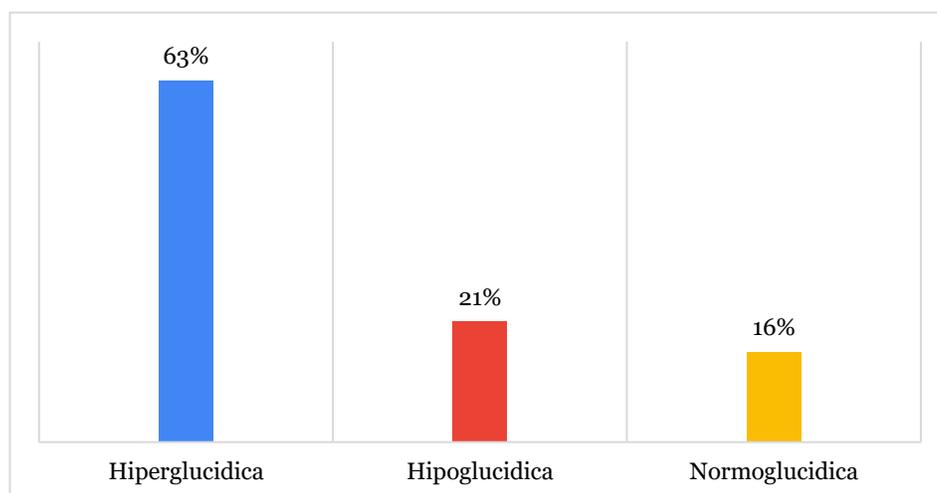
Fuente: Elaboración propia

El 79% de la población tienen una dieta hipoproteica y solamente el 21% consumen una dieta adecuada en proteínas o normoproteica, con un promedio de 12% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas:**

Fuente: Elaboración propia

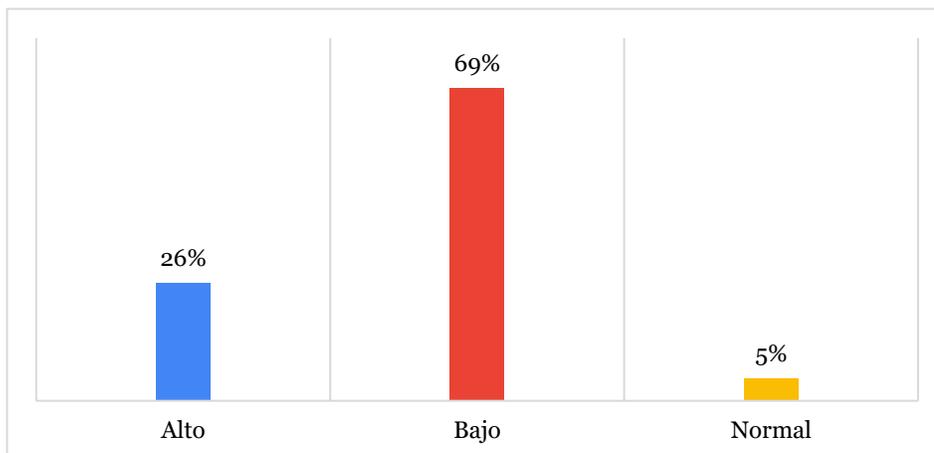
El 58% de la población que participa en el estudio consumen una dieta hipo lipídica y el 42% hiperlipídica; con un promedio de 26% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos:**

Fuente: Elaboración propia

El 63% de la población consumen una dieta hiperglucídica, el 21% dieta hipoglucídica y solamente el 16% consumen una dieta normoglucídica; con un promedio de 64% de calorías consumidas provenientes de carbohidratos según el análisis del recordatorio de 24 horas.

### Gráfico 19. Ingesta de fibra

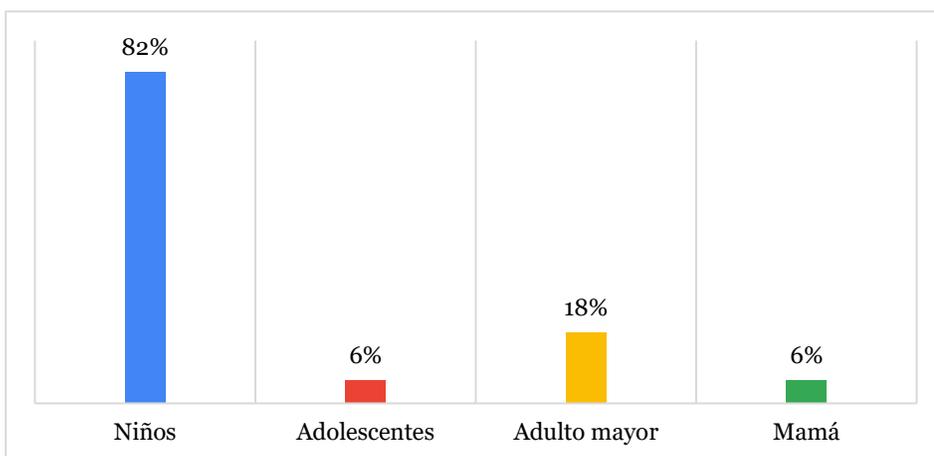


Fuente: Elaboración propia

Se puede observar el consumo de fibra identificado a través del recordatorio de 24 horas, siendo en un 69% de la población bajo, en un 26% alto y solamente en un 5% normal o adecuado.

### Patrón de consumo en el hogar

#### Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración propia

El 82% de la población encuestada coincidió en que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 18% a los adultos mayores, el 6% a los adolescentes y el 6% a la mamá. Cabe destacar que encontramos respuestas variadas puesto que las personas tenían la opción de escoger más de una respuesta.

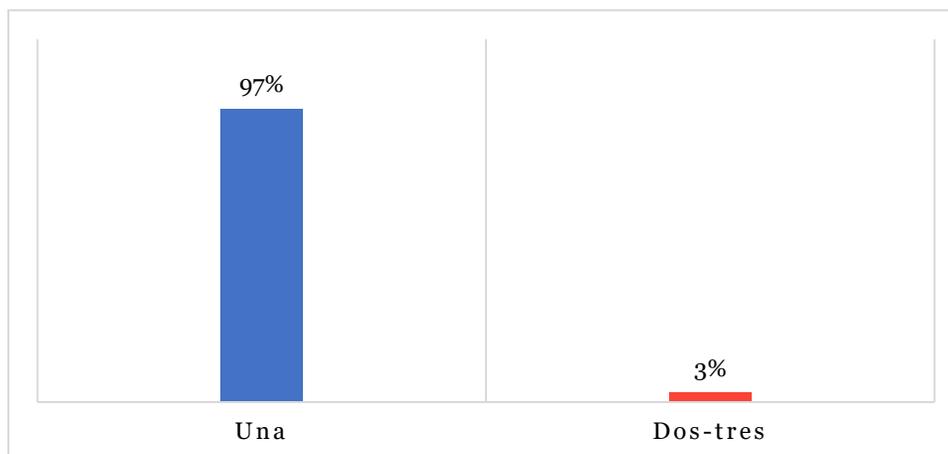
## Municipio de Santa Ana de Yusguare

### Aldea Tablones Abajo

#### Características sociodemográficas de la población

##### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

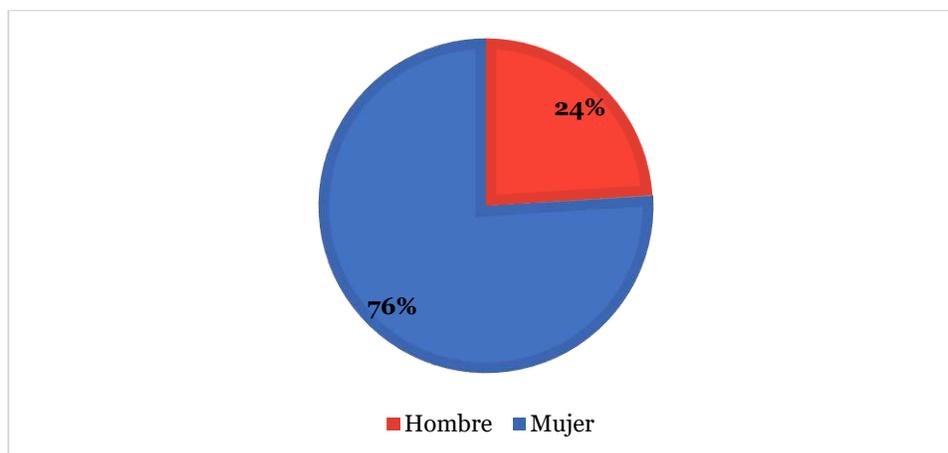


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de número de familias que conforman el hogar podemos observar que el 97% de la población encuestada está conformada por una sola familia por hogar y el 3% población está conformada de dos a tres familias por hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

#### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

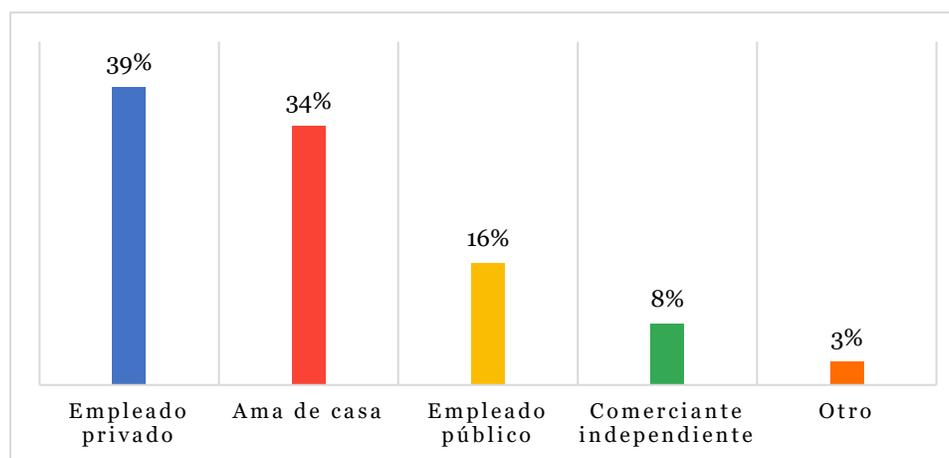
En el gráfico del sexo del jefe del hogar, se observa que, el 76% de la población encuestada son del género femenino y el 24% de la población pertenece al género masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Universidad incompleta	1	3%
Secundaria incompleta	1	3%
Primaria incompleta	5	12%
Primaria completa	7	18%
Secundaria completa	12	32%
Universidad completa	12	32%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad alcanzado por la mayoría de las personas que se abordaron en el estudio es de universidad completa representa un 32%. Así mismo, el 32% de la población culminó la secundaria. Por otra parte, el 18% de los encuestados culminó su primaria, no culminó su primaria el 12 % del total de la población. El mayor nivel de escolaridad alcanzado que se evaluó en esta población es si finalizó sus estudios en la universidad y un 3% de la población no culminó sus estudios en la universidad.

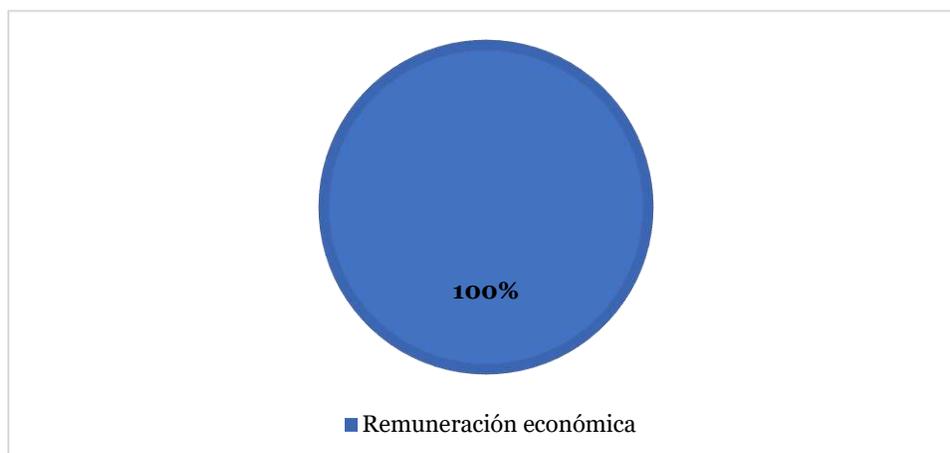
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de la profesión u oficio del jefe de hogar, se observa que, el 39% de la población encuestada laboran en empresas privadas, el 34 % su ocupación es los que hacen del hogar, el 16% labora en empresas del sector público, el 8% son comerciantes independientes y el 3 % se dedica a otras actividades.

## Ingreso de los hogares

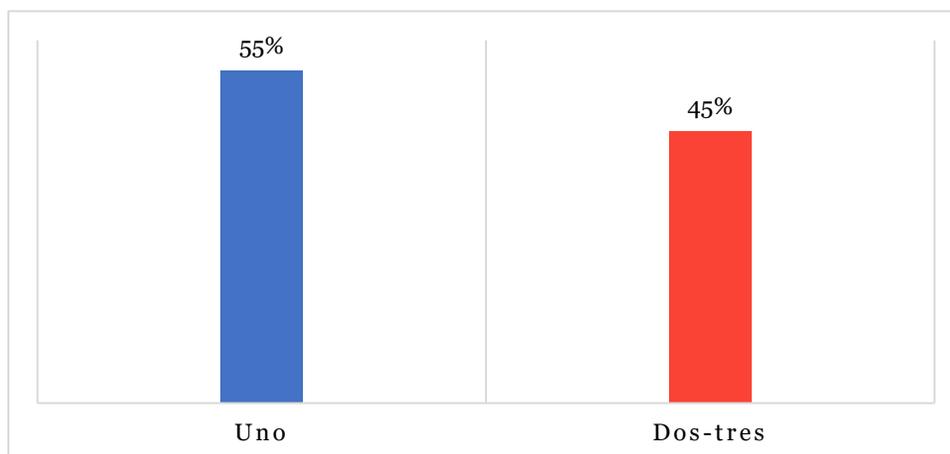
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de fuente de ingreso económico del hogar se puede observar que el 100% de la población encuestada es por medio de una remuneración económica obtenida mediante un trabajo.

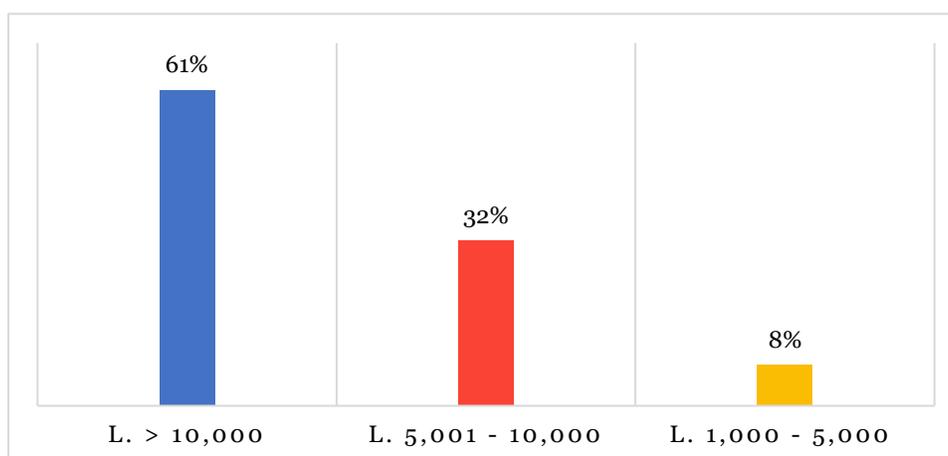
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico del número de personas que trabajan por hogar se observa que el 55% de la población encuestada representa a que solo un miembro de la familia posee trabajo y el 45% de la población refiere que de dos a tres miembros del hogar cuentan con un trabajo.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

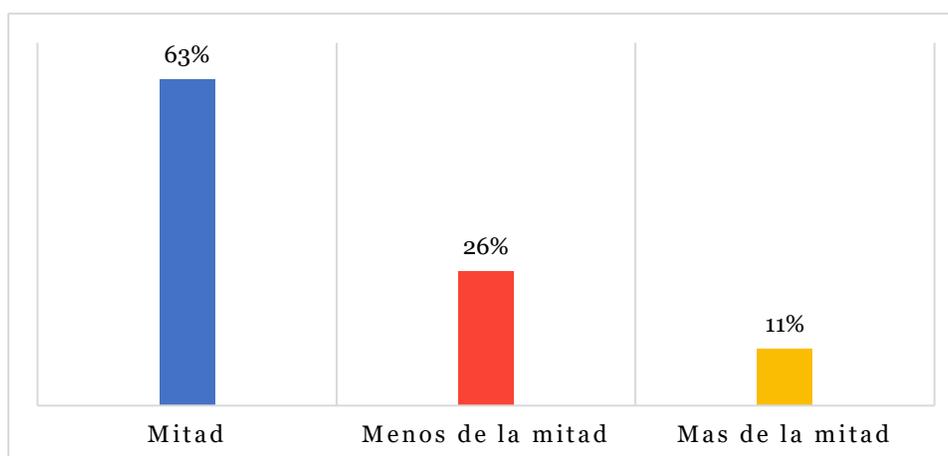


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico del ingreso económico mensual del hogar se puede observar que, el 61% cuenta con un ingreso mayor a L. 10,000 mensuales, el 32% tienen un ingreso de 5,000 a 10,000 lempiras mensuales y el 8% de los encuestados cuentan con un ingreso económico de 1,000 a 5,000 lempiras mensuales.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

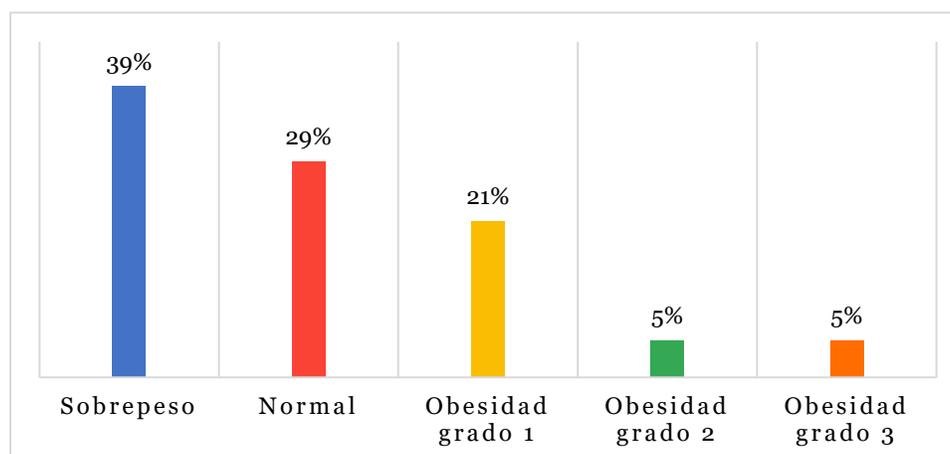


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos se observa, el 63% destinan la mitad de su ingreso para su alimentación, el 26% destinan menos de la mitad de su ingreso económico y el 11% destinan más de la mitad de su ingreso para la compra de insumos alimenticios.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

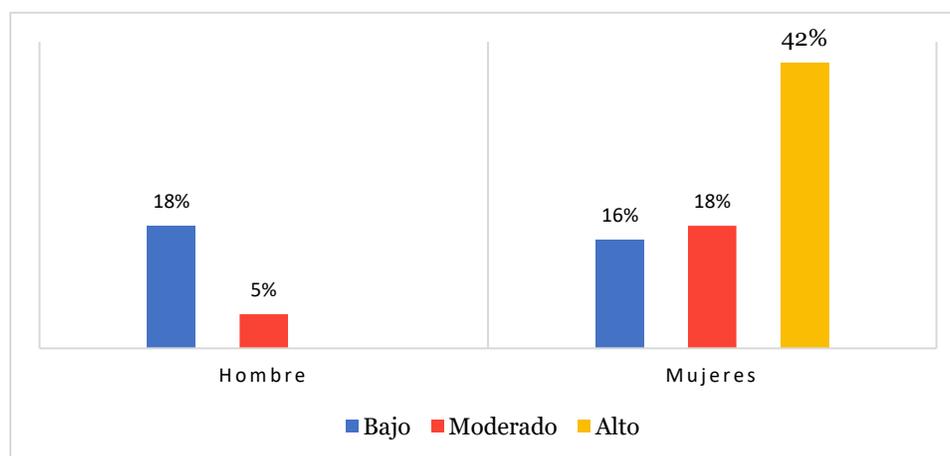
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El diagnóstico del IMC de la población intervenida nos muestra que un 39% se encuentran en un estado de sobrepeso, un 29% se encuentran en un estado normal de peso según su índice de masa corporal, el 21% presentan obesidad grado 1, el 5% se encontraron en obesidad grado 2 y 5% de la población se encuentra en obesidad grado 3.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**



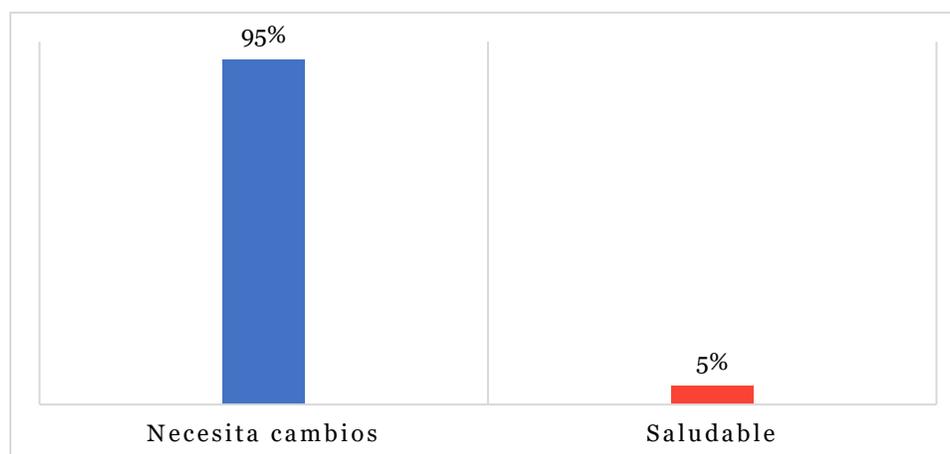
Fuente: Elaboración propia

El presente gráfico hace referencia a los datos encontrados según el riesgo del índice cintura cadera en hombres y mujeres, en los datos encontrados en la población femenina podemos observar que el 42% presentan un riesgo alto al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, el 18% presentan un riesgo moderado y el 16% presentan un riesgo bajo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles; sin embargo, en los datos encontrados en la población masculina podemos observar que el 18% de dicha población presenta un riesgo bajo al

desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y solo un 5% presenta un riesgo moderado al desarrollo de estas enfermedades.

### Calidad de la dieta de la población adulta

#### Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable

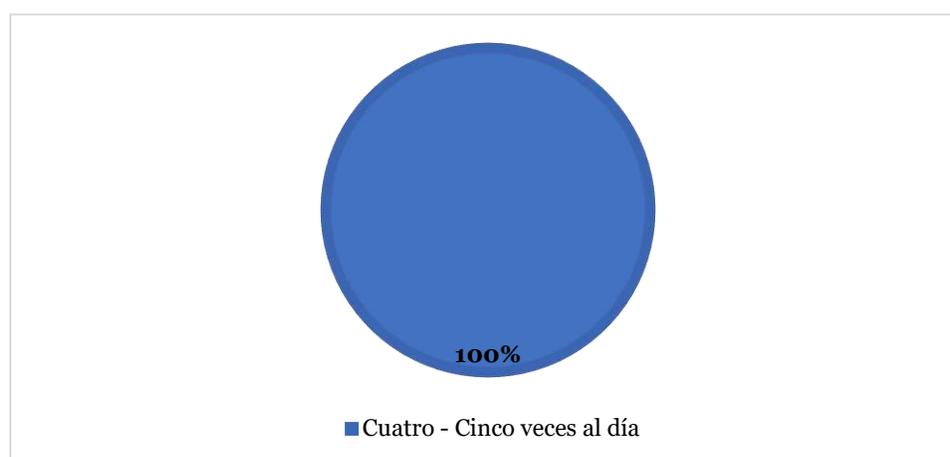


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico sobre el índice de alimentación saludable se observa que, el 95% necesitan cambios en su patrón de consumo; sin embargo, solo el 5% de la población intervenida presentan un patrón de consumo saludable.

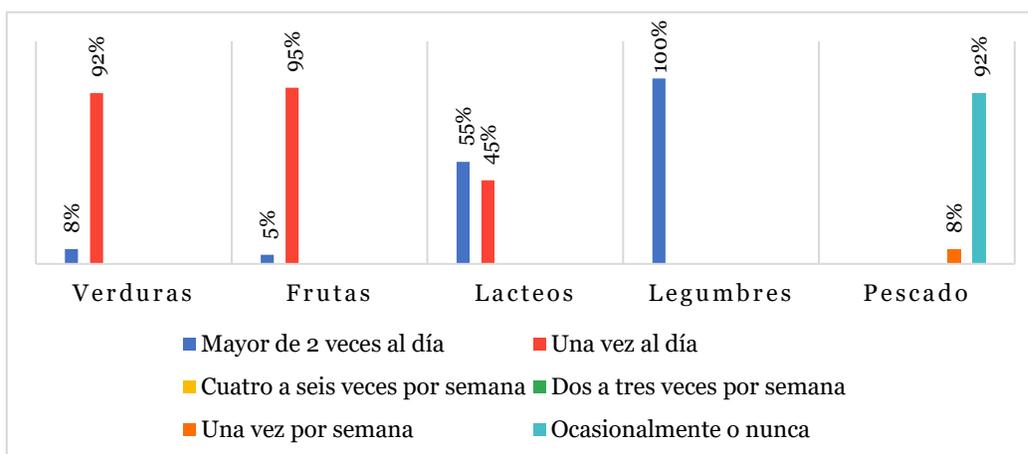
### Patrón de Consumo del jefe del Hogar

#### Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día



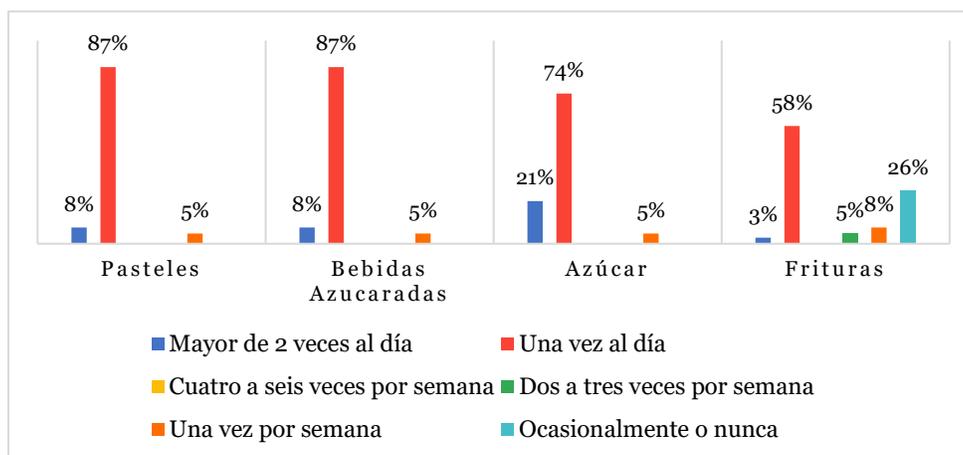
Fuente: Elaboración propia

El 100% de la población intervenida refiere que realiza de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

En el grupo de las verduras podemos observar que, el 92% consumen una porción al día y solo el 8% no consumen verduras en su dieta. El 95% consumen frutas una vez al día y solo el 5% no consumen frutas. De los lácteos podemos observar que, el 55% consume lácteos más de dos veces al día y el 45% refiere que su consumo de lácteos una vez al día. Con respecto a las legumbres, el 100% de la población refirió que consumen legumbres más de dos veces al día. Finalmente, en el grupo de pescado encontró que el 92% refieren que ocasionalmente o nunca tienen el hábito de comer o incluir el pescado en su alimentación y solo un 8% si consumen pescado una vez a la semana.

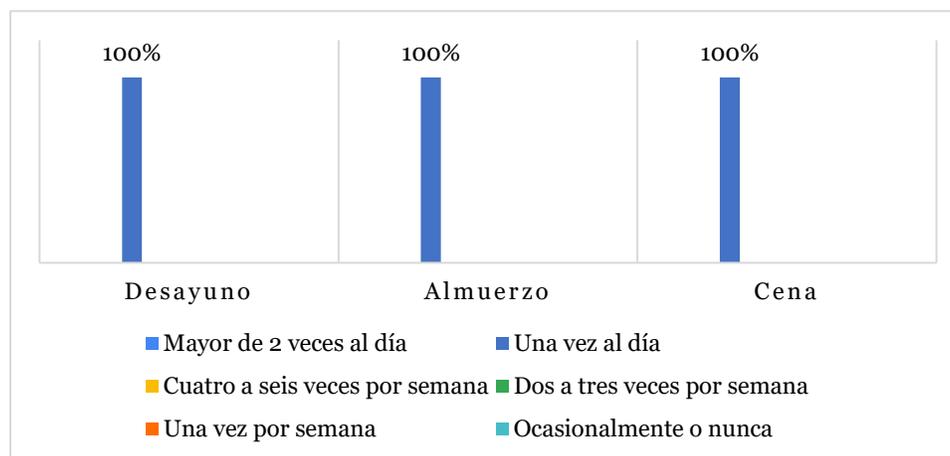
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que, el 87% de los encuestados consumen pasteles una vez al día y un 8% más de dos veces al día y el 5% una vez por semana. El 87% refiere que ingieren una vez al día bebidas azucaradas, el 8% más de dos veces al día y el 5% solo una vez por semana. El 74% de la población total la consume azúcar una vez al día, 21% la consumen más de dos veces al día

y 5% la consumen una vez a la semana. Por último, se concluyó que el 58% refiere que consumen frituras una vez al día y el 26% consumen frituras ocasionalmente o nunca.

#### Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas

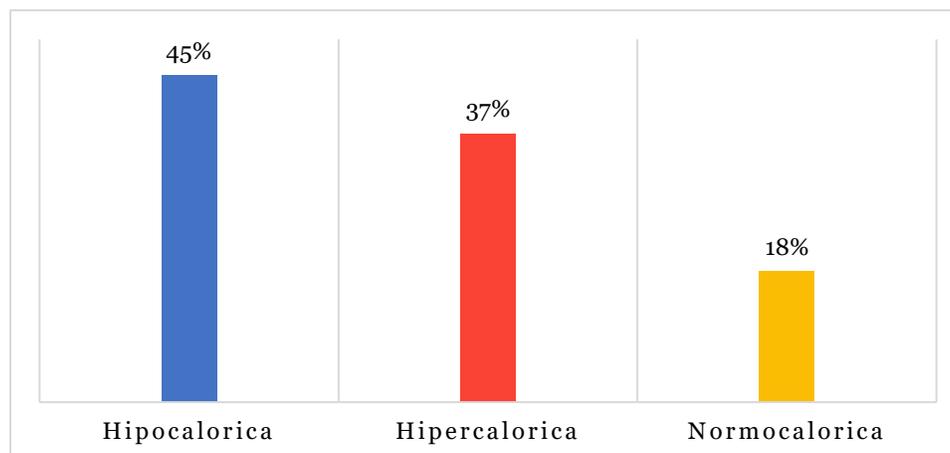


Fuente: Elaboración propia

El 100% (38 personas) de la población intervenida refirió que en su frecuencia de tiempos de comida consumen una vez al día los tres tiempos fuertes en su alimentación siendo estos el desayuno, almuerzo y la cena.

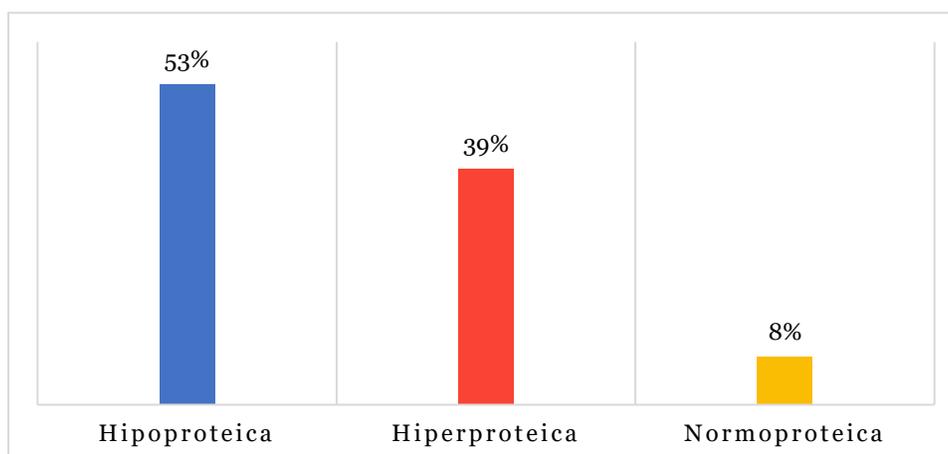
#### Suficiencia de la dieta

##### Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías



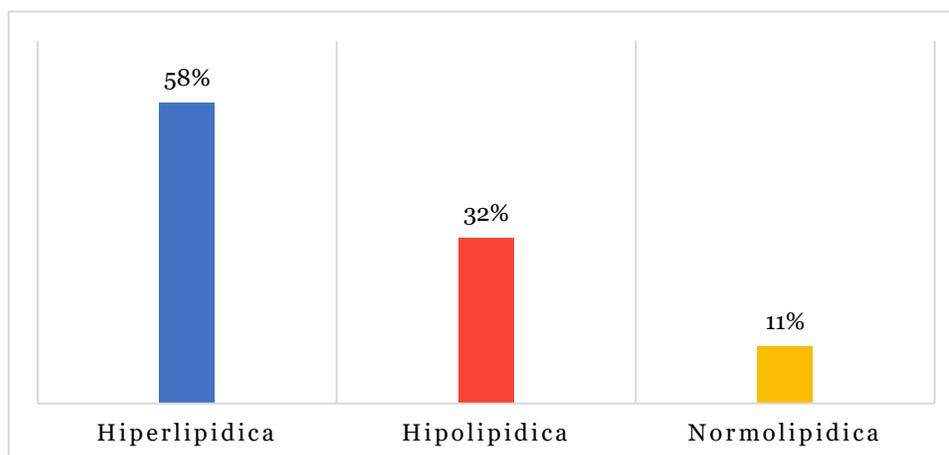
Fuente: Elaboración propia

En el presente gráfico podemos observar que el tipo de dieta según calorías de los encuestados, el 45% siendo esto la mayor parte de la población tienen una dieta hipocalórica; sin embargo, el 37% refieren que tienen una dieta hipercalórica y solo el 18% tienen una dieta normocalórica; el promedio de ingesta de calorías según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 1,700 kilocalorías.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

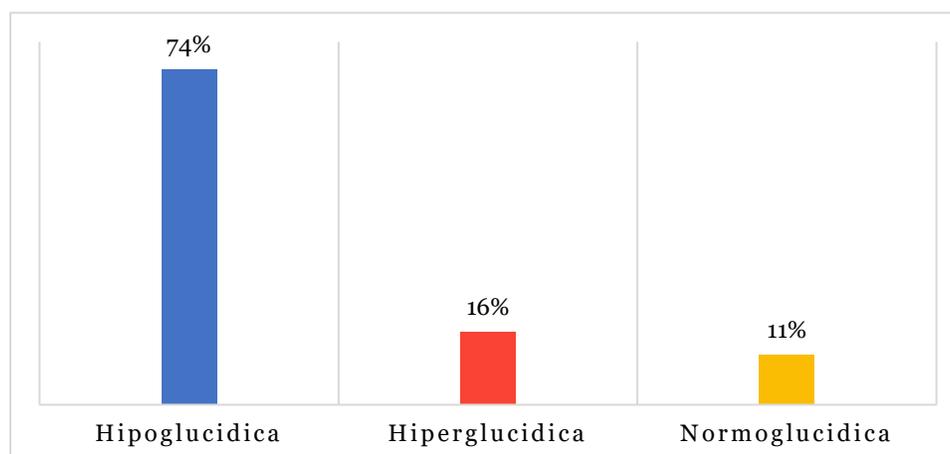
Fuente: Elaboración propia

En el presente gráfico podemos observar que el tipo de dieta según el consumo de proteínas de los encuestados, el 53% siendo esto la mayor parte de la población tienen una dieta hipoproteica, sin embargo, el 39% refieren que tienen una dieta hiperproteica y solo el 8% tienen una dieta normoproteica. El promedio de ingesta de proteínas según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 21.4 gramos.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

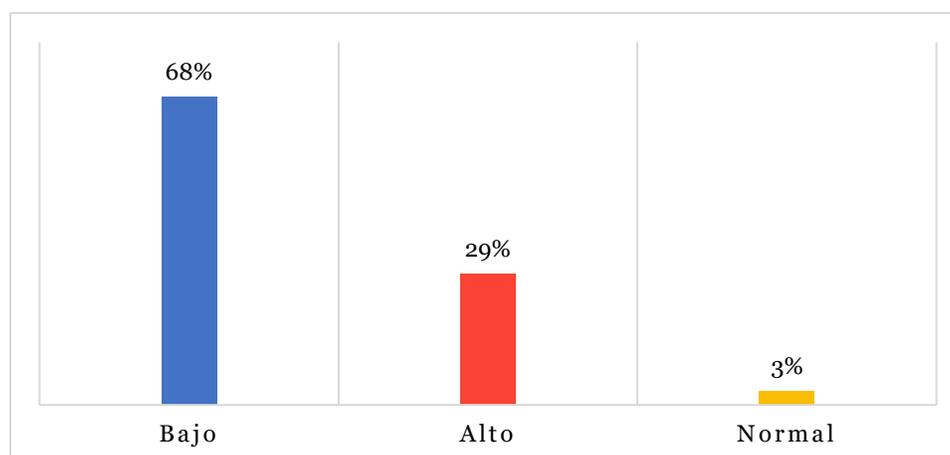
Fuente: Elaboración propia

En el presente gráfico podemos observar que el tipo de dieta según el consumo de grasas de los encuestados, el 58% siendo esto la mayor parte de la población tienen una dieta hiperlipídica; sin embargo, el 32% refieren que tienen una dieta hipolipídica y solo el 11% tienen una dieta normolipídica. El promedio de ingesta de grasas según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 31 gramos.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En el presente gráfico podemos observar que el tipo de dieta según el consumo de carbohidratos de los encuestados, el 74% siendo esto la mayor parte de la población tienen una dieta hipoglucídica, sin embargo, el 16% refieren que tienen una dieta hiperglucídica y solo el 11% tienen una dieta normoglucídica. El promedio de ingesta de carbohidratos según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 44 gramos.

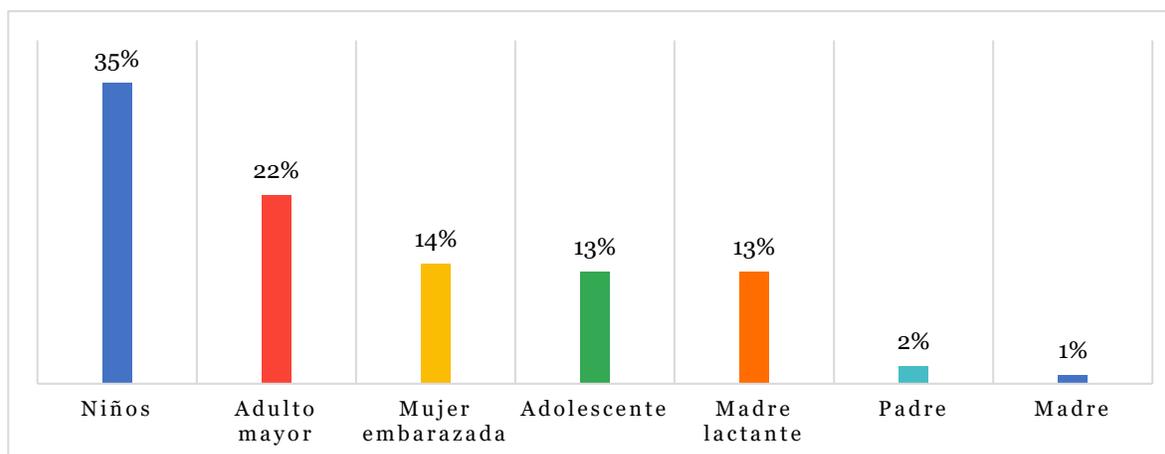
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el presente gráfico podemos observar que el tipo de dieta según el consumo de fibra de los encuestados, el 68% siendo esto la mayor parte de la población tienen una ingesta baja en fibra, sin embargo, el 29% refieren que tienen una ingesta alta en fibra y solo el 3% tienen una ingesta dentro del requerimiento normal del consumo de fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

En el presente gráfico se observa que el 35% consideran que la alimentación en el hogar se debe priorizar a niños, el 22% consideran que se debe priorizar al adulto mayor, 14% consideran priorizar la alimentación a la mujer embarazada, el 26% consideran que se debe priorizar a los adolescente y madre lactante y solo un 3% consideran priorizar al padre y a la madre de familia.

## Departamento de Colón

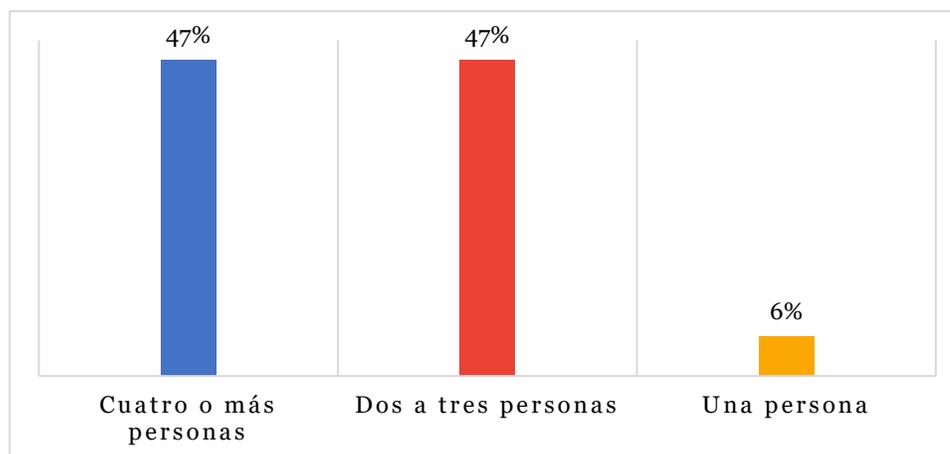
### Municipio de Tocoa

#### Casco Urbano

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

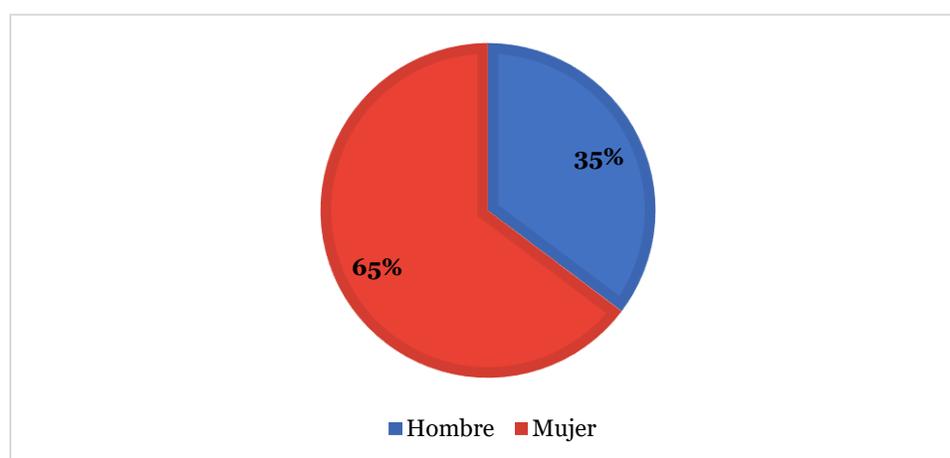


Fuente: Elaboración propia.

El 47% de los hogares están formados por dos a tres personas, así mismo con un 47% están formados por cuatros o más personas, siendo un 6% el rango minoritario conformado por una persona.

#### Datos Demográficos de la población

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia.

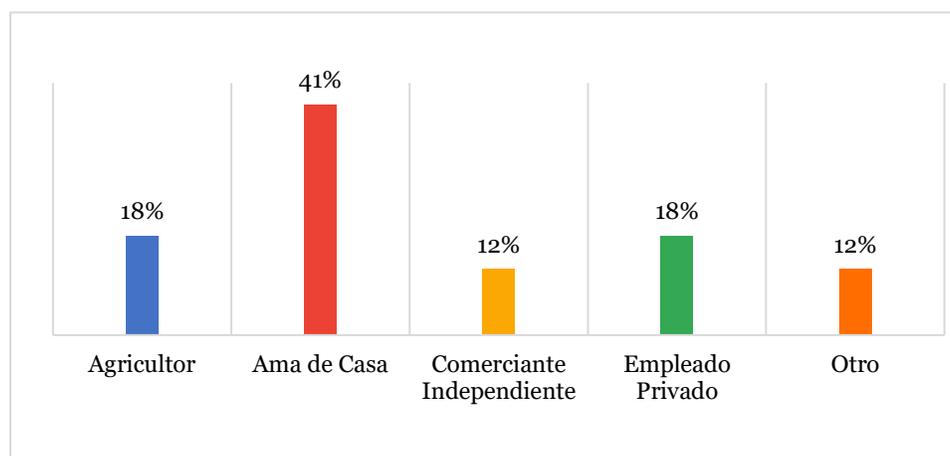
El jefe de hogar en su 65% es el sexo femenino, siendo el 35% restante el sexo masculino como jefe de hogar.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	1	6%
Universidad incompleta	1	6%
Primaria completa	2	12%
Secundaria incompleta	2	12%
Universidad completa	3	18%
Secundaria completa	3	18%
Primaria completa	5	29%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de escolaridad con mayor predominio en los encuestados es la Primaria completa con un 29%, siguiéndole la Secundaria completa y Universidad Completa con un 18% cada una; la Secundaria Incompleta y Primaria Completa con un 12% cada una, siendo los niveles de escolaridad menos predominantes representado un 6% cada una la Universidad Incompleta y Ninguna escolaridad.

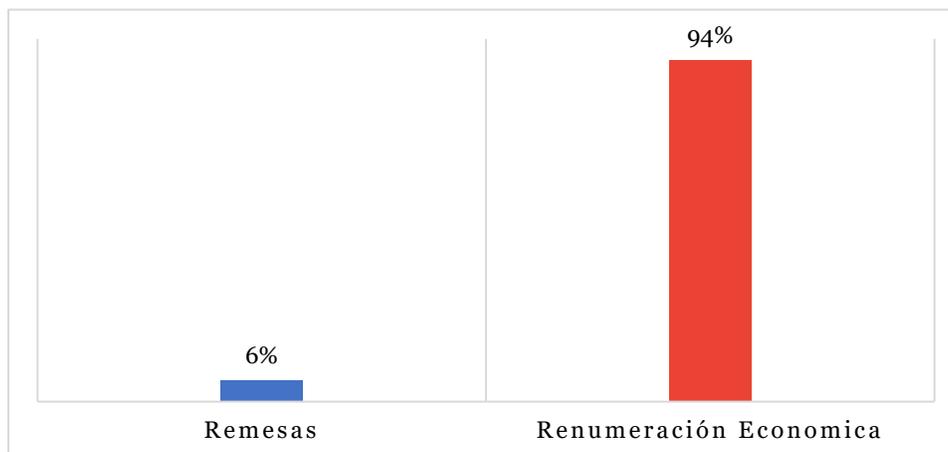
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia.

El 41% de la profesión u oficio del jefe de hogar es ser Ama de casa siendo la profesión con mayor predominio en los hogares encuestados, el 18% se dedica a la agricultura, un 18% se dedica al sector privado mediante empresas, el 12% son Comerciantes Independientes.

## Ingreso de los hogares

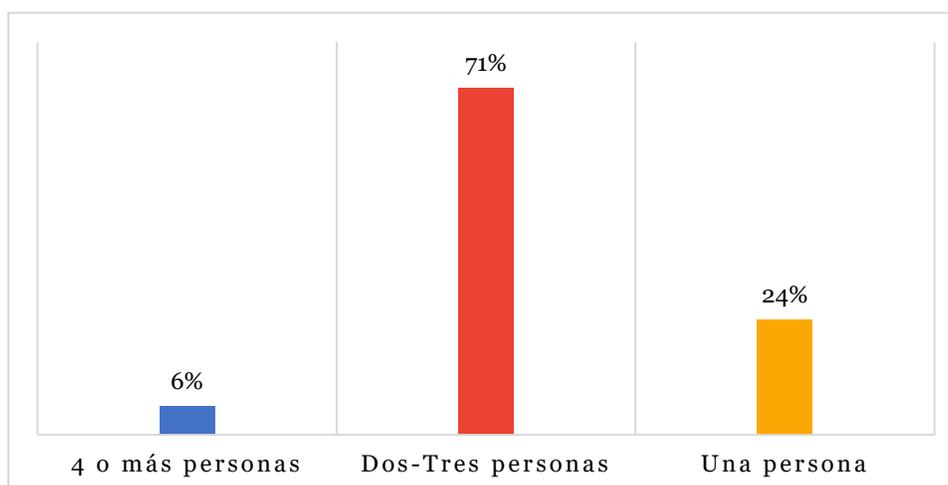
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

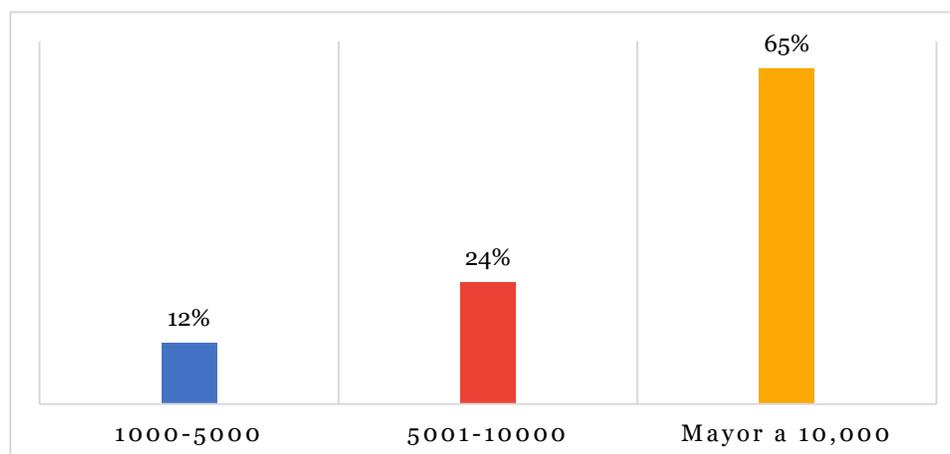
Como se observa en el Gráfico 6 la fuente de ingreso con mayor predominio en los hogares encuestados es la Remuneración económica mediante el empleo representando el 94%, las remesas representan el 6% del ingreso económico de los hogares encuestados, siendo este último la fuente de ingreso de menor predominio.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia.

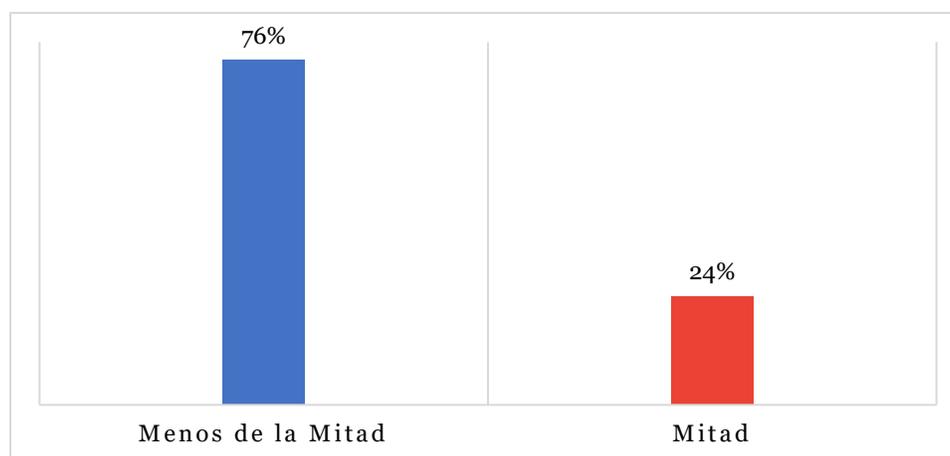
El 71% de los hogares encuestados el número de personas que trabajan es de 2 a 3, el 24% de los hogares solo una persona trabaja y en menor predominio con un 6% 4 personas o más.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia.

El ingreso económico mensual con mayor predominio en los hogares encuestados es mayor a L10,000 representado un 65% de los encuestados, el rango entre los L5,001- L10,000 representa el 24% de los hogares encuestados, siendo el ingreso económico entre los rangos de L1,000- L5,000 el menos predominante representando el 12% de los hogares encuestados.

### Gastos de los Hogares

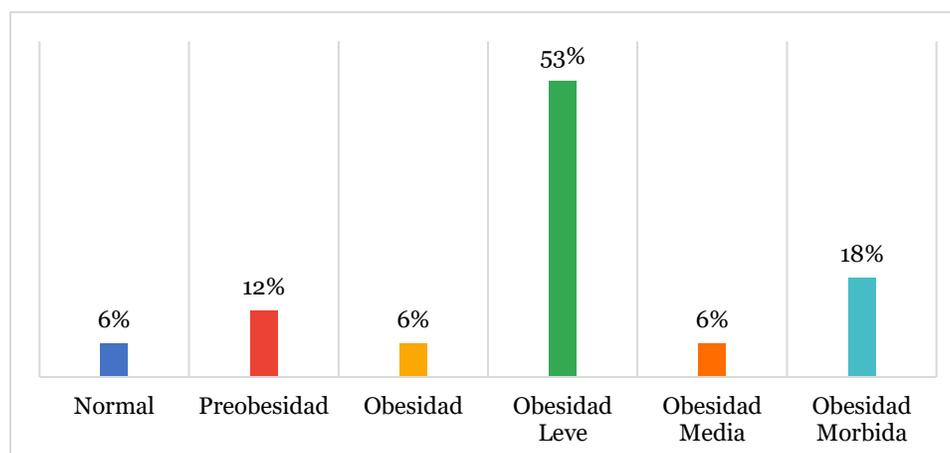
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia.

En el 76% de los hogares encuestados destinan menos de la mitad del ingreso mensual familiar a la compra de alimentos y el 24% restante de los hogares destinan la mitad del mismo para la compra de los alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

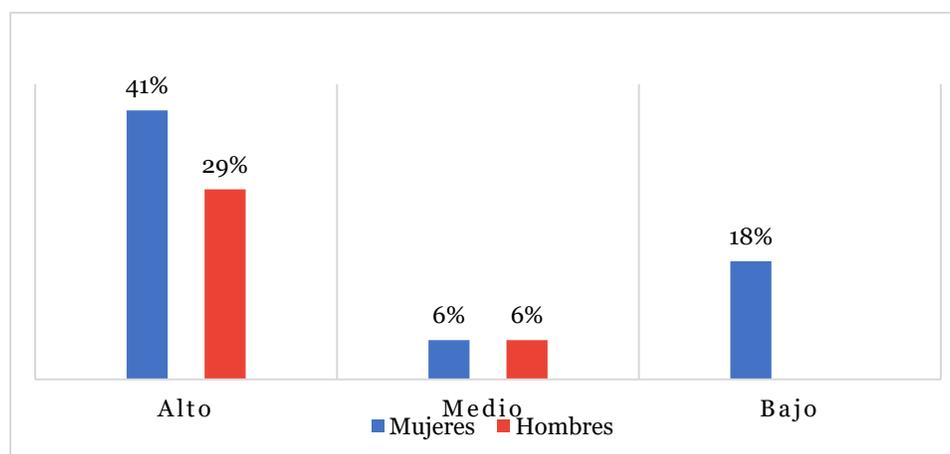
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

El diagnóstico nutricional con mayor prevalencia fue la Obesidad Leve afectando al 53% de la población intervenida, siguiéndole la Obesidad Mórbita con un 18% de prevalencia; la Preobesidad sostuvo una prevalencia de 12%, siendo los diagnósticos menos prevalentes el Normopeso, Obesidad y Obesidad Media con un 6% cada uno de la población intervenida.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

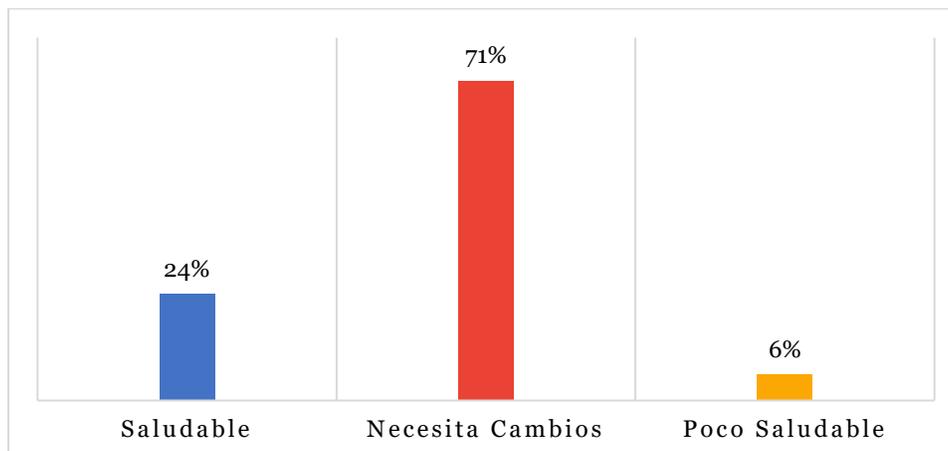


Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al Índice Cintura Cadera en las mujeres el 41% presentó un riesgo alto, un 18% riesgo Bajo y solo un 6% presento un riesgo Medio. En los Hombres el 29% presentó un riesgo Alto y un 6% un riesgo Medio, en la población masculina intervenida no hubo riesgo Bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Tocoa, Colón

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

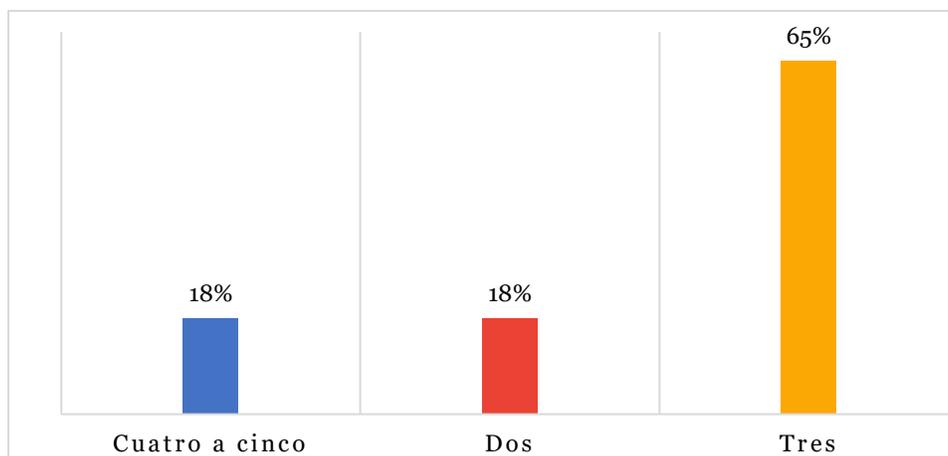


Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo al Gráfico 10 el Índice de Alimentación Saludable de la población encuestada el 71% Necesita realizar cambios en su alimentación, el 24% tiene una alimentación Saludable y el 6% restante tiene una alimentación Poco Saludable.

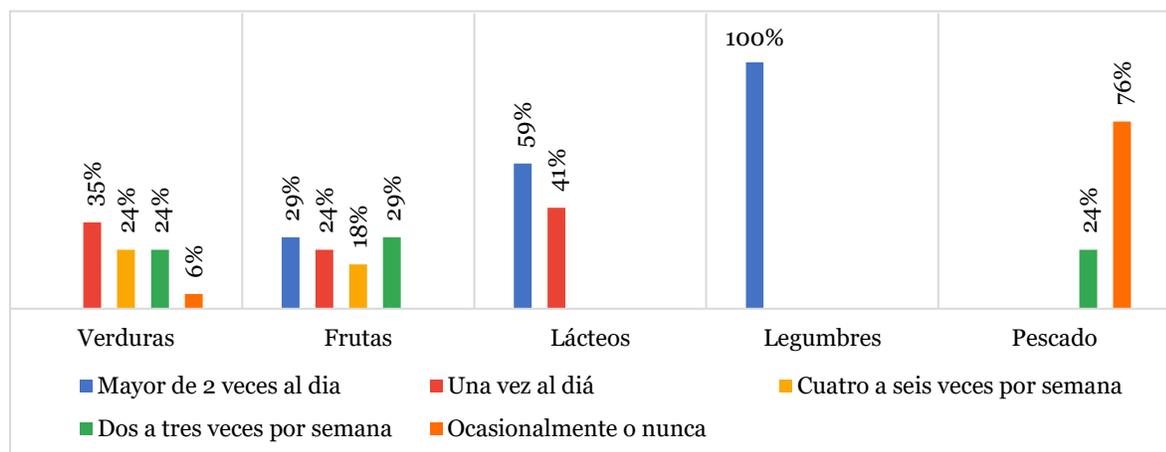
## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



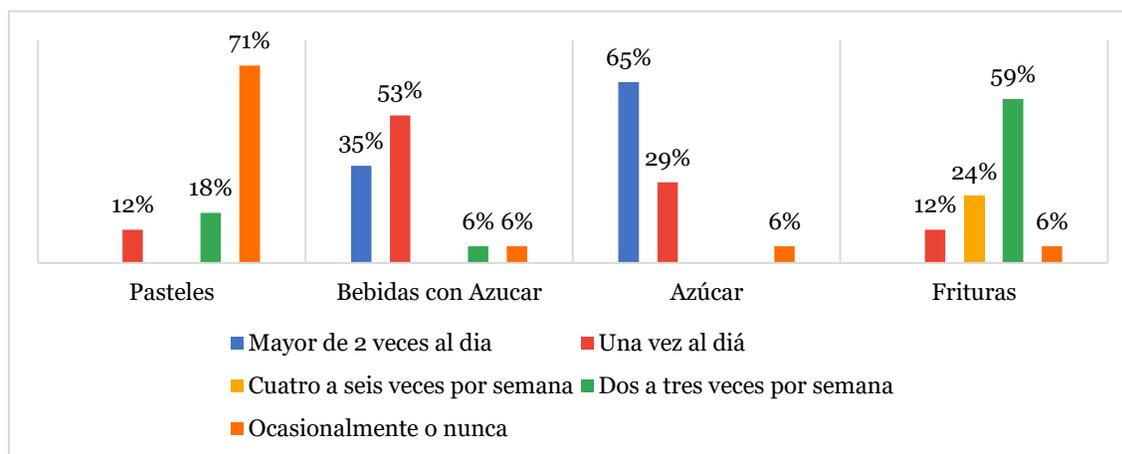
Fuente: Elaboración propia.

El 65% de los encuestados realizan tres tiempos de comida siendo el porcentaje con mayor predominio sin embargo solo el 18% de los encuestados realizan dos tiempos de comida, así mismo un 18% de los encuestados realizan de cuatro a cinco tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

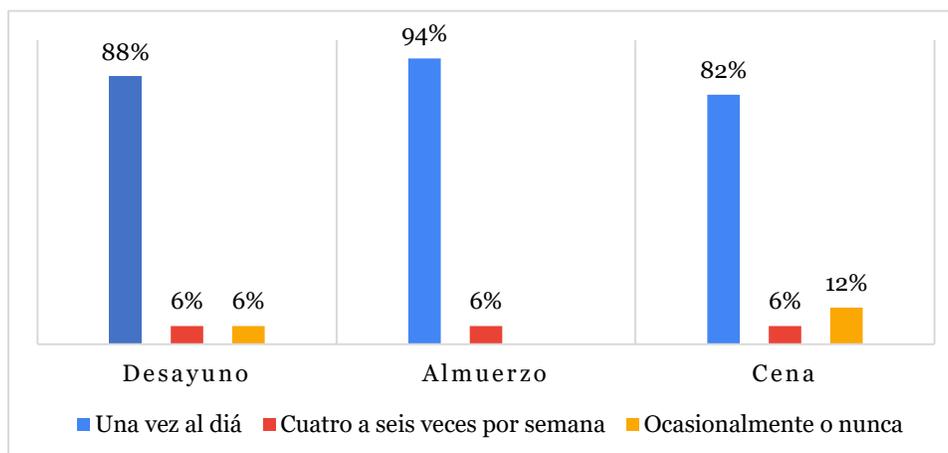
Fuente: Elaboración propia.

Como puede verse en el Gráfico 12 en el grupo de las Verduras el 35% de la población las consume una vez al día, el 24% de cuatro a seis veces por semana, un 24% las consume de dos a tres veces por semana y solo un 6% las consume ocasionalmente o nunca. En el grupo de las Frutas un 29% las consume más de 2 veces al día, un 29% las consume de dos a tres veces por semana, el 24% de las personas intervenidas las consume una vez al día y el 18% siendo el rango menos predominante las consume de cuatro a seis veces por semana. El grupo de los lácteos fueron de los más consumidos ya que el 59% de los entrevistados los consumen más de dos veces al día y el 41% restante los consume una vez al día. En cuanto a las legumbres el 100% de los intervenidos las consumen más de dos veces al día. El grupo de Pescado y Carne el 76% las consumen ocasionalmente o nunca y el 24% restante las consumen de dos a tres veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos pocos saludables**

Fuente: Elaboración propia.

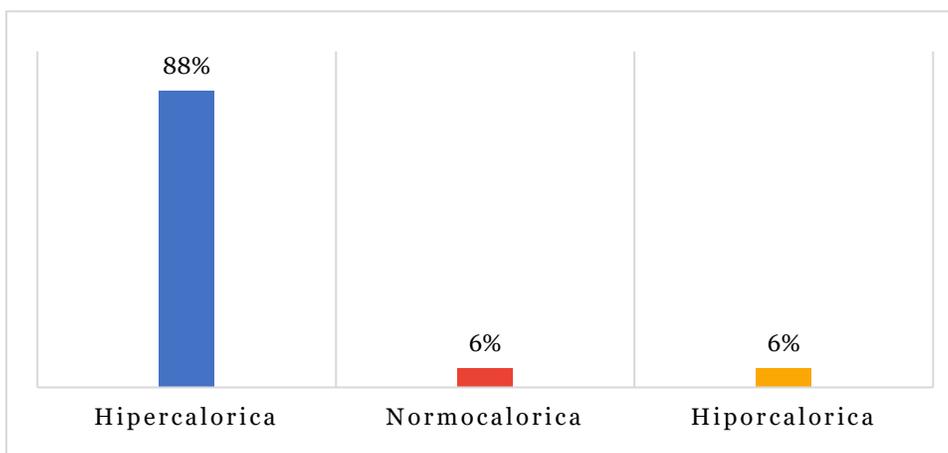
En la Frecuencia de Consumo de Alimentos Pocos Saludables en el grupo de Pasteles el 71% de los encuestados los consumen ocasionalmente o nunca, un 18% los consumen de dos a tres veces por semana, el 12% restante siendo el porcentaje minutarario una vez al día. Las Bebidas Azucaradas son de las bebidas más consumidas en la población ya que el 53% de los entrevistados la consumen una vez al día, el 35% las consumen más de dos veces al día; un 6% las consumen de dos a tres veces por semana y el 6% restante las consumen ocasionalmente o nunca. En cuanto a el azúcar el 65% de los encuestados la consumen más de dos veces al día, un 29% la consume una vez al día y solo un 6% de los encuestados la consumen ocasionalmente o nunca. El consumo de frituras en los entrevistados no es de manera seguida, ya que el 59% las consumen de dos a tres veces por semana, un 24% las consumen de cuatro a seis veces por semana, el 12% las consumen una vez al día y un 6% las consumen ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia.

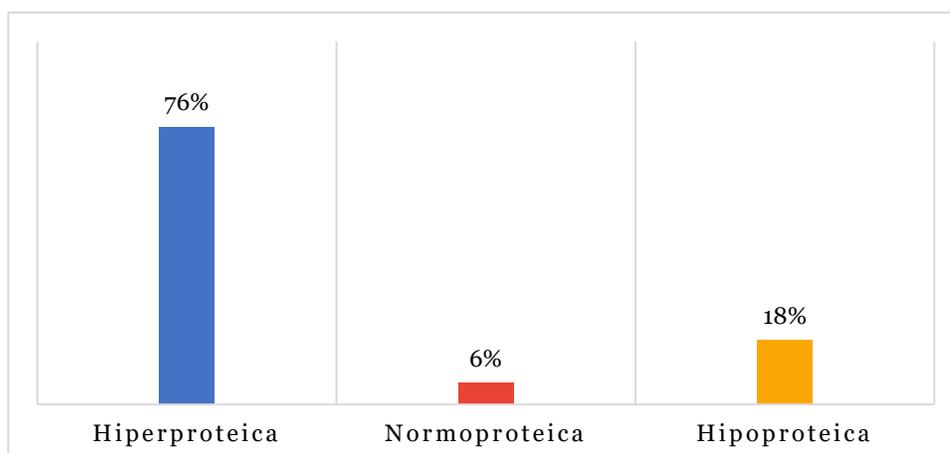
En cuanto la Frecuencia de Consumo de Comidas en el Desayuno el 88% de las personas encuestadas lo realizan una vez al día, un 6% lo realiza de cuatro a seis veces por semana y el 6% restante lo realiza ocasionalmente o nunca. El almuerzo el 94% de los encuestados los realizan una vez al día y solo un 6% lo realizan de cuatro a seis veces por semana. La Cena el 82% de los entrevistados la realizan una vez al día, un 12% la realizan ocasionalmente o nunca y solo un 6% la realizan de cuatro a seis veces por semana.

### Suficiencia de la Dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según Calorías**

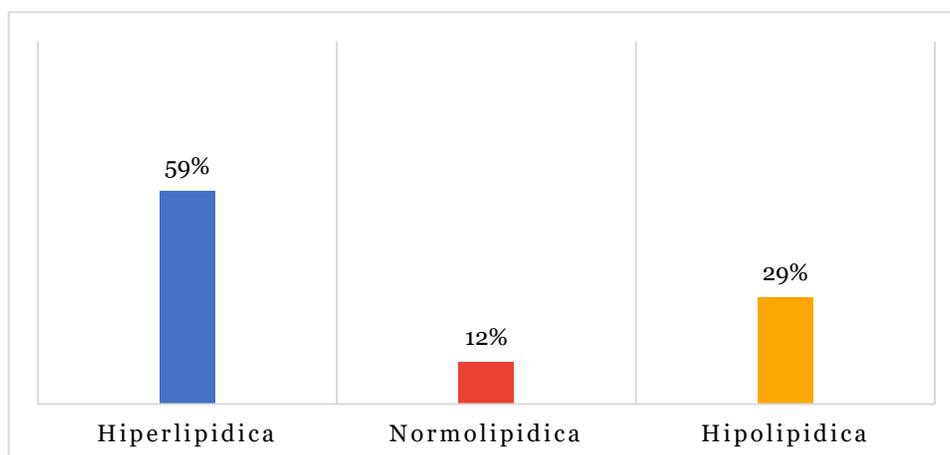
Fuente: Elaboración propia.

El patrón de consumo con mayor predominio en los entrevistados en cuanto al contenido de Energía de la dieta fue la Hipercalórica el cual fue consumida por el 88% de los entrevistados, siguiéndole la Normocalórica e Hipocalórica con un 6% cada una.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según Proteínas**

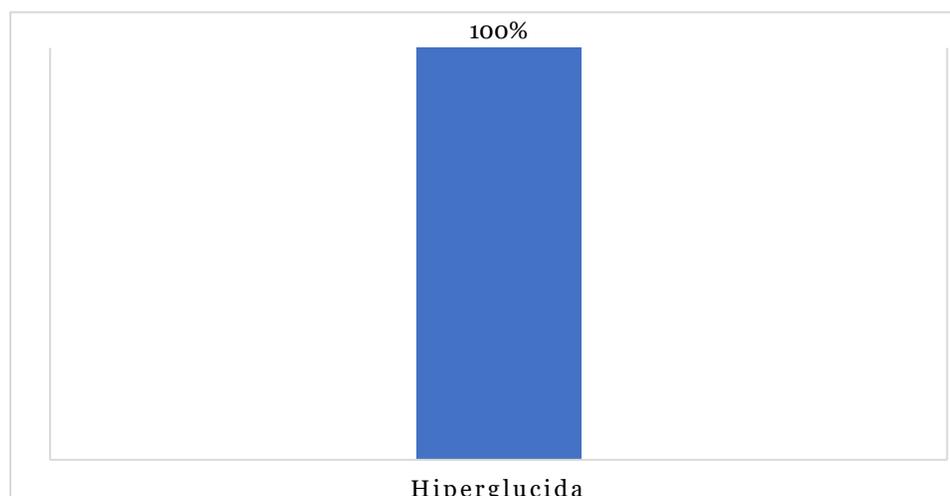
Fuente: Elaboración propia.

El patrón de consumo con mayor predominio en los entrevistados en cuanto al contenido de Proteínas de la dieta fue el régimen Hiperproteico el cual fue consumido por el 76% de los entrevistados, siguiéndole la dieta Hipoproteica consumida por el 18% de los entrevistados y en menor proporción la dieta Normoproteica consumida solo por el 6% de los entrevistados. El promedio de proteínas que consumen los entrevistados es de un 17%.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según Grasas**

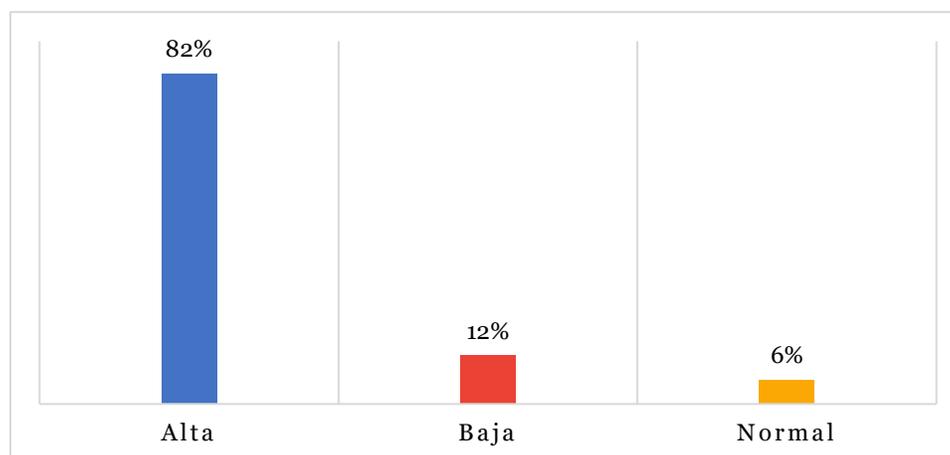
Fuente: Elaboración propia.

El patrón de consumo con mayor predominio en los entrevistados en cuanto al contenido de Grasa de la dieta fue el régimen Hiperlipídico el cual fue consumido por el 59% de los entrevistados, siguiéndole la dieta Hipolipídica consumida por el 29% de los entrevistados y en menor proporción la dieta Normolipídica consumida por el 12% de los entrevistados. El promedio de Grasas que consumen los encuestados es de un 26%.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según Carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia.

El 100% de la población intervenida del municipio de Tocoa, Colón tiene un régimen de consumo alta en glúcidos (Dieta Hiperglucida). El promedio de carbohidratos que consumen los entrevistados es de un 60%.

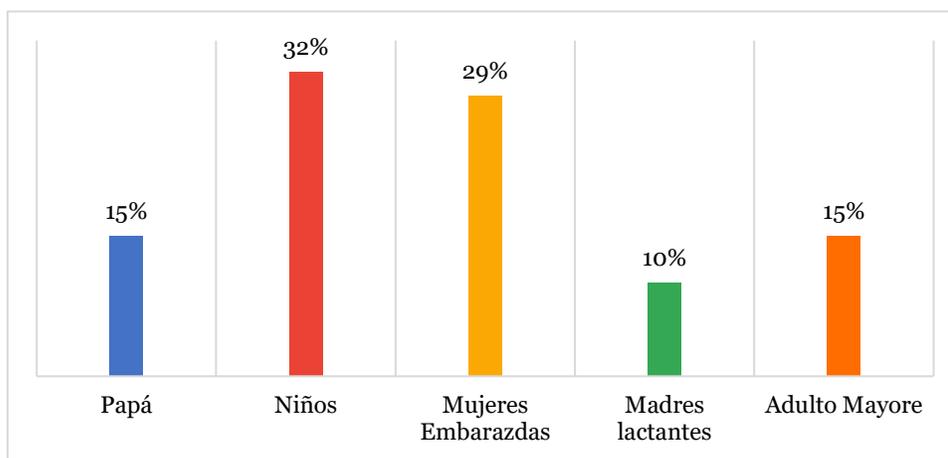
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia.

El 82% de los entrevistados tienen una ingesta alta de fibra, un 12% de los entrevistados tiene un bajo consumo de fibra y el 6% restante su consumo de fibra está dentro de los requerimientos diarios.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

De las personas encuestadas el 32% considera que se debe priorizar la alimentación a los niños, el 29% considera a las Mujeres Embarazadas, con un 15% se consideras a los Adultos Mayores y a los Papás, siendo con menor rango de consideración las Madres Lactantes con un 10%.

## Departamento de Comayagua

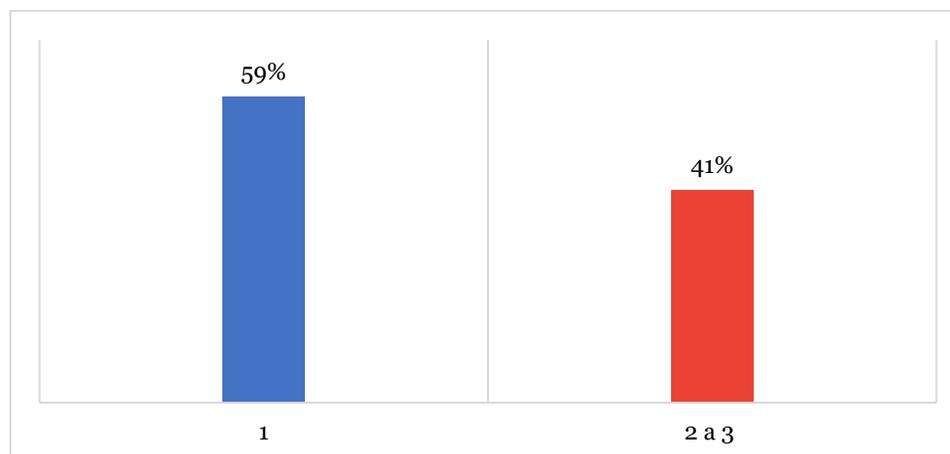
### Municipio de Ajuterique

#### Casco urbano

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

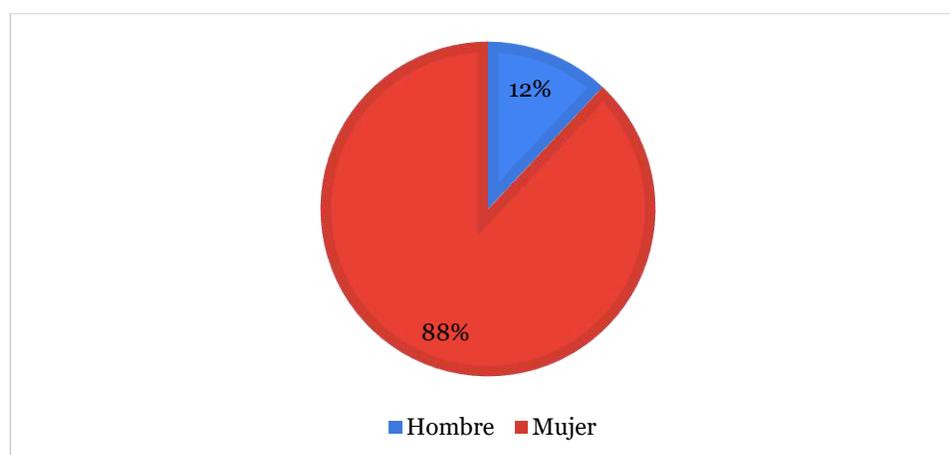


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico, el 59% de los hogares que participaron en el estudio están conformado por una familia y el 41% de estos hogares están conformado por dos a tres familias.

#### Datos demográficos de la población adulta

#### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico anterior el jefe de hogar en el 88% de los hogares del municipio de Ajuterique es una mujer y en el 12% de los hogares de dicho municipio en un hombre

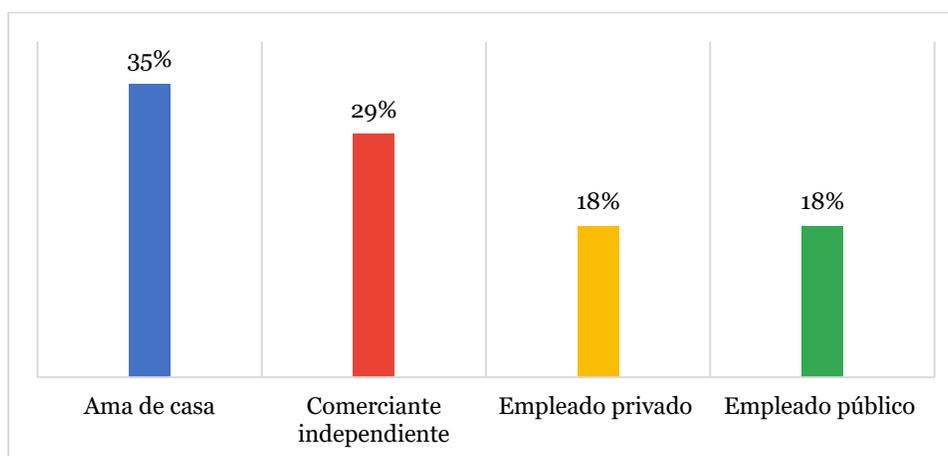
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Universidad incompleta	1	6%
Universidad completa	1	6%
Primaria completa	2	12%
Secundaria incompleta	5	29%
Secundaria completa	8	47%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

Como puede observarse en la tabla número 2 que representa en nivel de escolaridad del jefe del hogar que participaron en el estudio del municipio de Ajuterique donde el 47% cursó la secundaria completa el 29% cursó la secundaria incompleta 12% curso la primaria completa y 6% de los jefes de hogar cursó la universidad completa así mismo 6% cursó la universidad incompleta.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

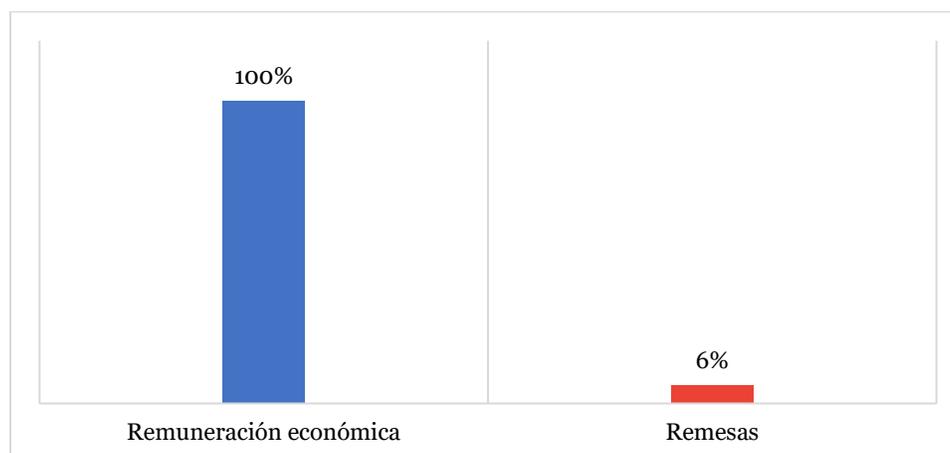


Fuente: Elaboración propia

El principal oficio de los jefes de hogar del casco urbano del municipio de Ajuterique es ama con un 35% de ellos un 29% comerciantes independientes 18% empleado público y el 18% restante son empleados privados.

## Ingreso de los hogares

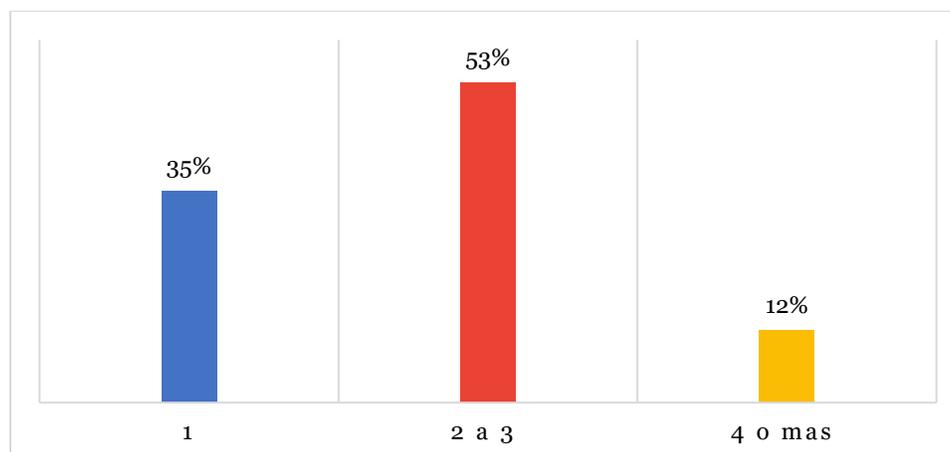
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico anterior la remuneración económica (trabajo) es la fuente de ingreso del 100% de los hogares del municipio de Ajuterique así mismo en el 6% de los hogares encuestados reciben remesas.

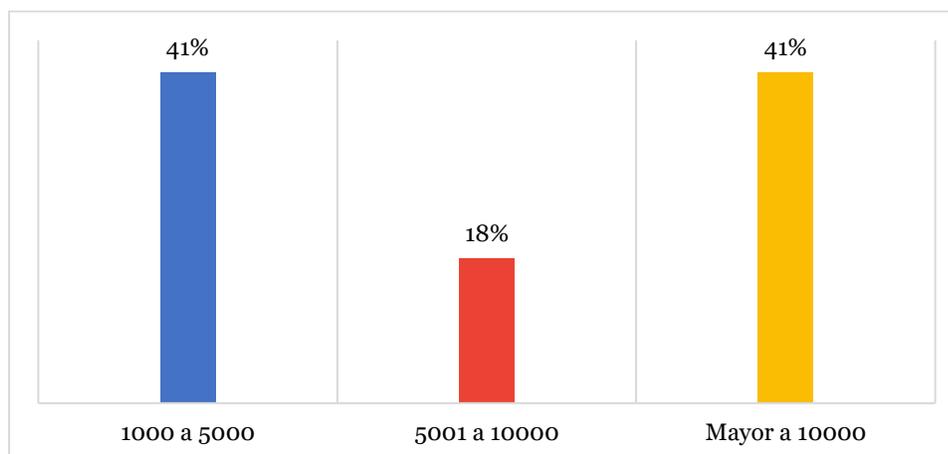
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el 53% de los hogares del municipio de Ajuterique trabajan de 2 a 3 personas, en el 35% de los hogares trabaja 1 persona y en el 12% trabajan 4 o más personas.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

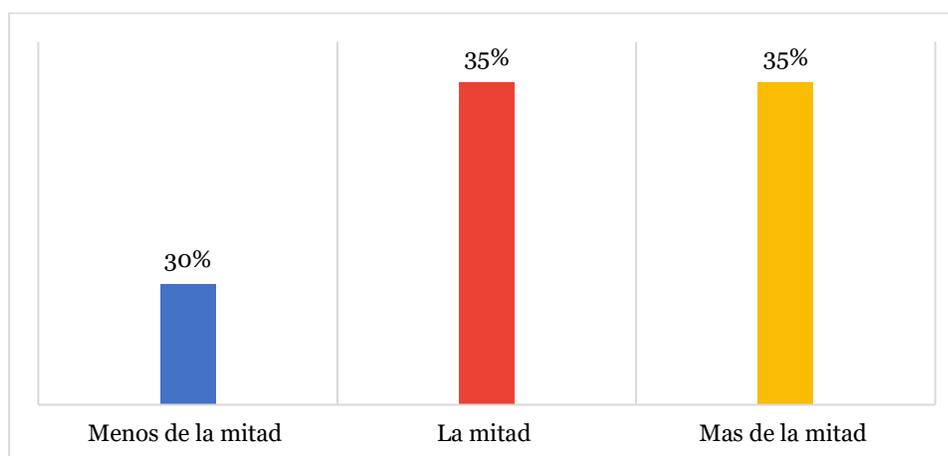


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico anterior puede verse que el 41% de los hogares encuestados en el municipio de Ajuterique tiene un ingreso económico de 1000 a 5000 lempiras mensual, así mismo otro 42% de la población estudiada tiene un ingreso económico mayor a 10000 lempiras mensuales siendo un ingreso de 5001 a 10000 para el 18% de los hogares de este municipio.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

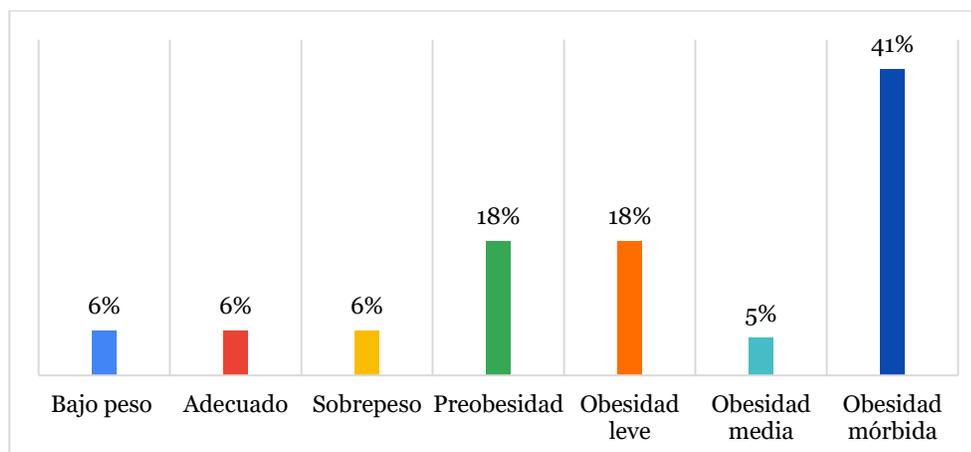


Fuente: Elaboración propia

El gráfico número 11 nos demuestra la cantidad que destinan los hogares de sus ingresos para la compra de alimentos encontrando que un 35% de los hogares destina el 35% de sus ingresos, otro 35% de la población que participo en el estudio destina la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos y un 29% de los hogares destinan menos de la mitad de sus ingresos mensuales para la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

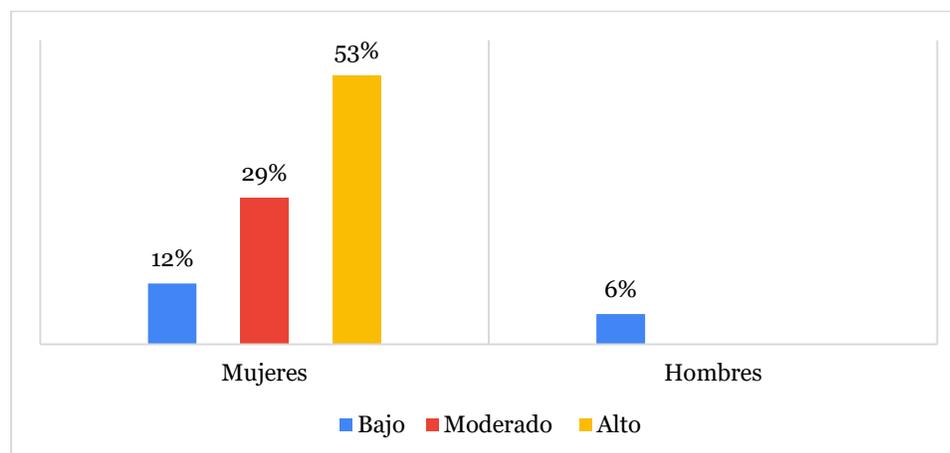
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 15 el 41% de la población del municipio de Ajuterique que participo en el estudio se encuentra en obesidad mórbida, el 18% encuentra en preobesidad, el otro 18% de las personas evaluadas presenta obesidad leve, 5% de las personas evaluadas antropométricamente se encuentra en obesidad media, así mismo 6% de la población presento un estado nutricional adecuado, otro 6% en sobrepeso y un 6% se encuentra en bajo peso.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

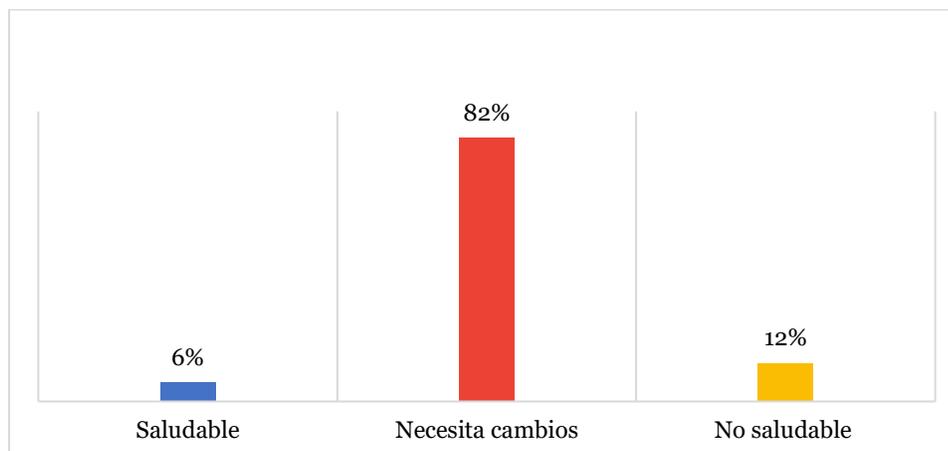


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico anterior el riesgo cardiovascular según el índice cintura cadera es predominante en las mujeres residentes en el casco urbano del municipio de Ajuterique que participaron en el estudio de las cuales el 53% de las mujeres evaluadas presenta un riesgo cardiovascular alto, el 29% de las mujeres presenta un riesgo cardiovascular moderado y 12% un riesgo cardiovascular bajo a diferencia de los hombres que residen en el mismo municipio antes mencionado de los representado por el 6% de la población el riesgo cardiovascular es bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta Ajuterique, Comayagua

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**

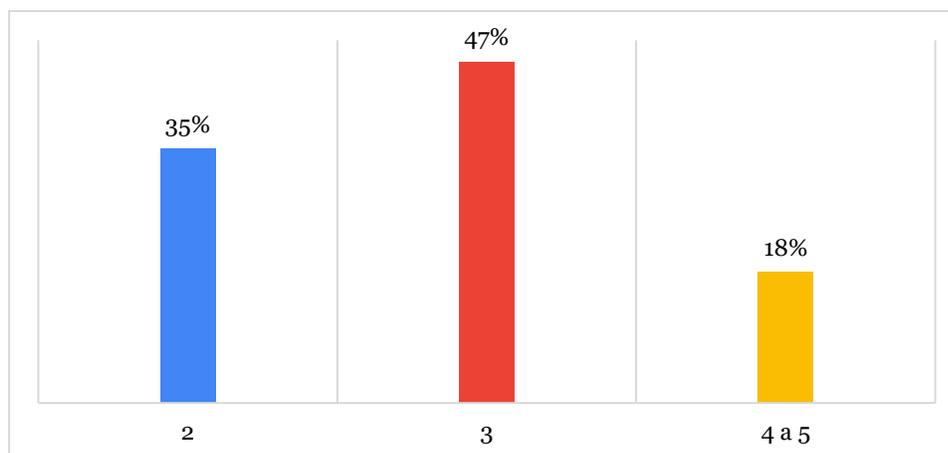


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico anterior referente al índice de alimentación saludable donde demostró que el 82% de la población del casco urbano del municipio de Ajuterique necesita cambios en su alimentación 12% de la población encuestada presentó un índice de alimentación no saludables y solo el 6% de las personas adultas encuestadas tiene un índice de alimentación saludable mismo que es relación al inadecuado consumo de diferentes grupos de alimentos.

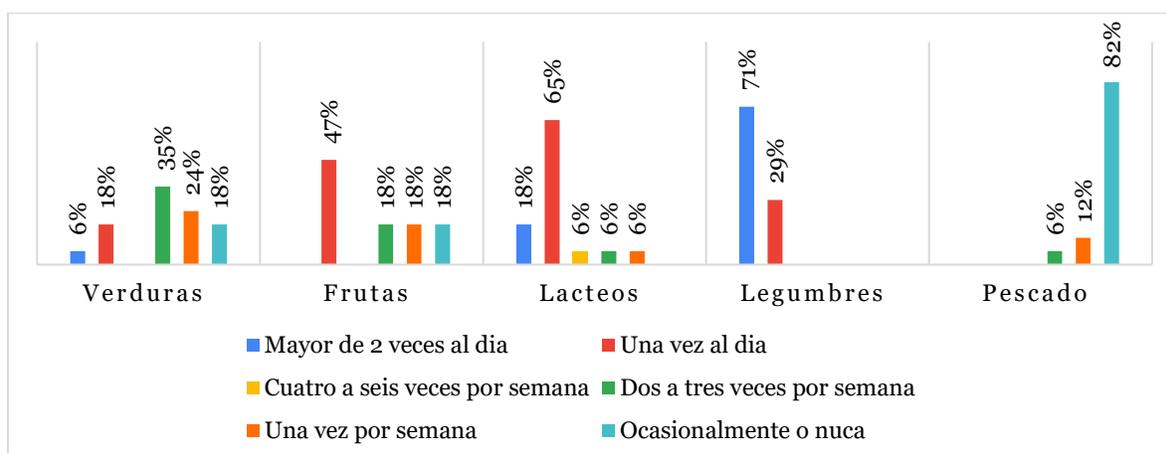
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



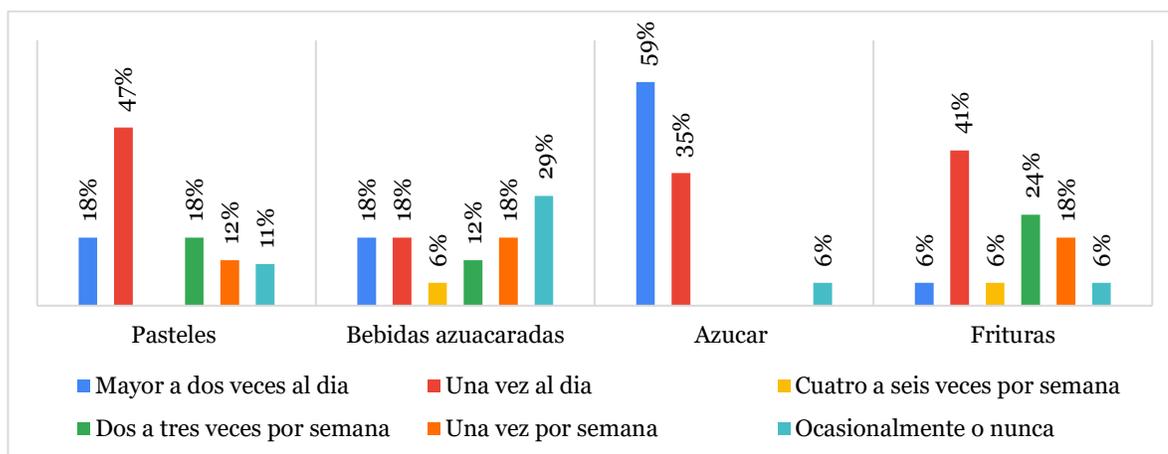
Fuente: Elaboración propia

De las personas que participaron en el estudio el 47% de las personas realiza tres tiempos de comida al día, 35% de las personas realizan solamente dos tiempos de comida al día y el 18% de las personas realizan de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

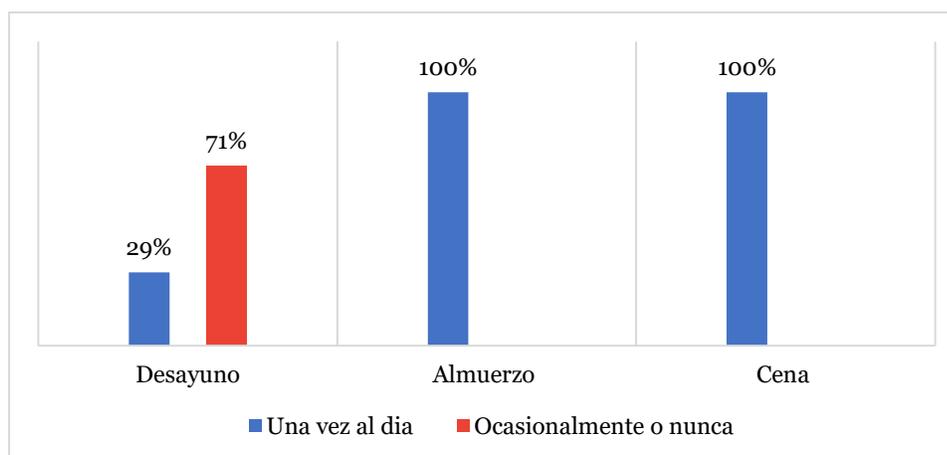
Fuente: Elaboración propia

El gráfico anterior nos muestra el consumo de alimentos saludables de los miembros del hogar del casco urbano de Ajuterique donde de cada uno de los grupos de alimentos mencionados a continuación se demostró que el 82% de la población consume ocasionalmente o nunca este alimento, el 12% los consume una vez por semana, un 6% dos veces por semana; Las legumbres son el grupo de alimentos mayormente consumido por los encuestados ya que es consumido por el 71% de los adultos mayor a dos veces al día el 29% de la población siendo de los alimentos más frecuentes que consume la población encuestada. Respecto al consumo del grupo de la leche y sus derivados son consumidos por el 65% una vez al día, 6% de la población lo consume de cuatro a seis veces por semana, otro 6% de la población los consumen una vez por semana y 6% consumen alimentos de este grupo ocasionalmente o nunca; Las frutas son consumidas por el 47% de la población una vez al día siendo aún bajo su consumo, 18% de la población encuestada consume frutas una vez por semana, otro 18% consume frutas dos a tres veces por semana y un 18% de la población las consume rara vez o nunca; Las verduras son consumidas por el 35% de la población dos veces a la semana, el 24% de la población consume verduras una vez por semana, 18% de la población consume una vez al día. Otro 18% de la población las consume rara vez o nunca y 6% de la población consume las verduras mayor a dos veces al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede ver en el gráfico anterior los grupos de alimentos que representan un índice de alimentación no saludable donde el alimento mayor consumido es el azúcar ya que es consumido dos veces al día por el 59% de la población y 6% la consume rara vez o nunca, los pasteles son consumidos a una vez al día por el 47% de la población estudiada y consumidos rara vez o nunca por el 11% de la población, las frituras son consumidas una vez al día por el 41% de la población y 6% las consume mayor a dos veces al día y otro 6% las consume rara vez o nunca, las bebidas azucaradas son consumidas ocasionalmente o nunca por el 29% ocasionalmente o nunca y el 6% de la población los consume de cuatro a seis veces por semana.

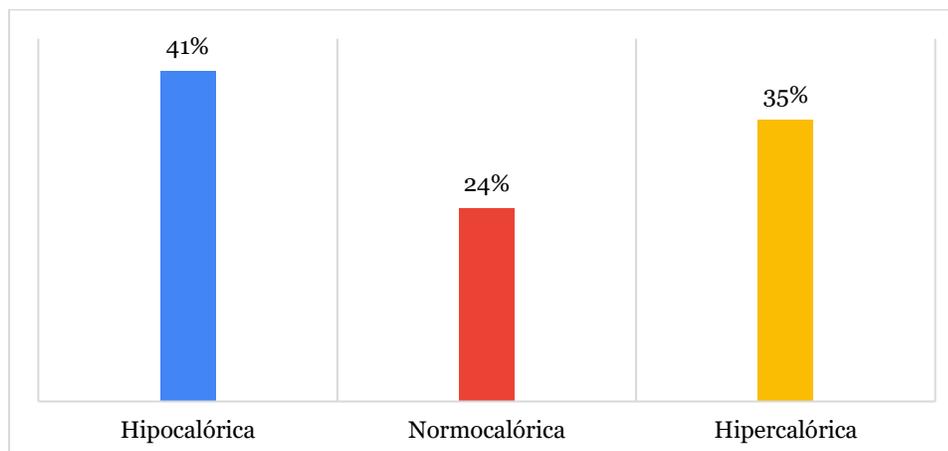
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico anterior de las personas encuestadas en el casco urbano del municipio de Ajuterique el 100% de la población cena una vez al día, el almuerzo es realizado por el 100% de la población, el desayuno es el tiempo de comida que se ve afectado ya que es consumido ocasionalmente o nunca por el 71% de la población solo el 29% de la población realiza y desayuno una vez al día y es uno de los tiempos de comida más importantes que se debe de realizar.

## Suficiencia de la dieta

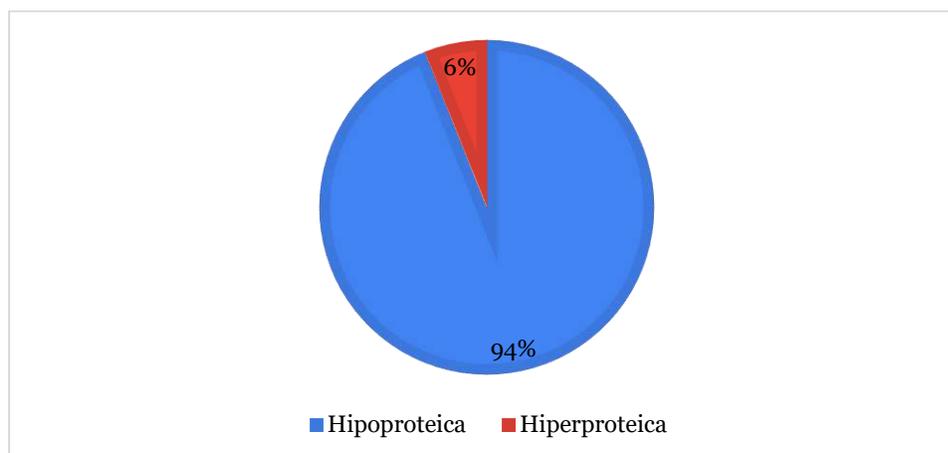
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

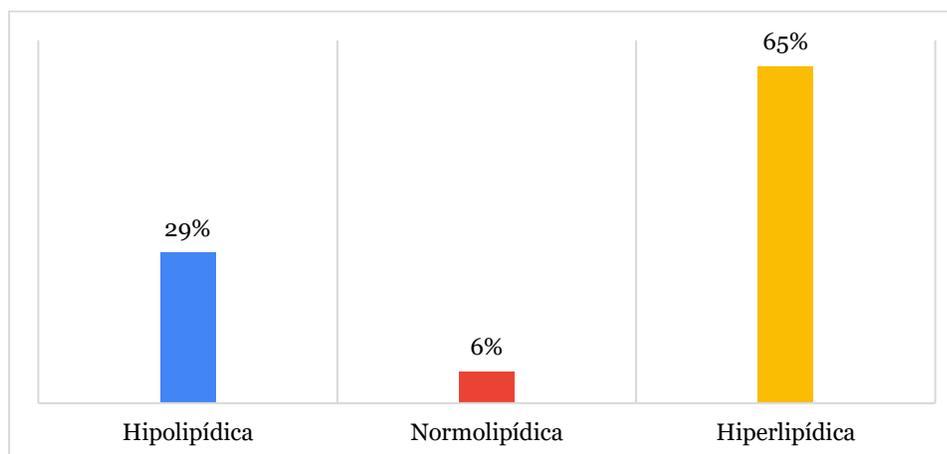
El gráfico anterior muestra el tipo de dieta según las calorías consumidas por la población del municipio de Ajuterique donde el 41% de la población tiene una ingesta de dieta hipocalórica ya que no cubre la ingesta diaria recomendada de calorías, en comparación con el 35% que consume una dieta hipercalórica, siendo el porcentaje menor el consumo de una dieta normocalórica representando el 24% de la población de dicho municipio con un promedio de consumo de 1721 calorías según el análisis del recordatorio veinticuatro horas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



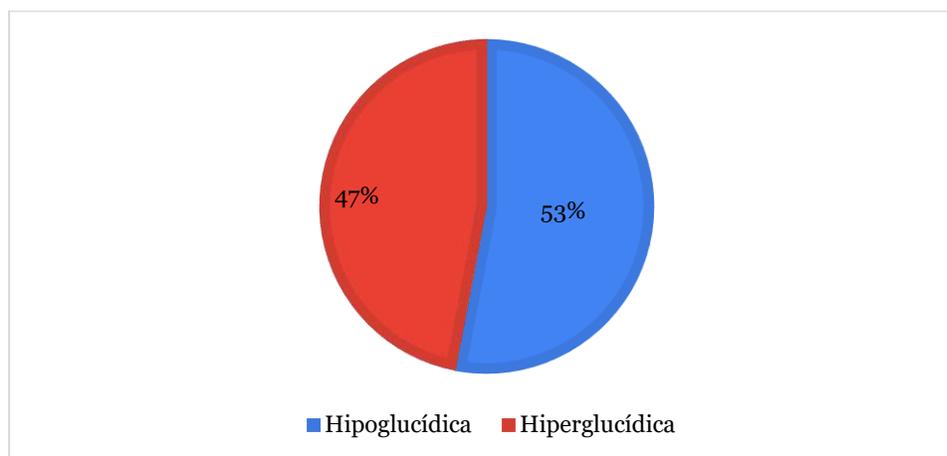
Fuente: Elaboración propia

Como se puede ver en el gráfico anterior el tipo de dieta según la ingesta proteica en los adultos del municipio de Ajuterique en su 94% representa una ingesta hipoproteica ya que no cumple los requerimientos diarios de este macronutriente el cual cumple numerosas funciones en el cuerpo humano así mismo el 6% con una ingesta de dieta hiperproteica, con promedio de consumo de 14% de las calorías provenían de este macronutriente según el análisis de recordatorio veinticuatro horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración propia

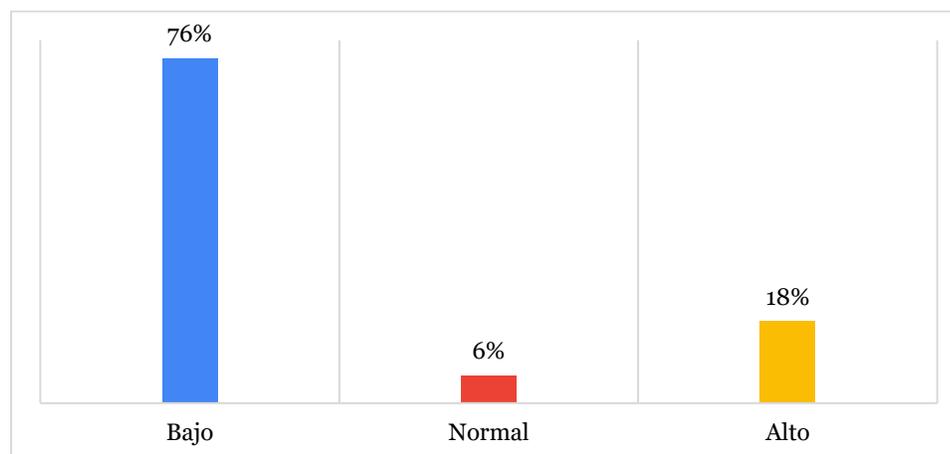
El gráfico anterior nos presenta el tipo de dieta según la ingesta de lípidos por la población estudiada del municipio de Ajuterique donde la dieta hiperlipídica representa un 65% con un 29% una dieta hipolipídica y el 6% de los adultos que participaron en el estudio con una dieta normolipídica, con un promedio de 40% de los lípidos procedentes de este macronutriente según el análisis del recordatorio veinticuatro horas coincidiendo con el tipo de dieta consumida siendo la recomendación el consumo de 15% a 30% de las calorías provenientes de este macronutriente.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Como muestra el gráfico número 25 referente al tipo de dieta según la ingesta de carbohidratos en la población del municipio de Ajuterique encontramos que el 53% corresponde a una dieta hipoglucídica y el 47% corresponde a una dieta hiperglucídica, con un promedio de consumo de 53% provenientes de este macronutriente según el análisis del recordatorio veinticuatro horas.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra

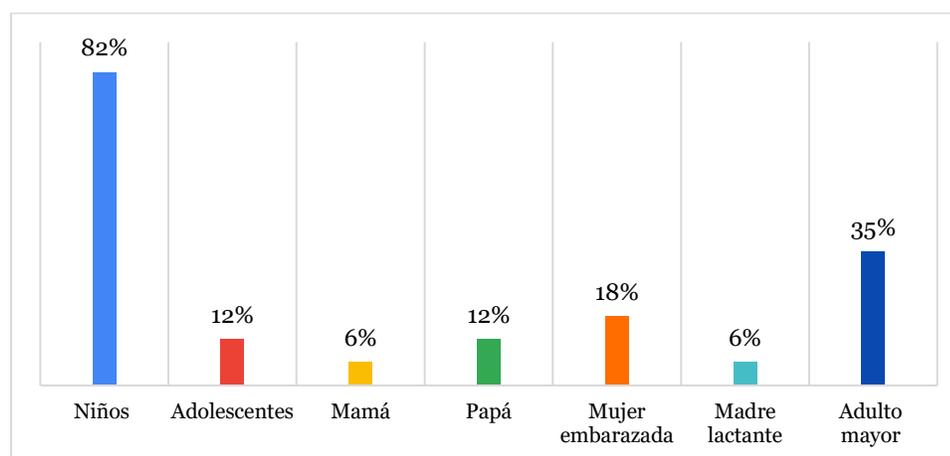


Fuente: Elaboración propia

Como Puede verse en el gráfico anterior la ingesta de fibra en la población estudiada del casco urbano del municipio de Ajuterique es bajo con un 76% perdiendo los beneficios que esta al ser humano, el 18% tiene un consumo alto de fibra y el 6% tiene una ingesta normal de este nutriente.

### Patrón de Consumo en el Hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración propia

Con los datos que muestra el grafico anterior que muestra a quien se debe priorizar la alimentación en el hogar el 82% de los encuestados priorizan a los niños, el 35% a los adultos mayores, las mujeres embarazadas con un 18%, 12% a los adolescentes, 6% prioriza a una madre lactante, otro 6% a mamá y el otro 6% a papá

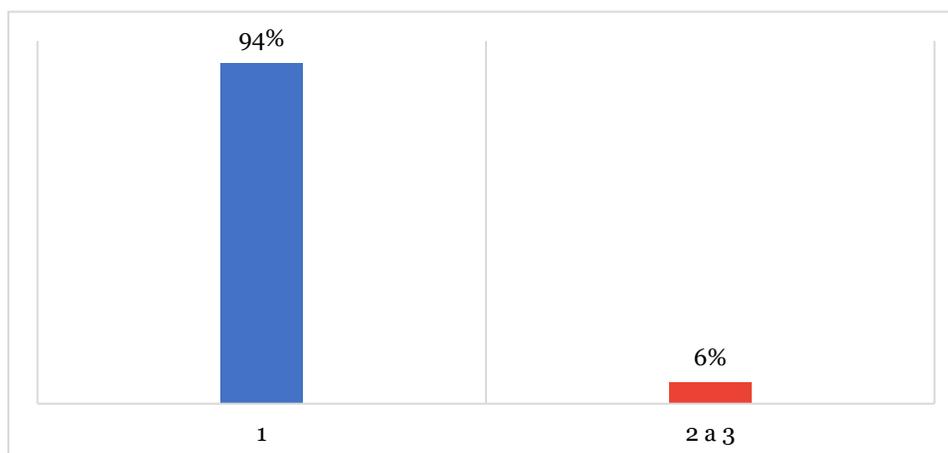
## Municipio de Comayagua

### Casco Urbano

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

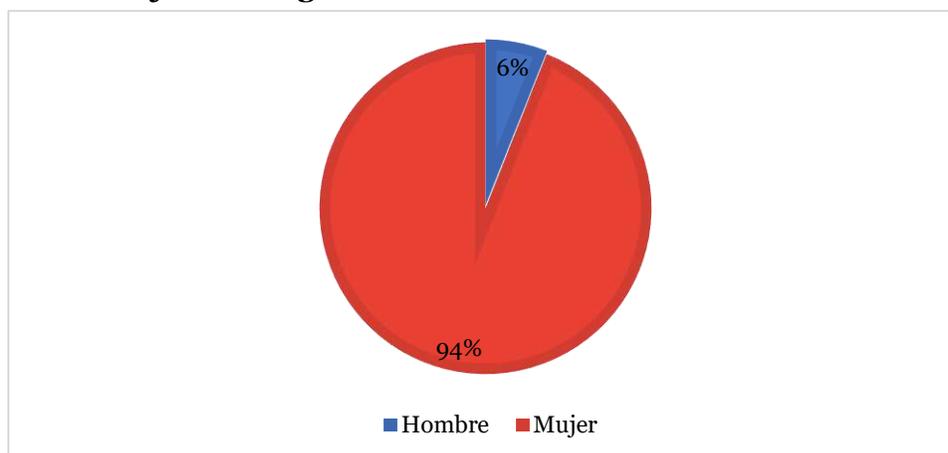


Fuente: Elaboración Propia

Como puede observarse en el gráfico, el 94% de los hogares del casco urbano del municipio de Comayagua están conformado por una sola familia el 6% de estos se conforman de dos a tres familias.

### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

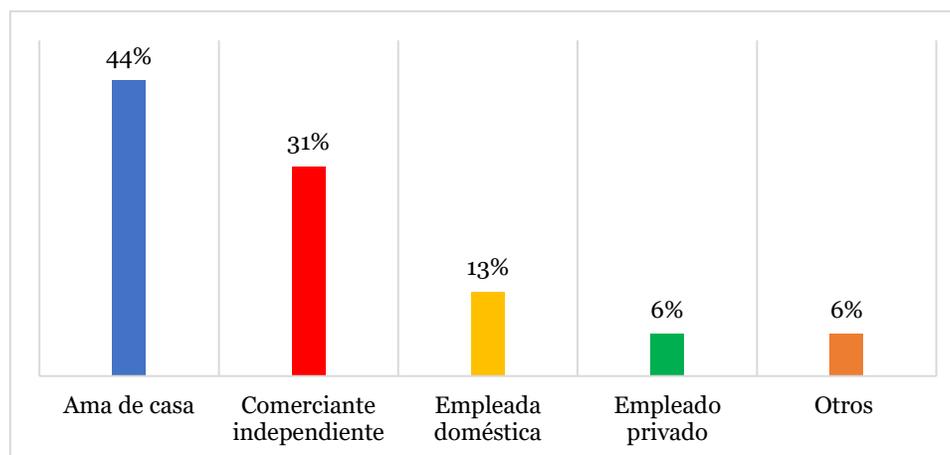
Como puede verse en el gráfico, el 94% de las personas adultas de los hogares que participaron en el estudio el jefe del hogar son mujeres y el 6% el jefe do hogar son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria incompleta	1	5%
Primaria incompleta	2	13%
Universidad incompleta	2	13%
Secundaria completa	5	31%
Primaria completa	6	38%
Total	16	100%

Fuente: Elaboración propia

La siguiente tabla muestra la escolaridad de los jefes de hogar del municipio de Comayagua que participaron en el estudio donde el 38% su nivel de escolaridad es primaria completa el 31% primaria completa el 13% primaria completa y universidad completa siendo el menor porcentaje con un 5% la secundaria incompleta.

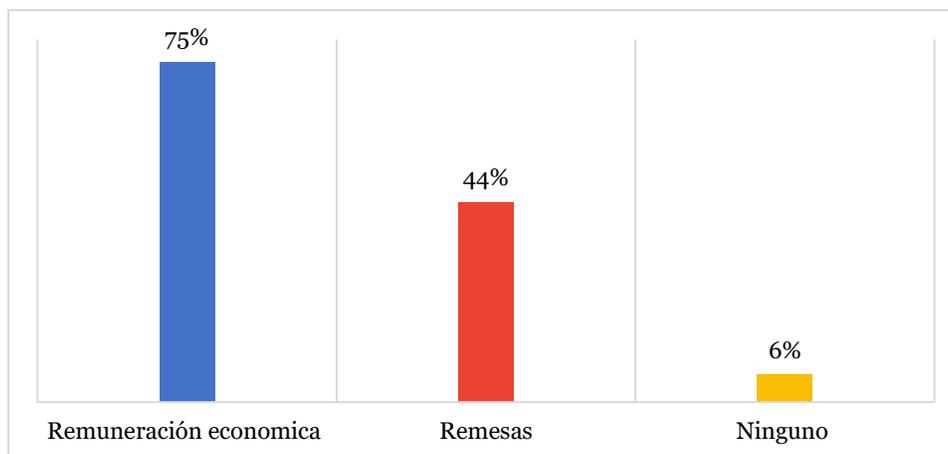
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico, el 44% de los adultos que participaron en el estudio son amas de casa el 31% son comerciantes independientes el 13% son empleadas domésticas y 6% son empleados privados y el otro 6% se dedica otros oficios.

## Ingreso de los hogares

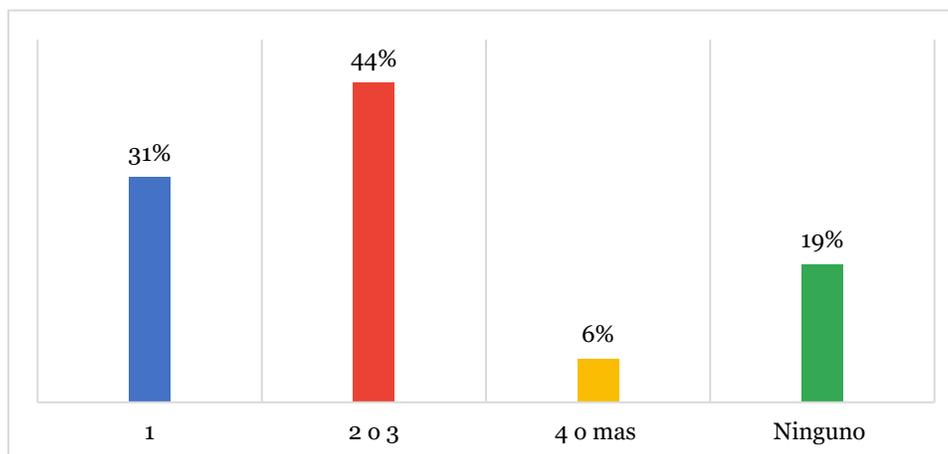
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico, en el 75% de los hogares su fuente de ingresos es la remuneración económica o trabajo el 44% de estos recibe remesas y un 6% de estos no tiene ninguna fuente de ingresos.

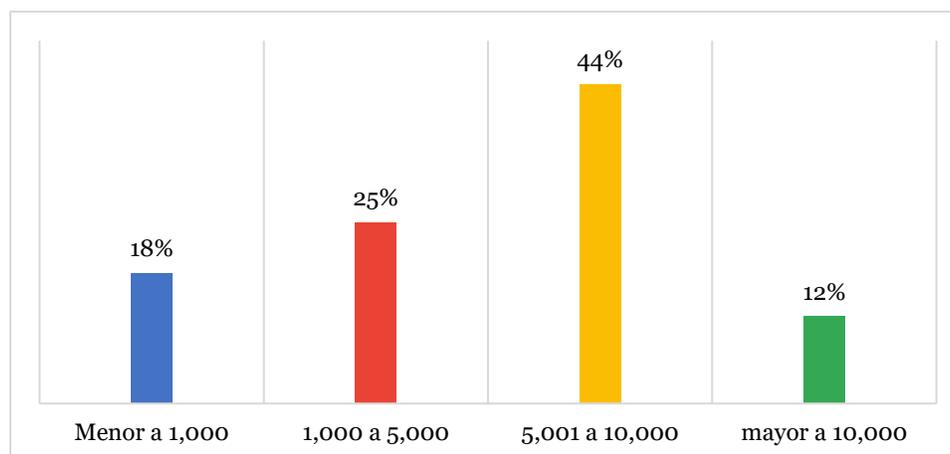
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico, en el 44% de los hogares trabajan de 2 a 3 personas en el 31% de los hogares solo trabaja 1 persona en el 19% de estos hogares no trabaja ninguno y en el 5% trabajan 4 personas o más.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

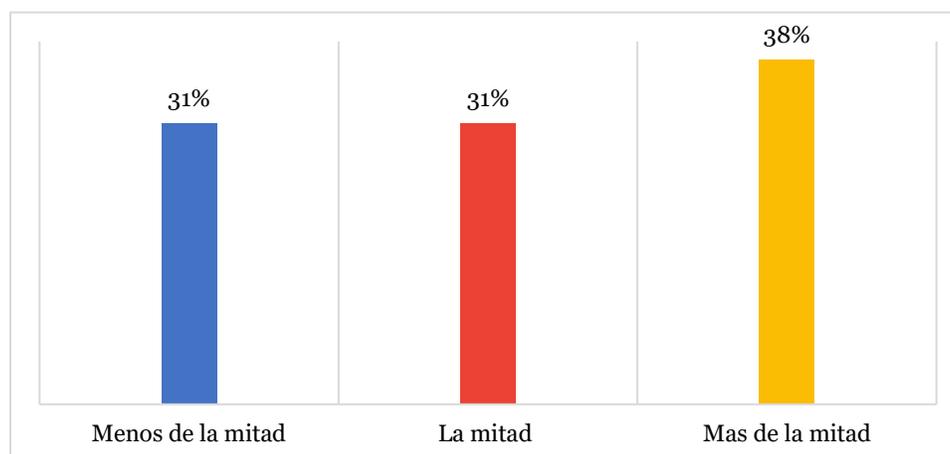


Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico, el 44% de los hogares tiene un ingreso mensual de 5,001 a 10,000 un 25% un ingreso es de 1,000 a 5,000 lempiras al mes el 18% tiene un ingreso menos a 1,000 y un 12 % mayor a 10,000 mensuales.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

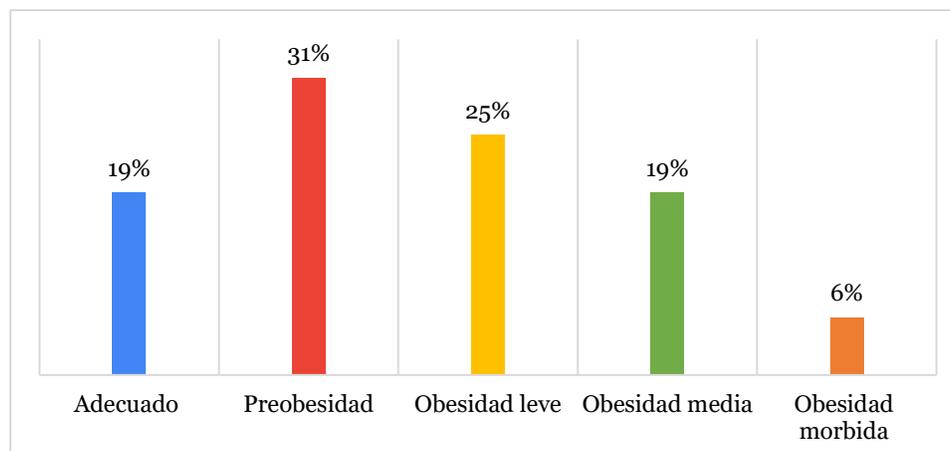


Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico, El 38% de los hogares destina más de la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos un 31% lo destina menos de la mitad para la compra de los alimentos y el 31% destinan la mitad de sus ingresos mensuales para la compra de los alimentos.

## Estado Nutricional por antropometría de los adultos

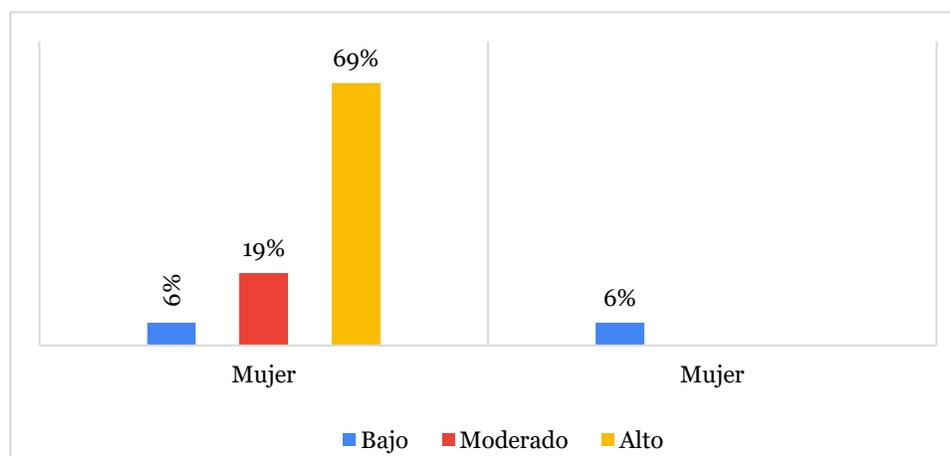
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Como puede observarse en el gráfico, según el índice de masa corporal el 31% de las personas que participaron en el estudio se encuentran en pre obesidad el 25% de en obesidad leve el 19% obesidad media 19% en estado nutricional adecuado y el 6% se encuentra en obesidad mórbida.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

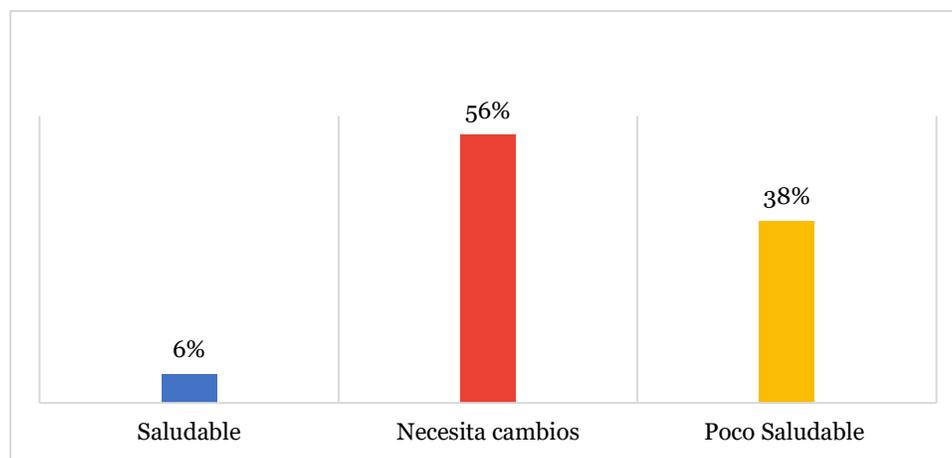


Fuente: Elaboración propia

Según lo que se puede ver en el gráfico el riesgo cardiovascular según índice cintura cadera el 69% de las mujeres presento un riesgo alto, un 19% presento un riesgo cardiovascular moderado y un 6% un riesgo cardiovascular bajo en comparación con los hombres que participaron en el estudio 6% presenta un riesgo cardiovascular bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta del casco urbano del municipio de Comayagua

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

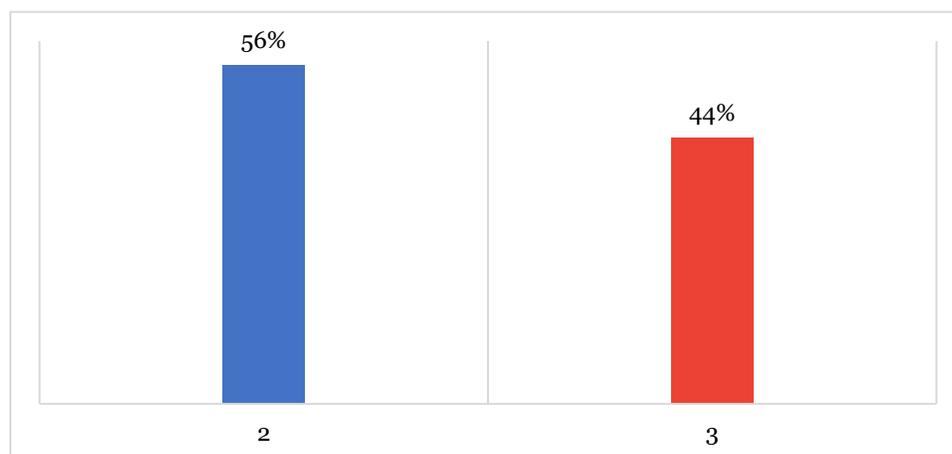


Fuente: Elaboración propia

Como demuestra el gráfico, el 56% de los adultos según el índice de alimentación saludable necesitan realizar cambios en su alimentación el 38% tiene una alimentación poco saludable y el 6% tiene una alimentación saludable.

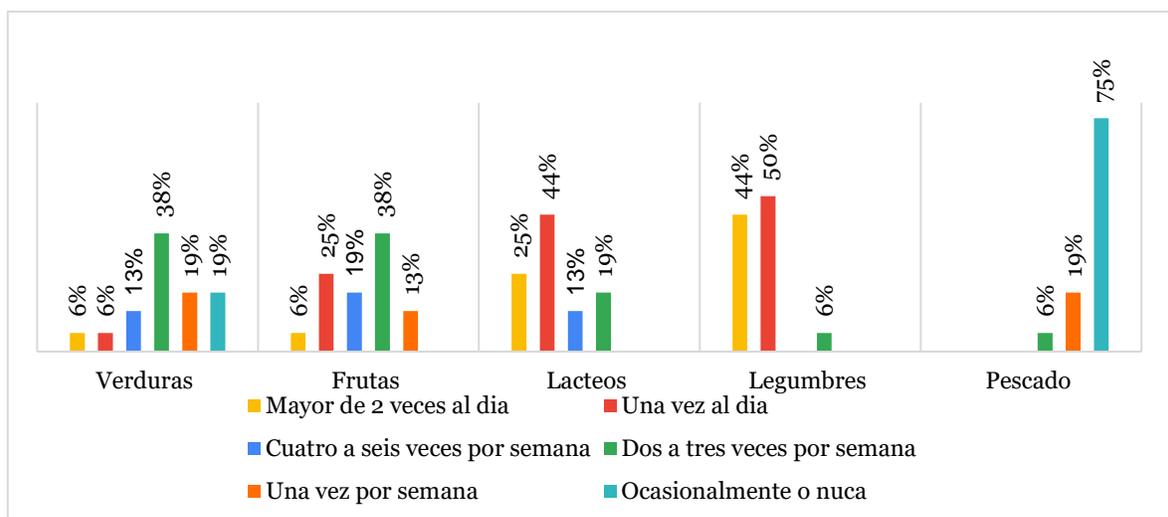
## Patrón de Consumo del jefe de Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



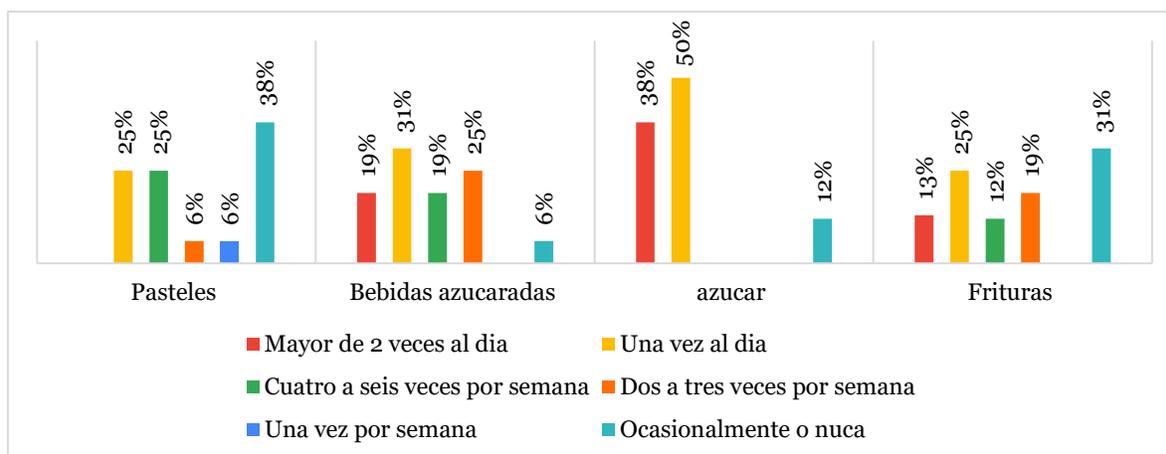
Fuente: Elaboración propia

Como demuestra el gráfico, el 56% de los adultos realizan dos tiempos de comida al día y el 44% realiza tres tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

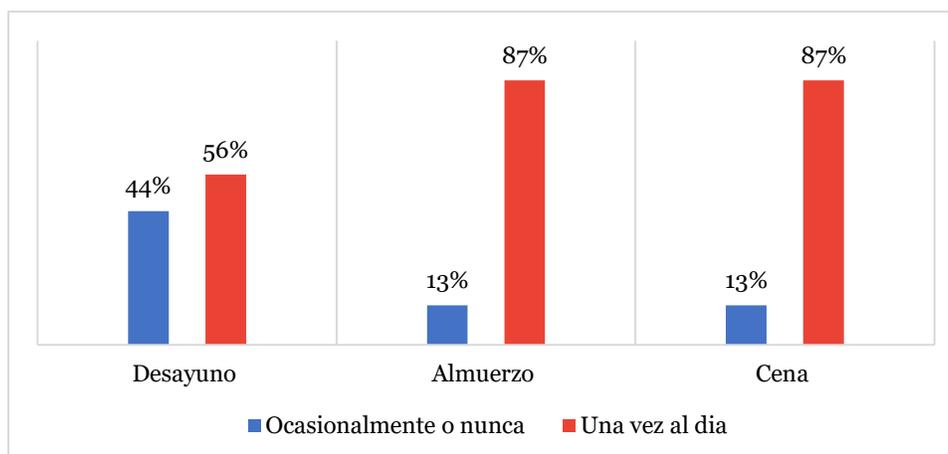
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico sobre el consumo de alimentos saludables el segundo grupo de alimentos el 75% de los adultos consumen el pescado rara vez o nunca, el 19% de la población lo consume una vez por semana, el 6% de los adultos lo consumen dos a tres veces por semana, el grupo de las legumbres son los alimentos con mayor frecuencia de consumo y por gran parte de la población, el 50% de los hogares consumen legumbres una vez al día, el 44% mayor a dos veces al día, el 6% consume legumbres dos a tres veces por semana; el grupo de los lácteos el 44% de los adultos que participaron en el estudio consumen una vez al día, el 25% mayor a dos veces al día, dos a tres veces por semana el 19% y de cuatro a seis veces por semana el 13%, del grupo de las frutas el 38% de las personas las consume dos a tres veces por semana, el 25% una vez al día, el 19% consume frutas con una frecuencia de cuatro a seis veces por semana, el 13% una vez por semana y el 6% consume frutas mayor a dos veces al día, respecto al grupo de las verduras el 38% las consume dos a tres veces a la semana, el 19% las consume una vez por semana, el 13% las consume cuatro a seis veces por semana, el 6% las consume mayor de dos veces al día y el 6% las consume una vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

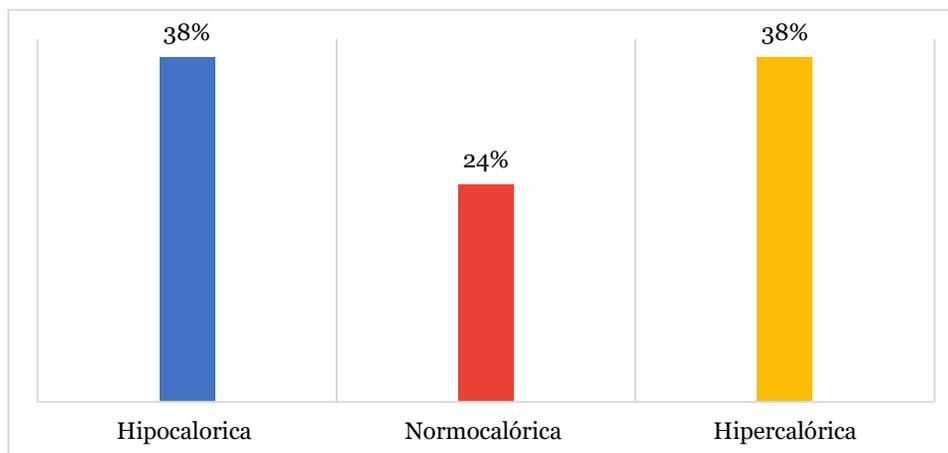
Como se puede observar en el gráfico, en la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de los adultos que participaron en el estudio del casco urbano del municipio de Comayagua el gráfico anterior nos muestra que el 50% consume el azúcar una vez al día, 38% consume este alimento mayor a dos veces al día y el 12% la consume ocasionalmente o nunca, los pasteles son consumidos ocasionalmente o nunca por 38%, consumidos una vez al día por el 25% de la población, otro 25% los consume cuatro a seis veces por semana, 6% lo consumen dos a tres veces por semana y otro 6% una vez por semana, las bebidas azucaradas son consumidas una vez al día por el 31% de los adultos encuestados, 25% dos a tres veces por semana, 19% mayor de dos veces al día siendo otro 19% una vez al día y 6% ocasionalmente o nunca en el grupo de las frituras son consumida ocasionalmente o nunca por el 31%, una vez al día por el 25%, mayor a dos veces al día por el 13% y cuatro a seis veces por semana el 12% de los adultos que participaron en el estudio.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

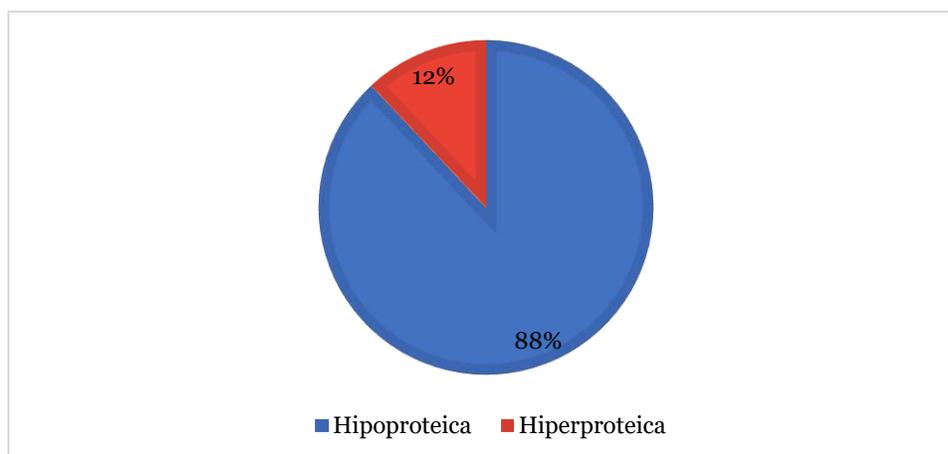
Como puede verse en el gráfico anterior el 87% de los adultos que participaron en el estudio realiza la cena una vez al día y el 13% realiza este tiempo de comida ocasionalmente o nunca, el almuerzo es realizado diariamente por el 87% mientras que ocasionalmente o nunca por el 13% de los adultos, respecto al desayuno el 56% de los adultos encuestados lo realiza una vez al día y un 44% lo realiza ocasionalmente o nunca.

## Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

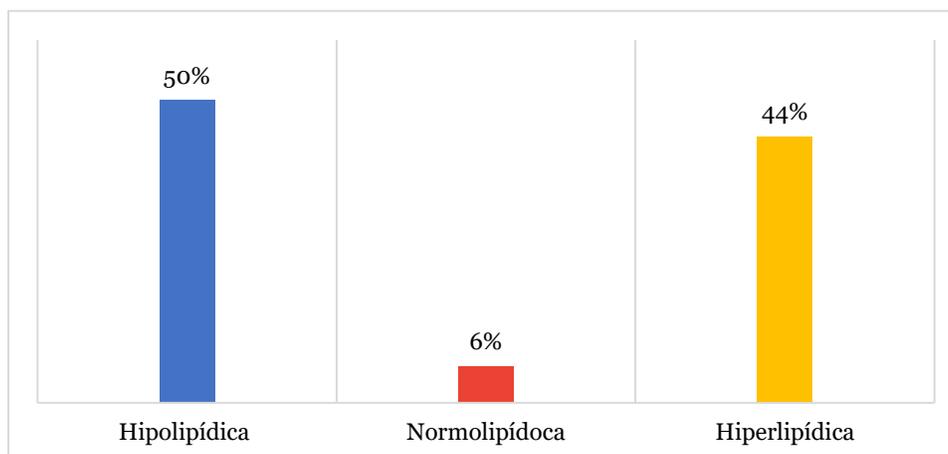
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico, el tipo de dieta consumida por los adultos que participaron en el estudio el 38% la dieta es hipercalórica el 38% de la población consume una dieta hipocalórica y el 24% de la población consume una dieta normocalórica con un promedio de 1630 calorías consumidas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

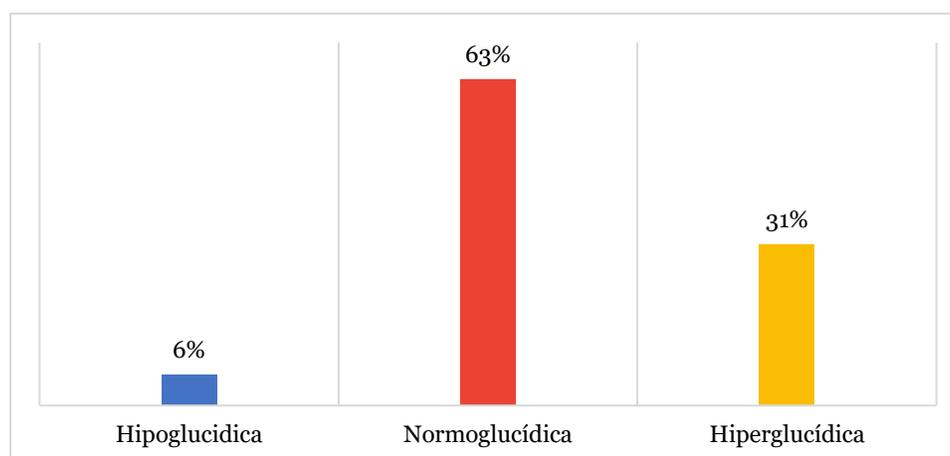
Fuente: Elaboración propia

Como muestra el gráfico anterior el tipo de dieta según la ingesta proteica de los adultos del casco urbano del municipio de Comayagua el 88% consume una dieta hipoproteica y el 12% de los adultos consume una dieta hiperproteica con un promedio de 14% de calorías consumidas provenientes de este macronutriente según el análisis de recordatorio 24 horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

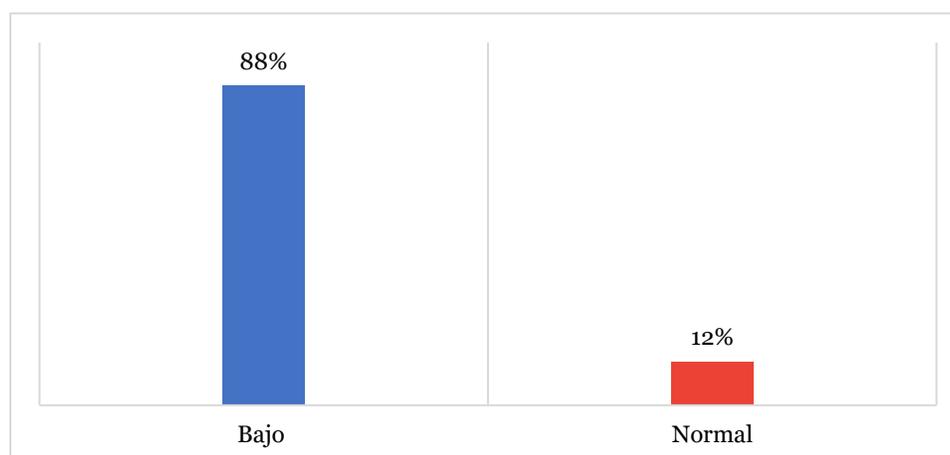
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico anterior la población adulta del municipio de Comayagua el tipo de dieta según el consumo de lípidos en su 50% consume una dieta hipolipídica el 44% consume una dieta hiperlipídica este tipo de dieta está asociada al desarrollo de patologías y el 6% una dieta normolipídica donde el promedio de la población; con un promedio de 33% de calorías consumidas provenientes de los lípidos según el análisis del recordatorio 24 horas.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Según puede verse en el gráfico, el tipo de dieta de los adultos según el consumo de carbohidratos es normoglucídica consumida por el 63%, el 31% dieta hiperglucídica y el 6 % de los adultos consume una dieta hipoglucídica donde el consumo promedio de esta es de un promedio del 54% de las calorías consumidas provienen de los carbohidratos según el análisis de recordatorio 24 horas.

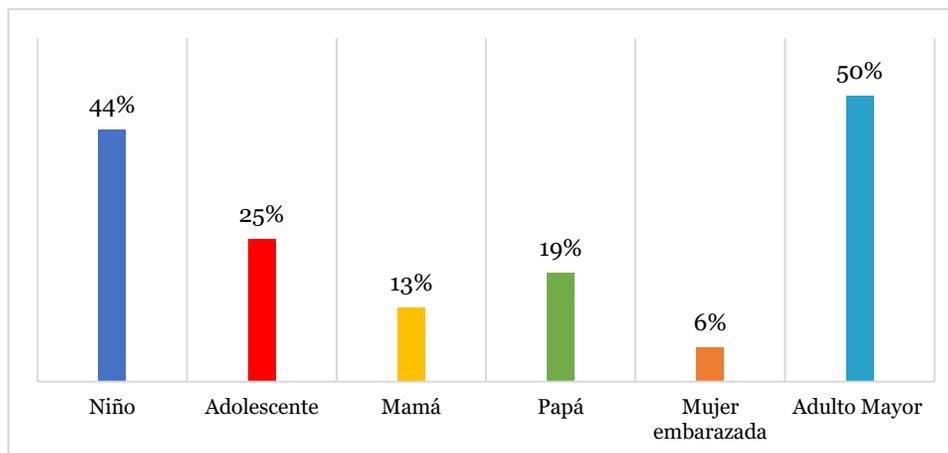
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico anterior la ingesta de fibra en los adultos del casco urbano del municipio de Comayagua es una dieta baja en fibra 88% y el 12% una dieta normal en fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia

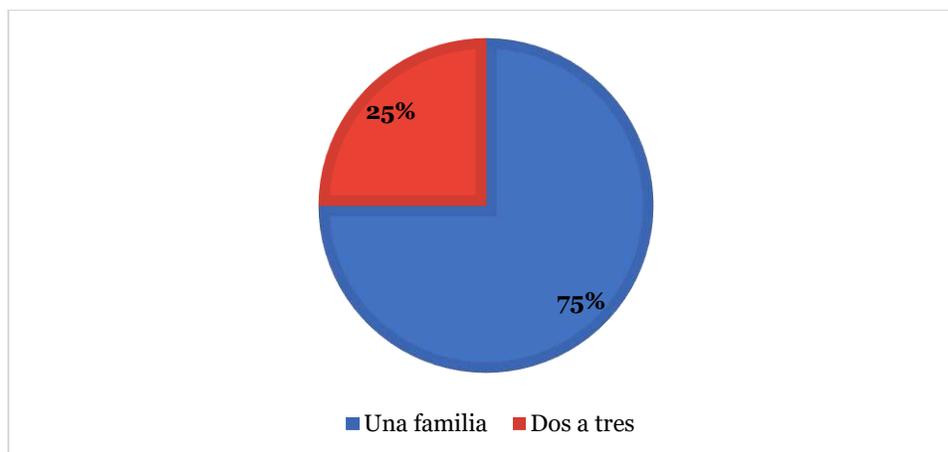
Como puede verse en el gráfico anterior de los adultos que participaron el estudio el 50% de la población considera que se debe priorizar la alimentación al adulto mayor del hogar, 44% considera que se debe priorizar los niños, los adolescentes en un 25%, 19% considera al papá, 13% a la mamá y 6% a la mujer embarazada.

## Municipio de Siguatepeque

### Aldea Agua del Padre

#### Características sociodemográficas de la población

##### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

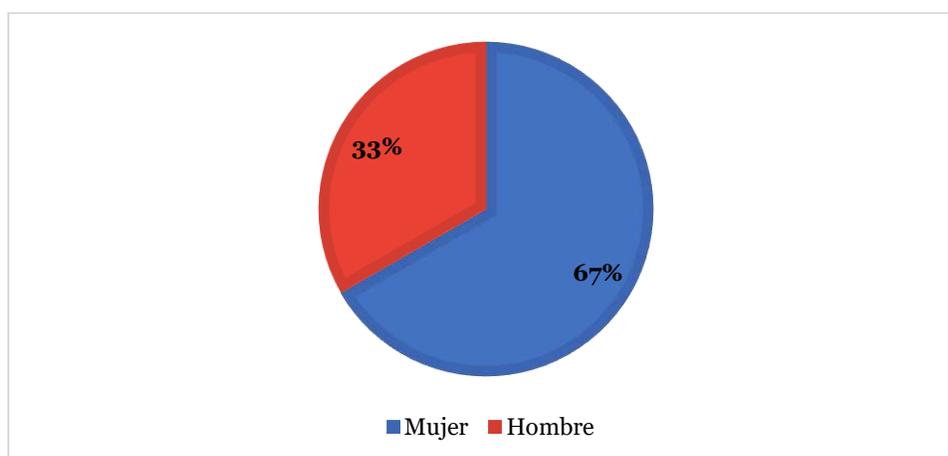


Fuente: Elaboración propia

Del 100% de los encuestados, 75% de los hogares están conformados por una sola familia mientras que el 25% están conformados de dos a tres familias en total.

#### Datos demográficos de la población adulta

##### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

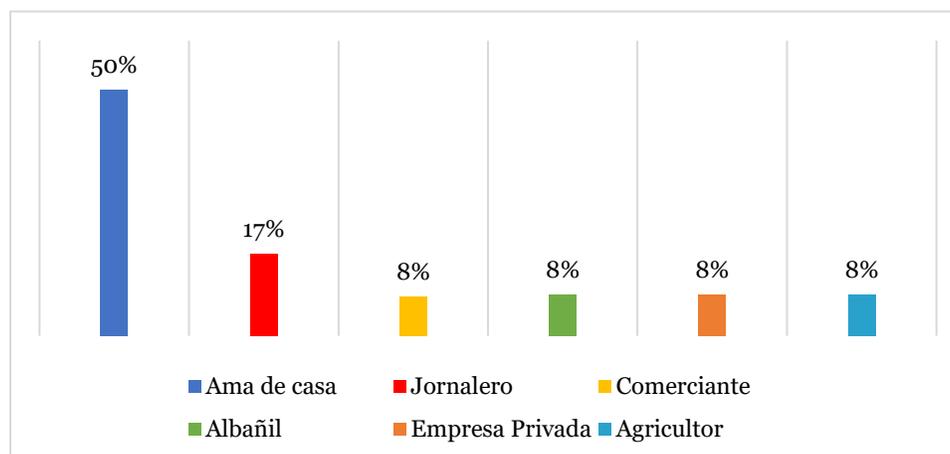
De acuerdo al gráfico 5 se evidencia que en su mayoría son mujeres las encargadas del hogar con un total del 66.7% y 33.3% son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Primaria incompleta	2	17%
Primaria completa	6	33%
Ninguno	4	50%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al nivel de escolaridad del jefe de hogar se puede observar que el 50% no logró terminar su primaria quedando está incompleta, el 33% lograron completar la primaria y un total de 17% de los jefes de hogar no acudieron a una escuela.

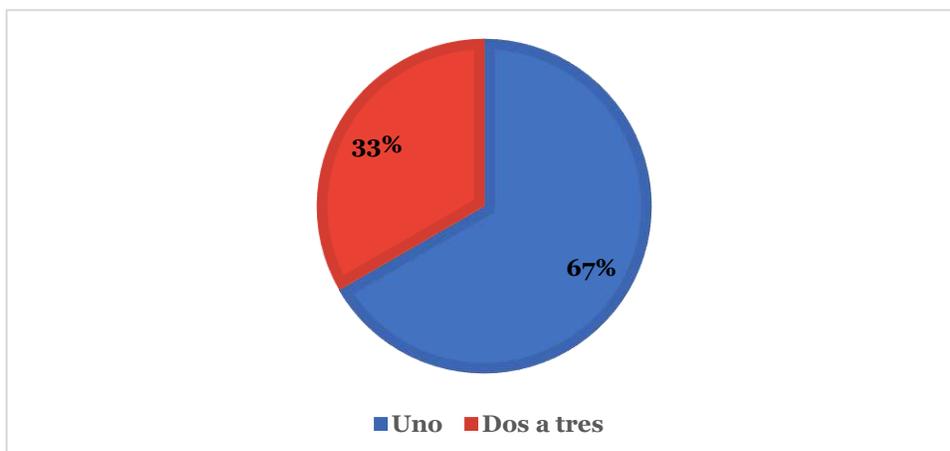
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia.

Del total del 100% de los encuestados, 50% son amas de casa, 17% trabajan como jornaleros, 8% son comerciantes, 8% son albañiles, 8% trabajan en empresas privadas y otro 8% trabajan como agricultores.

## Ingreso de los hogares

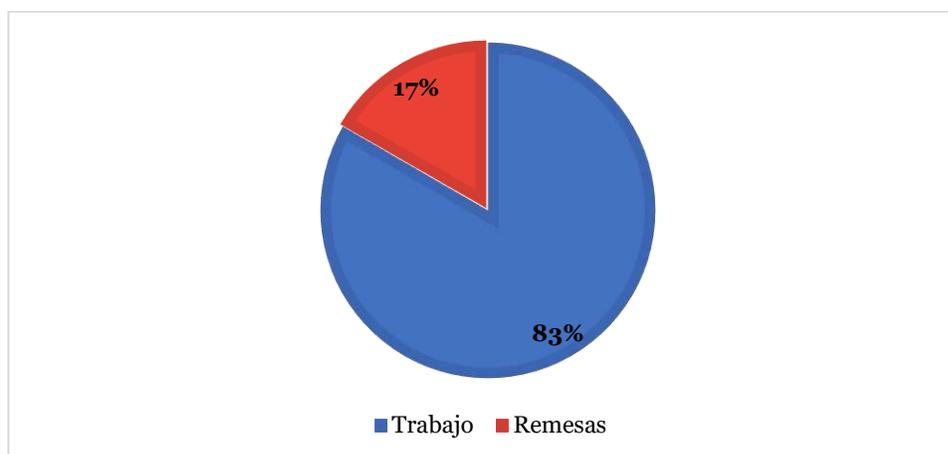
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

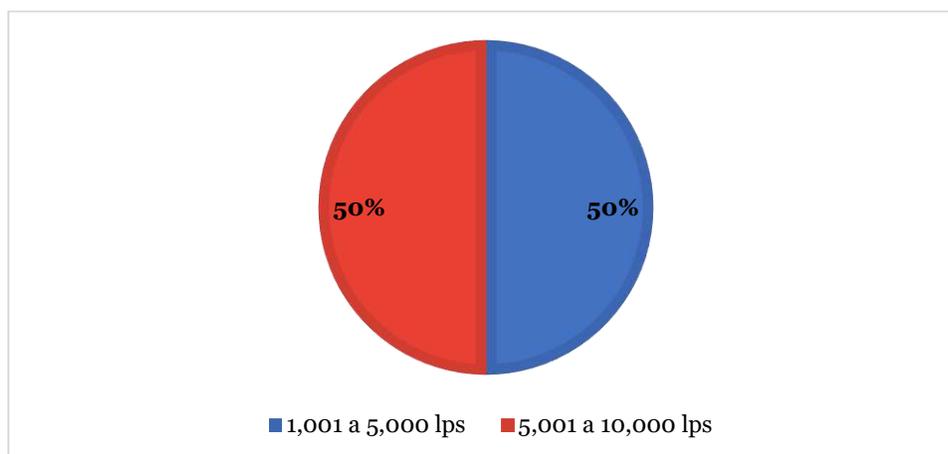
En su totalidad, el 83% del ingreso económico en el hogar es a través de una remuneración económica (trabajo) y 17% es mediante remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



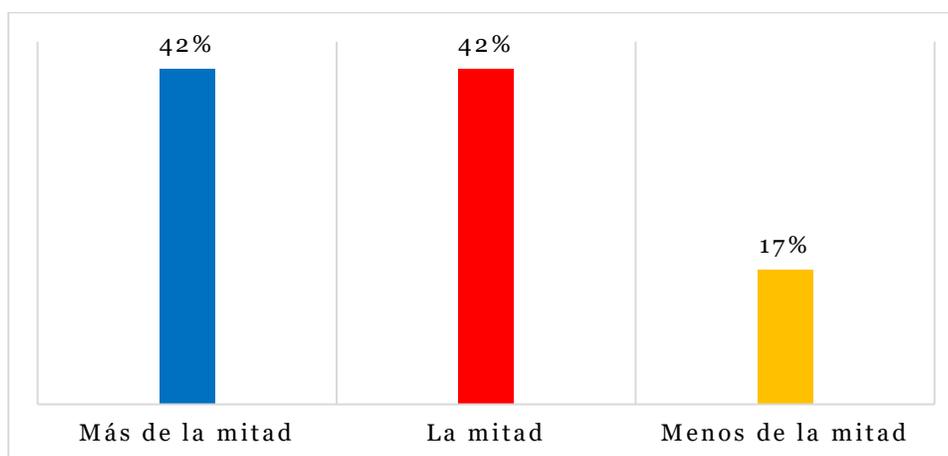
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico, en el 67% de los hogares trabajan entre 2 a 3 personas y únicamente una persona con el 33% en el resto de los hogares.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al ingreso económico mensual del hogar, 50% recibe un ingreso total entre 1,001 L a 5,000 L y otro 50% tiene un ingreso mensual de 5,001 a 10,000 lempiras haciendo así un total del 100%.

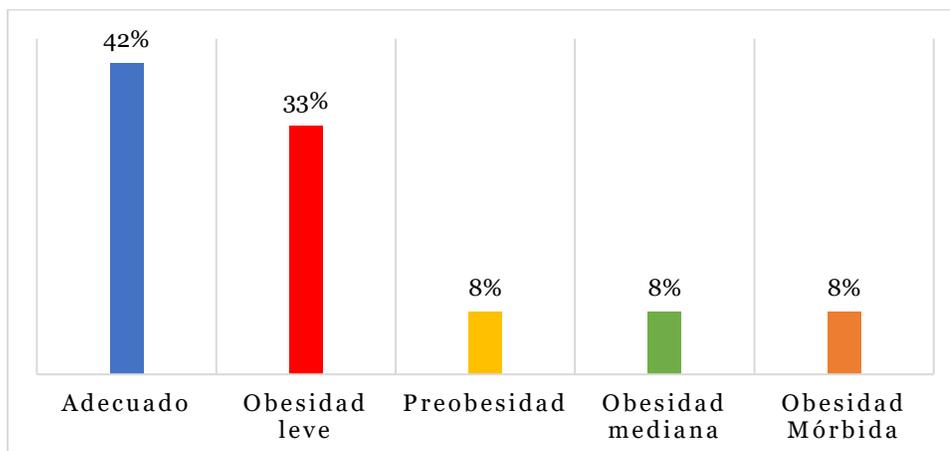
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia

Del 100% de la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos en los hogares encuestados, 42% de las familias destinan más de la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos, otro 42% utiliza la mitad de sus ingresos y un 17% utiliza menos de la mitad de sus ingresos para comprar sus alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

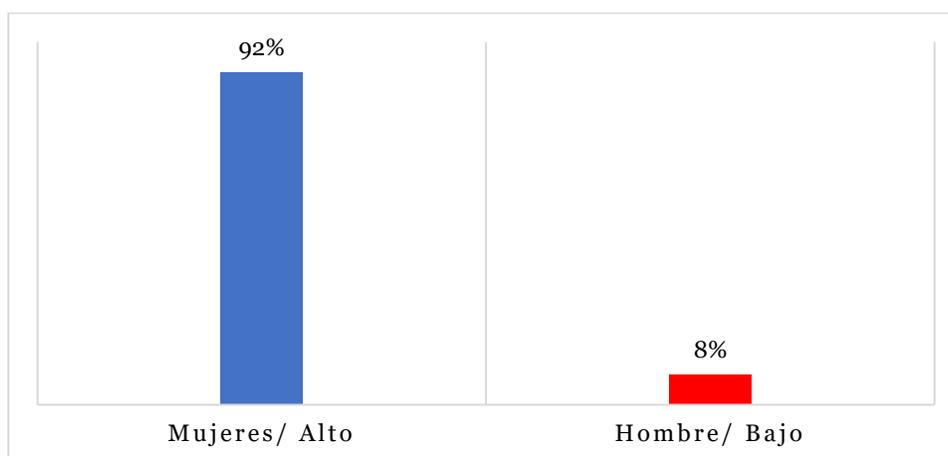
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En cuanto al diagnóstico según índice de masa corporal (IMC), del 100% de los encuestados; un 42% de los encuestados se encuentran en un peso normal, 33% se encuentran en obesidad leve, 8% se encuentran en sobrepeso, 8% clasifican en obesidad mediana y el 8% restante se encuentran en obesidad mórbida.

**Gráfico 9: Riesgo cardiovascular según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres**



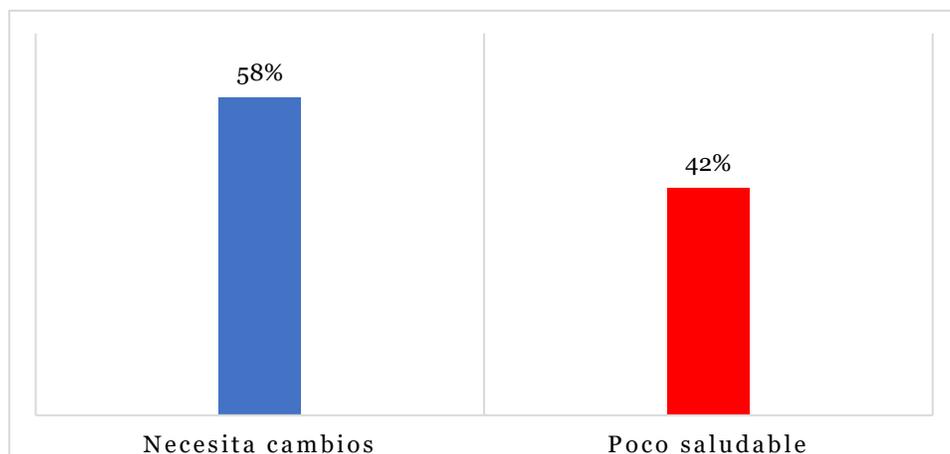
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico, es evidente que 92% se encuentran en alto riesgo de igual manera siendo estos encuestados del sexo femenino. El 8% son de sexo masculino y estos se encuentran en un bajo riesgo según la índice cintura cadera.

## Calidad de la dieta de la población adulta

### Siguatepeque

#### Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable

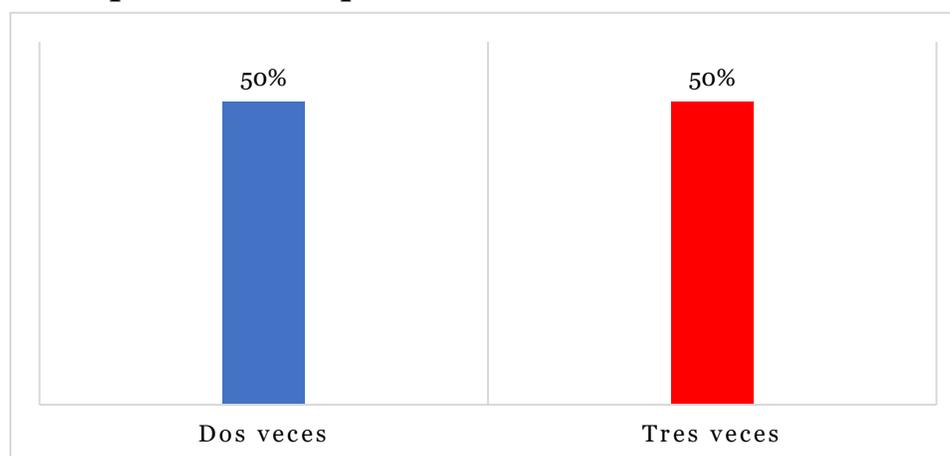


Fuente: Elaboración propia

En cuanto al índice de alimentación saludable realizado a los encuestados, un 58% necesita realizar cambios en su alimentación mientras que un 42% clasificó como “poco saludable”. Dejando como evidencia que la población encuestada necesita cambiar sus estilos de vida y alimentación.

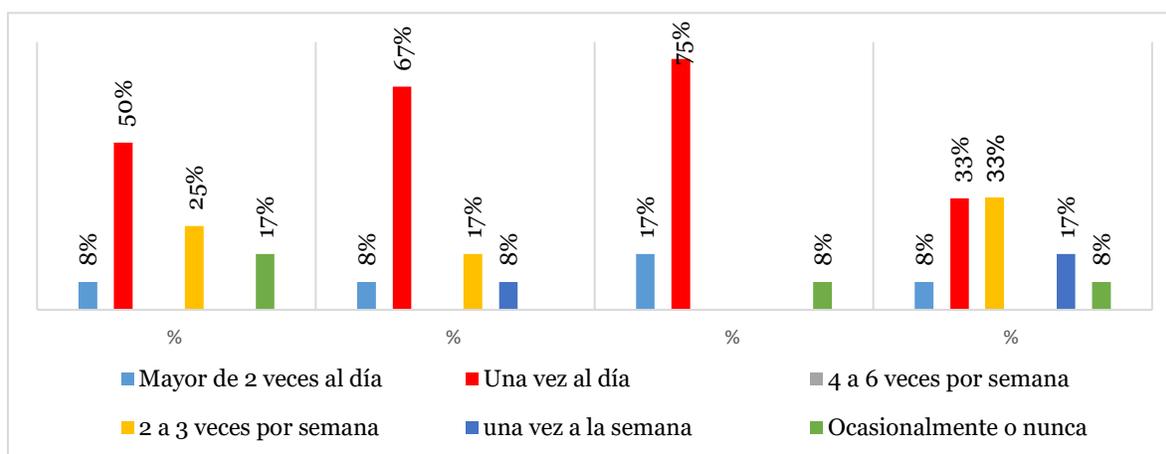
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

#### Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día



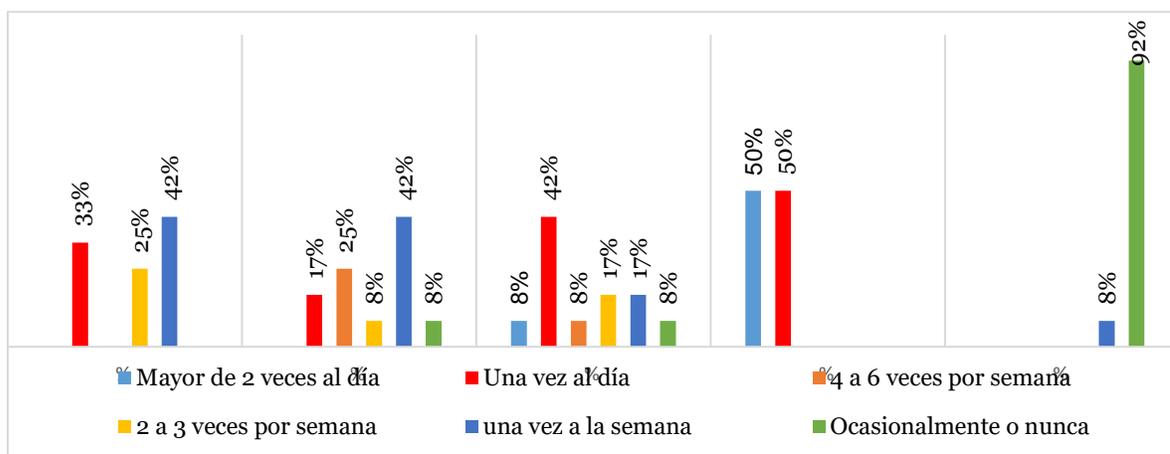
Fuente: Elaboración propia

Del 100% de los encuestados, 50% expresó que realiza dos tiempos de comida al día; los cuales son almuerzo y cena, dejando por fuera el desayuno mientras que el otro 50% restante realiza tres tiempos de comida al día. Aunque cabe destacar que muchos de estos desayunos eran café con pan dulce.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

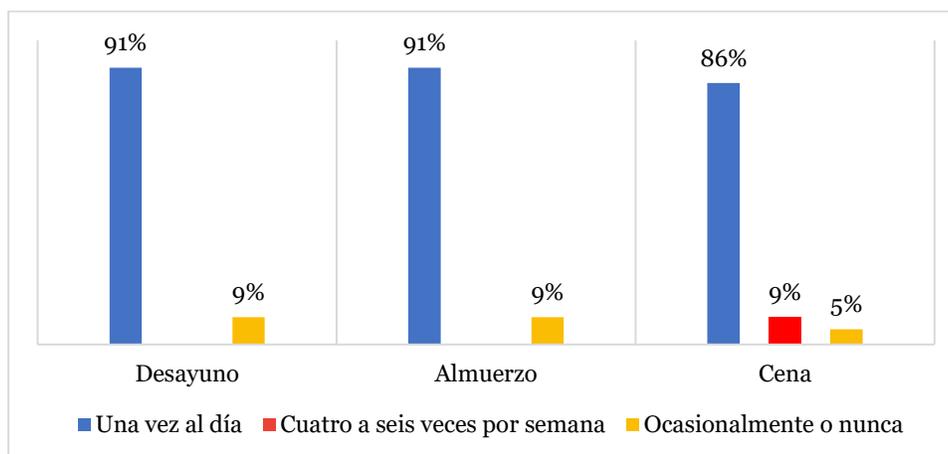
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos saludables, un 50% los encuestados consume leche y/o derivados más de dos veces al día. 92% ocasionalmente o nunca consumen pescados. Un 42% consume legumbres una vez al día, 33% igual los consume una vez al día. 25% consume verduras de dos a tres veces por semana y otros 25% los consume de cuatro a seis veces por semana, un 17% los consume frutas una vez a la semana y un 8% los consume ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

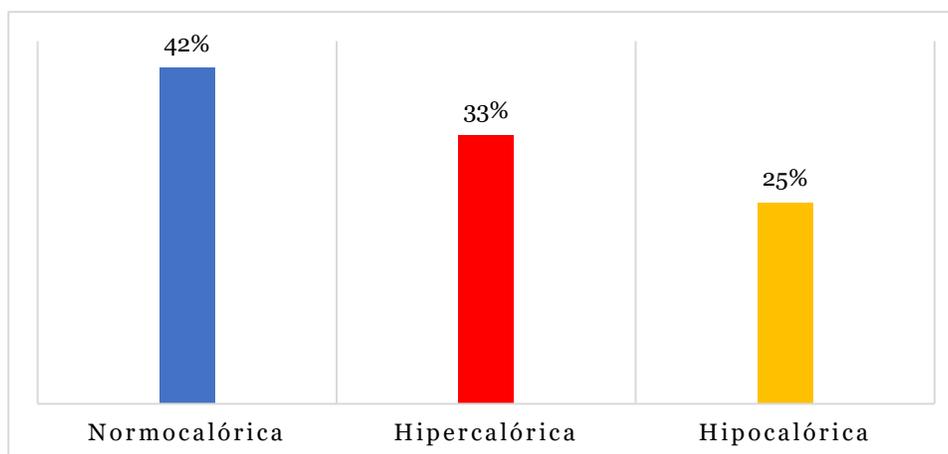
En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, un 75%, 67%, 50% y un 33% consumen frituras una vez al día. Un 25%, 17% y un 33% consumen bebidas azucaradas de dos a tres veces por semana. 17% y 8% consumen galletas, pasteles y dulces más de dos veces al día, otro 17% y un 8% los consumen ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

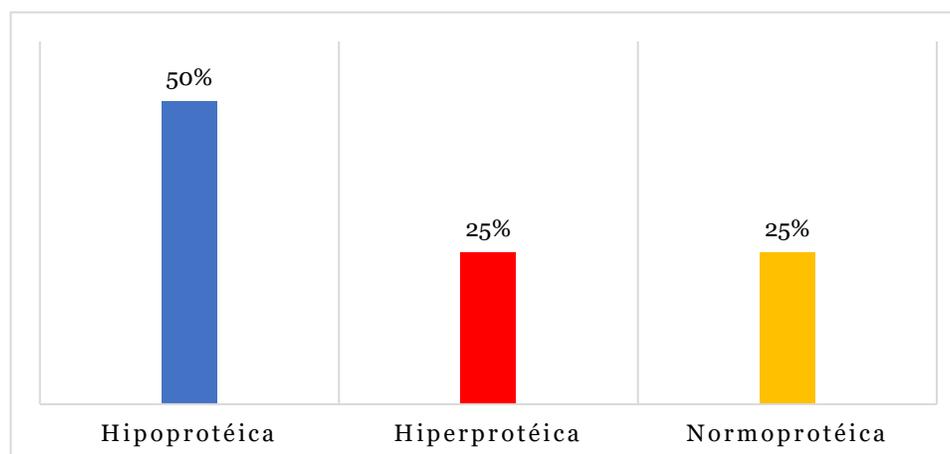
Del 100% de los encuestados, 91%, y 86% realizan los tres tiempos de comida, desayuno, almuerzo y cena. 9% y 5% ocasionalmente desayunan, almuerzan y cenan, solo un 9% realiza la cena cuatro a seis veces por semana.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

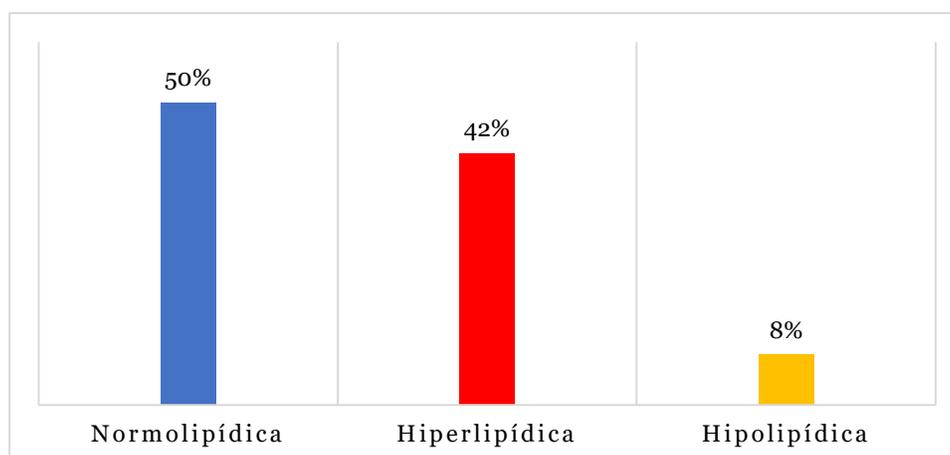
Fuente: Elaboración propia

Del tipo de dieta según calorías, un 42% tiene una dieta normo calórica, un 33% tiene una dieta hiper calórica y un total del 25% de los encuestados tienen una dieta hipo calórica. Siendo así un promedio de 1608 calorías consumidas al día por persona.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

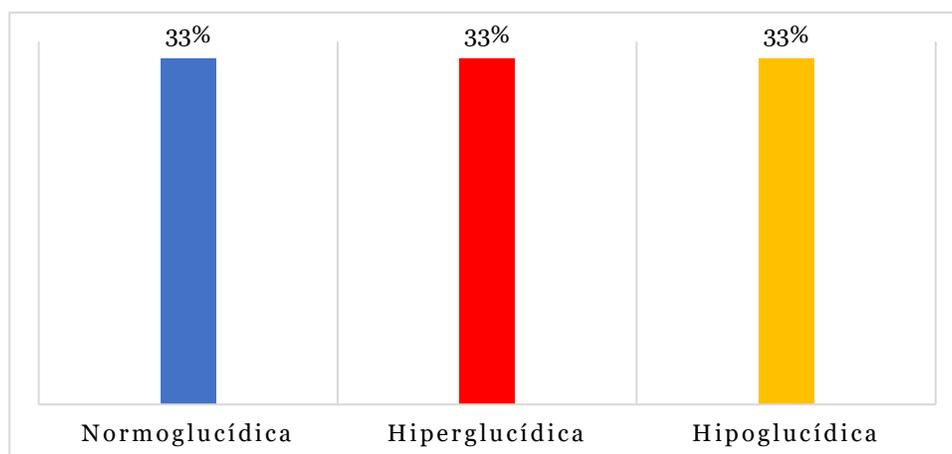
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la dieta según la ingesta de proteínas, un 50% tiene una dieta hipoproteica, un 25% consume una dieta hiperproteica y normoproteica. Observándose que la mayoría de los encuestados en promedio consume una ingesta de 69gr proteínas al día.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

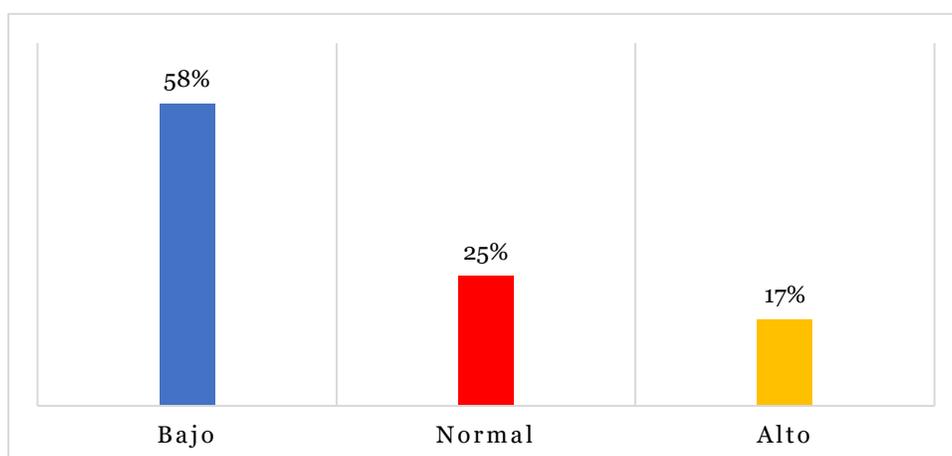
Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que un 50% de los encuestados lleva una dieta normolipídica, un 42% lleva una dieta hiperlipídica y un total de 8% lleva una dieta hiperlipídica. En promedio los sujetos que forman parte de la investigación consumen 56 gr de grasas al día.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Un 33% de la población lleva una dieta normo glucídica, otro 33% tiene una dieta hiper glucídica y para finalizar un 33% tiene una dieta hipo glucídica. En promedio se consumen 204 grs al día.

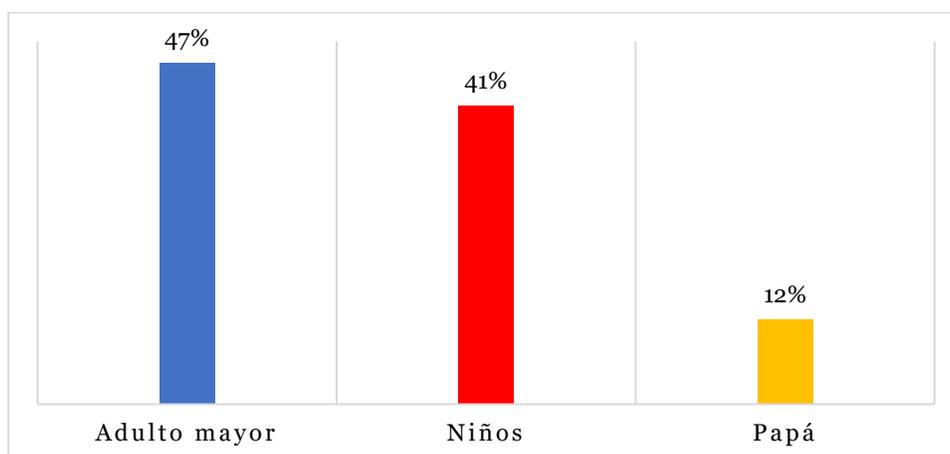
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la ingesta de fibra, del todo de los encuestados; un 58% tiene un bajo consumo de la misma. 25% tiene una ingesta normal y para finalizar un 17% tiene un alto consumo de fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

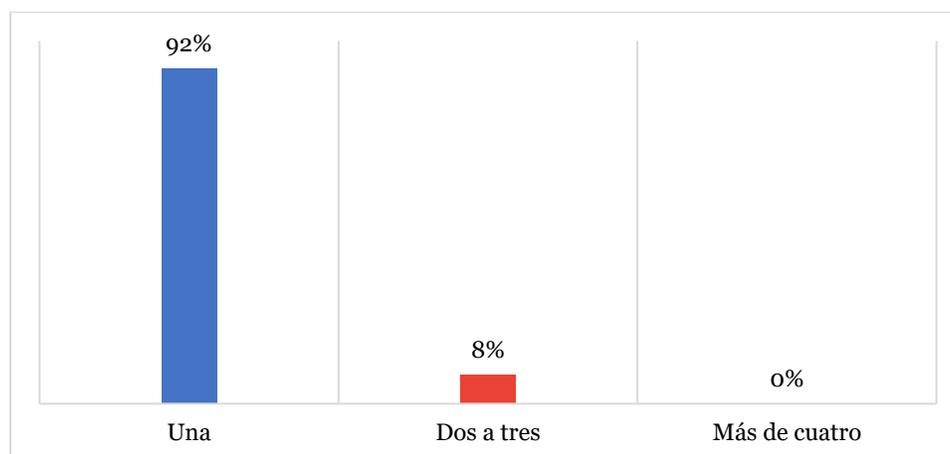
En cuanto a la interrogante, 47% de los encuestados opinan que se debe priorizar la alimentación a los adultos mayores presentes en el hogar, el 41% debería de ser a los niños y un 12% opinó que se debe priorizar a los padres de familia.

## Aldea Chorreritas

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

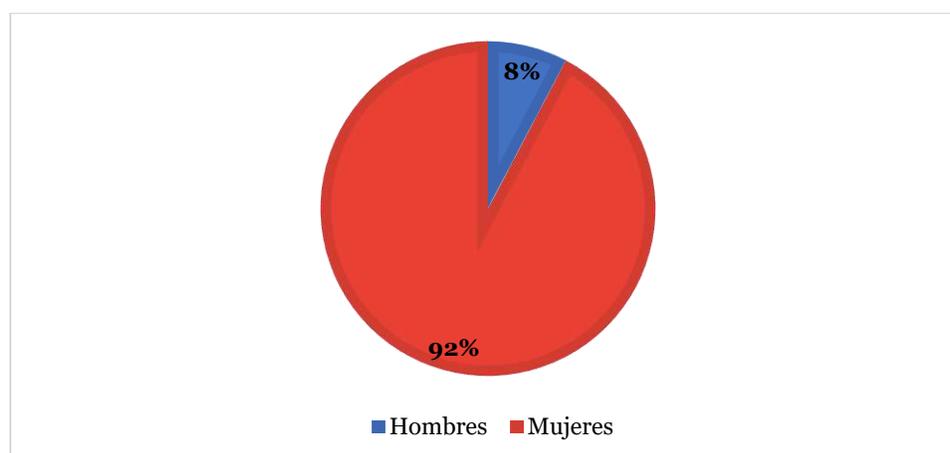


Fuente: Elaboración Propia

En su mayoría los hogares de la aldea de Chorreritas, Siguatepeque están integrados por una familia, solamente el 8% por dos a tres familias en esta aldea no se encontraron hogares habitados por más de cuatro familias.

### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

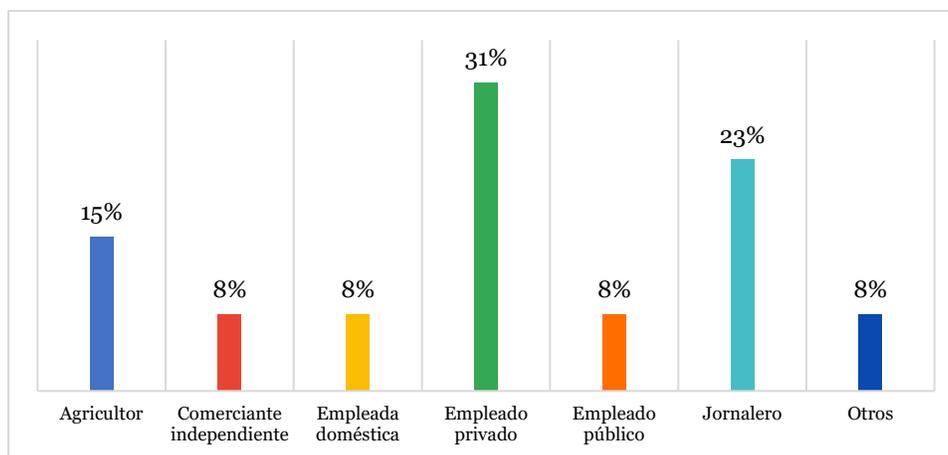
En esta comunidad el 92% de los jefes de hogar corresponden al sexo femenino y solamente el 8% de la muestra pertenecen al sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria completa	2	15%
Primaria Incompleta	3	23%
Universidad Completa	5	23%
Secundaria Completa	3	39%
Total	13	100%

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al nivel de escolaridad del jefe del hogar, un 39% realizó la secundaria completa, 3 personas que representan un 23% manifestaron tener primaria incompleta, otro 23% realizó la universidad completa y solamente 2 personas (15%) tienen primaria completa.

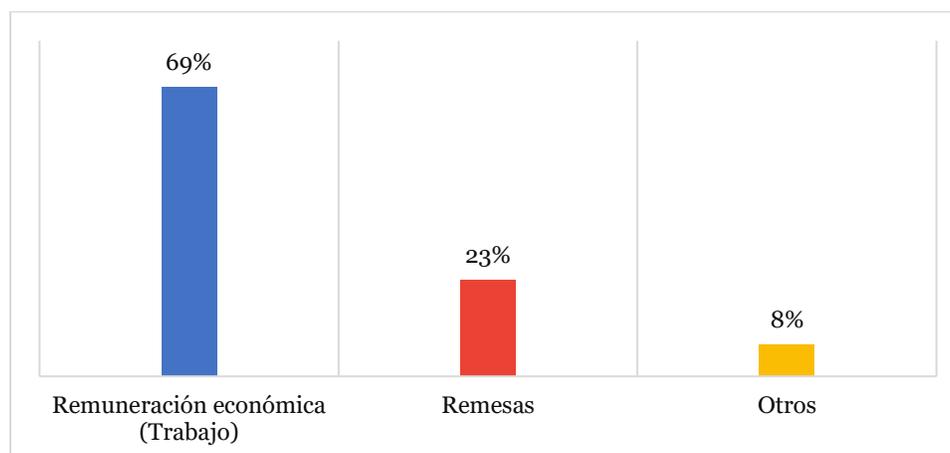
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En cuanto a la profesión u oficio podemos observar que un 31% son empleados privados, un 23% son jornaleros, un 15% se dedican a la agricultura y otros son comerciantes independientes, empleadas domésticas o empleados públicos, un 8% de los jefes de hogar tiene otros trabajos como ganaderos, ingenieros y maestros.

## Ingreso de los hogares

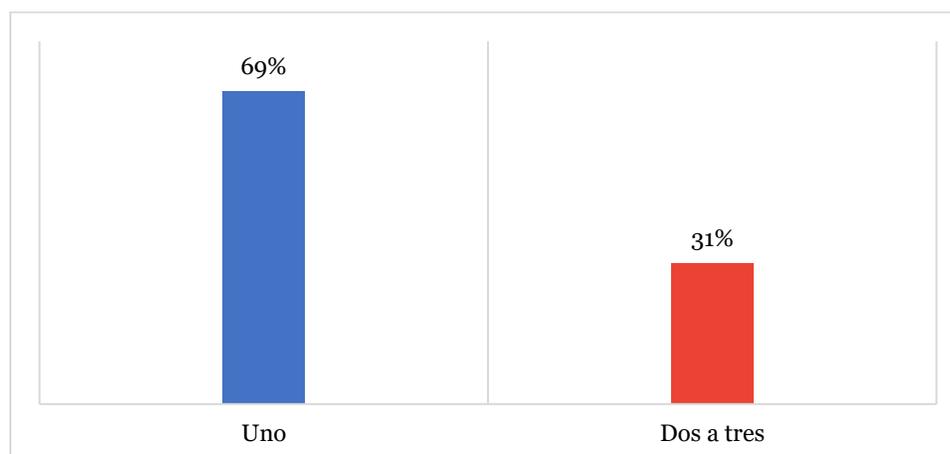
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Las fuentes de ingresos económico que predominan en los hogares estudiados en la aldea de Chorreritas, son en su mayoría por remuneración económica y en un 23% por remesas. Un 8% tiene otras fuentes económicas como donación de alimentos por parte de proyectos que realiza la comunidad cristiana de la aldea.

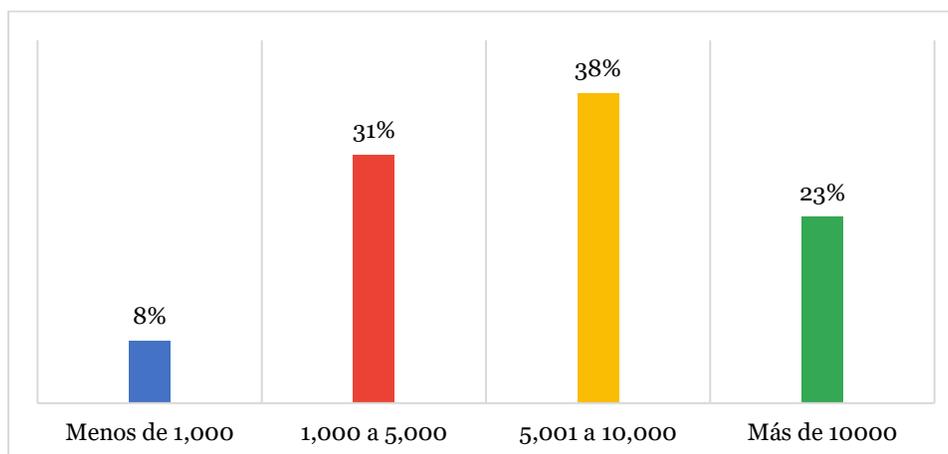
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

El gráfico anterior nos muestra que en un 68% de los hogares de esta comunidad solamente trabaja una persona y en menor proporción trabajan de dos o tres integrantes.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

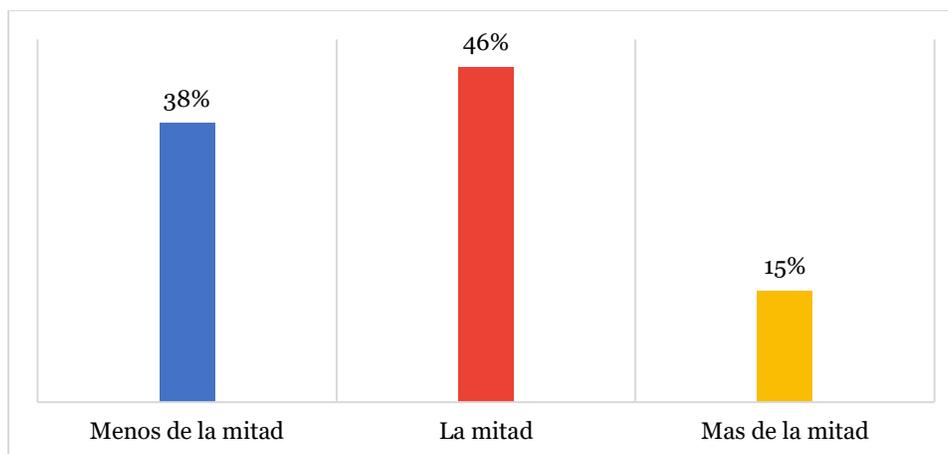


Fuente: Elaboración Propia

Los datos proporcionados por el gráfico anterior nos muestra que los ingresos económicos mensuales de estos hogares son en gran parte de 5,0001 a 10,000 lempiras, un 31% de 1,000 a 5,000, en menor escala un 23% genera ingresos que sobrepasen los 10,000 lempiras, contrario al 8% que solamente tienen un ingreso económico menor a 1,000 lempiras mensualmente.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

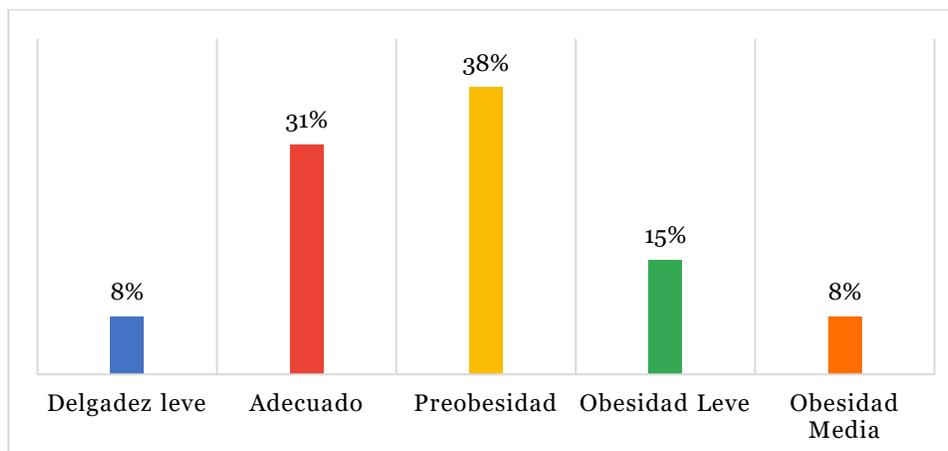


Fuente: Elaboración Propia

El presente gráfico refleja que un 46% de la muestra destina la mitad de sus ingresos mensuales destinado a la compra de alimentos, un 38% menos de la mitad y solamente un 15% de la población destinan más de la mitad en la compra de alimentos al mes.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

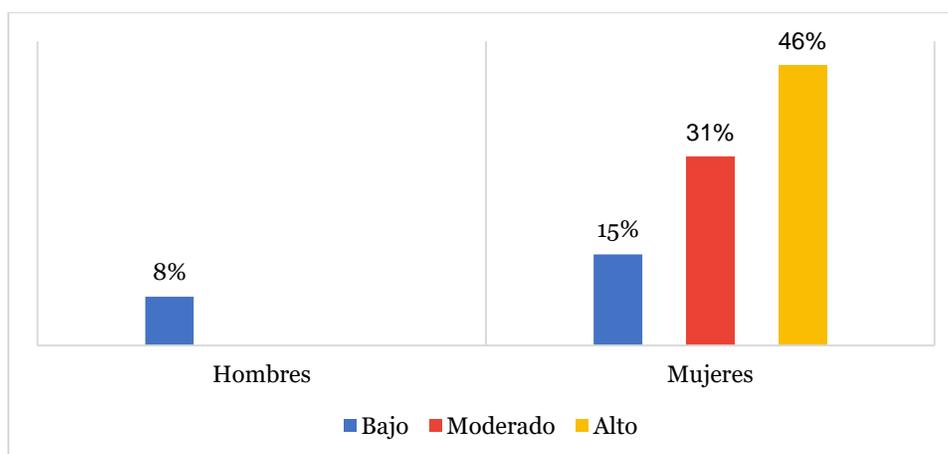
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

El gráfico anterior nos muestra el estado nutricional de la población según su índice de Masa Muscular podemos ver que un 38% se encuentra en un estado de preobesidad, es decir con un IMC de 25 a 29.99 kg/m<sup>2</sup>, en contraste un 31% tiene un índice de masa corporal adecuado, mientras que en menor medida un 15% esta en obesidad leve y en iguales cantidades se encontraron personas cursando con obesidad media y delgadez leve.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

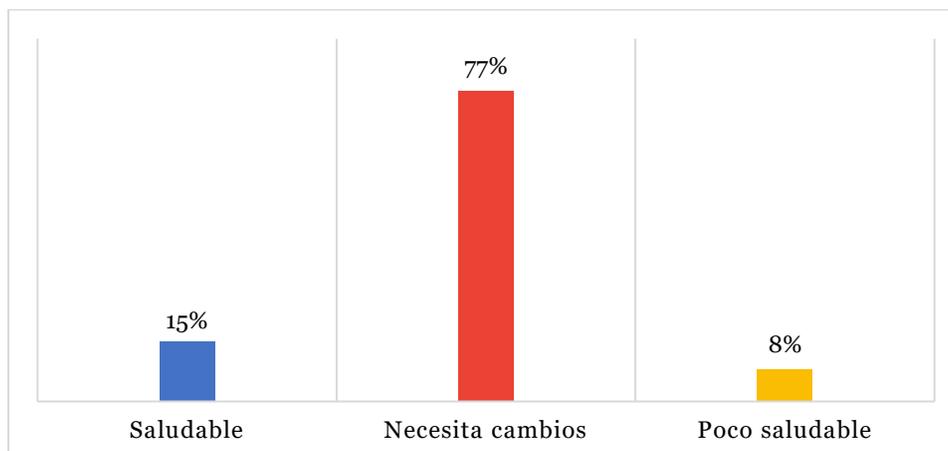


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico presentado muestra que un 46% de las mujeres tienen un riesgo cardiovascular alto, un 31% presenta riesgo moderado y un 15% bajo riesgo. En cuanto a la población masculina el total de la muestra evaluada (8%) se encontró con bajo riesgo cardiovascular.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea de Chorreritas, Siguatepeque

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

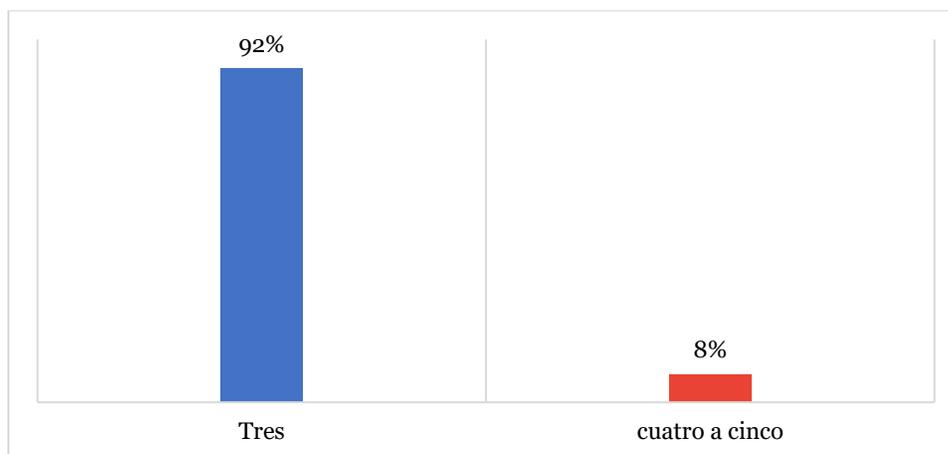


Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos, la mayor parte de la población que formo parte de la muestra necesita cambios en su alimentación, el 15% tiene una dieta considerada saludable, un 8% tiene una alimentación poco saludable de acuerdo al Índice de Alimentación Saludable.

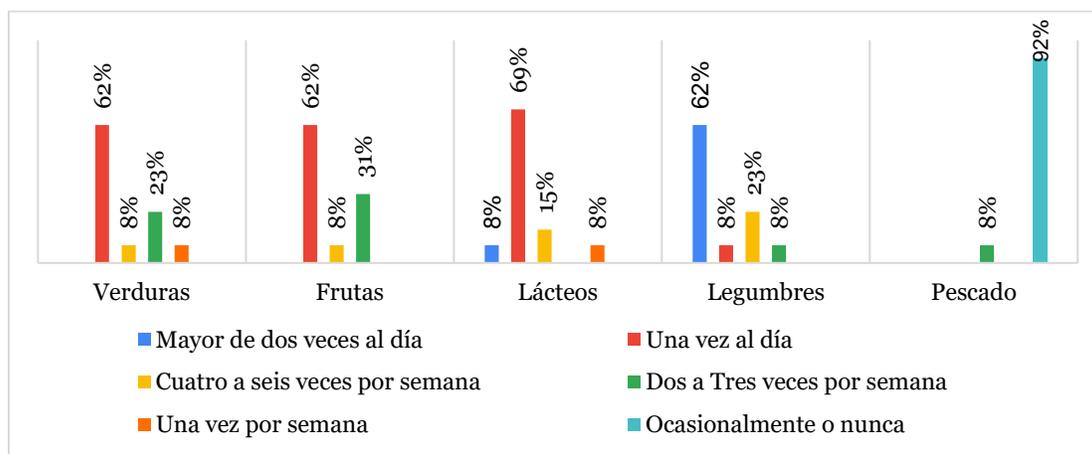
## Patrón de Consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



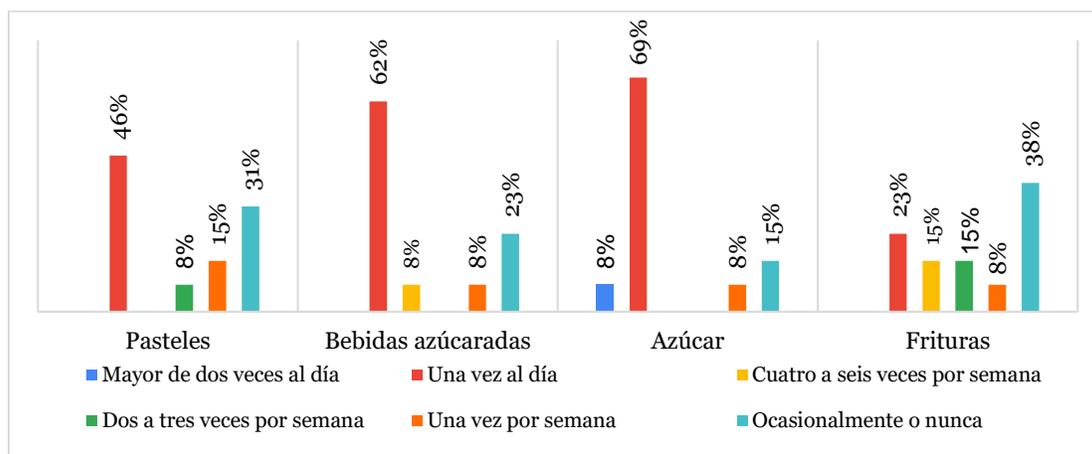
Fuente: Elaboración Propia

El presente grafico muestra que casi en su totalidad la población cumple con los 3 tiempo de comida fuertes al día, solamente un 8% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

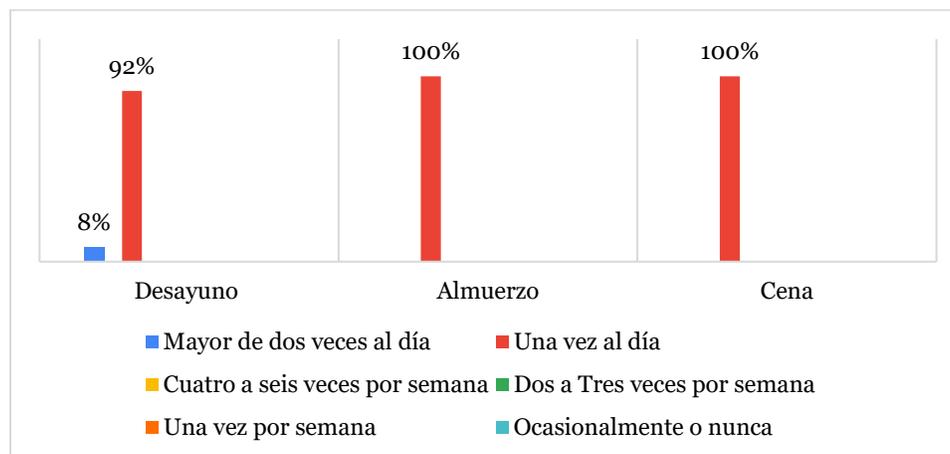
Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las frecuencias de consumo aplicadas a la población en la Aldea de Chorreritas, demostraron la frecuencia de consumo con que la población ingiere alimentos saludables. El grupo de las legumbres son los alimentos que más consumen, pues el 62% indicó consumirlos más de dos veces al día y solamente el 8% dos o tres veces por semana. En cuanto a los lácteos, un 62% los consume al día y un 8% una vez por semana. En iguales porcentajes de 62%, las personas ingieren una vez al día una porción de fruta o verdura. En cuanto al grupo de pescado, podemos ver que el consumo en el 92% de la muestra es ocasionalmente o nunca y solamente un 8% manifestó consumirlo dos o tres veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

La frecuencia de consumo de Alimentos no saludables en la aldea de Chorreritas, Siguatepeque, nos demuestra que el consumo de azúcar, bebidas azucaradas, pasteles o galletas sobresalen en la población, pues la mayoría los consume mínimo una vez al día, el 69% consume azúcar una vez al día, un 15% más de dos veces y solamente un 8% ocasionalmente o nunca. En menor cantidad, un 23% de la muestra consume rara vez bebidas azucaradas. En cuanto a las frituras, el 38% indicó que ocasionalmente o nunca son consumidas, un 23% las consume una vez al día, en iguales porcentajes se encontró personas que ingieren frituras de cuatro a seis veces a la semana o de dos a tres veces por semana.

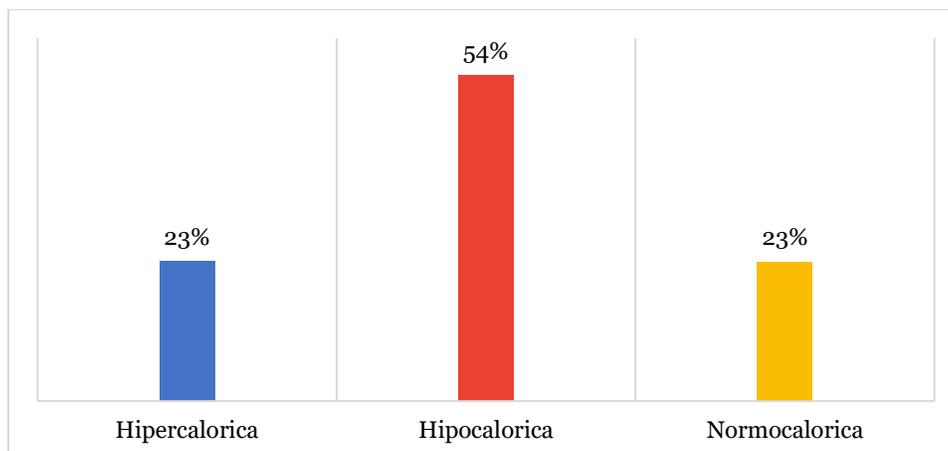
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración Propia

En relación a la frecuencia de los tiempos de comida, la totalidad de la población adulta encuestada realiza sus almuerzos y cenas una vez al día, se encontró una pequeña variación en lo correspondiente al tiempo del desayuno y es que a pesar de que casi en su conjunto lo realizan una vez por día, un 8% de la población lo consume más de dos veces al día.

## Suficiencia de la dieta

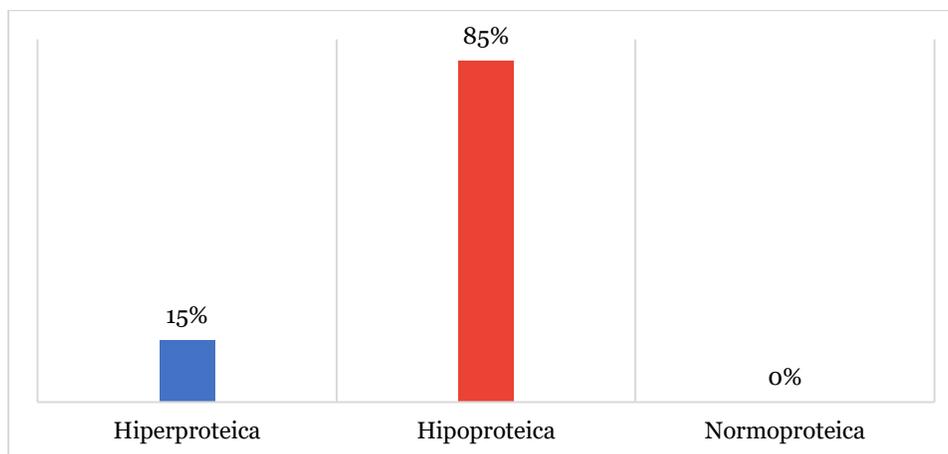
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

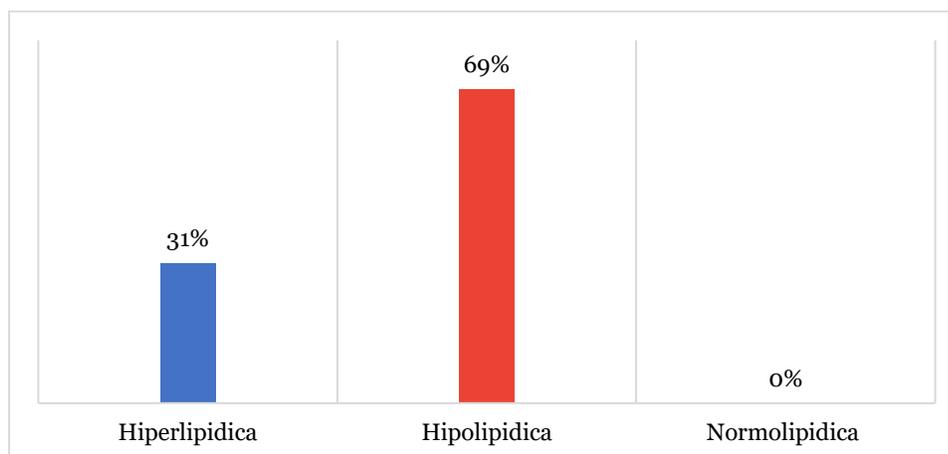
El análisis de Recordatorio de 24 horas aplicado a la población de la Aldea de Chorreritas, demostró que un 54% de la muestra tiene una dieta hipocalórica, un 23% normocalórica y otro 23% lleva a cabo una dieta hipercalórica. El promedio de calorías consumidas a nivel de aldea es de 1552 calorías al día.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



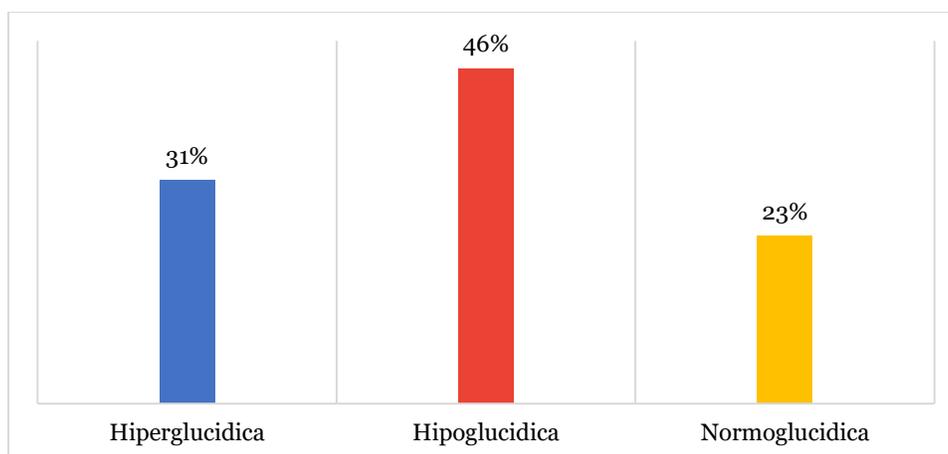
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico anterior podemos observar que la mayoría de la población tiene un déficit manifiesto de proteínas, pues el 85% presentó una dieta hipoproteica, el 15% restante tiene una dieta hiperproteica y no se encontraron personas que tuvieran una dieta normoproteica. A nivel de aldea, la población de Chorreritas consume en promedio 57 gramos de proteína al día.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración Propia

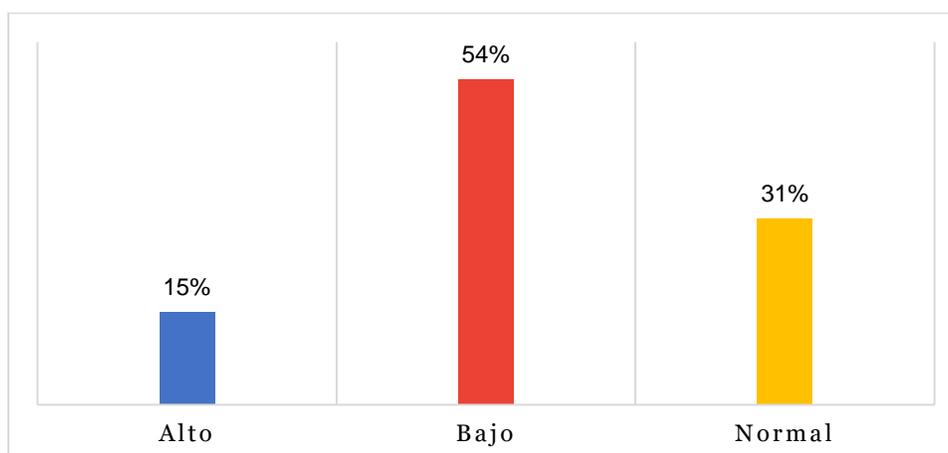
La información alimentaria proporcionada a través del Recordatorio de 24 horas, indica que el 69% de la muestra mantiene una dieta hipolipídica, es decir una dieta que contiene menos grasas, tanto animal como vegetal, en tanto que el otro 31% realiza una dieta hiperlipídica o una alimentación que contiene más del 35% de la energía en forma de grasas. El análisis de la dieta en la comunidad de chorreritas, indica que el promedio de lípidos consumidos es de 51 gramos al día.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico anterior muestra el tipo de dieta según carbohidratos que tiene la población que formó parte del estudio en la aldea de Chorreritas, podemos ver que en el 46% de la muestra la dieta es hipoglucídica, a diferencia del 31% que tiene una dieta hiperglucídica y solamente un 23% restante mantiene una dieta normoglucídica. El análisis del Recordatorio de 24 horas, demostró que el promedio de carbohidratos consumidos en la población de esta comunidad es de 217 gramos al día.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra

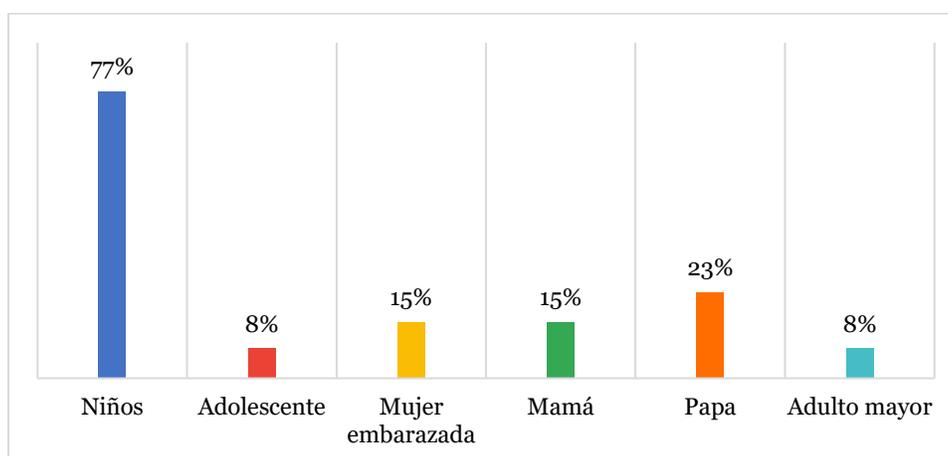


Fuente: Elaboración Propia

Los análisis del Recordatorio de 24 horas reflejan que más de la mitad de la comunidad encuestada, tiene un consumo menor a 25 gramos de fibra al día, lo que indica una dieta baja en fibra, un 31% mantiene un consumo adecuado. Sin embargo, un 15% tiene una dieta alta en fibra.

### Patrón de Consumo en el Hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración Propia

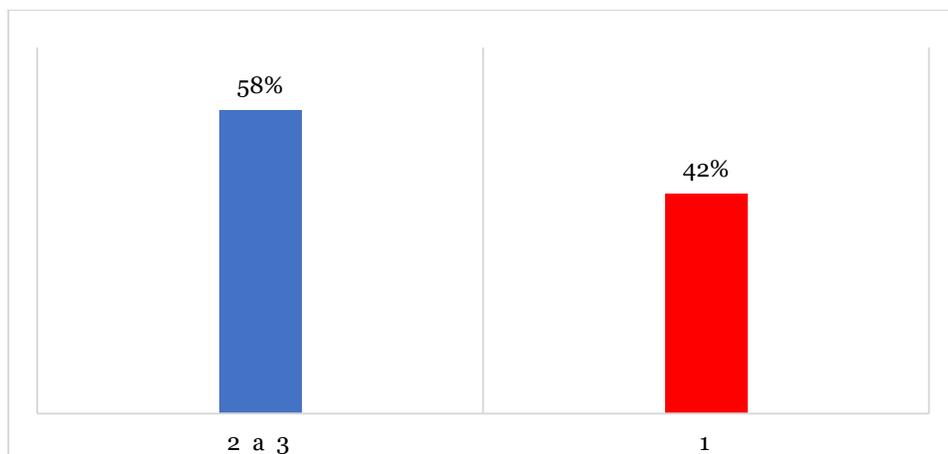
El gráfico anterior que gran parte de la población habitante de la aldea Chorreritas que formo parte de nuestro estudio, considera que la alimentación del hogar debe ser prioritaria en los niños, un 23% cree que debe priorizarse la alimentación del padre sobre los demás miembros del hogar, mientras que otras dos partes y en iguales porcentajes (15%) prioriza en la figura de la madre o mujeres en periodo de embarazo, aunque un 8% consideran que la alimentación es más importante en los jóvenes adolescentes y otro 8% considera que la alimentación debe estar priorizada en los adultos mayores.

## Aldea El Porvenir

### Ccaracterísticas sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

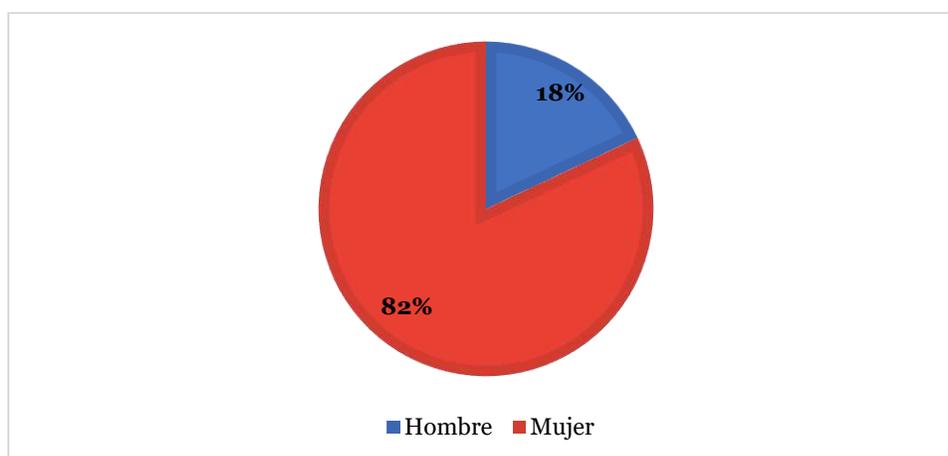


Fuente: Elaboración propia.

Como puede verse en el gráfico 2, 58% de los hogares son conformados por 2 a 3 familias y en 42% de los hogares están conformados por 1 sola familia.

### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

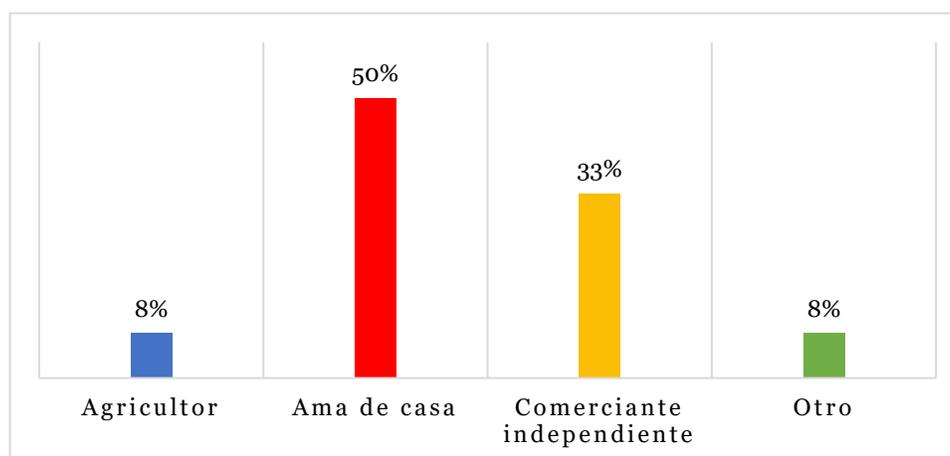
Como puede verse en el gráfico 5, 82% de los jefes de hogar evaluados pertenecen al sexo femenino y 18% al sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe del hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Primaria completa	2	17%
Primaria incompleta	3	25%
Secundaria completa	7	58%

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la tabla, 58% de los jefes de hogar encuestados tienen un nivel de escolaridad de secundaria completa, 25% primaria incompleta y 17% primaria completa.

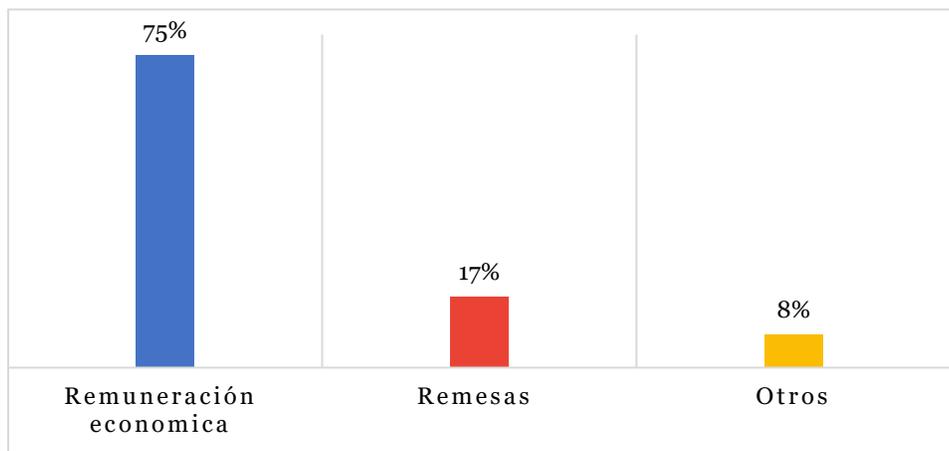
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 6 puede verse la profesión u oficio del jefe de hogar, siendo un 50% ama de casa, 33% comerciante independiente, 5% agricultor y otro 8% tienen otra profesión u oficio distinto a los antes mencionados.

## Ingreso de los hogares

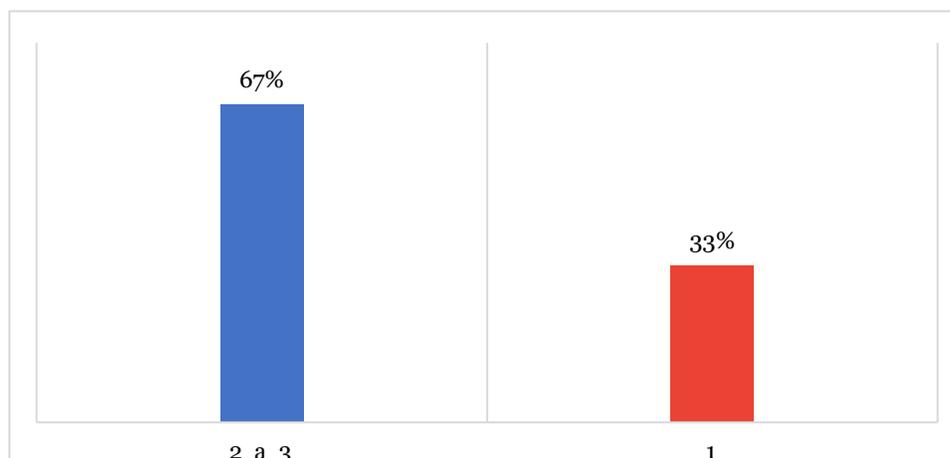
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

Como puede verse en el gráfico 7, la fuente de ingreso en el 75% de los hogares encuestados en El Porvenir, Siguatepeque, es por remuneración económica, 17% recibe remesas y 8% poseen otra fuente de ingreso distinta a las mencionadas anteriormente.

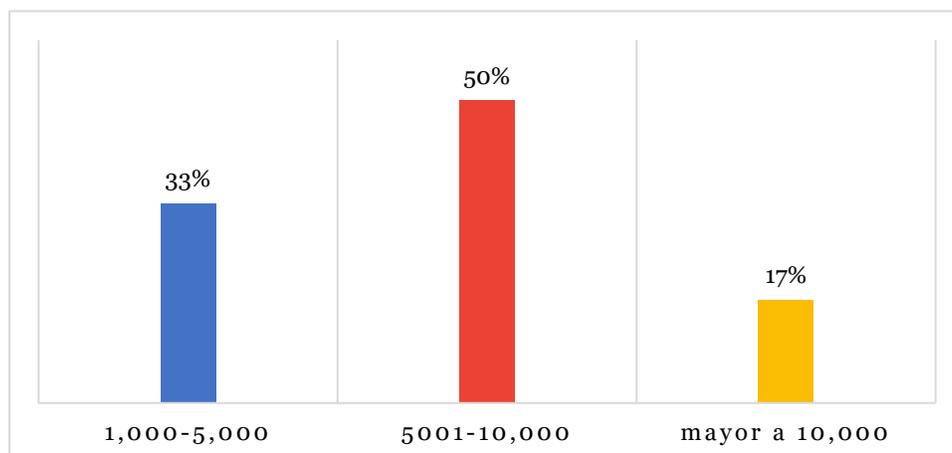
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 8, se observa que en el 67% de los hogares encuestados en El Porvenir, Siguatepeque, trabajan de 2 a 3 personas y en el otro 33% solo trabaja 1 persona por hogar.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

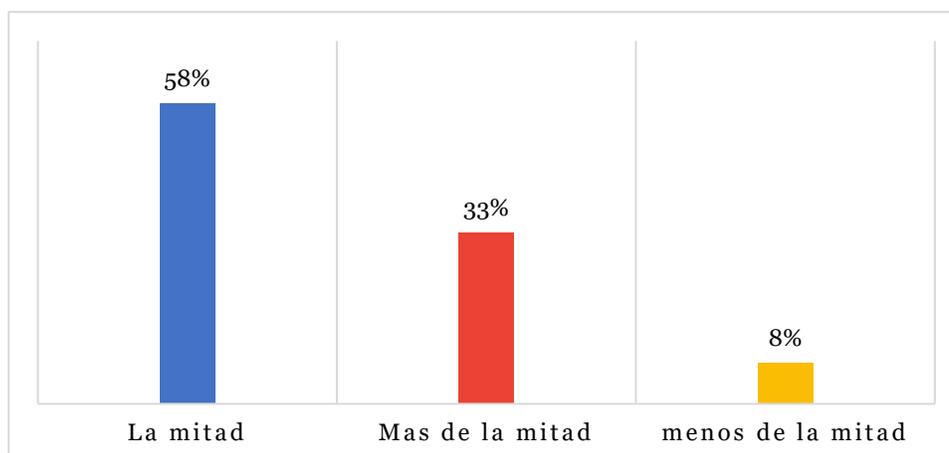


Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en el gráfico 10, 50% de los hogares encuestados tienen un ingreso mensual de 5,001 a 10,000 lempiras, 33% tienen un ingreso económico de 1,000 a 5,000 lempiras y un 17% perciben un ingreso mayor a los 10,000 lempiras mensuales.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

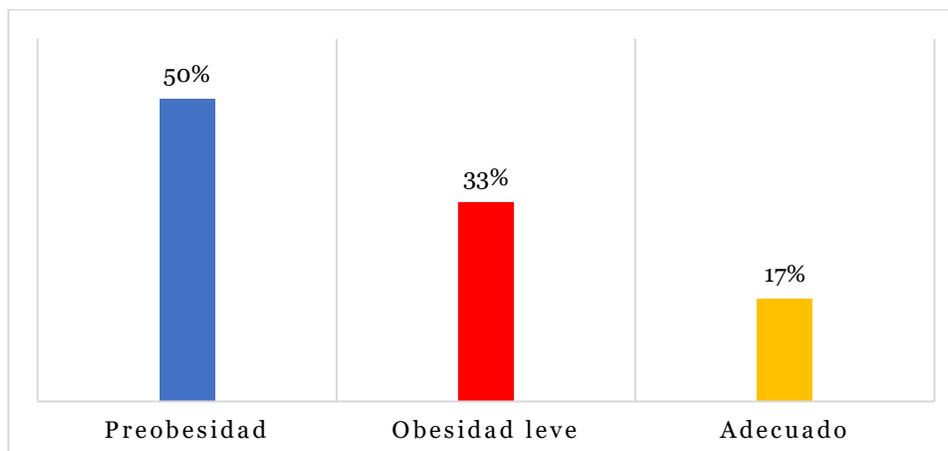


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 11, puede verse que 58% de los hogares encuestados destina la mitad del ingreso económico mensual a la compra de alimentos, 33% destina más de la mitad de su ingreso económico mensual y un 8% de los hogares destina menos de la mitad del ingreso económico para compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

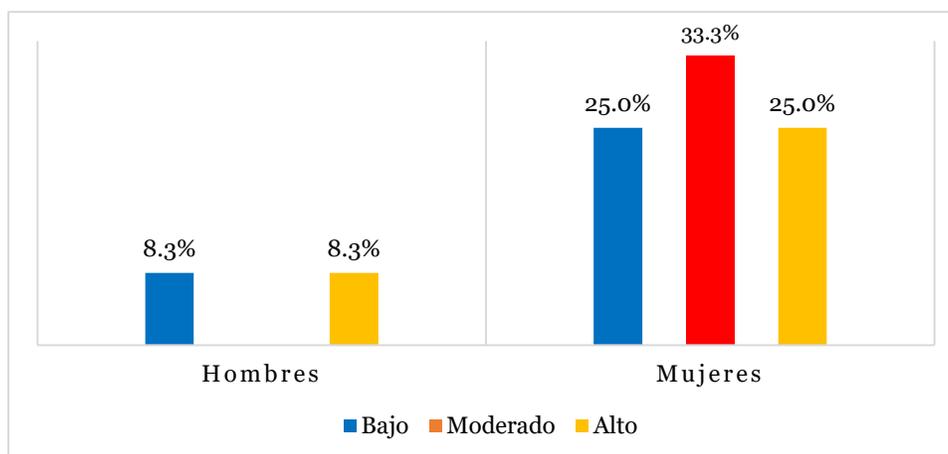
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 16 se observa que, 50% de los adultos encuestados tiene preobesidad, 33% tienen obesidad leve y solo un 17% de los adultos tienen un peso adecuado según Índice de Masa Corporal.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice de Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

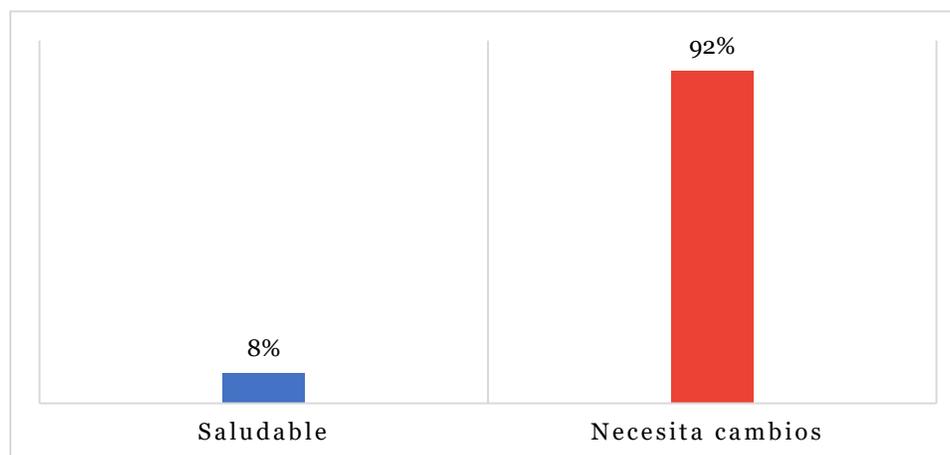


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 17, se puede observar que 33.3% de la población adulta del sexo femenino tiene un riesgo metabólico moderado según ICC, 25% de la población femenina tiene bajo riesgo y el otro 25% de la población femenina tiene riesgo metabólico alto, mientras que los adultos del sexo masculino tienen 8.3% de riesgo metabólico bajo y otro 8% tiene riesgo metabólico alto.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la Aldea Porvenir, Municipio de Siguatepeque

**Gráfico 10: Índice de Alimentación saludable**

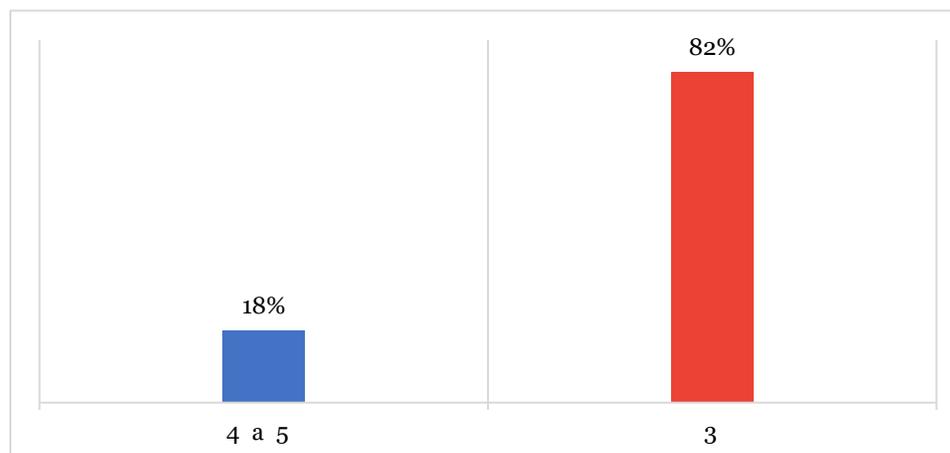


Fuente: Elaboración propia.

Como puede verse en el gráfico 18, el 92% de la población adulta que fue encuestada en El Porvenir municipio de Siguatepeque, necesita realizar cambios en su alimentación, y solo un 8% de la población encuestada tiene una alimentación saludable.

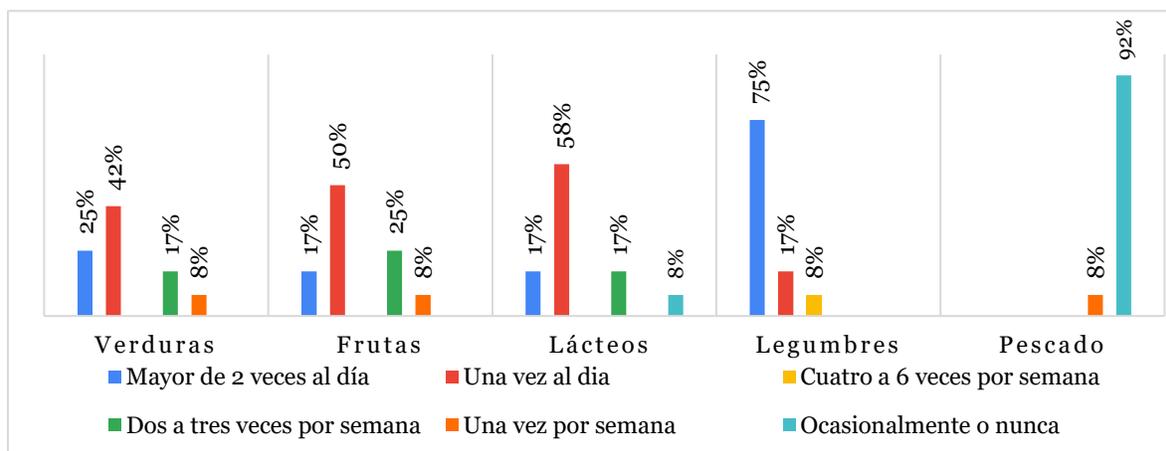
## Patrón de Consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



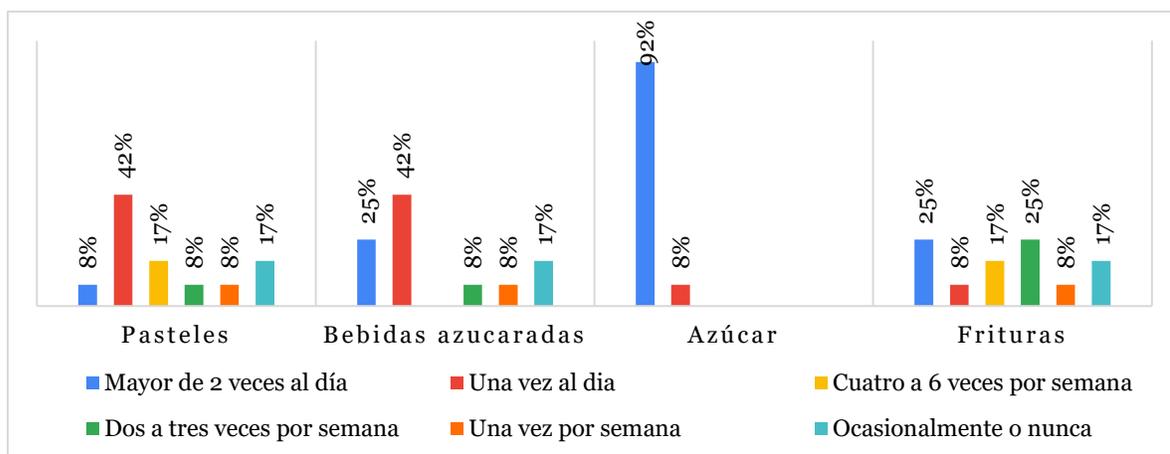
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 19 se observa que, 82% de los jefes de hogar encuestados realizan 3 tiempos de comida al día, y 18% de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

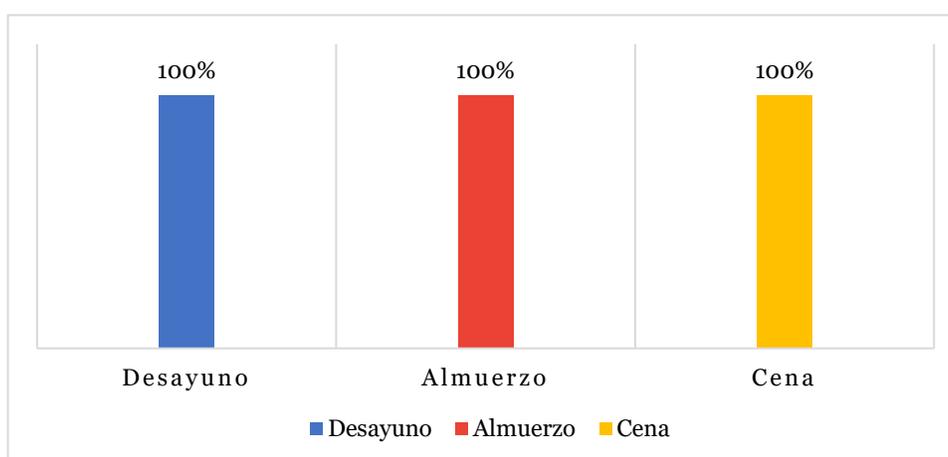
Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 20, se observa el consumo de alimentos saludables, el 92% de la población encuestada consume pescados de forma ocasional o nunca mientras que otro 8% lo consumen una vez por semana, con respecto a las legumbres 75% de la población las consumen más de 2 veces al día, 17% una vez al día y 8% 4 a 6 veces por semana, los productos lácteos son consumidos por la población en un 58% una vez al día, 17% los consumen más de 2 veces al día y dos a 3 veces por semana respectivamente mientras que 8% solo los consumen ocasionalmente o nunca, las frutas son consumidas en un 50% una vez al día, 25% 2 a 3 veces al día, 17% más de 2 veces al día y un 8% de la población las consumen una vez por semana, las verduras son consumidas en un 42% una vez al día, 25% más de 2 veces al día, 17% 2 a 3 veces por semana y un 8% las consumen solo 1 vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 21, se puede ver el consumo de alimentos no saludables de la población encuestada en El Porvenir, Siguatepeque, el azúcar es con un 92% consumido más de 2 veces al día, 8% la consumen solo 1 vez al día, con respecto a las bebidas azucaradas 42% de la población las consumen una vez al día, 25% más de 2 veces al día, 17% ocasionalmente o nunca y 8% 2 a 3 veces por semana y 1 vez por semana respectivamente, el consumo de pasteles es de 42% una vez al día, 17% 4 a 6 veces por semana y ocasionalmente o nunca respectivamente, 8% más de 2 veces al día, 2 a 3 veces al día y una vez por semana respectivamente, con respecto a las frituras una cantidad menor de la población las consumen siendo un 25% de esta que las consumen más de 2 veces al día y 2 a 3 veces por semana respectivamente siendo de los alimentos no saludables el que menos consume la población encuestada.

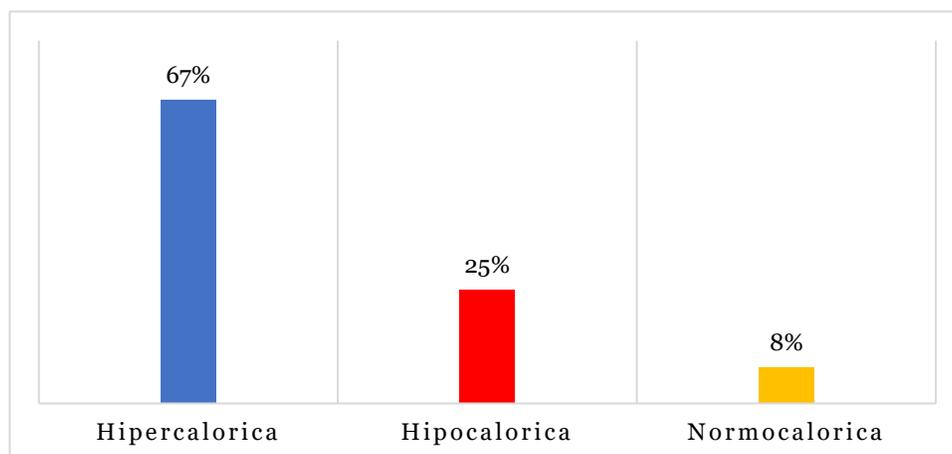
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 22, puede verse que el 100% de la población adulta encuestada realizan el desayuno, almuerzo y cena una vez al día.

## Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

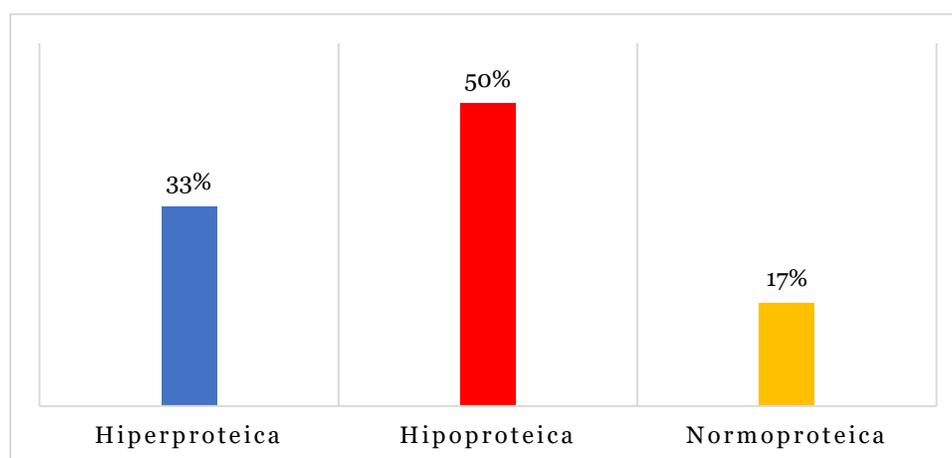


Fuente: Elaboración propia.

El gráfico 23, muestra el tipo de dieta de los adultos encuestados según las calorías consumidas en el día, 67% de la población tiene una dieta hipercalórica, 25% dieta hipocalórica y 8% tiene una dieta normocalórica.

El promedio de calorías consumidas por la población de El Porvenir, Siguatepeque que formó parte del estudio, según el recordatorio de 24 horas es de 1,747 calorías al día.

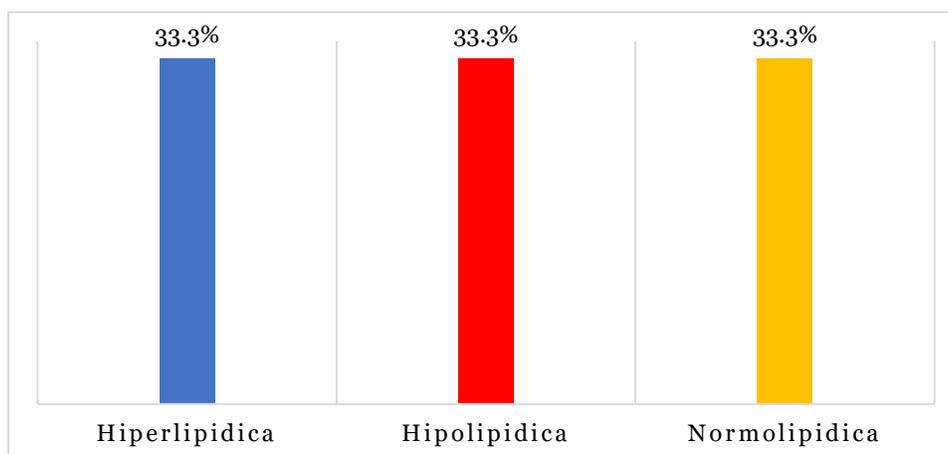
**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 24, se observa la calidad de la dieta de los adultos encuestados según la cantidad de proteínas consumidas en el día, 50% de la población tiene una dieta hipoproteica, 33% tiene dieta hiperproteica y 17% dieta normoproteica.

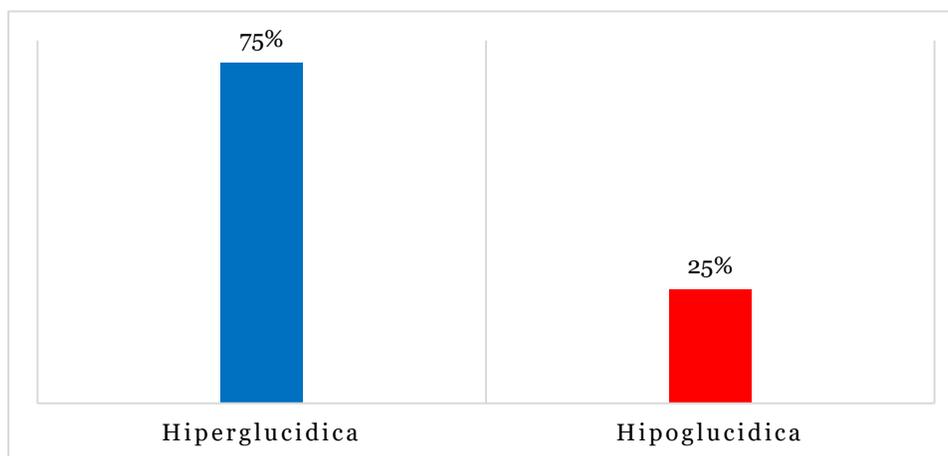
El promedio de proteínas ingerida por la población de El Porvenir, Siguatepeque, según el recordatorio de 24 horas, es de 70 gramos de proteínas al día.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 25, se observa la calidad de la dieta de los adultos encuestados según el consumo de grasas en el día, 33.3% de la población tiene dieta hiperlipídica, hipolipídica y normolipídica respectivamente.

El promedio de grasas consumidas por la población de El Porvenir, Siguatepeque que fue parte de la muestra, según el recordatorio de 24 horas, es de 38 gramos de grasas al día.

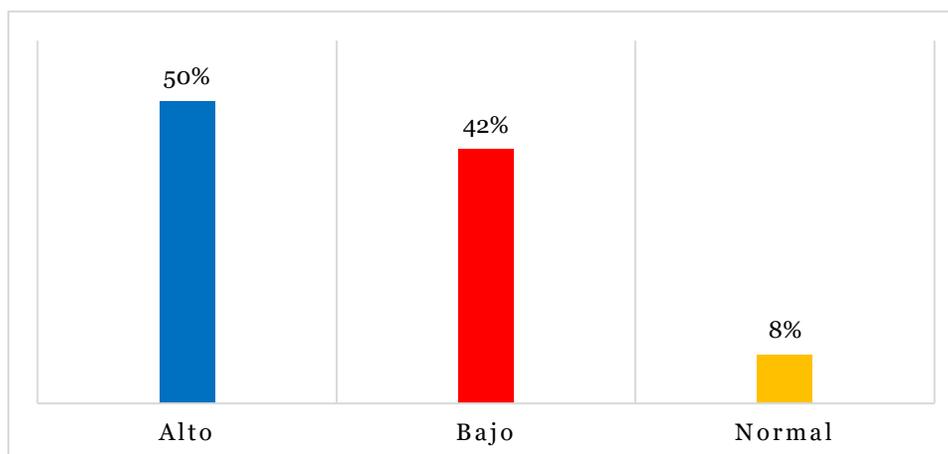
**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 26, se puede ver el tipo de dieta de la población adulta encuestada según el consumo diario de carbohidratos en el día, 75% de la población tiene una dieta hiperglucémica y 25% tiene dieta hipoglucémica.

El promedio de carbohidratos consumido por la población de El Porvenir municipio de Siguatepeque que fue parte de la muestra, según el recordatorio de 24 horas, es de 265 gramos al día.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra

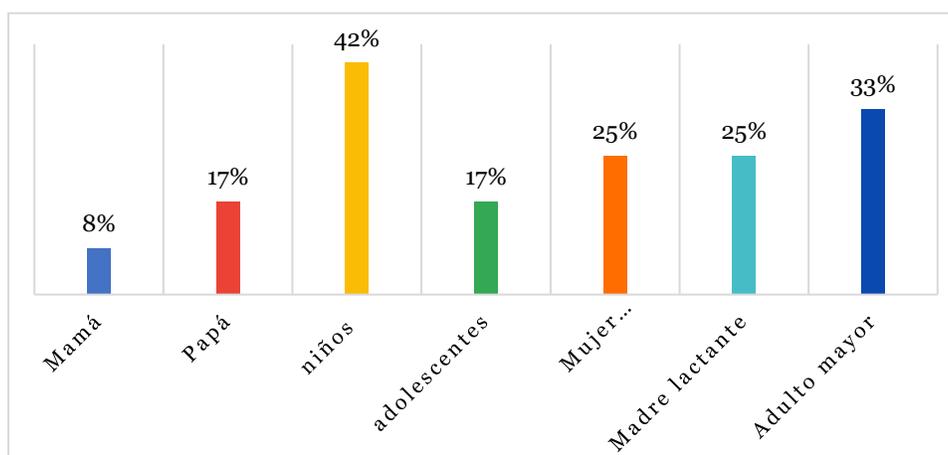


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 27, se puede ver el consumo de fibra de la población encuestada, 50% tiene un consumo alto de fibra, 42% tiene un consumo bajo y solo un 8% tiene un consumo normal de fibra en el día.

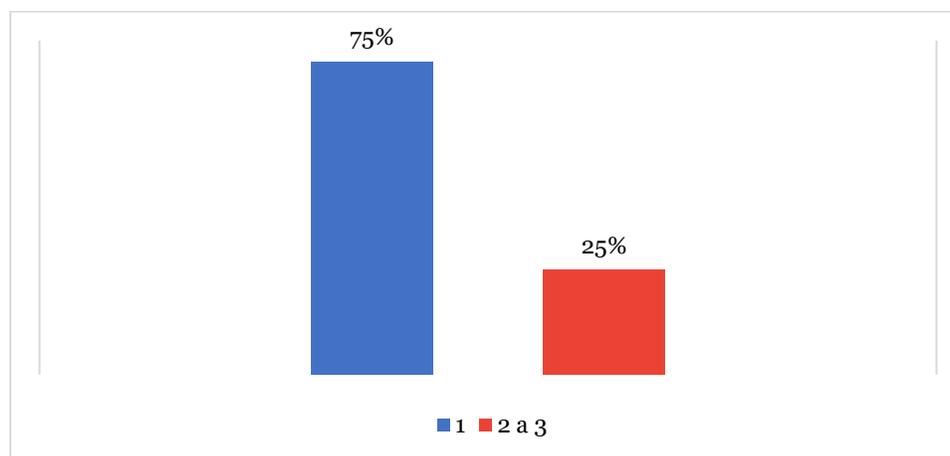
### Patrón de Consumo en el Hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



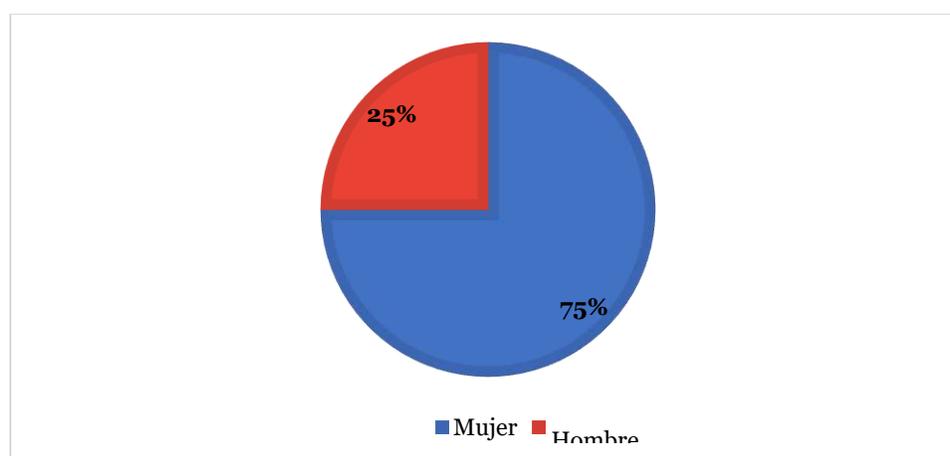
Fuente: Elaboración propia.

En el presente gráfico, puede verse que 42% de la población encuestada considera que se debe priorizar a los niños la alimentación en el hogar, 33% a los adultos mayores, 25% a la mujer embarazada y madre lactante respectivamente, 17% a papá y adolescentes y solo 8% considera que la mamá debe ser priorizada en la alimentación.

**Departamento de Copán****Municipio de San Pedro Copán****Aldea Boca del Monte****Características sociodemográficas de la población****Hogar****Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En la aldea Boca del Monte el 75% de los hogares se conforman por 1 sola familia. Sin embargo, el 25% se conforman por 2 a 3 familias por hogar.

**Datos demográficos de la población adulta****Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En Boca del Monte el 75% de los jefes encuestados fueron mujeres y solo el 25% eran hombres.

**Tabla 1: Rango de edad del jefe de hogar**

<b>Edades</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Mayor o igual a 60	1	13%
18 a 30	1	13%
51 a 59	1	13%
31 a 40	2	25%
41 a 50	3	38%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración Propia

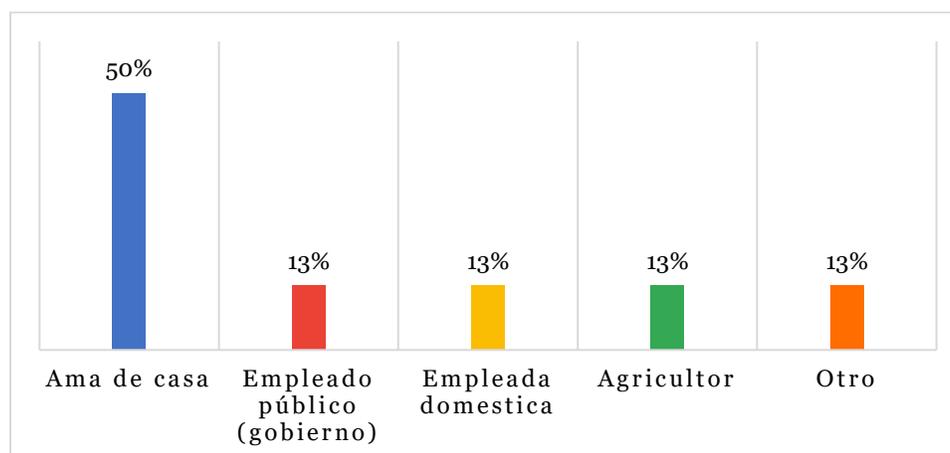
El rango de edades de jefe de hogar predomina en un 38% de 41 a 50 años. Seguido de un 25% de 31 a 40 años. En un menor porcentaje el 13% tenían de 51 a 59 años, y otro 13% eran mayor o igual a 60 años.

**Tabla 2: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Secundaria incompleta	1	13%
Secundaria completa	2	25%
Primaria incompleta	2	25%
Primaria completa	3	38%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración Propia

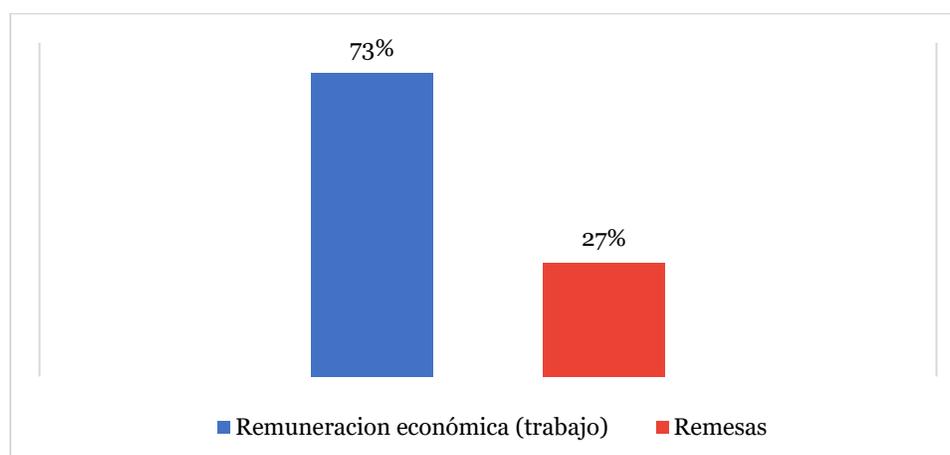
El 38% de los jefes de hogar indicó solamente tener la primaria completa. Un 25% tenía su primaria incompleta, un 25% secundaria completa y solo el 13% tenía secundaria completa.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

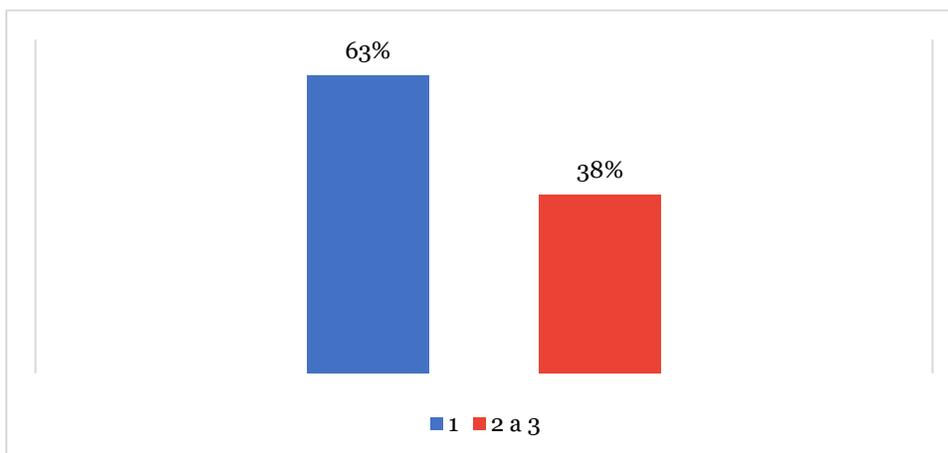
El 50% de las encuestadas son amas de casa, el resto de manera equitativa representan 13% son empleado público, 13% son empleada doméstica, 13% son agricultor y finalmente un 13% realizan otro tipo de trabajo.

### Ingreso de los hogares

**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**

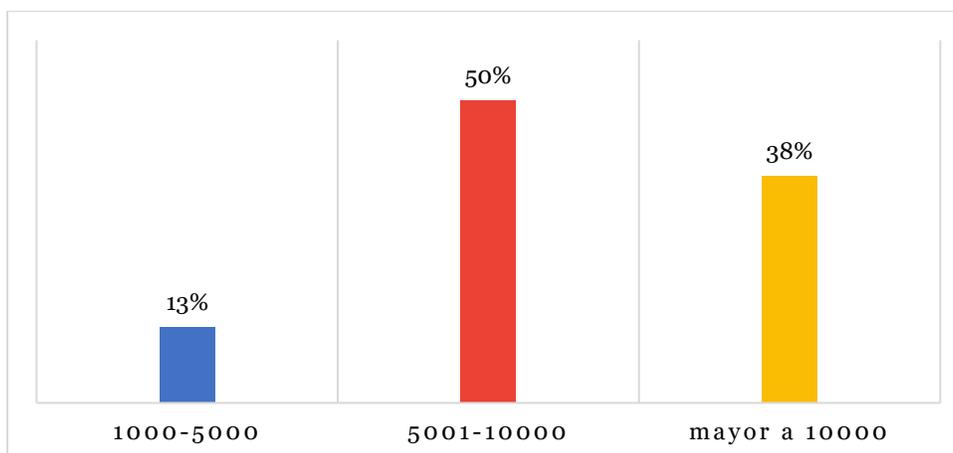
Fuente: Elaboración Propia

El 73% de las personas obtienen su ingreso económico por medio de remuneración de su trabajo mientras que un 27% recibe remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En el 63% de los hogares solo trabaja 1 persona por hogar mientras que en el 38% trabajan hasta 2 o 3 personas.

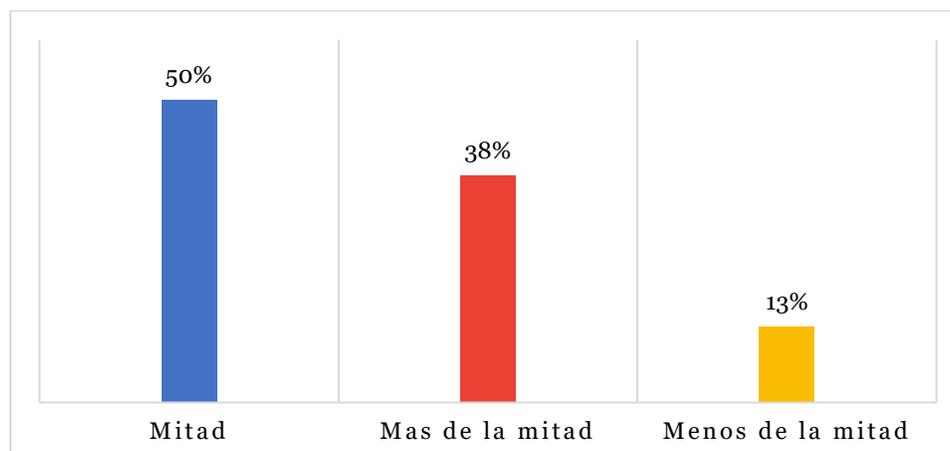
**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El 50% de los encuestados tienen un ingreso económico entre los 5,001 y 10,000 lempiras. Un 38% tienen un ingreso mayor a 10,000 lempiras y solo un 13% recibe un ingreso entre 1,000 y 5,000 lempiras.

## Gastos de los Hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

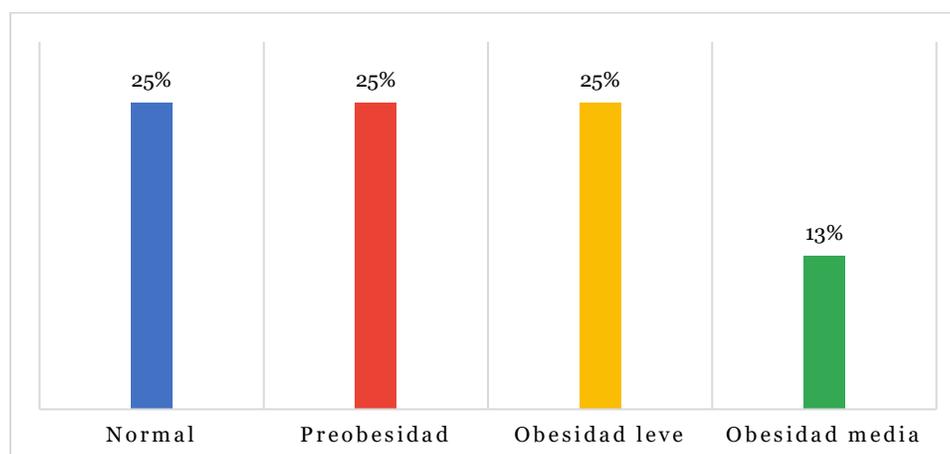


Fuente: Elaboración propia

El 50% de las personas destinan la mitad de su ingreso a la compra de alimentos. El 38% sacrifica más de la mitad de su ingreso y solo un 13% destina menos de la mitad a los alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

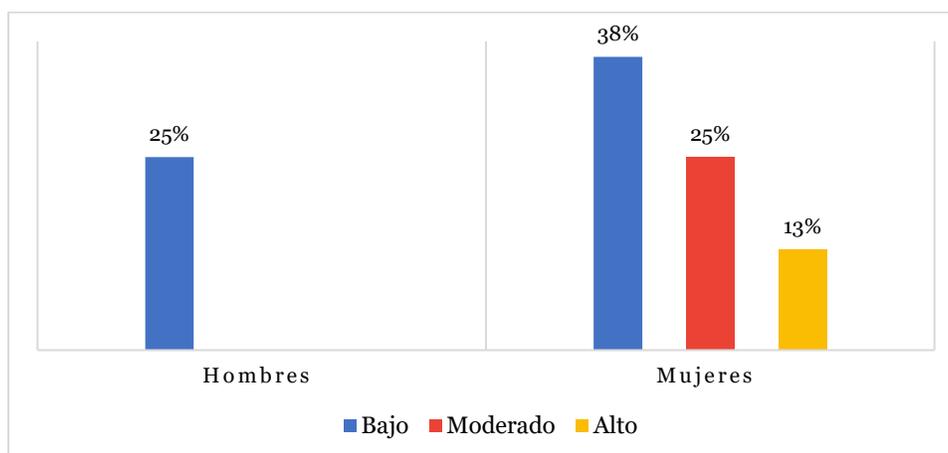
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

El 25% de los encuestados se encuentran en un IMC normal, el 25% presenta preobesidad, otro 25% obesidad leve y solo el 13% presenta obesidad media.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

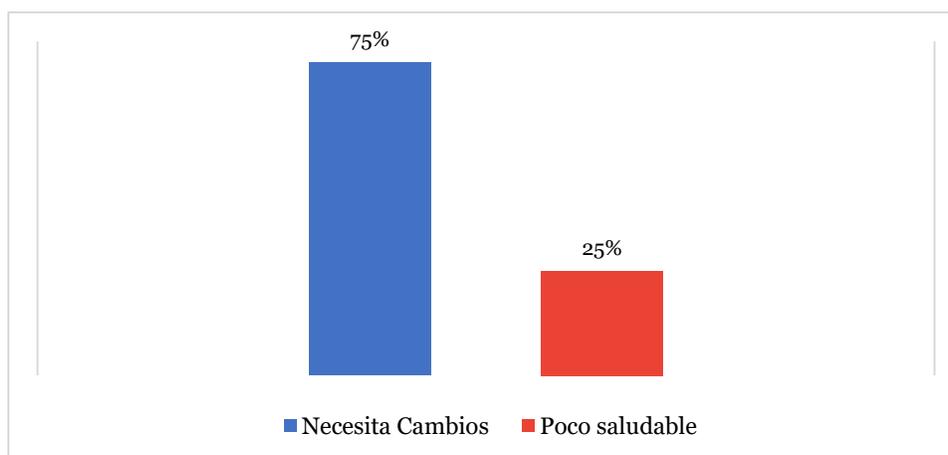


Fuente: Elaboración Propia

El 38% de las mujeres tienen un riesgo bajo, el 25% tiene un riesgo moderado y solo el 13% tiene un riesgo alto. El 25% de los hombres tiene un riesgo bajo.

### **Calidad de la dieta de la población adulta de Boca del Monte, San Pedro Copán**

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

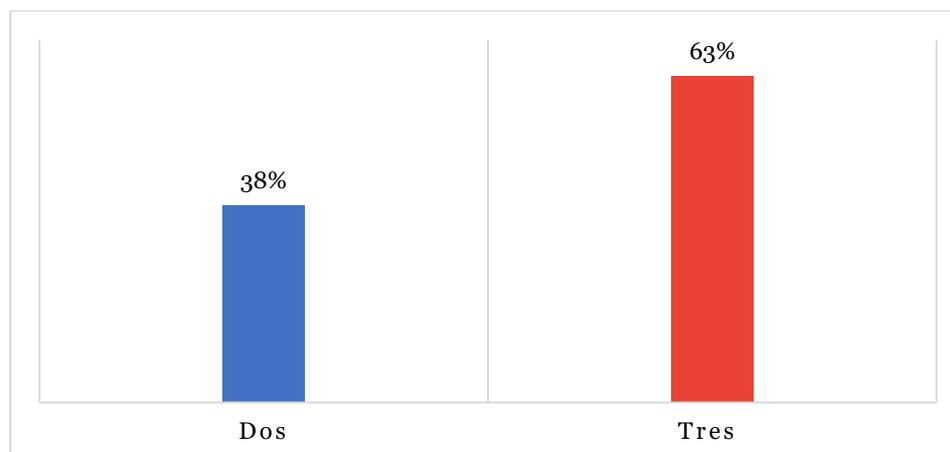


Fuente: Elaboración Propia

Según el índice de alimentación el 75% de las personas necesitan hacer cambios en su dieta y el otro 25% se alimenta de manera poco saludable.

## Patrón de consumo del jefe de hogar

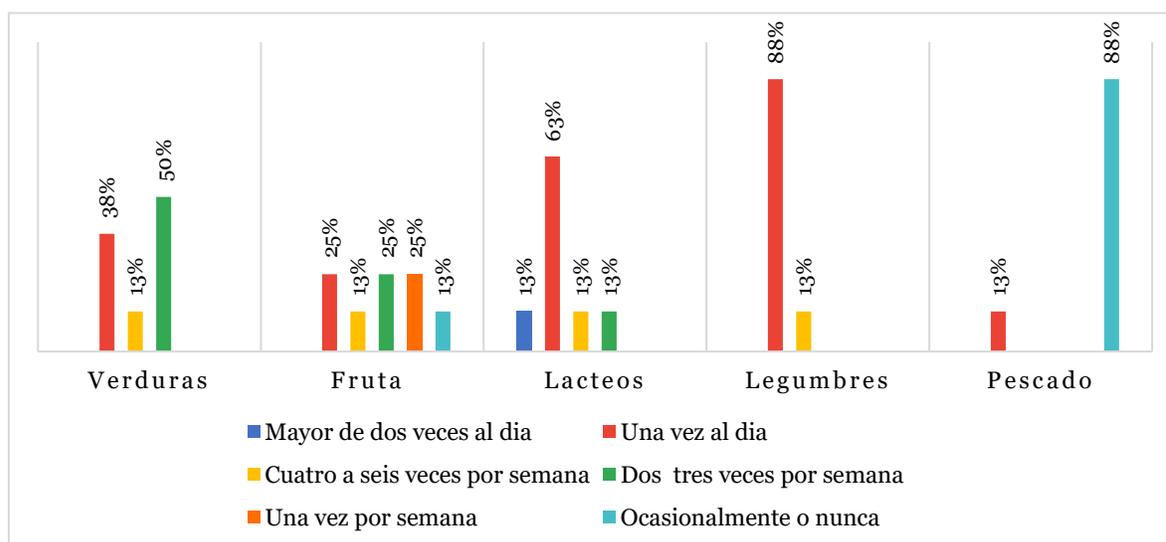
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración Propia

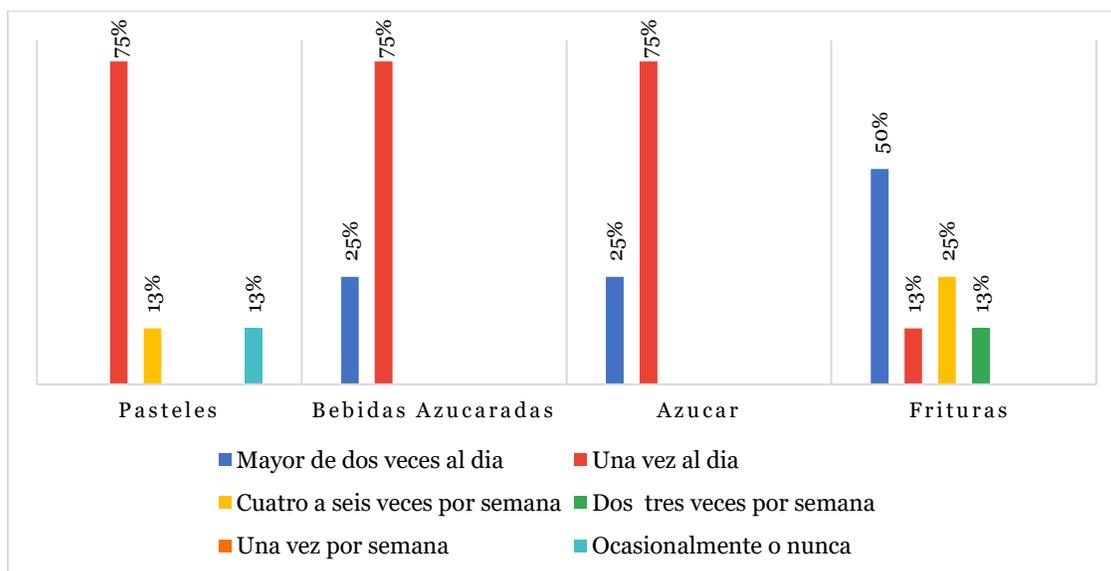
El 63% de las personas realizan tres tiempos de comida al día mientras que un 38% solo realiza dos tiempos.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



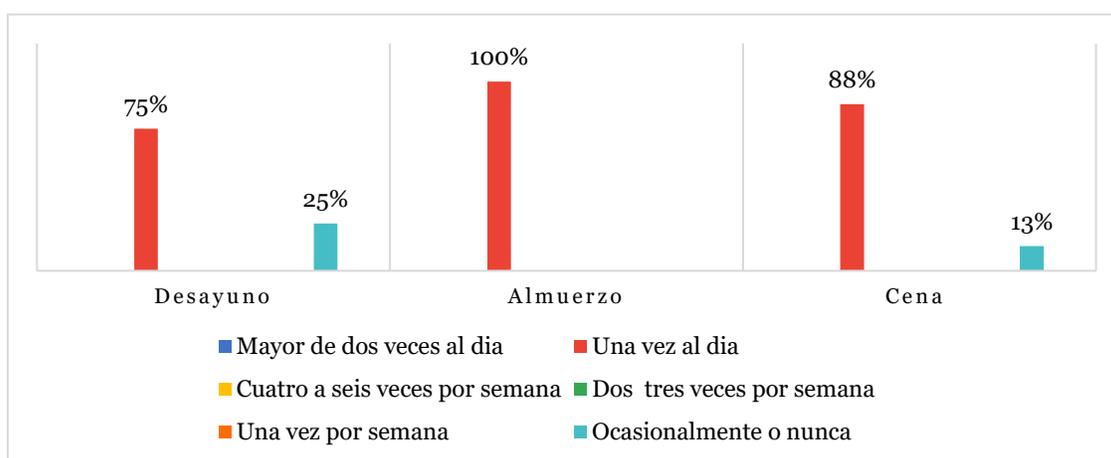
Fuente: Elaboración Propia

En el grupo de verduras el 50% indicó que las consume dos a tres veces por semana, el 38% las consume una vez al día y un 13% cuatro a seis veces por semana. En cuanto a las frutas un 25% las consume una vez al día, 25% dos a tres veces por semana, 25% una vez por semana, 13% cuatro a seis veces por semana y 13% ocasionalmente o nunca. En el grupo de lácteos el 63% los consume una vez al día, el 13% más de dos veces al día, 13% cuatro a seis veces por semana y 13% dos a tres veces por semana. En las legumbres el 88% las consume una vez al día y 13% cuatro a seis veces por semana. En pescado y carnes el 88% lo consume ocasionalmente o nunca y 13% una vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos pocos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

El grupo de pasteles el 75% indicó que los consumen una vez al día, el 13% cuatro a seis veces por semana y otro 13% ocasionalmente o nunca. La frecuencia de consumo de bebidas azucaradas un 75% resaltó que las consumen una vez al día y un 25% más de dos veces al día. En cuanto al azúcar indicaron que el 75% la consume una vez al día y un 25% más de dos veces al día. El grupo de frituras el 50% indicó consumirlas más de dos veces al día, un 25% cuatro a seis veces por semana, 13% una vez al día y 13% dos a tres veces por semana.

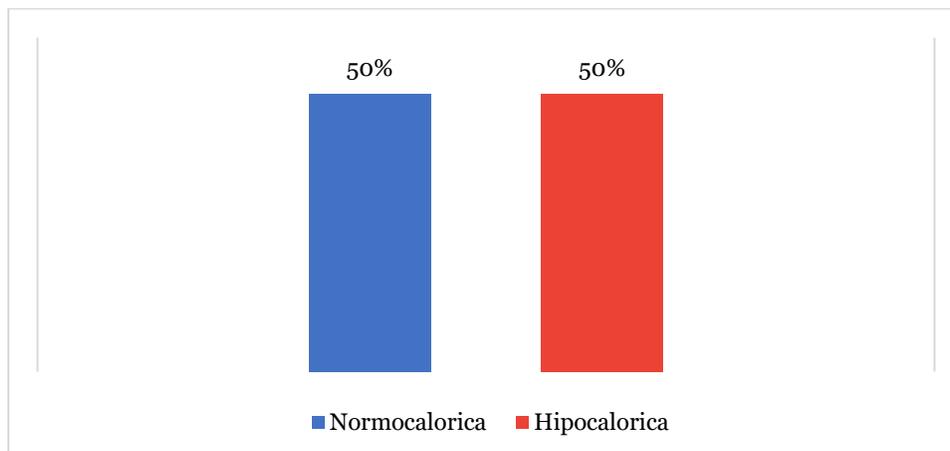
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración Propia

El tiempo de comida de desayuno el 75% indicó consumirlo una vez al día y solo un 25% indicó consumirlo ocasionalmente o nunca. El almuerzo el 100% lo realiza una vez al día. La cena el 88% la consume una vez al día y solo el 13% consume ocasionalmente o nunca.

## Suficiencia de la dieta

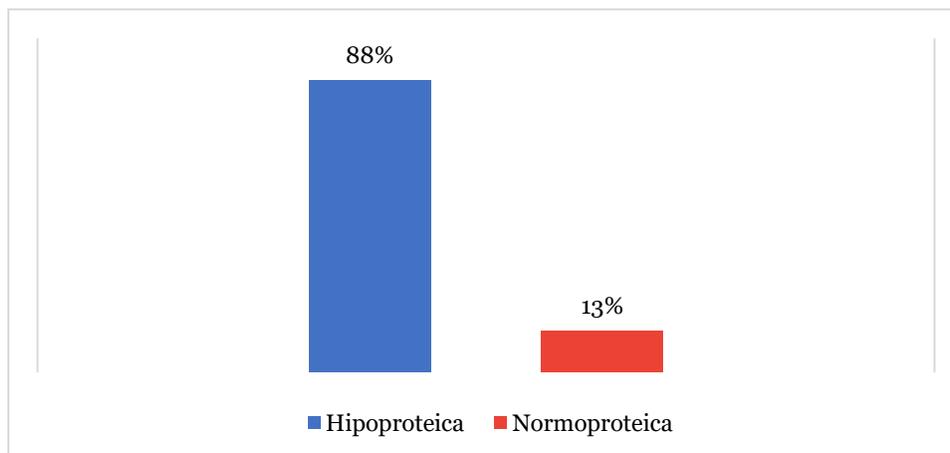
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

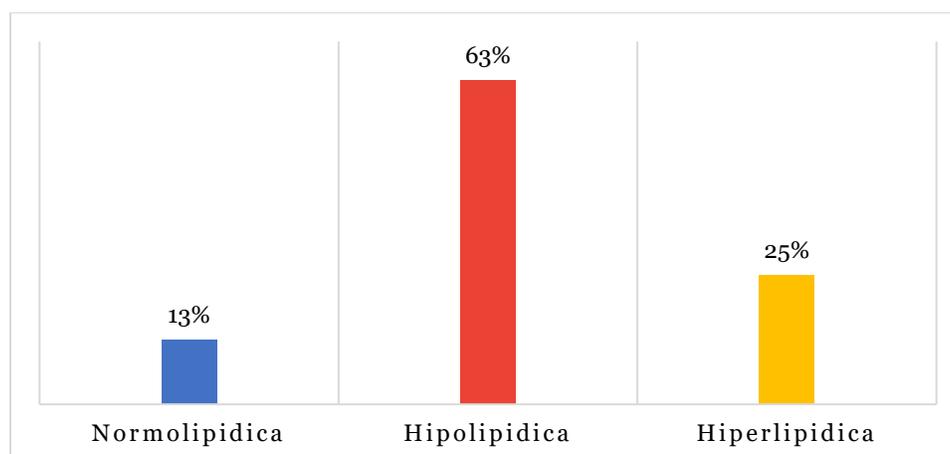
El 50% de las personas llevan una dieta hipocalórica mientras que el otro 50% lleva una dieta normo calórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



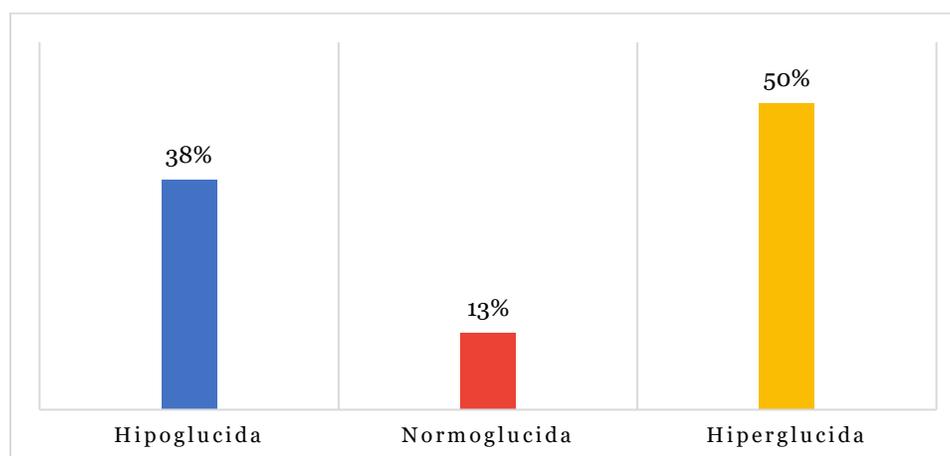
Fuente: Elaboración Propia

El 88% de las personas consumen una dieta hipoproteica mientras que un 13% llevan una dieta normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

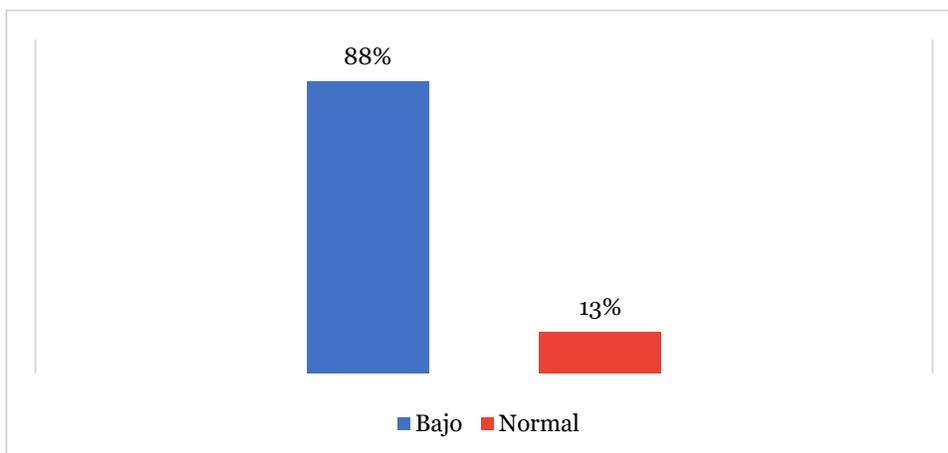
Fuente: Elaboración Propia

En cuanto a las grasas el 63% consume una dieta hipolipídica, un 25% su dieta es hiperlipídica y solo un 13% su dieta es normolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos:**

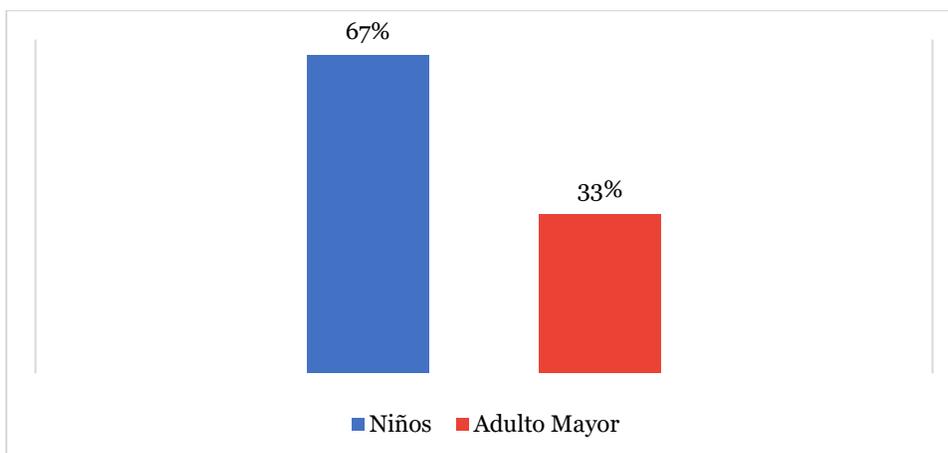
Fuente: Elaboración Propia

El 50% de las personas su dieta es hiperglucídica, el 38% su dieta es hipoglucídica y solo un 13% lleva una dieta normoglucídica.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

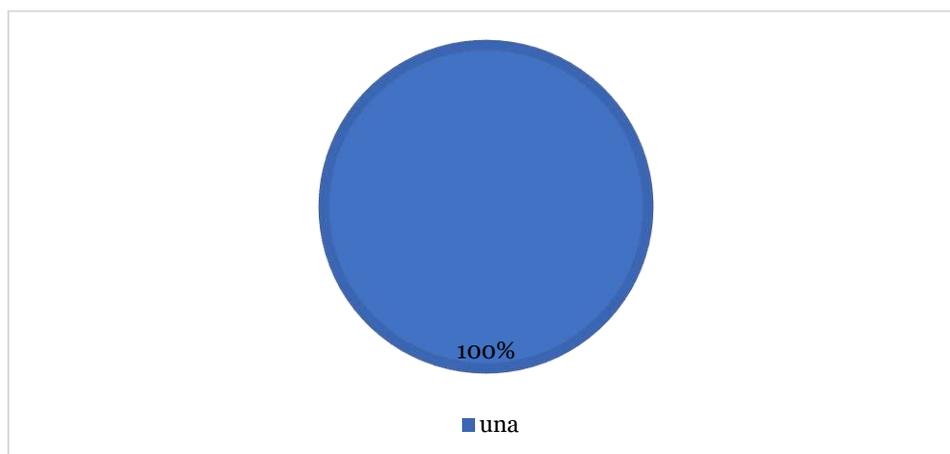
Fuente: Elaboración Propia

El 88% de las personas tienen una ingesta baja de fibra y solo un 13% tienen una ingesta normal de fibra.

**Patrón de consumo en el hogar****Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

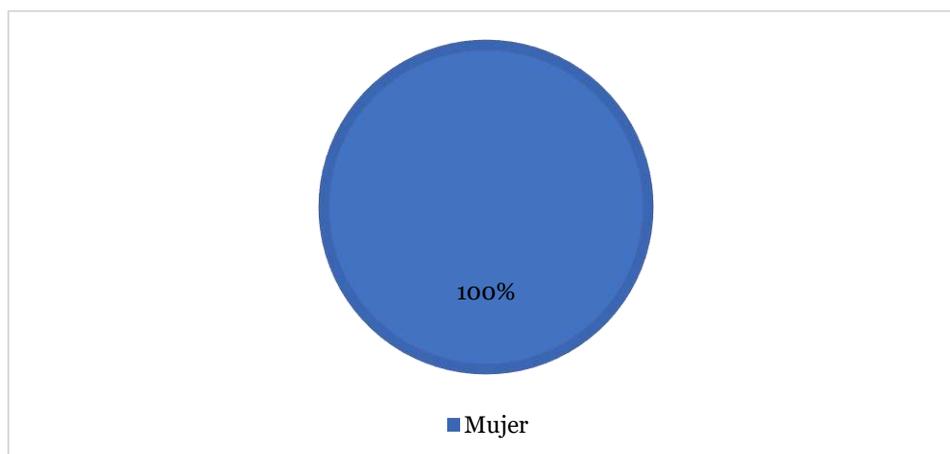
Fuente: Elaboración Propia

El 67% de las personas considera que los niños se les debe dar prioridad para la alimentación y un 33% considera que se le debe dar prioridad al adulto mayor.

**Departamento de Copán****Municipio de San Pedro de Copán****Aldea de Capucas****Características sociodemográficas de la población****Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El número de familias que conforman los hogares de la aldea de Capucas, San Pedro de Copán el 100% de la población indico que sus hogares están conformados por una familia

**Datos demográficos de la población adulta****Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

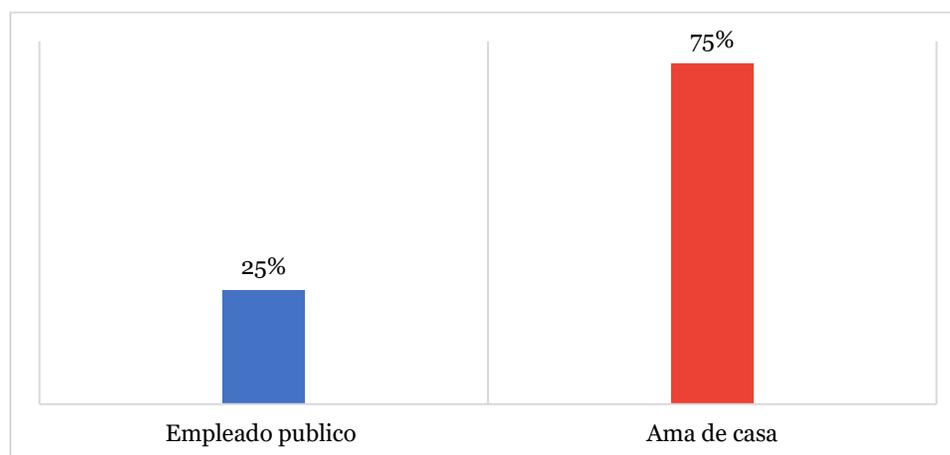
Los jefes de hogares a los que se les aplicó la encuesta el 100% son mujeres.

**Tabla 2: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Primaria incompleta	1	25%
Universidad completa	1	25%
Primaria completa	2	50%
Total	4	%

Fuente: Elaboración Propia

La escolaridad de los jefes de hogar el 50% indico tener una primaria completa, el 25% universidad completa y el 25% una primaria incompleta.

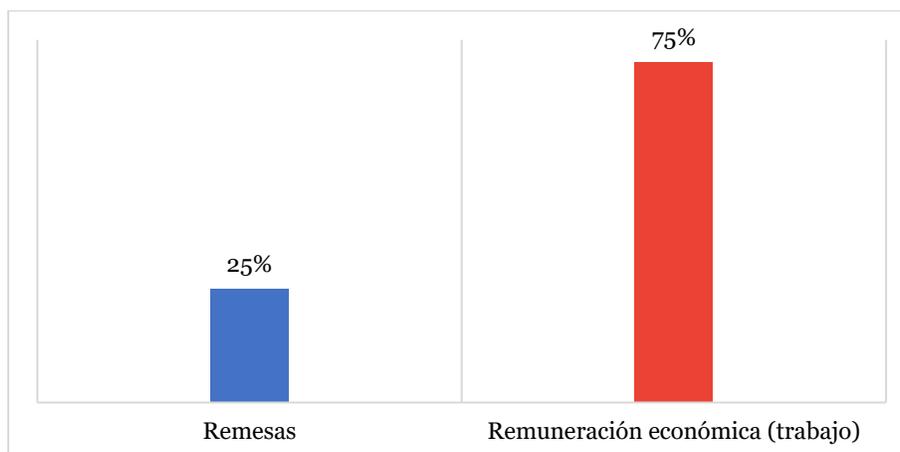
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Las profesiones u oficios de los jefes de hogar el 75% son amas de casa y el 25% son empleados públicos.

## Ingreso de los hogares

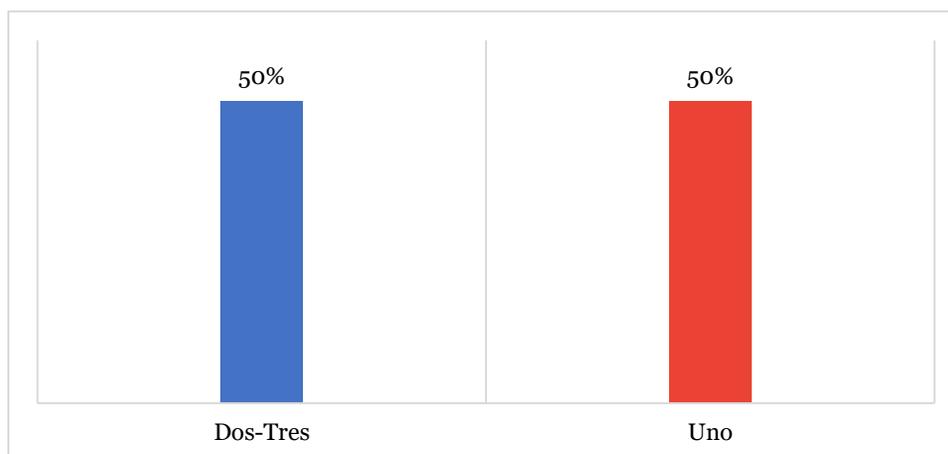
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

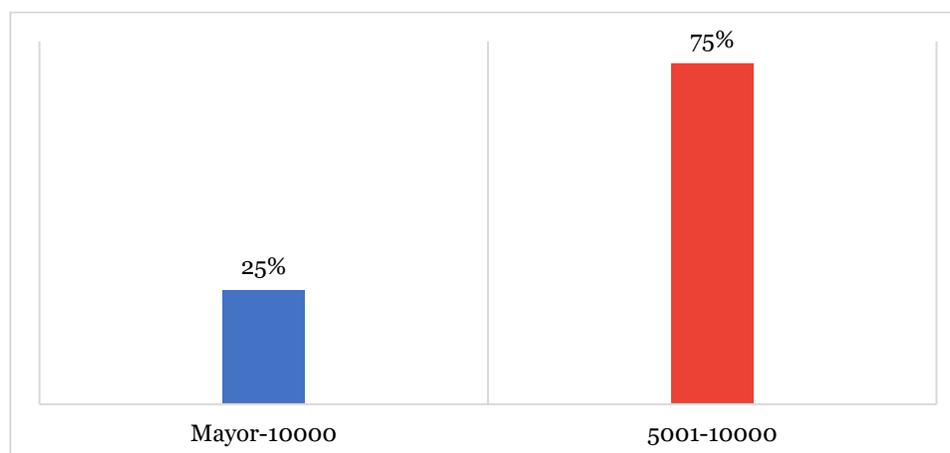
En el ingreso económico de los hogares el 75% proviene de una remuneración económica y el otro 25% de remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

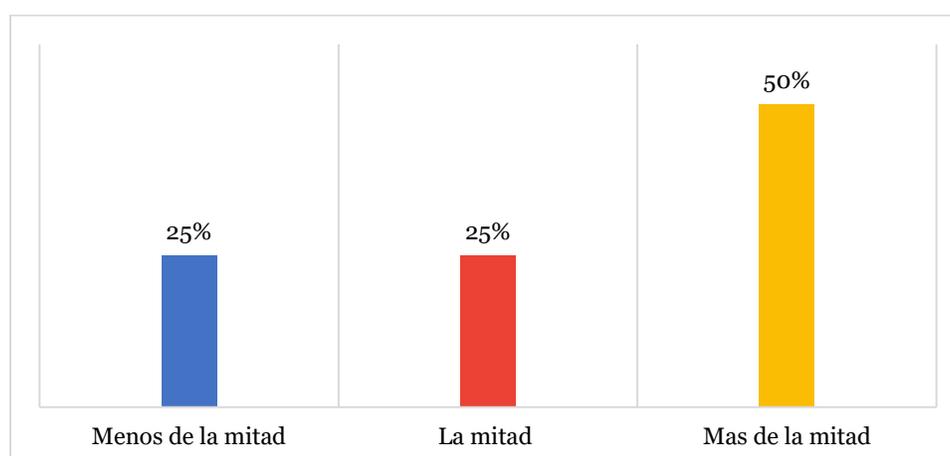
En el 50% de los hogares trabaja una persona por familia y el otro 50% trabaja de dos a tres personas por familia.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El ingreso económico de 5,001 a 10,000 el 75% y mayor de 10,000 representa el 25%.

### Gastos de los Hogares

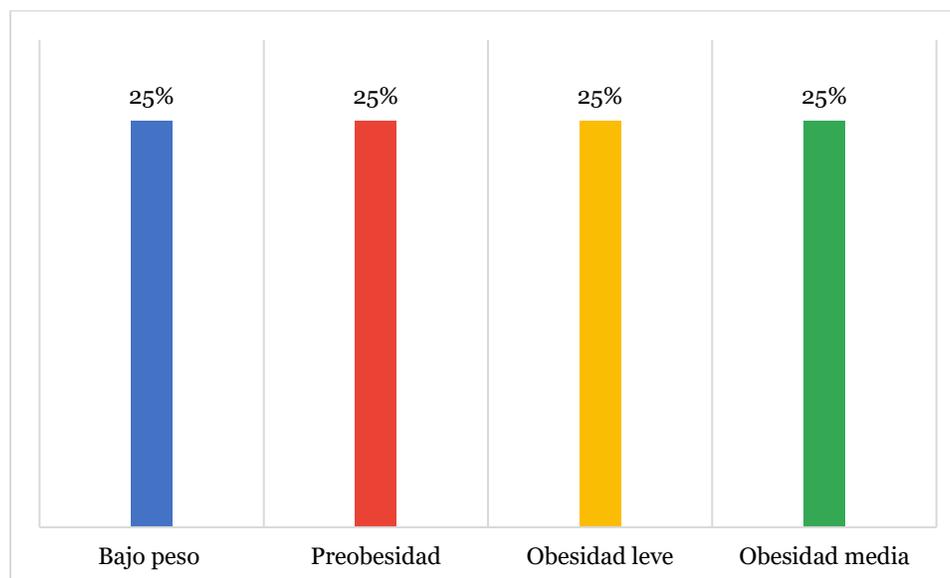
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

La porción destinada a la compra de los alimentos de los hogares encuestados el 50% destina a más de la mitad de su ingreso a la alimentación, el 25% la mitad y el 25% menos de la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

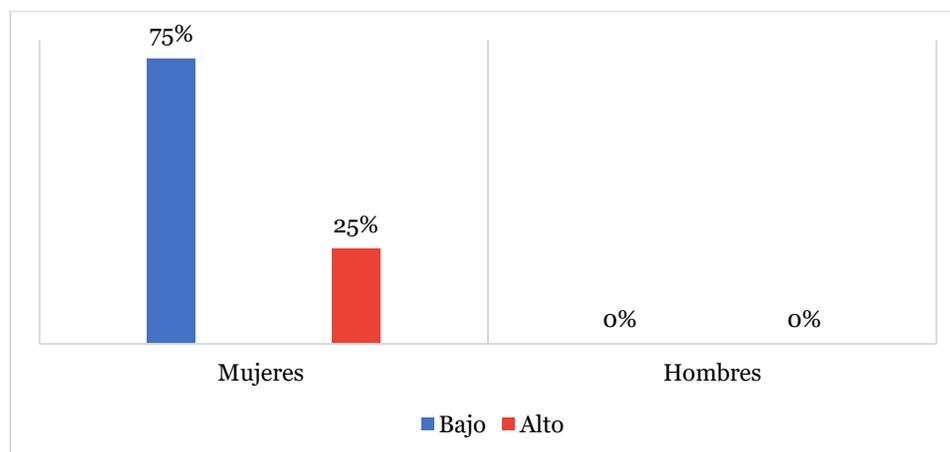
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

El 25% de la población está en bajo peso, el 25% representa una preobesidad, el 25% obesidad leve y el 25% restante una obesidad media.

**Gráfico 10: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y hombre (ICC)**

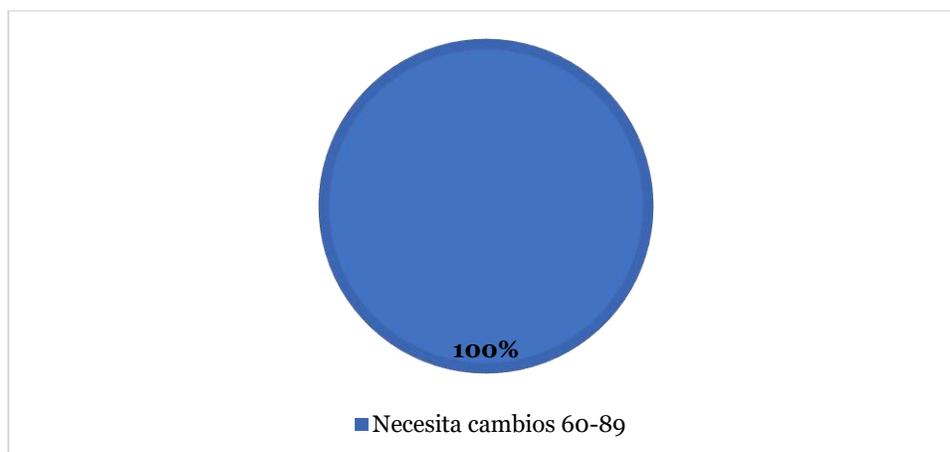


Fuente: Elaboración Propia

Es esta ocasión como como solo se evaluaron mujeres como jefes del hogar solo se representa este sexo en la gráfica y el 75% tiene un riesgo bajo y el 25% un riesgo alto.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Capucas, San Pedro de Copán

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

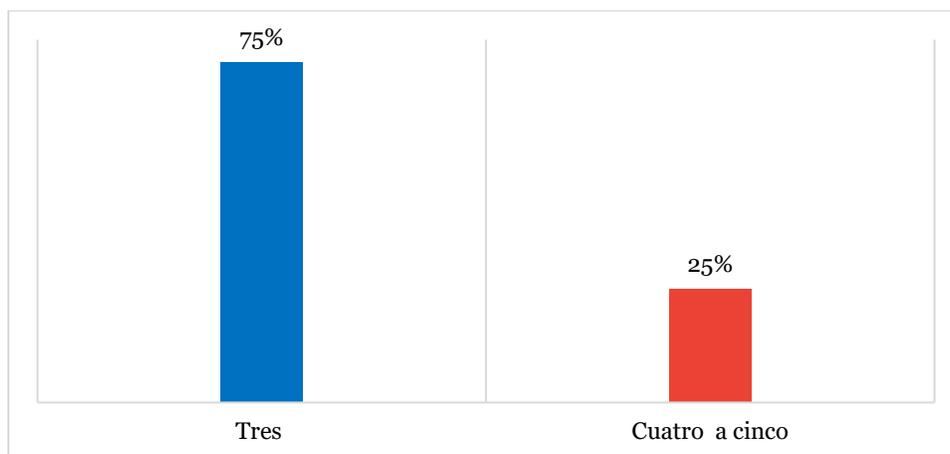


Fuente: Elaboración Propia

En el índice de alimentación el 100% indico necesitar cambios en la dieta.

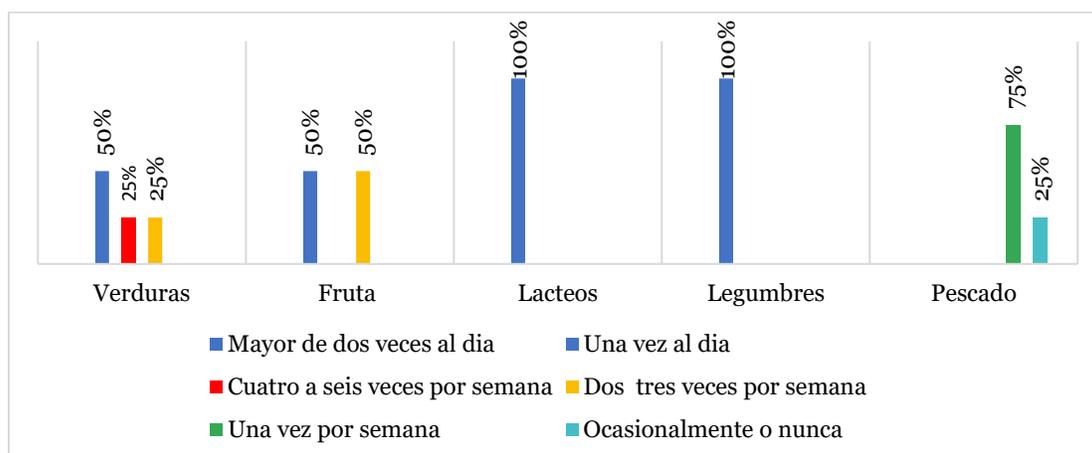
## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



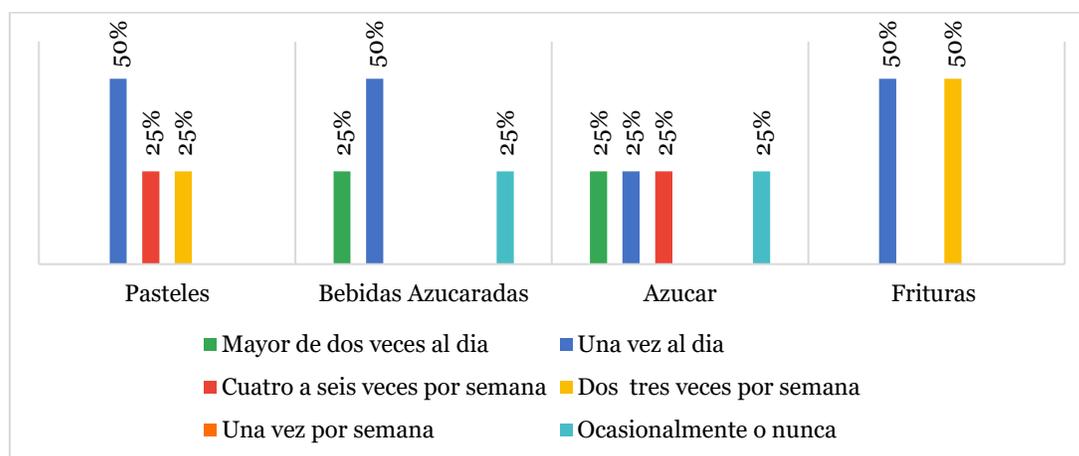
Fuente: Elaboración Propia

Los tiempos de comida que realiza al día el 75% realiza 3 tiempos de comida al día y el 25% realiza de 4 a 5 tiempos.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

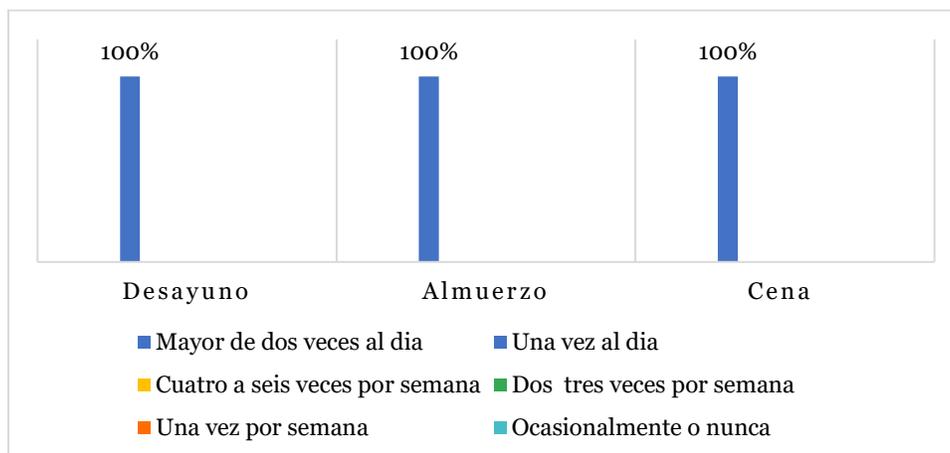
Fuente: Elaboración Propia

Entre la frecuencia de consumo de alimentos saludables se encuentran las verduras, frutas, lácteos, legumbres, cernes y pescado. El consumo de verduras el 50% indicó que las consume una vez al día, el 25% de 4 a 65 veces por semana, 25% de 2 a 3 veces por semana. El consumo de frutas el 50% 1 vez al día y el otro 50% 2 a 3 veces por semana. Los lácteos el 100% los consumen una vez al día. Las legumbres el 100% indicó una vez al día. El consumo de pescado el 25% ocasionalmente o nunca y el 75% una vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos poco saludables**

Fuente: Elaboración Propia

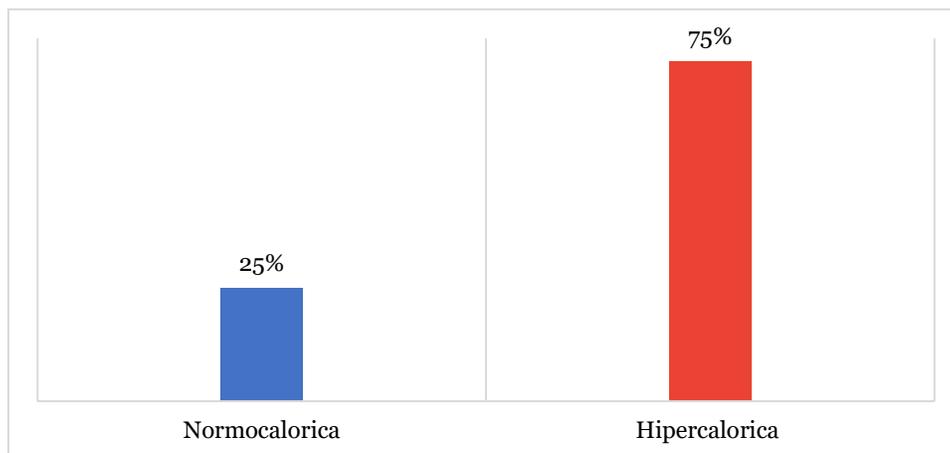
En la frecuencia de consumo de alimentos poco saludables tenemos los pasteles, bebidas azucaradas, azúcar y frituras. La frecuencia de consumo de alimentos poco saludables como los pasteles el 25% los consume de 4 a 6 veces por semana, el 25% de 2 a 3 veces por semana y el 50% una vez al día. El consumo de las bebidas azucaradas el 25% mayor de dos veces el día, el 25% ocasionalmente o nunca y el 50% una vez al día. El azúcar indicaron consumirlo el 25% mayor de dos veces al día, una vez al día, de 4 a 6 veces por semana y ocasionalmente o nunca. Las frituras el 50% una vez al día y el otro 50% de 2 a 3 veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración Propia

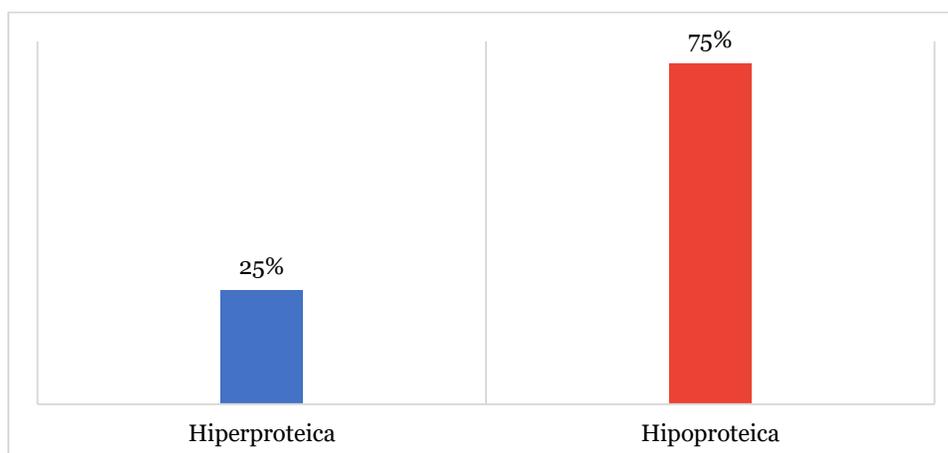
El 100% de las personas encuestadas indicaron que realizan una vez al día el desayuno, almuerzo y cena.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

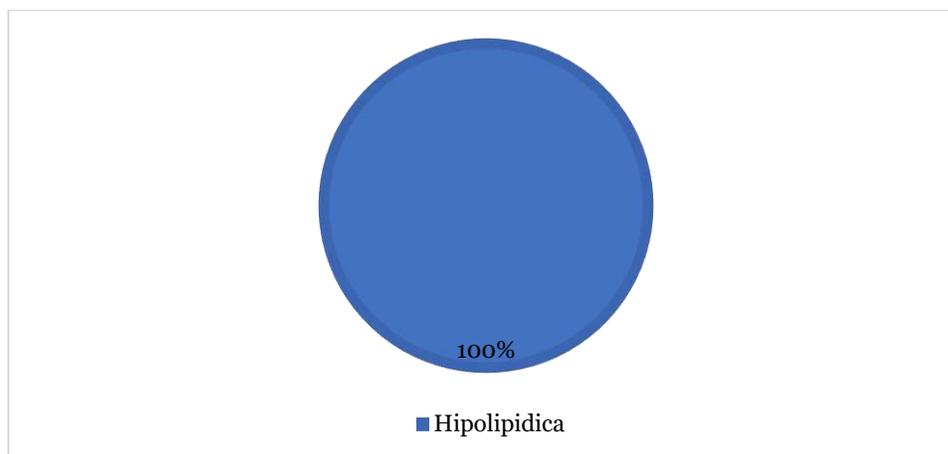
Fuente: Elaboración Propia

El tipo de dieta según las calorías el 75% lleva una dieta hipercalórica y 25% una dieta normocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

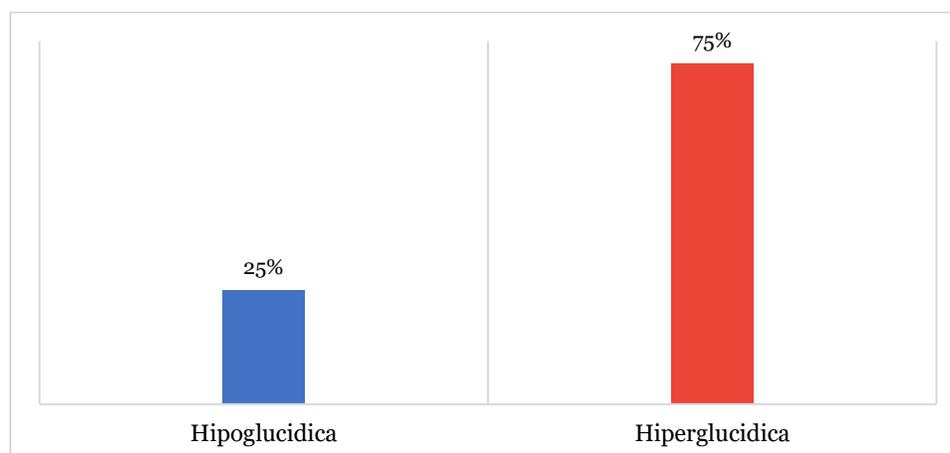
Fuente: Elaboración Propia

Según las proteínas el 75% de la población tiene una dieta hipoproteica y el 25% hiperproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

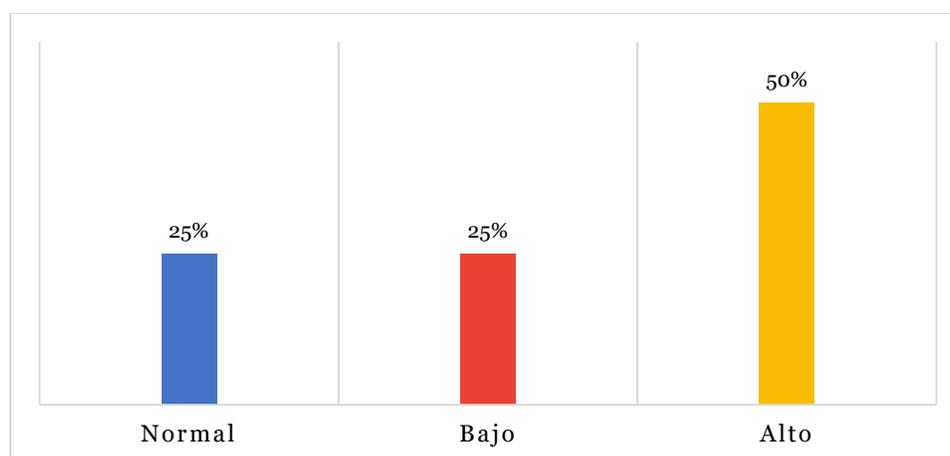
Fuente: Elaboración propia

Según las grasas el 100% de la población tiene una dieta hipolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

Por el consumo de carbohidratos el 75% hiperglucídica y el 25% una dieta hipoglucídica.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Según la ingesta de fibra el 50% tiene una dieta alta, 25% baja en fibra y el 25% restante una dieta normal en fibra.

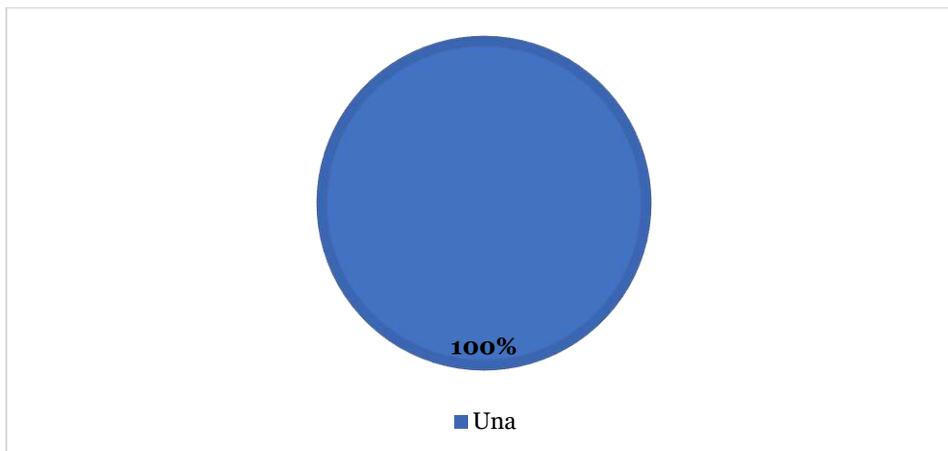
## Municipio de San Pedro Copán

### Aldea de Yaunera

#### Características sociodemográficas de la población

##### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

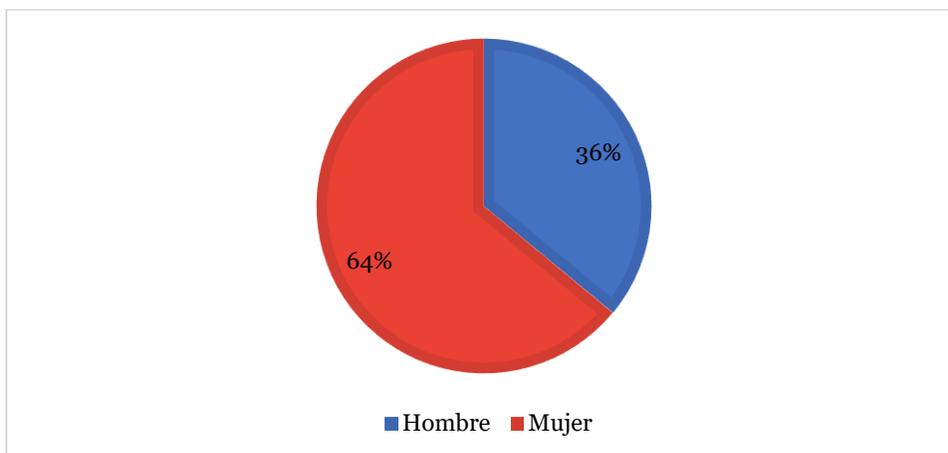


Fuente: Elaboración Propia

El número de familias que conforman los hogares de la aldea de Yaunera, San Pedro de Copán el 100% de la población indicó que sus hogares están conformados por una familia.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

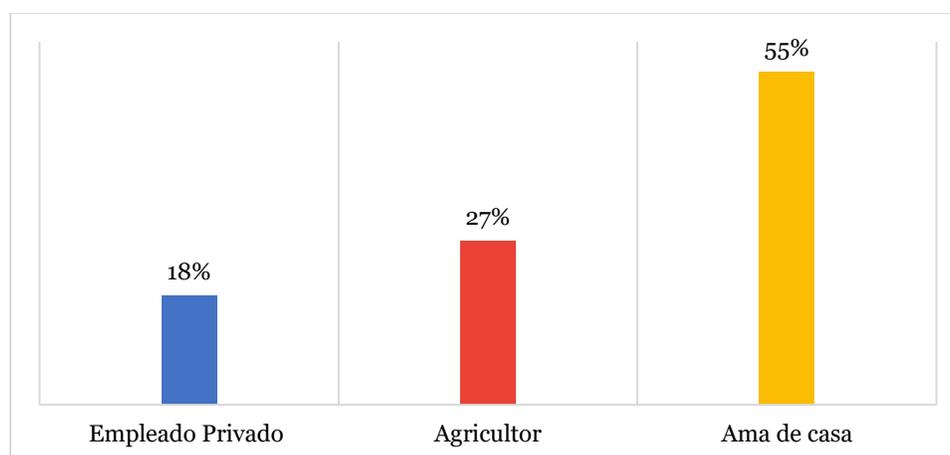
Los jefes de hogares a los que se les aplicó la encuesta el 64% son mujeres y el 36% hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Secundaria incompleta	1	9%
Primaria completa	10	91%
Total	11	0%

Fuente: Elaboración Propia

La escolaridad de los jefes de hogar el 91% indico tener una primaria completa y el 1% incompleta.

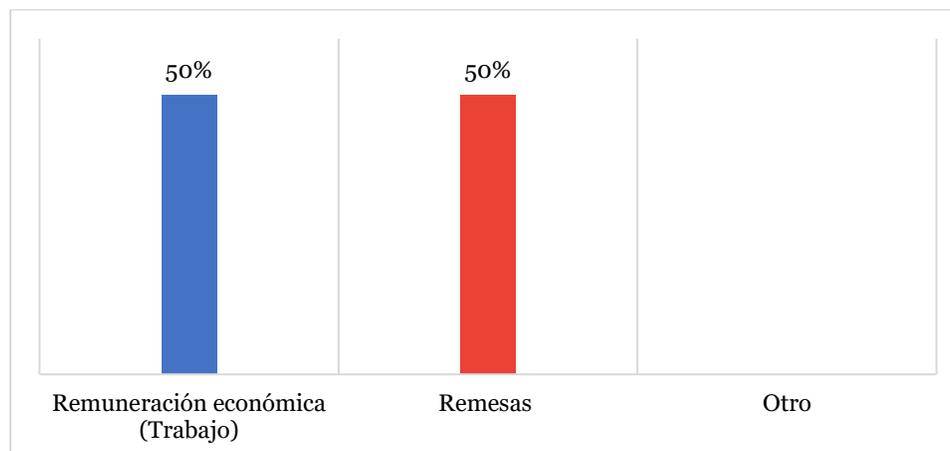
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Las profesiones u oficios de los jefes de hogar son ama de casa representando 55%, 27% agricultor y empleado público 18%.

## Ingreso de los hogares

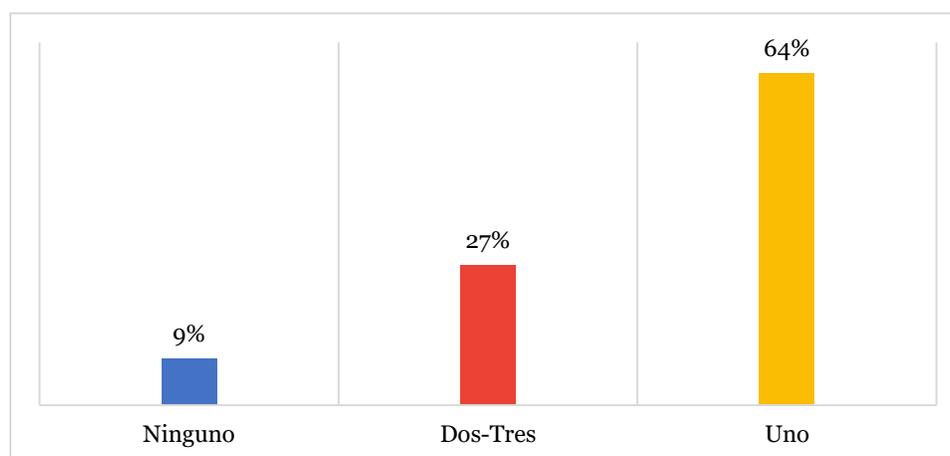
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

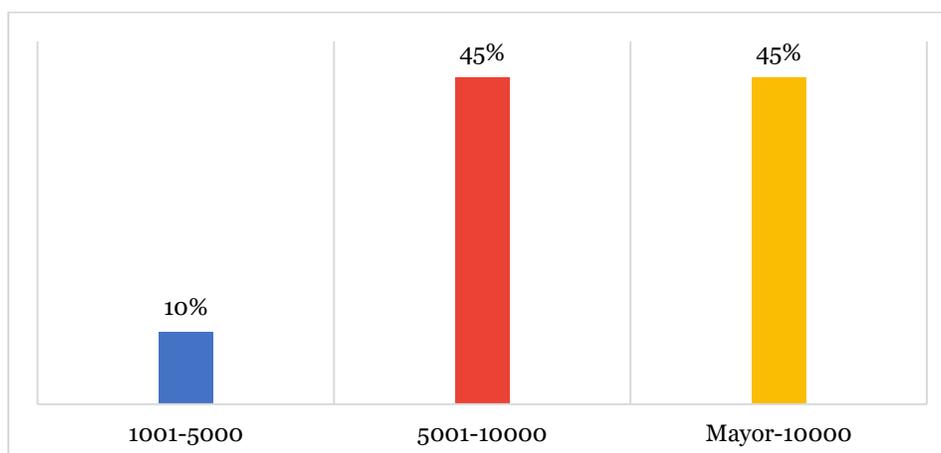
En el ingreso económico de los hogares el 50% proviene de una remuneración económica y el otro 50% de remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

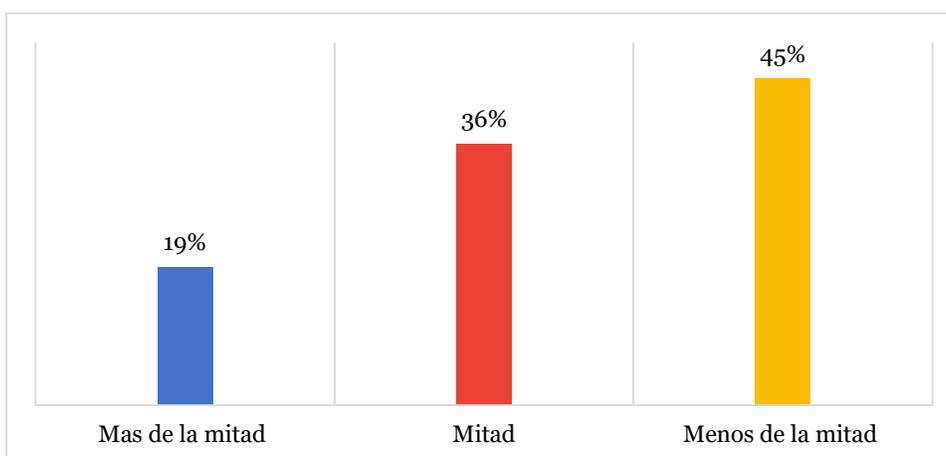
El 9% de los hogares no trabaja ninguna persona, 27% trabajan de 2 a 3 personas del hogar y el 64% solo trabaja una persona de cada hogar encuestado.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El ingreso económico el 10% indico tener un ingreso económico de 1,001 a 5,000, el 45% 5,001 a 1,0000 y el 45 restante indico tener un ingreso mayor a 10,000 mil.

### Gastos de los Hogares

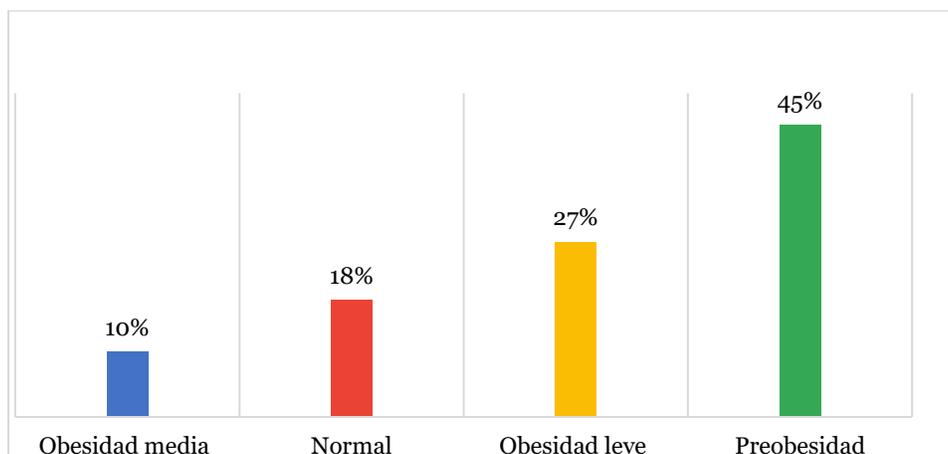
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

La porción destinada a la compra de los alimentos de los hogares encuestados el 19% destina más de la mitad de su ingreso, el 36% la mitad de su ingreso y el 45% menos de la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

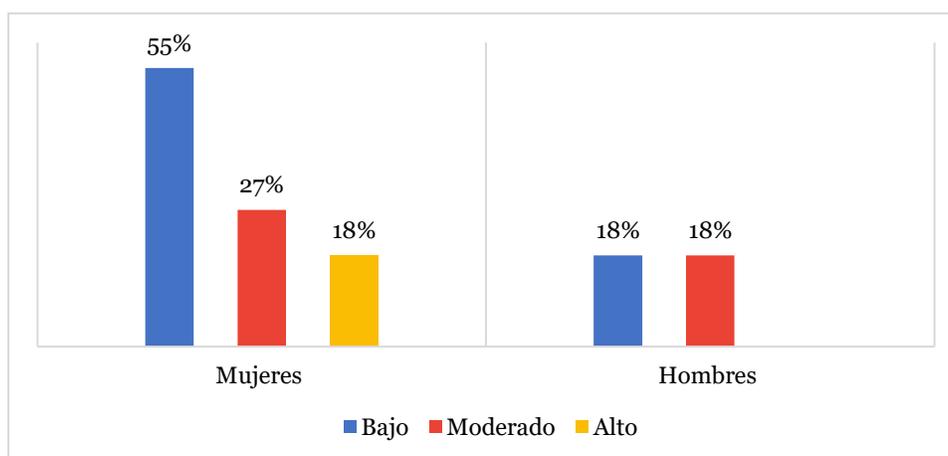
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El 10% de la población evaluada está en obesidad media, 18% se encuentra normal, 27% obesidad leve y el 45% preobesidad.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

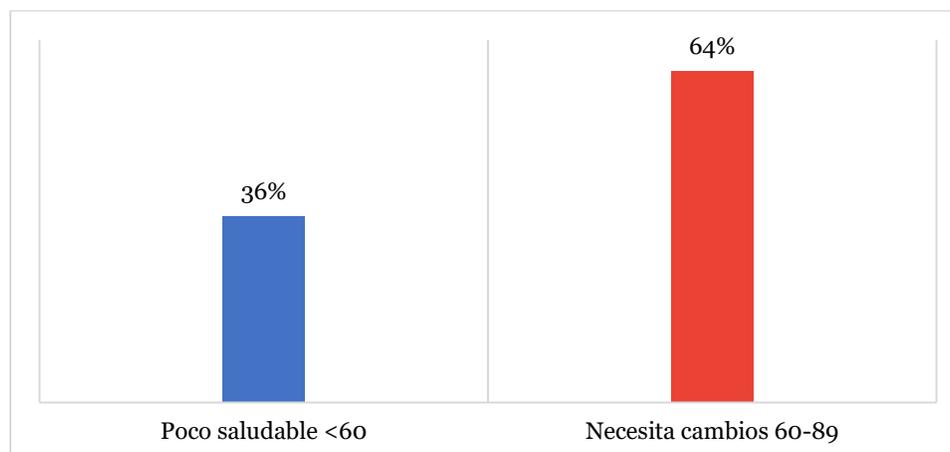


Fuente: Elaboración propia

El riesgo de ICC es más alto en las mujeres representando el 27% y en los hombres el 18%, un riesgo moderado representa en el sexo femenino el 18% y en los hombres no hay una representación de este y un bajo riesgo en las mujeres es de 55% y en hombres el 18%.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Yaunera, San Pedro de Copán

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

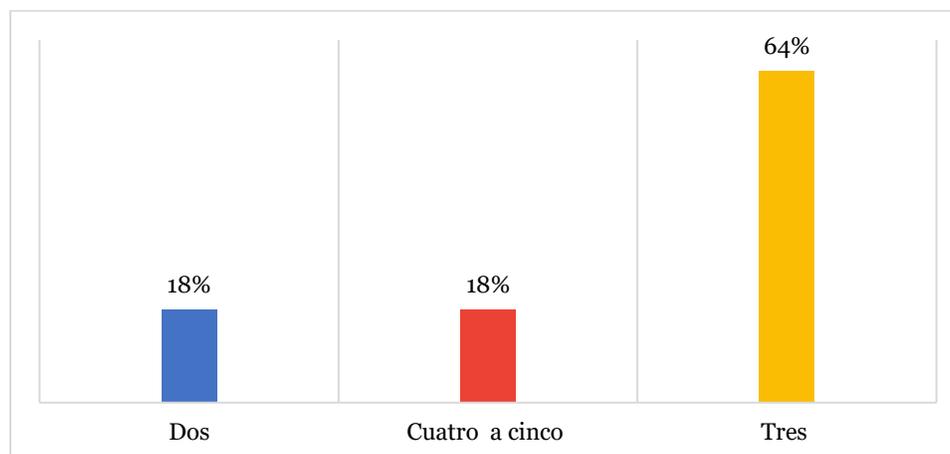


Fuente: Elaboración propia

La mayor representación en el índice de alimentación con un 64% representa que la población necesita cambios en su alimentación y 36% de su alimentación es poco saludable.

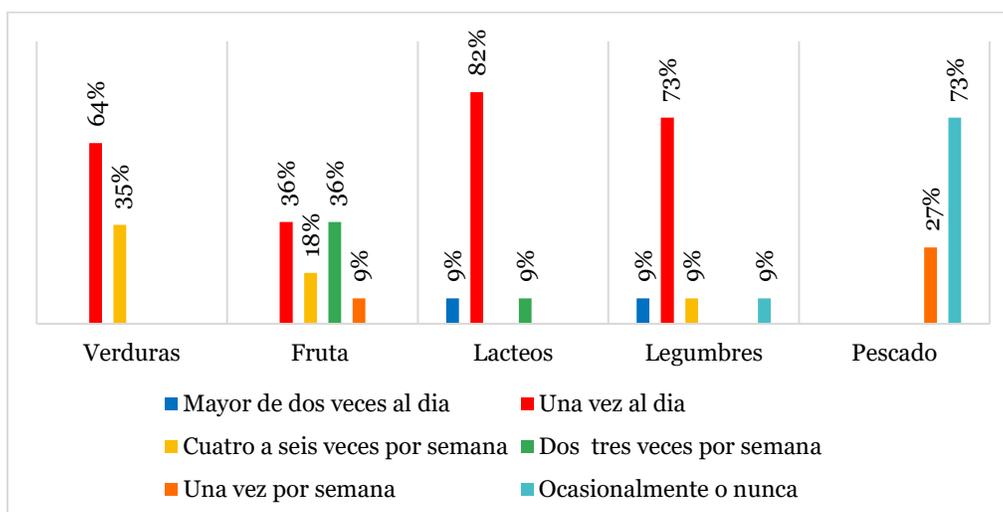
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



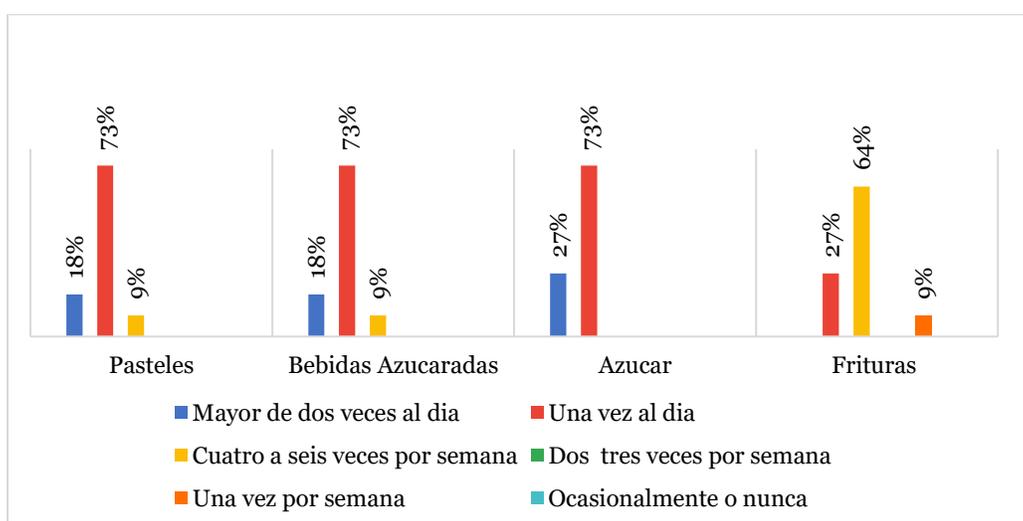
Fuente: Elaboración propia

Los tiempos de comida el 18% solo hace dos tiempos de comida otro 18% de cuatro a cinco y el 64% tres tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

Dentro de la frecuencia de consumo se encuentran las verduras, fruta, lácteos, leguminosas, carnes y pescado. El consumo de las verduras el 35% es de 4 a 6 veces por semana, 64% una vez al día. El consumo de frutas 9% indicó que las consume 1 vez por semana, 18% 4 a 6 veces por semana, 36% una vez al día y el otro 36% 2 a 3 veces por semana. El consumo de lácteos el 9% los consumen mayor a dos veces por semana, el otro 9% 2 a 3 veces por semana y el 82% una vez al día. El consumo de legumbres el 9% 4 a 6 veces por semana, 8% ocasionalmente, 9% mayor de dos veces al día y el 73% una vez al día. El pescado 27% lo consumen una vez por semana y el 73% ocasionalmente o nunca.

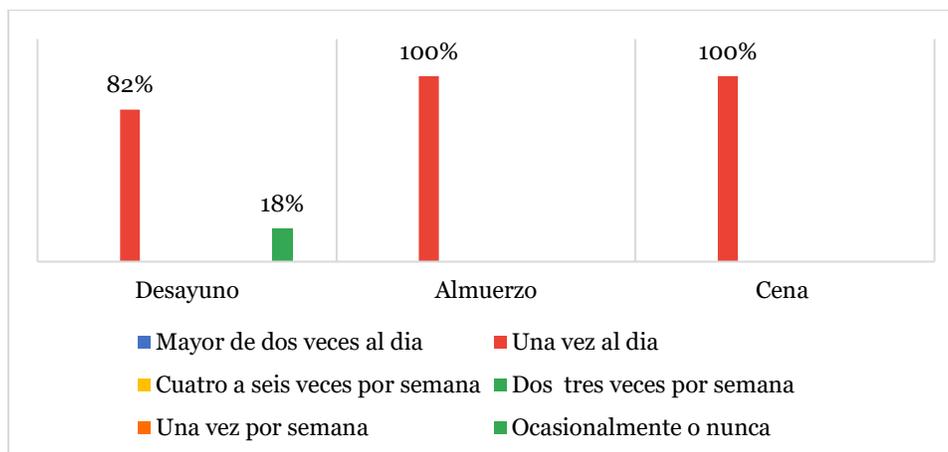
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos pocos saludables**

Fuente: Elaboración propia

Dentro de los alimentos poco saludables tenemos los pasteles, bebidas azucaradas, azúcar y las frituras. La frecuencia de alimentos poco saludables como pasteles el 9% indicó que los consume de 4 a 6 veces por semana, 18% mayor de dos veces al día, 73% una vez al día. El consumo

de las bebidas azucaradas el 8% las consume de 4 a 6 veces por semana, el 18% mayor de dos veces al día, 73% una vez al día. El consumo de azúcar en la población es 27% lo consume mayor de dos veces al día y el 73% una vez al día. Las frituras el 9% las consumen una vez por semana, 27% una vez al día y el 64% de 4 a 6 veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

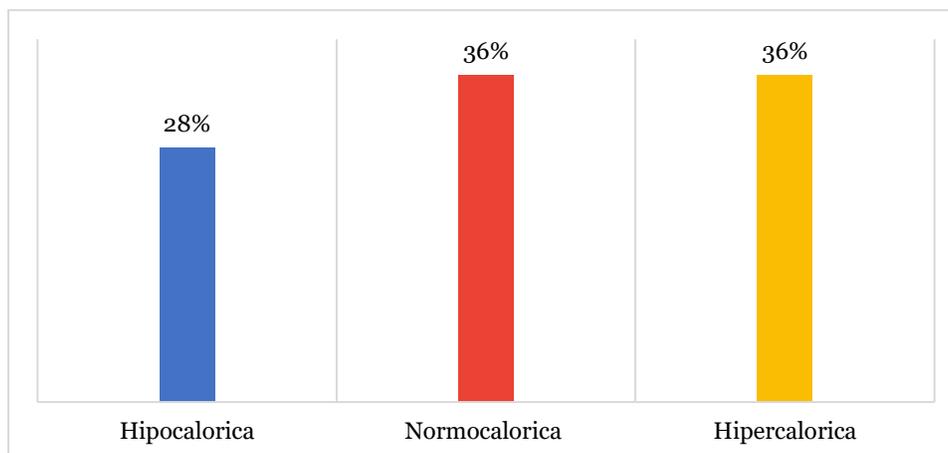


Fuente: Elaboración propia

En la frecuencia de tiempo de comida el 18% indicó que lo realiza ocasionalmente y el 82% indicó que una vez al día, el almuerzo el 100% de la población indicó que lo realiza una vez al día y la cena el 100% una vez al día.

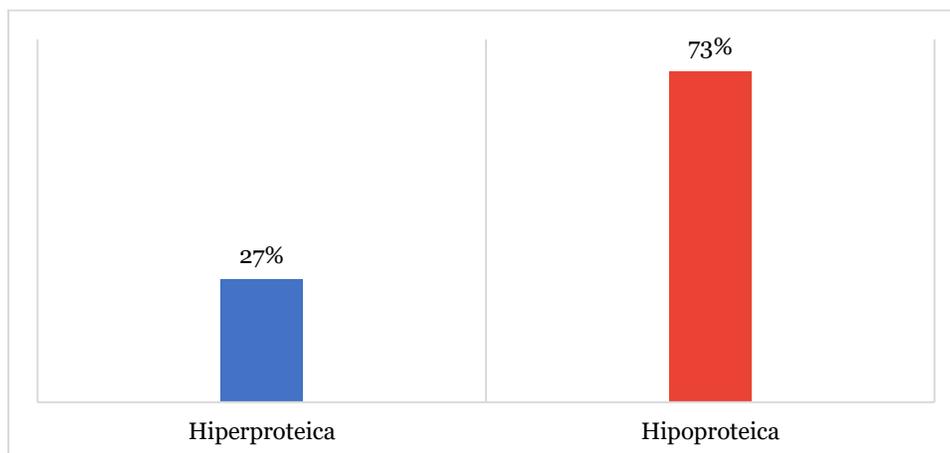
### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



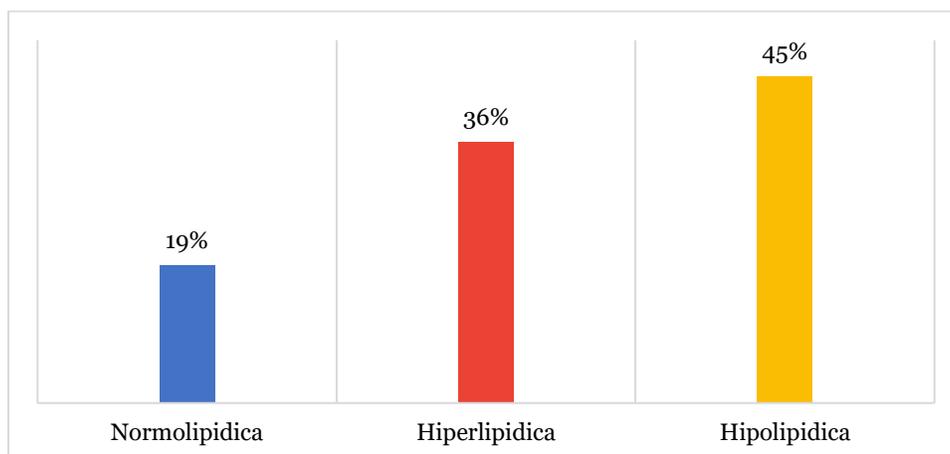
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según las calorías el 28% de la población realiza una dieta hipocalórica, el 36% normocalórica y el 36% hipercalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

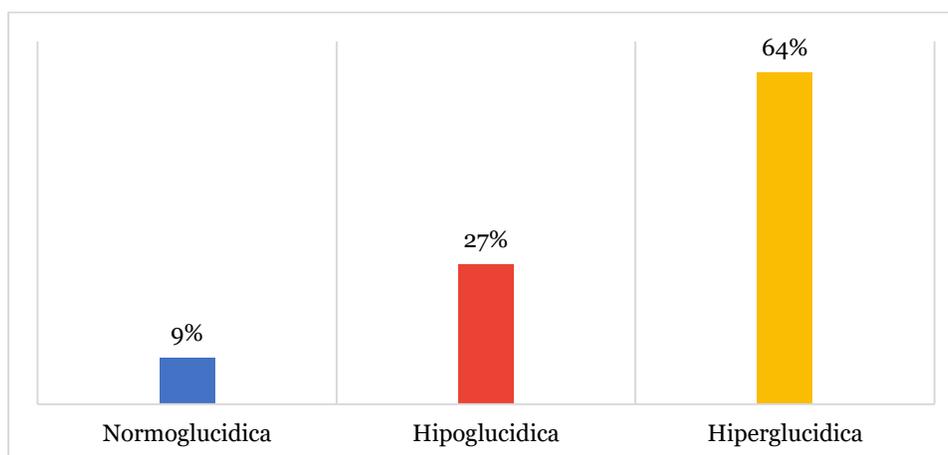
Fuente: Elaboración propia

Según las proteínas el 73% de la población tiene una dieta hipoproteica y el 27% hiperproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

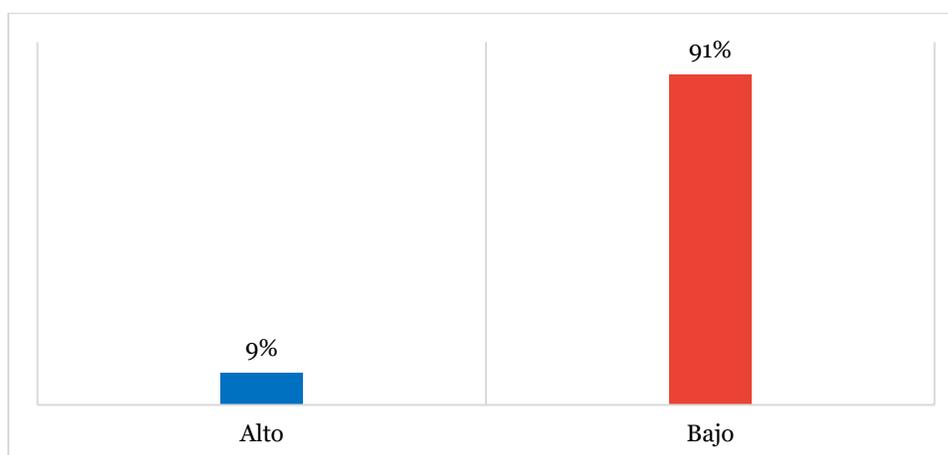
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según las grasas en la población el 19% tiene una dieta normolipídica, el 36% hiperlipídica y el 45% hiperlipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Por el consumo de carbohidratos el 9% de la población lleva una dieta normoglucídica, el 27% hipoglucídica y el 64% una dieta hiperglucídica.

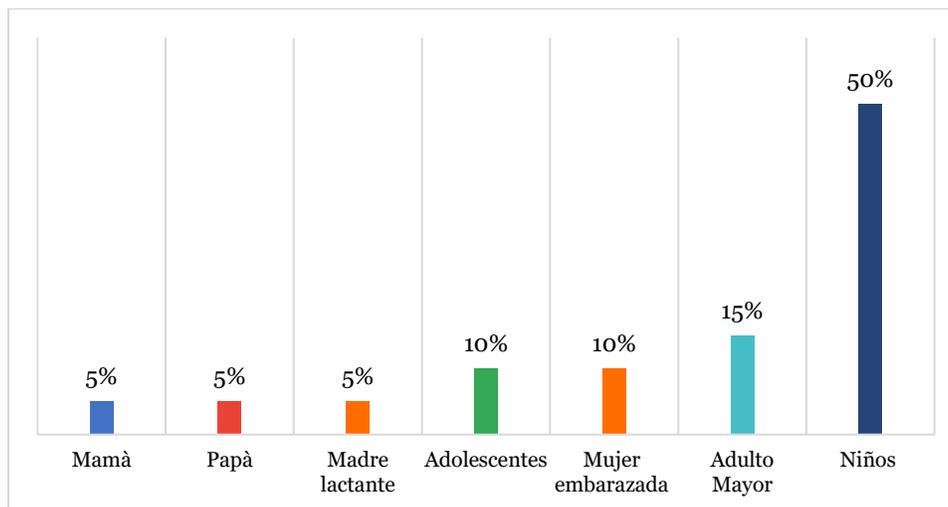
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

La ingesta de fibra en la dieta el 91% es bajo y el 9% es alto.

## Patrón de consumo del hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

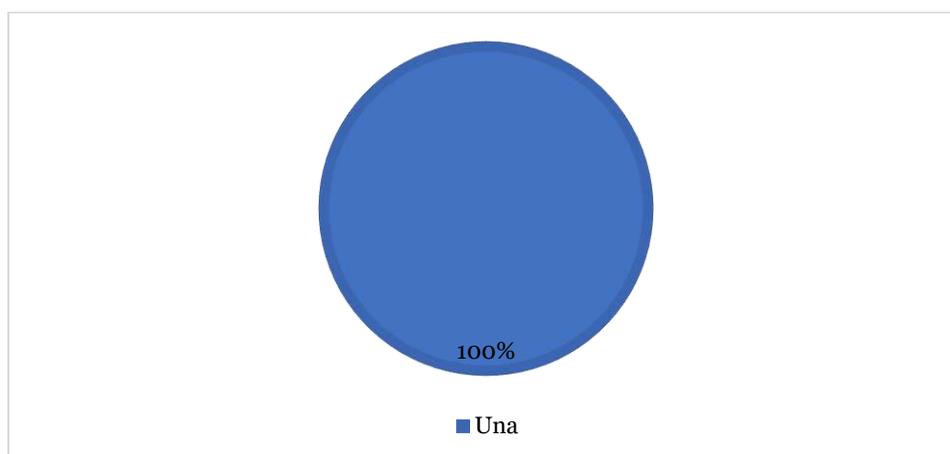
El 50% de la población considera que se debe priorizar la alimentación en los niños, 15% a los adultos mayores, un 10% a los adolescentes y otro 10% a las mujeres embarazadas, finalmente, 5% tanto para la madre lactante, como la madre y el padre de familia.

## Aldea El Zapote

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

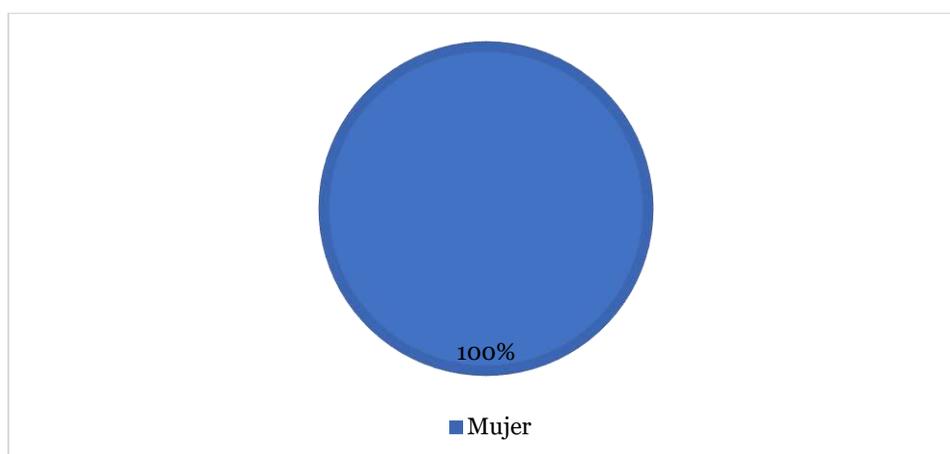


Fuente: Elaboración propia

El 100% de las personas encuestadas en la aldea el Zapote viven 1 familia por hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

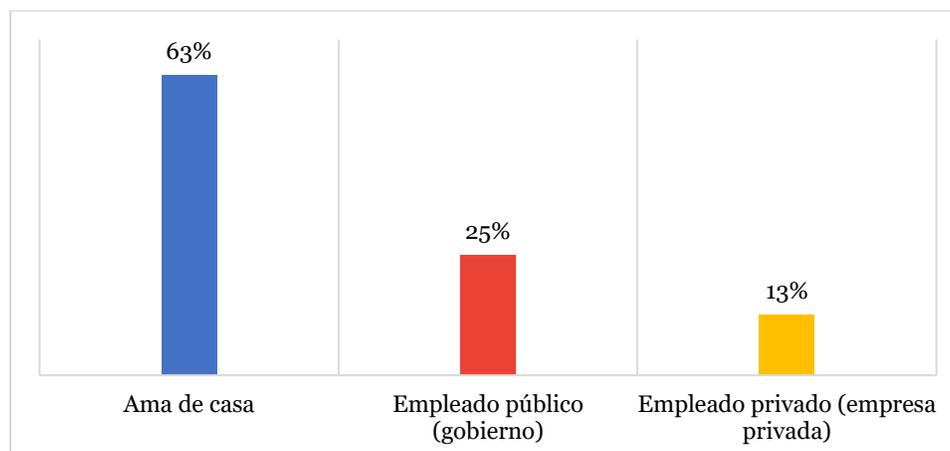
El 100% de las personas encuestadas en la aldea el Zapote fueron mujeres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universitario	1	13%
Primaria incompleta	2	25%
Secundaria completa	2	25%
Primaria completa	4	38%
Total	8	100%

Fuente: Elaboración propia

En su mayoría el 38% de los jefes de hogar solo tenían primaria completa. Por otro lado, el 25% tenían primaria incompleta, otro 25% secundaria completa. Solo el 13% tenían secundaria incompleta.

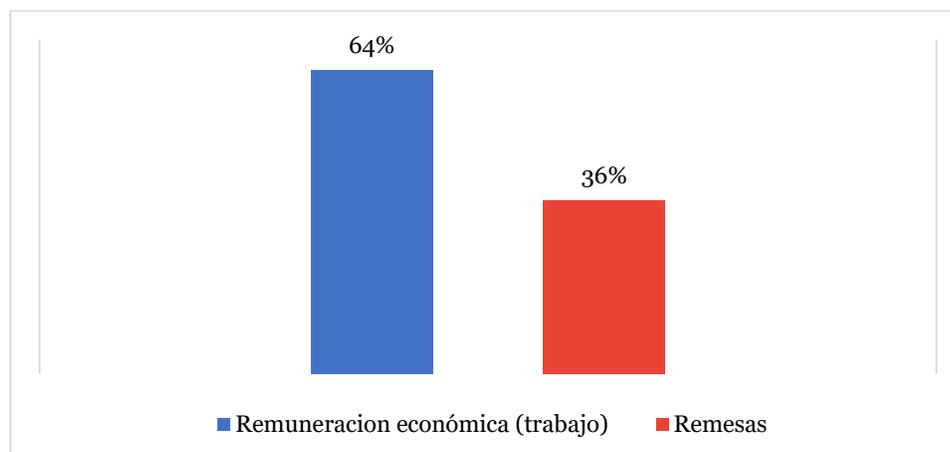
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

En su mayoría el 63% de las personas encuestadas son amas de casa. El 25% son empleado público y solo el 13% son empleados privados.

## Ingreso de los hogares

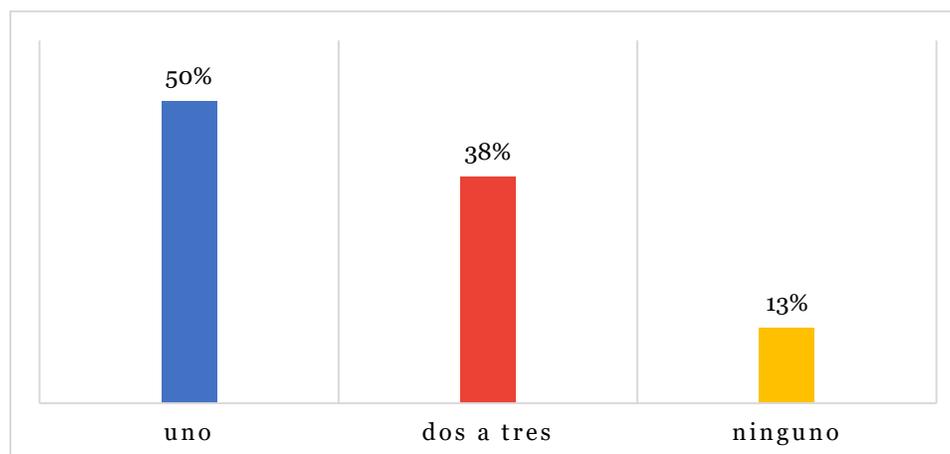
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

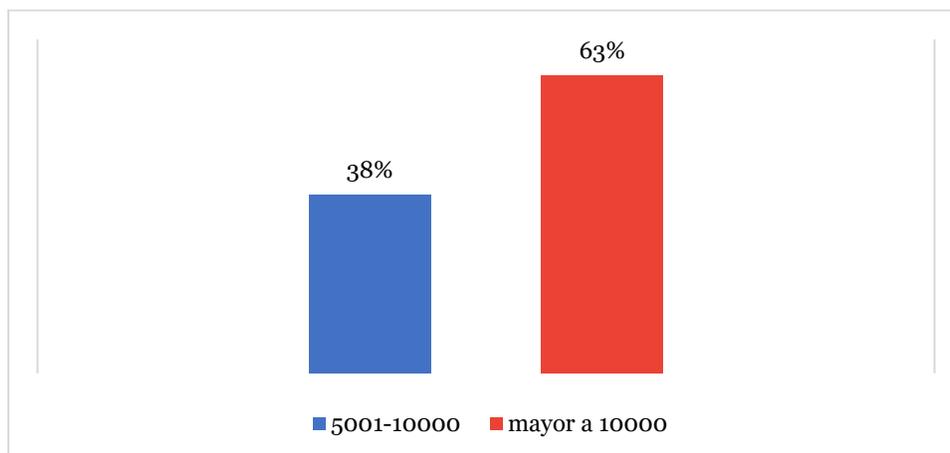
El 64% de las personas obtienen su ingreso económico por medio de remuneración de su trabajo mientras que un 36% recibe remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

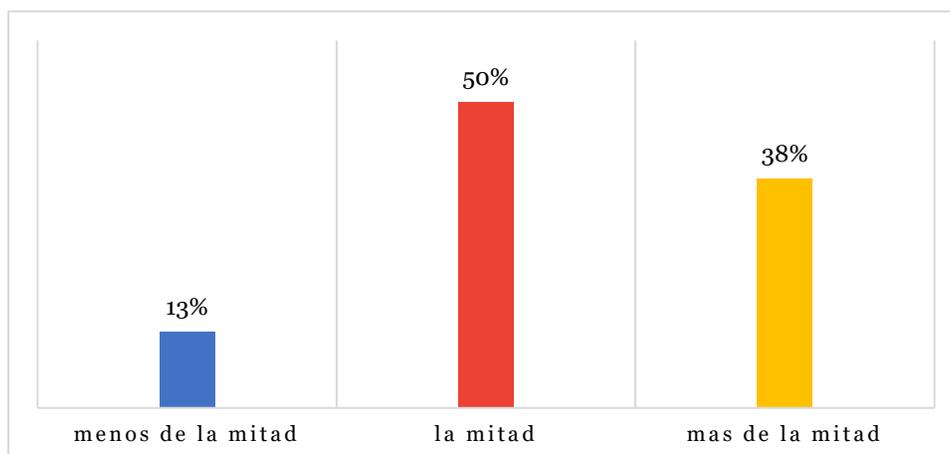
En el 50% de los hogares solo trabaja 1 persona por hogar mientras que en el 38% trabajan hasta 2 o 3 personas. Solamente el 13% expresó que ningún miembro trabaja.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

El 63% de los encuestados tienen un ingreso económico mayor a 10,000 lempiras mientras que un 38% tiene un ingreso entre los 5,001 y 10,000 lempiras.

### Gastos de los Hogares

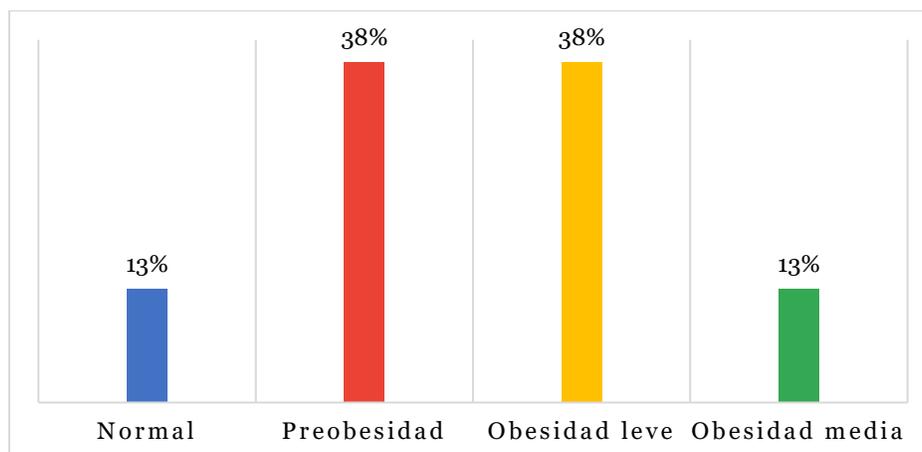
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia

El 50% de las personas destinan la mitad de su ingreso a la compra de alimentos. El 38% sacrifica más de la mitad de su ingreso y solo un 13% destina menos de la mitad a los alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

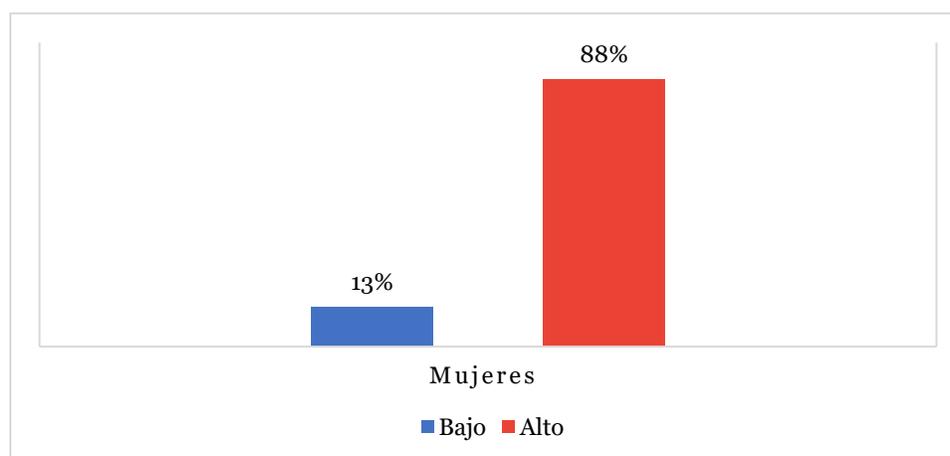
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El 38% de los encuestados presenta preobesidad, otro 38% obesidad leve y solo el 13% presenta obesidad media y otro 13% tiene un IMC normal.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y hombre (ICC)**

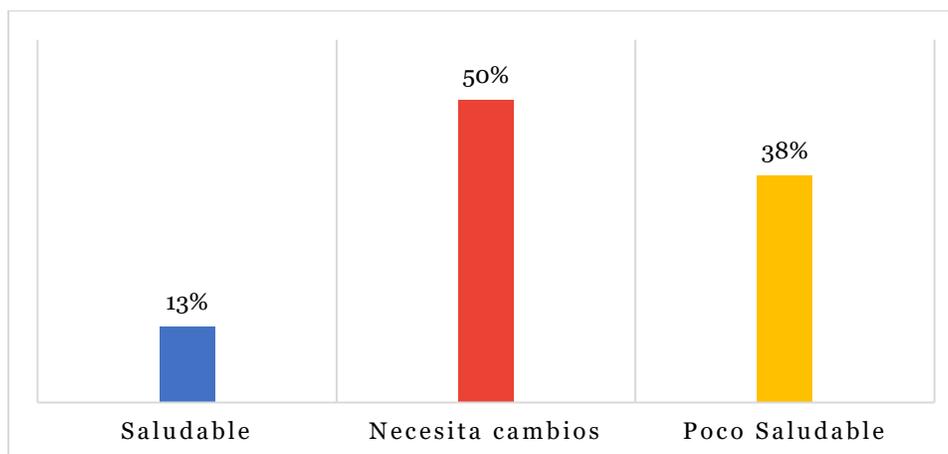


Fuente: Elaboración Propia

El 88% de las mujeres encuestadas tienen un riesgo alto y solo un 13% tiene un riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Zapote, San Pedro de Copán

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

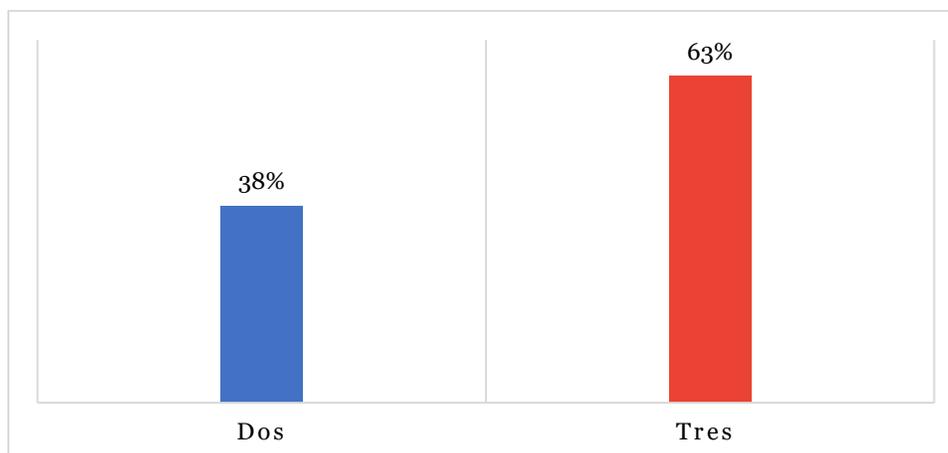


Fuente: Elaboración Propia

Según el índice de alimentación el 50% de las personas necesitan hacer cambios en su dieta y el otro 38% se alimenta de manera poco saludable. Solo un 13% tienen una dieta saludable.

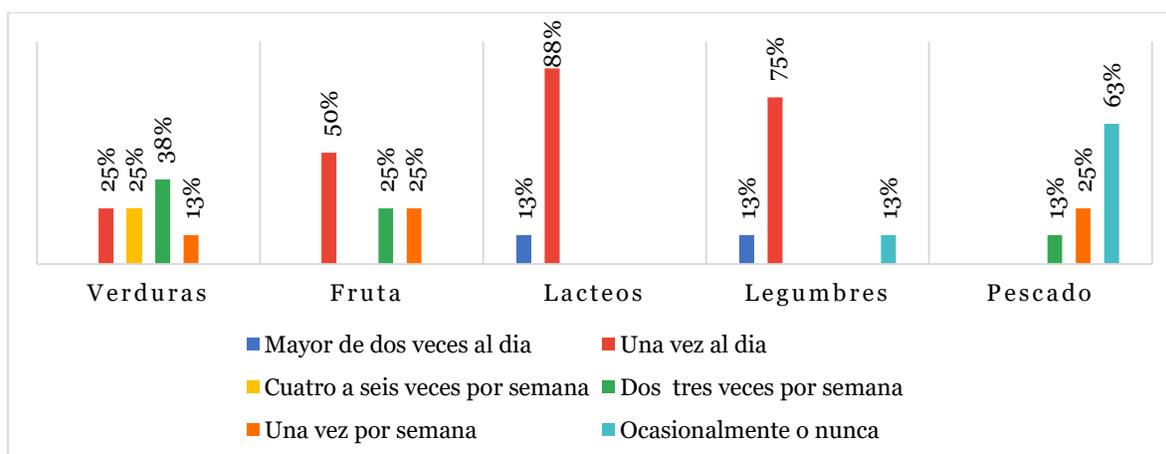
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



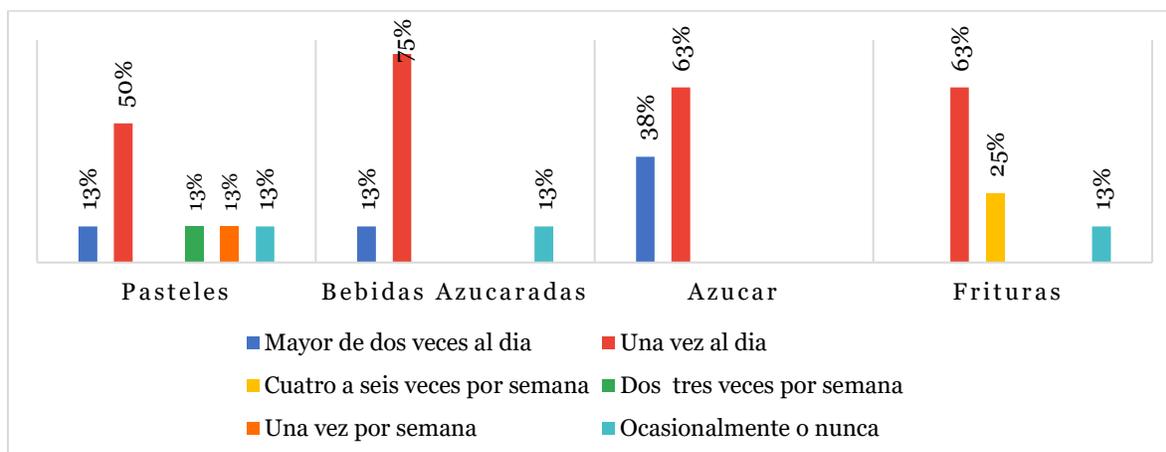
Fuente: Elaboración Propia

El 63% de las personas realizan tres tiempos de comida al día mientras que un 38% solo realiza dos tiempos.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

En el grupo de verduras el 38% indicó que las consume dos a tres veces por semana, el 25% las consume una vez al día, 25% lo consume cuatro a seis veces por semana y un 13% una vez por semana. En cuanto a las frutas 50% las consume una vez al día, 25% dos a tres veces por semana y 25% una vez por semana. En el grupo de lácteos 88% lo consume una vez al día y el 13% lo consume más de dos veces al día. En las legumbres 75% lo consume una vez al día, 13% más de dos veces al día y 13% ocasionalmente o nunca. En pescado y carnes el 63% lo consume ocasionalmente o nunca, 25% una vez por semana y un 13% solamente dos a tres veces por semana.

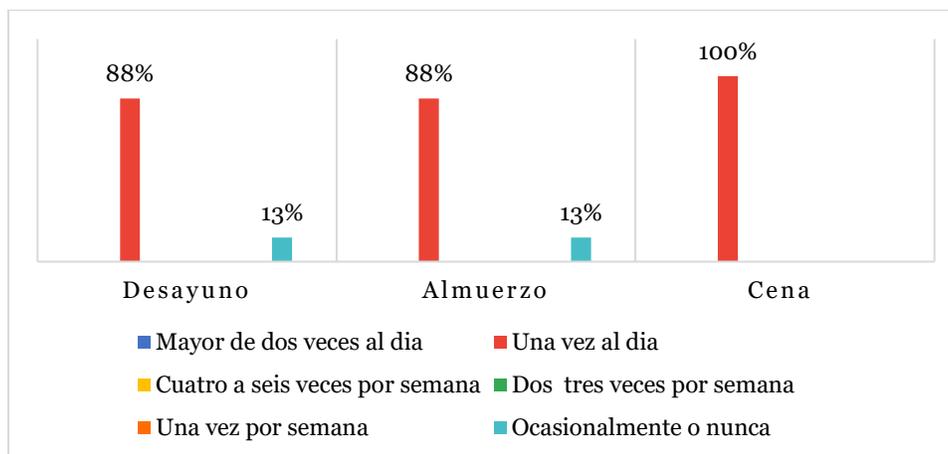
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos pocos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

La frecuencia de consumo de bebidas azucaradas un 75% las consume una vez al día. En cuanto al azúcar indicaron que el 63% la consume una vez al día y un 38% más de dos veces al día. El grupo de frituras el 63% las consume una vez al día, 25% cuatro a seis veces por semana. El grupo de pasteles el 50% indicó que los consumen una vez al día, el 13% más de dos veces al día, 13% dos a tres veces por semana, 13% una vez por semana y otro 13% ocasionalmente o

nunca., 13% más de dos veces al día y otro 13% las consume ocasionalmente o nunca. En cuanto al azúcar indicaron que el 63% la consume una vez al día y un 38% más de dos veces al día. El grupo de frituras el 63% las consume una vez al día, 25% cuatro a seis veces por semana y un 13% ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

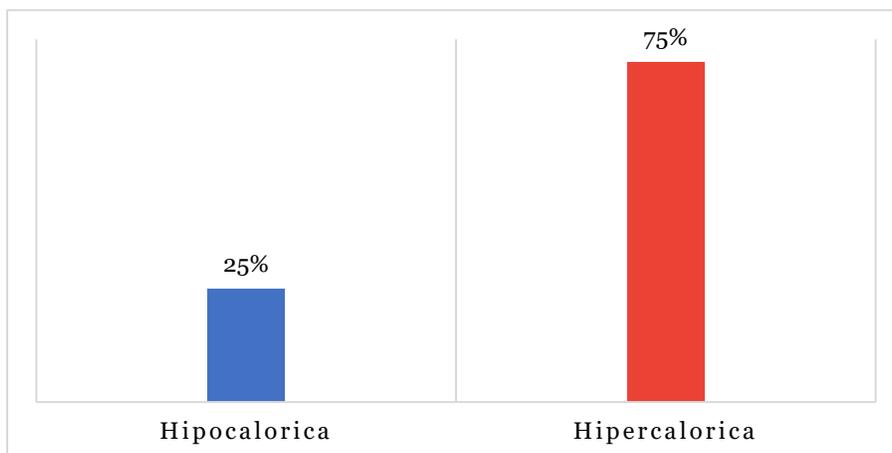


Fuente: Elaboración propia

El tiempo de comida de desayuno el 88% indicó consumirlo una vez al día y solo un 13% indicó consumirlo ocasionalmente o nunca. El almuerzo el 88% lo realiza una vez al día y un 13% ocasionalmente o nunca. La cena el 100% la consume una vez al día.

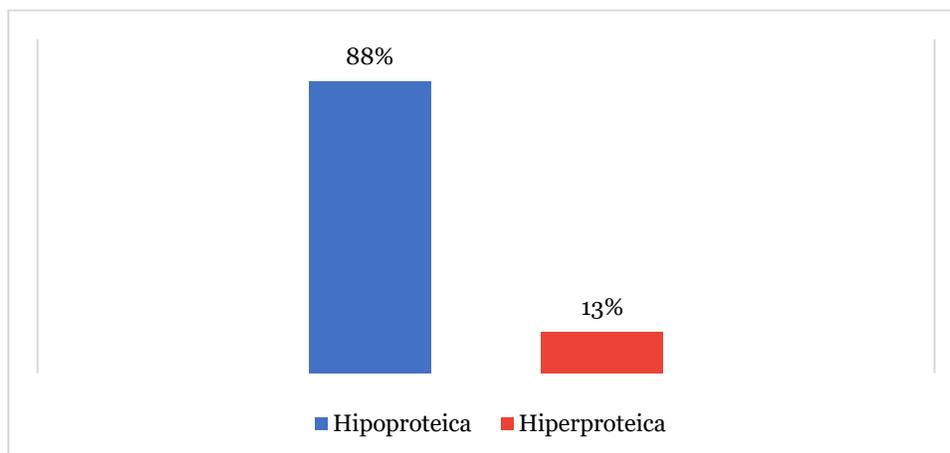
### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



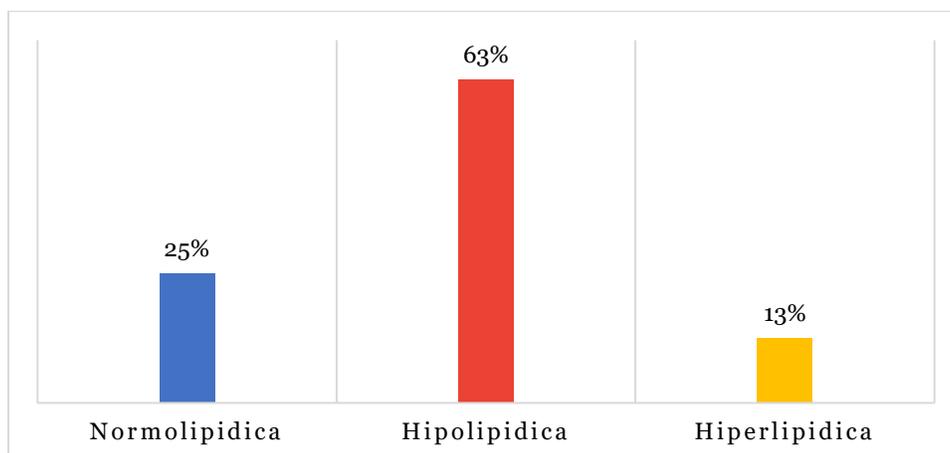
Fuente: Elaboración propia

El 75% de las personas consumen una dieta hipercalórica y el 25% restante consumen una dieta hipocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

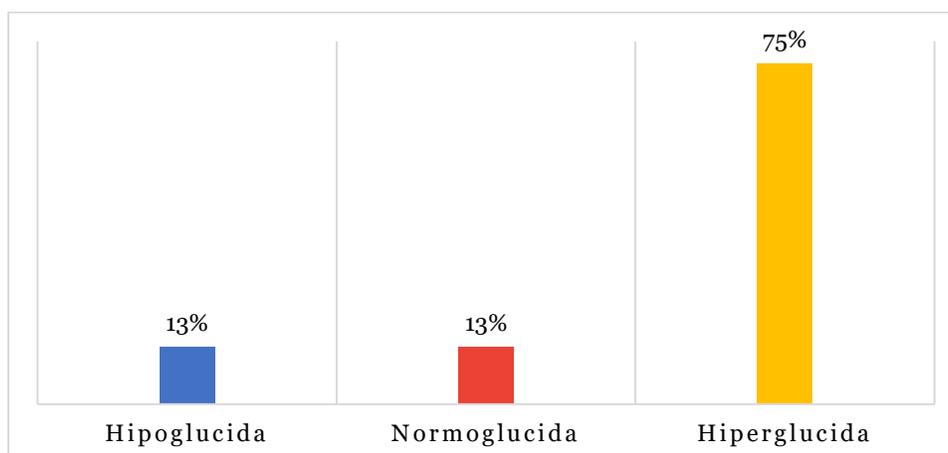
Fuente: Elaboración propia

El 88% de las personas consumen una dieta hipoproteica mientras que un 13% llevan una dieta normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

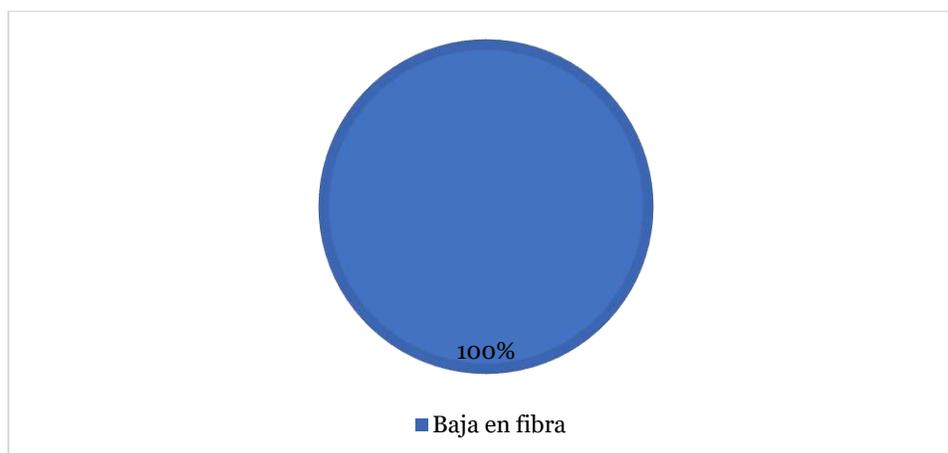
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las grasas el 63% consume una dieta hipolipídica, un 25% su dieta es hiperlipídica y solo un 13% su dieta es normolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

El 75% de las personas su dieta es hiperglúcida, el 13% su dieta es hipoglúcida y solo un 13% lleva una dieta normoglúcida.

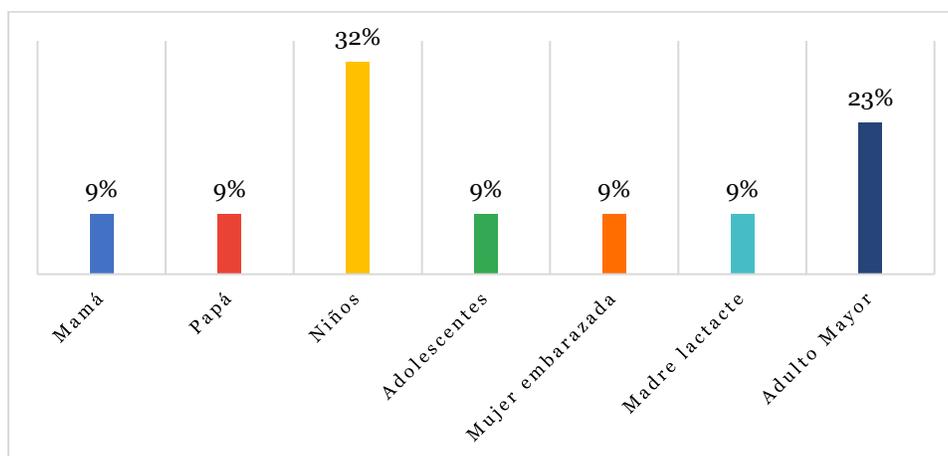
**Gráfico 19: Ingesta de Fibra**

Fuente: Elaboración propia

El 100% de las personas encuestadas consumen una dieta baja en fibra.

## Patrón de consumo del hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia

El 32% de las personas considera que los niños son prioridad para dar alimentación, un 23% considera que los adultos mayores son prioridad, un 9% considera que mamá, 9% considera que papá, 9% considera que los adolescentes son prioridad, 9% considera que la mujer embarazada y un 9% considera que la madre lactante es primordial.

## Departamento de Cortes

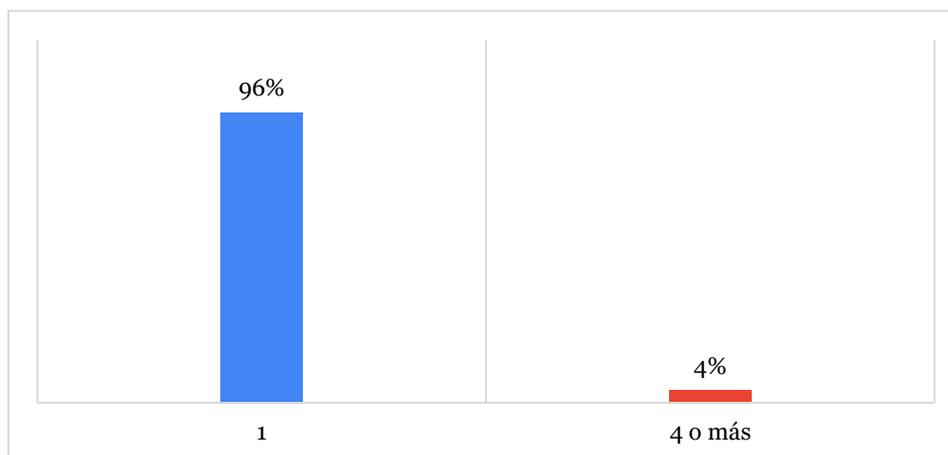
### Municipio de Santa cruz de Yojoa

#### Aldea La Guama

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

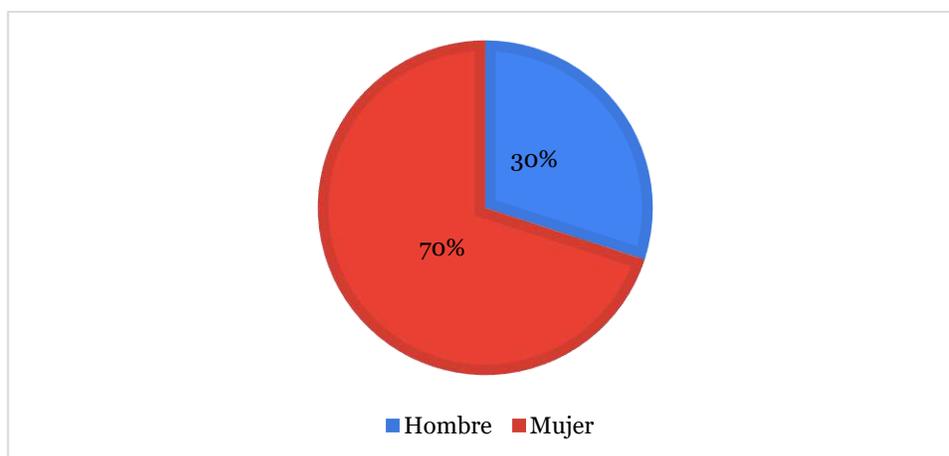


Fuente: Elaboración propia

En el análisis del número de familias que habitan en los hogares se observa que el 96% de estos son habitados por 1 familia y el 4% restante son habitados por 4 o más familias.

#### Datos demográficos de la población adulta

#### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

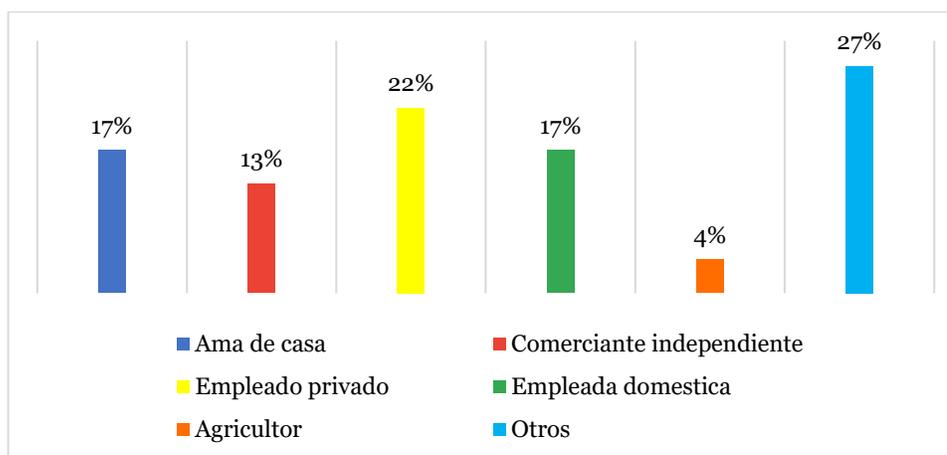
En el gráfico 5 puede verse que el porcentaje de hogares en los cuales el jefe de hogar son mujeres es mayor (70%) en comparación a los hogares en los que el jefe de hogar son hombres (30%).

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	1	4%
Universidad Completa	2	9%
Primaria Completa	3	13%
Secundaria Incompleta	4	17%
Secundaria completa	13	57%
Total	23	100%

Fuente: Elaboración Propia.

En la tabla 2 se presentan el nivel de escolaridad de los jefes de hogar encuestados, donde el 57% de ellos curso la secundaria completa, el 17% no culmino la secundaria, 13% de ellos cursaron la primaria completa, 9% de ellos culminaron la universidad y el 4% no curso ningún nivel académico.

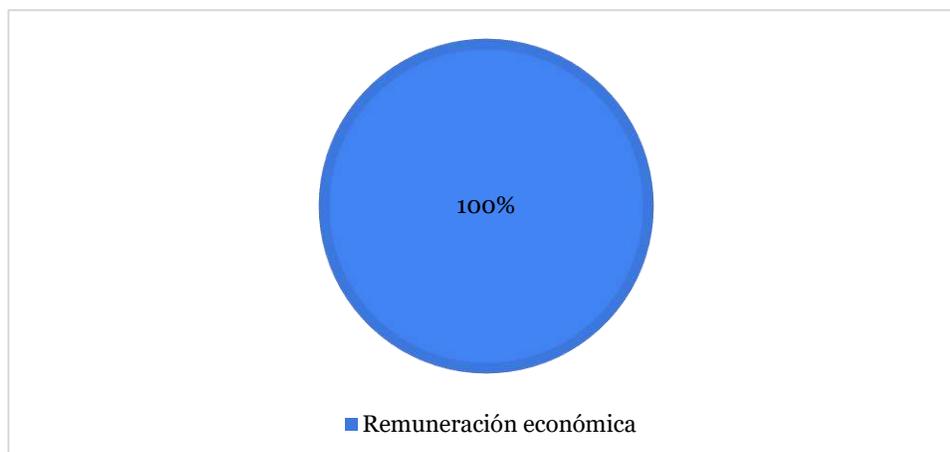
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 6, aparecen las profesiones a las que se dedican los jefes de hogar encuestados, el 27% pertenecen al grupo otros, el 22% son empleados que trabajan en empresa privada, 17% son amas de casa, el 17% laboran como empleada doméstica, 13% de ellos son comerciantes independientes y el 4% laboran como agricultor.

## Ingreso de los hogares

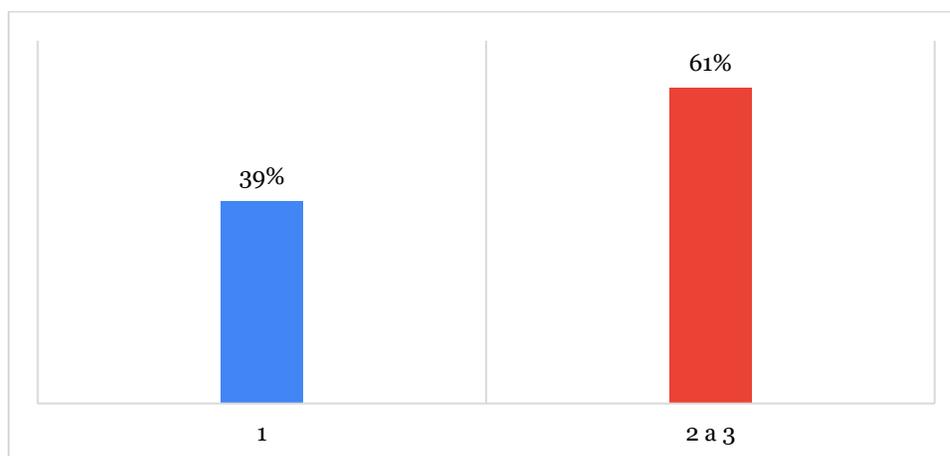
**Gráfico 4: Fuente de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

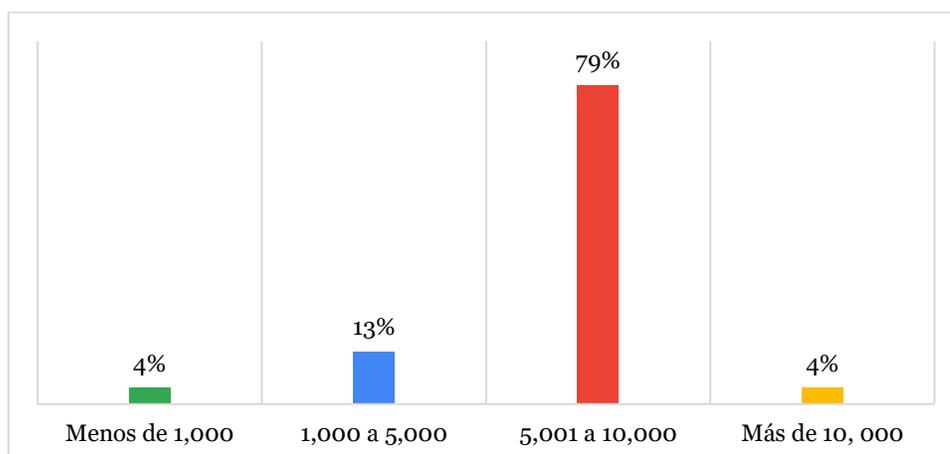
Como puede verse en el gráfico 7, el 100% de las personas obtienen su ingreso económico por medio de una remuneración económica.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

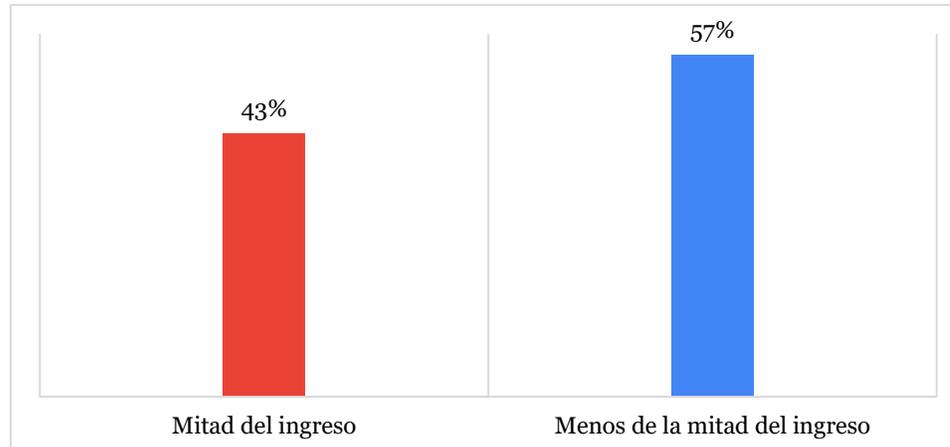
El porcentaje de hogares en el que trabajan 2 a 3 personas es mayor (61%) en comparación con los hogares en los cuales solo trabaja una persona (39%).

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el ingreso económico mensual de los hogares (Gráfico 10), puede verse que el 79% de los hogares tienen un ingreso de L 5,001 a L 10,000, el 13% tienen un ingreso de L 1,000 a 5,000, los hogares con un ingreso menor a L 1,000 representan un 4% al igual que los hogares con un ingreso superior a los L 10,000.

### **Gastos de los Hogares**

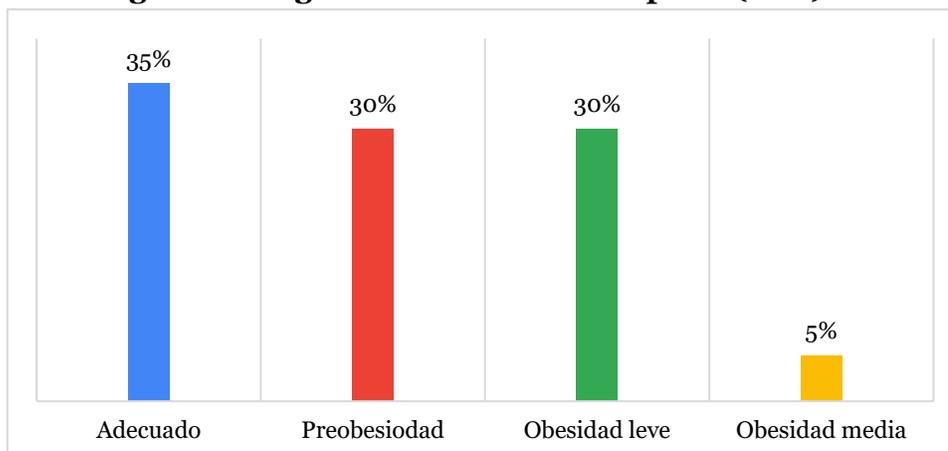
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de *alimentos***

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 11, de las personas encuestadas el 57% destinan menos de la mitad de sus ingresos para la adquisición de alimentos y el 43% destina la mitad del ingreso económico.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

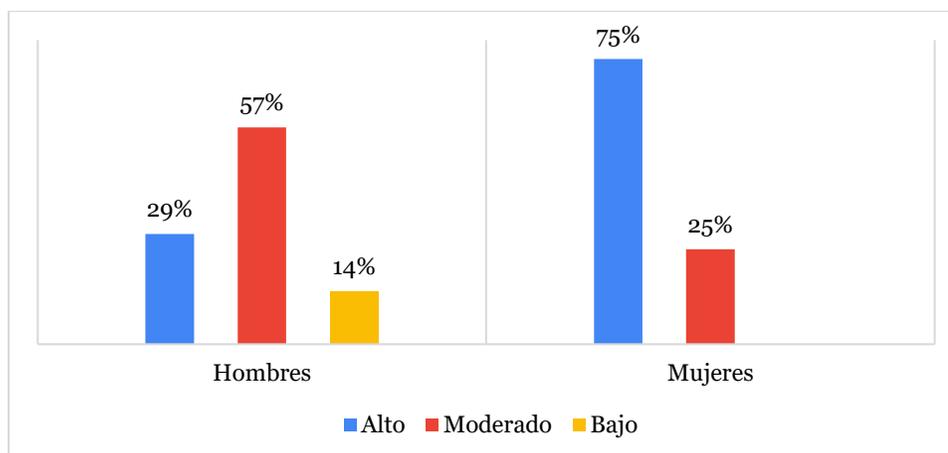
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 16 puede verse que el 35% de los encuestados se encuentran con un adecuado estado nutricional, en lo que refiere a los indicadores de Preobesidad y Obesidad leve en conjunto el 60% de los encuestados se encuentran en estos indicadores de su estado nutricional y en una menor proporción el 5% se encuentra en obesidad media.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

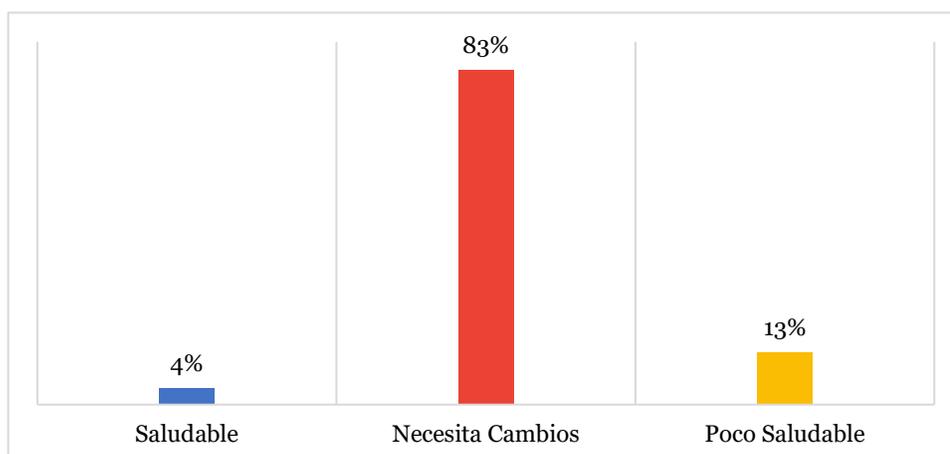


Fuente: Elaboración propia

En el análisis del Riesgo según índice de cintura cadera en hombres y mujeres se observa que las mujeres presentan mayor riesgo alto de padecer complicaciones cardiovasculares (75%) en comparación con los hombres (29%), en lo que refiere al riesgo moderado los hombres presentan un mayor riesgo (57%) en comparación a las mujeres (25%) y el (14%) de los hombres tiene un riesgo bajo de padecer complicaciones cardiovasculares según el ICC.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Santa Cruz de Yojoa, Cortes.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

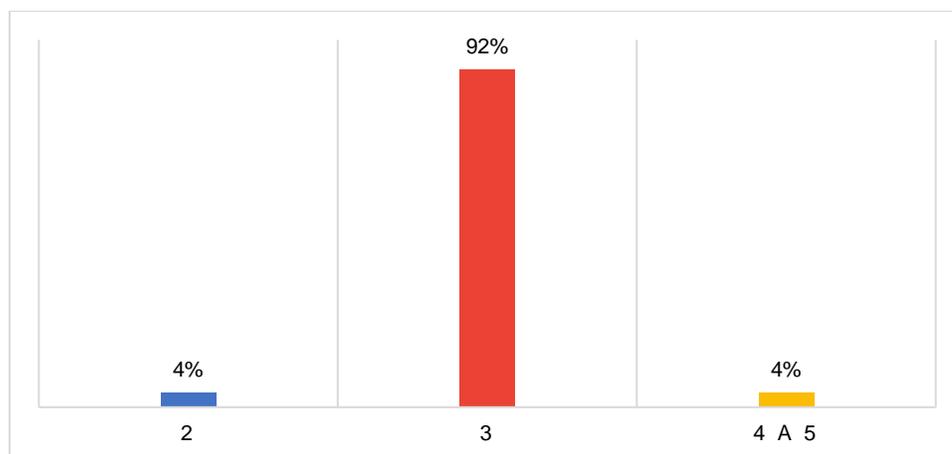


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 18 puede verse que el 83% de los encuestados necesita cambios en su alimentación, el 13% consumen una alimentación poco saludable y solamente el 4% de ellos consumen una alimentación saludable.

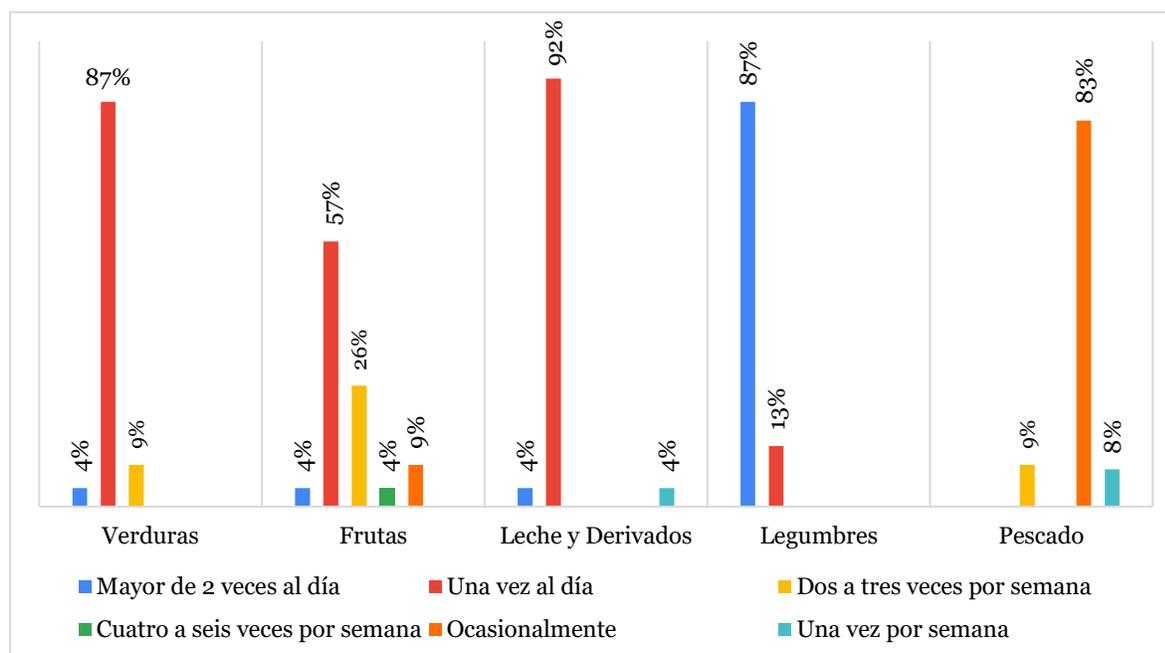
## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



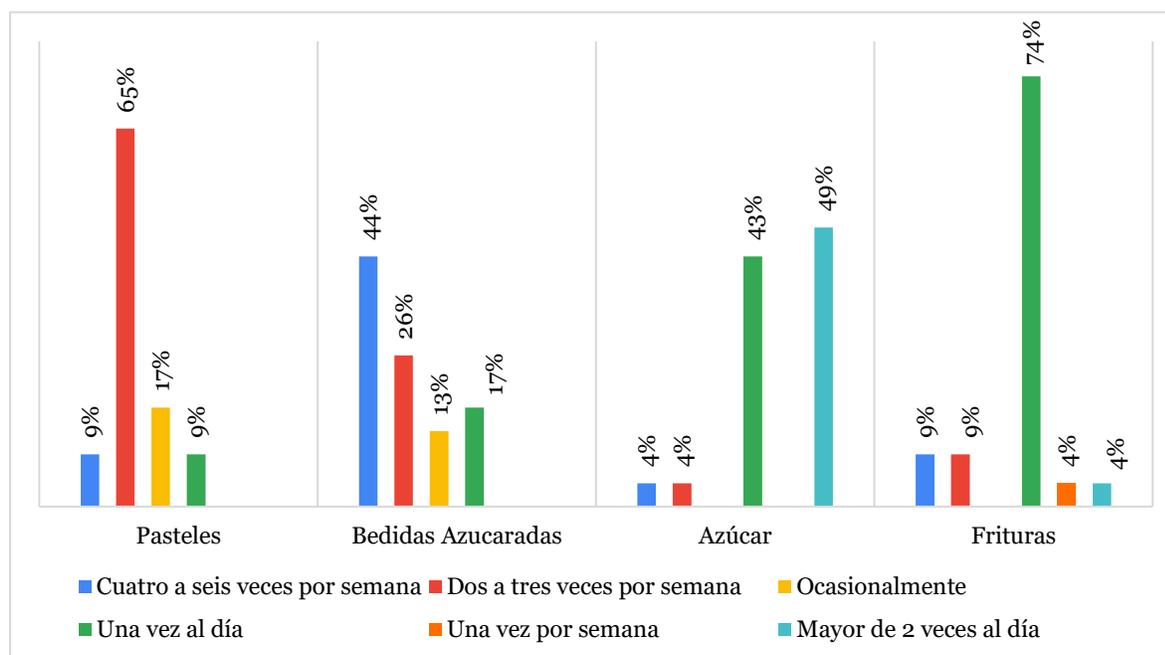
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analizan los tiempos de comida que realizan al día (Gráfico 19), puede verse que el 92% de los encuestados realizan 3 tiempos de comida, el 4% realizan 2 tiempos al igual que el 4% de ellos que consumen de 4-5 tiempos de comida.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

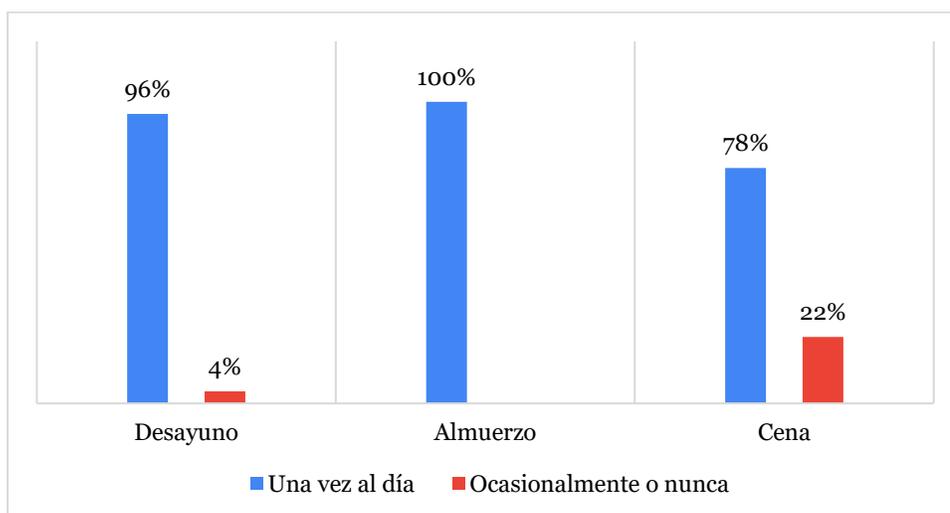
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza la frecuencia de consumo de alimentos saludables de las personas encuestadas en Santa Cruz de Yojoa ( Gráfico 20) , puede apreciarse que hay un mayor porcentaje de personas que consumen las legumbres más de 2 veces al día (87%) , en comparación a los demás grupos alimenticios como ser la leche , verduras y frutas las cuales solo son consumidas más de 2 veces al día por el (4%) ; con respecto a la leche y derivados se observa que es el grupo alimenticio consumido en mayor porcentaje una vez al día con el (92%) , en comparación con las verduras consumidas por el (87%) , las frutas consumidas por el (57%) y las legumbres con un (13%) ; las frutas son consumidas en mayor porcentaje de 2 a 3 veces por semana por el (26%) en comparación con las verduras y el pescado que solamente son consumidas por el (9%) ; en lo que refiere a las frutas son el único grupo alimenticio consumido de manera Ocasional por el (9%) y de 4 a 6 veces a la semana por el (4%) de los encuestados.; se observa un mayor porcentaje de personas que consumen el pescado una vez por semana (8%) en comparación con las frutas las cuales son consumidas por el (4%) de los encuestados .

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

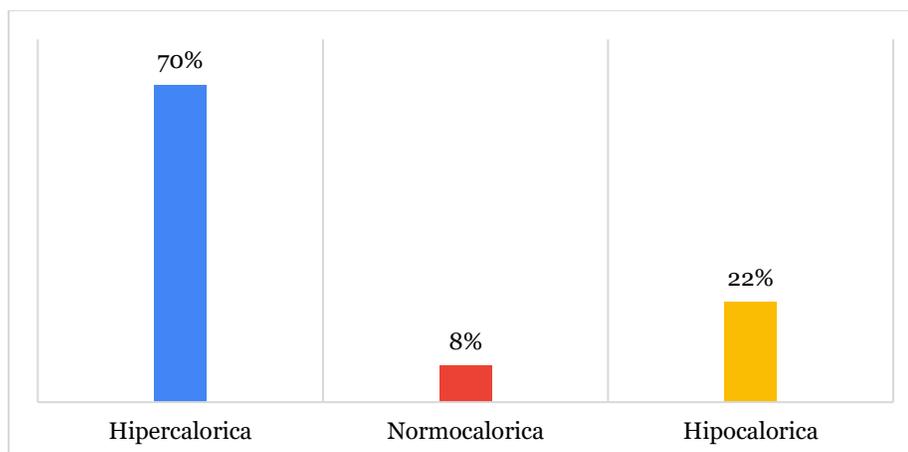
Cuando se analiza la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de las personas encuestadas en Santa Cruz de Yojoa ( Gráfico 21) , puede observarse que hay un mayor porcentaje de personas que consumen frituras una vez al día con un (74%) en comparación con los demás grupos como ser el azúcar consumida por el (43%) , las bebidas azucaradas consumidas por el (17%) y los pasteles con un (9%); se observa un mayor porcentaje de personas que consumen azúcar más de 2 veces al día con un (49%) en comparación con las frituras las cuales son consumidas por el (4%) de los encuestados; con respecto a los pasteles se observa que es el grupo alimenticio consumido en mayor porcentaje 2 a 3 veces por semana con un ( 65%) , en comparación con las bebidas azucaradas consumidas por un (26%) , las frituras con un (9%) y el azúcar (4%) ; las bebidas azucaradas son consumidas en mayor porcentaje de 4 a 6 veces por semana con un (44%) , en comparación con las frituras y los pasteles consumidos por un (9%) y el azúcar por el (4%) de los encuestados ; con respecto a los pasteles son consumidos en mayor porcentaje de manera ocasional con un (17%) en comparación con las bebidas azucaradas (13%) ; las frituras son el único grupo alimenticio no saludable consumido 1 vez por semana por el (4%) de los encuestados.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

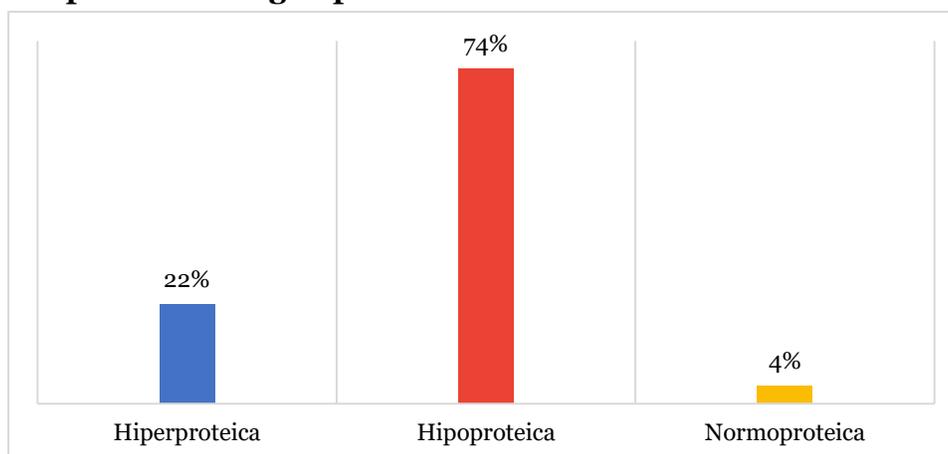
Cuando se analiza la frecuencia de los tiempos de comida (Gráfico 22), puede verse que el 100% de los encuestados almuerzan 1 vez al día, el 96% desayunan 1 vez al día y el 78% de ellos cenan 1 vez al día; en lo que refiere a la opción de ocasionalmente o nunca se observa un mayor porcentaje en la cena (22%) en comparación al desayuno (4%).

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

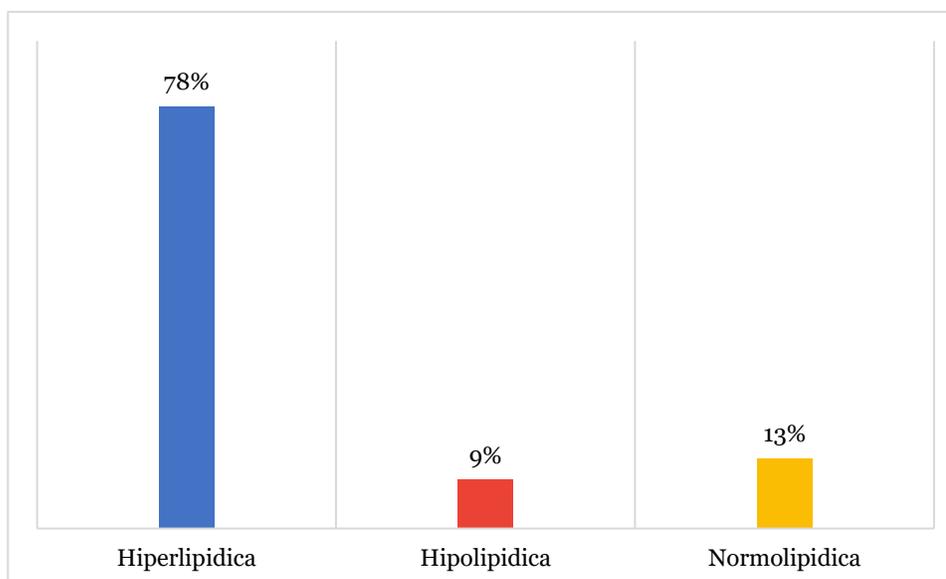
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según calorías de los encuestados en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa, se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hipercalórica con un (70%), en comparación con una dieta hipercalórica (22%) y una dieta normocalórica con un (8%) de los encuestados; la media de ingesta calórica en la comunidad de Santa Cruz es de 2,050 kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

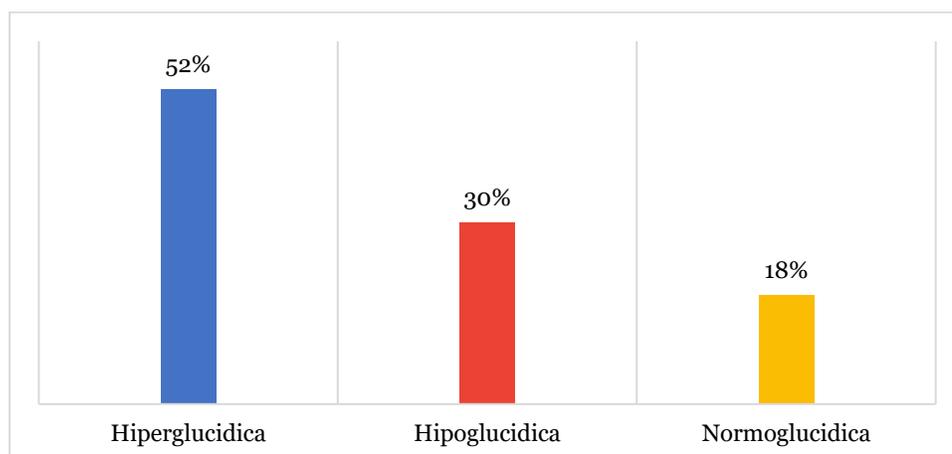
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según proteínas de las personas encuestadas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 24), puede observarse un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hipoproteica con el consumo promedio de 975.17 g (74%), en comparación a una dieta hiperproteica con el consumo promedio de 609.41 g (22%) y una dieta normoproteica con una ingesta promedio de 87 g (4%).

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

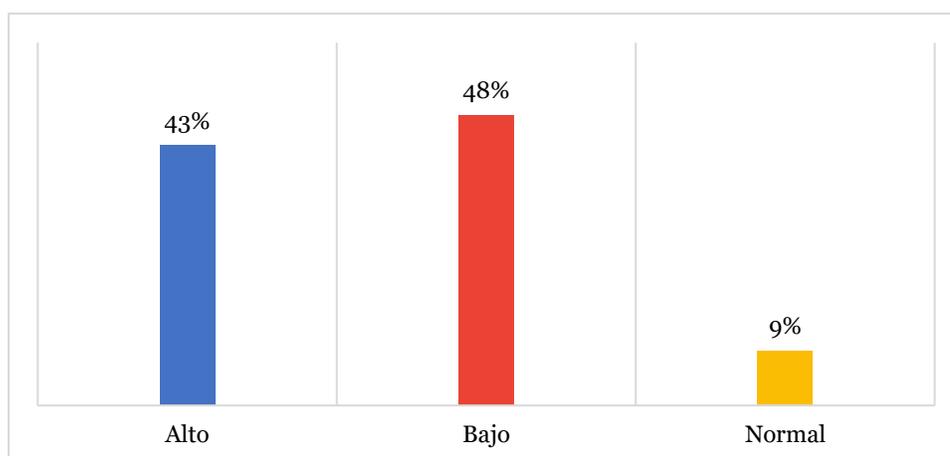
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según grasas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 25), se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hiperlipídica con el consumo promedio de 1,257.73 g (78%), en comparación a una dieta normolipídica con el consumo promedio de 146.3 g (13%) y una dieta hipolipídica con una ingesta promedio de 59 g (9%).

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según carbohidratos de las personas encuestadas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 26), se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hiperglucídica con el consumo promedio de 4,170.31 g (52%) en comparación a una dieta hipoglucídica con una ingesta promedio de 1,220 g (30%) y una dieta normoglucídica con el consumo promedio de 865 g (18%).

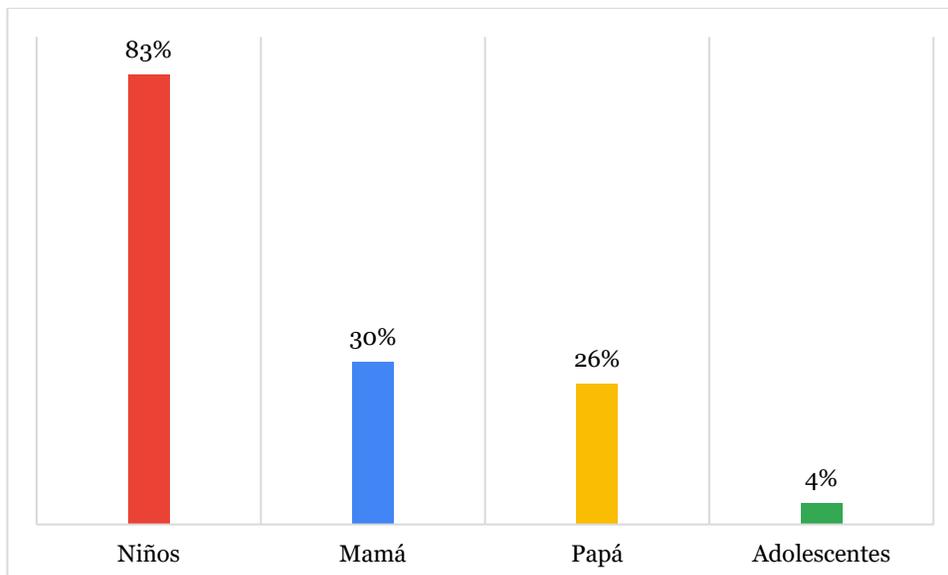
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza la ingesta de fibra de las personas encuestas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 27), se observa un mayor porcentaje en el consumo de una dieta baja en fibra con un (48%), en comparación con una ingesta alta de fibra (43%) y una ingesta normal de fibra con un (9%) de los encuestados.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 28, se observa un mayor porcentaje de los encuestados que mencionan que se le debe priorizar la alimentación en el hogar a los niños con un (83%), en comparación a las madres (30%), los padres (26%) y los adolescentes con un (4%)

## Departamento El Paraíso

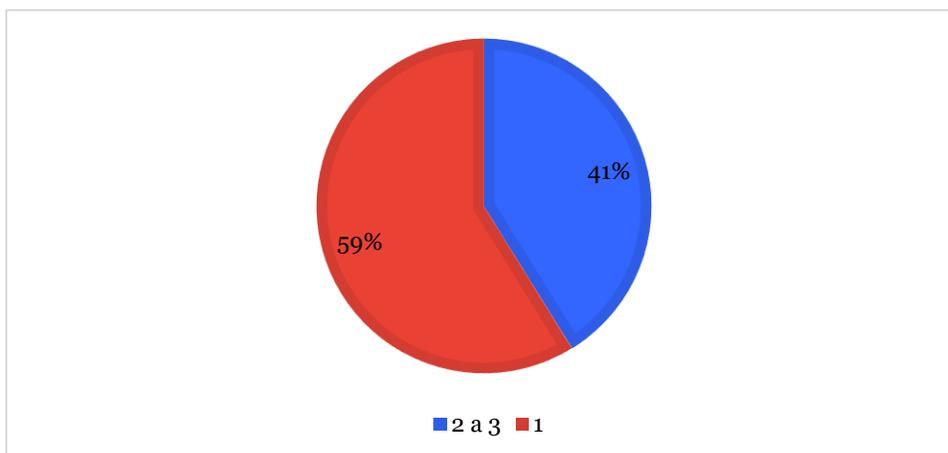
### Municipio de Danlí

#### Col. Nueva Esperanza

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

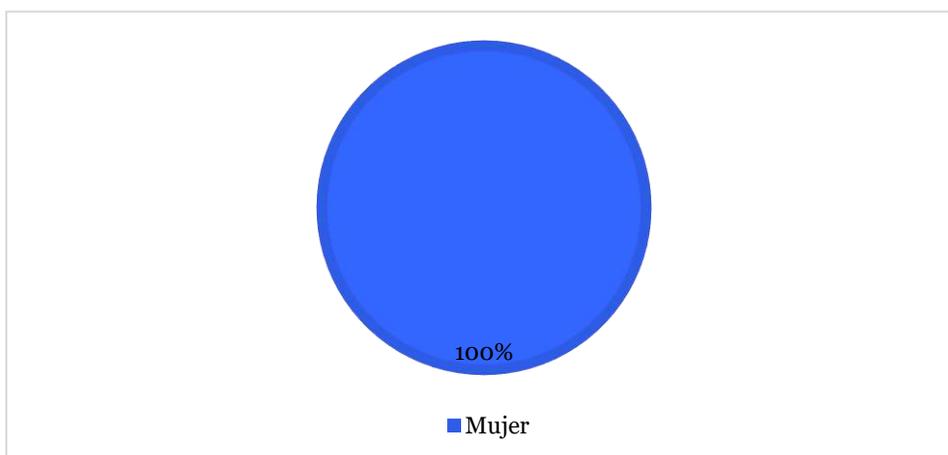


Fuente: Elaboración Propia

El 59% de los hogares encuestados en la Col. Nueva Esperanza, Danlí El Paraíso, su hogar está habitado por de 2 o 3 familias, y un 41% de los hogares solo pertenece 1 sola familia.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

El jefe del Hogar generalmente es el Padre de Familia o encargado de llevar recursos económicos al hogar, sin embargo, el levantamiento de datos se realizó en una brigada médica

en donde las madres acompañaban a sus hijos, y no se contaba con la presencia del jefe del hogar, dando como resultado que el 100% de los encuestados fueran mujeres.

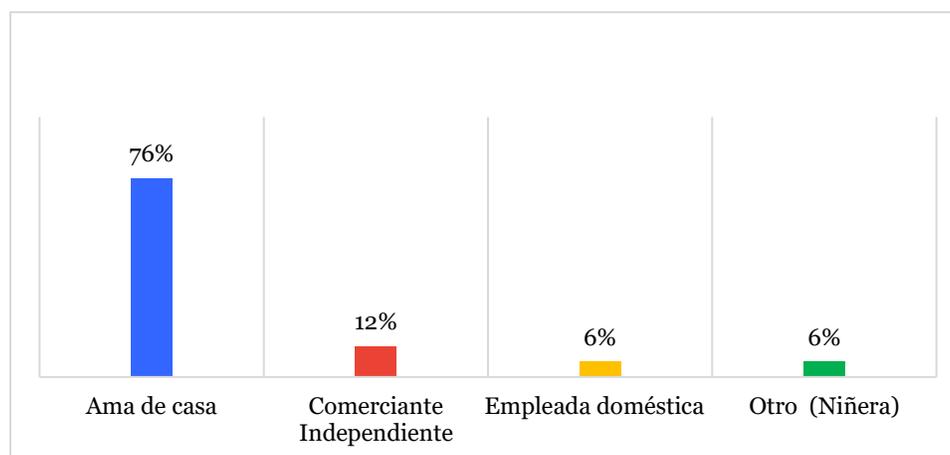
**Tabla 2: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria completa	1	6%
Universidad completa	1	6%
Ninguno	1	6%
Secundaria incompleta	3	18%
Primaria completa	5	29%
Primaria incompleta	6	35%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración Propia

Según el nivel de escolaridad, se encontró que un 35% de los encuestados no terminaron su Primaria, limitándolos a un nivel básico de lectura y escritura, un 29% si logro completar su primaria, un 18% comenzó su estudio de secundaria, pero no lograron culminarlo y solo 6% alcanzo terminar sus estudios de secundaria. Un 6% de los encuestados culmino sus estudios universitarios y otro 6% no contaba con ningún nivel de escolaridad.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

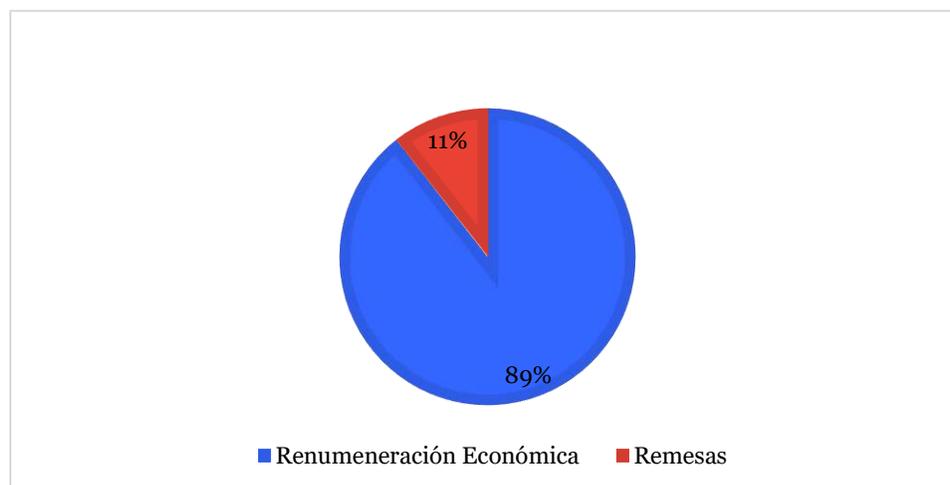


Fuente: Elaboración Propia

La profesión con mayor predominio en esta población, se encontraron las amas de casa con un 76%, y en otras Profesiones u oficios se encontró que un 12% eran comerciantes independientes, un 6% empleadas domésticas y 1 de las encuestadas refirió prestar servicio de niñera como oficio, siendo representado con un 6%

## Ingreso de los hogares

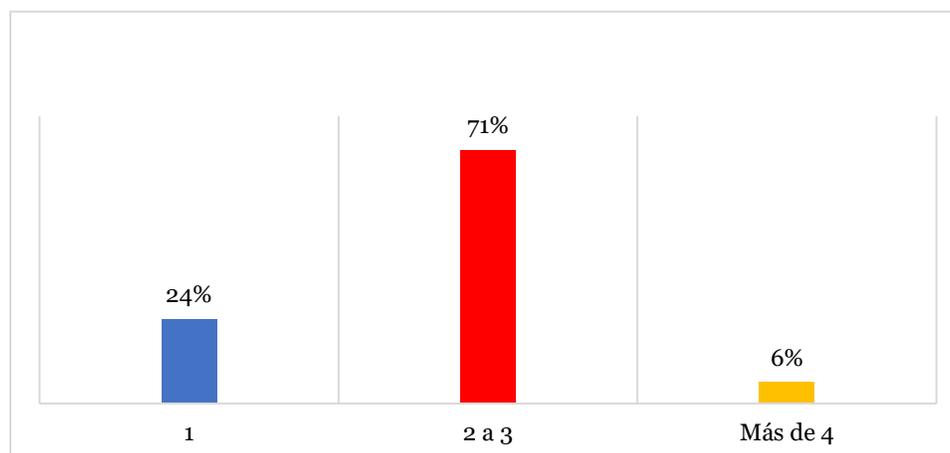
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

La Fuente de ingreso más utilizada en esta población, es la remuneración económica (Trabajo), representada con un 89%, y otro 11% manifestó que su mayor fuente de ingreso era por medio de remesas de los familiares en el extranjero.

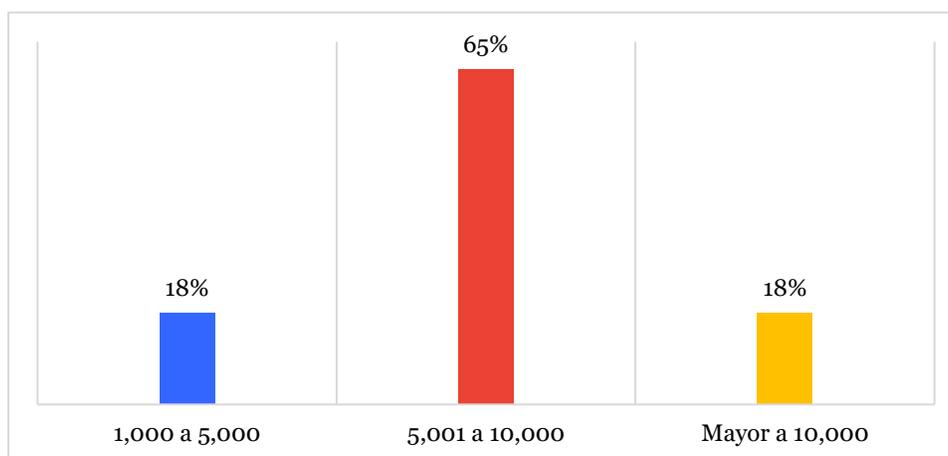
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

De la población que obtiene su fuente de ingreso por medio de la remuneración económica se encontró que en el 71% de los hogares de 2 a 3 personas trabajan, en un 24% solo es 1 persona que lleva ingreso económico al hogar y en 6% de los hogares más de 4 personas trabajan.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

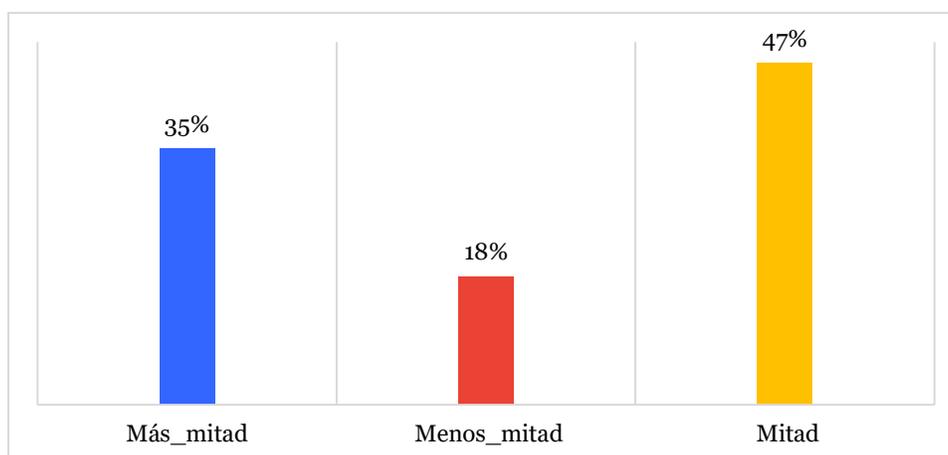


Fuente: Elaboración Propia

El 65% de los hogares obtienen un ingreso económico aproximado de 5,001 a 10,000 Lps mensuales, un 18% su ingreso económico mayor a 10,000 Lps. Y otro 18% cuenta con un ingreso económico bajo con un aproximado de 1,000 a 5,000 Lps al mes.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

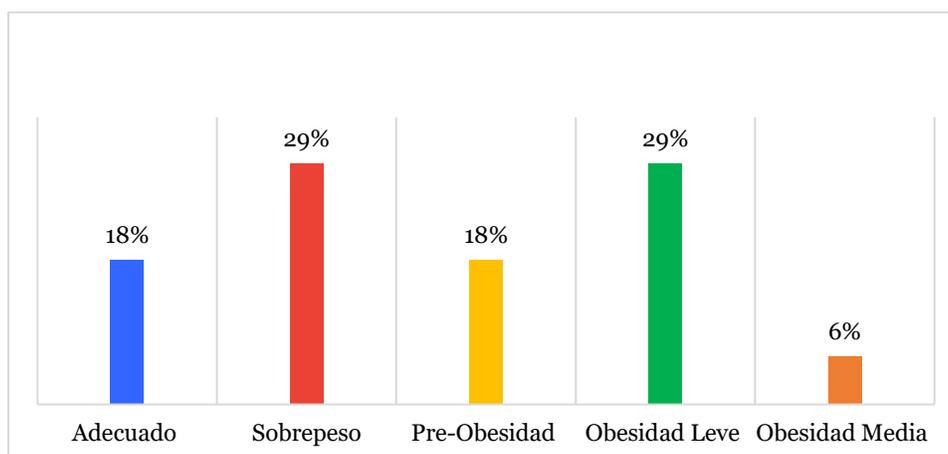


Fuente: Elaboración Propia

Del ingreso económico mensual, un 47% de los hogares destinan la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos, un 35% destina más de la mitad de su dinero para alimentos y un 18% solo invierte menos de la mitad en ellos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

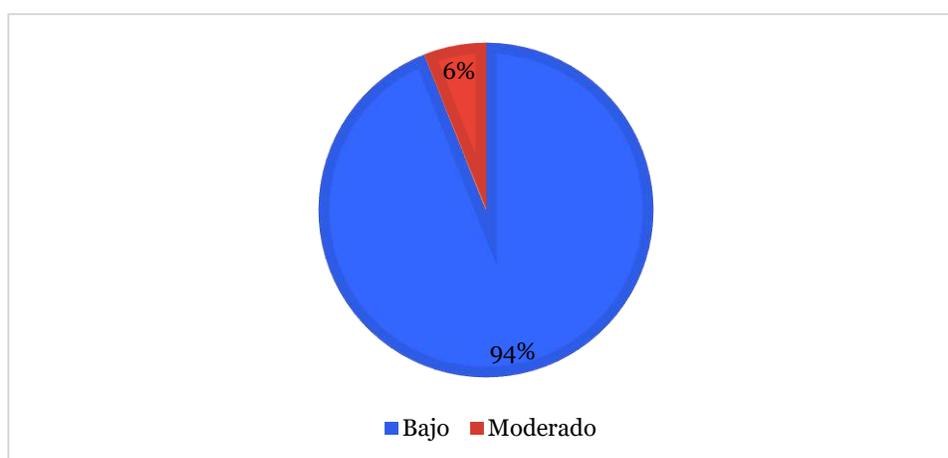
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Se realizó la evaluación nutricional de 17 adultos, pertenecientes a la col. Nueva Esperanza de la Ciudad de Danlí, El Paraíso. Como resultado se obtuvo que un 29% de los adultos evaluados presentaban Obesidad Leve según IMC, otro 29% se encontraba en un rango de IMC de 25 a 27.49 indicando Sobrepeso y un 18% que se encontró en un rango de 27.5 a 29.9 se clasificó como Pre-Obesidad. De estos adultos evaluados solo un 18% se encontró en su IMC adecuado y un 6% de ellos presento Obesidad Media.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en mujeres (ICC)**

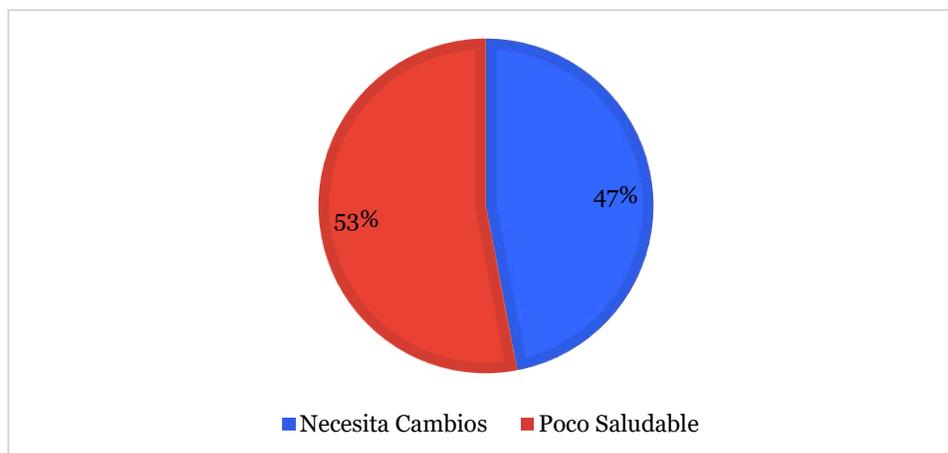


Fuente: Elaboración Propia

Los 11 adultos que presentaron Riesgo cardiovascular según ICC, pertenecen al Sexo Femenino, las cuales el 94% de ellas presentan riesgo bajo y un 6% riesgo moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Col. Nueva Esperanza, Danlí

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

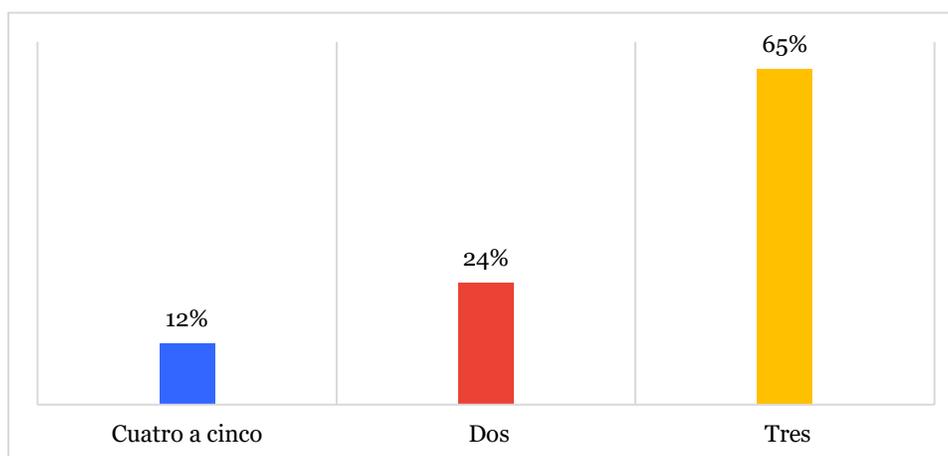


Fuente: Elaboración Propia

El índice de Alimentación saludable nos ayuda a conocer la calidad de la dieta de una población, por medio de la evaluación de su patrón de alimentación. De los 17 adultos evaluados se encontró que 53% de ellos tienen una alimentación poco saludable, y que el 47% restante necesita realizar cambios en su patrón de Consumo de los alimentos.

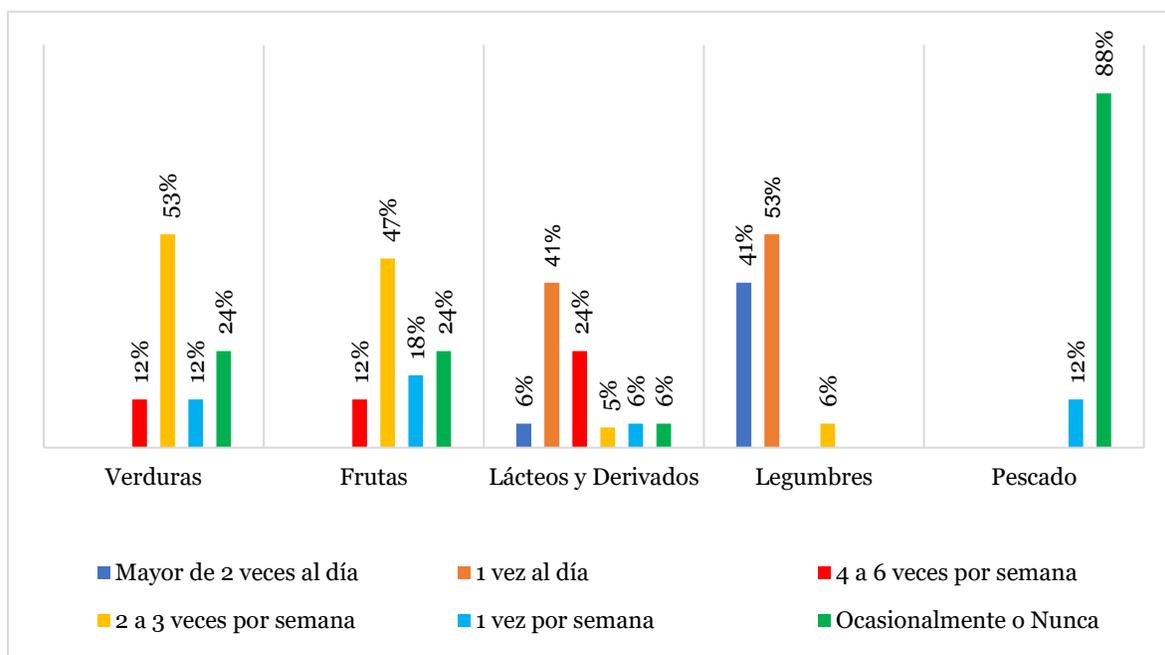
## Patrón de Consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



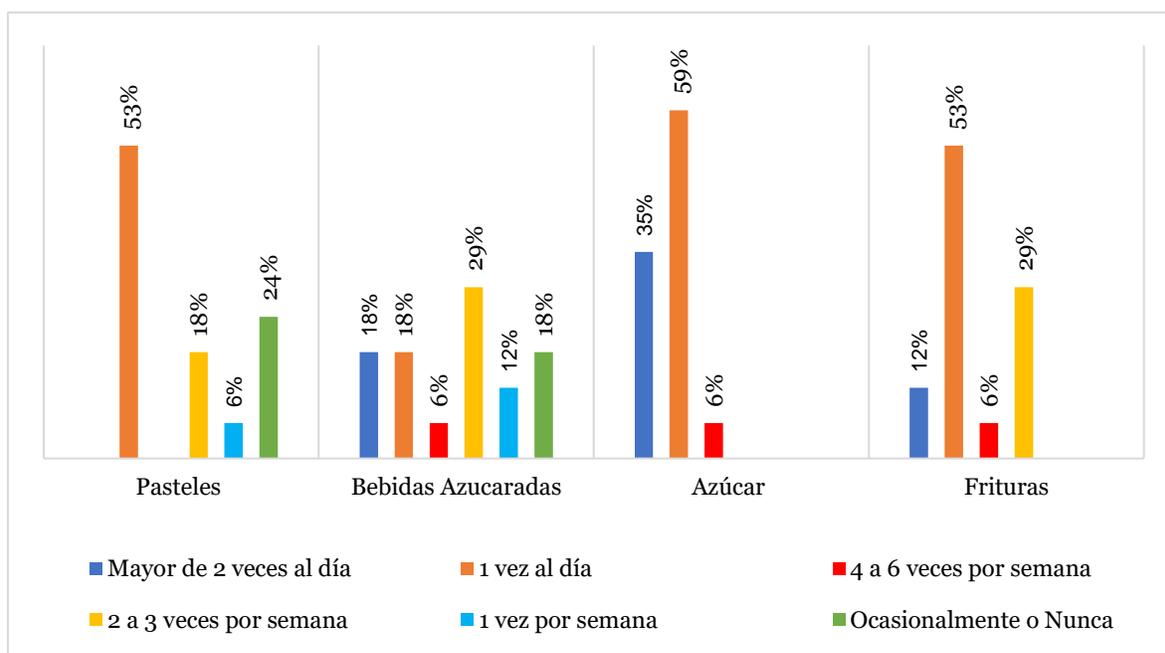
Fuente: Elaboración Propia

Se encontró que el 65% de los adultos consumen los tres tiempos de comida al día, un 24% solo consumo 2 tiempos, el cual no cubre todo el requerimiento calórico del adulto y un 12% comentó que consume de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

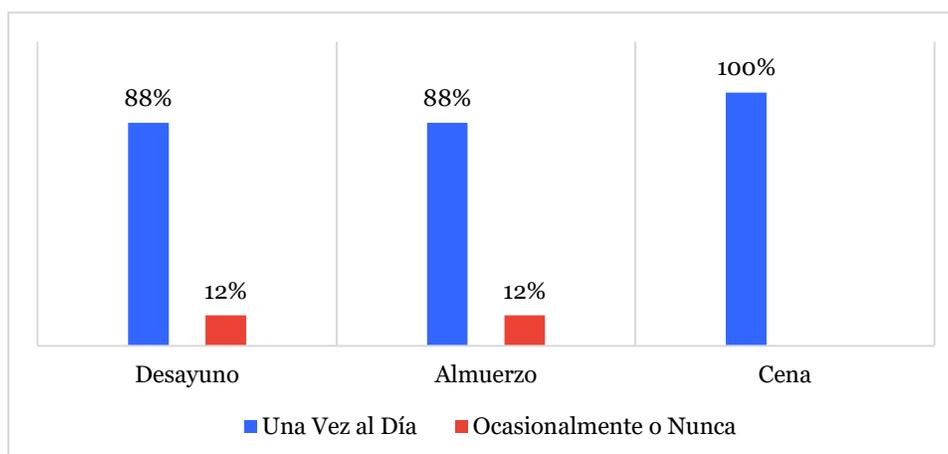
Fuente: Elaboración Propia

Según el índice de alimentación Saludable, la frecuencia de consumo de alimentos saludable resulta de la siguiente manera: sobre el consumo de verduras, un 53% indicó que las consumen de 2 a 3 veces por semana, un 24% dijo que las consumen ocasionalmente o nunca, un 12% comentó que su consumo es de 1 vez por semana y otro 12% indicó que las consumen de 4 a 6 veces por semana. Con respecto al consumo de frutas se encontró: que un 47% de la población consumen frutas de 2 a 3 veces a la semana un 24% ocasionalmente o nunca, un 18% 1 vez por día y un 12% indicó que las consumen de 4 a 6 veces por semana. Con respecto al consumo de lácteos y derivados como ser quesos, mantequilla, yogurt etc. Se encontró que un 41% de la población consume 1 vez al día de este grupo de alimento, un 24% lo consumen de 4 a 6 veces por semana un 6% incluso hasta 2 veces o más al día, un 6% una vez por semana, un 6% ocasionalmente o nunca y un 5% de 2 a 3 veces por semana. Referente al grupo de legumbres, en donde encontramos los frijoles, grano básico de la población hondureña, se encontró que un 53% lo consumen por lo menos 1 vez al día, un 41% lo consume en más de 2 tiempos de comida al día y solo un 6% lo consume de 2 a 3 veces por semana. Referente al consumo de Pescado un 88% de la población indicó que no lo consumen solo un 12% indicó que su consumo es de 1 vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

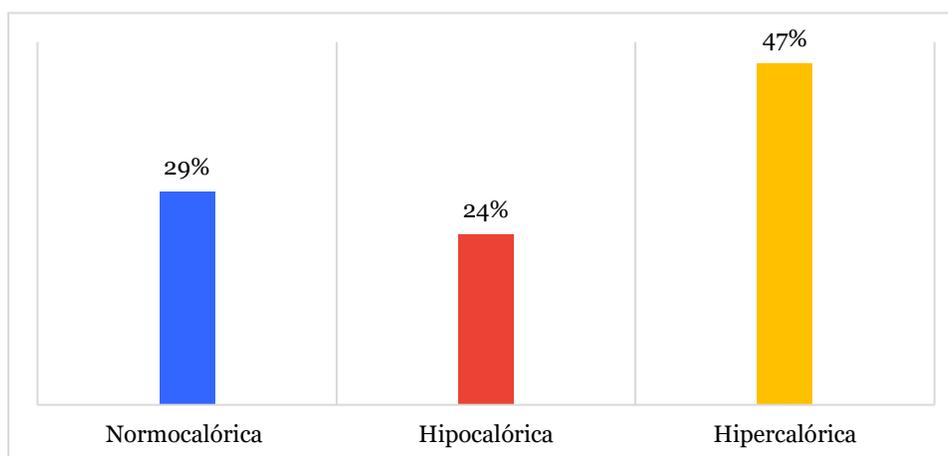
Dentro del índice de alimentación encontramos 4 grupos de alimentos no saludables los cuales clasificamos de la siguiente manera: Pasteles (todo tipo de bollería), se encontró que un 53% de los encuestados la consumen al menos 1 vez al día, para acompañar el café, un 24% indico que su consumo es ocasionalmente o nunca, un 18% lo consumen de 2 a 3 veces por semana y solo un 6% indico que su consumo es 1 vez por semana. Con respecto al grupo de bebidas azucaradas un 29% indico que la consumen de 2 a 3 veces por semana, un 18% la consume 1 vez al día u otro 18% indico su consumo mayor de 2 veces al día siendo la de mayor preferencia, el tipo Cola. Solo un 12% consumen ocasionalmente o nunca las bebidas azucaradas. Respecto al consumo del Azúcar, el 59% de la población indico que su consumo es por lo menos 1 vez al día, un 35% la consume más de 2 veces al día y un 4% las consumen de 4 a 6 veces por semana. En cuanto a los alimentos fritos, un 53% indico que es su forma más utilizada de preparación de los alimentos, un 29% lo utilizan de 2 a 3 veces por semana, un 12% lo utilizan más de veces al día y un 6% de 4 a 6 veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

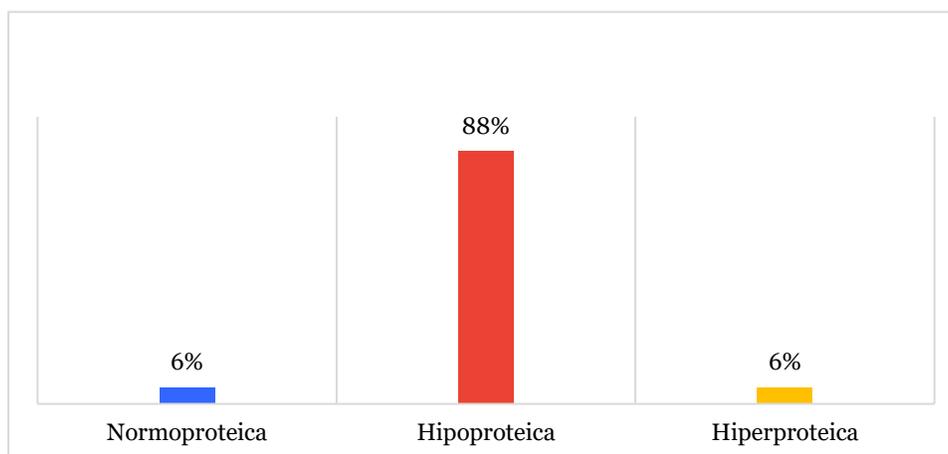
En cuanto a los tiempos de comidas se encontró que en cuanto el desayuno, un 88% si lo consumen y un 12% se salta este tiempo de comida. En cuanto el Almuerzo, un 88% indico que si realiza el tiempo de comida y un 12% no realizan este tiempo de comida. El 100% de los encuestados indico, que si consumen la cena.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**

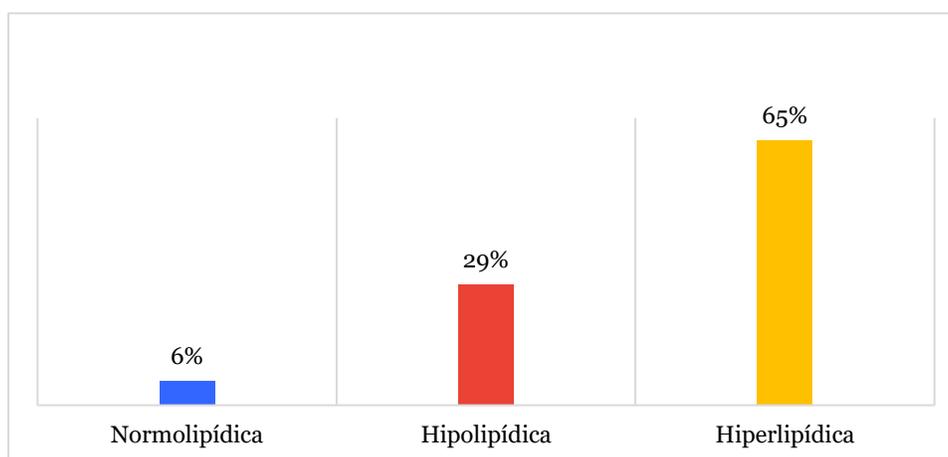
Fuente: Elaboración propia

En cuanto al consumo de calorías se encontró que el 47% de la población consume una dieta hipercalórica, la cual se ve reflejada como resultado, en el gráfico de diagnóstico según IMC, el cual nos indica valores elevados de sobre peso y obesidad en la población adulta, en un 29% se encontró que consumen una dieta normo calórica y un 24% consumieron una dieta hipocalórica, en promedio se encontró que en relación al consumo de kcal de cada encuestados, el consumo de calorías anda alrededor de 1,617.86 kcal/día.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

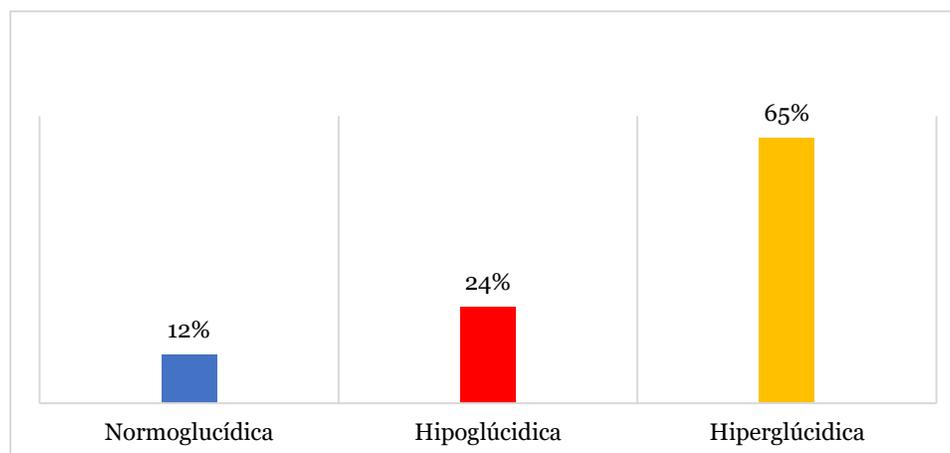
Fuente: Elaboración propia

En cuanto al consumo de proteínas dio como resultado que un 88% de la población consume una dieta hipoproteica, un 6% consume una dieta hiperproteica y el otro 6% una dieta Normoproteica, En promedio podemos analizar que el consumo de proteínas es de 54 g / día, esto nos indica que la población de la col. Nueva Esperanza, el consumo de proteínas de alto valor biológico se ve limitado. Teniendo como resultado una dieta hipoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

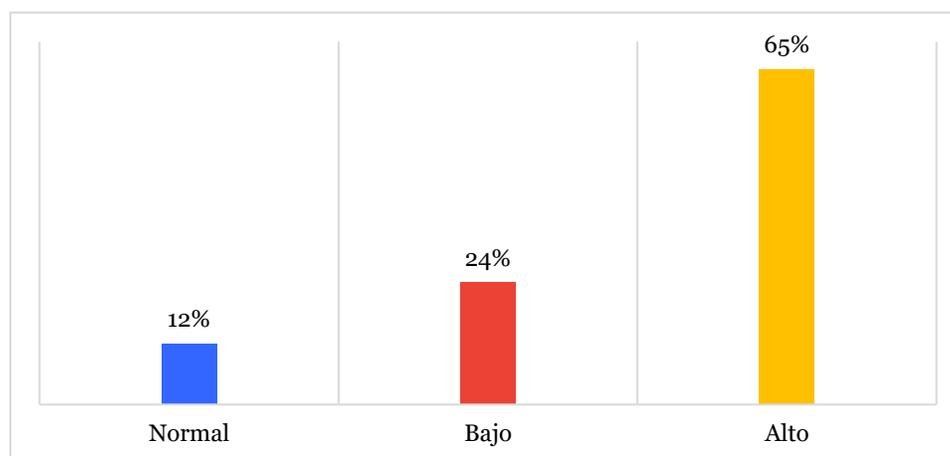
Fuente: Elaboración propia

El 65% de la población mantiene una dieta hiperlipídica, un 29% consume una dieta hipolipídica y solo un 6% mantiene una dieta normolipídica. En promedio el consumo de grasas la población se encontró en 51 g lípidos/día, siendo un consumo elevado de grasas, en esta comunidad, viéndose reflejado debido a que la mayoría de sus alimentos se preparan de manera frita.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al consumo de carbohidratos se encontró que el 65% de la población mantiene una dieta hiperglúcida, un 24% consume una dieta hipoglúcida y solo un 12% mantiene una dieta normoglúcida, en promedio se analizó que el consumo de Carbohidratos en la dieta de la población de la Col. Nueva Esperanza, es de 238 g CH/día, indicándonos una dieta elevada en consumo de carbohidratos, en donde el análisis encontró un alto consumo de Tortillas y Bollería.

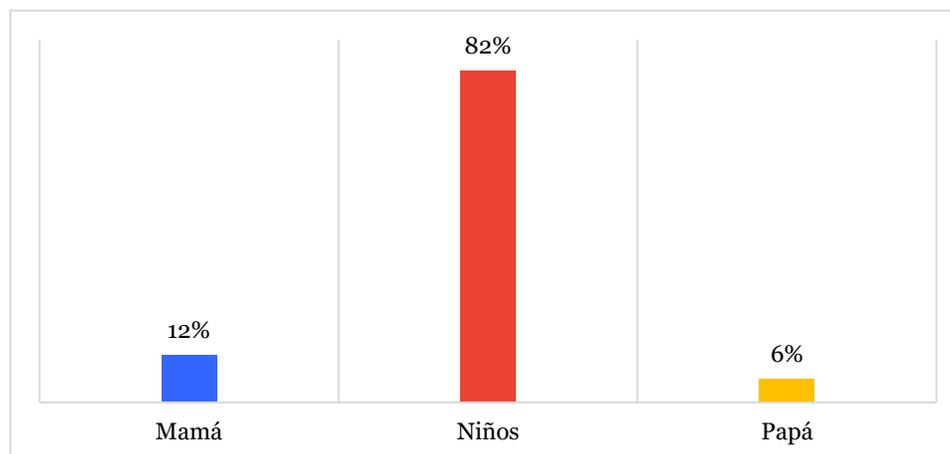
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al consumo de fibra se encontró que el 65% de la población mantiene un consumo elevado de fibra, sobre todo de fibra soluble, encontrada en las tortillas de maíz. Un 24% de la población no alcanza su requerimiento diario de fibra y solo un 12% mantiene un consumo adecuado de fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

El cuanto, al patrón de consumo en el hogar, se encontró que un 82% de la población, al momento de servir el plato de comida priorizan la alimentación a los niños, un 12% prioriza la mamá y solo un 6% prioriza al Padre.

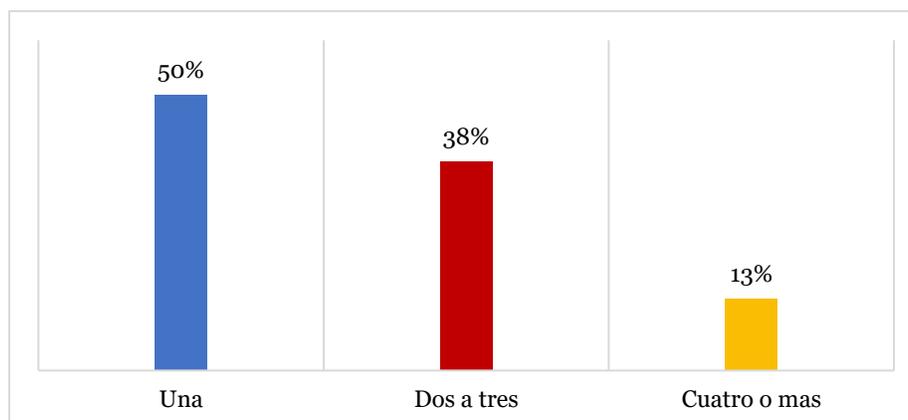
## Municipio de Güinope

### Casco Urbano

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

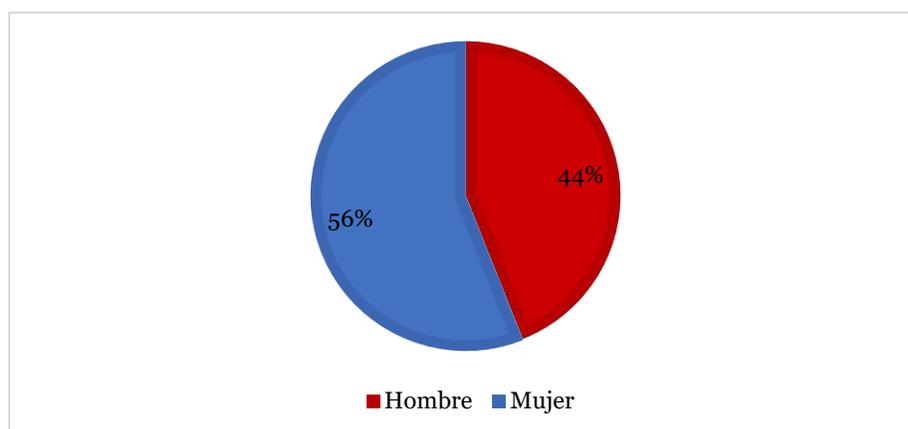


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico de número de familias que conforman el hogar podemos observar que, en su mayoría, el 50% de la población encuestada, está conformada por una sola familia por hogar, representando un total de 8 personas, un 38% de 2 a 3 familias, 6 personas, y solo un 13% de 4 o más familias, siendo menor el escenario de hacinamiento, con un total de 2 personas encuestadas.

#### Datos demográficos de la población adulta

#### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia.

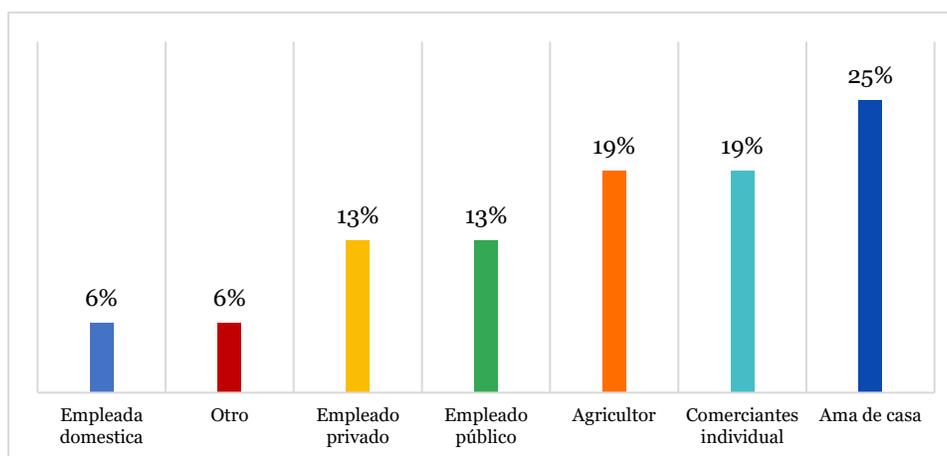
Existe una mayor representación del sexo femenino como jefe de hogar de las personas abordadas en el estudio realizado, un 56% de los hogares los lidera una mujer siendo esto un total de 10 mujeres y un 44% son hombres los jefes de hogar, esto corresponde a 6 hombres en los hogares que se abordó.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	2	13%
Secundaria completa	2	13%
Universidad completa	2	13%
Primaria completa	2	13%
Universidad incompleta	2	13%
Secundaria incompleta	2	13%
Primaria incompleta	4	22%
<b>Total</b>		<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia.

El nivel de escolaridad de la mayoría de personas que participaron en la evaluación es primaria incompleta, 4 personas en total, esto representa un 22% del total de la muestra, la demás población se encuentra en un 13% de: ningún nivel académico cursado, secundaria completa, universidad completa, primaria completa, universidad incompleta y secundaria incompleta, 2 personas de cada grupo, respectivamente.

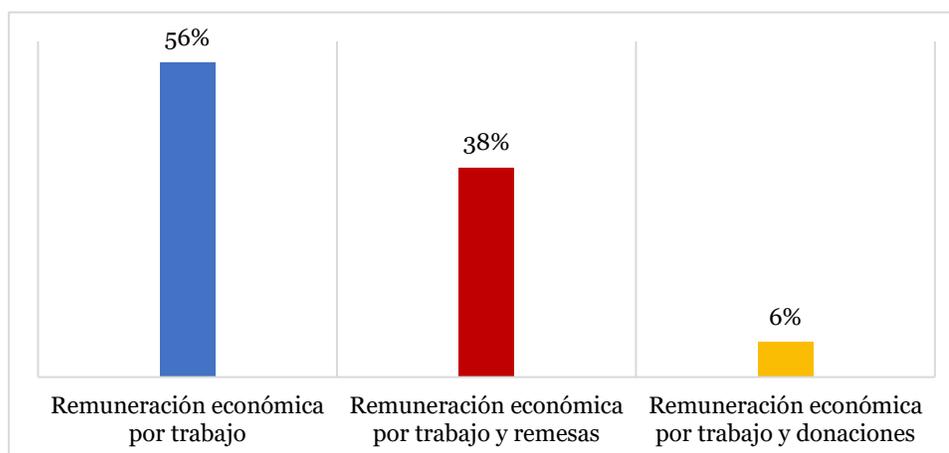
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia.

El 25 % de las personas que se abordaron en el municipio de Güinope son amas de casa, esto es un total de 4 personas, un 19% se dedican al comercio individual y a la agricultura, 3 personas por cada sector, respectivamente; un 13% se dedican al sector privado y otro 13% al sector público, 2 personas por cada sector, un 6% a trabajo doméstico en otras viviendas que representa a 1 persona, y otro 6% se dedican a otras actividades.

### **Ingreso de los hogares**

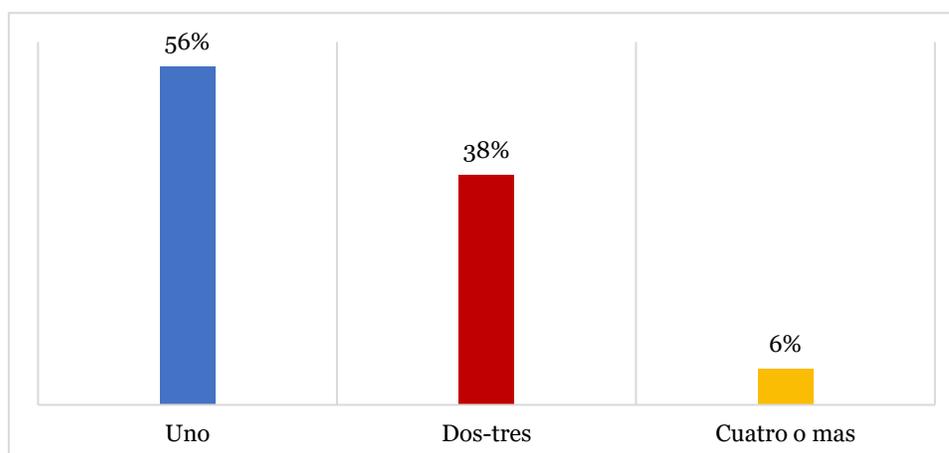
#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico anterior nos muestra que un 56% de las personas tienen como fuente de ingreso la remuneración económica por trabajo, esto es un total de 9 personas de las 16 que se abordaron, un 38% son de 6 personas que obtienen sus ingresos por el envío de remesas de familiares en el exterior y también de remuneración económica por trabajo, esto son 6 personas y 2 personas obtienen sus ingresos por donaciones, además de remuneración económica por trabajo, representando un 6% del total de la muestra.

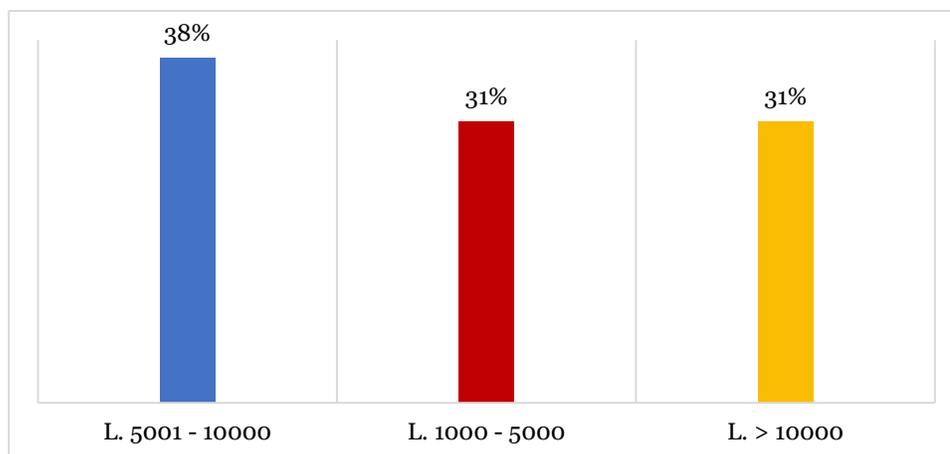
#### Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración propia.

En la mayoría de hogares es una persona la que trabaja por hogar, siendo la fuente principal de ingresos en su familia, esto representa un 56% de las 16 personas que forman parte de la muestra, equivalente a 9 personas, en 6 hogares la fuente de ingresos es a través de 2 a 3 personas, esto representa un 38% de la población, este porcentaje es nos muestra el total de 6 personas, y en un 6% son 4 o más personas las que son una fuente de ingreso en su hogar.

#### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

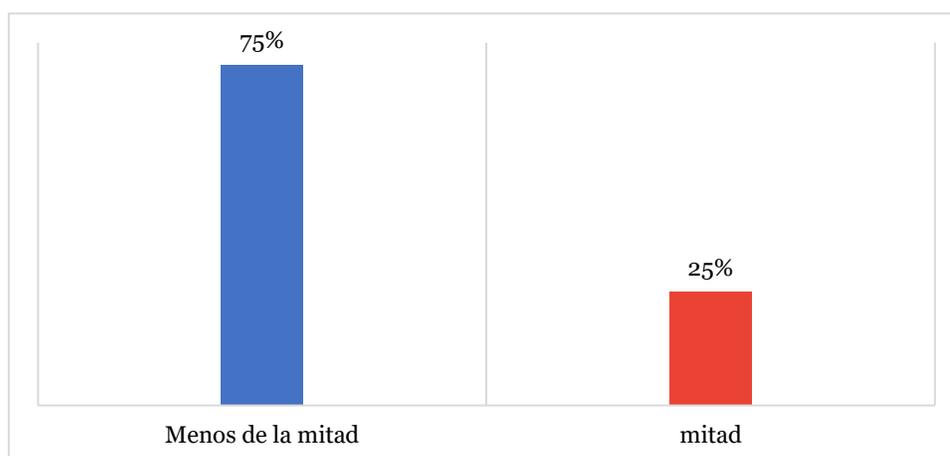


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico de ingreso económico mensual del hogar podemos observar que el ingreso mayor es entre L 5,001 a L10, 000 por persona entrevistada, esto representa un 38% del total de la muestra, porcentaje de 6 personas; la población restante tiene un ingreso de entre L1,000 a L 5,000 y mayor a L10,000, 5 personas en cada uno de los rangos, ambos representan un 31% del total de la muestra respectivamente.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

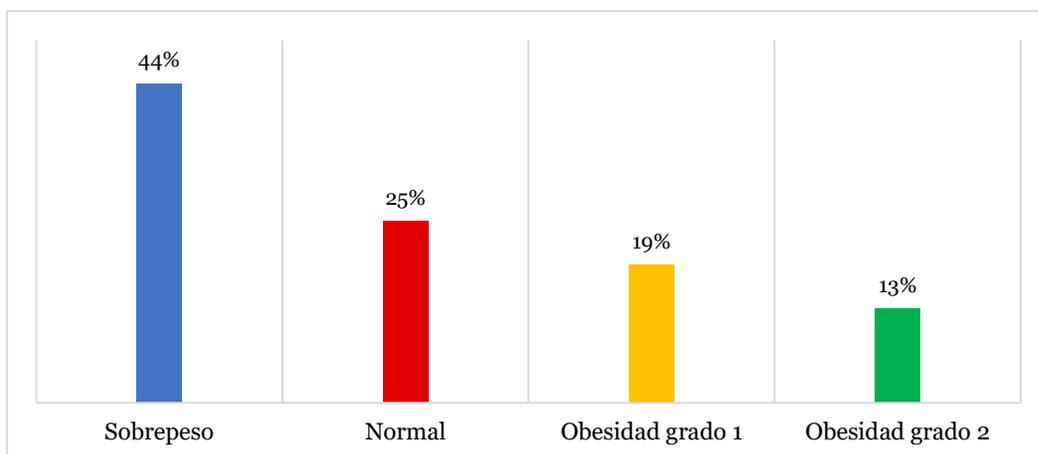


Fuente: Elaboración propia.

Podemos observar que el 75% de la muestra destina menos de la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos para su hogar, esto equivale a 12 personas que destinan su dinero a la compra de comida y un 25% gastan la mitad de sus ingresos en alimentos, o sea, 4 personas del total de la población abordada.

### Estado nutricional por antropometría de los adultos

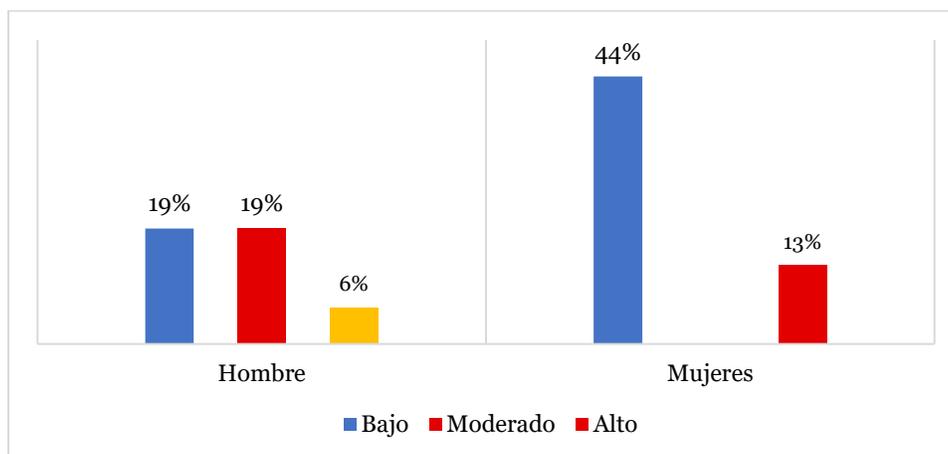
#### Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)



Fuente: Elaboración propia.

El diagnóstico del IMC de la población nos muestra que un 44% de la población se encuentra en sobrepeso, esto es el porcentaje de 7 personas que se les realizó la evaluación antropométrica, un 25%, que equivale a 4 personas, se encuentran en un estado de peso normal según su índice de masa corporal; en obesidad grado 1 se encuentran 3 personas, esto representa un 19% del total de la población total; y en obesidad grado 2 se encontraron 2 personas, esto representa un 13% del total de los pacientes evaluados.

### Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)

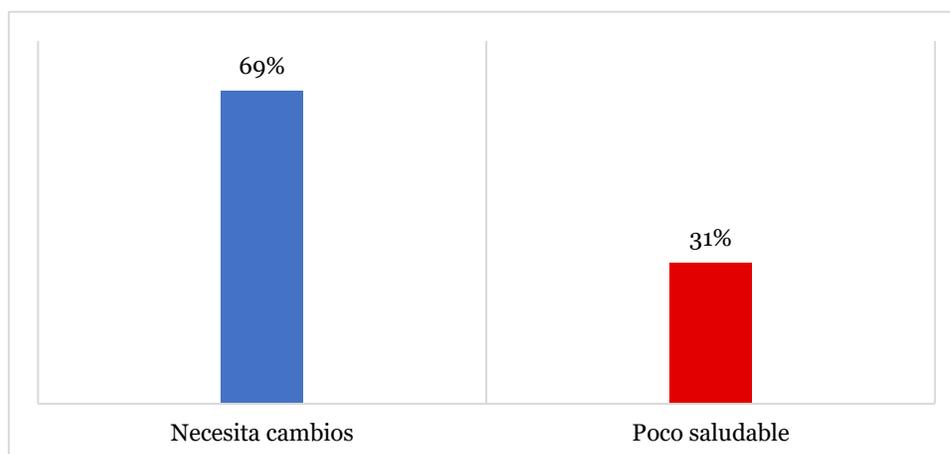


Fuente: Elaboración propia.

En el presente gráfico podemos observar el riesgo según índice de cintura y cadera en hombres y mujeres; hablando de hombres, poseen un riesgo bajo un total de 3 pacientes, esto es un 19% del total de la población y un 19% poseen un riesgo moderado de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, también un total de 3 pacientes; del lado de la población femenina, un 44% tienen un riesgo bajo según su índice de cintura cadera, esto representa un total de 7 pacientes femeninas, y un 13% poseen un riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, esto representa un total de 2 pacientes del total de la población que se evaluó entre hombres y mujeres.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Güinope, El Paraíso.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

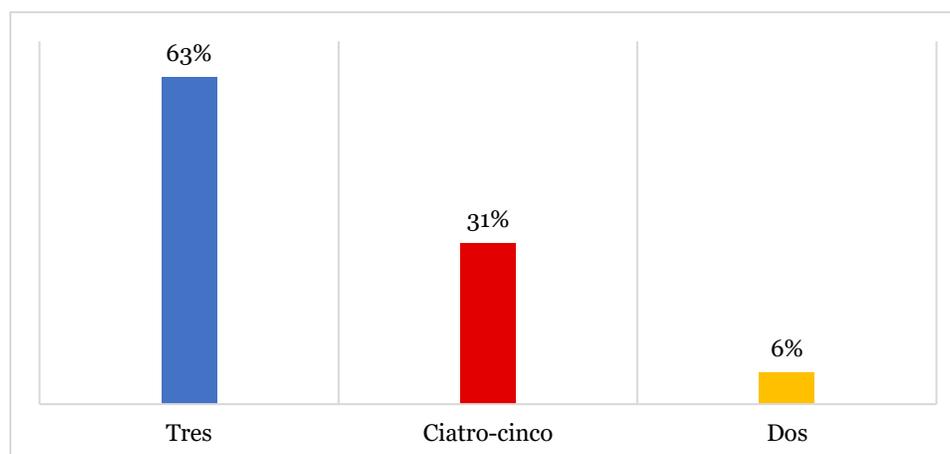


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico de índice de alimentación saludable podemos observar que un 69% del total de la población evaluada necesita cambios en su alimentación, esto representa un total de 11 personas, y un 31% tiene una alimentación poco saludable, esto arroja el estado de 5 pacientes que se abordaron.

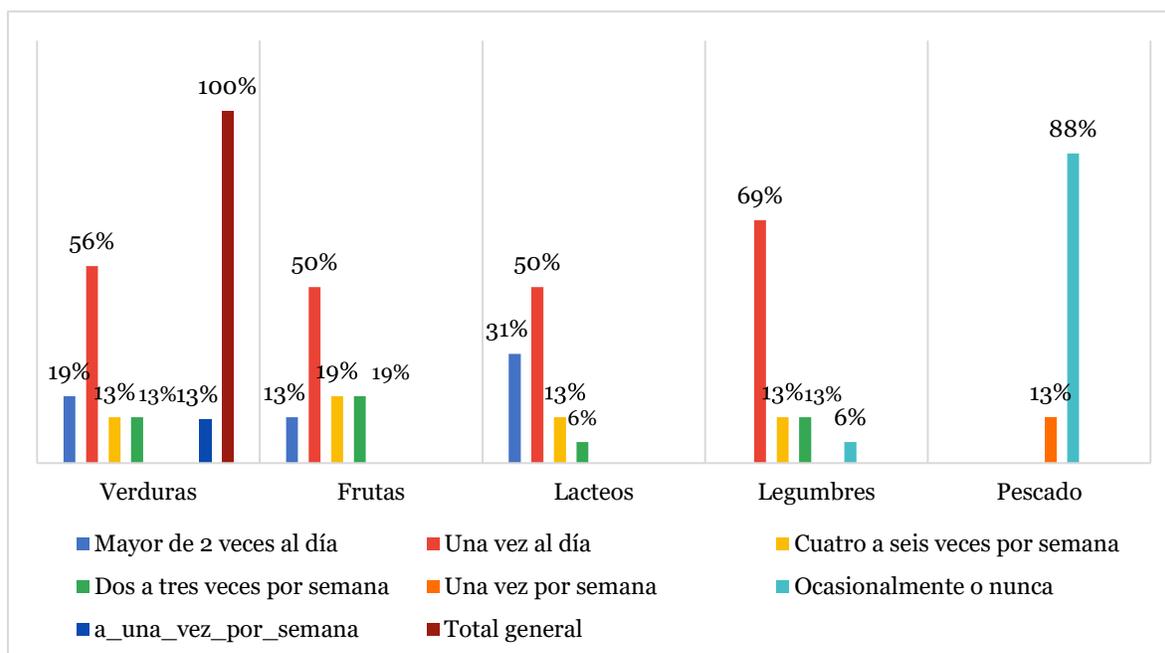
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia.

Los tiempos de comida de la mayoría de personas abordadas es de 3 veces al día, esto representa un 63% del total de la población, este porcentaje es el reflejo de un total de 10 personas, un 31% come de 4 a 5 veces al día, o sea, 5 pacientes; 1 persona de las que se evaluaron come solo 2 veces al día, esto representa un 6% del total de la muestra en el municipio de Güinope

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia.

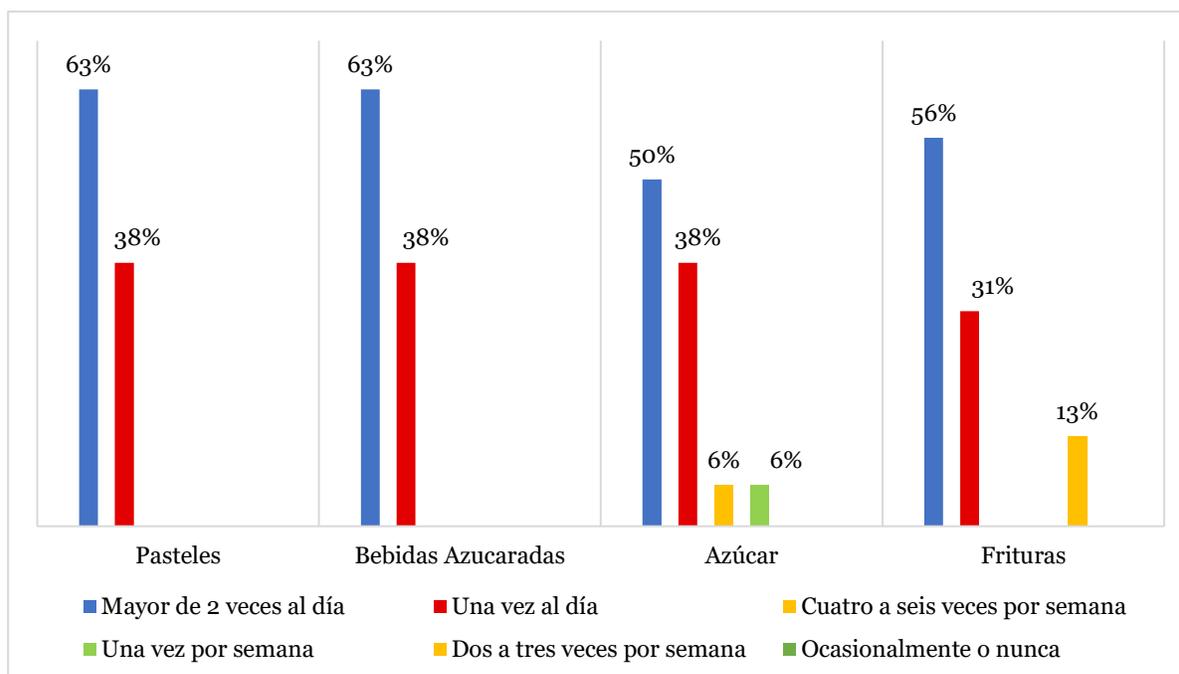
**Verduras:** El consumo de verduras en la población de Güinope es en un 56% una vez al día, esto representa un total de 9 personas, solo un 19% de los encuestados consume verduras más de 2 veces al día, este porcentaje es del total de 3 personas, 2 personas del resto de la población consumen de 4 a 6 veces por semana verduras, 1 persona 2 a 3 veces por semana y la otra persona restante 1 vez por semana, esto representa un 13% por cada frecuencia respectivamente.

**Frutas:** El consumo de frutas por parte de la población es que en un 50% consumen frutas una vez al día, esto representa un total de 8 personas, un 19% lo hace más de 4 a 6 veces por semana, o sea, 3 personas; un 19%, 3 personas, consumen de 2 a 3 veces por semana y un 13%, o sea, 2 personas lo hacen más de 2 veces al día.

**Lácteos:** El consumo de lácteos, un 50% de la población consume lácteos q vez al día, este porcentaje representa a 8 personas de las intervenidas; un 31%, 5 personas, consumen lácteos más de 2 veces al día; un 13%, o sea, 2 personas, consumen lácteos de 4 a 6 veces por semana y el 6% restante de la población que se entrevistó consume de 2 a 3 veces por semana, este porcentaje representa a 1 persona.

**Legumbres:** Un 69% del total de la población intervenida consume legumbres una vez al día, un 13% lo hace de 4 a 6 veces por semana, un 13% consume legumbres de 2 a 3 veces por semana y un 6% lo hace de manera ocasional o nunca.

**Pescado:** La mayor parte de la población intervenida no consume pescado o lo hace de manera ocasional, un 88%, 14 personas del total de la muestra y un 13%, 2 personas, lo hacen una vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

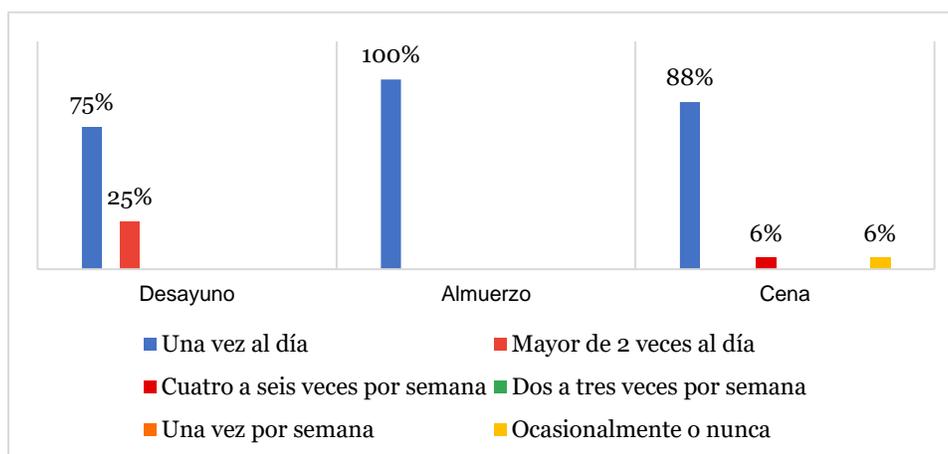
Fuente: Elaboración propia.

**Pasteles:** En este gráfico podemos observar los índices de consumo de alimentos no saludables en la población de Güinope abordada, hablando de pasteles, un 63% de la población consume algún tipo de pastel más de 2 veces al día, esto representa un total de 10 personas, y un 38% los consume al menos una vez al día, esto es un total de 6 personas.

**Bebidas Azucaradas:** Hablando del consumo de bebidas azucaradas, un 63% de la población lo hace más de 2 veces al día, esto es un total de 10 personas de las 16 que se evaluaron, y un 38% lo hace una vez al día, 6 personas.

**Azúcar:** El consumo de azúcar en su mayoría es de 2 veces por día, 8 personas representan este porcentaje, 6 personas la consumen al menos 1 vez al día, esto representa un 38% del total de la población, y un 6% lo consume de 4 a 6 veces por semana, de igual forma ocasionalmente o nunca, esto es 2 personas en esta frecuencia de consumo de azúcar.

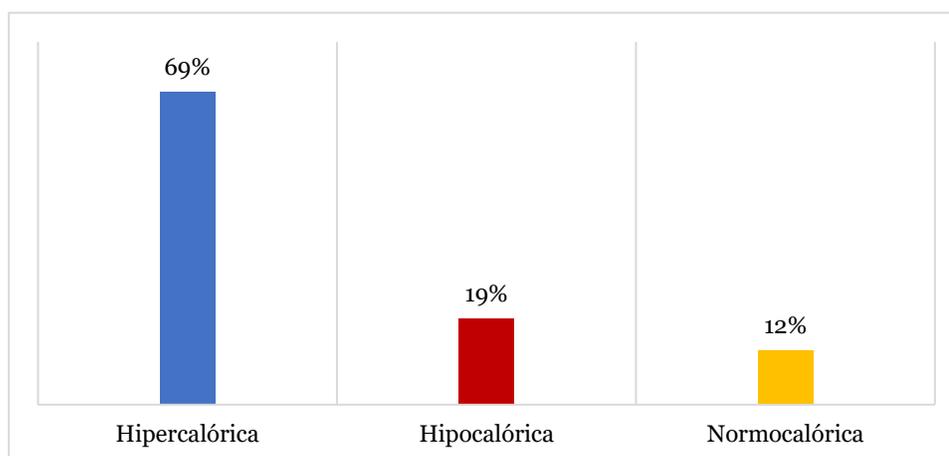
**Frituras:** El consumo de frituras es también bastante alto, siendo un 56% del total de la población que consume frituras más de 2 veces al día, un 31% consumen frituras al menos una vez al día y un 13% de 4 a 6 veces, este porcentaje es de un total de 2 personas.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia.

En el presente gráfico nos muestra la frecuencia de tiempos de comida de las personas abordadas, un 75% desayuna 1 vez al día, esto representa un total de 12 personas, mientras que un 25% no lo hace todos los días, sino, 4 a 6 veces por semana; hablando del almuerzo, un 100% de la población almuerza diario, esto representa los 16 pacientes encuestados; un 88% de la población, que son 14 personas, cenan 1 vez al día, mientras que 1 persona lo hace más de 2 veces al día, representando un 6%, y la persona restante, que representa un 6% también, lo hace de manera ocasional o nunca.

### Suficiencia de la dieta

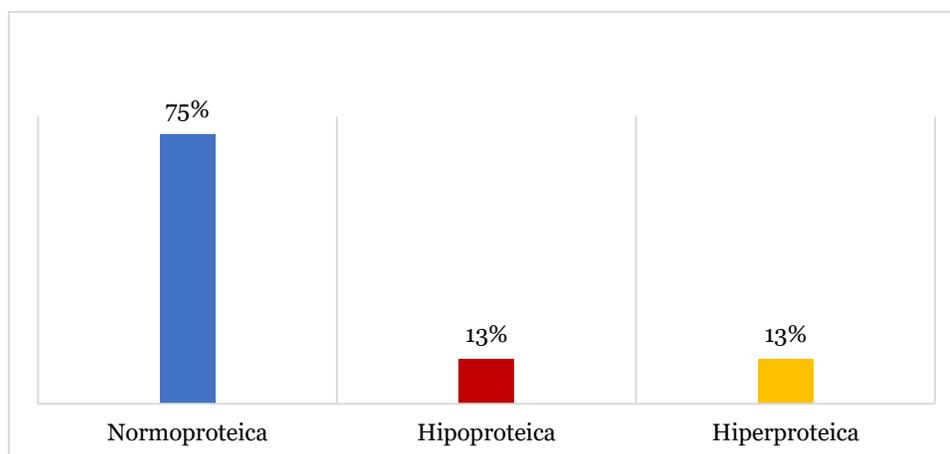
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

Fuente: Elaboración propia.

En el presente gráfico podemos observar el tipo de dieta de los pacientes evaluados según su ingesta de calorías, la mayor parte de la población tiene una ingesta hipercalórica, un 69% que representa un total de 11 pacientes, 3 de los pacientes entrevistados tienen una ingesta hipocalórica, esto representa un 19% del total de la población abordada, y el 12% restante, que

son 2 pacientes, tienen una ingesta calórica normal. El promedio de ingesta calórica según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Güinope que fue parte de la muestra es de 2,206 Kcal.

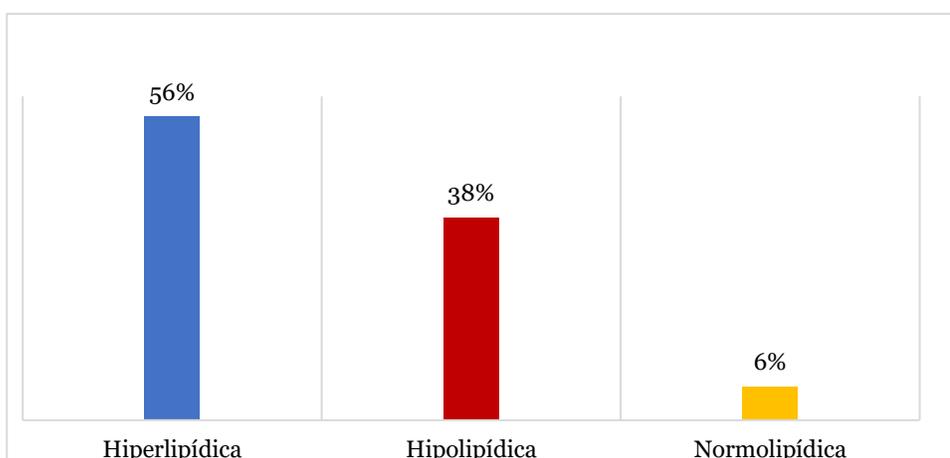
### Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas



Fuente: Elaboración propia.

Según su ingesta de proteínas se realizó el gráfico anterior, podemos observar que un 75% de las personas que se evaluaron tienen una ingesta de proteínas normal, este porcentaje representa a 12 personas de las 16 que se evaluaron; un 13% de las personas, ósea, 2 personas, tienen una ingesta baja de proteínas, y los 2 pacientes restantes tienen una ingesta de proteínas alta, esto representa un 13% del total de la muestra. El promedio de proteínas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Güinope que fue parte de la muestra es de 19 gramos.

### Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas

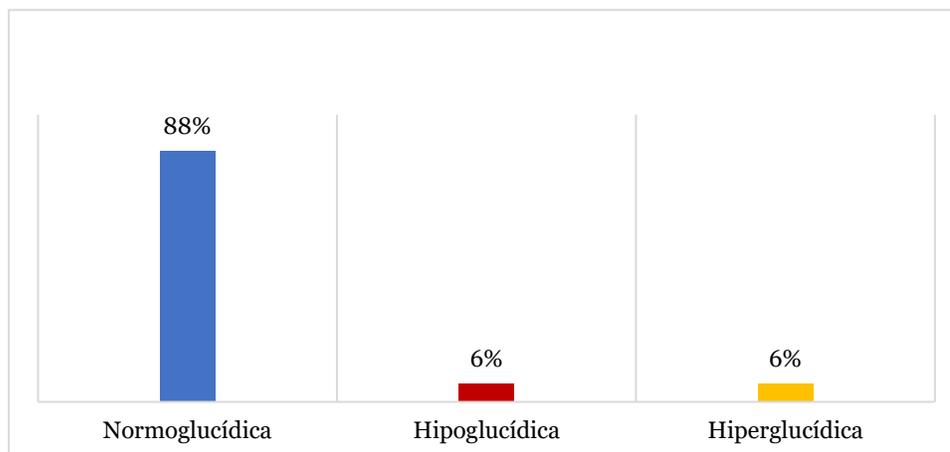


Fuente: Elaboración propia.

Según su ingesta de grasas podemos observar los gráficos que se muestran en la imagen anterior, dividiendo la ingesta en hiperlipídica, hipolipídica y normolipídica; la mayor parte de la población tiene una ingesta de grasas alta, un 56% del total de la población, este porcentaje

representa 9 personas; el 38% tiene una ingesta de grasas baja, esto representa a 6 personas y solo 6% que es la representación de 1 persona, tiene una ingesta de grasas normal. El promedio d grasas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Güinope que fue parte de la muestra es de 22 gramos.

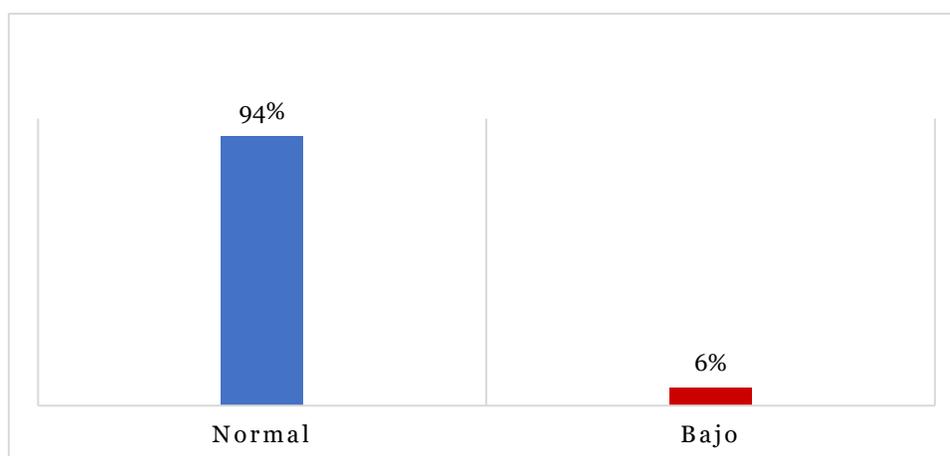
### Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos



Fuente: Elaboración propia.

Según su ingesta de carbohidratos, podemos observar que el 88% de la población tiene una ingesta normal, esto representa un total de 14 pacientes, y solo un 6% tienen una ingesta baja de carbohidratos, también, un 6% de las personas abordadas tienen una ingesta hiperglucídica, 1 paciente por cada rango, respectivamente. El promedio de grasas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Güinope que fue parte de la muestra es de 30 gramos.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra



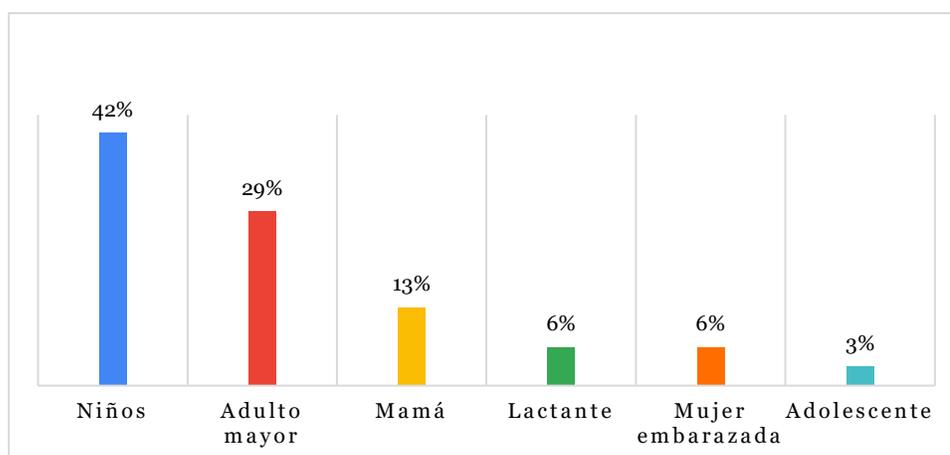
Fuente: Elaboración propia.

El presente gráfico nos muestra la ingesta de fibra de la población abordada, la mayoría de las personas tiene una ingesta de fibra normal, un 94% de la población, este porcentaje es la

representación de 15 personas y solo 1 persona tiene una ingesta baja de fibra, esto es un 6% del total de la población.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

Se preguntó a la población a quien consideran que se debe priorizar la alimentación en el hogar, un 42% de los entrevistados consideran que se debe priorizar a niños, esto representa un total de 7 personas, al adulto mayor consideran que se debe priorizar la alimentación un total de 5 personas, esto es un 29%, por otra parte un 13% de los encuestados consideran que es a la madre a quien se debe priorizar, esto lo consideran 2 personas, un 6% de la población, 1 persona, considera que a la mujer embarazada y un 3% a los adolescentes.

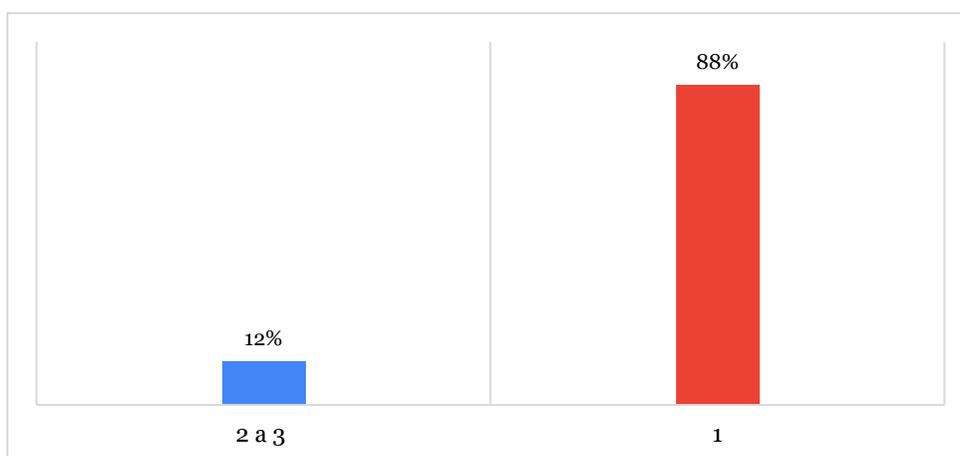
## Municipio de Moroceli

### Aldea El Suyate

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

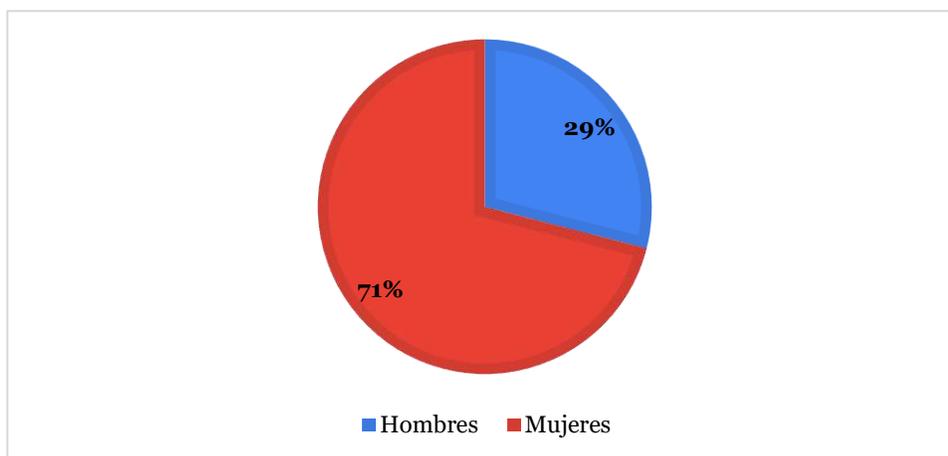


Fuente: Elaboración propia

Del total de los encuestados un 88% indico que solo vive una familia por hogar y en menor cantidad con un 12% indico que viven de dos a tres familias por hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

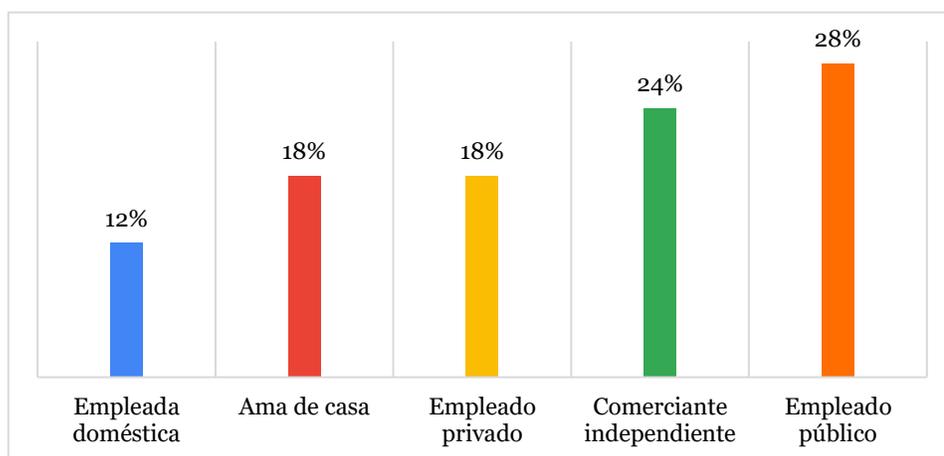
Del total de los encuestados en mayor porcentaje con un 71% indico que el jefe del hogar son mujeres, es decir que la mayoría de los hogares están a cargo de mujeres y en un menor porcentaje con un 29% son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	0	0%
Primaria incompleta	1	6%
Secundaria incompleta	1	6%
Universidad incompleta	1	6%
Universidad completa	1	6%
Primaria completa	1	6%
Secundaria completa	12	64%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al nivel de escolaridad el mayor porcentaje presenta secundaria completa con un 64%, y en porcentajes igualitarios con un 6%, primaria incompleta, secundaria incompleta, universidad incompleta, primaria completa

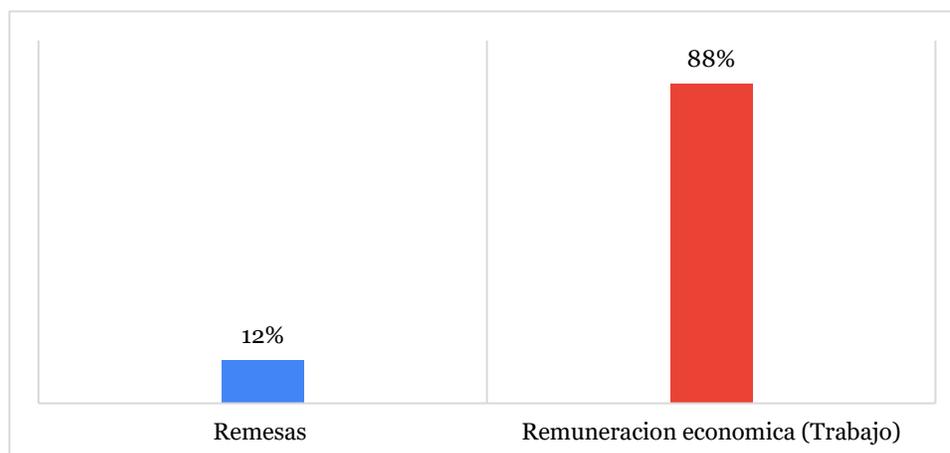
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Del total de encuestados y según los datos obtenidos de la profesión u oficio se refleja con un mayor porcentaje siendo un 27% que son empleados públicos, seguido con un 24% comerciantes independientes, en porcentajes igualitarios con 18% ama de casa y empleados privados y en menores porcentajes con un 12% empleada doméstica.

## Ingreso de los hogares

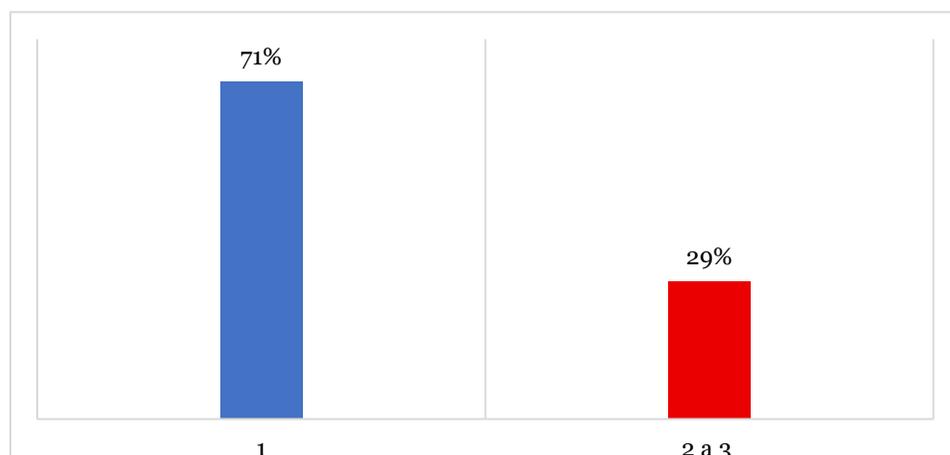
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Del total de los encuestados la mayor fuente de ingreso económico del hogar con un 88% es a través de remuneración económica (trabajo) y en un menor porcentaje el ingreso económico de la población es mediante remesas del extranjero con un 12%.

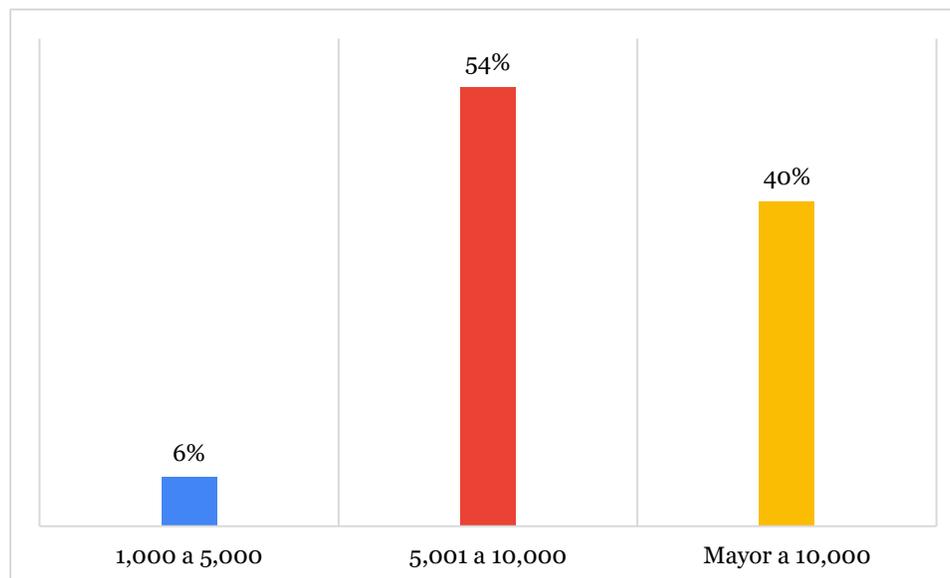
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Del total de encuestados los datos obtenidos demuestran que el mayor número de integrantes que trabajan por hogar es de una persona con un 71% mientras que en un menor porcentaje con un 29% indica que son de 2 a 3 personas las que trabajan por hogar.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

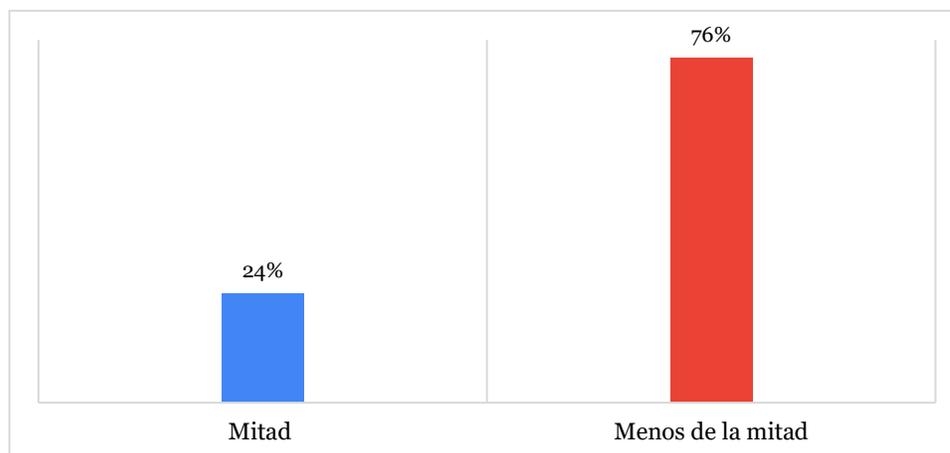


Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico de cada hogar es de 5,001 a 10,000 lempiras mensuales con un 54%, seguido de un porcentaje del 40% de ingreso mensual mayor de 10,000 lempiras y en menor porcentaje con un 6% se indica un ingreso mensual en el hogar de 1,000 a 5,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

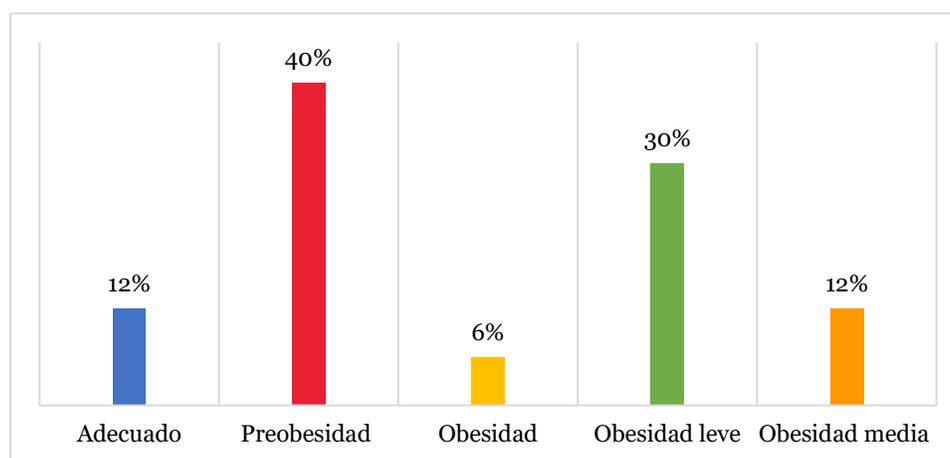


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al total de los encuestados el ingreso mensual que ellos destinan a la compra de alimentos en el hogar es menos de la mitad con un 76% y un menor porcentaje de los encuestados indico que destina la mitad del ingreso económico para compra de alimentos con 24%

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

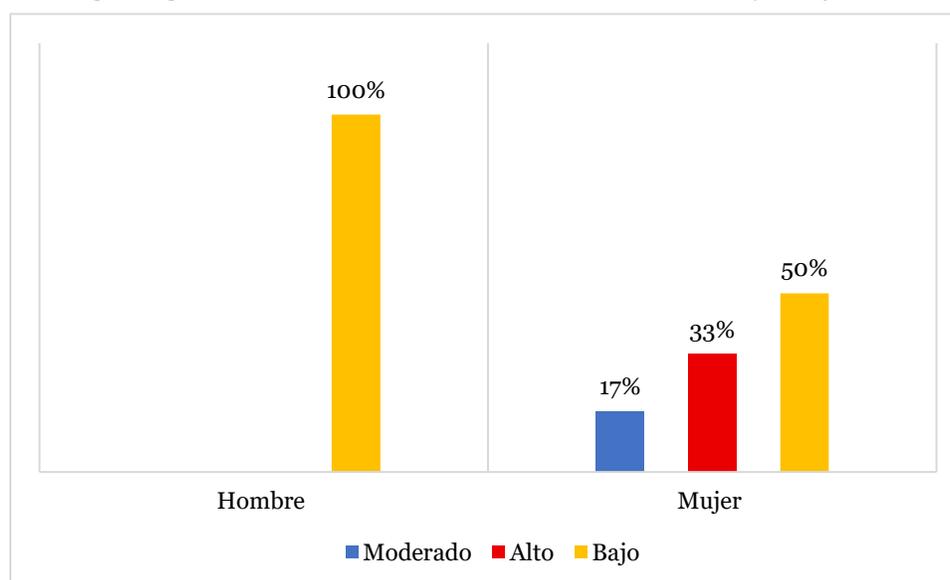
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El estado nutricional obtenido mediante el IMC de los encuestados del hogar indica un predominio de Preobesidad con un 40%, seguido de una obesidad leve con un 30%, y en porcentajes igualitarios con un 12% un peso adecuado y con un 12% obesidad media, y en menor porcentaje indica obesidad con un 6%, destacando que no se presentan entrevistado con bajo peso ni obesidad mórbida.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

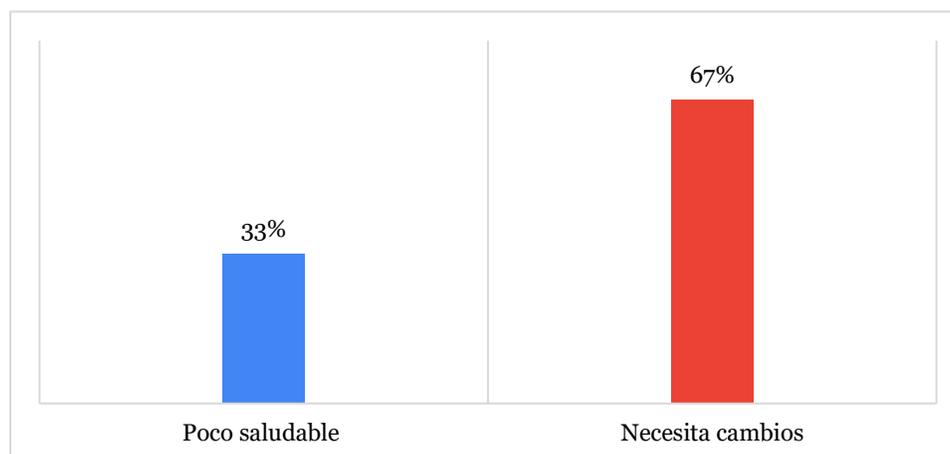


Fuente: Elaboración propia

Del total de encuestados el 100% de los hombres presenta un riesgo bajo de ICC y en mujeres, con mayor porcentaje un 50% se presenta un riesgo bajo, un 33% refleja un alto riesgo y en menor porcentaje con 17% un riesgo moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Suyate, Moroceli

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

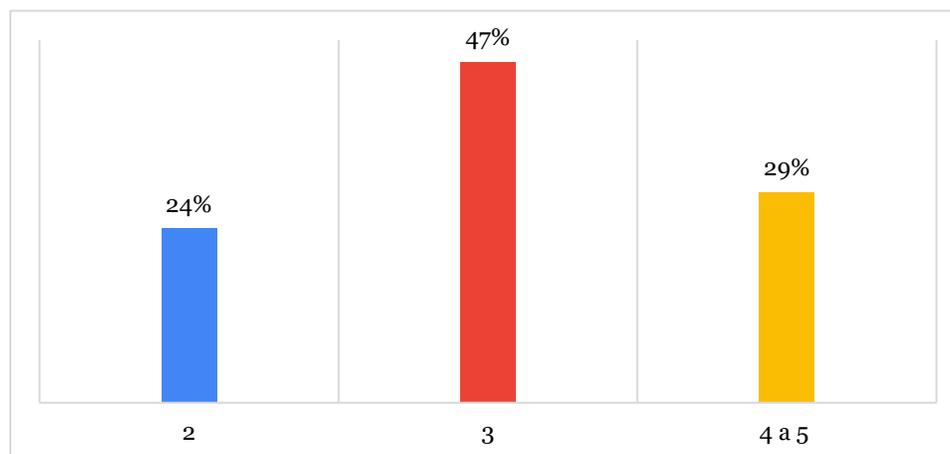


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al índice de alimentación saludable el mayor porcentaje indica que necesita cambios en la alimentación con un 67% y en menor porcentaje con 33% indica que es poco saludable.

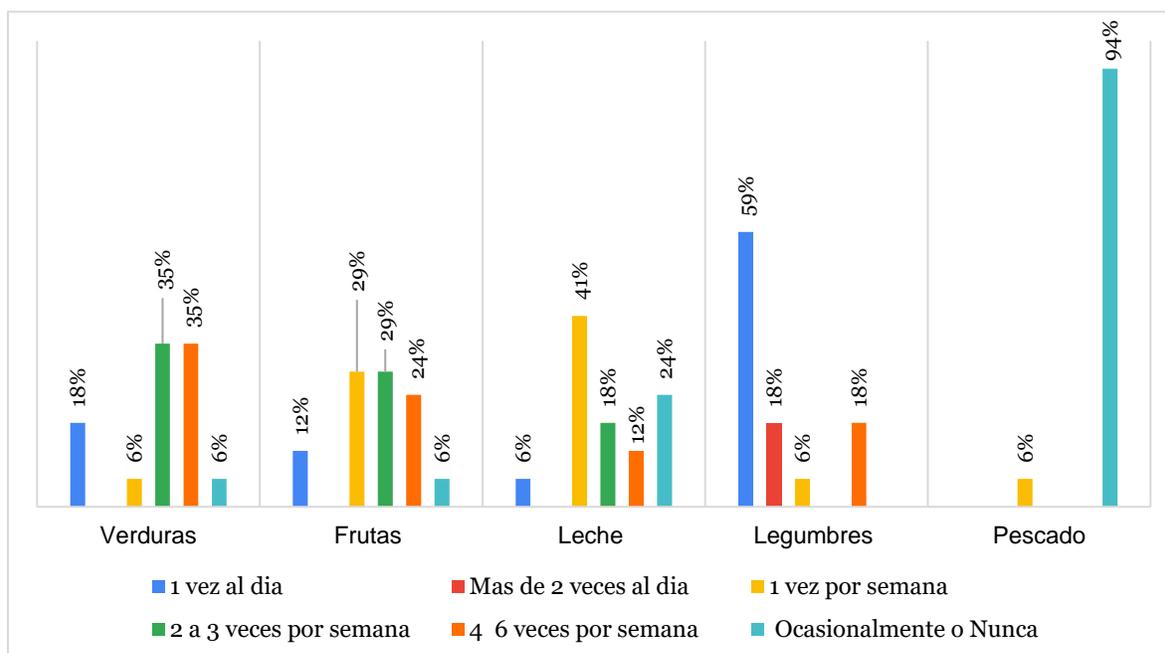
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



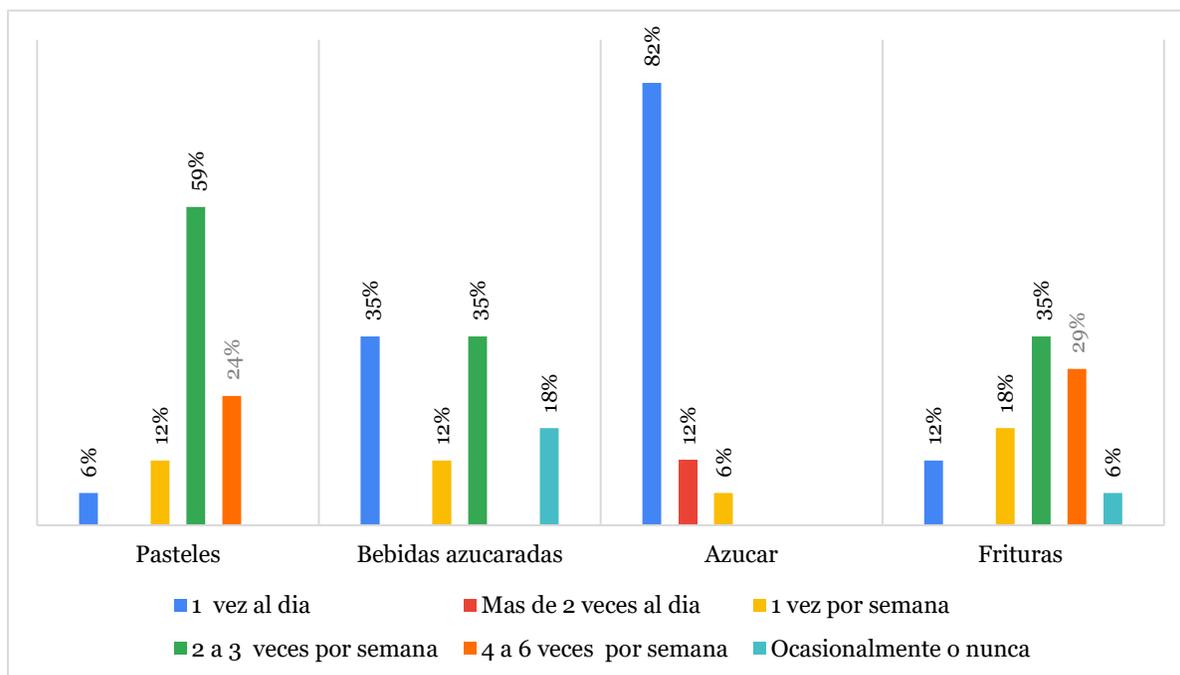
Fuente: Elaboración propia

Dentro del patrón de consumo de alimentos en el hogar se destaca el hecho de que el mayor porcentaje de la población encuestada mantienen un consumo de 3 tiempos de comida al día un 47%, en menor cantidad con 29% realizan de 4 a 5 tiempos de comida al día y en menor porcentaje se indica un consumo de 2 tiempos de comida por día con un 24%

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludable**

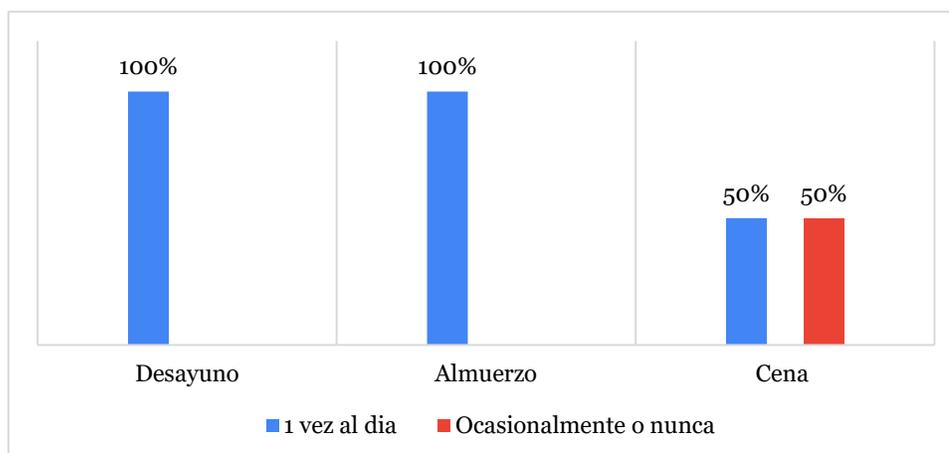
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el consumo de alimentos saludables en los hogares entrevistados de la Aldea El Suyate, en el grupo de las verduras el mayor consumo es de 2 a 3 veces por semana con un 35% y con un 6% de la población que lo consumen ocasionalmente o nunca, el grupo de las frutas refleja un mayor consumo en la población de 1 a 3 veces por semana con 29%, seguido de un 18% que las consumen de manera diaria, la leche mantiene un mayor consumo de 1 vez por semana con 41%, seguido de un 24% que lo consume de manera ocasional o nunca, las legumbres que destacan un consumo diario con 59% y el grupo del pescado que se consume ocasionalmente o nunca con 94% de los hogares.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

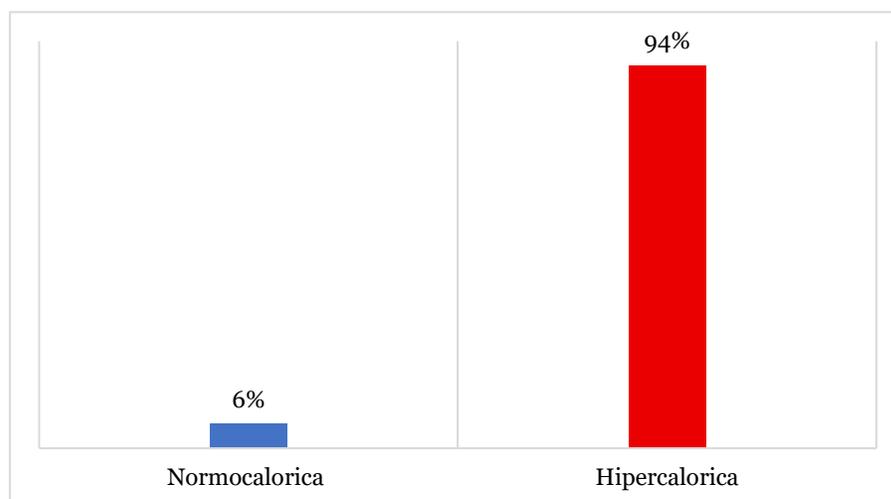
Según el consumo de alimentos no saludables en los hogares entrevistados, el grupo de los pasteles presenta un consumo de 2 a 3 veces por semana con porcentaje de 59%, las bebidas azucaradas se consumen de manera diaria con un 35% y de 2 a 3 veces por semana también con un 35%, el grupo del azúcar presenta un alto consumo diario con un 82%, y el mayor consumo de frituras es de 2 a 3 veces por semana con un 35% seguido de 4 a 6 veces por semana con un porcentaje de 29% y un mínimo porcentaje que las consume ocasionalmente o nunca con un 6%.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

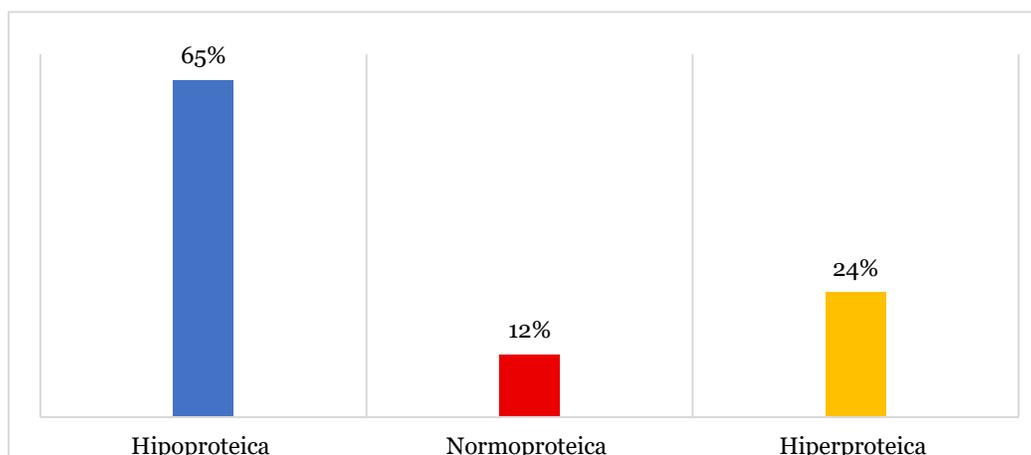
La frecuencia de tiempos de comida realizada en cada hogar es de una vez al día para desayuno y almuerzo con un porcentaje del 100%, y la frecuencia de comida en la cena es de 50% de los hogares que lo realizan una vez por día y un 50% de manera ocasional o nunca

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

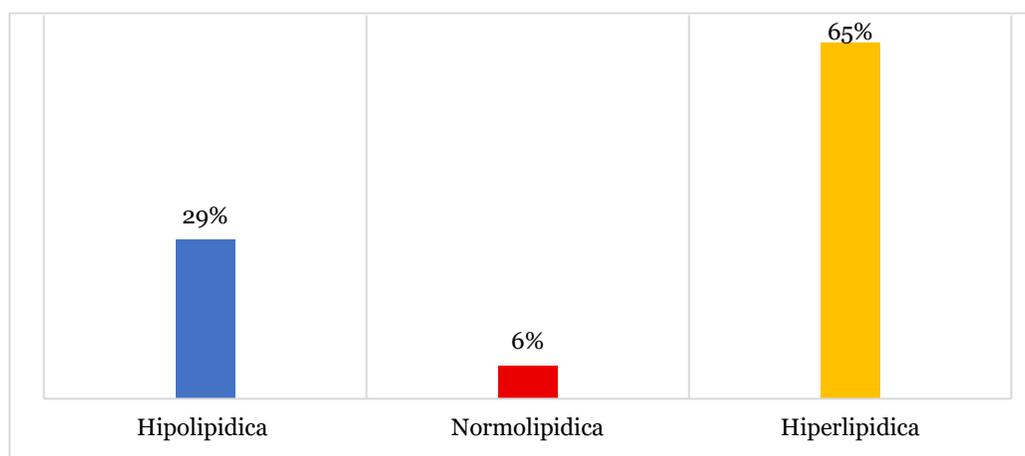
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta que mantiene la población según el consumo de calorías diarias refleja un consumo excesivo producto de una dieta hipercalórica consumida por el 94% de la población y en menor porcentaje con 6% de la población que mantiene una dieta normocalórica. En promedio el consumo de calorías anda alrededor de 1,914 kcal/día.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

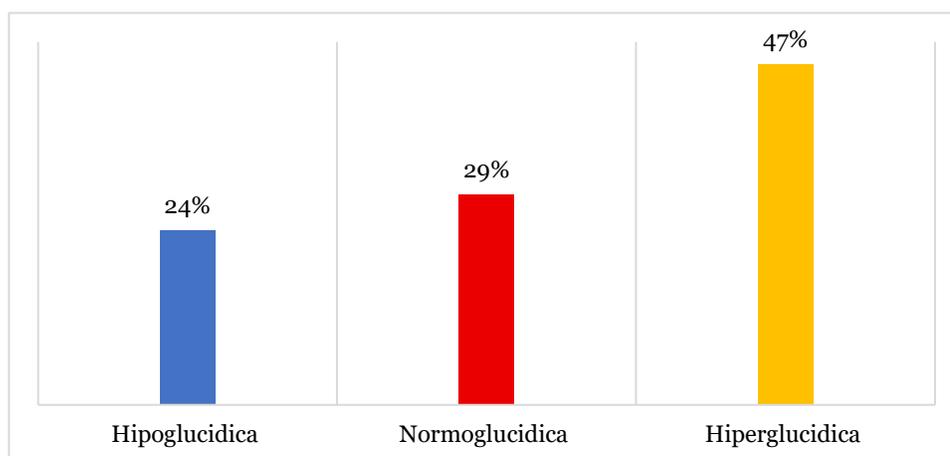
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según el consumo de proteínas que se mantiene en los hogares es hipoproteica con un porcentaje de 65% es decir por debajo de los requerimientos diarios de proteínas, seguido de un 24% que presenta una dieta hiperproteica y un menor porcentaje de los hogares que si mantienen un consumo adecuado de proteínas con un 12%. En promedio el consumo de proteínas es de 12.9%.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

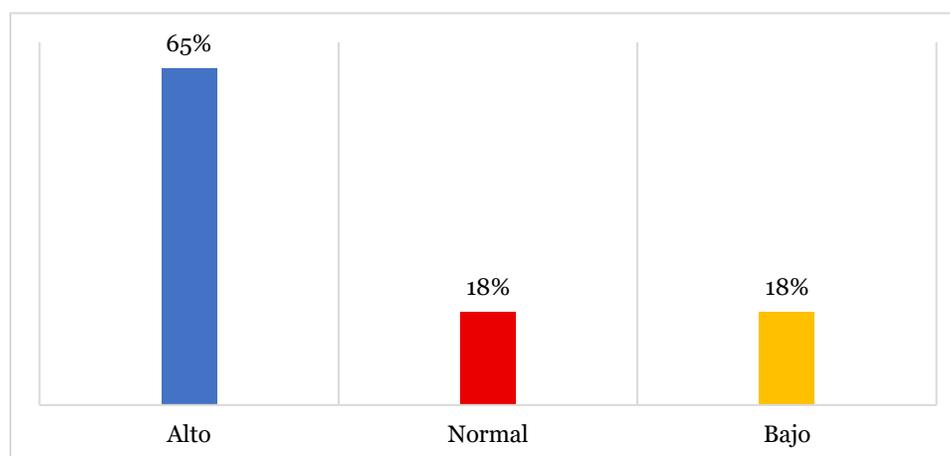
Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al tipo de dieta según el consumo de grasas en los hogares se destaca la prevalencia de un alto consumo de grasas con un porcentaje de 65% de dieta hiperlipídica, seguido de una dieta hipocalórica con un 29%, y un menor porcentaje de los hogares presenta una dieta normolipídica es decir un consumo adecuado según los requerimientos diarios. En promedio el consumo de grasas de la población se encontró en 22.6%

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al consumo de carbohidratos, en el análisis se presenta un alto consumo con una dieta hiperglucídica con un porcentaje de 47%, seguido de una ingesta adecuada con un 29% indicado en una dieta normoglucídica, y en menor porcentaje con un 24% se presenta una dieta Hipoglucídica. En promedio el consumo de carbohidratos en la dieta es de 47.5%

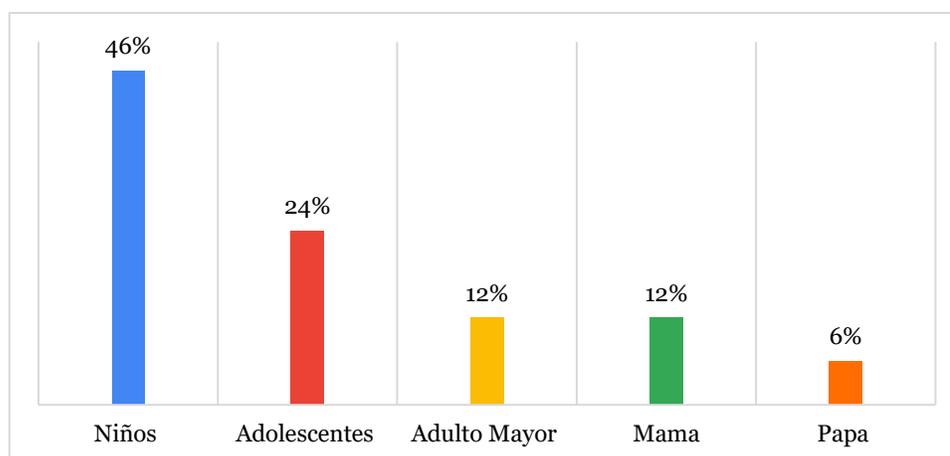
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al consumo de fibra en la dieta de los hogares se refleja una alto ingesta con 65%, seguido de un porcentaje similar en consumo normal y bajo de fibra en los hogares con porcentaje de 18%

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

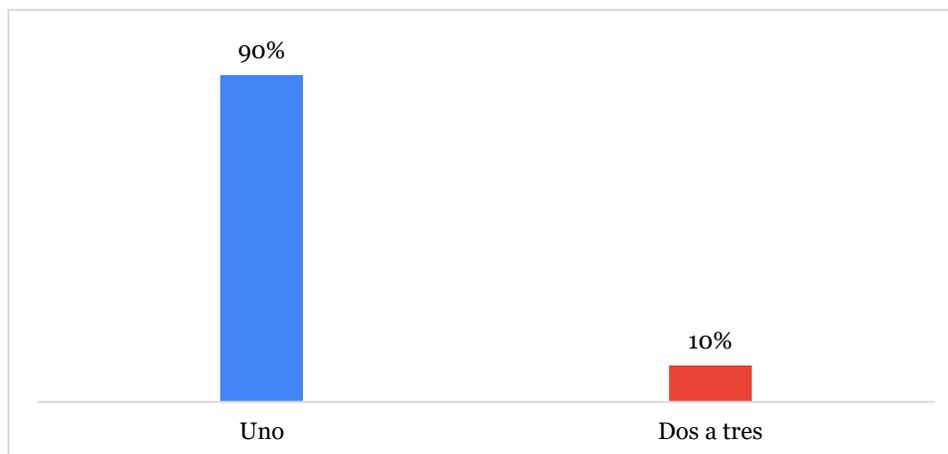
La priorización de alimentación en el hogar tiene mayor énfasis en niños con un 46%, seguido de adolescentes con un 24%, y en porcentajes similares adulto mayor y mama, destacando un menor porcentaje de priorización con un 6% para papa del hogar

## Aldea Los Limones

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

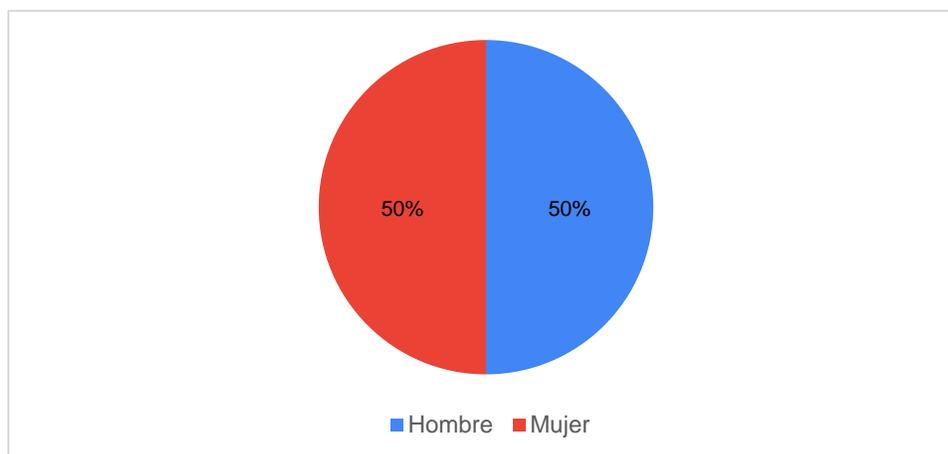


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los datos obtenidos en este gráfico el número de personas se observa que el 90% de las habitan en un hogar está conformado por una sola familia y el 10% está conformada por familias de 2 a 3 por hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

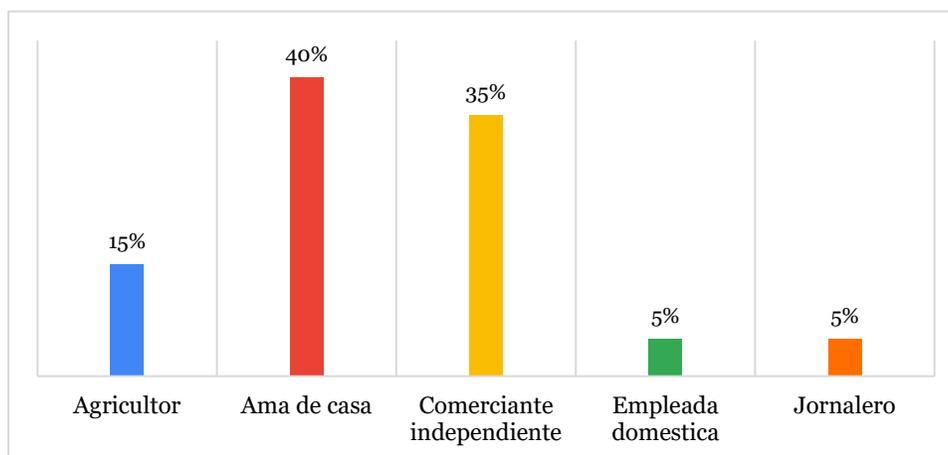
En el gráfico de jefe de hogar se observa que está en partes iguales con un 50% por cada sexo de la población intervenida en esta población.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno		0%
Primaria incompleta	2	10%
Universidad completa	1	5%
Primaria completa	4	20%
Universidad incompleta		0%
Secundaria incompleta	6	30%
Secundaria completa	7	35%
Total	20	100%

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad de las personas de dicha comunidad en su mayoría solo ha alcanzado el nivel de secundaria completa que representa un 35% lo cual es un número de habitantes de 7 y solo un profesional de nivel universitario que representa un 5% de todos los hogares encuestados.

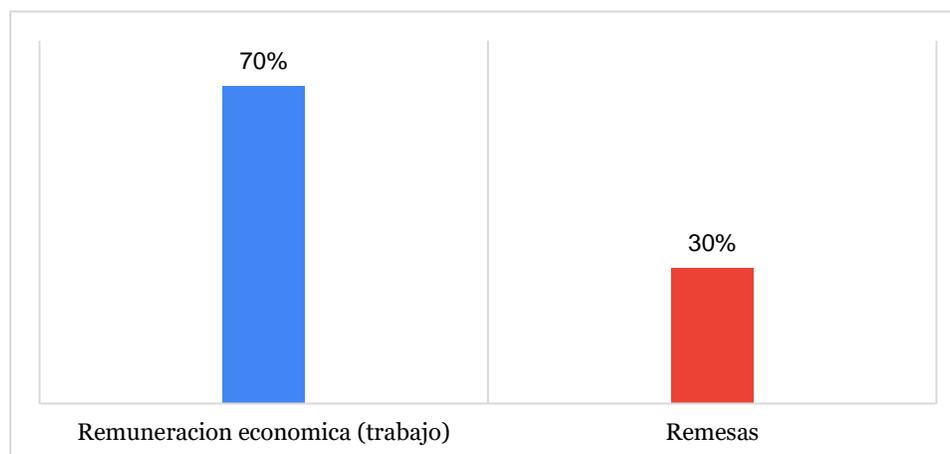
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al gráfico de profesión u oficio destaca con un mayor porcentaje siendo el de ama de casa que representa un 40%, siguiendo con un 35% comerciante individual de, solo un 15% de agricultores, 5% de jornalero y el otro 5% con empleo doméstico.

## Ingreso de los hogares

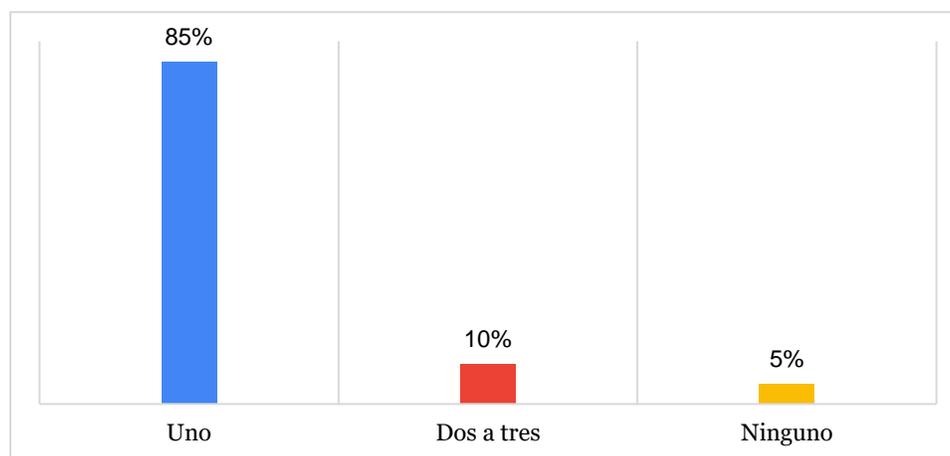
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa la remuneración económica por cada hogar encuestado lo cual el 70% obtienen su ingreso económico a través del trabajo y el 30% por medio de remesas enviadas del extranjero.

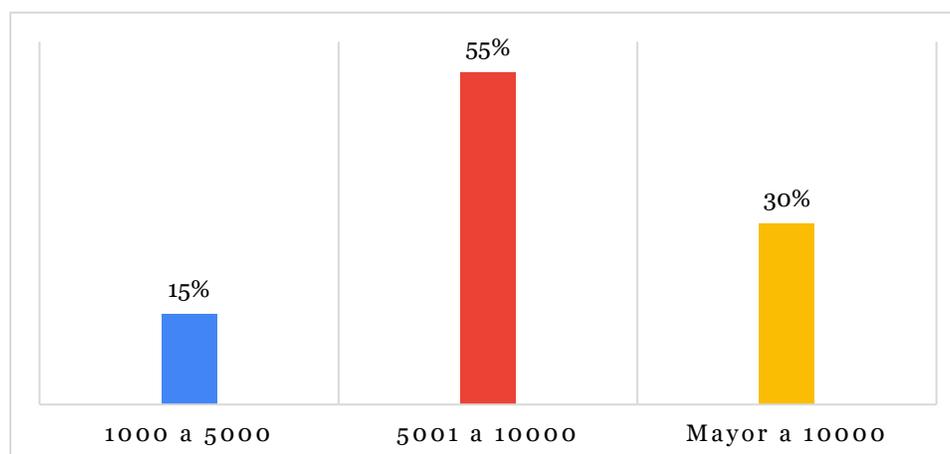
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al gráfico el número de personas que trabajan por hogar consta del 85% en su mayoría solo por una persona, 10% de dos a tres personas y 5% no trabajan y depende de otros ingresos.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

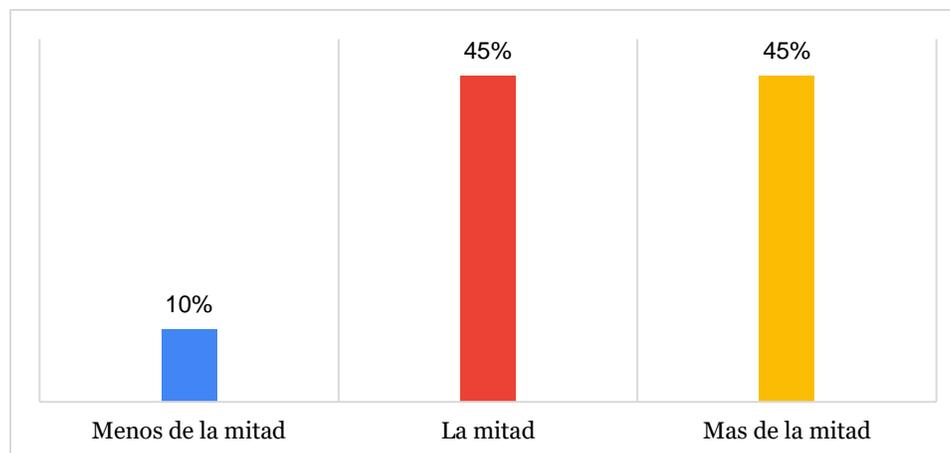


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico el ingreso económico mensual del hogar se observa que el 55% tienen un ingreso de 5,001 a 10,000 de lempiras, el 30% mayor a 10,000 lempiras y el 15% 1,000 a 5,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

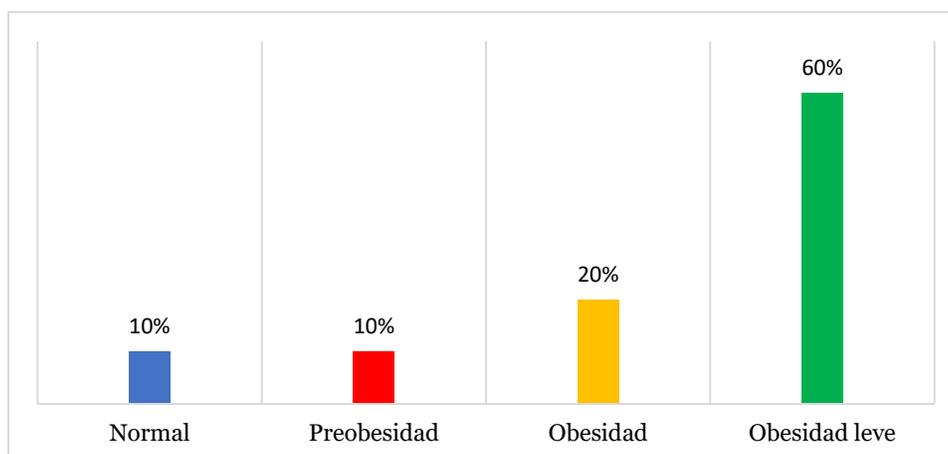


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al gráfico la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos se obtiene los resultados de más de la mitad y con un 45% cada uno y el 10% en menos de la mitad lo cual es destinado a las compras de estos insumos diarios.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

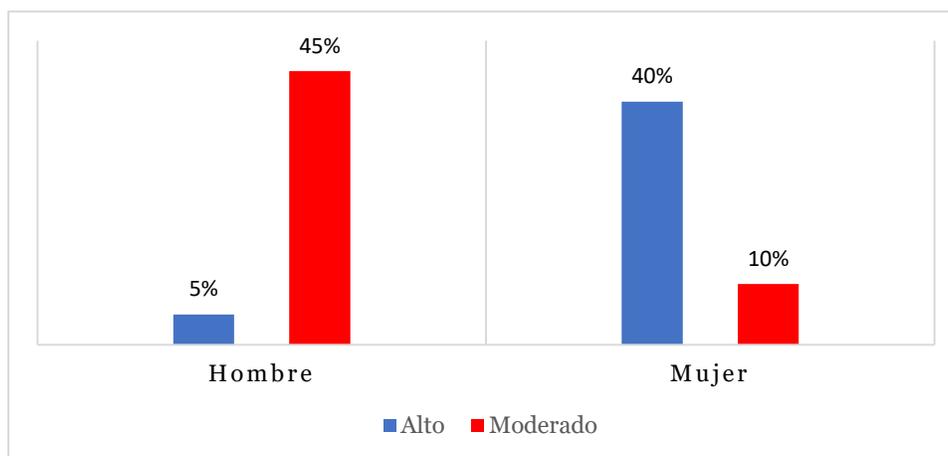
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal**



Fuente: Elaboración propia

El diagnóstico según el IMC nos da los resultados obtenidos por cada indicador siendo la obesidad leve que representa el mayor resultado de un 60%, la obesidad con un 20% y los indicadores de normal y preobesidad con un 10% cada uno reflejando el mal estado nutricional de estos hogares.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

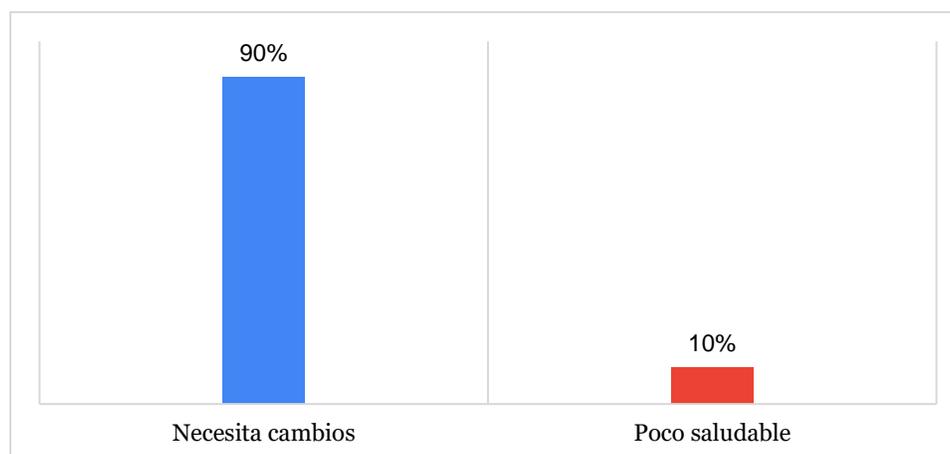


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al gráfico demuestra que los índices de mujeres son más altos con un 40% riesgo según el ICC y los hombres con un 45% de riesgo según ICC moderado lo cual tienen un menor riesgo de padecer las enfermedades crónicas no transmisibles.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Morocelí, El Paraíso.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

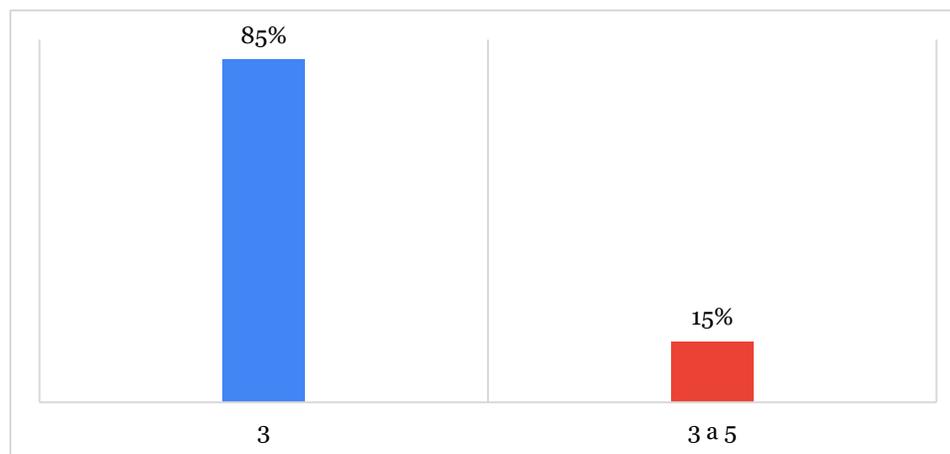


Fuente: Elaboración propia

Según lo demostrado con los encuestados se observa que la mayoría necesitan cambios en un 90% según su consumo de ingesta alimentaria diaria y solo un pequeño 10% son poco saludables de la población.

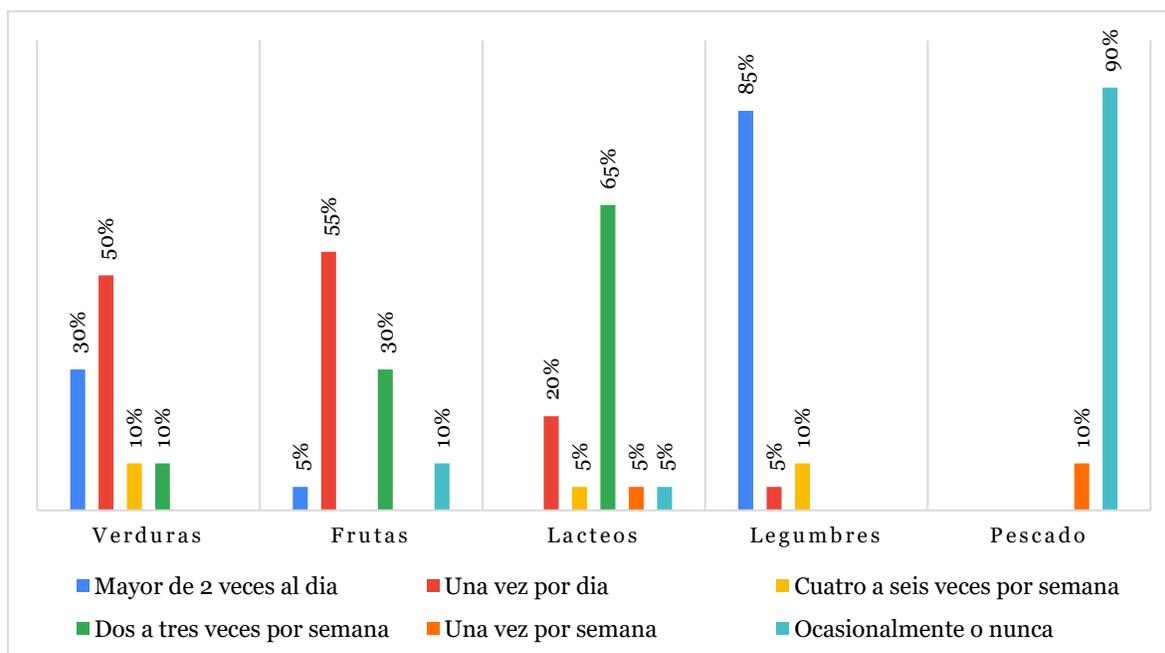
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



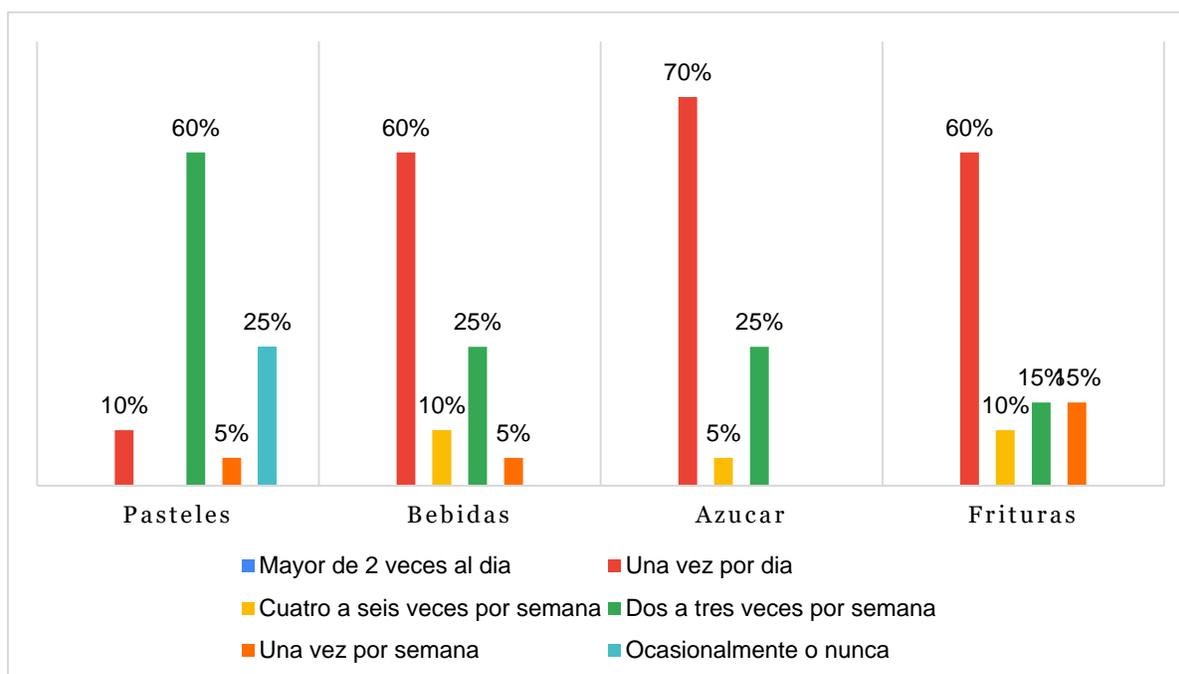
Fuente: Elaboración propia

El gráfico muestra que el 85% de la población encuestada realiza tres comidas al día y el 15% hace de 3 a 5 comidas al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

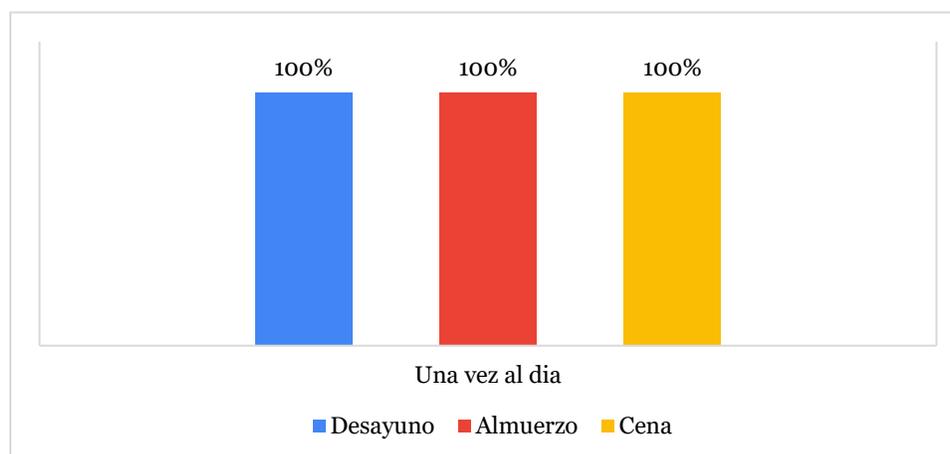
Fuente: Elaboración propia

De acuerdo al gráfico se observa que el 90% de la población nunca u ocasionalmente no consume pescado, el 85% de la población consume legumbres mayores a 2 veces por día, 55% de la población consume frutas al menos una vez por día, el 50% consume verduras al menos una vez por día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludable**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se muestra que el 70% de las personas consumen azúcar al menos una vez por día, el 60% de las personas consumen bebidas azucaradas al menos una vez por día, al igual que las frituras, el 60% consumen pasteles al menos dos a tres veces por semana.

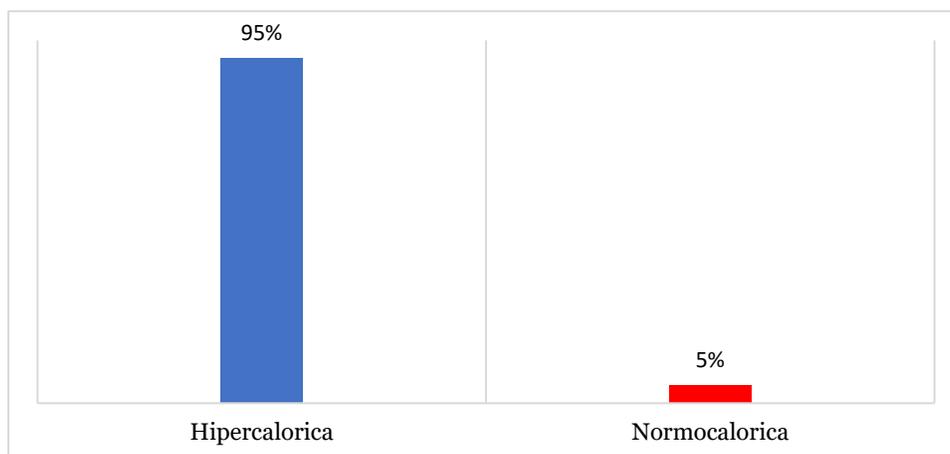
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico muestra que el 100% de la población encuestada consumen los tres tiempos adecuados de alimentación al día.

## Suficiencia de la dieta

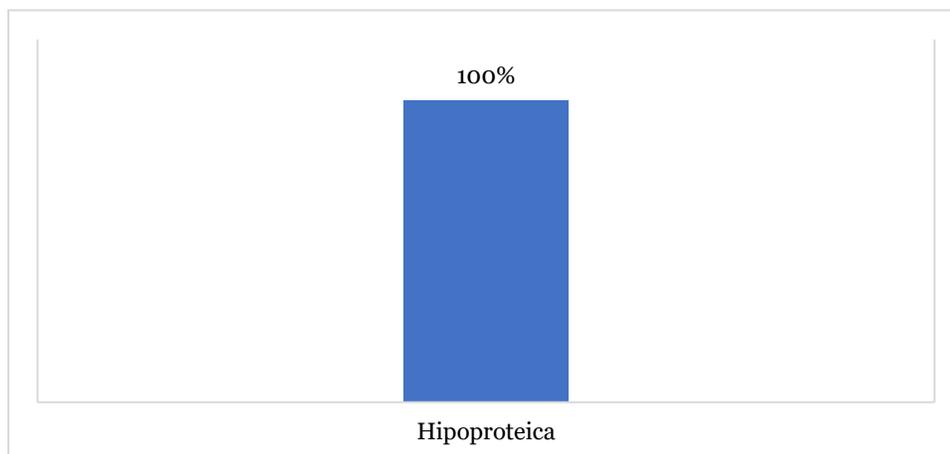
**Gráfico 15: Tipo de comida según calorías**



Fuente: Elaboración propia

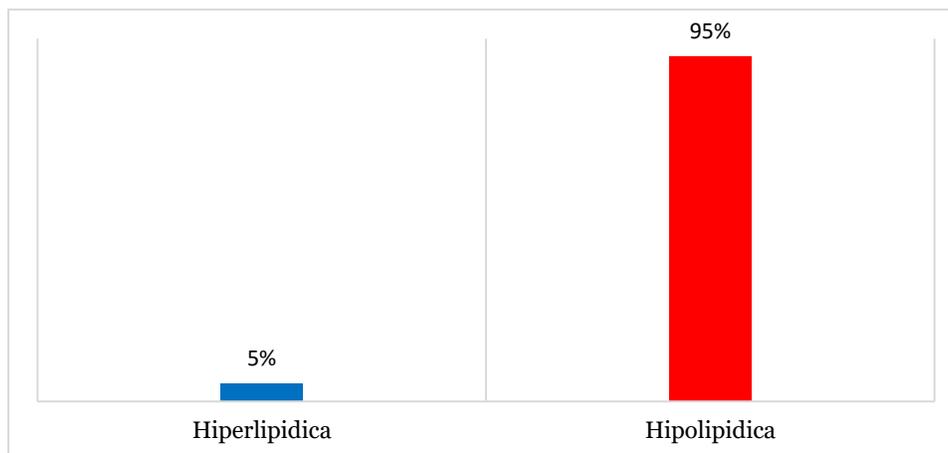
De acuerdo al gráfico el 95% de la población encuestada tiene una dieta hipercalórica y el 5% una dieta normocalórica. El promedio en calorías que consume la muestra dio en 1922.6 kcal, este rango está dentro de las calorías recomendadas al día, entre hombres y mujeres.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



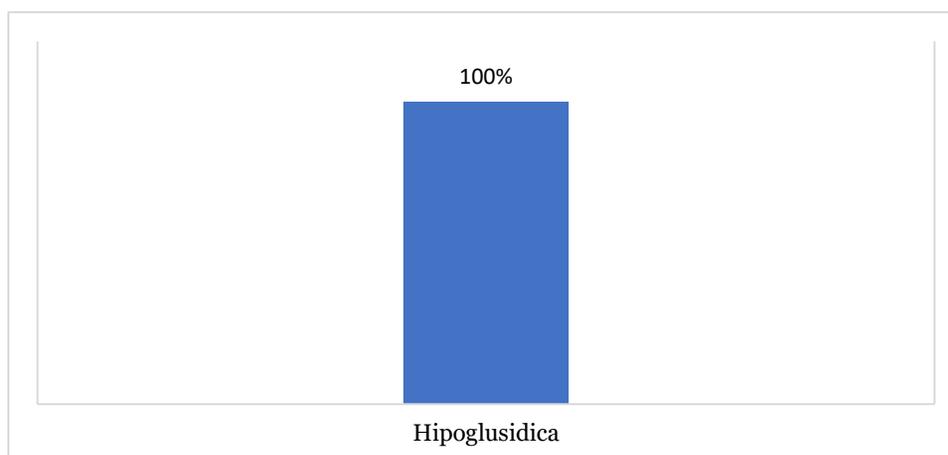
Fuente: Elaboración propia

El 100% de la población encuesta ingiere una alimentación baja en proteínas de acuerdo a su recordatorio de 24 horas. El promedio de proteínas diarias consumidas es de 12.4%, estando entre los rangos de recomendaciones diarias en adultos.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasa**

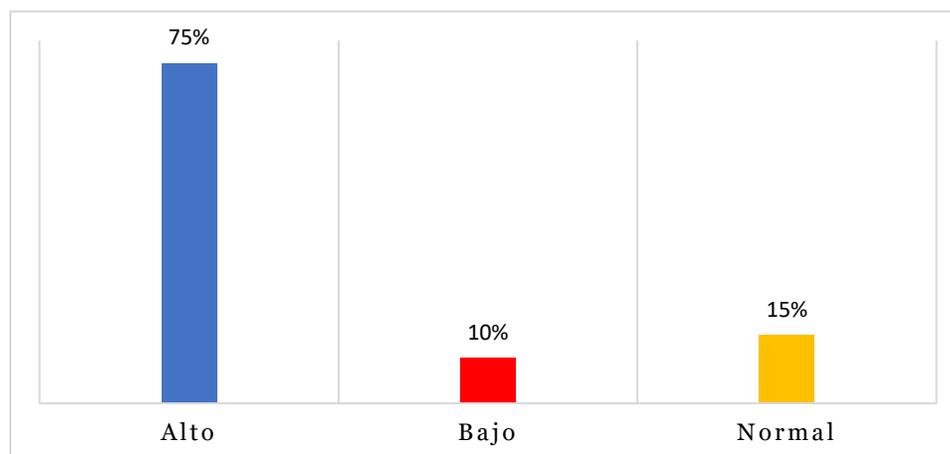
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que el 95% tiene una dieta pobre en grasas y el 5% tiene una dieta alta en grasas. El promedio de grasas diarias consumidas por la población encuestado de adultos es de 27.1% lo cual está dentro de los rangos recomendados por día.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

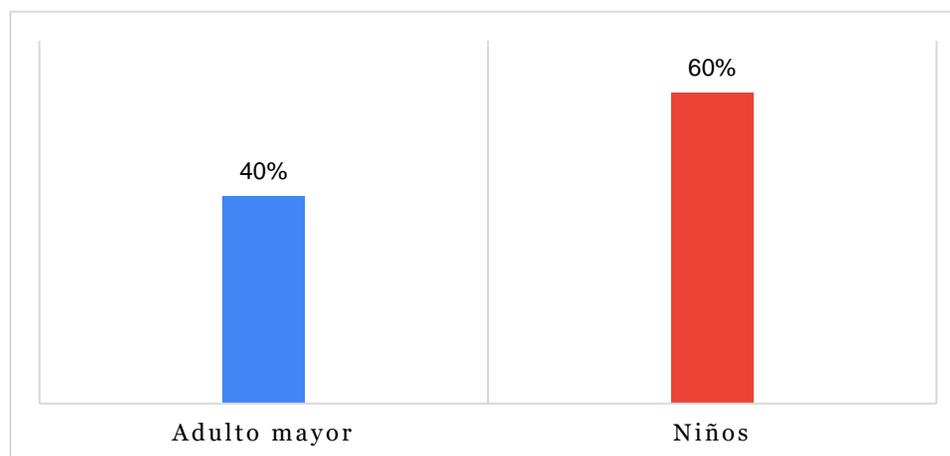
El 100% de la población encuestada ingiere una alimentación baja en carbohidratos de acuerdo a su recordatorio de 24 horas. El promedio de grasas diarias consumidas por la población encuestado de adultos es de 49.1% muy cerca del promedio diario que es 50%, lo cual no está muy lejos de los rangos recomendados por día.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que 75% tienen una ingesta alta en fibra, el 15% tienen una ingesta normal de fibra y el 10% tienen una ingesta muy baja de fibra al día.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

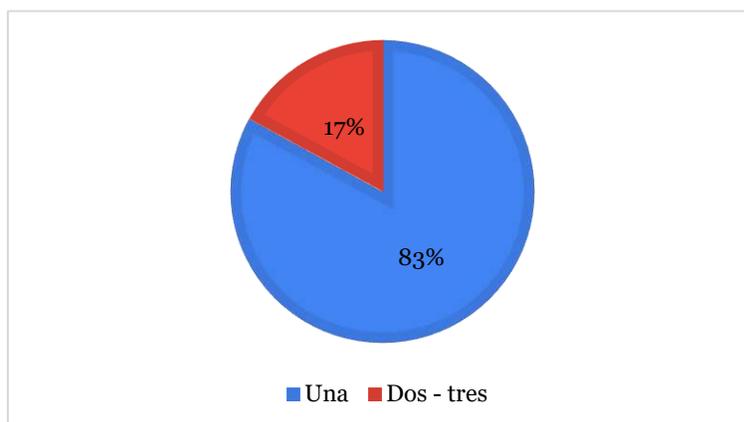
De acuerdo a este gráfico se representa a las personas que se prioriza la alimentación en el hogar son niños con 60% y en adultos mayor un 40%.

## Municipio de Yuscarán

### Aldea El Ocotal

#### Características sociodemográficas de la población adulta

##### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

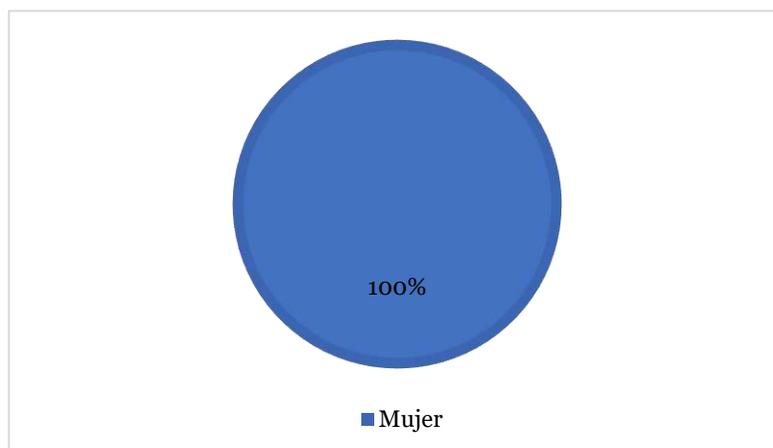


Fuente: elaboración propia.

La conformación de los hogares por número de familias de los jefes de hogar encuestados en la comunidad El Ocotal, municipio de Yuscarán, El Paraíso es de 83% por una familia y 17% conformados por dos o tres familias.

#### Datos demográficos de la población adulta de la comunidad El Ocotal

##### Gráfico 2: Sexo jefe del hogar.



Fuente: Elaboración propia

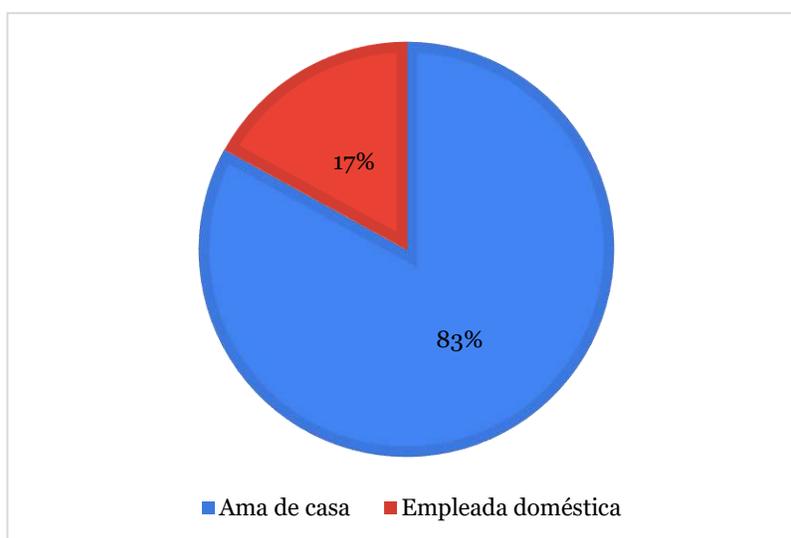
El sexo del jefe de hogar a quienes se les realizó la aplicación del instrumento en la comunidad El Ocotal, municipio de Yuscarán, El Paraíso es de 100% del sexo

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria completa	1	16%
Secundaria incompleta	1	17%
Primaria completa	4	67%
Total general	6	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto al nivel de escolaridad del jefe de hogar el 67% cursó la primaria completa, 17% ingresó al nivel de secundaria más no la culminó y 16% tiene un nivel de secundaria completa.

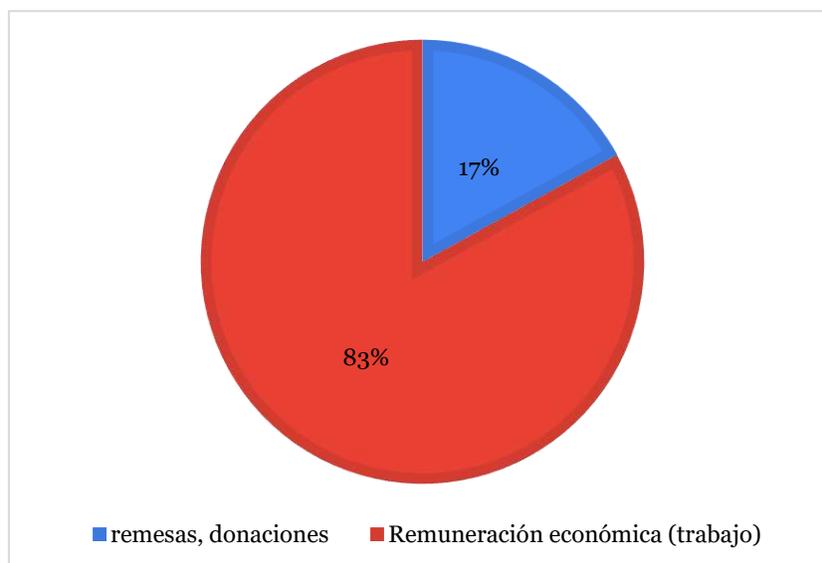
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia

La profesión u oficio del jefe de hogar de los encuestados en la comunidad El Ocotal, municipio de Yuscarán, El Paraíso en su mayoría es ama de casa representado por el 83%, y la minoría, es decir, 17% como empleada doméstica.

## Ingreso de los hogares

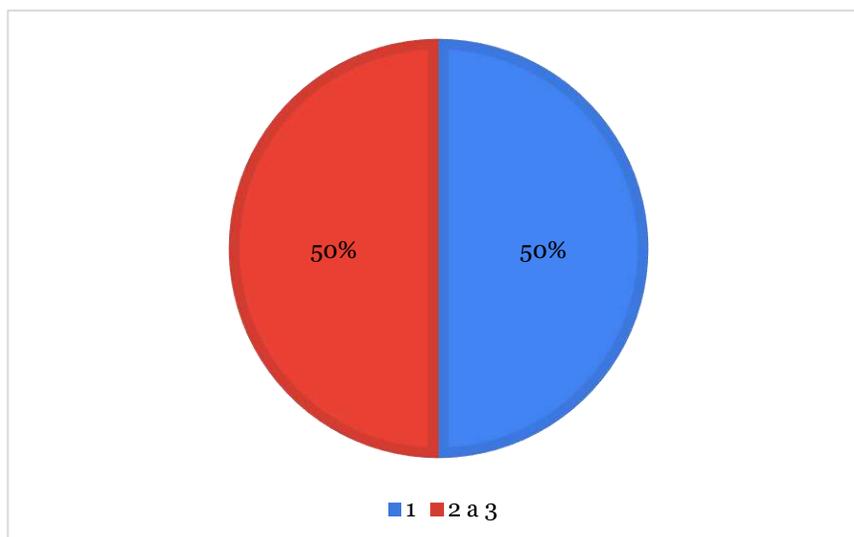
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los hogares de los adultos encuestados en la comunidad El Ocotol, municipio de Yuscarán, El Paraíso obtienen sus ingresos económicos a través de la remuneración económica o trabajo representado por el 83%, en cambio el 17% restante lo obtienen a través de remesas y donaciones.

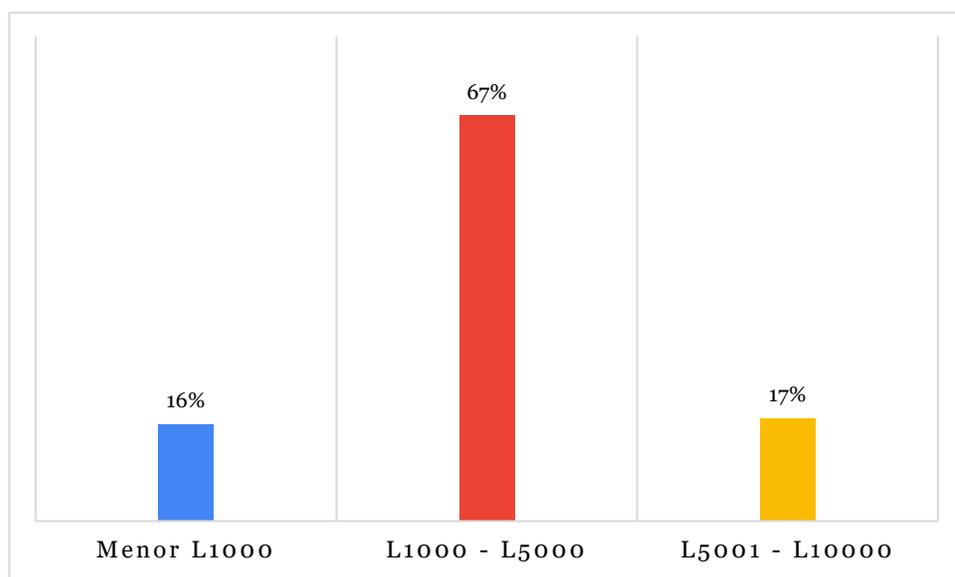
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

El número de personas que trabajan por hogar de los adultos encuestados en la comunidad de El Ocotol, municipio de Yuscarán, El Paraíso es de 1 persona en el 50% y 2 a 3 personas en el 50% restante.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

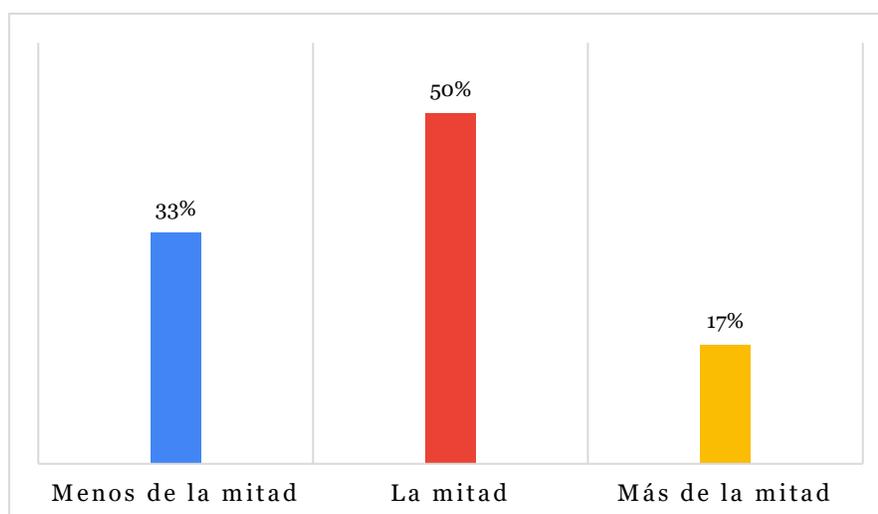


Fuente: Elaboración propia

Respecto al ingreso económico mensual del hogar el 67% es de L1000 a L5000, 17% de L5001 a L10,000 y 16% tiene un ingreso económico menor a L1,000.

### Gasto en los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

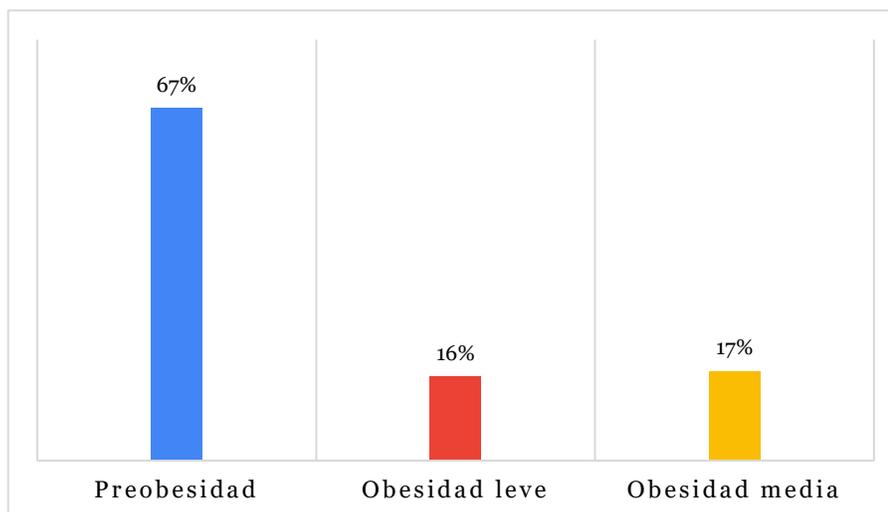


Fuente: Elaboración propia

Del ingreso económico de los hogares de los adultos encuestados en la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso, la proporción utilizada para la compra de alimentos es de la mitad para el 50%, menos de la mitad para el 33% y más de la mitad para el 17%.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

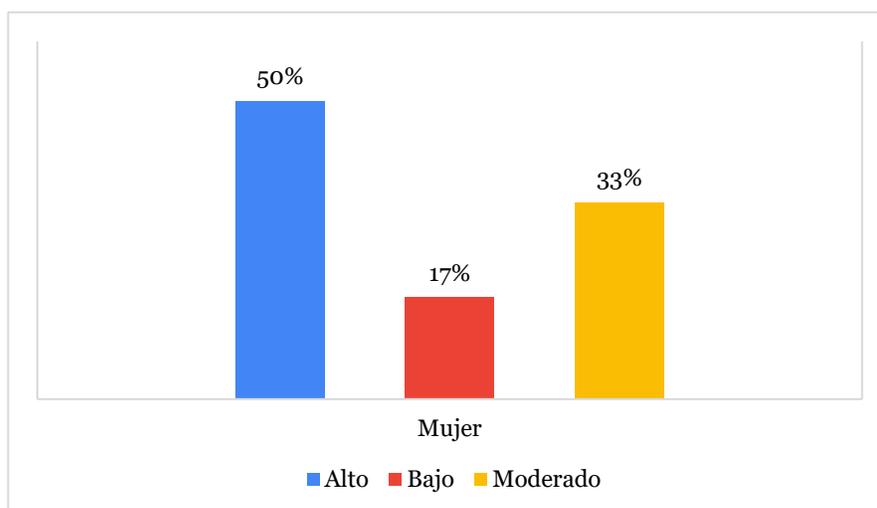
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

A través de la evaluación antropométrica realizada a los adultos de la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso se conoció el diagnóstico según el Índice de Masa Corporal (IMC) obteniendo 67% en estado de preobesidad, 17% en obesidad media y 16% en obesidad leve.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice de Cintura Cadera (ICC) mujeres y hombres**

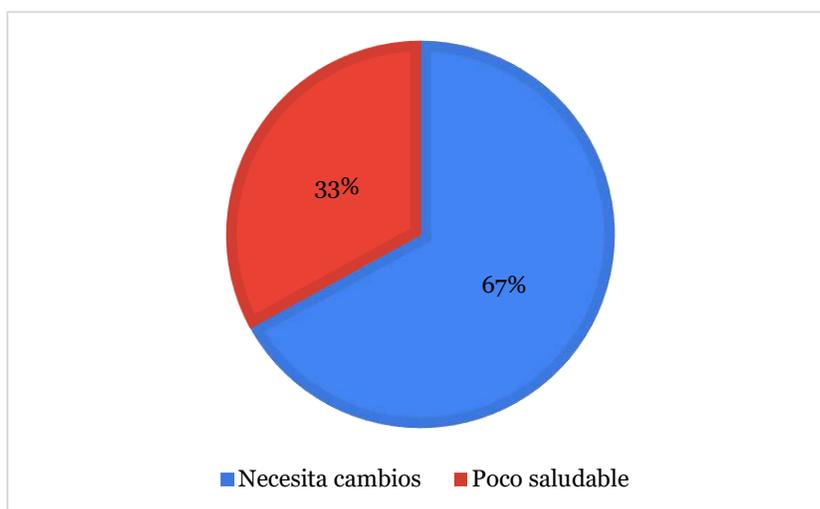


Fuente: Elaboración propia

Debido a que todos los adultos encuestados fueron del sexo femenino (gráfico 5) el gráfico 17 sobre riesgo según Índice de Cintura Cadera (ICC) por sexo es únicamente en mujeres, donde el 50% presenta un riesgo alto, 33% se encuentra en riesgo moderado y 17% se encuentra en riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**

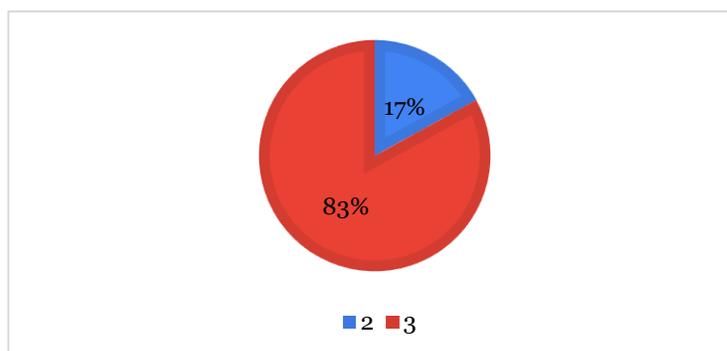


Fuente: Elaboración propia

Se consideró el índice de alimentación saludable de los adultos jefe de hogar de la comunidad El Ocotal, municipio de Yuscarán, El Paraíso. Los resultados muestran que el 67% necesita hacer cambios en su alimentación y 33% tiene una alimentación poco saludable.

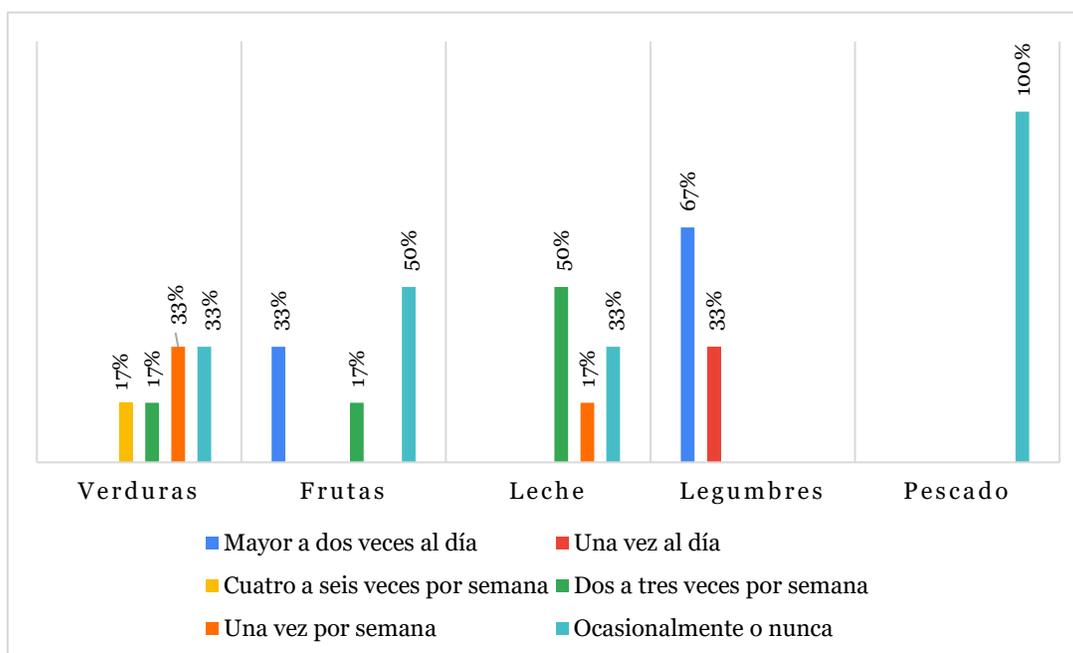
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



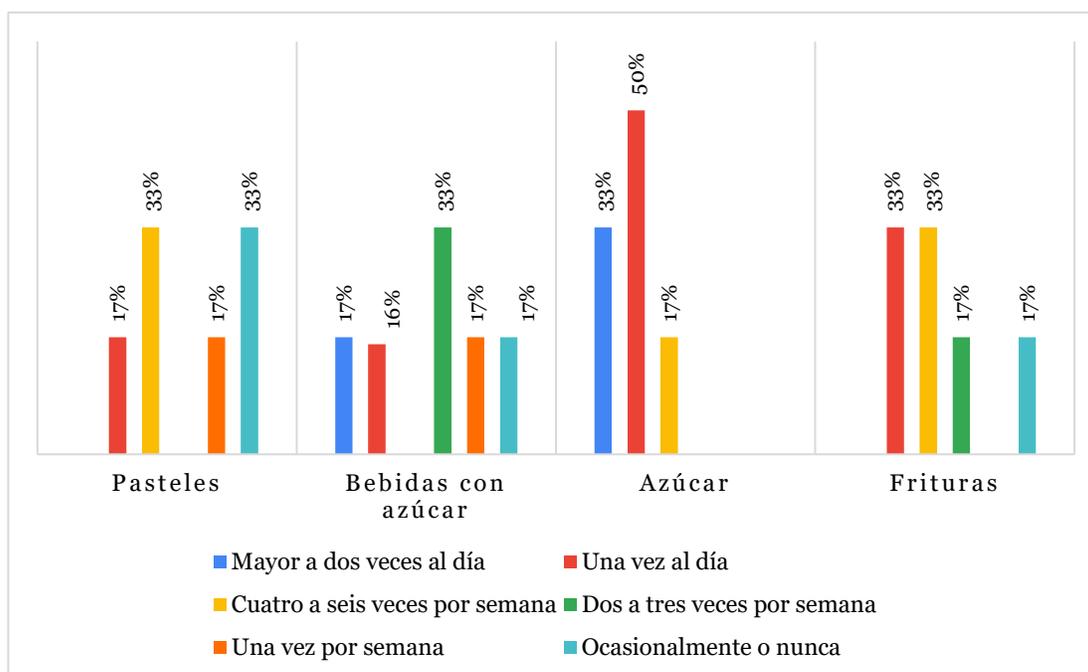
Fuente: Elaboración propia

Respecto a los tiempos de comida que realizan al día los jefes de hogar encuestados 83% realizan 3 y 17% realizan 2 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

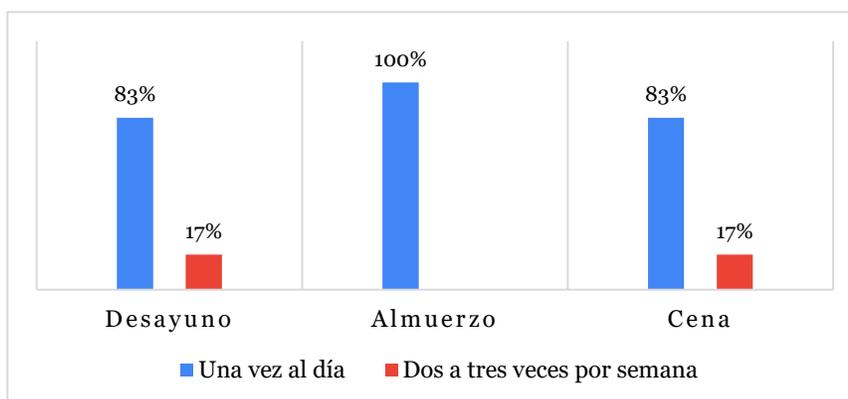
Fuente: Elaboración propia

Se conoció la frecuencia de consumo de alimentos saludables de los adultos encuestados en la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso. El 100% consume ocasionalmente o no consume nunca pescado, 67% consume legumbres más de dos veces al día, 50% consume leche dos a tres veces por semana, 50% consume ocasionalmente o no consume nunca frutas, 33% consume legumbres una vez al día, 33% consume ocasionalmente o no consume nunca leche, 33% consume frutas más de dos veces al día, 33% consume ocasionalmente o no consume nunca verduras, mismo porcentaje, 33% consume verduras una vez a la semana; 17% consume leche una vez por semana, 17% consume verduras dos a tres veces por semana de igual 17% consume frutas dos a tres veces por semana, y el mismo porcentaje, 17% consume verduras cuatro a seis veces por semana. Se observa que muchos porcentajes son repetitivos, no obstante, las variaciones se presentan en los grupos de alimentos y en la frecuencia de consumo de los mismos.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

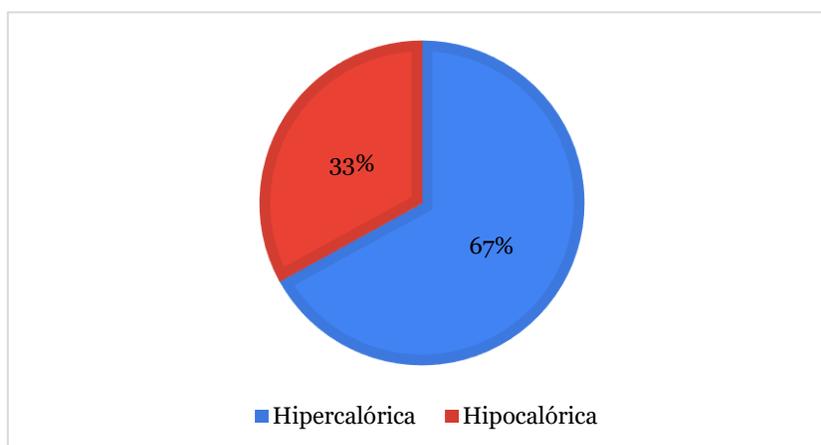
También se conoció la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de los adultos encuestados en la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso. El 50% consume azúcar una vez al día, 33% consume frituras cuatro a seis veces por semana y otro 33% las consume una vez por semana; 33% consume azúcar más de dos veces al día, 33% consume bebidas con azúcar dos a tres veces por semana, 33% consume ocasionalmente o no consume nunca pasteles y otro 33% los consume cuatro a seis veces por semana; 17% consume frituras ocasionalmente o nunca, y otro 17% las consume dos a tres veces por semana; 17% consume azúcar cuatro a seis veces por semana; 17% consume bebidas con azúcar ocasionalmente o nunca, otro 17% las consume una vez al día, y un mismo porcentaje las consume más de dos veces al día; en el grupo de alimentos de pasteles 17% los consume una vez por semana y el mismo porcentaje los consume una vez al día; finalizando, 16% consume bebidas con azúcar una vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia

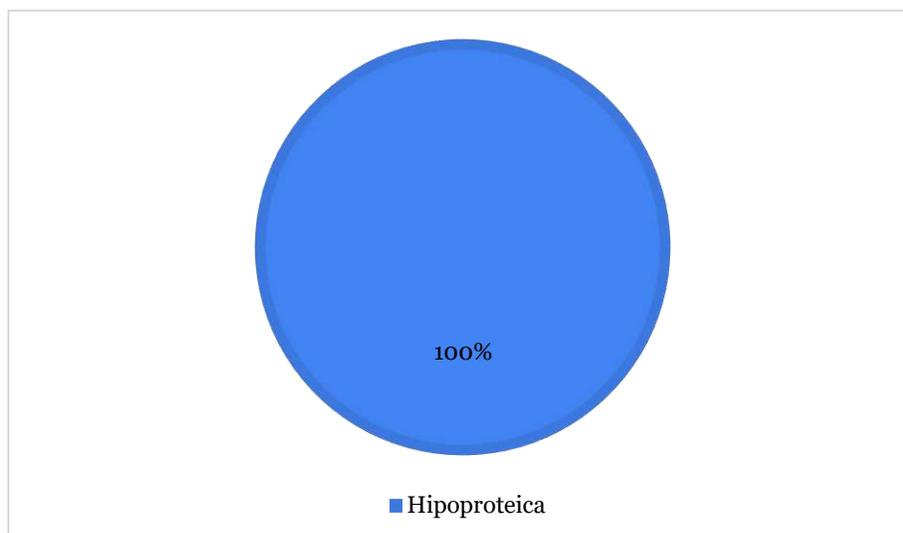
En la frecuencia de tiempos de comidas de los adultos encuestados en la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso; 100% realizan almuerzo una vez al día, es decir, todos los días. 83% realiza:n la cena una vez al día al igual que el desayuno con el mismo porcentaje y frecuencia. 17% realizan la cena dos a tres veces por semana al igual que el desayuno con el mismo porcentaje 83%.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

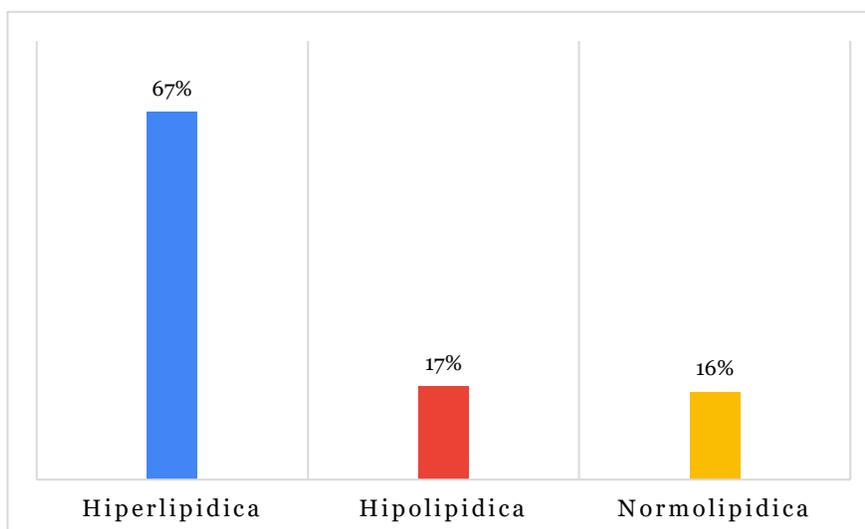
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta de los adultos encuestados en la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso es predominante la hipercalórica con un 67%, en cambio, el 33% tienen un tipo de dieta hipocalórica. Los adultos de dicha comunidad consumen un promedio de 1,775 calorías por día.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

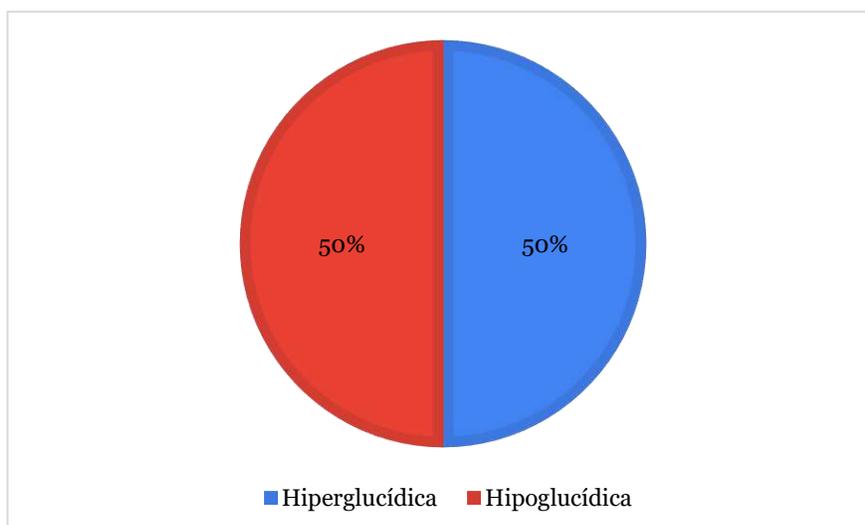
Fuente: Elaboración propia

El 100% de los adultos jefes de hogar encuestados en la comunidad El Ocotal, municipio de Yuscarán, El Paraíso tienen un tipo de dieta hipoprotéica. El consumo promedio de proteínas al día es de 11.19%

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

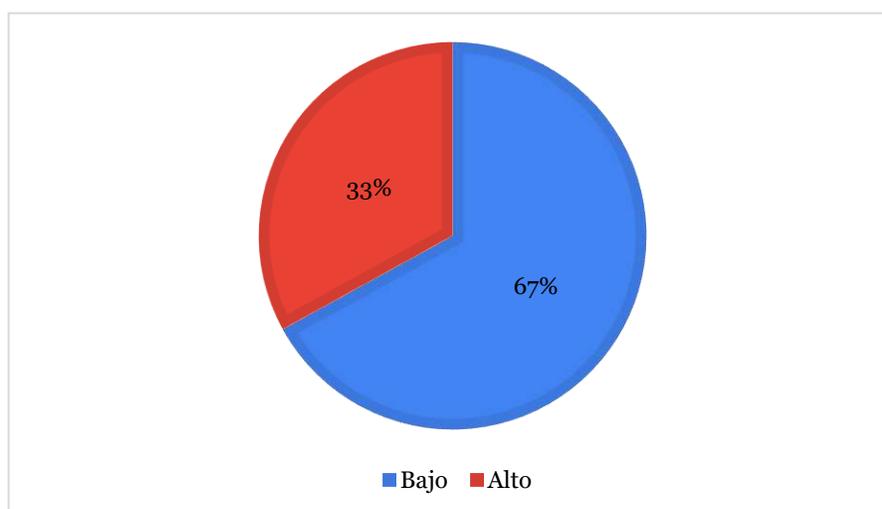
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según el consumo de grasas del jefe de hogar encuestados en la comunidad El Ocotal, municipio de Yuscarán, El Paraíso predomina la dieta hiperlipídica con 67%, dieta hipolipídica 17% y dieta normolipídica con 16%. El promedio de consumo de grasas por día es de 30.23%.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Respecto al tipo de dieta según el consumo de carbohidratos del jefe de hogar encuestados en la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso se observa que 50% tiene un tipo de dieta hiperglucídica y otro 50% tiene un tipo de dieta hipoglucídica. El promedio de consumo de carbohidratos por día es de 60.87%.

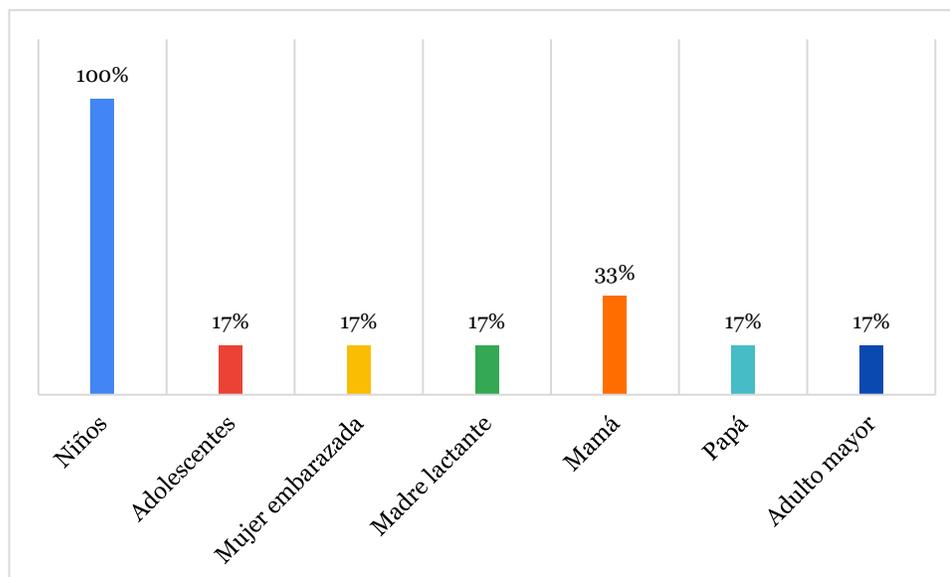
**Gráfico 19: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el consumo de fibra del jefe de hogar encuestados en la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso se encontró que el 67% tiene un consumo bajo y 33% tiene un consumo alto de fibra.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién se le debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

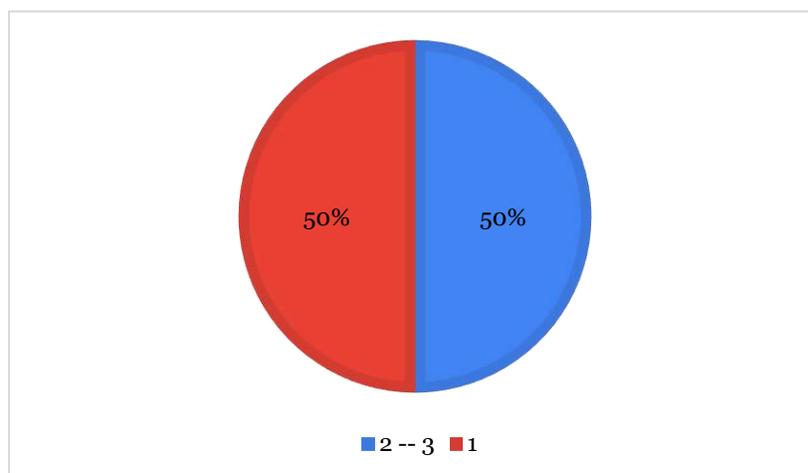
Al consultarle a los adultos jefe de hogar de la comunidad El Ocotál, municipio de Yuscarán, El Paraíso sobre a quién se le debe priorizar la alimentación en el hogar 100% dijo que, a los niños, 33% respondió a mamá; 17% respondió que se le debe priorizar la alimentación a los adolescentes, mismo porcentaje para mujer embarazada, también para madre lactante, papá y adulto mayor con 17% cada uno.

## Municipio de Yuscarán

### Aldea de Yuscarán

#### Hogar

**Gráfico 22: Número de familias que conforman el hogar**

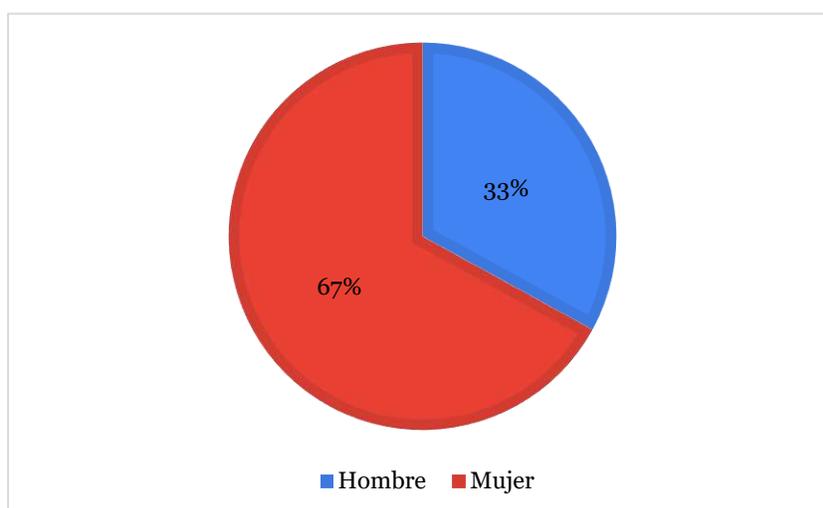


Fuente: Elaboración propia

La conformación de los hogares por número de familias de los jefes de hogar encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso es de 50% por una familia y 50% conformados por dos o tres familias.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 23: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

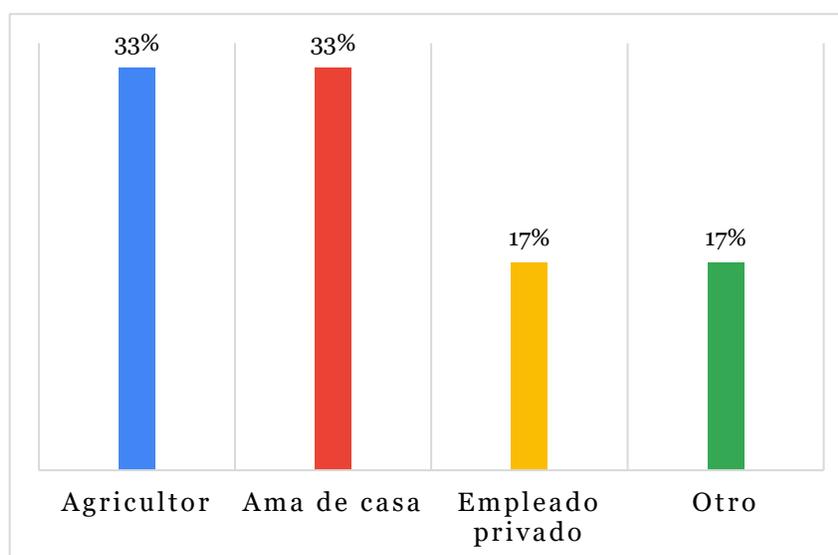
El sexo del jefe de hogar a quienes se les realizó la aplicación del instrumento en la comunidad de Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso es de 67% mujeres y 33% hombres predominando así el sexo femenino.

**Tabla 2: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	Escolaridad
Primaria incompleta	1	17%
Primaria completa	5	33%
Secundaria completa	3	50%
Total	6	100%

Fuente: Elaboración propia

Respecto al nivel de escolaridad del jefe de hogar de los adultos jefe de hogar de la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso, 50% cursó secundaria completa, 33% cursó la primaria completa, y 17% tiene un nivel de primaria incompleta.

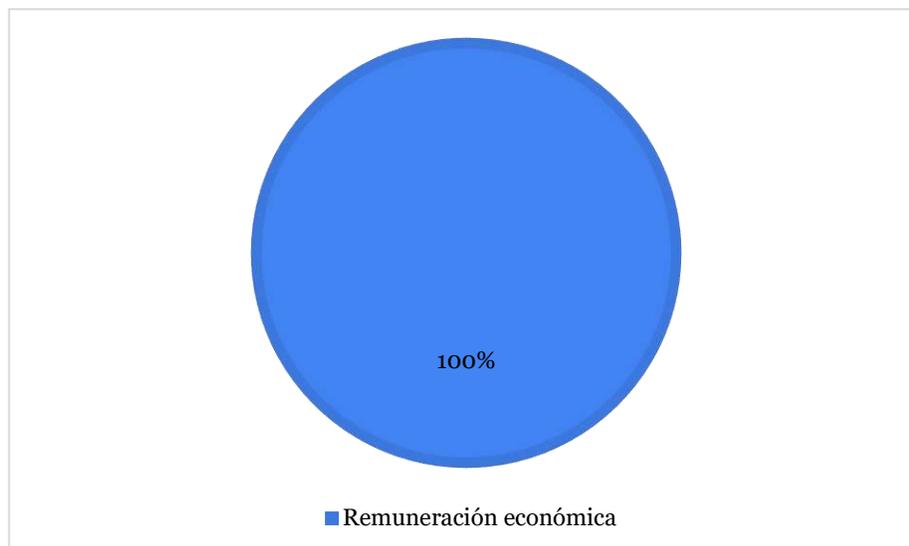
**Gráfico 24: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

La profesión u oficio del jefe de hogar de los encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso es 33% agricultor, 33% ama de casa 17% empleado privado y el 17% restante se dedica a otros tipos de profesiones u oficios.

## Ingreso de los hogares

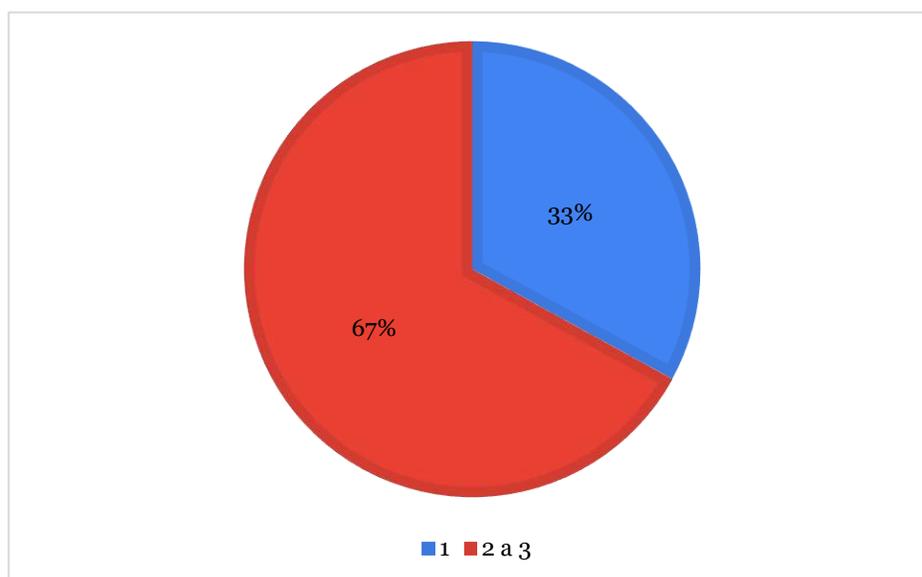
**Gráfico 25: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

El 100% de los adultos jefes de hogar encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso obtienen su ingreso económico por remuneración económica.

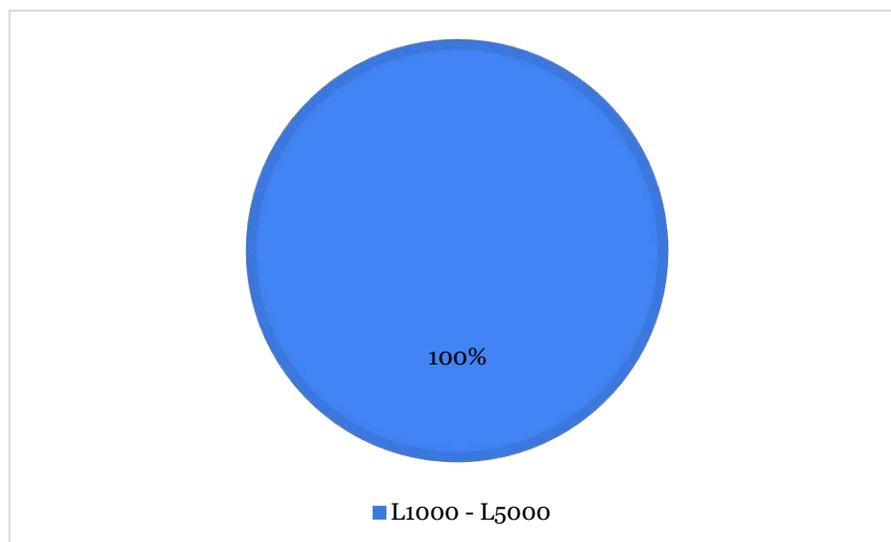
**Gráfico 26: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

El número de personas que trabajan por hogar de los adultos encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso es de 2 a 3 personas en el 67% y 1 persona en el 33% restante.

### Gráfico 27: Ingreso económico mensual del hogar

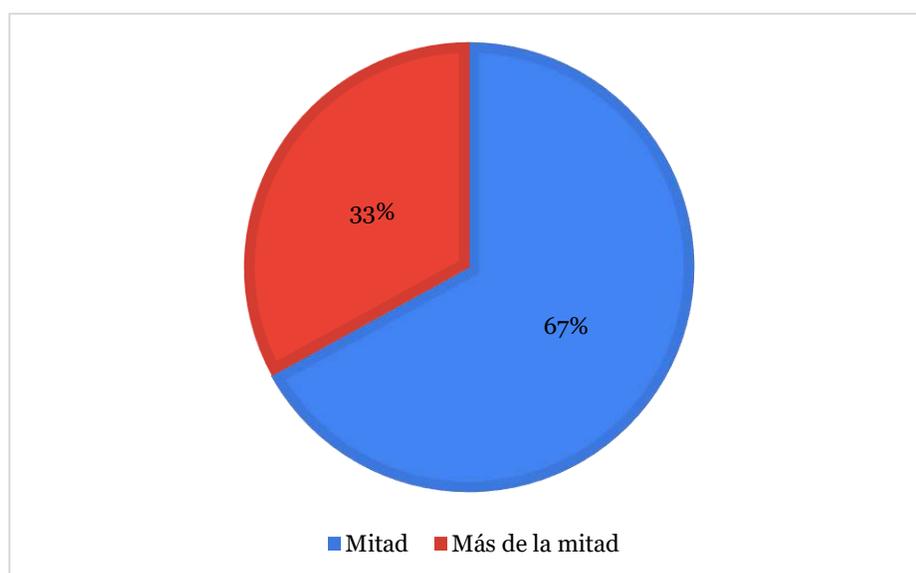


Fuente: Elaboración propia

El 100% de los adultos encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso respondió que su ingreso económico era de L1,000-L5,000.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 28: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

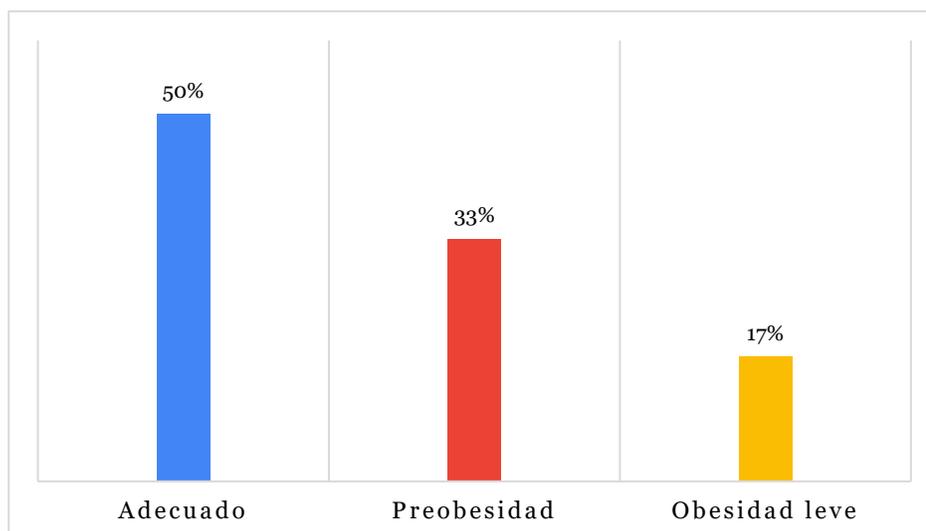


Fuente: Elaboración propia

Del ingreso económico de los hogares de los adultos encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso, la proporción utilizada para la compra de alimentos es de la mitad para el 67%, menos de la mitad para el 33%.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

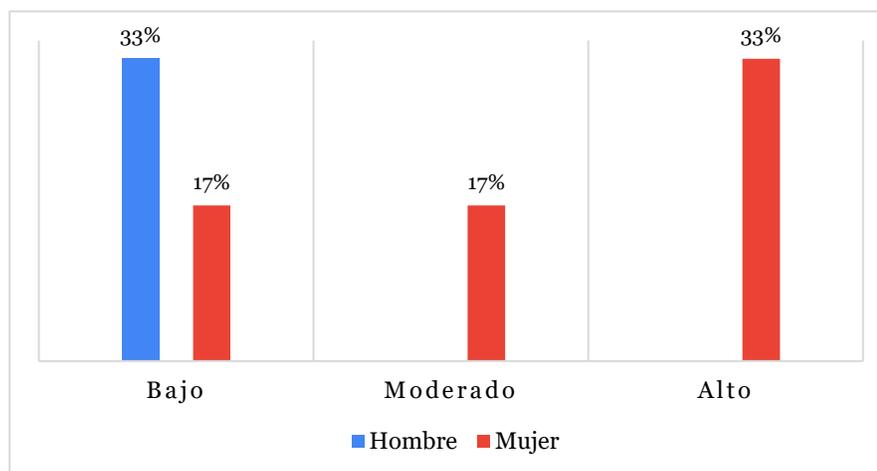
**Gráfico 29: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

A través de la evaluación antropométrica realizada a los adultos de la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso se conoció el diagnóstico según el Índice de Masa Corporal (IMC) obteniendo 50% en estado adecuado, 33% en preobesidad media y 17% en obesidad leve.

**Gráfico 30: Riesgo según Índice de Cintura Cadera en mujeres y hombres ICC**

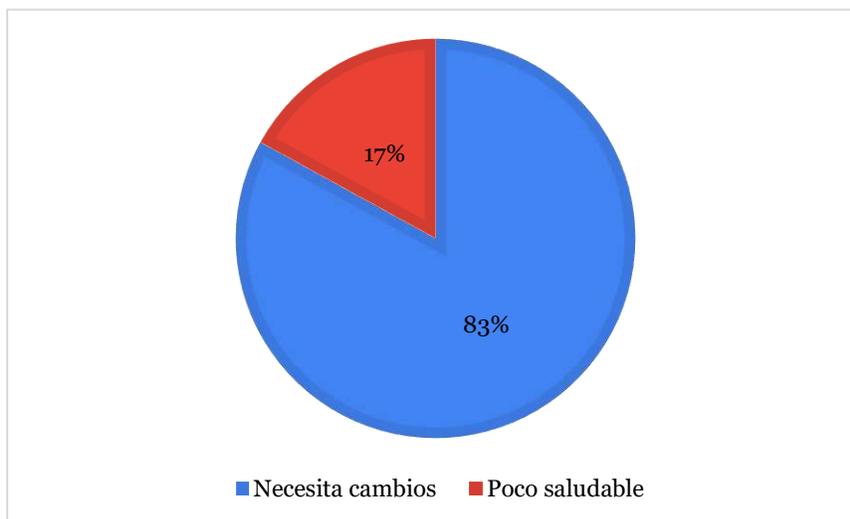


Fuente: Elaboración propia

Respecto al riesgo según Índice de Cintura Cadera (ICC) por sexo del adulto encuestado el 33% de las mujeres presentan riesgo alto, en cambio 33% de los hombres presentan riesgo bajo, 17% de las mujeres presentan riesgo moderado y un 17% del mismo sexo presentan riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 31: Índice de alimentación saludable**

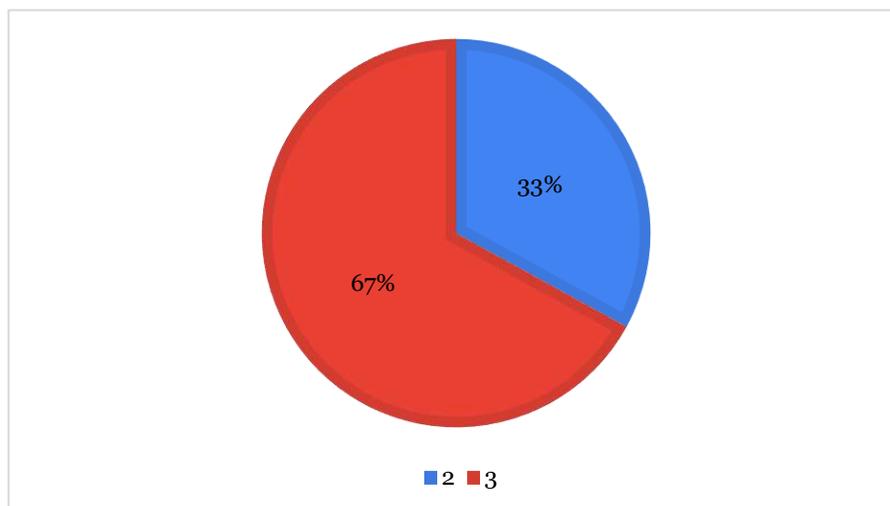


Fuente: Elaboración propia

Se consideró el índice de alimentación saludable de los adultos jefe de hogar de la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso. Los resultados muestran que el 83% necesita hacer cambios en su alimentación y 17% tiene una alimentación poco saludable.

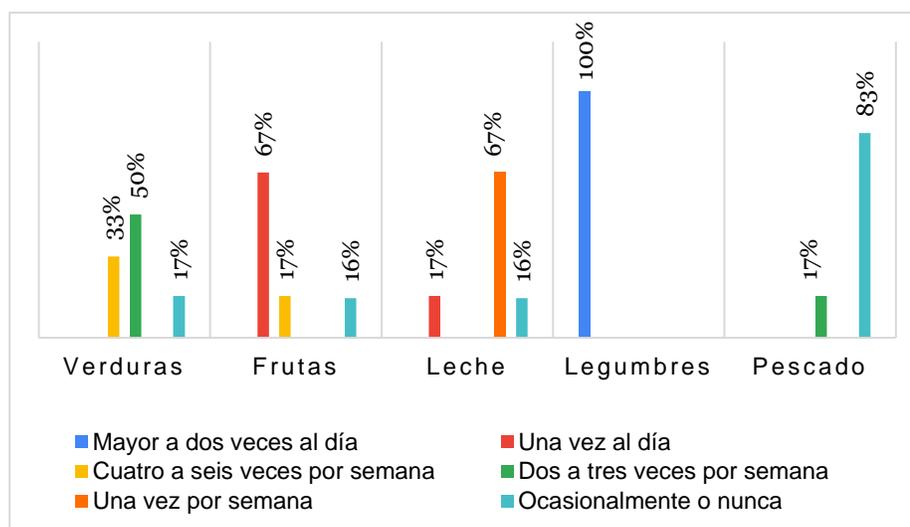
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 32: Tiempos de comida que realizan al día**



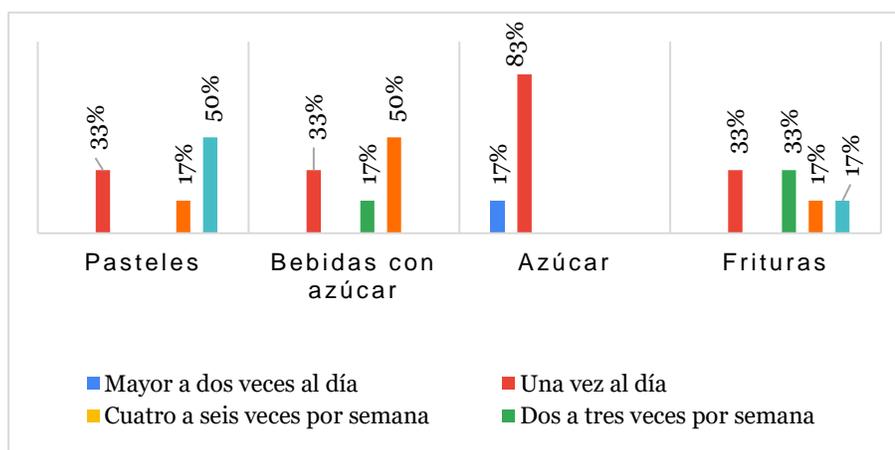
Fuente: Elaboración propia

Respecto a los tiempos de comida que realizan al día los jefes de hogar encuestados 67% realizan 3 y 33% realizan 2 tiempos de comida al día.

**Gráfico 33: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

Se conoció la frecuencia de consumo de alimentos saludables de los adultos encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso. El 100% consume legumbres más de dos veces al día, 83% consume ocasionalmente o no consume nunca pescado, 67% consume leche una vez por semana, 67% consume frutas una vez al día, 50% consume verduras dos a tres veces por semana 33% consume verduras cuatro a seis veces por semana, 17% consume pescado dos a tres veces por semana, 17% consume leche una vez al día, 17% consume frutas cuatro a seis veces por semana, 17% consume verduras ocasionalmente o nunca, 16% consume leche ocasionalmente o nunca, de igual manera en porcentaje y frecuencia en el caso de las frutas.

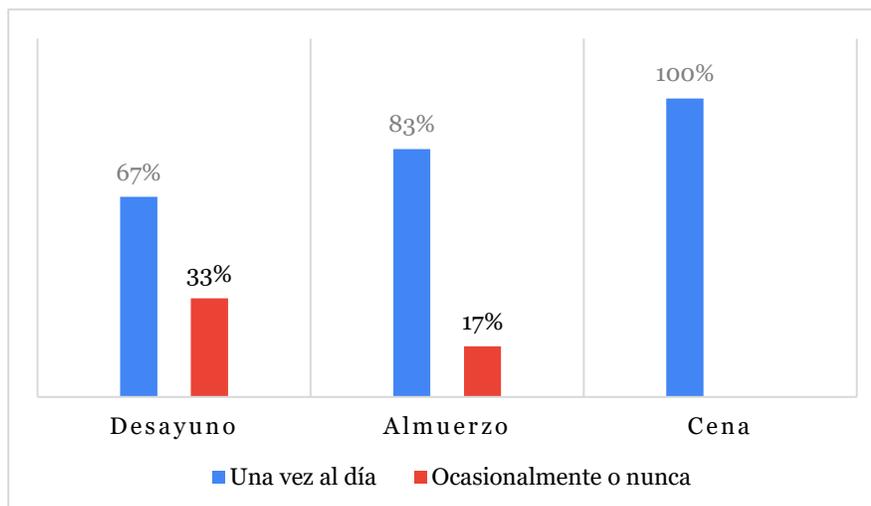
**Gráfico 34: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

También se conoció la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de los adultos encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso. El 83% consume azúcar una vez al día, 50% consume bebidas con azúcar una vez por semana, 50% consume

pasteles ocasionalmente o nunca, 33% consume frituras dos a tres veces por semana, 33% consume frituras una vez al día, 33% consume bebidas con azúcar una vez al día, 33% consume pasteles una vez al día, 17% consume frituras ocasionalmente o nunca, el mismo porcentaje las consume una vez por semana; 17% consume azúcar más de dos veces al día; 17% consumen bebidas con azúcar dos a tres veces por semana y 17% consumen pasteles una vez por semana.

**Gráfico 35: Frecuencia de consumo de tiempos de comida**

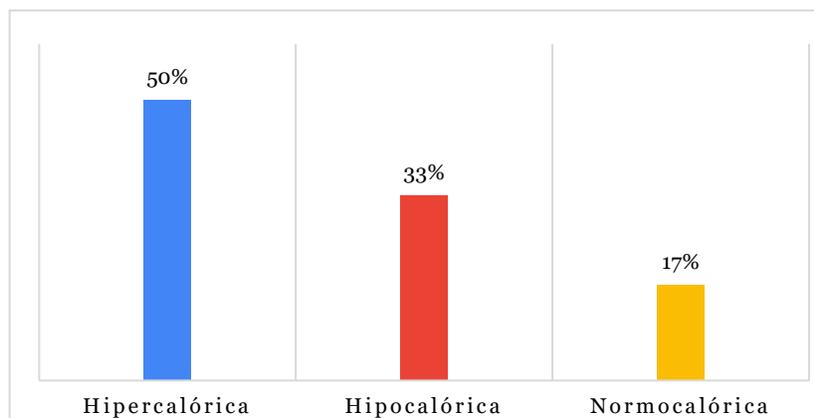


Fuente: Elaboración propia

En la frecuencia de tiempos de comidas de los adultos encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso; 100% toman la cena una vez al día, es decir, todos los días. 67% toman el almuerzo una vez al día, 67% toman el desayuno una vez al día, en cambio 33% realizan el mismo tiempo de comida ocasionalmente o nunca; y un 17% toman el almuerzo ocasionalmente o nunca.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 36: Tipo de dieta según calorías**

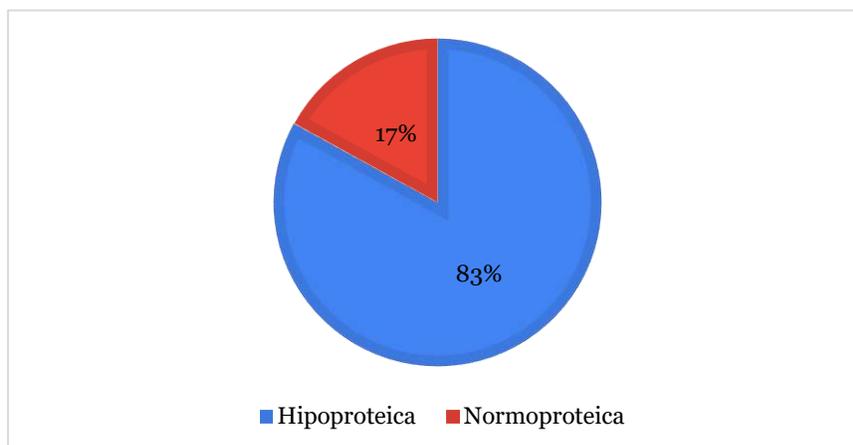


Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta de los adultos encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso es predominante la hipercalórica con un 50%, en cambio, el 33% tienen un

tipo de dieta hipocalórica y únicamente el 17% tiene un tipo de dieta normocalórica. Los adultos de dicha comunidad consumen un promedio de 1,919 calorías por día.

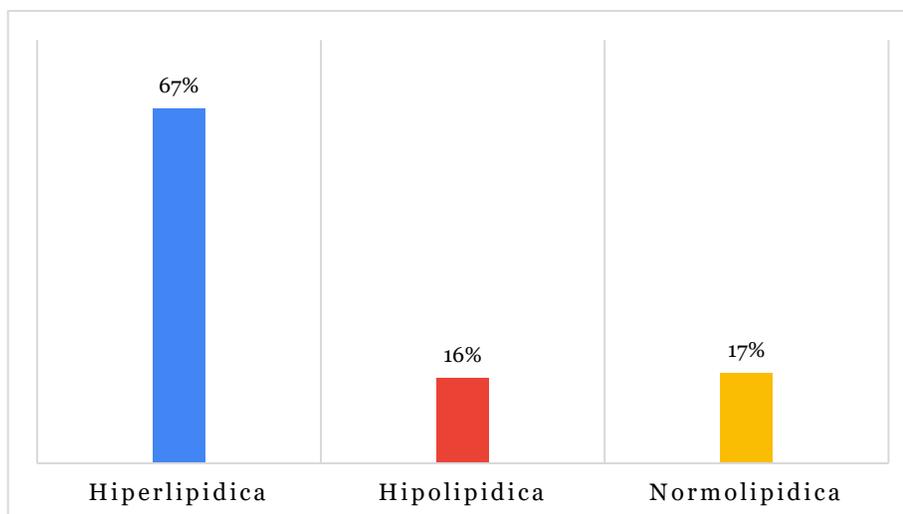
### Gráfico 37: Tipo de dieta según proteínas



Fuente: Elaboración propia

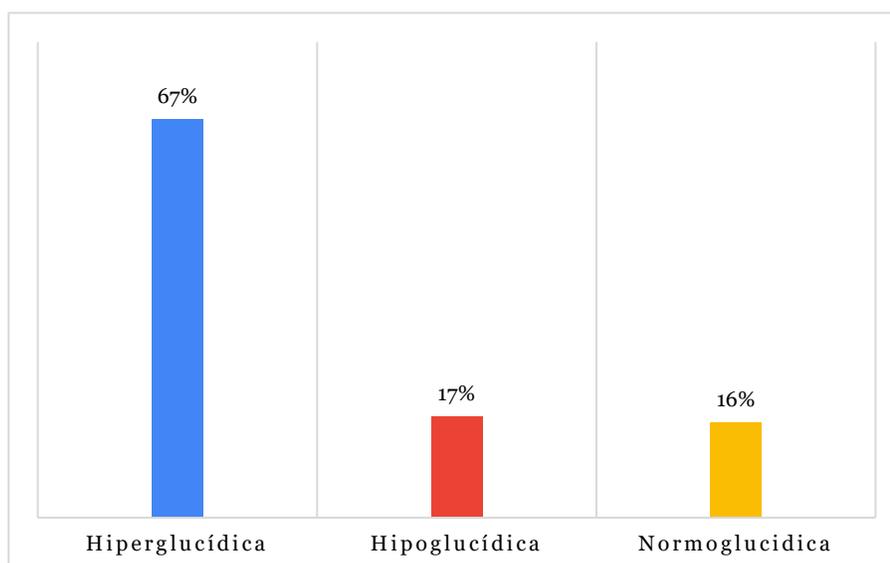
El 83% de los adultos jefes de hogar encuestados en la comunidad El Ocotal, municipio de Yuscarán, El Paraíso tienen un tipo de dieta hipoprotéica y 17% tienen un tipo de dieta normoprotéica. El consumo promedio de proteínas al día es de 11.89%.

### Gráfico 38: Tipo de dieta según grasas



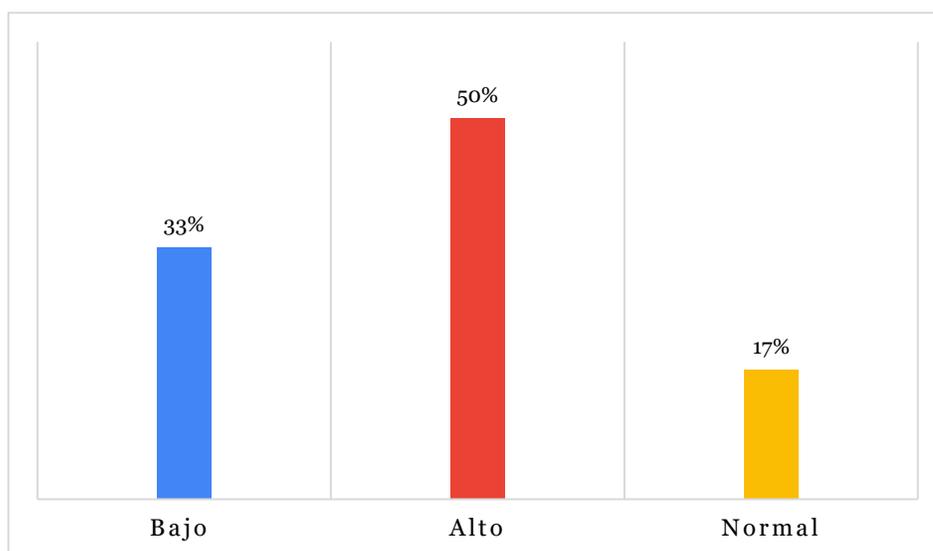
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según el consumo de grasas del jefe de hogar encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso predomina la dieta hiperlipídica con 67%, le sigue la dieta normolipídica con 17% y dieta hipolipídica con 16%. El promedio de consumo de grasas por día es de 30.37%.

**Gráfico 39: Tipo de dietas según carbohidratos**

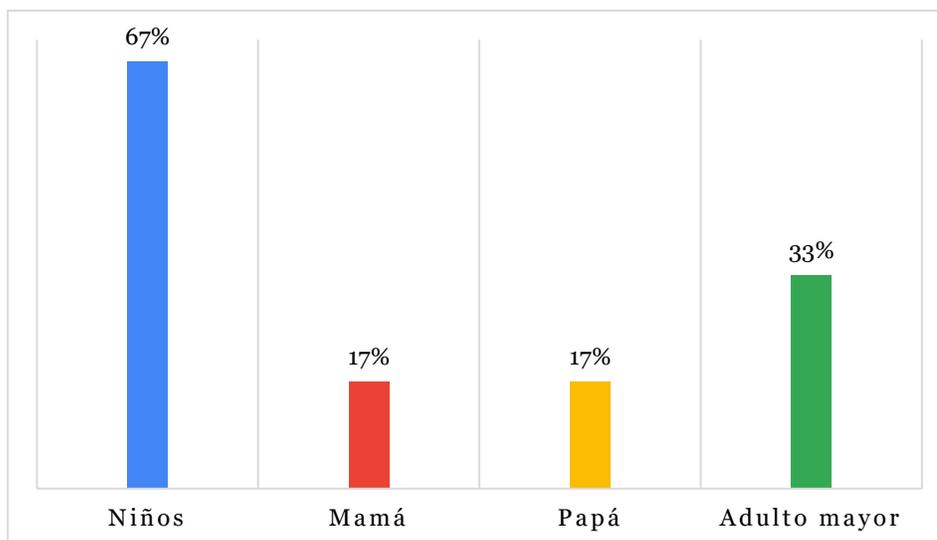
Fuente: Elaboración propia

Respecto al tipo de dieta según el consumo de carbohidratos del jefe de hogar encuestados en la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso se observa que 67% tiene un tipo de dieta hiperglucídica, 17% tiene un tipo de dieta hipoglucídica y un 16% tiene un tipo de dieta normoglucídica. El promedio de consumo de carbohidratos por día es de 60.14%.

**Gráfico 40: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el consumo de fibra del jefe de hogar encuestados en la comunidad El Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso se encontró que el 50% tiene un consumo alto, 33% tiene un consumo bajo de fibra y 17% tiene un consumo normal de fibra.

**Gráfico 41: ¿A quién se le debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

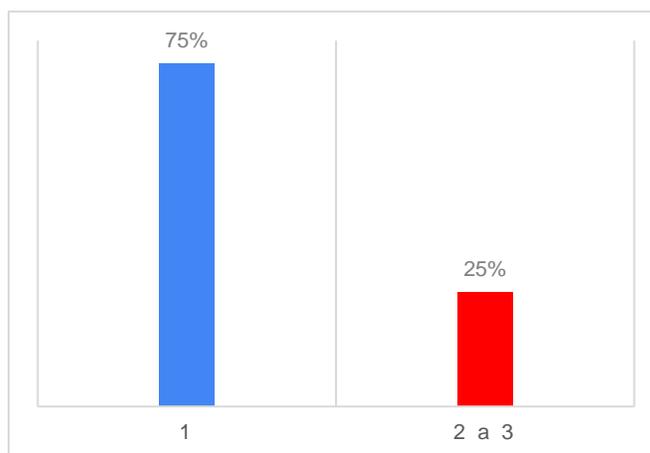
Al consultarle a los adultos jefe de hogar de la comunidad Yuscarán, municipio de Yuscarán, El Paraíso sobre a quién se le debe priorizar la alimentación en el hogar 67% dijo que, a los niños, 33% respondió a adulto mayor; 17% respondió que se le debe priorizar la alimentación a mamá y el mismo porcentaje, es decir, 17% dijo que a papá.

## Municipio de Teupasenti

### Aldea El Rodeo

#### Características sociodemográficas de la población adulta

##### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de número de familias que conforman el hogar podemos observar que, El 75%(9 personas) de la población encuestada, está formada por una sola familia por hogar y el 25%(3 personas) de la población está conformada de 2 a 3 familias por hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

##### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración Propia

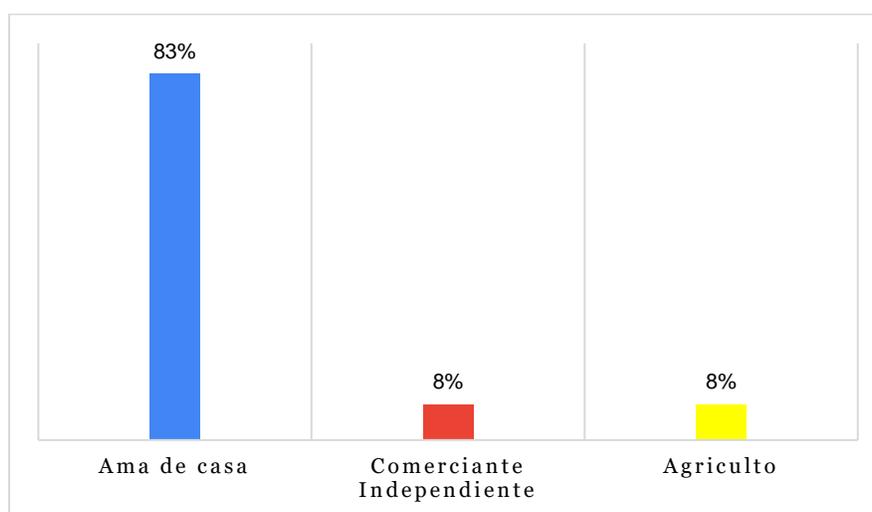
En el gráfico del sexo del jefe del hogar se observar que, El 92%(11 personas) de la población encuestada son mujeres, y el 8%(1 persona) de población intervenida es un hombre.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	0	0%
Primaria incompleta	2	17%
Secundaria incompleta	0	0%
Universidad incompleta	0	0%
Universidad completa	0	0%
Secundaria completa	2	17%
Primaria completa	8	66%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad de las personas abordadas en el municipio de Teupasenti prevalece en su mayoría, la primaria completa como nivel alcanzado, representando un 66% (8 personas) total de la muestra; por otra parte, el 17%(2 personas) de la población que forman parte de este estudio no lograron terminar la primaria y 17%(2 personas) culminaron su secundaria.

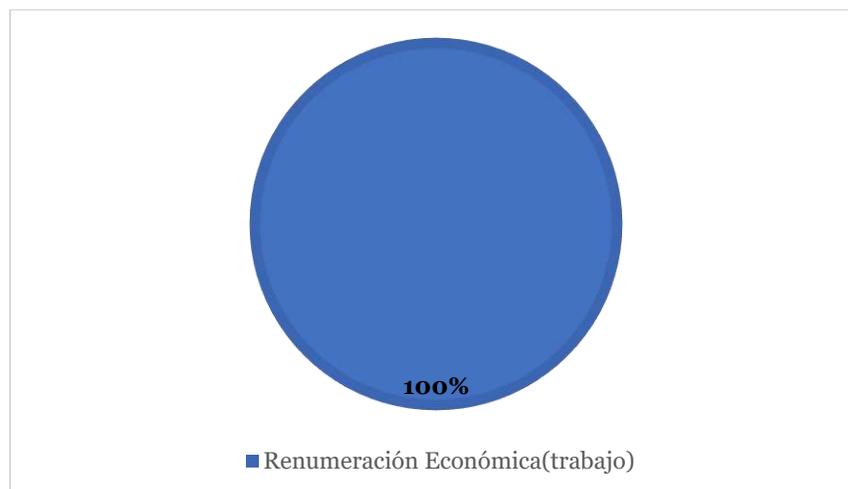
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de profesión u oficio del jefe de hogar se observa que, el 83%(10 personas) de la población encuestada son amas de casa, un 8%(1 persona) de la población evaluada es agricultor, y el 8%(1 persona) de la población intervenida es comerciante independiente.

## Ingreso de los hogares

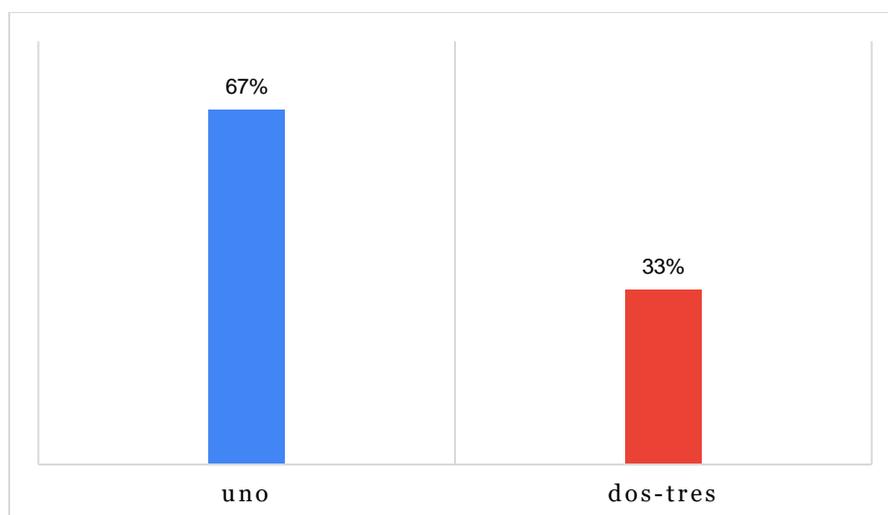
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

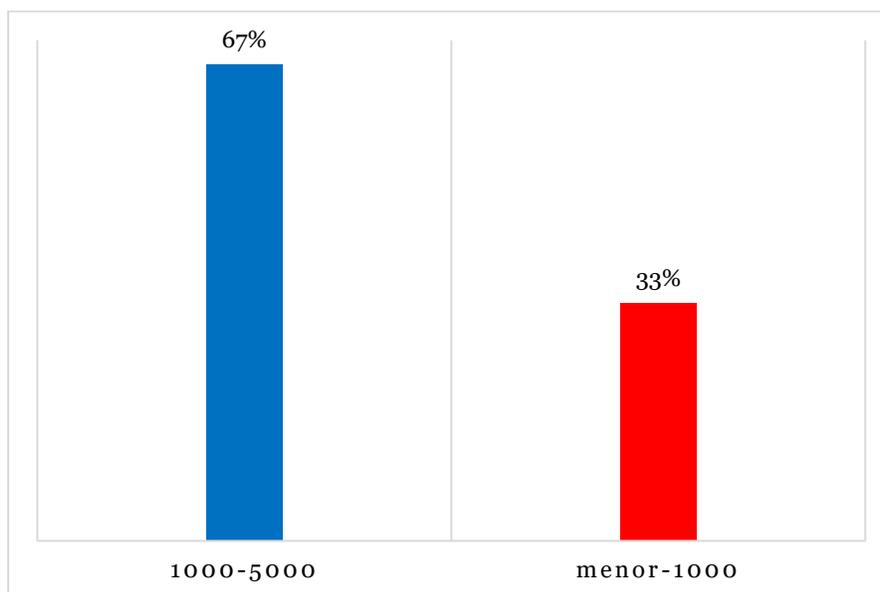
El gráfico de fuente de ingreso económico del hogar se observa que, el 100%(12 personas) de la población encuestada su remuneración económica es el trabajo.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

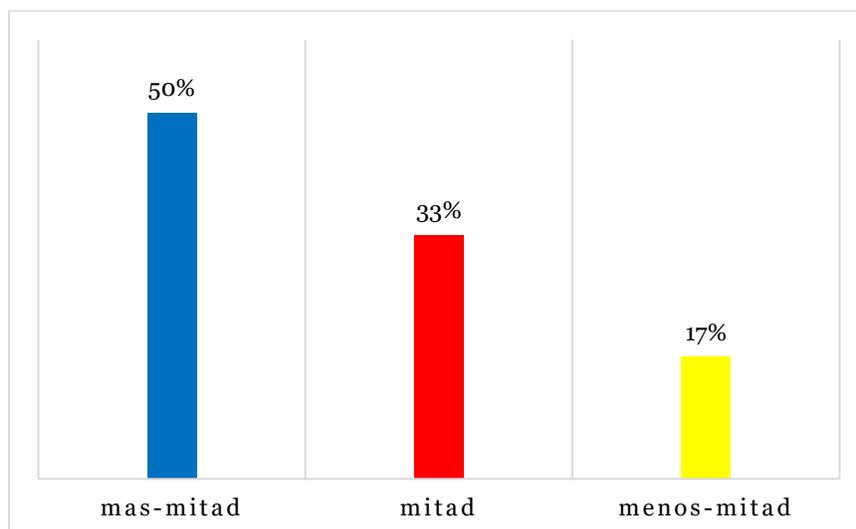
En el gráfico del número de personas que trabajan por hogar se observa que, el 67%(8 personas) de la población encuestada representa que solo un miembro de la familia posee trabajo y 33%(4 personas) de la población refiere que de dos a 3 miembros del hogar cuentan con un trabajo.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico del ingreso económico mensual del hogar se observa que, El 67% (8 personas) cuenta con un ingreso de 1000 a 5000 lempiras mensual y El 33%(4 personas) tienen un ingreso menor a 1000 lempiras.

### Gastos de los Hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

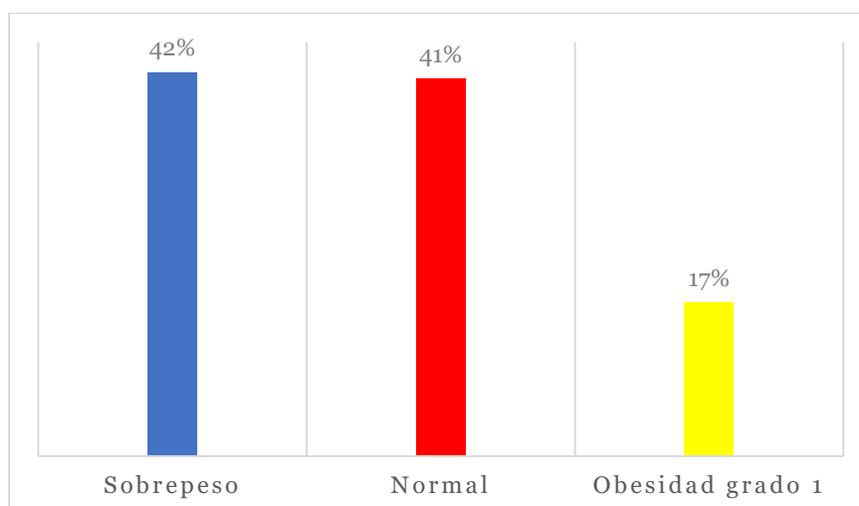
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos se observa que, El 50%(6 personas) destinan más de la mitad de su ingreso para su alimentación

un 33%(4 personas) destina la mitad de su ingreso y El 17%(2 personas) destina menos de la mitad de su ingreso económico para la compra de insumos alimenticios.

### Estado nutricional según antropometría de los adultos

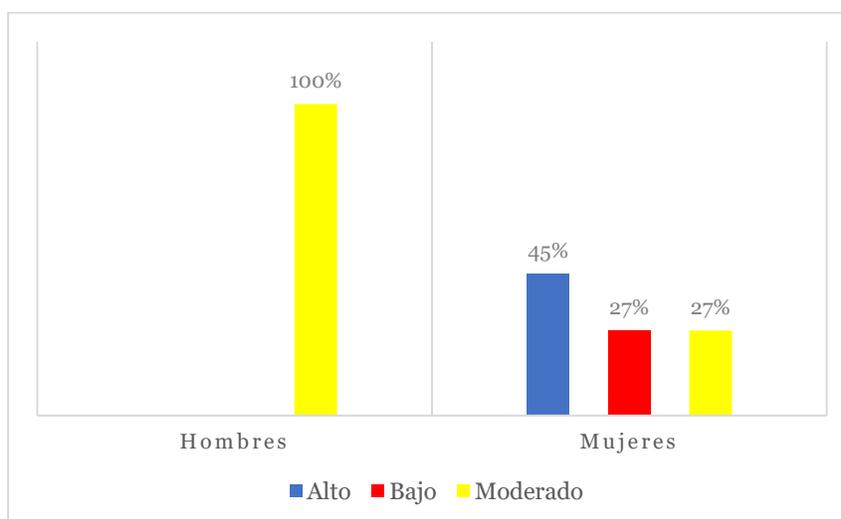
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

El diagnóstico del IMC de la población nos muestra que un 42%(5 personas) de la población se encuentra en sobrepeso, un 41%(5 personas) se encuentra en un estado de peso normal según su índice de masa corporal y un 17%(2 personas) se encuentra en obesidad grado 1 de la población evaluada.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujer (ICC)**



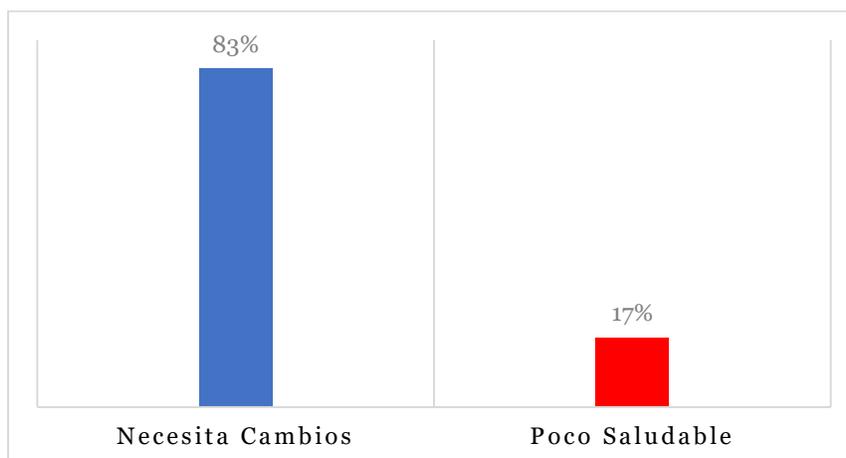
Fuente: Elaboración Propia

El presente gráfico hace referencia a los datos encontrados según el riesgo del índice de cintura cadera en hombres y mujeres en los datos encontrados en la población masculina el

100% (1 persona) presenta un riesgo moderado y en la población femenina el 45%(5 personas) cuentan con un riesgo alto y un 54%(6 personas) presentan un riesgo moderado y bajo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

### Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

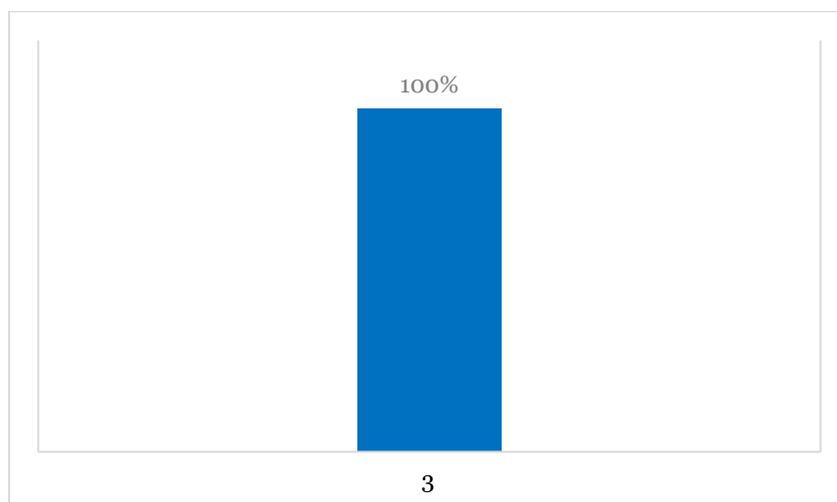


Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico sobre el índice de alimentación saludable se observa que, el 83%(10 personas) de la población necesita hacer cambios en su patrón de consumo y un 17%(2 personas) de la población tiene una alimentación poco saludable.

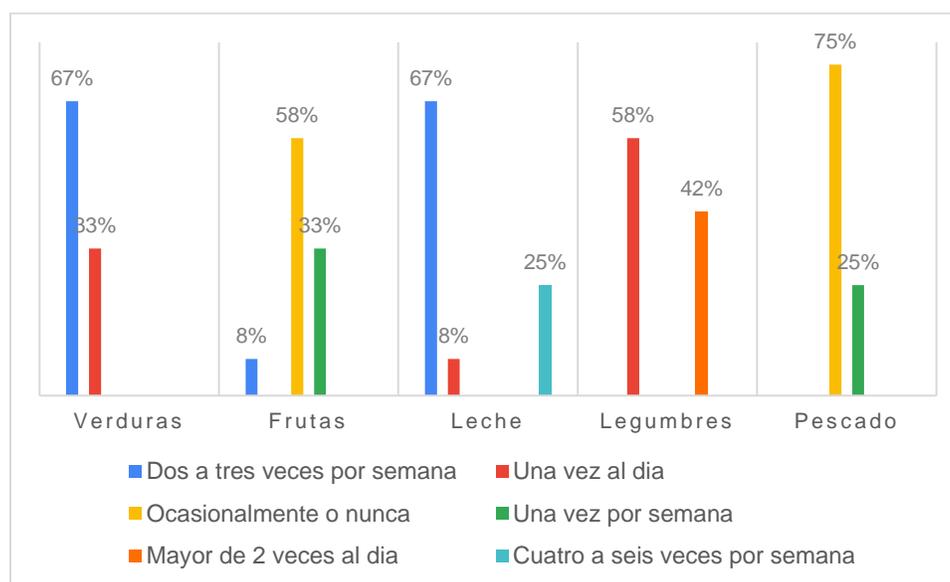
### Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración Propia

El 100%(12 personas) de la población encuestada realiza los tres tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

### Verduras

En el gráfico de frecuencia de consumo de alimentos saludables podemos observar que, el 67%(8 personas) de la población abordada consume verduras dos a tres veces por semana, y un 33%(4 personas) consume verduras una vez al día.

### Frutas

En el gráfico de frecuencia de consumo de alimento podemos observar que, el 58%(7 personas) de la población intervenida consume frutas ocasionalmente o nunca, un 33%(4 personas) consumen frutas una vez por semana, y el 8%(1 persona) consume dos a tres veces por semana.

### Leche

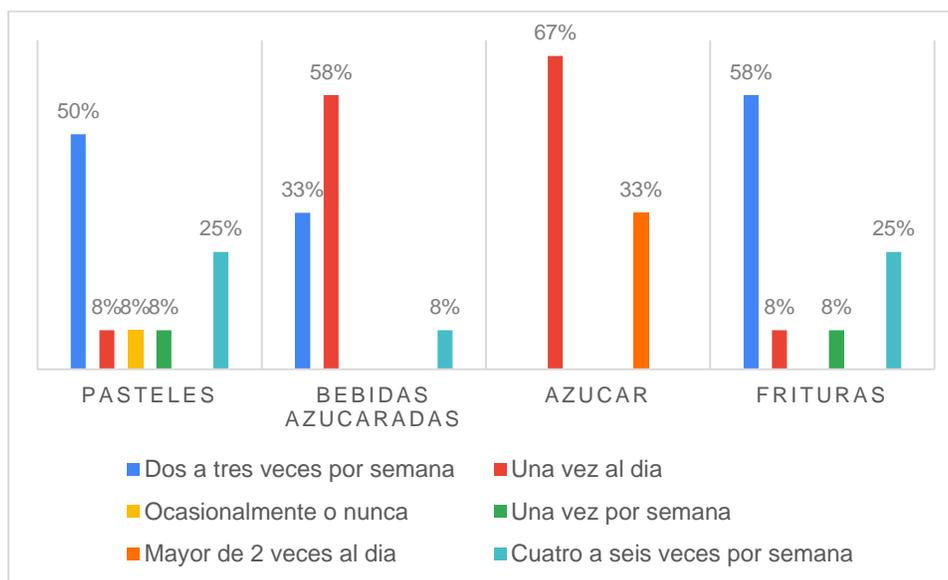
En el gráfico de frecuencia de consumo de alimento podemos observar que, el 67%(8 personas) de la población abordada consume leche dos a tres veces por semana, un 25%(3 personas) consumen leches cuatro a seis veces por semana, y el 8%(1 persona) consume una vez al día.

### Legumbres

En el gráfico de frecuencia de consumo de alimentos saludables podemos observar que, el 58%(7 personas) de la población abordada consume legumbres, una vez al día, y un 42%(5 personas) consume legumbres mayor de 2 veces al día.

### Pescado

En el gráfico de frecuencia de consumo de alimentos saludables podemos observar que, el 75%(9 personas) de la población abordada consume pescado ocasionalmente o nunca, y un 25%(3 personas) consume pescado una vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

### **Pastel**

En el gráfico de frecuencia de consumo de alimentos no saludables podemos observar que, el 50%(6 personas) de la población intervenida consume pasteles dos a tres veces por semana, 8%(1 persona) de la población abordada consume pastel una vez al día, ocasionalmente o nunca y una vez por semana, un 25%(3 personas) consume cuatro a seis veces por semana.

### **Bebidas Azucaradas**

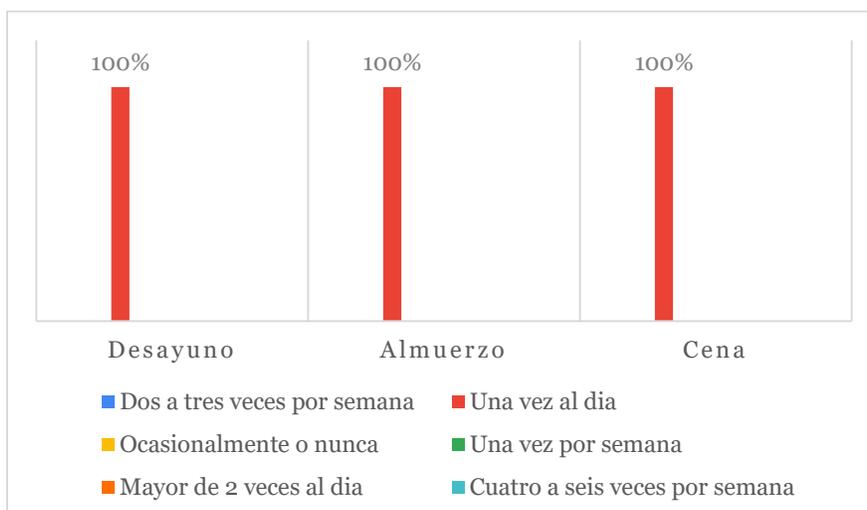
En el gráfico de frecuencia de consumo de alimentos no saludables podemos observar que, el 58%(7 personas) de la población intervenida consume bebidas azucaradas una vez al día, 33%(4 persona) de la población abordada consume bebidas azucaradas dos a tres veces por semana, un 8%(1 personas) consume cuatro a seis veces por semana.

### **Azúcar**

En el gráfico de frecuencia de consumo de alimentos no saludables podemos observar que, el 67%(8 personas) de la población intervenida consume azúcar una vez al día, 33%(4 persona) de la población abordada consume azúcar mayor de 2 veces al día.

### **Frituras**

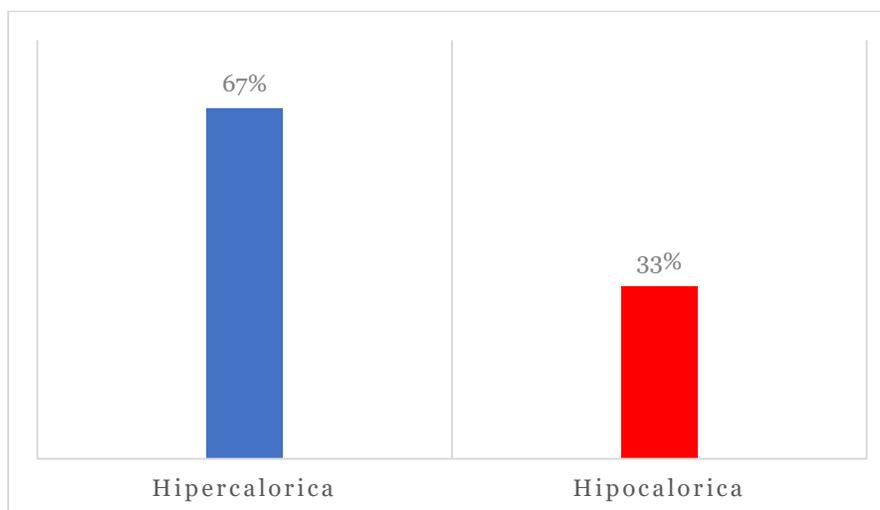
En el gráfico de frecuencia de consumo de alimentos no saludables podemos observar que, el 58%(7 personas) de la población intervenida consume alimentos fritos dos a tres veces por semana, 25%(3 persona) de la población abordada consume alimentos fritos cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración Propia

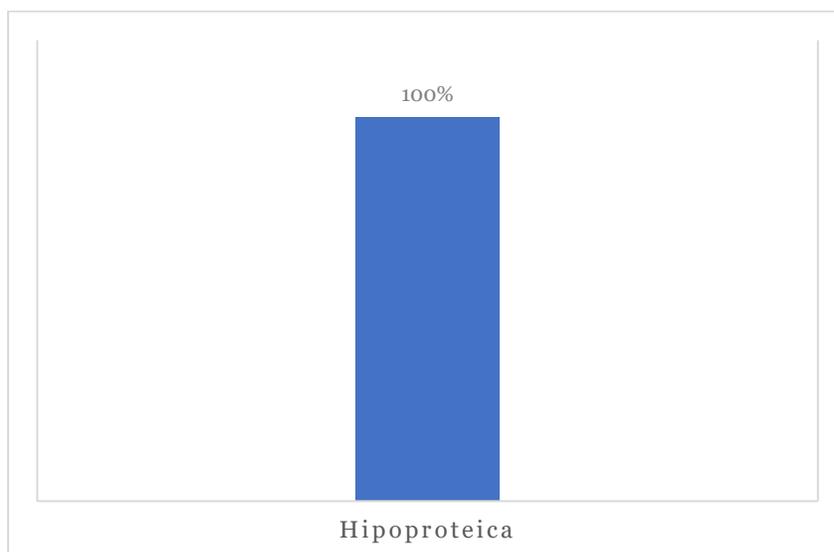
El 100%(12 personas) de la población encuestada refirió en su frecuencia de tiempos de comida que consumen una vez al día los tres tiempos fuertes de su alimentación siendo estos el desayuno, almuerzo y cena.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

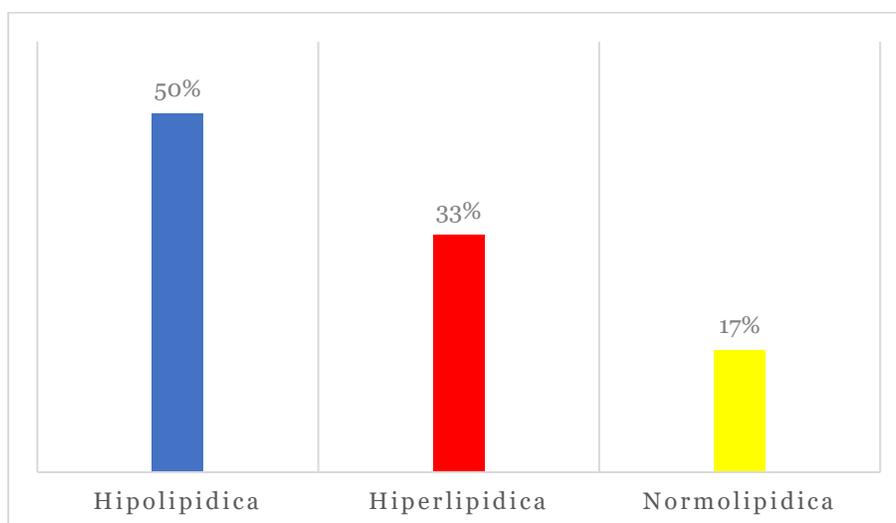
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de tipos de dietas según calorías se observa que, el 67%(8 personas) de la población ingiere una alimentación hipercalórica, y un 33%(4 personas) de la población consume una alimentación hipocalórica; el promedio de ingesta calorías según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 1570 kilocalorías.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

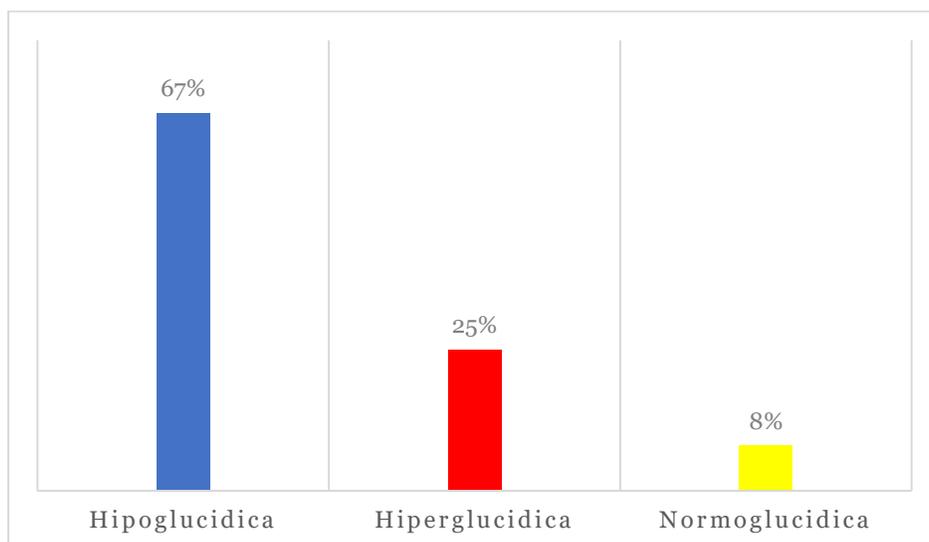
Fuente: Elaboración Propia

El 100%(12 personas) de la población encuestada ingiere una alimentación hipoproteica; el promedio de ingesta de proteínas según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 12 gramos.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasa**

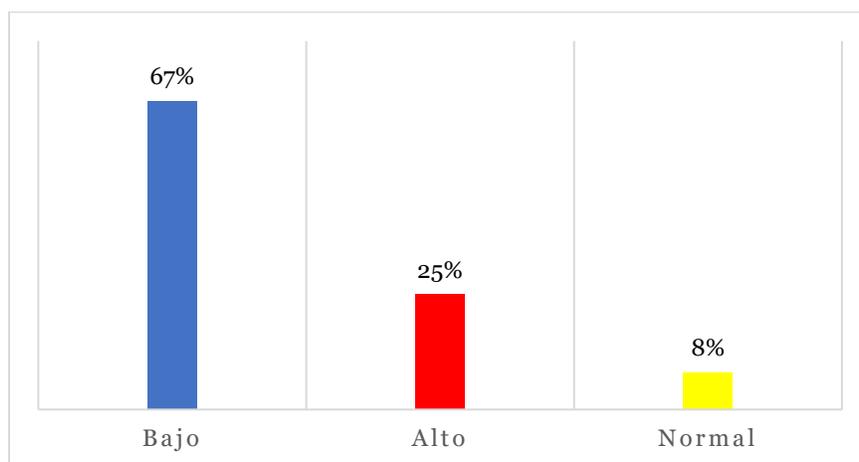
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de tipos de dietas según grasa se observa que, el 50%(6 personas) de la población ingiere una alimentación hipo lipídica, y un 33%(4 personas) de la población consume una alimentación hiperlipídica, el 17%(2 personas) como una alimentación normo lipídica; el promedio de ingesta de grasa según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 21 gramos.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de tipos de dietas según carbohidratos se observa que, el 67%(8 personas) de la población ingiere una alimentación hipoglucídica, y un 25%(3 personas) de la población consume una alimentación hiperglucídica, el 8%(1 personas) come una alimentación normoglucídica; el promedio de ingesta de carbohidratos según el recordatorio de 24 horas de la población intervenida es de 46 gramos.

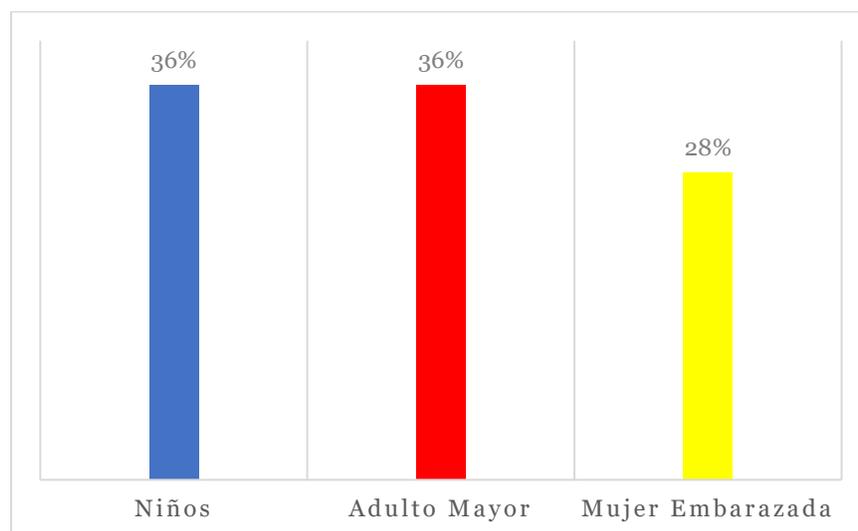
**Gráfico 19: Ingesta de Fibra**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico del tipo de ingesta de fibra se observa que, el 67%(8 personas) de la población tiene una ingesta baja de fibra, y un 25%(3 personas) tiene un consumo alto en fibra, el 8%(1 personas) de la población tiene una ingesta normal de fibra.

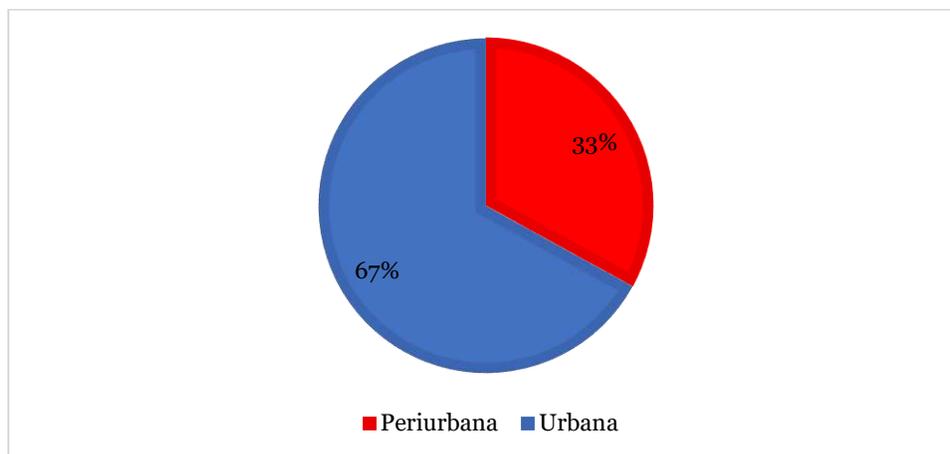
## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20:** ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



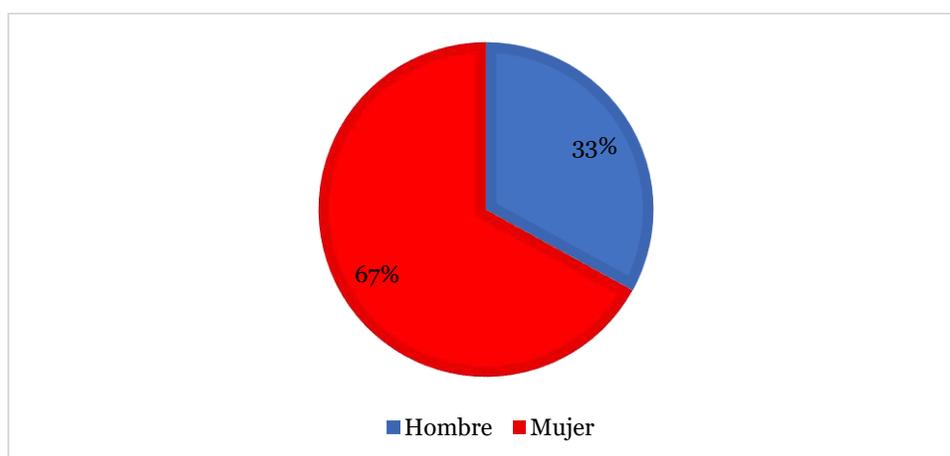
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de priorización de la alimentación en el hogar se observa que, el 36%(4 personas) de la población encuestada prioriza la alimentación a niños, un 36%(4 personas) prioriza la alimentación al adulto mayor y 28%(3 personas) prioriza la alimentación a la mujer embarazada.

**Departamento de Lempira****Municipio de Santa Cruz****Aldea Santa Cruz****Características sociodemográficas de la población****Hogar****Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

Fuente: Elaboración propia

EL 92% de los hogares encuetados está conformado por una familia y el 8% por dos familias.

**Datos demográficos de la población adulta****Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

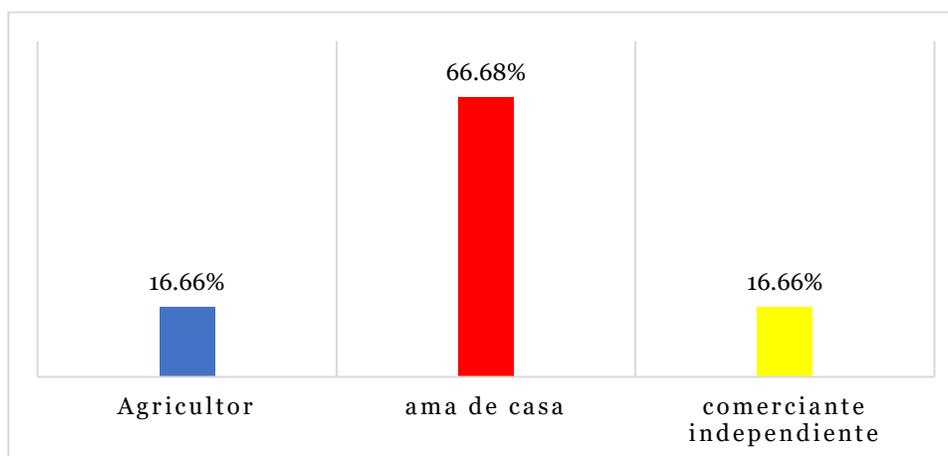
La jefatura de los hogares encuestados en un 67% pertenece a mujeres y el 33% a hombre

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	1	8.33%
Primaria completa	4	33.34%
Primaria incompleta	3	25%
Secundaria completa	3	25%
Universidad completa	1	8.33%%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

Según el nivel de escolaridad de los encuestados 4 de ellos culminaron la primaria y 3 tienen primaria incompleta, 3 tienen la secundaria completa, 1 culminó una carrera universitaria y 1 no tiene ningún nivel escolar.

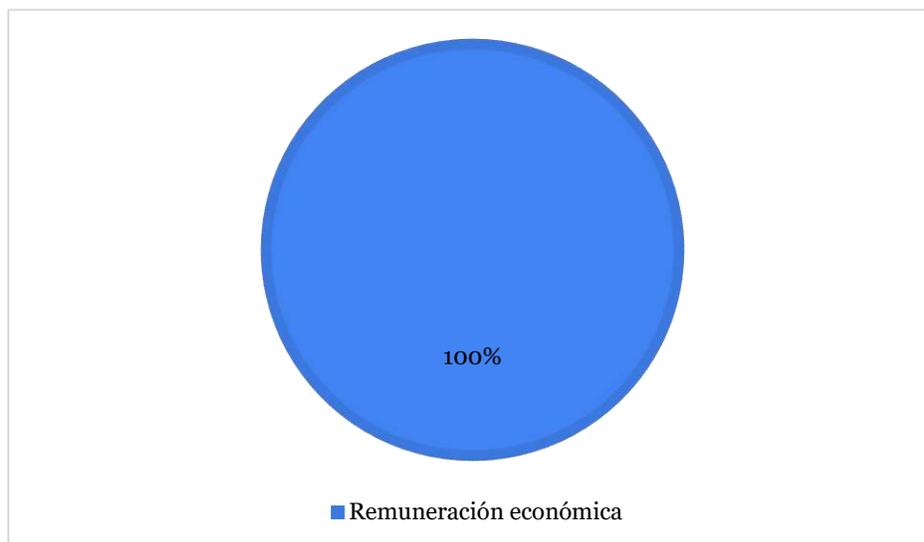
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

El 66.67% de los encuestados son amas de casa, el 16.66% son agricultores y el 16.66% restantes son comerciantes independientes.

## Ingreso de los hogares

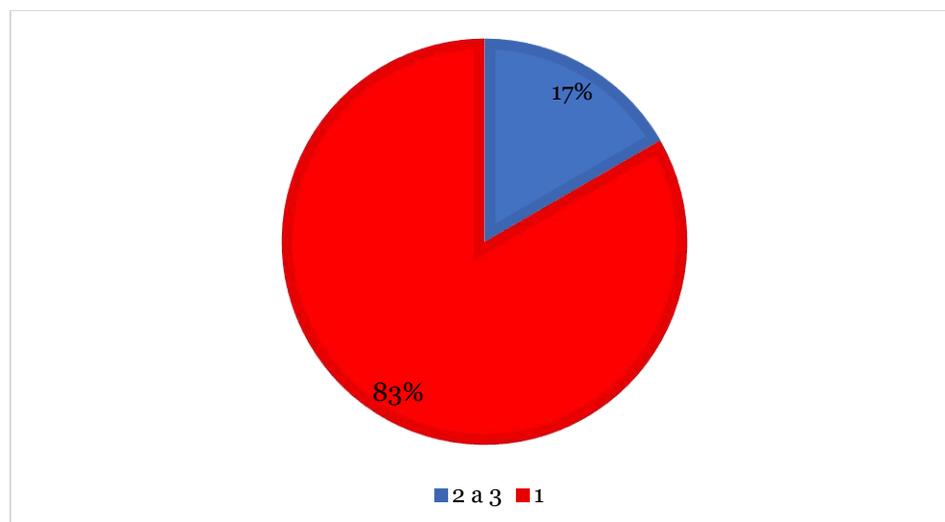
### Fuentes de ingreso económico del hogar



Fuente: Elaboración propia

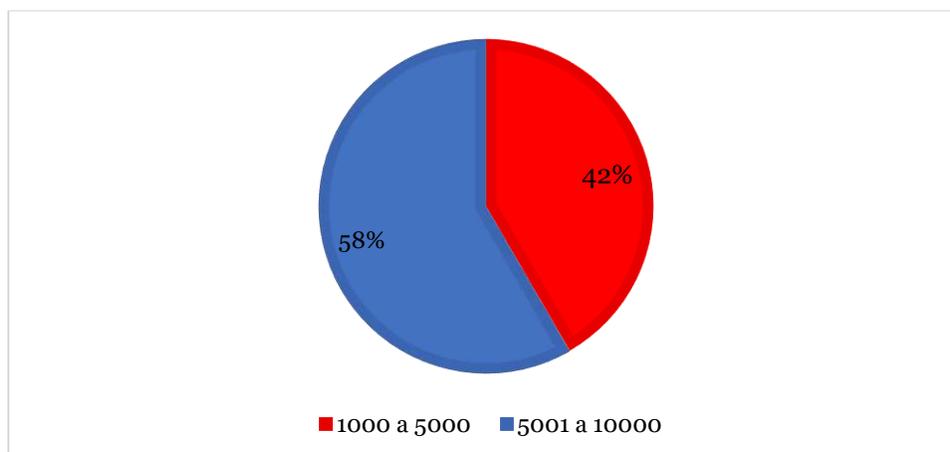
La fuente de ingreso del 100% de los hogares fue la remuneración económica (trabajo).

### Gráfico 4: Número de personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración propia

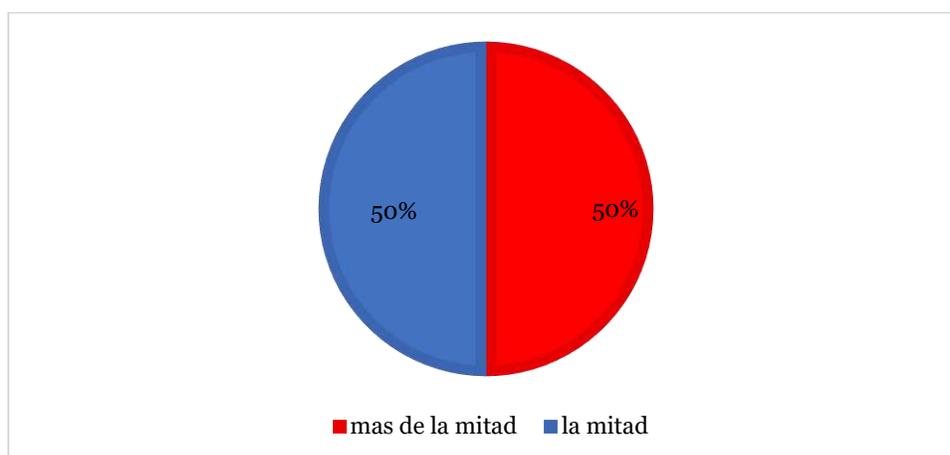
En el 83% de los hogares encuestados solamente trabaja 1 miembro y en el 17% trabajan de 2 a 3 personas.

**Gráfico 5: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico mensual en los hogares consta en un 58% de los mismos, con un ingreso de mil a 5 mil lempiras y en un 42% su ingreso es de 5001 a 10 mil lempiras.

### Gastos de los hogares

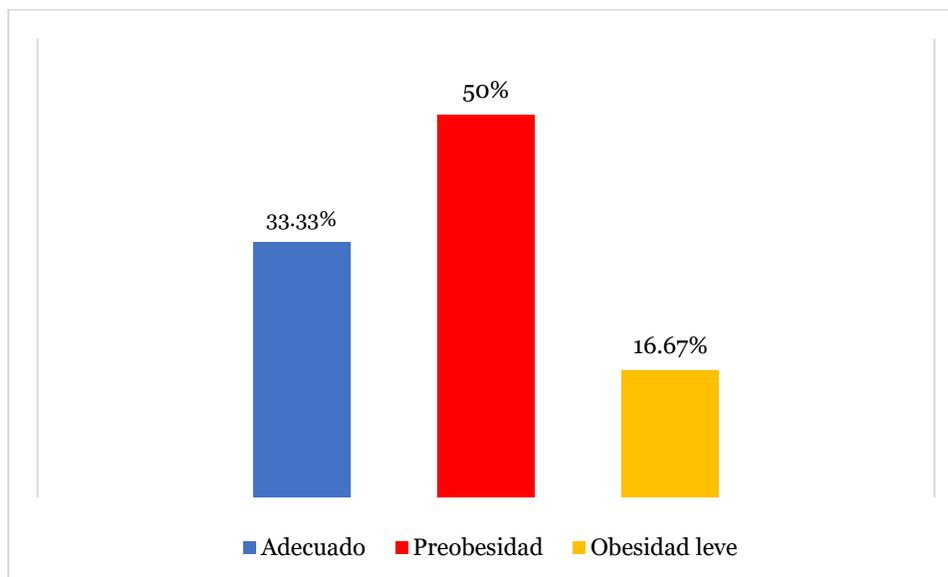
**Gráfico 6: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia

De los ingresos que reciben las familias el 50% de ellos destinan la mitad para compra de alimentos y el otro 50% utilizan más de la mitad para el mismo fin.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

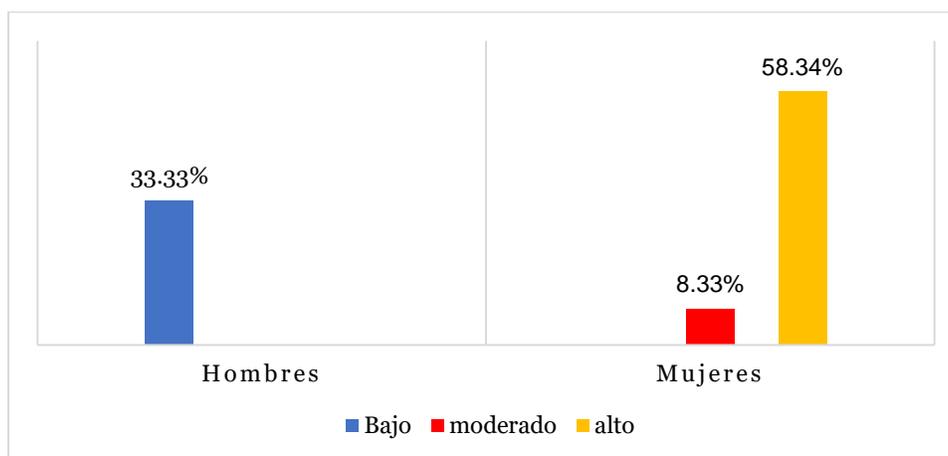
**Gráfico 7: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El estado nutricional de los encuestados según IMC se encuentra en un 33.33% adecuado, 50% en pre obesidad y el 16.68% en obesidad leve.

**Gráfico 8: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

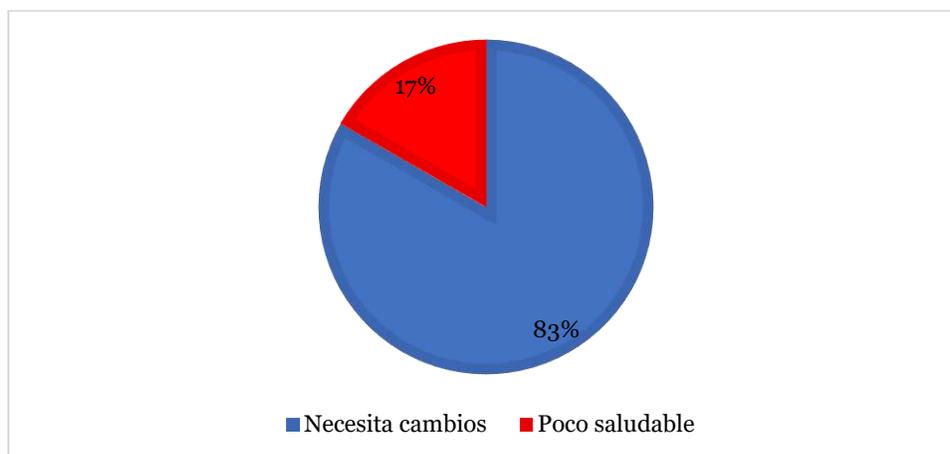


Fuente: Elaboración propia

Según el análisis de índice de Cintura Cadera, el 58% de los entrevistados se encuentran en un riesgo alto, siendo estas todas mujeres, el 33.33% que son hombres conllevan un riesgo moderado y solo el 8.33% (mujer) tiene bajo riesgo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Santa cruz, Lempira

**Gráfico 9: Índice de Alimentación Saludable**

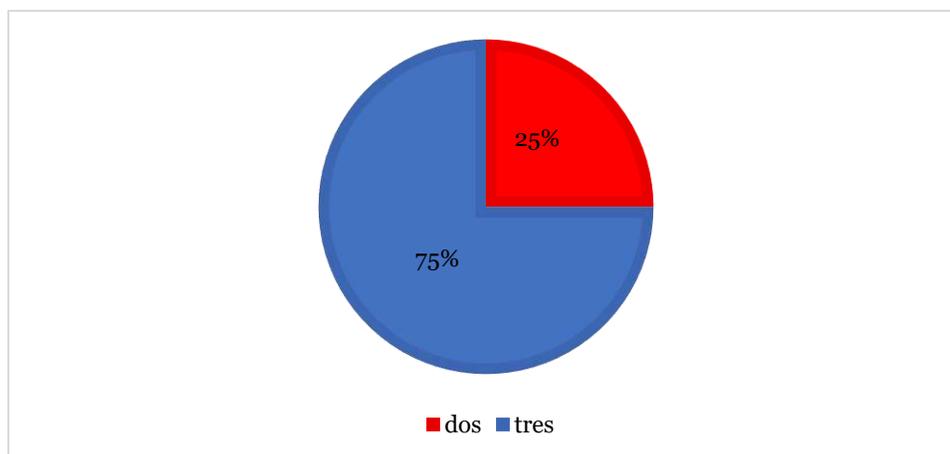


Fuente: Elaboración Propia

De los jefes de hogar encuestados el 83% necesitan hacer cambios para mejorar su alimentación y el 17% lleva una alimentación poco saludable.

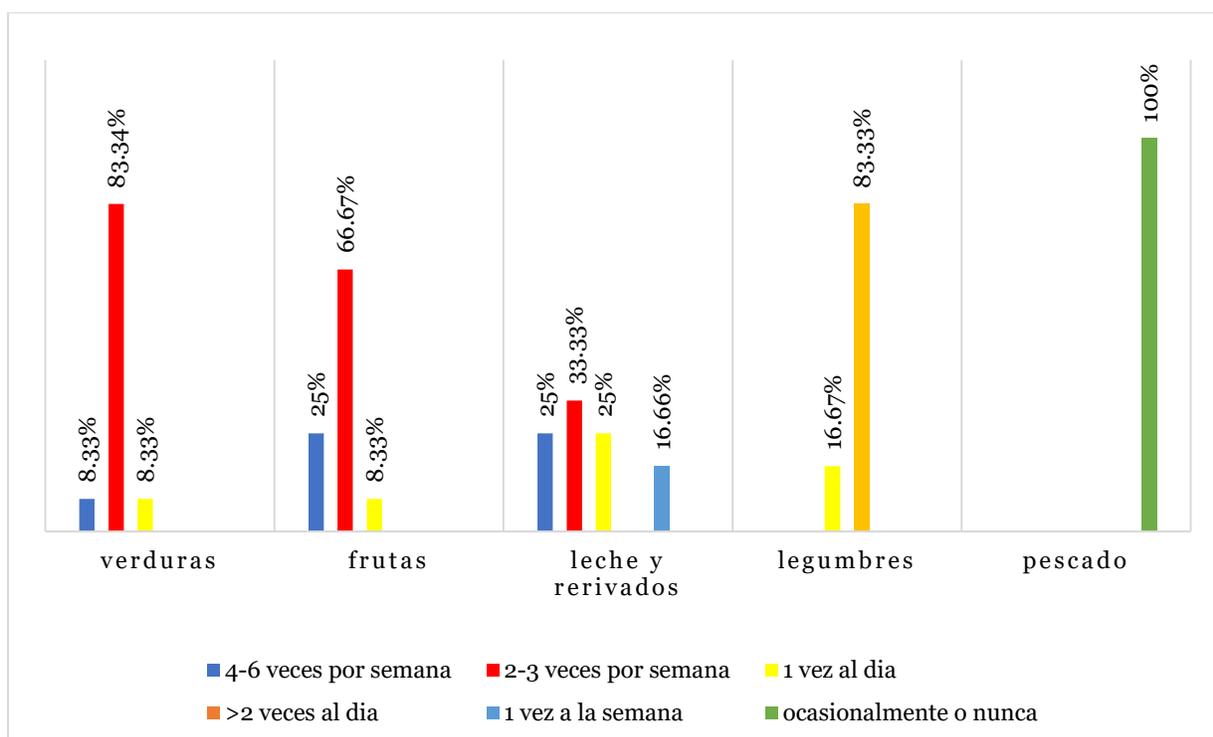
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 10: Tiempos de comida que realizan al día**



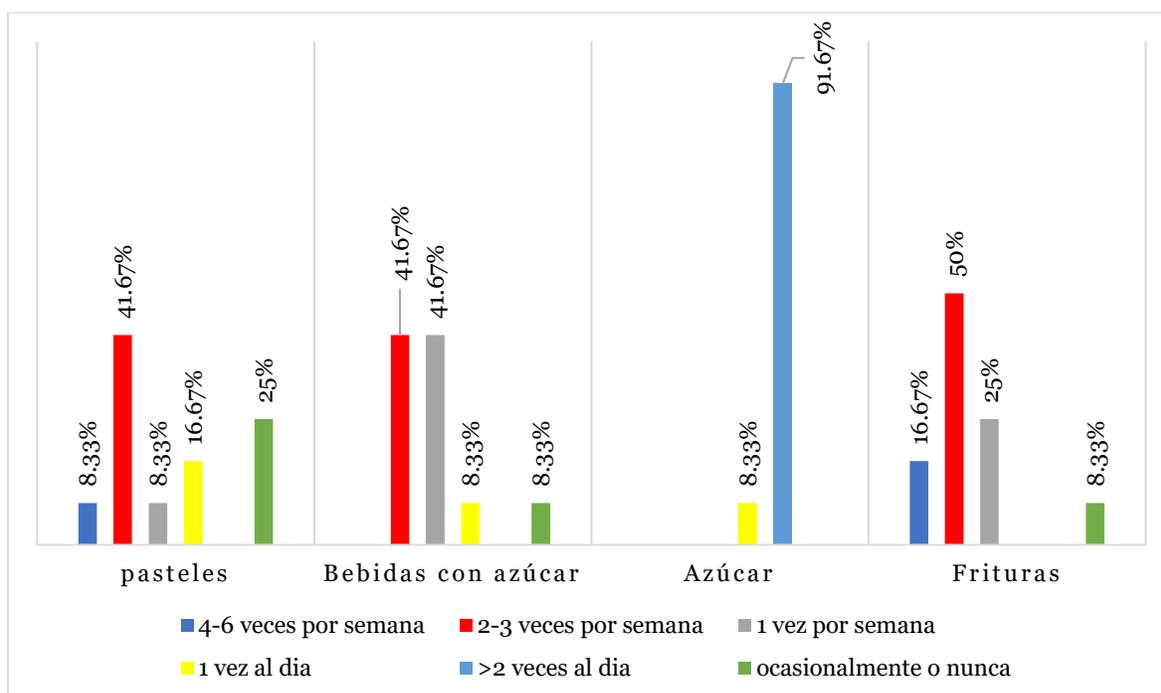
Fuente: Elaboración Propia

Según los tiempos de comida que realizan los jefes de familia el 75% acostumbra a comer tres veces al día y el 25% solo come 2 veces al día.

**Gráfico 11: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

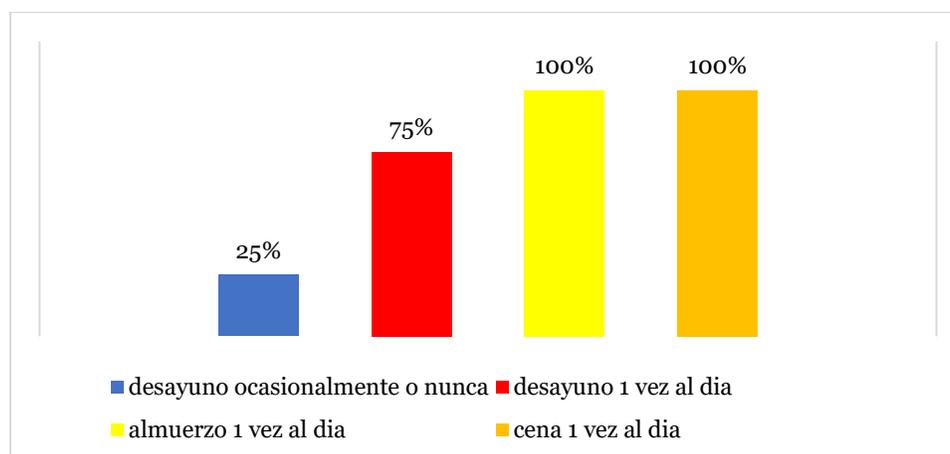
Fuente: Elaboración Propia

Los alimentos mayormente consumidos en esta población son las legumbres ya que el 83.33% los consume más de una vez al día, siendo estos los frijoles los principales. Las frutas son consumidas en un 66.67% de 2 a 3 veces por semana, las verduras son consumidas por el 83.33% de 2 a 3 veces por semana. La leche y derivados varía su consumo durante la semana, pero es consumida por toda la población. El pescado es el alimento que rara vez consume esta población ya que generalmente solo se consume en semana santa.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

El 91.67% de la población consume azúcar dos o más veces al día. El 50% consume frituras de 2 a 3 veces por semana, el 41% consume bebidas con azúcar y repostería de 2 a 3 veces por semana. El 41% consume bebidas azucaradas 1 vez a la semana.

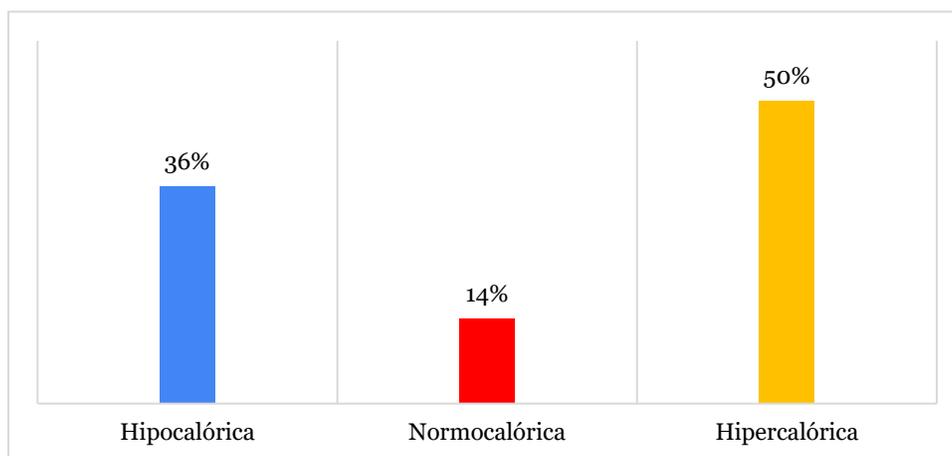
**Gráfico 13: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración Propia

El 75% de la población encuestada desayuna una vez al día, el 25% de los encuestados desayuna ocasionalmente o nunca y, todos los entrevistados almuerzan y cenan una vez al día habitualmente.

## Suficiencia de la dieta

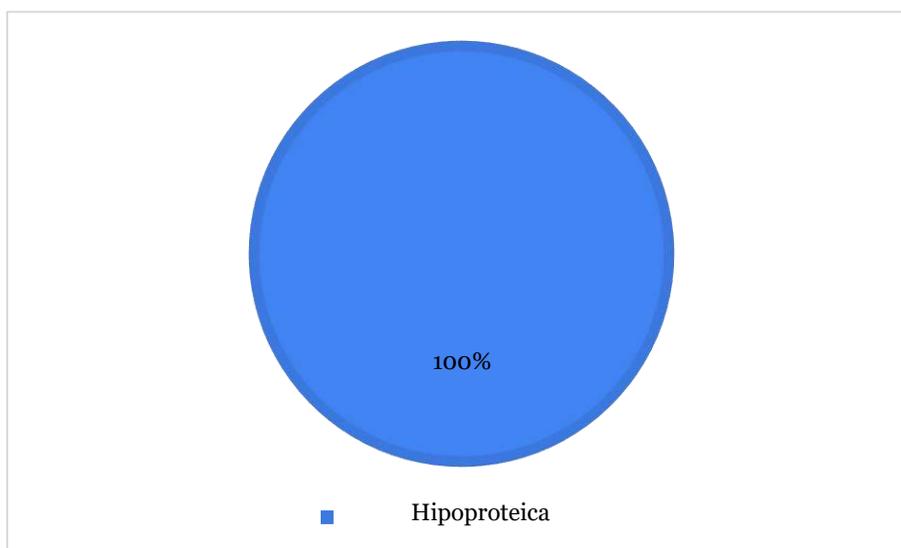
**Gráfico 14: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

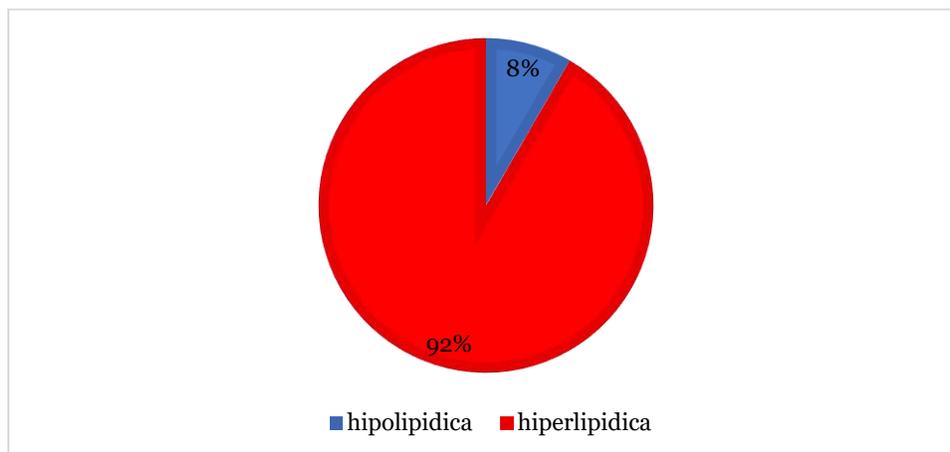
El 50% de la alimentación de esta población es hipercalórica y el 36% lleva una alimentación baja en calorías.

## Tipo de dieta según proteínas



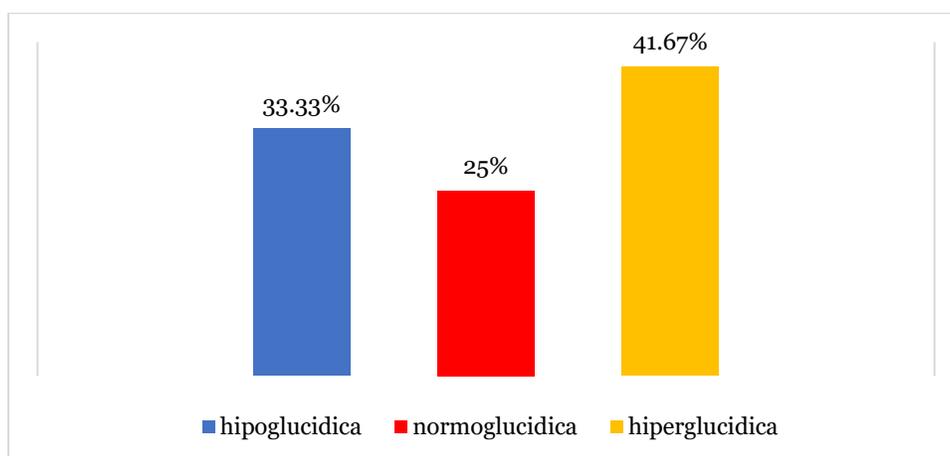
Fuente: Elaboración Propia

El 100% de los entrevistados lleva una dieta baja en proteínas (hipoproteica)

**Gráfico 15: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración Propia

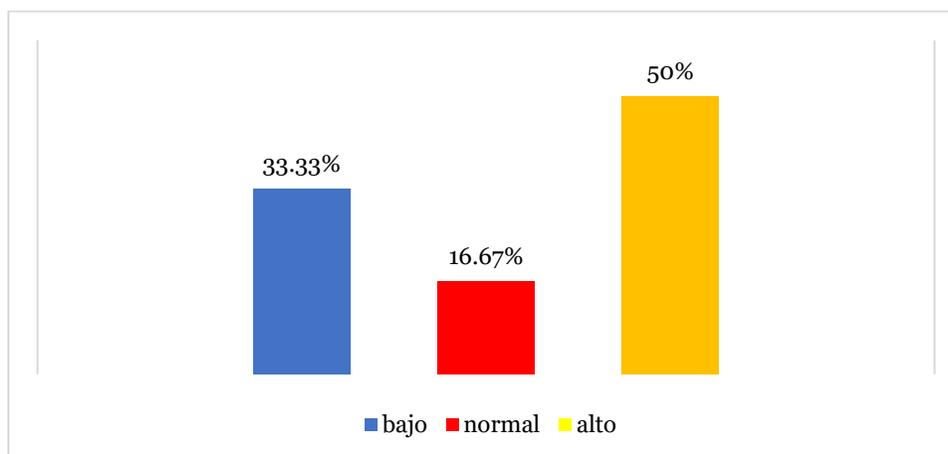
El 92% de los entrevistados lleva una dieta alta en grasas (hiperlipídica) y solo el 8.33% consume una dieta baja en grasas.

**Gráfico 16: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

Según el consumo de carbohidratos el 41.67% lleva una dieta alta en carbohidratos(hiperglucídica), el 33.33% tiene un consumo bajo y el 25% un consumo normal de los mismos.

### Gráfico 17: Ingesta de fibra

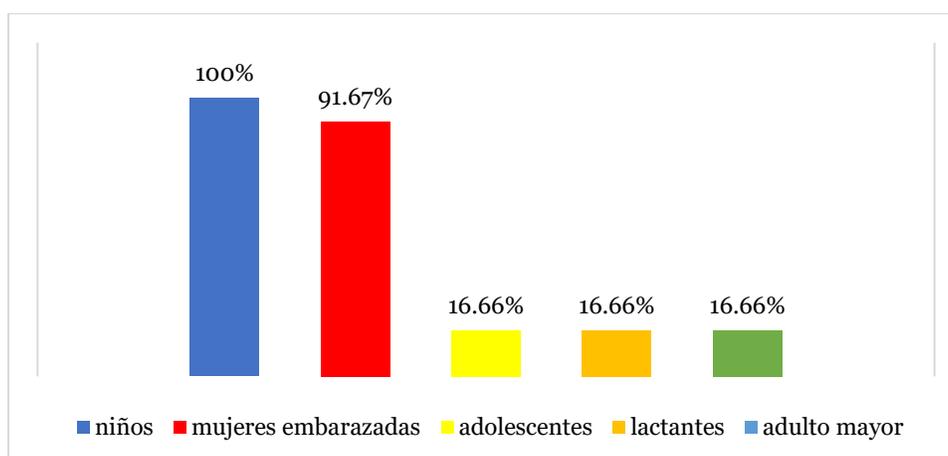


Fuente: Elaboración Propia

El 50% de los encuestados tiene un consumo alto de fibra, el 33.33% tiene bajo consumo y el restante 16.67% tiene un consumo de fibra normal.

### Patrón de Consumo en el Hogar

#### Gráfico 18: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración Propia

Según en 100% de la población encuestada se debe priorizar la alimentación a los niños, para el 91.67% se debe priorizar a las mujeres embarazadas y 16.66% de esta población considera también a adolescentes, lactantes y adultos mayores.

## Departamento de Francisco Morazán

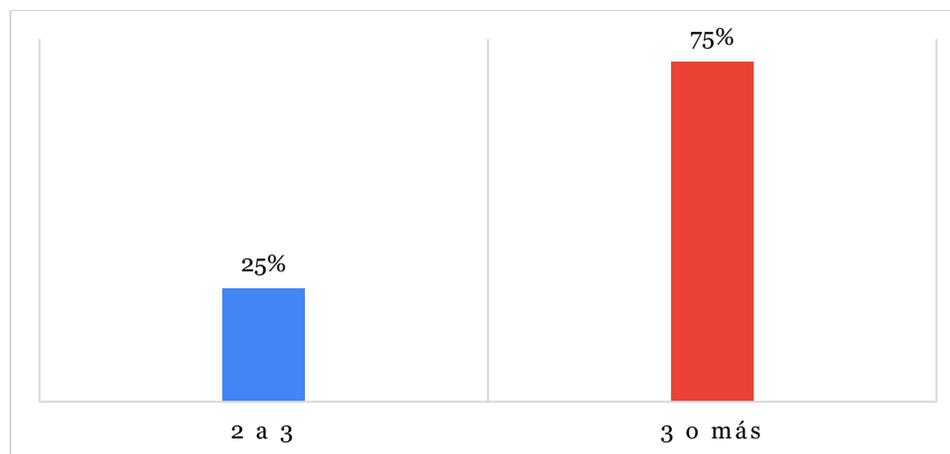
### Municipio de Cedros

#### Aldea El Guante

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

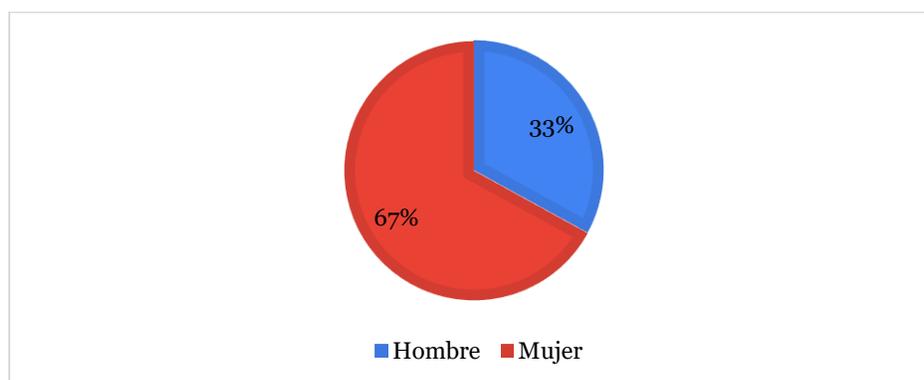


Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa que el número de familias en el hogar de la población encuestada en su mayoría con un 75% están conformadas de 3 o más y un 25% está conformada por 2 a 3.

#### Datos demográficos de la población adulta

#### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

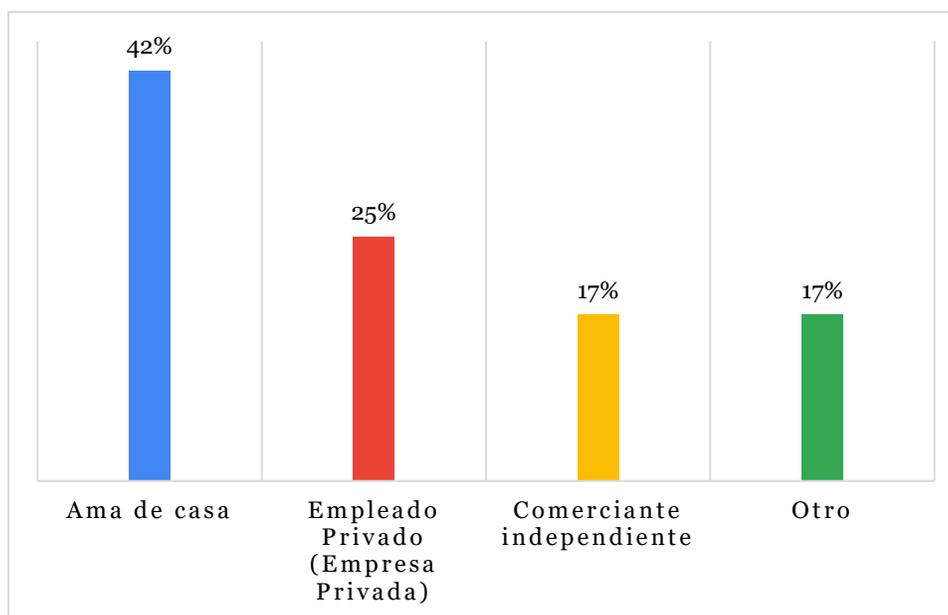
El gráfico representa el sexo de la población encuestada en su mayoría con un 67% fueron mujeres y un 33% fueron hombres.

**Tabla 1: Nivel de Escolaridad del Jefe de Hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universitario completo	1	7%
Primaria incompleta	2	17%
Primaria completa	2	17%
Universitario incompleto	2	17%
Secundaria completa	5	42%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla representa que el nivel de escolaridad de la población encuestada en su mayoría con un 42% completaron la secundaria, 17% completo la universidad, 17% completo la primaria, 17% no completo la primaria, 7% completo la universidad.

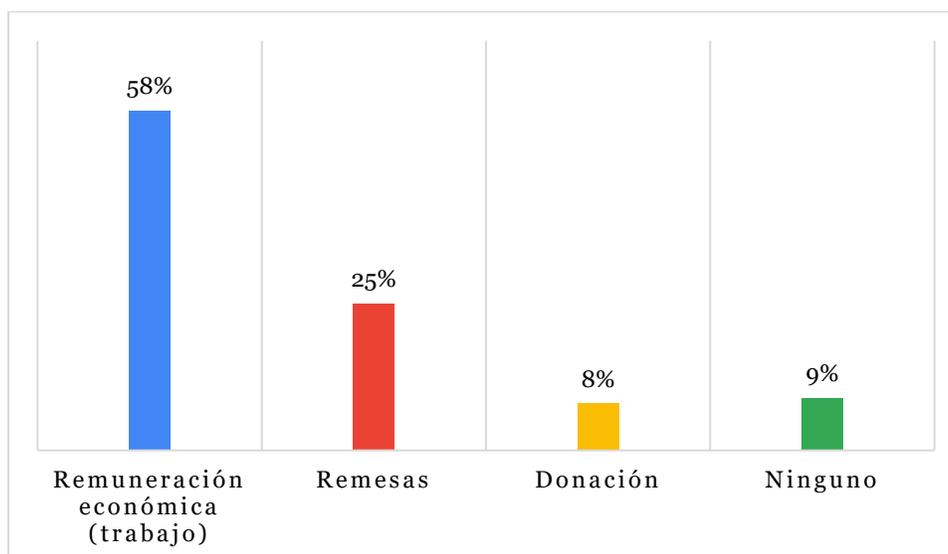
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa que la profesión u oficio de la población encuestada en su mayoría con un 42% son ama de casa, 25% empleado privado, 17% comerciante independiente, 17% otros tipos de profesión como carpintero.

## Ingreso de los hogares

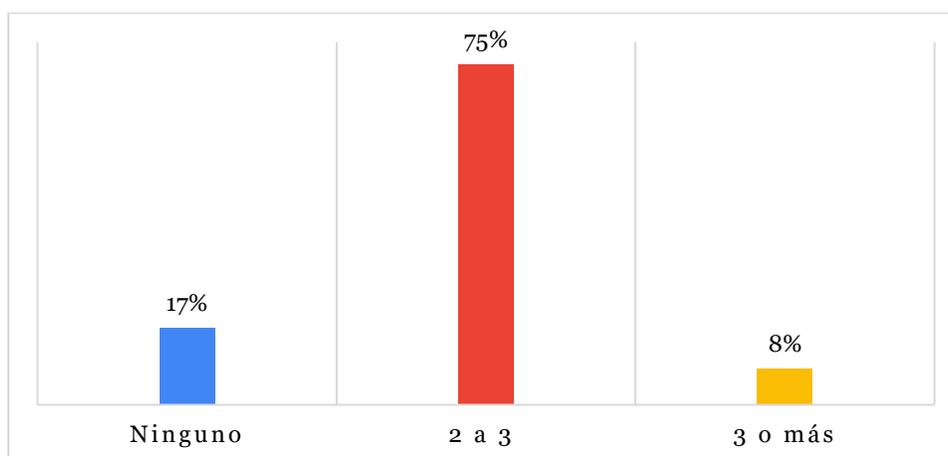
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa que las fuentes de ingreso económico del hogar de la población encuestada en su mayoría con un 58% son por remuneración económica (trabajo), 25% son por remesas, 9% no tienen ninguna fuente de ingreso económico y un 8% son por donación.

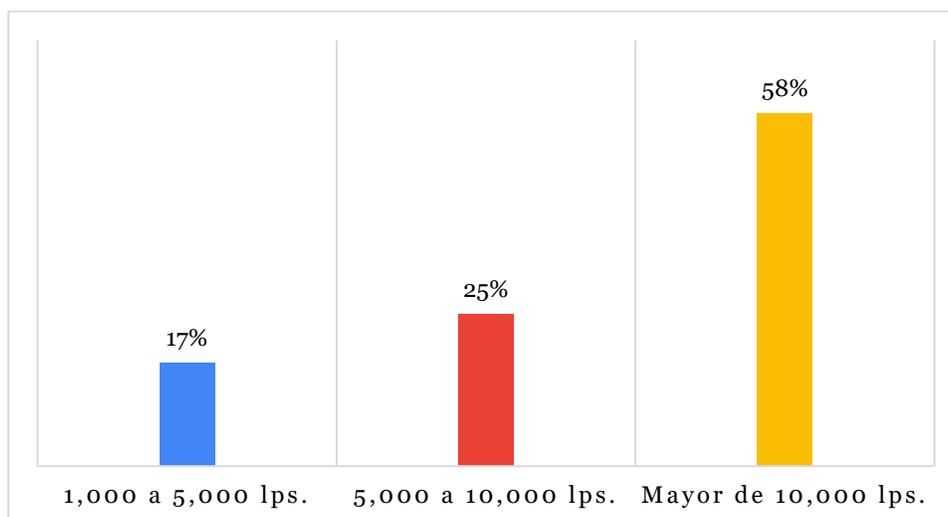
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa que los miembros en el hogar que trabajan de la población encuestada en su mayoría con un 75% está conformada de 2 a 3 personas, 17% está conformada por ninguna persona y un 8% está conformada por 3 o más personas.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

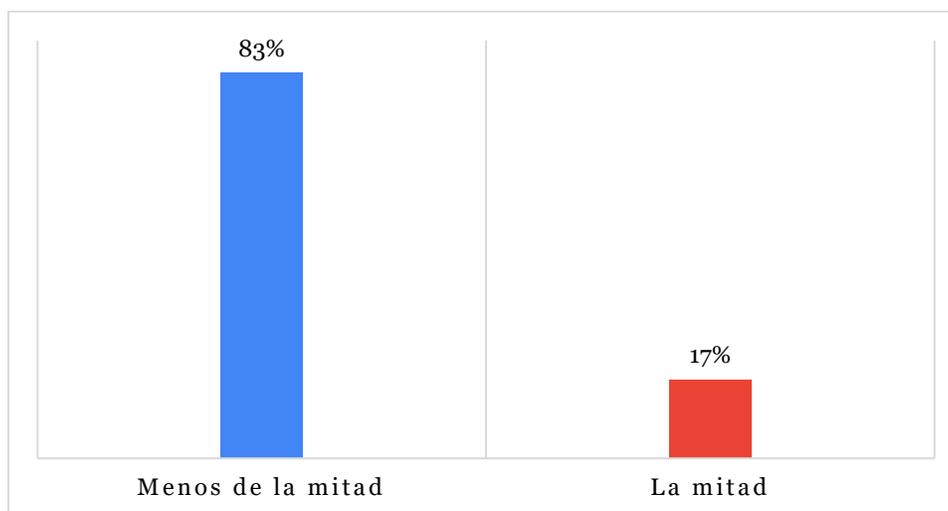


Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa que el ingreso económico mensual en el hogar de la población encuestada en su mayoría con un 58% obtiene un ingreso mayor de 10,000 lps, 25% obtiene un ingreso de 5,000 – 10,000 lps, 17% obtiene un ingreso de 1,000 – 5,000 lps.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

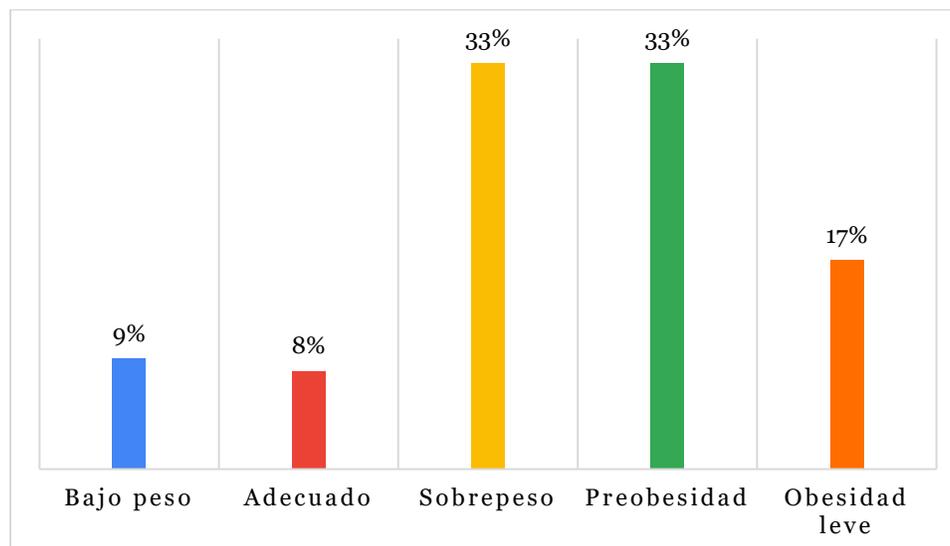


Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa que la proporción del ingreso que gastan en alimentos en el hogar de la población encuestada en su mayoría con un 83% gasta menos de la mitad y un 17% gasta la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**

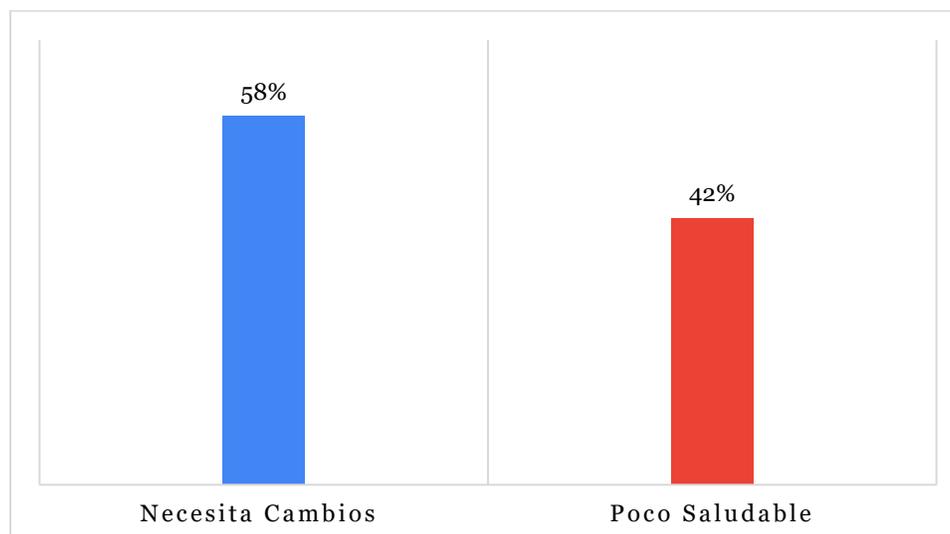


Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa el diagnóstico nutricional de la población encuestada en su mayoría con un 33% se encuentra en sobrepeso y preobesidad, 17% se encuentra en obesidad leve, 9% se encuentra en bajo peso y un 8% se encuentra en un peso adecuado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea El Guante, Cedros

**Gráfico 9: Índice de Alimentación Saludable**

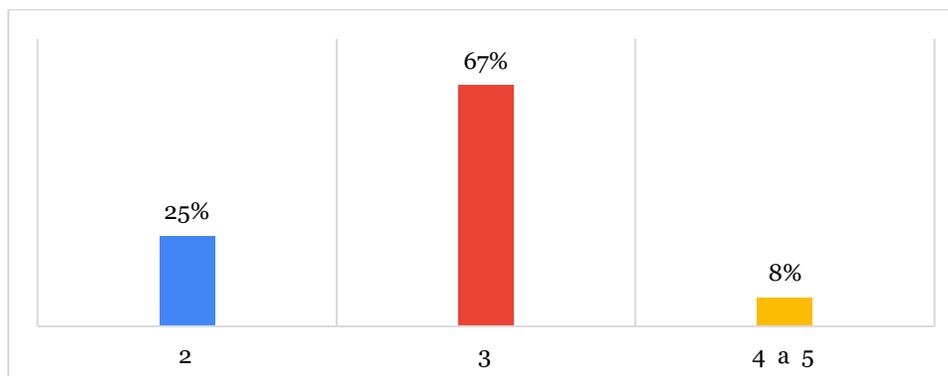


Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa el índice de alimentación de la población encuestada en su mayoría con un 58% necesita cambios en su alimentación y un 42% tiene una alimentación poco saludable.

## Patrón de consumo del jefe de hogar

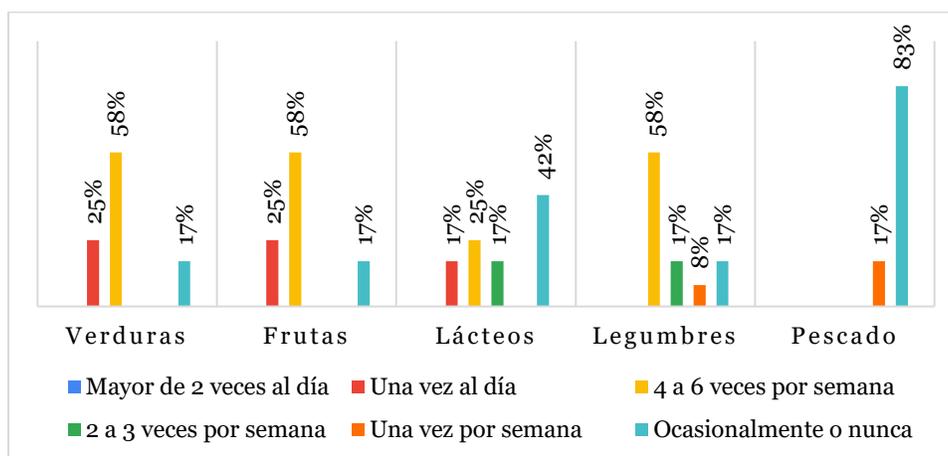
**Gráfico 10: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa los tiempos de comida que realiza al día la población encuestada en su mayoría con un 67% realizan 3 comidas al día, 25% realizan 2 comidas al día y un 8% realiza 4 a 5 comidas al día.

**Gráfico 11: Frecuencia de Consumo de Alimentos Saludables**

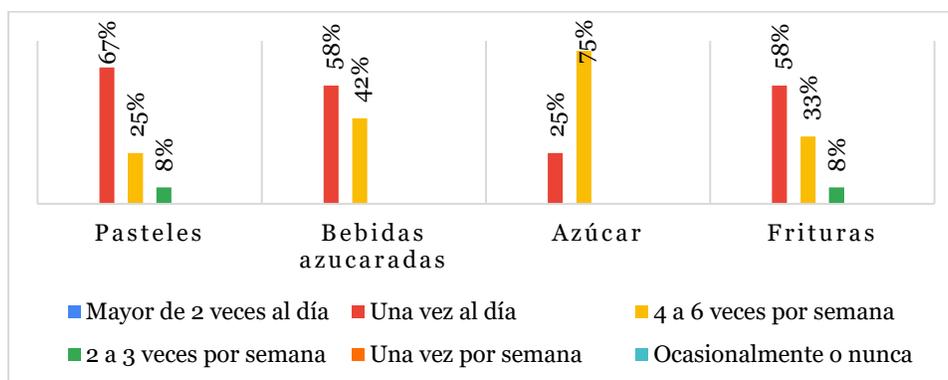


Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa la frecuencia de consumo de alimentos saludables de la población encuestada. En el grupo de verduras en su mayoría con un 58% consume verduras 4 a 6 veces por semana, 25% consume verduras 1 vez al día y un 17% consume verduras ocasionalmente o nunca. En el grupo de frutas en su mayoría con un 58% consume frutas 4 a 6 veces por semana, 25% consume frutas 1 vez al día y un 17% consume frutas ocasionalmente o nunca. En el grupo de lácteos en su mayoría con un 42% consume lácteos ocasionalmente o nunca, 25% consume lácteos 4 a 6 veces por semana, 17% consume lácteos 1 vez al día y un 17% consume lácteos 2 a 3 veces por semana. En el grupo de legumbres en su mayoría con un 58% consume legumbres 4 a 6 veces por semana, 17% consume legumbres 2 a 3 veces por semana, 17% consume legumbres ocasionalmente o nunca y un 8% consume legumbres 1 vez por semana. En el grupo de pescado

en su mayoría con un 83% consume pescado ocasionalmente o nunca y un 17% 1 vez por semana.

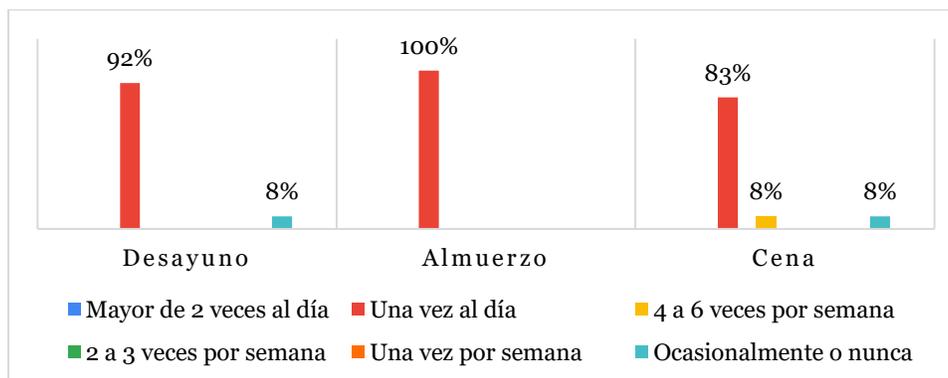
**Gráfico 12: Frecuencia de Consumo de Alimentos No Saludables**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de la población encuestada. En el grupo de pasteles en su mayoría con un 67% consume repostería una vez al día, 25% consume repostería 4 a 6 veces por semana y un 8% consume repostería 2 a 3 veces por semana. En el grupo de bebidas azucaradas en su mayoría con un 58% los consume 1 vez al día y un 42% los consume 4 a 6 veces por semana. En el grupo de azúcar en su mayoría con un 75% consume azúcar 4 a 6 veces por semana y un 25% consume azúcar 1 vez al día. En el grupo de frituras en su mayoría con un 58% consume frituras 1 vez al día, 33% consume frituras 4 a 6 veces por semana y un 8% consume frituras 2 a 3 veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de Tiempos de Comidas**

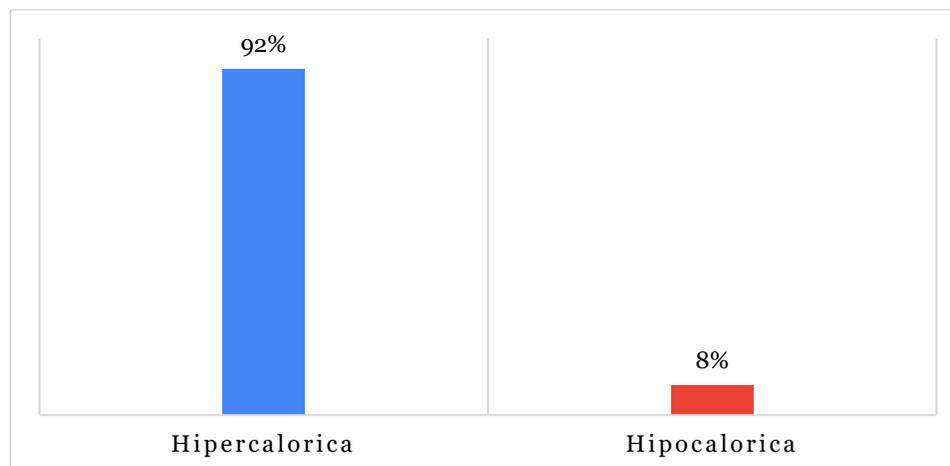


Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa la frecuencia de tiempos de comidas de la población encuestada. En el grupo de desayuno en su mayoría con un 92% consume el desayuno 1 vez al día y un 8% consume el desayuno ocasionalmente o nunca. En el grupo del almuerzo el 100% consume el almuerzo 1 vez al día. En el grupo de la cena en su mayoría con un 83% consume la cena 1 vez al día, 8% consume la cena 4 a 6 veces por semana y un 8% consume la cena ocasionalmente o nunca.

## Suficiencia de la dieta

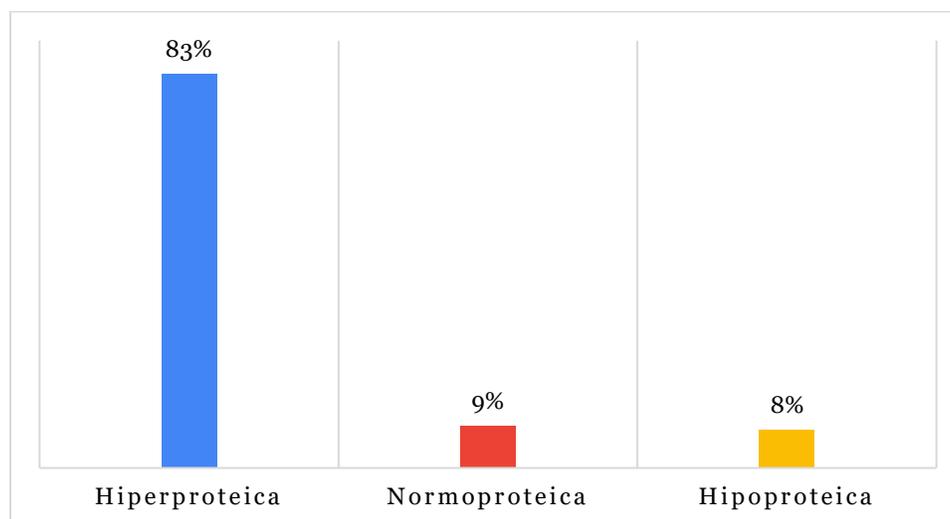
**Gráfico 14: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

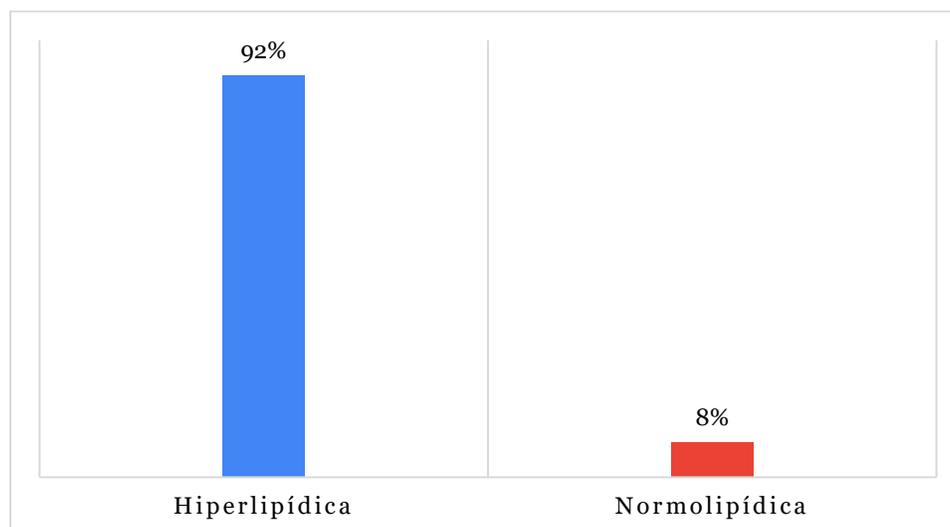
El gráfico representa el tipo de dieta según calorías de la población encuestada en su mayoría con un 92% presentan una dieta hipercalórica y un 8% presentan una dieta hipocalórica.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas**



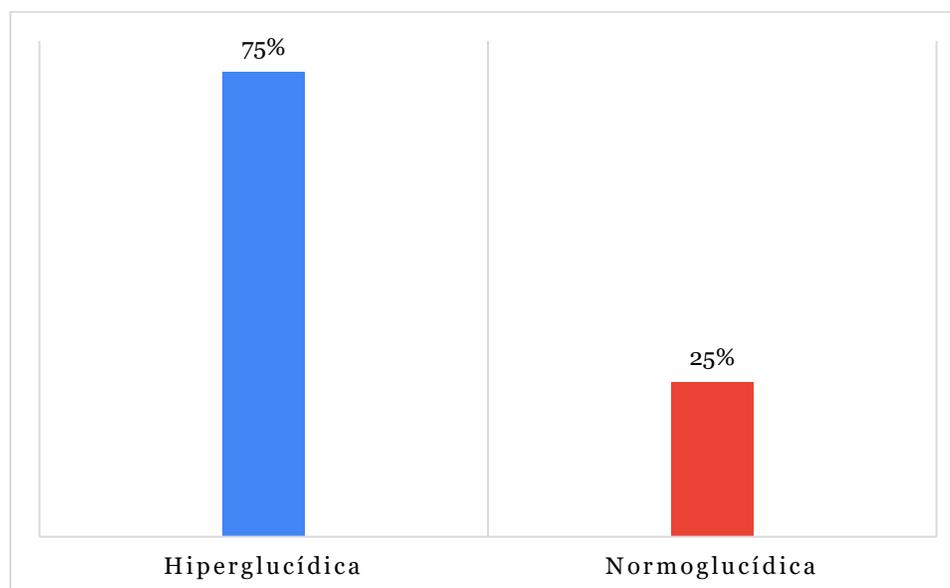
Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa el tipo de dieta según proteínas de la población encuestada en su mayoría con un 83% presentan una dieta hiperproteica, 9% presentan una dieta normoproteica y un 8% presentan una dieta hipoproteica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración propia

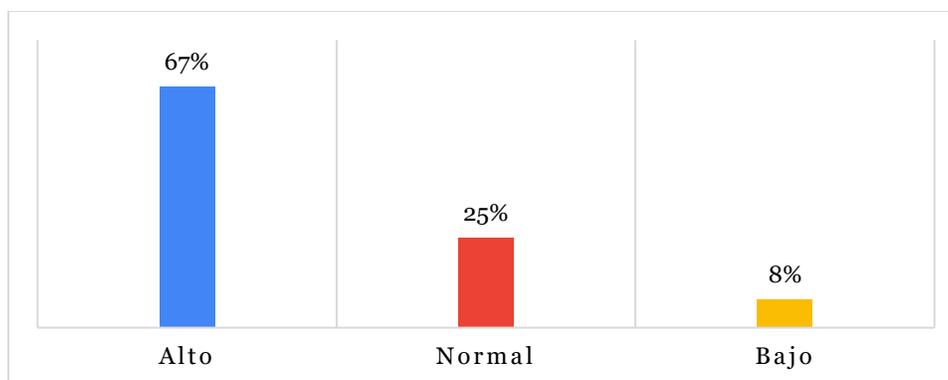
El gráfico representa el tipo de dieta según grasas de la población encuestada en su mayoría con un 92% presentan una dieta hiperlipídica y un 8% presentan una dieta normolipídica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa el tipo de dieta según carbohidratos de la población encuestada en su mayoría con un 75% presentan una dieta hiperglucídica y un 25% presentan una dieta normoglucídica.

**Gráfico 18: Ingesta de fibra**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa la ingesta de fibra de la población encuestada en su mayoría con un 67% presentan una alta ingesta de fibra, 25% presentan una ingesta normal de fibra y un 8% presentan una ingesta baja de fibra.

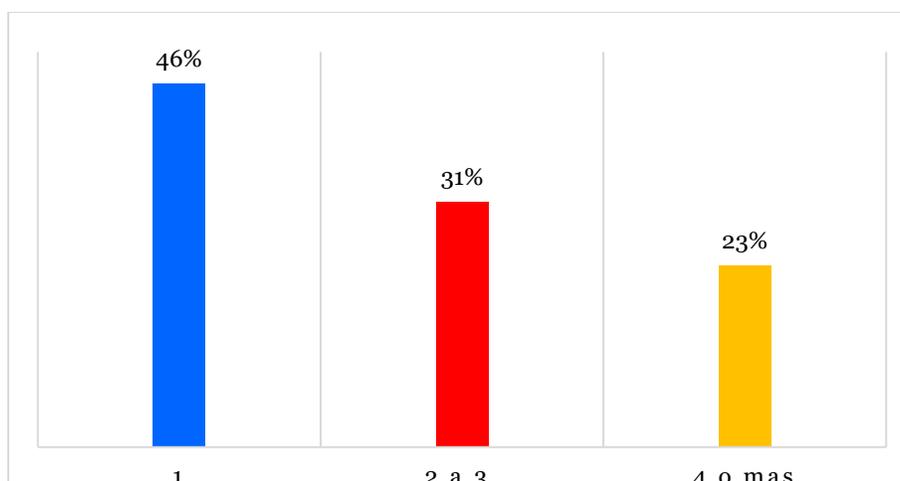
## Municipio de Cedros

### Aldea de Cedros

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

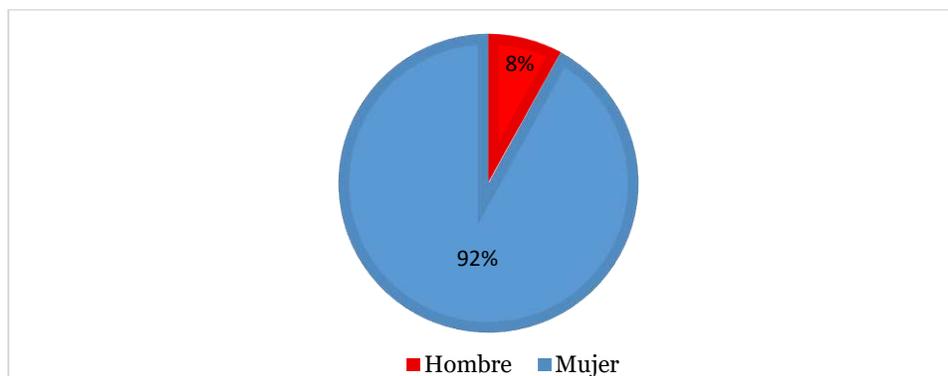


Fuente: Elaboración propia

Con relación al número de familias que conforman el hogar de las personas encuestadas, se aprecia que las familias comprendidas entre 1 poseen 46%, donde se concentra la mayor cantidad. Con un 31% el grupo de 2 a 3 familias que conforman un hogar. Esto nos indica que los hogares hondureños presentan dicha situación y que es un problema de los hogares de escasos recursos pues existe una diferencia según los ingresos de cada familia. En el tercer punto, encontramos el grupo de 4 o más con un 23% nos muestra la relación de que en zonas rurales es común el hacinamiento.

## Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los resultados de la encuesta en este caso el jefe de hogar se encuentra predominando la mujer con un 92% en este caso las jefes de hogar se encontraban en trabajos remunerados y remesas y el 8% les pertenece a los hombres que viven con su pareja e hijos y conviven con más miembros de familia, y tienen trabajos temporales.

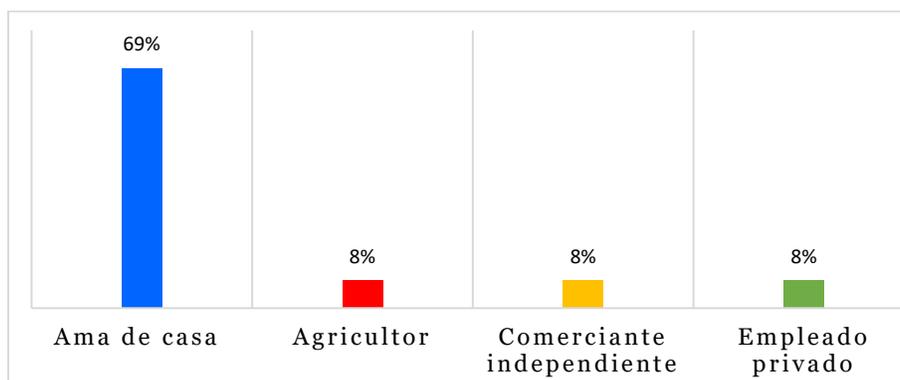
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universidad completa	1	8%
Secundaria completa	1	8%
Primaria incompleta	3	23%
Primaria completa	3	23%
Secundaria incompleta	4	38%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad del jefe de hogar en este caso se encuentra con un 38% secundaria incompleta, un 23% primaria incompleta y primaria completa, y un 8% universidad completa y secundaria completa, el analfabetismo, es un problema muy importante en la realidad educativa del país porcentajes altos de las personas mayores de 15 años, no sabe leer ni escribir e indican que las tasas de analfabetismo continúan siendo mayor en el área rural. Sin embargo, afecta tanto a hombres como a mujeres y el analfabetismo es superior en las personas de edad avanzada.

### Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar

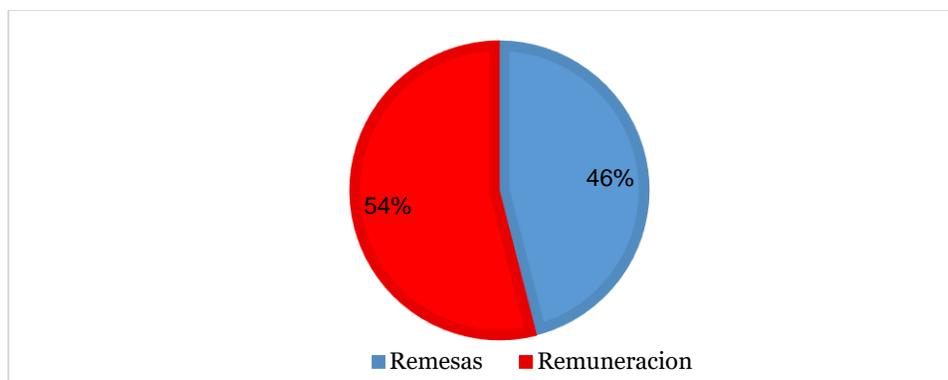


Fuente: Elaboración propia

El porcentaje de profesión u oficio del jefe de hogar por parte de los encuestados corresponde al 69% a las amas de casas, además de un 8% a agricultores, comerciantes independientes y empleado privados, según los porcentajes de profesión u oficio son altas para las jefes de hogar sin un trabajo. Desde el punto de vista del investigador, es bastante alto ese porcentaje para un hogar con miembros de familia que conviven con más de 2-3 familias en un solo hogar, indicaría que sus ingresos son más bajos.

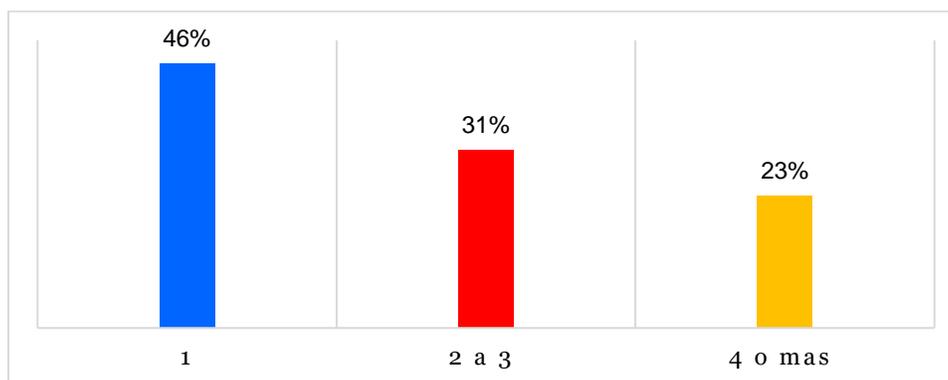
### Ingreso de los hogares

#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar



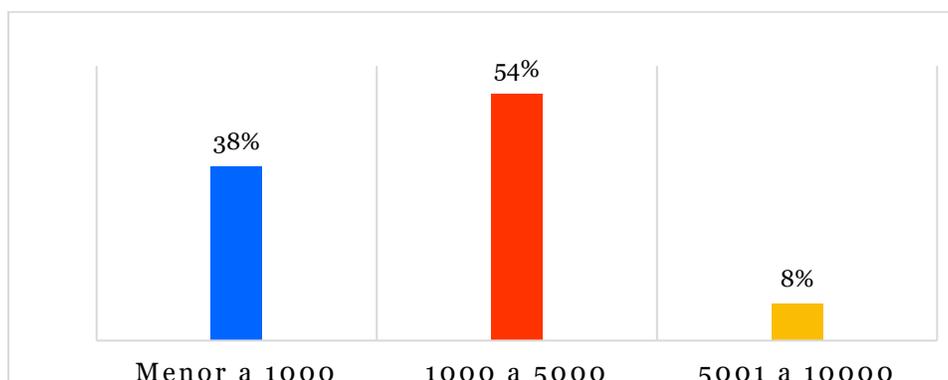
Fuente: Elaboración propia

Con relación a la fuente de ingreso de las personas que fueron encuestadas, se aprecia que el 54% proviene de remuneración los encuestados realizan las actividades laborales ya sea por su cuenta, no tienen empleador, sino que ellos crean a su propio empleo. Por otra parte, el 46% provienen de las remesas, muchas familias hondureñas dependen de sus familiares en el extranjero. Según la EPHPM demuestran que los ingresos serán mayores a medida que sea mayor el nivel educativo de las personas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: Elaboración propia

El porcentaje del número de personas que trabajan por hogar por parte de los encuestados corresponde a 1 persona con el 46% de acuerdo con lo anterior dicho es probable la baja participación de los miembros del hogar debido a la falta de empleo. De 2 a 3 con un 31% y registrando 4 o más con un 23% representando un porcentaje más bajo de participación en los ingresos del hogar.

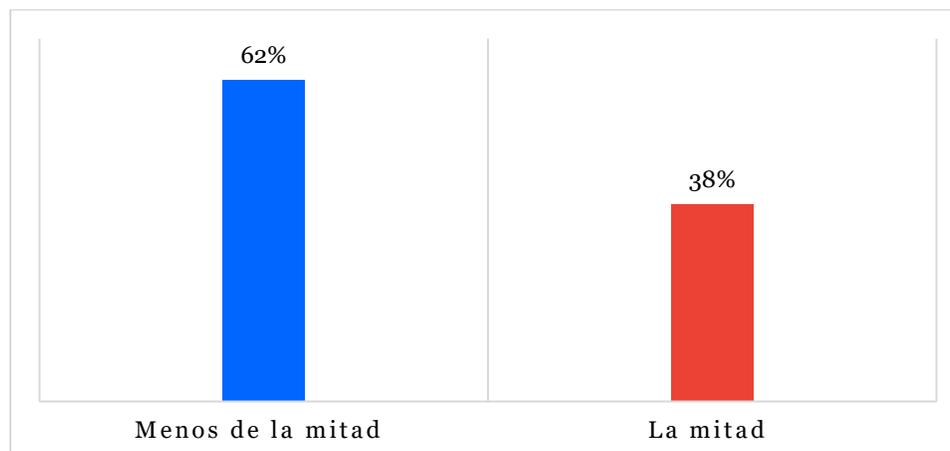
**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

Los porcentajes de los ingresos económicos mensual del hogar que se encuentran entre 1,000 a 5,000 lempiras con el 54% según los encuestados ellos sostenían estos ingresos por un o más miembros del hogar pertenecía a trabajo temporal y con ayuda de remesas de familiares fuera del país. El 38% representando el segundo lugar del ingreso económico del hogar que indica que es menor a 1,000 relacionándose con un miembro del hogar en trabajos de agricultor indicando que su estadía en dicho trabajo será temporal. Por último, el 8% que le pertenece al ingreso económico mensual de 5,001 a 10,000 encuestados mencionaban sus trabajos pertenecían a sueldo mensual establecido con empresas privadas y estudios universitarios completos.

## Gastos de los hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

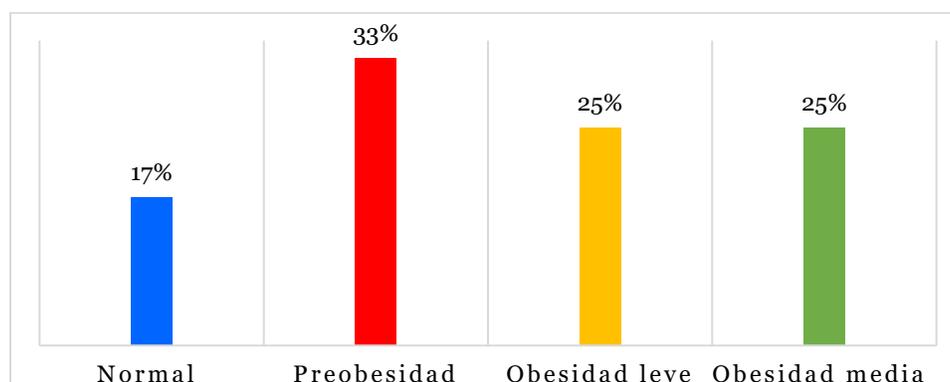


Fuente: Elaboración propia

Con relación al ingreso mensual destinado a la compra de alimentos las personas encuestadas en los hogares de la comunidad de Cedros, se aprecia que menos de la mitad con un 62% destina sus ingresos a la compra de alimentos relacionándose así con un manejo de los ingresos destinados a diferentes gastos en los hogares. El 38% de la mitad del ingreso mensual es destinado a la compra de alimentos indicando que los hogares de esta comunidad priorizan el gasto de sus ingresos en otras actividades y así se diferencia según los ingresos de cada familia.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

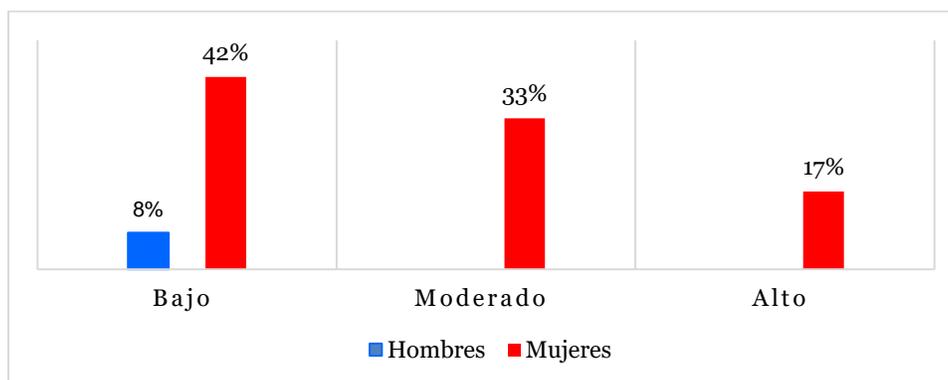
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El diagnóstico según el índice de masa corporal es un simple pero objetivo indicador antropométrico del estado nutricional de la población. Representado la comunidad de Cedros indica que el 33% de los miembros del hogar presentan preobesidad, el 25% se encuentran obesidad leve y obesidad media indicando que los pobladores no tienen conocimiento sobre el mal hábito alimenticio que estos conllevan. El 17% representa el diagnóstico normal en los miembros de los hogares encuestados, la cual nos estaría indicando que llevan una alimentación adecuada de acuerdo a su ingesta requerida.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

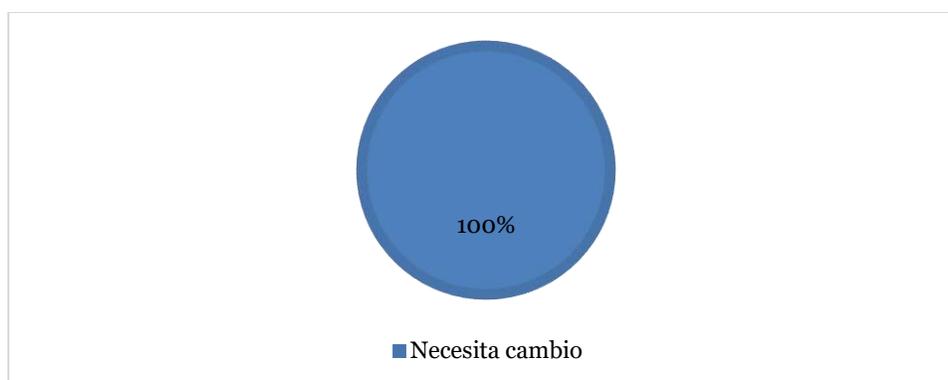


Fuente: Elaboración propia

Los porcentajes del riesgo según índice cintura cadera lo que es un indicador sobre la posible morbilidad y mortalidad a lo que puede estar sometido un individuo (. Camacho PM, Petak SM, Postmenopausal Osteoporosis-2016.) Estos resultados demostraron que un 42% fue bajo, un 33% moderado y un 17% con resultados altos en mujeres y un 8% fue bajo en hombres.

### Calidad de la dieta de la población adulta de Aldea de Cedros, Cedros

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

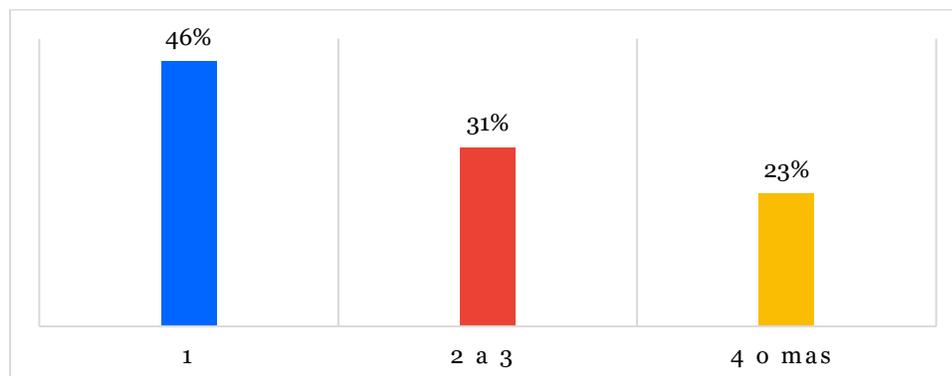


Fuente: Elaboración propia

Con relación al índice de alimentación saludable y de acuerdo a los resultados de los encuestados según su índice de masa corporal y sus hábitos alimenticios indican que el 100% de los miembros de hogares en la comunidad de Cedros requieren el cambio de dieta de acuerdo a su ingesta de calorías requeridas. Las cuales la mayoría de los miembros no cumplen con el consumo recomendado llegando a los resultados reflejados.

## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

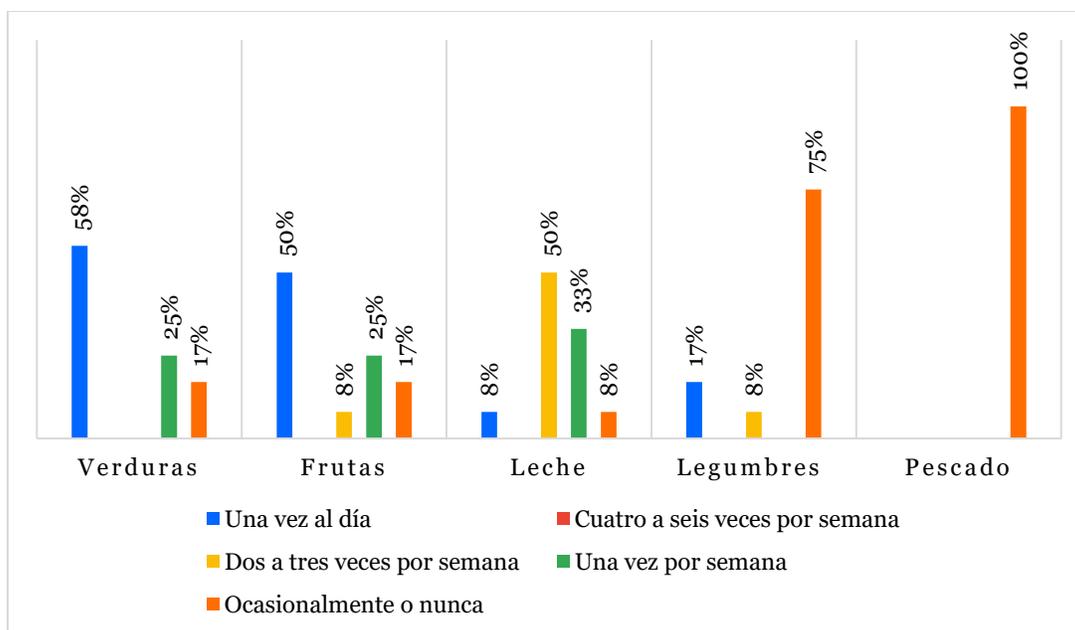
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los tiempos de comida que los miembros del hogar realizan al día se encuentra que el 46% solo consumen 1 tiempo de comida al día, miembros del hogar mencionaban que realizaban un tiempo de comida al día porque no les quedaba tiempo y hacían sus horarios diferentes a las horas establecidas de los tiempos de comida que normalmente es. El 31% indica que de 2 a 3 consumen tiempos de comida al día y con un porcentaje menor el 23% dijo que consume 4 o más tiempos de comidas al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

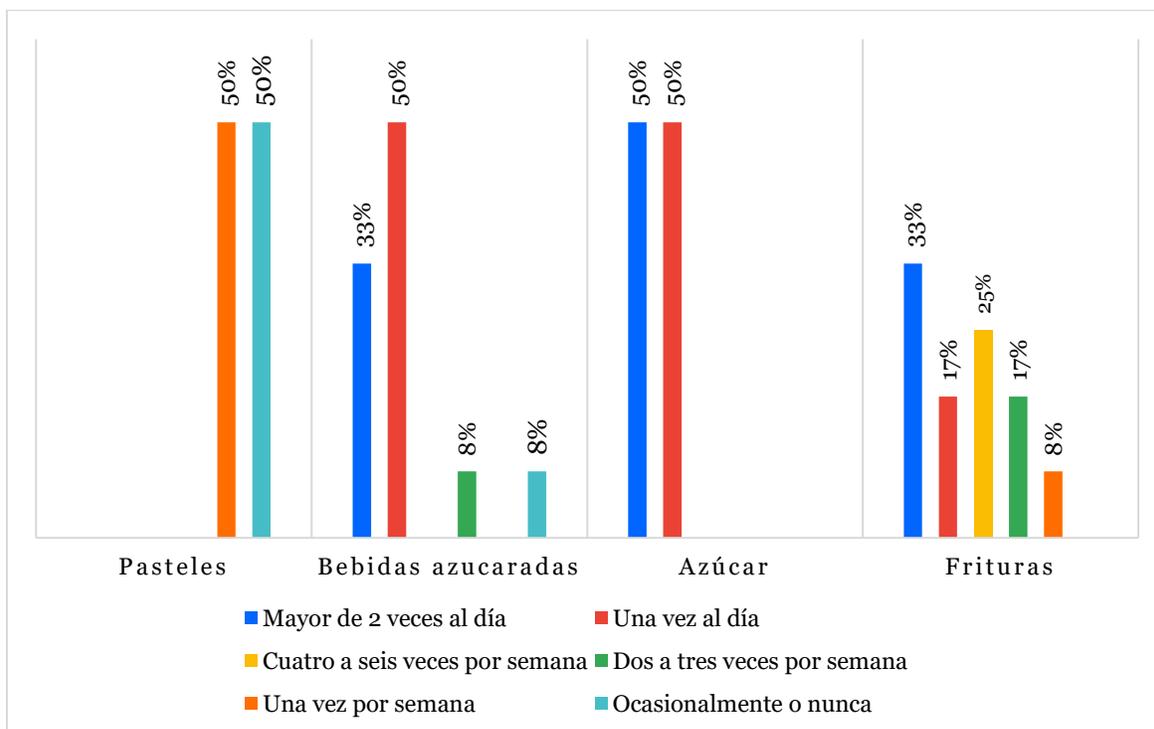


Fuente: Elaboración propia

Como se puede ver en la gráfica 19, las verduras son usadas diariamente una vez al día aproximadamente el 58% de los hogares en esta comunidad lo cual lleva que se utilicen una vez por semana el 25% y ocasionalmente o nunca hacen uso de verduras un 17%. Las frutas son

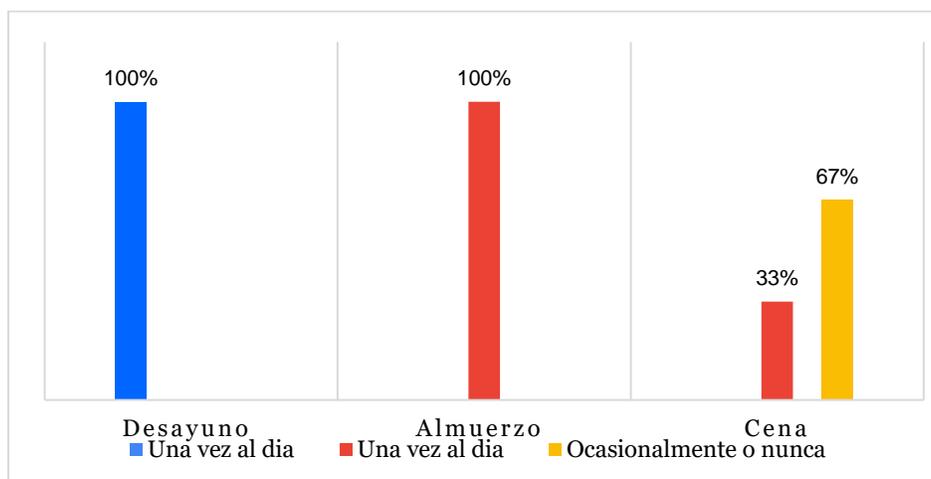
usadas por más del 50% de hogares por lo menos una vez al día lo cual lleva que se utilicen un 25% a una vez por semana, también una representación del 17% cuatro a seis veces por semana y un 8% de una vez por semana. En relación a la leche, la proporción de hogares representa que el 50% consume de dos a tres veces por semana, el 33% que representa el consumo de una vez por semana y el 8% de cuatro a seis veces por semana y una vez al día. Se observa que el consumo de legumbres es poco frecuente con 75% de los hogares consume ocasionalmente o nunca, un 17% una vez al día y el 8% dos a tres veces por semana. El pescado es el menos consumido de este grupo con un 100% que dijo que ocasionalmente o nunca lo consumía.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**



Fuente: Elaboración propia

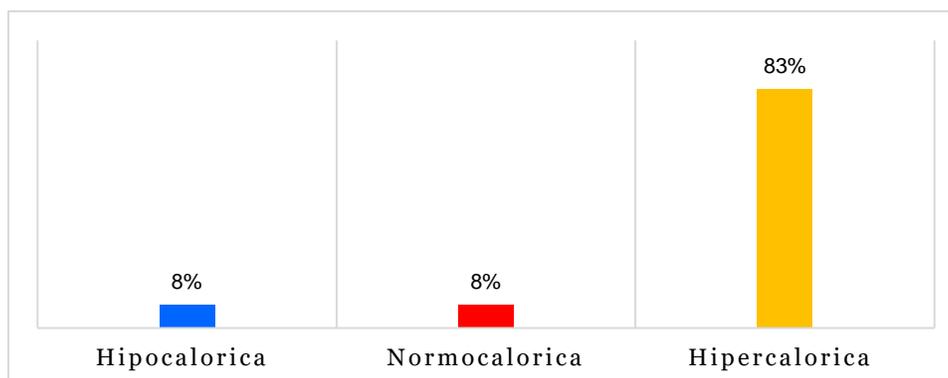
Según el gráfico 20, el consumo de pasteles se da con el 50% ocasionalmente o nunca y una vez por semana. Aproximadamente las bebidas azucaradas consumen un 50% por lo menos una vez al día en los hogares encuestados, 33% fueron mayor de 2 veces al día el 8% dijeron que consumían dos o tres veces por semana u ocasionalmente o nunca. El consumo de azúcar en los hogares del municipio de Cedros su uso es de 50% por lo menos una vez al día y el 50% mayor de 2 veces al día. Las frituras se consumen aproximadamente el 33% de los hogares. El 25% de cuatro a seis veces por semana y el 17% dos a tres veces por semana y una vez al día y un 8% de la fritura es consumida una vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar en la gráfica 21, que la frecuencia de tiempos de comidas un 100% de los hogares desayuna una vez al día, que es un hábito usual en los hondureños, un 100% de los hogares encuestados dijeron realizaban almuerzo una vez al día. Y un 67% de los hogares dijo que ocasionalmente o nunca consumían cena y el otro 33% dijo que, si realizaban cena por lo menos una vez al día, indicando que lo que la frecuencia de consumo de un tiempo de comidas el que menos consumen es la cena.

### Suficiencia de la dieta

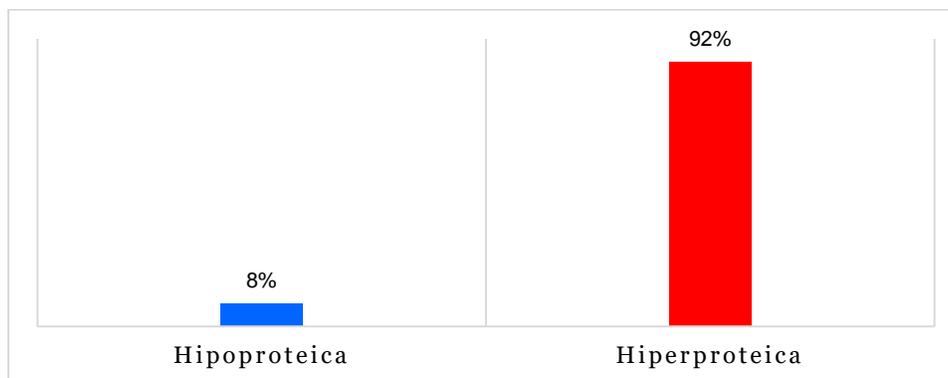
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

Fuente: Elaboración propia

Los requerimientos de energía se definen como la cantidad de ingesta de energía obtenida de los alimentos que requiere el consumo a los individuos con el fin de sostener un peso corporal estable consistente con una buena salud a largo plazo de la cual aproximadamente el 83% de los encuestados dio como resultado el tipo de dieta según calorías hipercalórica, indicando un 8% lleva una ingesta normocalórica y el otro 8% lleva una ingesta hipocalórica que no alcanza los rangos normales de calorías recomendadas a sus necesidades

energéticas y es cuando se empiezan con los problemas de salud por falta de las calorías necesarias o nutrientes requeridos.

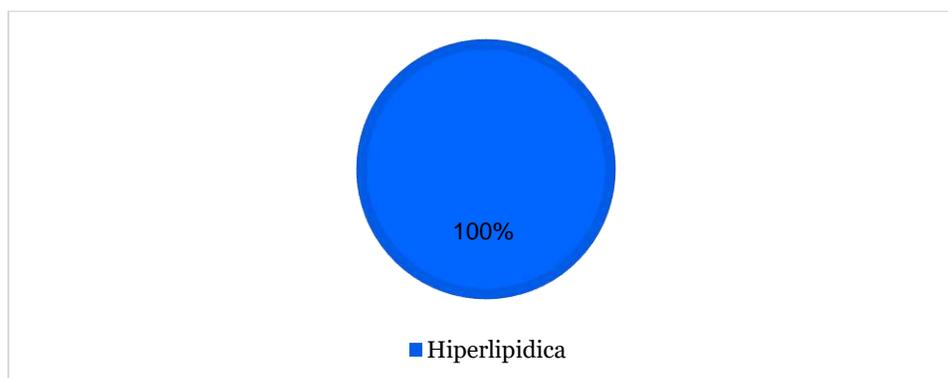
### Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas



Fuente: Elaboración propia

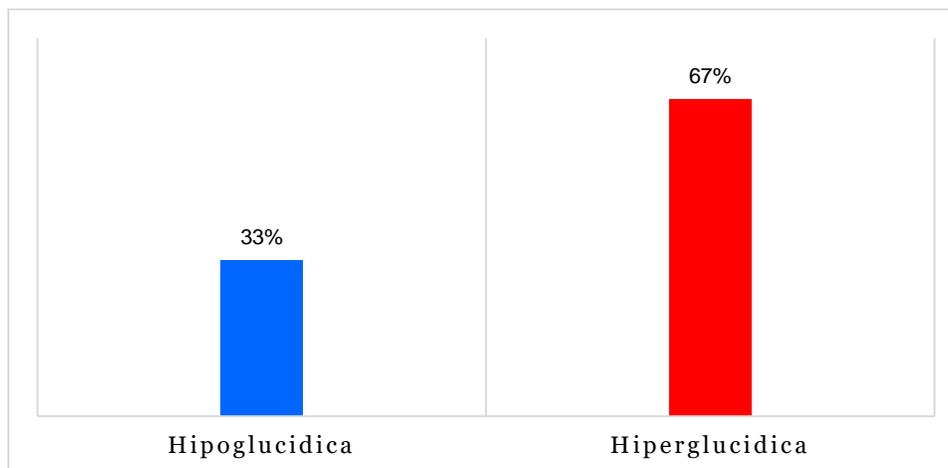
El 92% de los encuestados está siguiendo un tipo de dieta hiperproteica que, para la mayoría de los individuos sanos, indica que una dieta con alto contenido de proteínas no es dañina, en especial cuando se sigue por poco tiempo. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de presentar muchos problemas de salud cuando sigues una dieta alta en proteínas en este caso hiperproteica durante un largo tiempo. Un 8% indicó que lleva una dieta baja de los rangos recomendados en el consumo de proteínas en este caso hiperproteica

### Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas



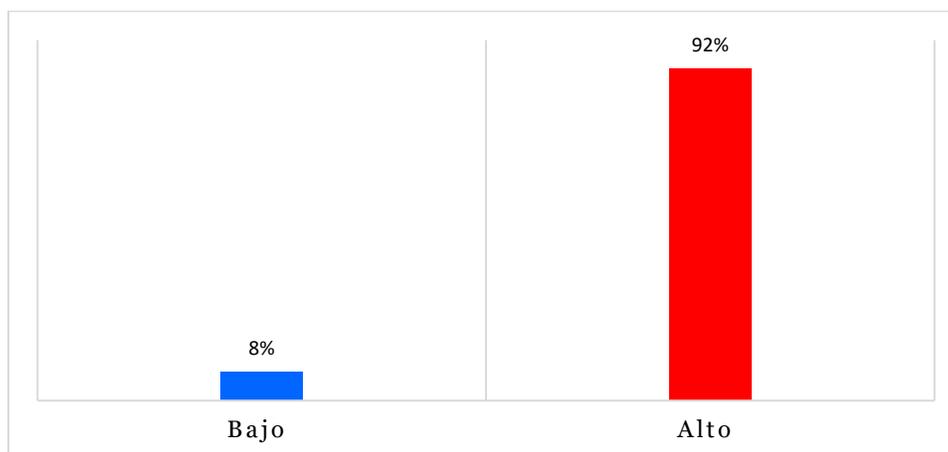
Fuente: Elaboración propia

Los lípidos son sustancias compuestas básicamente de tres elementos los cuales son el oxígeno, el hidrogeno y el carbono. Existe la recomendación del 15 al 30 por ciento de las grasas totales en una dieta. Según los encuestados el tipo de dieta según grasas representa el 100% de las dietas en los hogares indicando una dieta hiperlipídica lo cual dice que los encuestados están consumiendo en su dieta diaria más del 30 por ciento de energía en forma de grasas que es lo recomendado.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En este gráfico podemos observar que los encuestados llevan una dieta elevada a los requerimientos recomendados con un 67% perteneciente a la dieta hiperglucídica y con bajo consumo de carbohidratos de los requerimientos necesarios diarios que el individuo necesita con el 33% pertenece a la dieta hipoglucídica. Los hidratos de carbonos constituyen al menos del 50 al 60 por ciento del aporte energético total de la alimentación. Se absorben rápidamente y así elevando los índices de glucemia de forma rápida.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

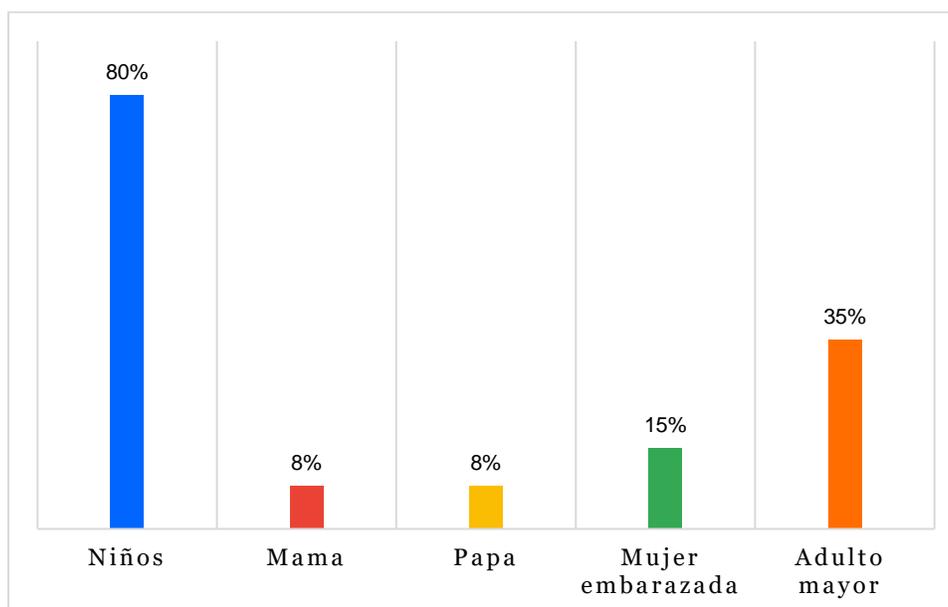
Fuente: Elaboración propia

La ingesta de fibra es fundamental para el adecuado funcionamiento del intestino, pero también se ha encontrado y se ha demostrado que es esencial en la prevención de enfermedades como la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer indicando que un 92% de los hogares encuestados llevan una ingesta alta en fibra, indicando consumo elevado más del requerido para una dieta. El 8% aproximadamente indicó que lleva una dieta baja en fibra por debajo de los niveles requeridos esto se debe al consumo deficitario de los alimentos de origen

vegetal ricos en fibra como son verduras, frutas y cereales con alto contenido de hidratos de carbonos complejos.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

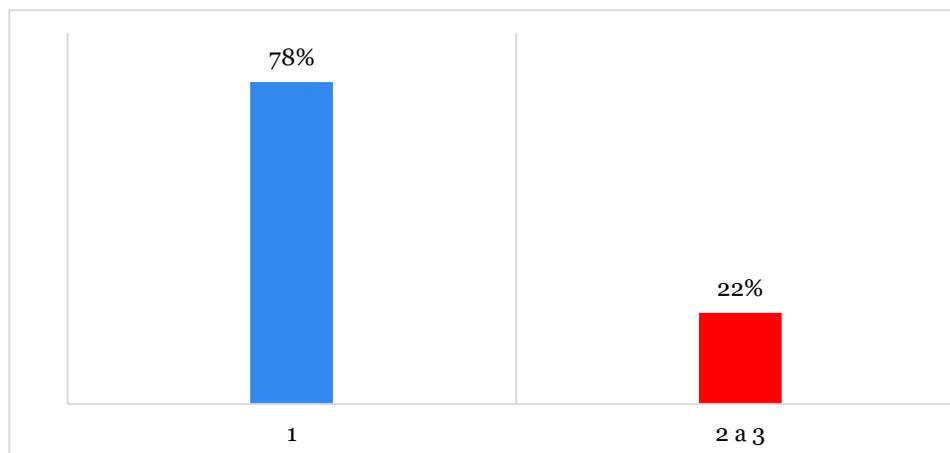
Según los resultados encontrados los miembros de los hogares consideran que se debe priorizar la alimentación en el hogar el 80% dijeron que los niños. Una alimentación saludable y equilibrada en los niños para un estable estado de salud y determinante para el funcionamiento del organismo y sobre todo buen crecimiento y un correcto desarrollo psicomotor. El 35% dijo que el adulto mayor son los que deben cuidar más aquello que comen la dieta es algo que resalta para la salud del adulto. El 15% dijo que la mujer embarazada en esta etapa de la mujer se sufre grandes cambios y se está desarrollando él bebe la alimentación se hace especialmente importante. El 8% dijo que el padre y el 8% la madre debe priorizar la alimentación en el hogar.

## Municipio del Distrito Central

### Aldea Villa Nueva

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

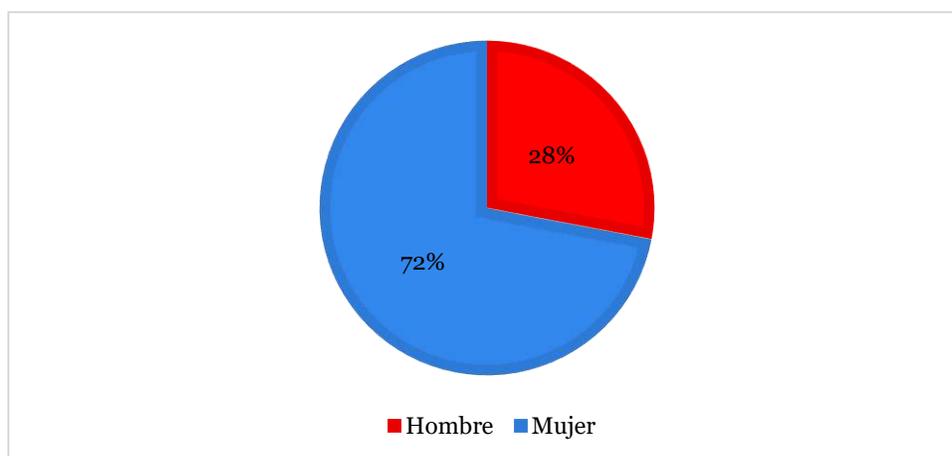


Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se puede observar el número de familias que conforman el hogar de las personas encuestadas, el 78% lo compone 1 sola familia y el 22% representa de 2 a 3 familias que integran el hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia

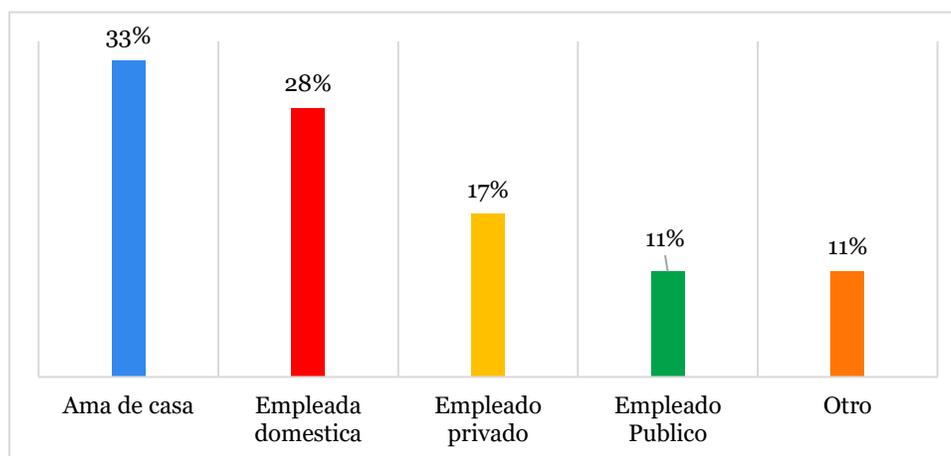
La mayor parte de los entrevistados son del sexo femenino con un 72% y el 28% son del sexo masculino, haciendo una gran diferencia que la encargada del hogar es la mujer.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar.**

Escolaridad	Número de personas	%
Universitario completo	1	6%
Primaria incompleta	2	11%
Universidad incompleta	3	17%
Secundaria incompleta	5	28%
Secundaria completa	7	39%
Total	18	100%

Fuente: Elaboración propia

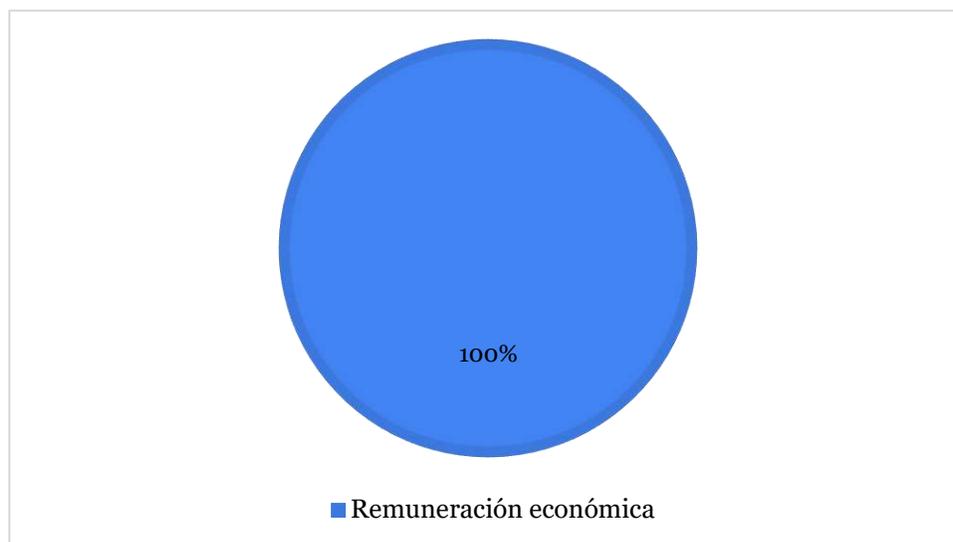
La tabla número 2 representa el nivel de escolaridad del jefe de hogar, como se observa solo un 6% tiene su carrera universitaria completa, el 11% primaria incompleta, con un 17% se encuentran con un nivel universitario incompleto, el 28% informo no haber terminado sus estudios secundarios y por último el 39% con un nivel de secundaria completa.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar.**

Fuente: Elaboración propia

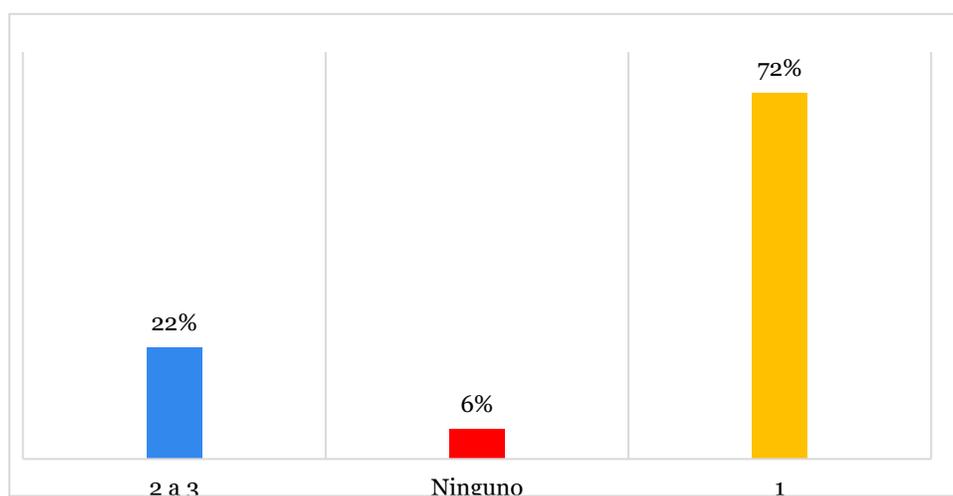
Dentro de las preguntas que se realizó a las personas encuestadas de Villa Nueva fue su profesión u oficio, en su mayoría el 33% respondió que se dedica a ser ama de casa, el 28% es empleada doméstica, un 17% trabaja en el sector privado, el 11% pertenece su empleo al sector público y el 11% se dedica a otros trabajos.

### **Ingreso de los hogares**

**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**

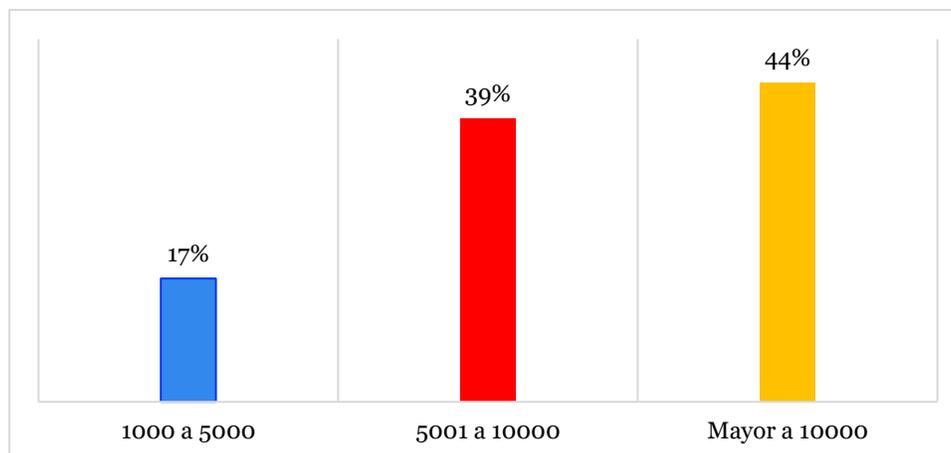
Fuente: Elaboración propia

Con un 100% de las respuestas por parte de las personas encuestadas su ingreso económico es por medio de remuneración.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: elaboración propia

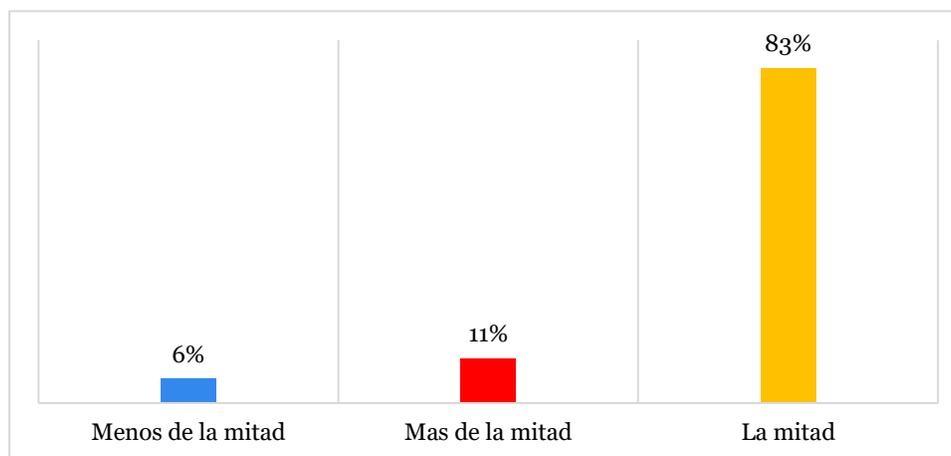
Gran parte de los hogares entrevistados 1 sola persona trabaja en la familia el cual representa el 72%, de 2 a 3 personas el 22% y el 6% menciona que ninguno trabaja.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico que entra a las familias de este estudio el 44% respondió que recibe un ingreso mensual mayor a 10,000 lempiras, los demás reciben menos del salario mínimo con un 39% de 5001 a 10000 lempiras y el 17% de 1000 a 5000 lempiras.

### Gastos de los hogares

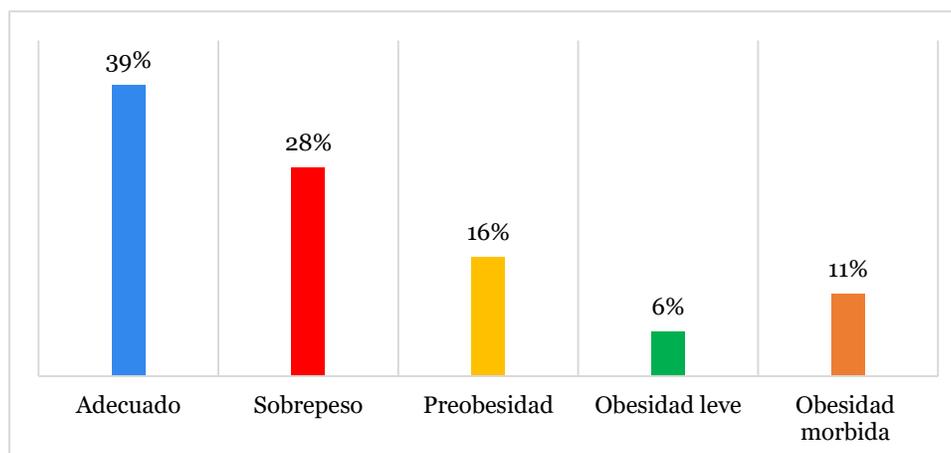
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimento.**

Fuente: Elaboración propia

Este gráfico nos da a demostrar que el 83% contestó que la mitad del ingreso económico está destinado a la compra de alimentos, el 11% asegura que más de la mitad y por último el 6% estipulan su ingreso a menos de la mitad para la compra de estos.

## Estado Nutricional por antropometría de los adultos

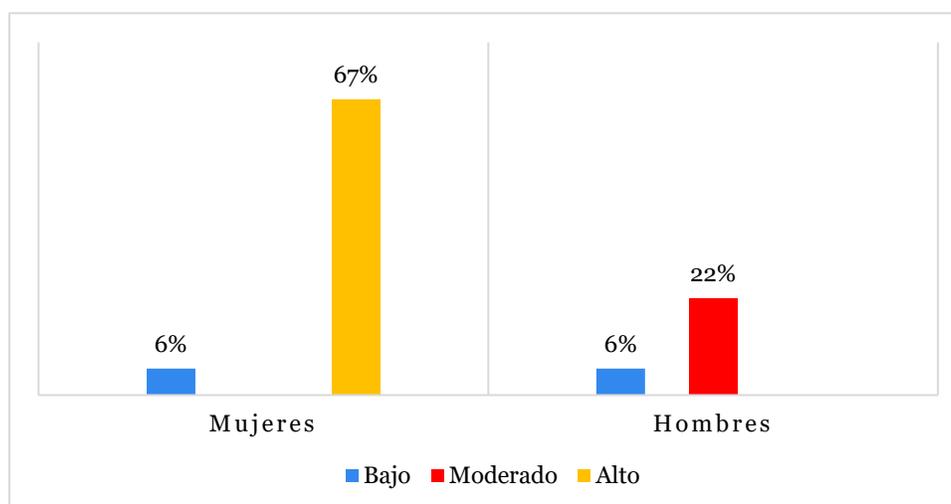
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal**



Fuente: Elaboración propia

El presente grafico nos ayuda a determinar el estado nutricional de los adultos participantes de la encuesta por medio de la clasificación de la OMS, el 39% con un peso adecuado, el 28% presentaba sobrepeso, el 16% con preobesidad, un 11% en obesidad mórbida y el 6% con obesidad leve.

**Gráfico 9: Riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres (ICC).**

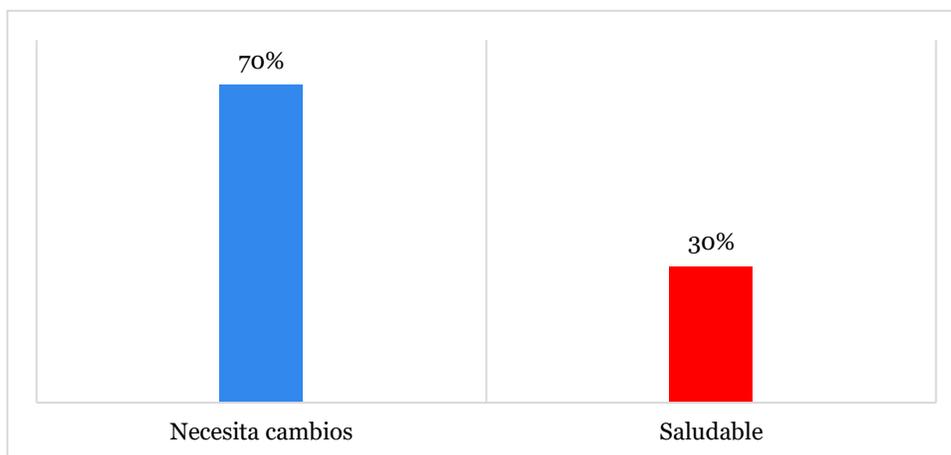


Fuente: Elaboración propia

Mediante el presente gráfico de riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres, se puede observar en la comparación que el 67% de las mujeres tienen un riesgo alto y un 6% un riesgo bajo, mientras que los hombres un 22% un riesgo moderado y el 6% riesgo bajo.

## Calidad de la dieta población adulta de la Aldea de Villa Nueva

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable.**

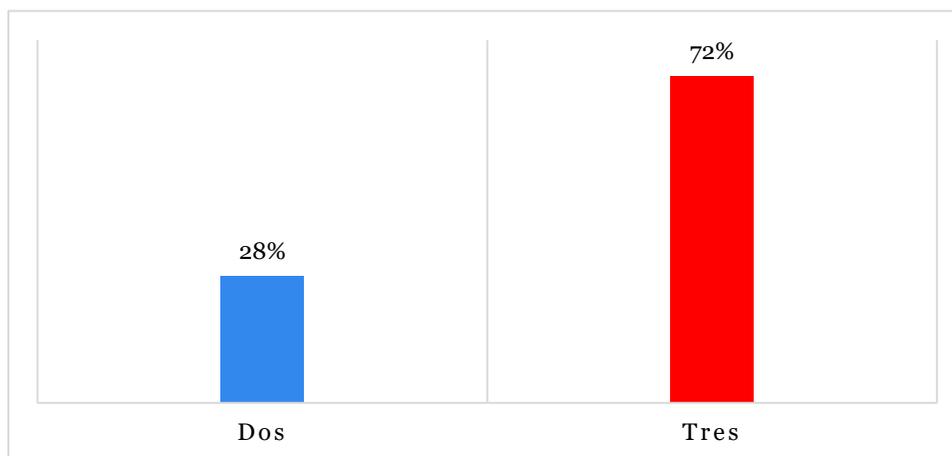


Fuente: Elaboración propia

El índice de alimentación saludable nos permitió conocer más a detalle sobre la alimentación de las personas del estudio en Villa Nueva, como se puede mirar la gran mayoría el 70% necesita cambios y el 30% tiene una alimentación saludable.

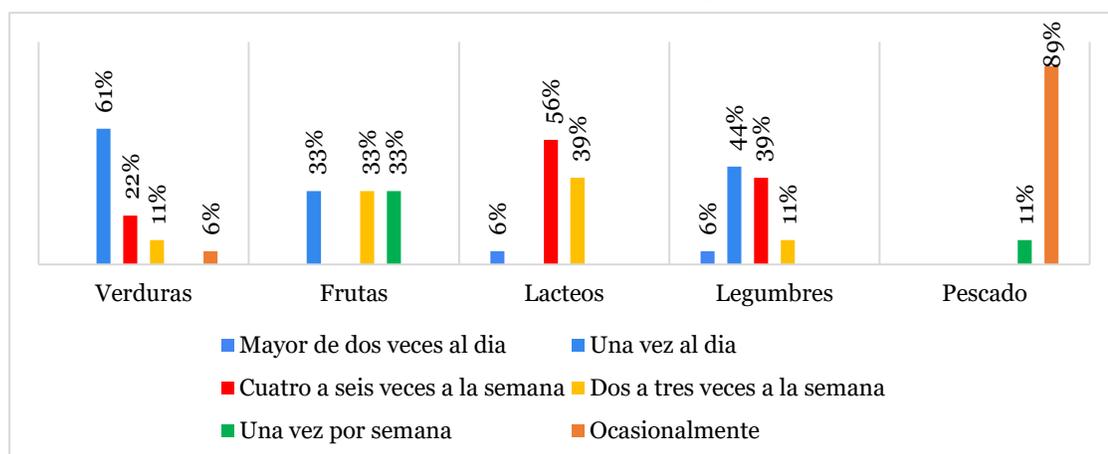
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día.**



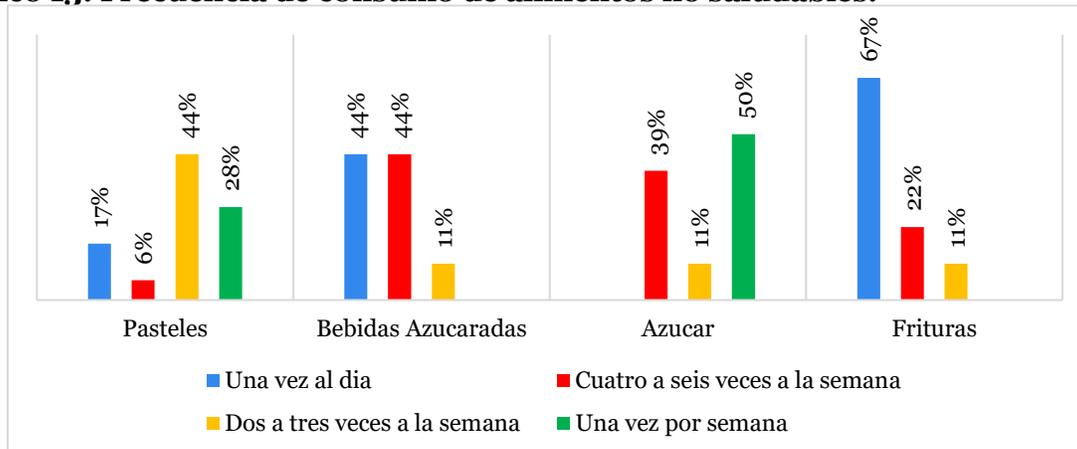
Fuente: Elaboración propia

Mediante el gráfico de tiempos de comida que se realiza al día se recopiló las respuestas que el 72% tienen 3 tiempos de comida y el 28% dos tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

Este gráfico nos detalla la frecuencia de consumo de alimentos saludables de los adultos entrevistados, en primer lugar, tenemos las verduras con un 61% que se consume diariamente, el 22% de 4 a 6 veces por semana, un 11% de 2 a 3 veces por semana y el 6% ocasionalmente. Seguidamente nos encontramos con las frutas que el 33% las consume una vez al día, un 33% de 2 a 3 veces por semana y el otro 33% ocasionalmente. En tercer lugar, se encuentran los lácteos con el 56% se consumen de 4 a 6 veces por semana, el 39% de 2 a 3 veces a la semana y el 6% más de 2 veces al día. Las legumbres en su mayor parte son consumidas una vez al día con el 44%, un 39% de 4 a 6 veces al día, un 11% de 2 a 3 veces a la semana y el 6% mayor de 2 veces al día. Por último, se encuentra el pescado que el 89% solo lo consume ocasionalmente y un 11% una vez por semana.

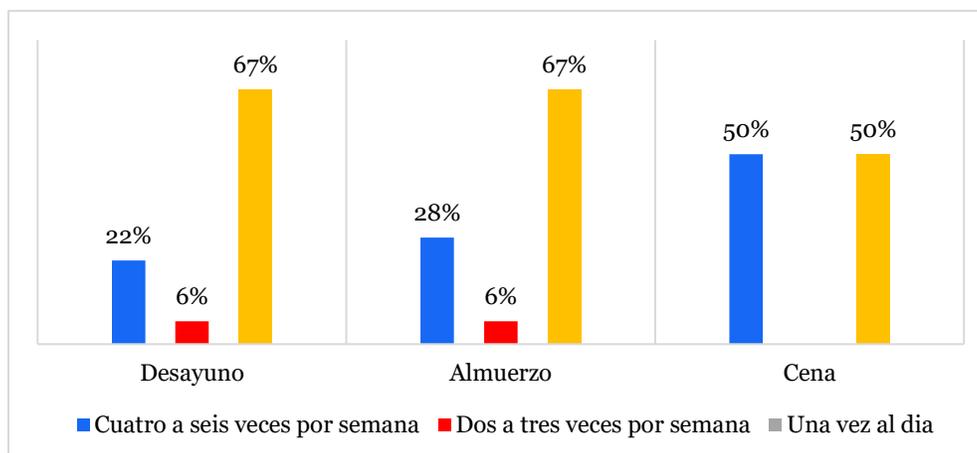
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico de frecuencia de consumo de alimentos no saludables analiza los alimentos que consume la población de Villa Nueva, en primer lugar, todo lo relacionado a pasteles, el 44% los ingiere de 2 a 3 veces por semana, el 28% una vez por semana, el 17% una vez al día y el 6% de 4 a 6 veces por semana. Las bebidas azucaradas un 44% son consumidas una vez al día, otro 44% de 4 a 6 veces a la semana y un 11% de 2 a 3 veces a la semana. En contenido de azúcar es

elevado con un 50% que lo consume diariamente, un 39% de 4 a 6 veces a la semana y un 11% de 2 a 3 veces a la semana. En cuanto a las frituras su ingesta es del 67% una 1 vez al día, un 22% de 4 a 6 veces por semana y por último un 11% de 2 a 3 veces por semana.

#### Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas

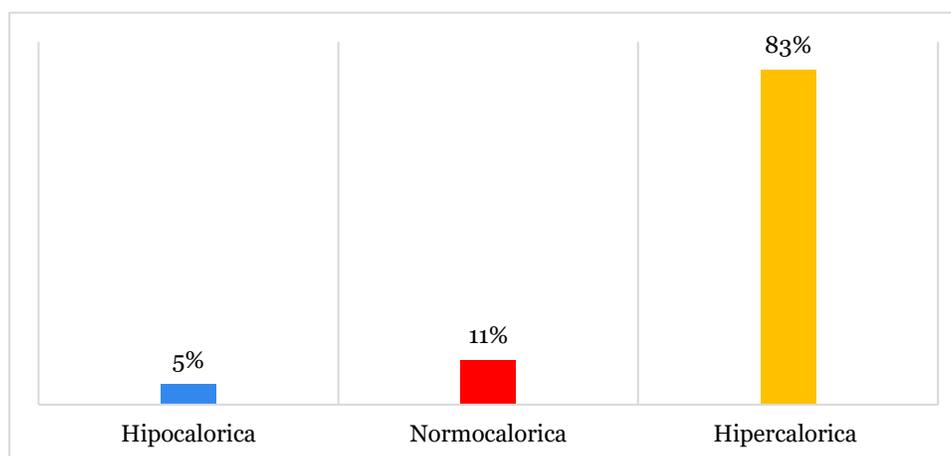


Fuente: Elaboración propia

A través del gráfico 19 se puede observar la frecuencia de tiempos de comida, en primer el desayuno con un 67% que lo consume de forma diaria, el 22% de 4 a 6 veces por semana y el 6% de 2 a 3 veces por semana. En el almuerzo un 67% lo consume todos los días, el 28% de 4 a 6 veces por semana y un 6% de 2 a 3 veces por semana, por último, la cena que se ingiere con frecuencia del 50% todo los días y l otra mitad de 4 a 6 veces por semana.

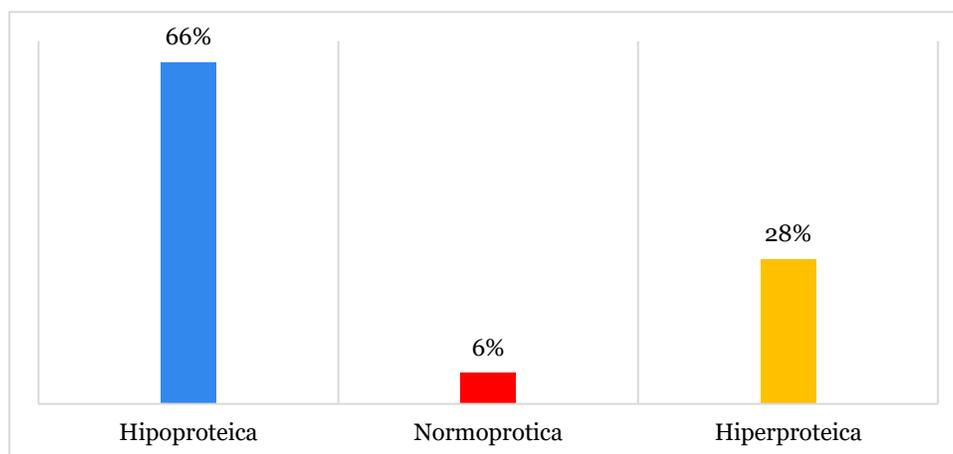
#### Suficiencia de la dieta

#### Gráfico 15: Tipo de dietas según calorías.



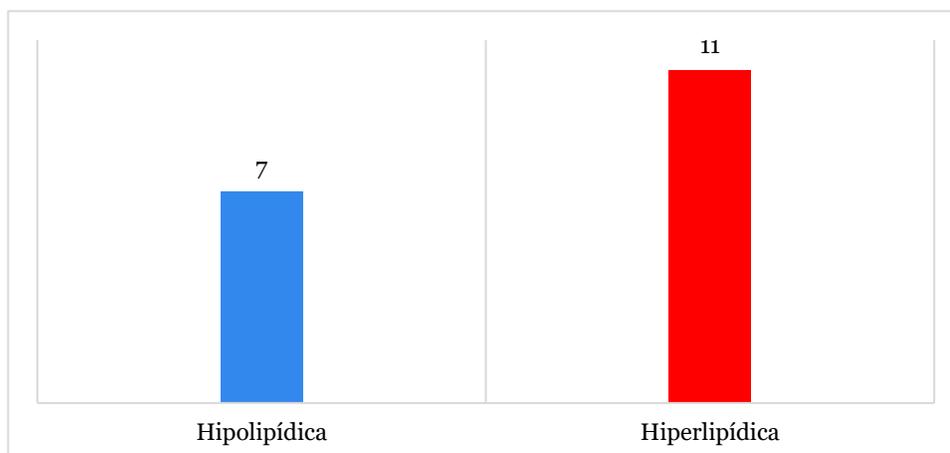
Fuente: Elaboración propia

Con un promedio de 1,950 calorías según el recordatorio de 24 horas es la ingesta calórica según el tipo de dieta, el 83% que se observa en el gráfico demuestra una alta ingesta (hipercalórica), el 11% una dieta adecuada en calorías (normocalórica) y un 5% hipocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

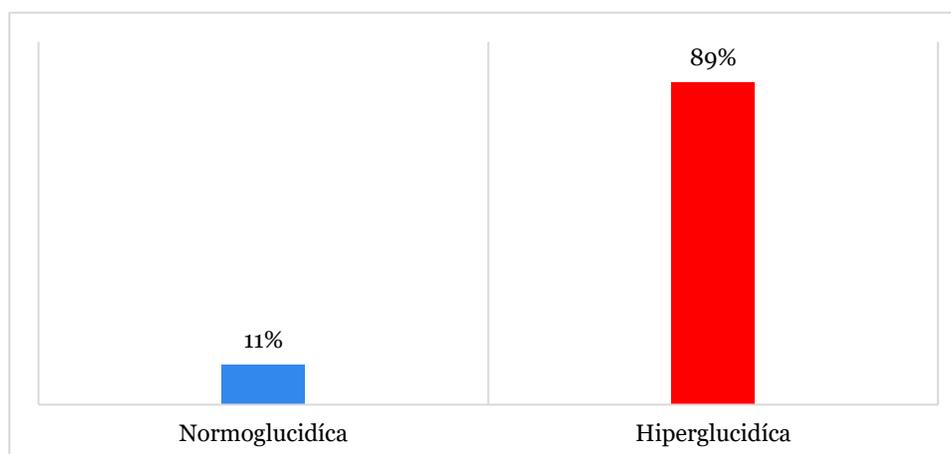
Fuente: Elaboración propia

Este gráfico revela la dieta según proteínas con un 66% hipoproteica lo que quiere decir que es baja, un 28% hiperproteica y el 6% normoproteica. El promedio según el recordatorio de 24 horas tiene como resultado una ingesta de 14 %.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas.**

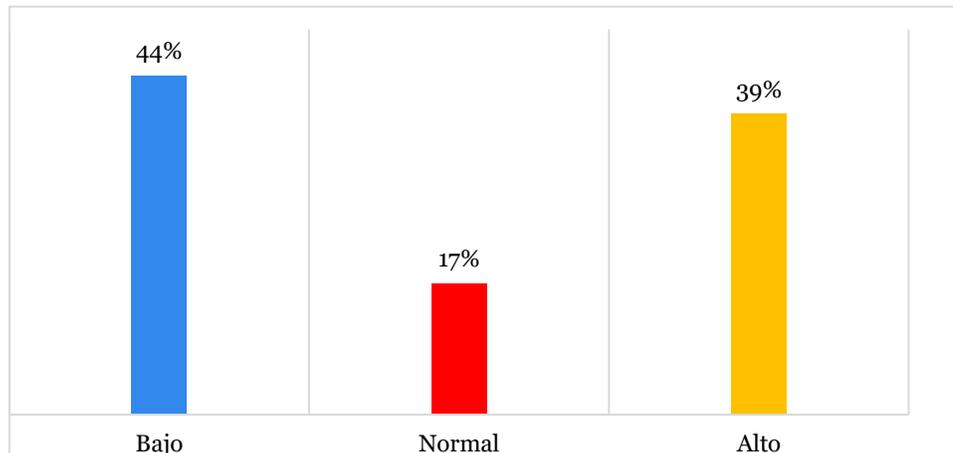
Fuente: Elaboración propia

El 61% de la población consume una dieta hiperlipídica y el 39% una dieta hipolipídica, con un promedio de ingesta calórica según el análisis del recordatorio de 24 horas de 33%.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos.**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se puede observar una dieta alta en carbohidratos con un 89% de consumo de ellos y tan solo un 11% consume una dieta normoglucídica, con un promedio de 64% según el análisis del recordatorio de 24 horas.

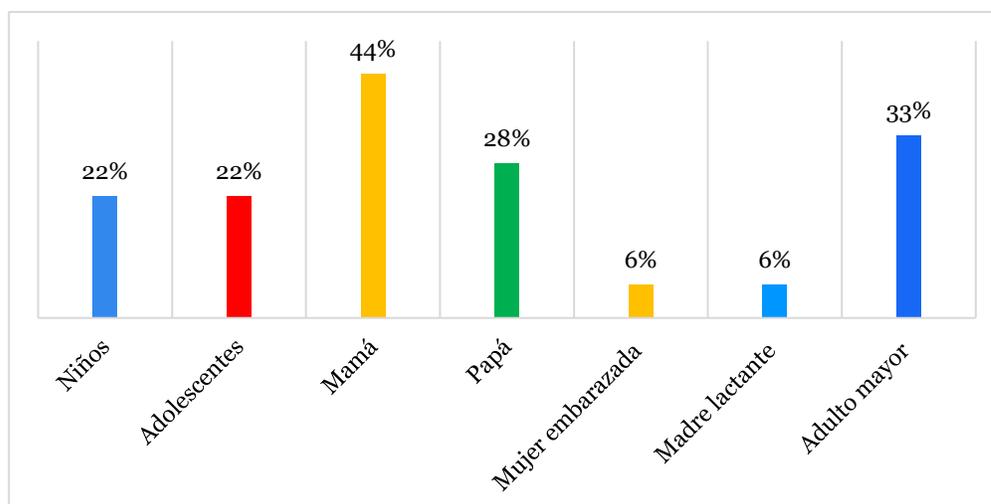
**Gráfico 19: Ingesta de fibra.**

Fuente: Elaboración propia

Un 44% de los encuestados tienen un bajo consumo de fibra, el 39% un alto nivel en su dieta de fibra y el 17% una adecuada ingesta.

### Patrón de consumo en el hogar.

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

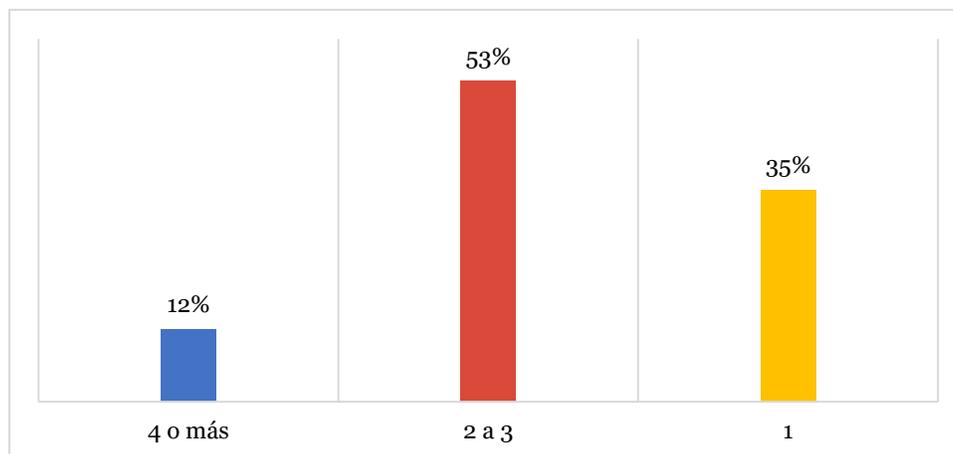


Fuente: Elaboración propia

De los datos recopilado por medio de los adultos encuestados ellos pudieron contestar que se debe priorizar en primer lugar a la madre con un 44%, el 33% dice que el adulto mayor, un 28% al padre, seguidamente un 22% que a los niños y adolescentes y por último un 6% a la mujer embarazada y madre lactante.

## Aldea Amarateca

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

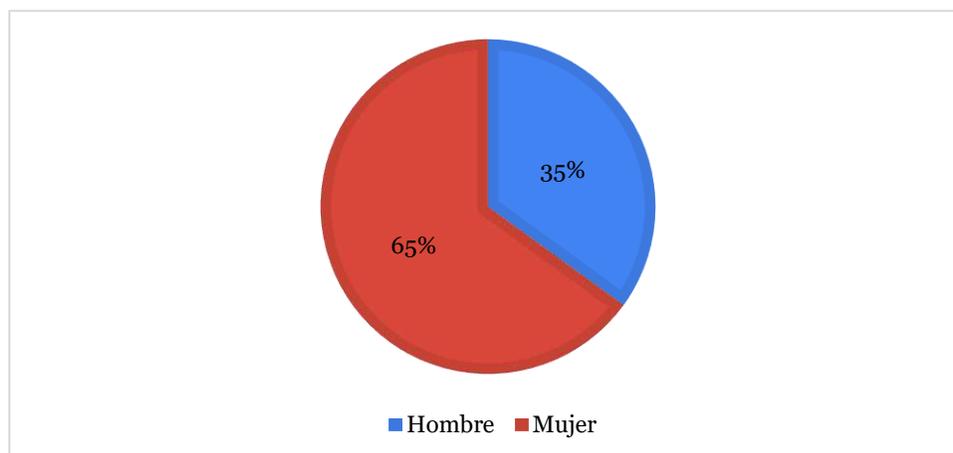


Fuente: Elaboración propia

De las personas encuestada de la aldea Amarateca, se observó que de 53% de sus hogares está conformado entre 2 a 3 familias, el 35% por 1 y con el 12% de 4 o más familias.

## Datos demográficos de la población

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

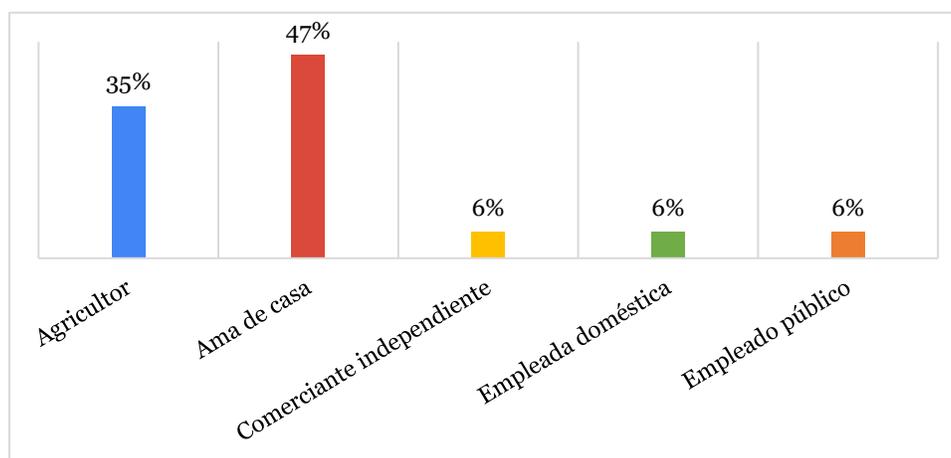
De la población adulta encuesta en la aldea Amarateca, Francisco Morazán, municipio de Distrito Central, el 65% son mujeres y el 35% restante son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria incompleta	2	12%
Universitario incompleto	2	12%
Secundaria incompleta	3	18%
Secundaria completa	5	29%
Primaria completa	5	29%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia

Nivel de Escolaridad de los participantes de la aldea Amarateca, municipio de Distrito Central; la mayoría de los encuestados, con un 29% mencionaron que completaron la primaria y secundaria, en cambio con un 12% de los participantes no completaron su nivel primario y universitario.

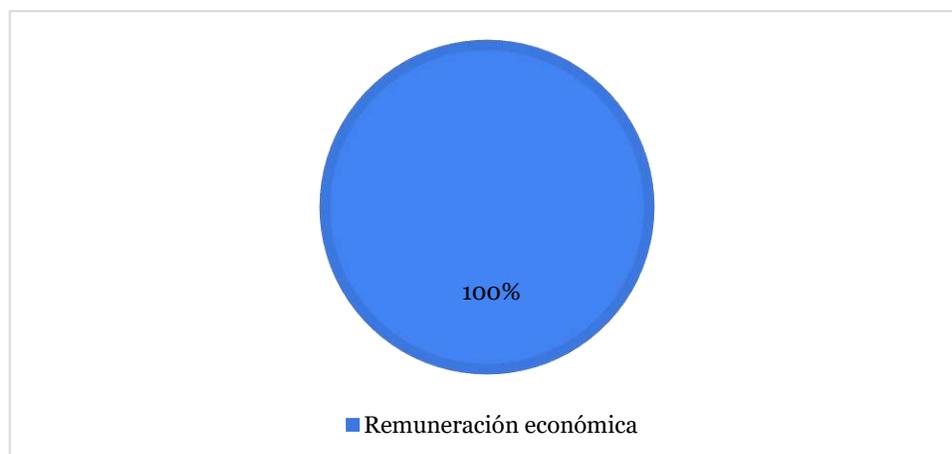
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Del jefe de hogar encuestado, se describen las diferentes profesiones u oficios que presentan; siendo ama de casa la principal con 47%, siguiendo con un 35% el agricultor, con el 6% se encuentran las profesiones u oficios, de comerciante independiente, empleada doméstica y empleado público.

## Ingreso de los hogares

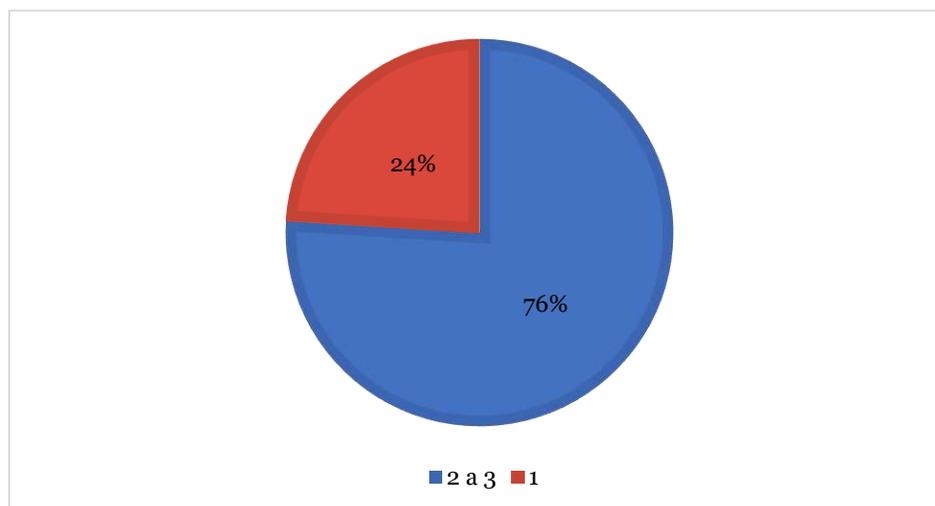
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Del 100% de la población encuesta obtiene sus ingresos económicos del hogar a través de remuneraciones económicas.

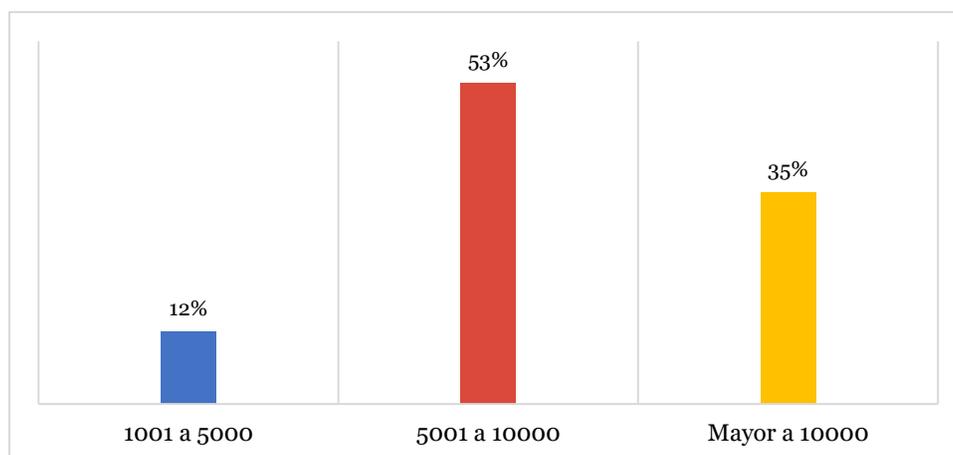
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

De los miembros pertenecientes a cada hogar de la aldea Amarateca encuestada, de 2 a 3 personas trabajan con un 76% y el 24% restante solo trabaja 1 persona.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

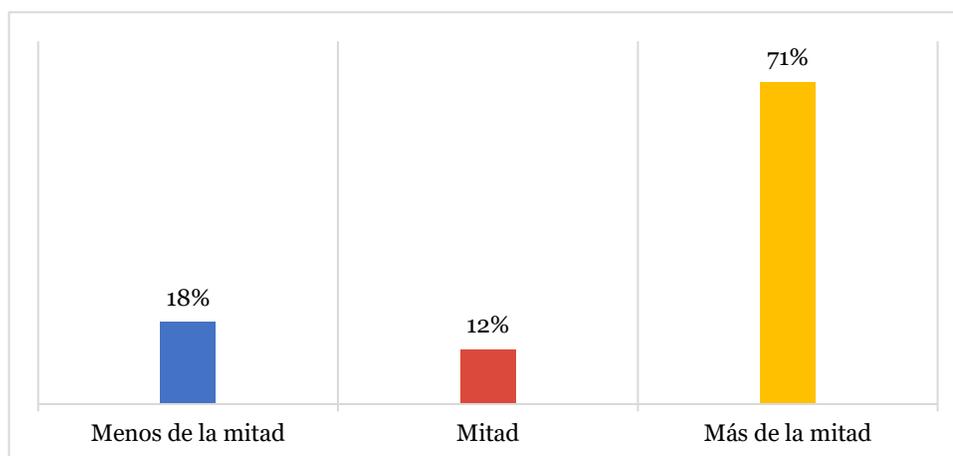


Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada en la aldea Amarateca, se describe el porcentaje de sus ingresos económicos mensuales dentro del hogar, como se observa en el gráfico el 53% presenta un ingreso entre 5,001 a 10,000 lempiras mensuales, mientras tanto que el 35% equivale a mayor de 10,000 lempiras de ingreso y el 12% es de 1,001 a 5,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

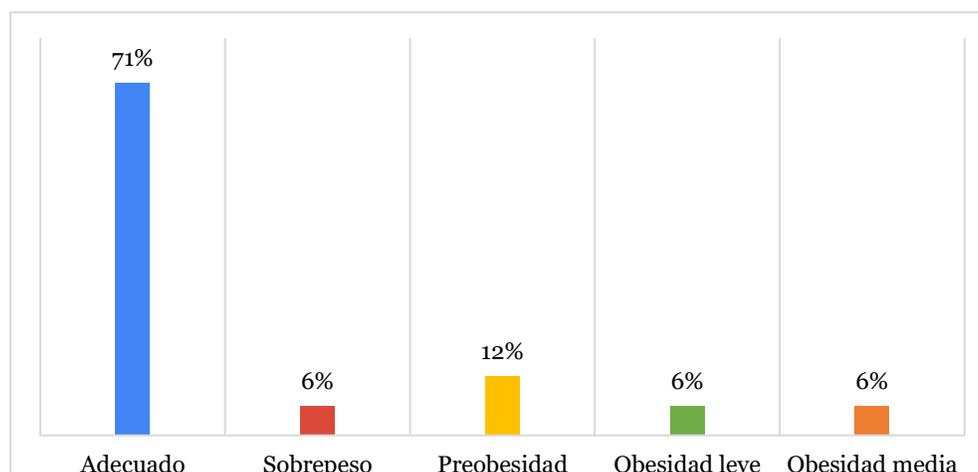


Fuente: Elaboración propia

Se observa que dentro del ingreso económico mensual del hogar el 71% equivale a que la mitad del ingreso es destinado a la compra de alimentos, en cambio el 18% es más de la mitad y el 12% es menos de la mitad del ingreso que va orientado a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

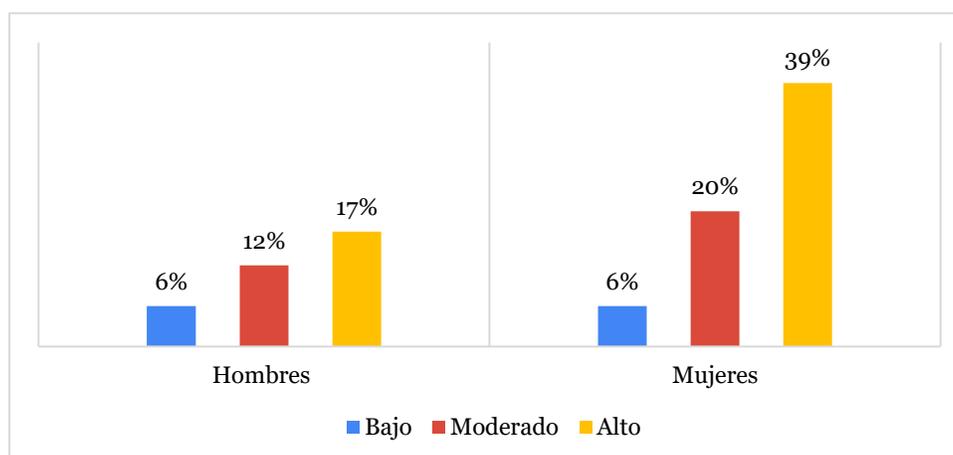
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Del total de la población adulta encuestada de la aldea Amarateca, el 71% se encuentra en su peso adecuado según el índice de masa corporal, en cambio el 12% se encuentra en preobesidad y asimismo con un 6% se encuentran la población que presenta sobrepeso, obesidad leve y media; por lo cual estas personas podrían presentar algún riesgo en su salud, como el padecer alguna enfermedad.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

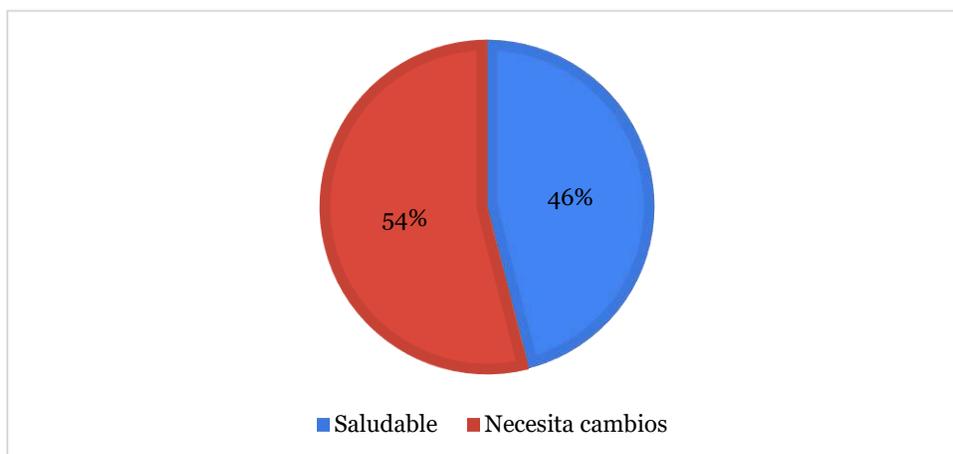


Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada de la aldea Amarateca, se observa que el 39% de las mujeres indican que se encuentran en un alto riesgo según índice de cintura cadera esta, mientras tanto que el 20% se encuentra moderado, en cambio los hombres con un 17% tienen un riesgo alto, con el 12% están en riesgo moderado y asimismo con el 6% de las mujeres y los hombres se encuentran en riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea Amaratéca

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

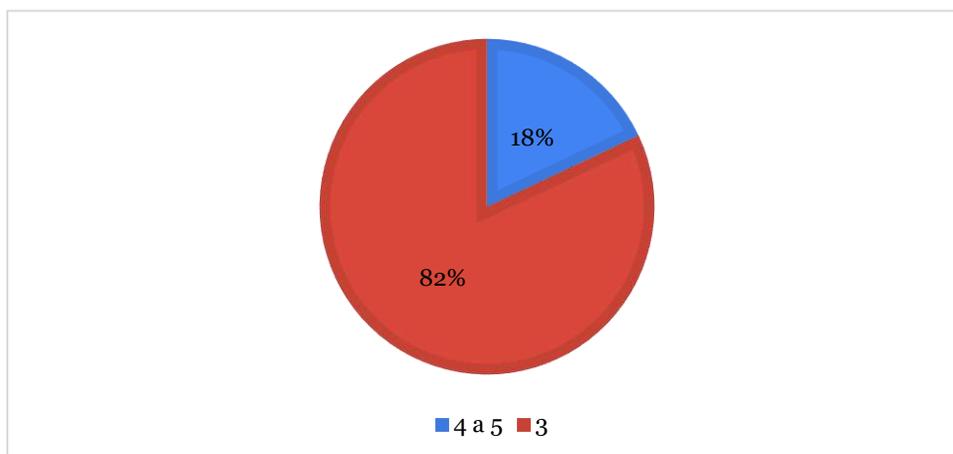


Fuente: Elaboración propia

Se observa que el 54% de las personas encuestadas necesitan realizar cambios en su alimentación, ya sea reducir la porción de ciertos alimentos o aumentar el consumo de frutas, verduras, es decir, de llevar una alimentación más equilibrada y adecuada. En cambio, el 46% indica que su alimentación se encuentra más adecuada.

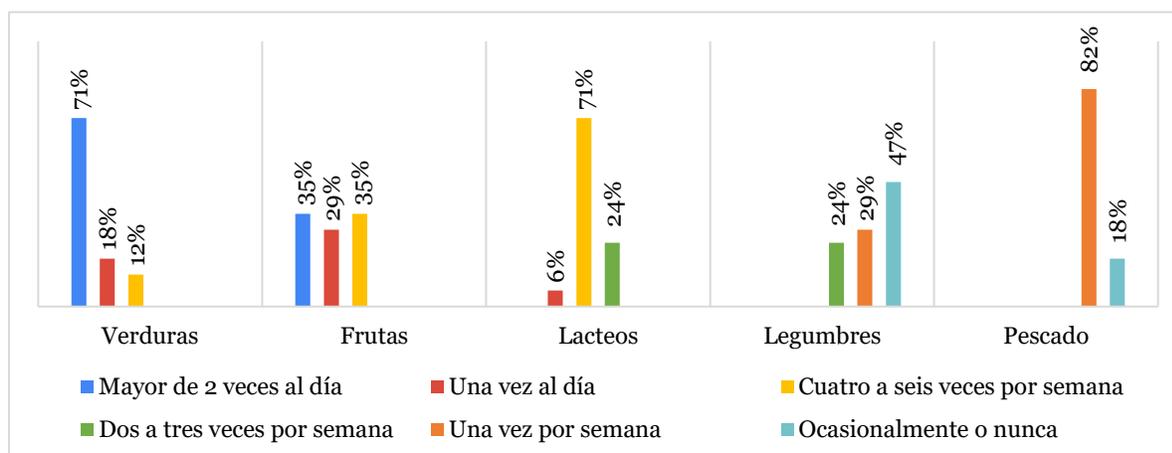
## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



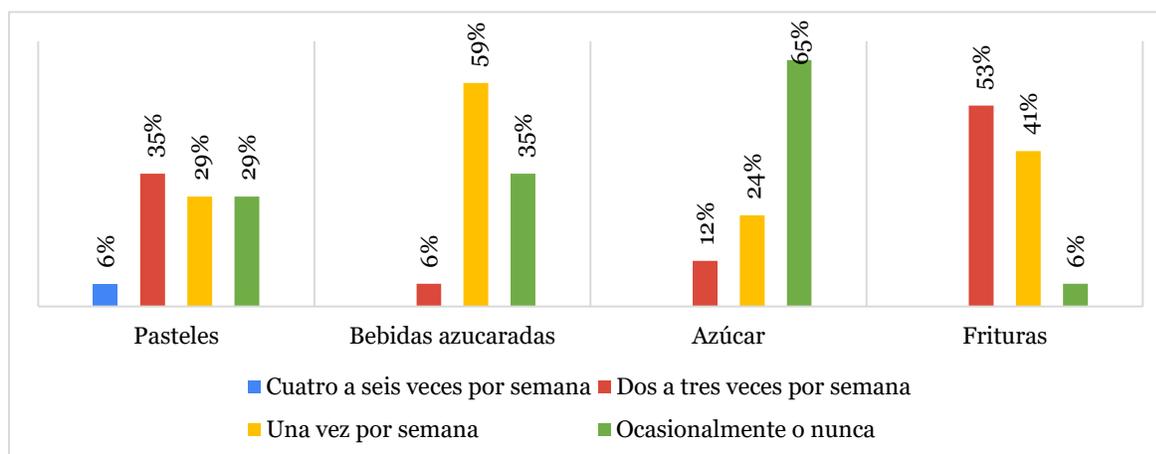
Fuente: Elaboración propia

Del jefe de hogar encuestado en la aldea Amarateca, municipio Distrito central, se observa que el 82% realiza 3 tiempos de comida, mientras tanto que el 18% realiza de 4 a 5 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

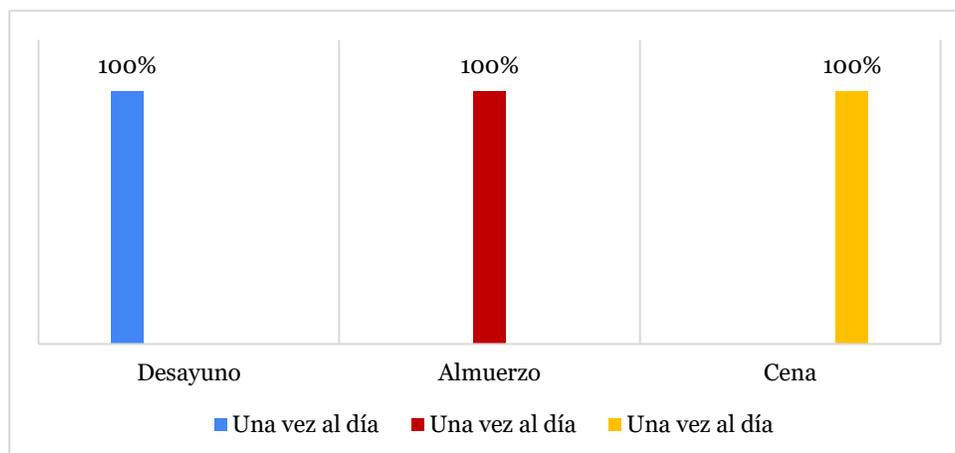
Fuente: Elaboración propia

Se observa, que en la aldea Amarateca, el 82% de la población encuestada consume pescado en su mayoría una vez por semana, asimismo el 71% consume verduras, mayor de dos veces al día y lácteos de cuatro a seis veces por semana, con 47% las personas consumen ocasionalmente o nunca legumbres, el 35% consume frutas ya sea mayor de 2 veces al día o de cuatro a seis veces por semana, el 29% introduce en su alimentación legumbres una vez por semana y frutas una vez al día y por último el 6% consume lácteos una vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

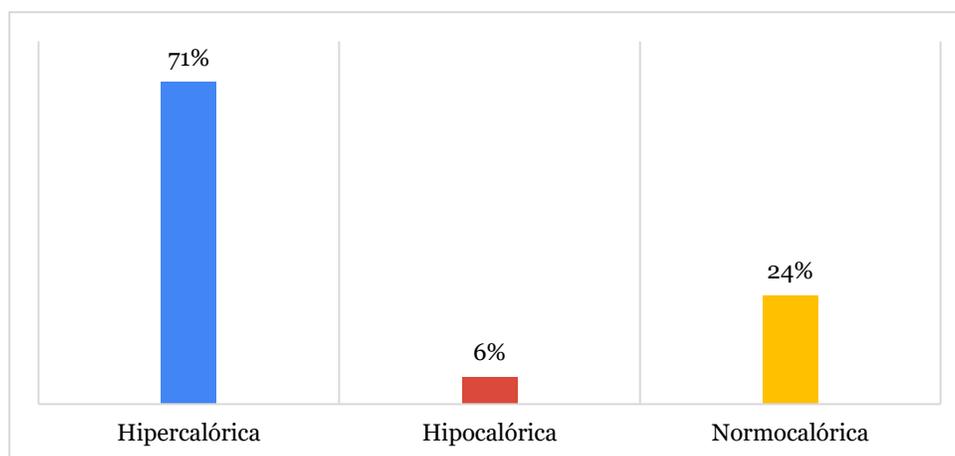
Se observa, que en la aldea Amarateca, el 65% de la población encuestada consume azúcar en su mayoría ocasionalmente o nunca, el 59% consume bebidas azucaradas, el 53% de dos a tres veces por semana y con un 41% una vez por semana consumen frituras, con un 35% de dos a tres veces por semana consume pasteles y por último con un 6% consumen pasteles de cuatro a seis veces por semana, bebidas azucaradas de dos a tres veces por semana, frituras ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

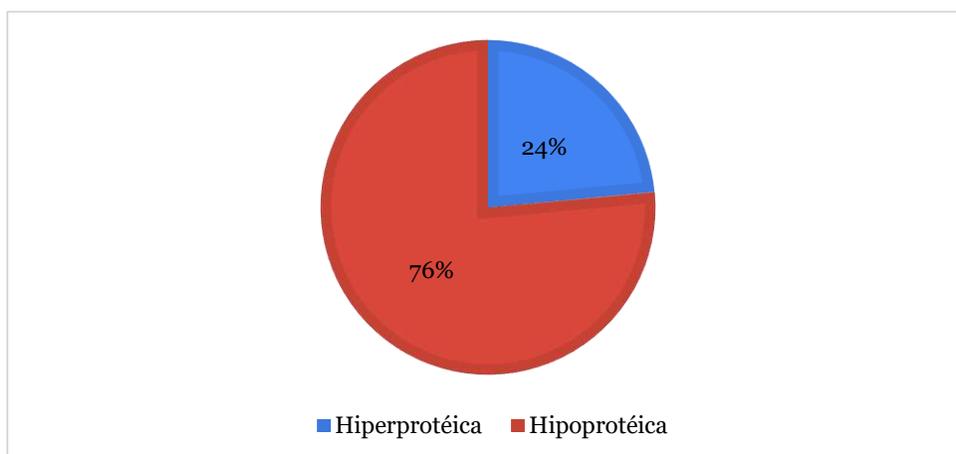
Se observa que, de la población adulta encuestada el 100% realiza una vez al día los tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena).

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

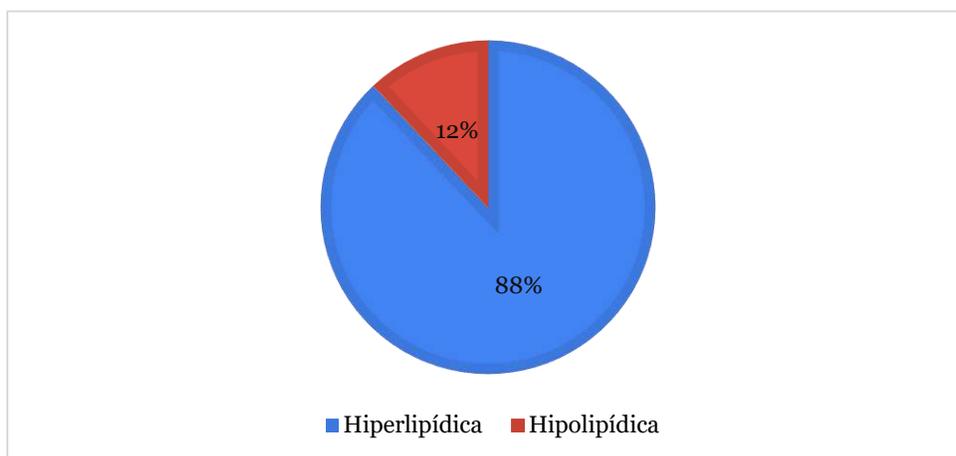
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las calorías en la alimentación de la población encuestada de la aldea Amarateca, se observó que el 71% presenta una dieta hipercalórica, el 24% tiene una dieta normocalórica y con un 6% hipocalórica, es decir presentan un mayor o menor consumo de calorías según sus recomendaciones diarias. Y del total de esta población consume en promedio 1,962 de calorías según el recordatorio de 24 horas de cada miembro encuestado.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

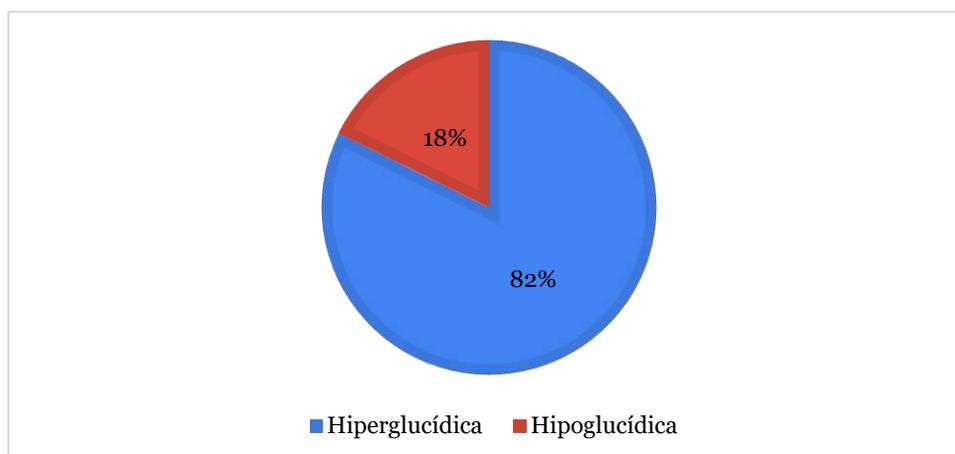
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la ingesta de proteínas en la alimentación de la población, se observó que el 76% presenta una dieta hiperproteica y el 24% tiene una dieta hipoproteica, por lo cual presentan un mayor o menor consumo de energía de lo que se recomienda. Del total de la población de la aldea Amarateca consume el 14% de gramos de proteínas según el recordatorio de 24 horas de cada miembro encuestado.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

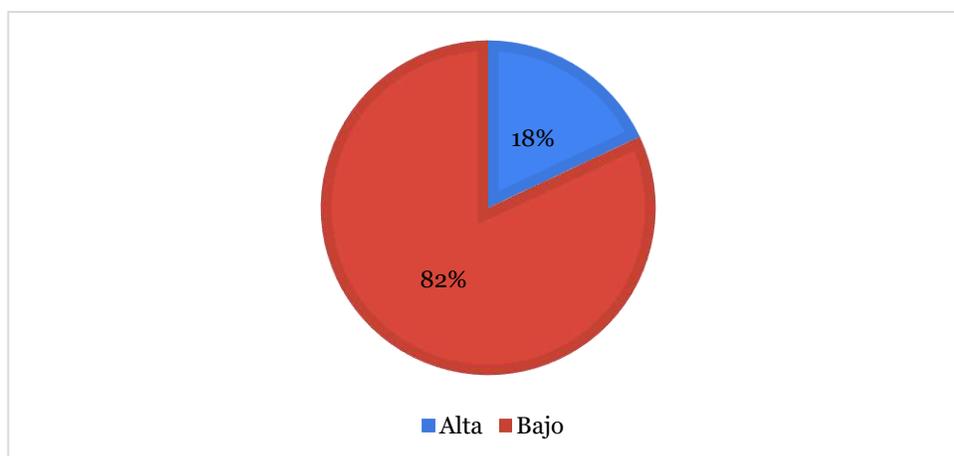
Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada en su ingesta de grasas, se observa que el 88% presenta una dieta hiperlipídica siendo su mayoría y el 12% tiene una dieta hipolipídica, por lo cual presentan un mayor o menor consumo de energía de sus recomendaciones diarias. Del total de la población de la aldea Amarateca consumen el 32% de gramos de grasas según el recordatorio de 24 horas de cada miembro encuestado.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la ingesta de carbohidratos en la alimentación de la población de la aldea Amarateca, se observó que el 82% presenta una dieta hiperglucídica y el 18% tiene una dieta hipoglucídica, por lo cual presentan un mayor o menor consumo de energía de lo que se recomienda. Por lo cual el total de esta población consume el 69% de gramos de carbohidratos según el recordatorio de 24 horas de cada miembro encuestado.

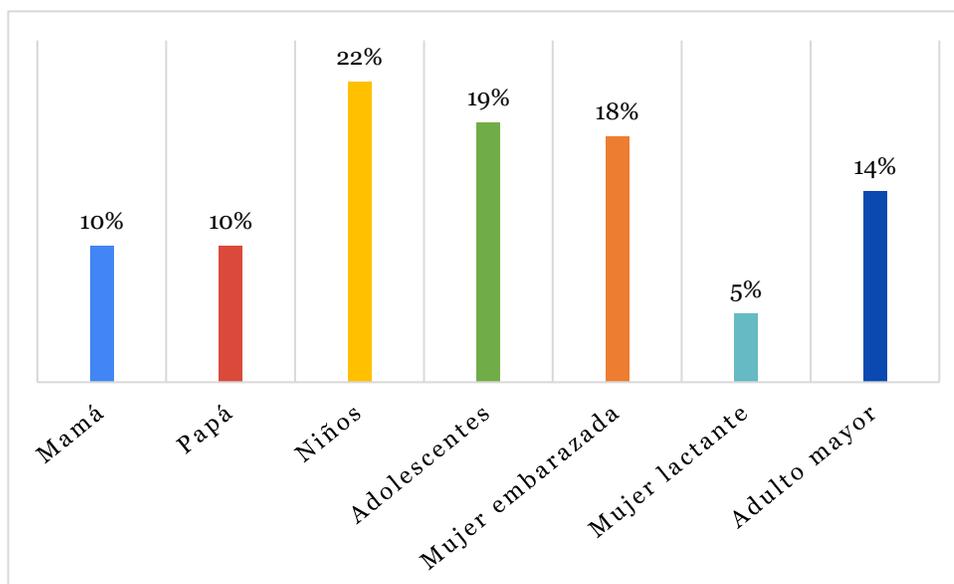
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Se observó que el 82% de la población encuestada de la aldea Amarateca presenta una baja ingesta de fibra en su alimentación en comparación a sus recomendaciones diarias, en cambio el 18% tiene un consumo alto de fibra en su alimentación.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

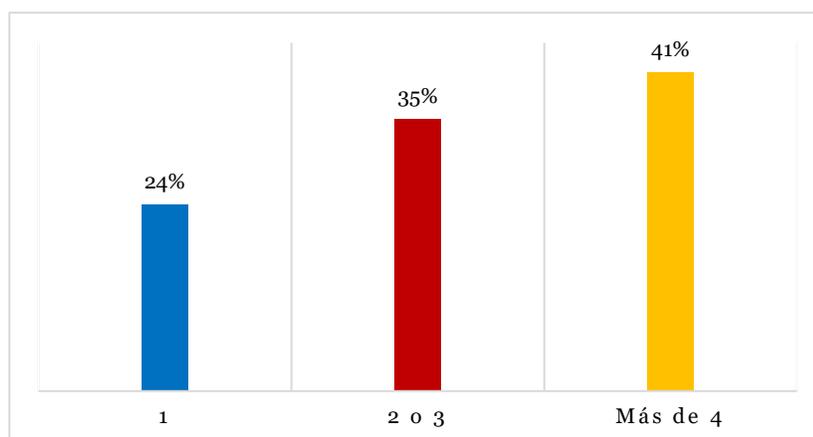
Del total de personas encuestadas, se observó que el 22% consideran que se debe priorizar la alimentación en el hogar a los niños, 19% a los adolescentes, 18% consideran que debe ser a las mujeres embarazadas, 14% a los adultos mayores, el 10% considera que debe ser a la mamá, el papá y con un 5% piensan que se le debe priorizar la alimentación a la mujer lactante en el hogar.

## Aldea Azacualpa

### Características sociodemográficas de la población adulta

#### Hogar

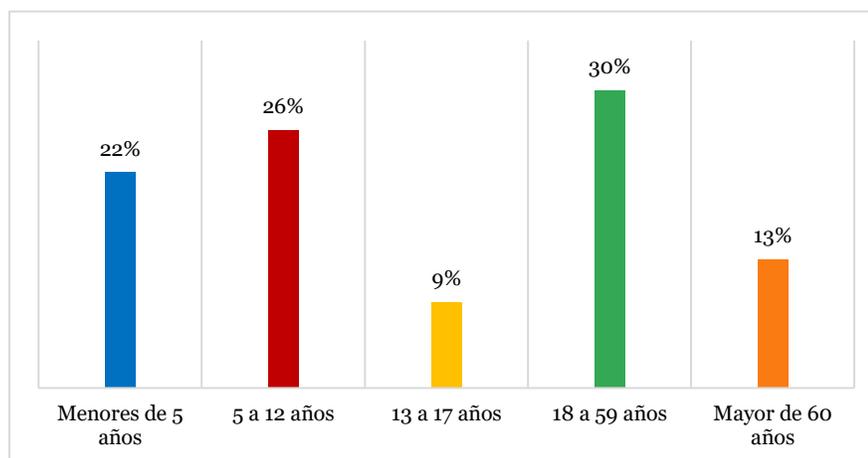
**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración propia

El 41% de los hogares de la Aldea Azacualpa es conformado por más de 4 familias, el 35% de 2 o 3 familias y con un 24% es conformado por 1 familia en el hogar.

**Gráfico 2: Rango de edad de las personas que viven en el hogar**

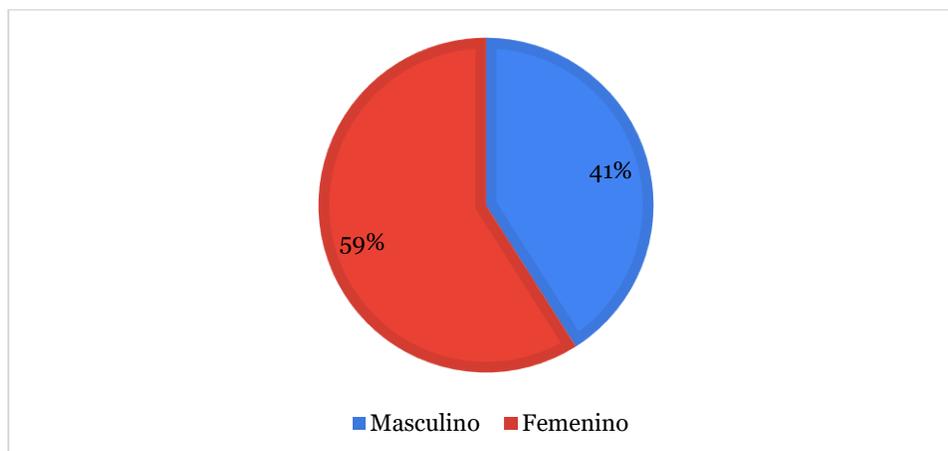


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 4 muestra el rango de edad de las personas que habitan en los hogares de Azacualpa, entre 18 a 59 años con un 30%, el 26% en el rango de edad de 5 a 12 años, menores de 5 años con un 22%, el 13% mayores de 60 años y con menor rango de edad que se encontró en los hogares fue de 13 a 17 años con un 9%.

## Datos generales del jefe de hogar

### Gráfico 3: Género del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

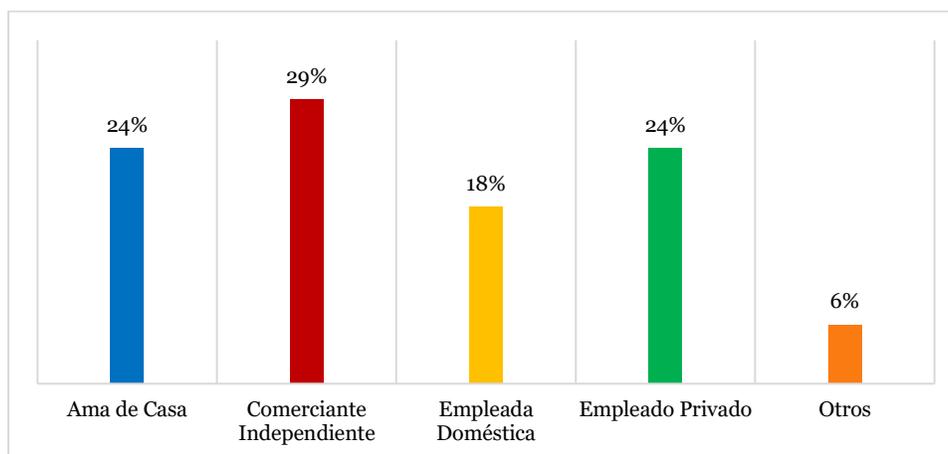
El género que predominó más como jefe de hogar es el 59% femenino y el 41% masculino.

### Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe del hogar

ESCOLARIDAD	NÚMERO DE PERSONAS	%
SECUNDARIA INCOMPLETA	2	12%
PRIMARIA INCOMPLETA	3	18%
PRIMARIA COMPLETA	5	29%
SECUNDARIA COMPLETA	7	41%
TOTAL	17	100%

Fuente: Elaboración propia

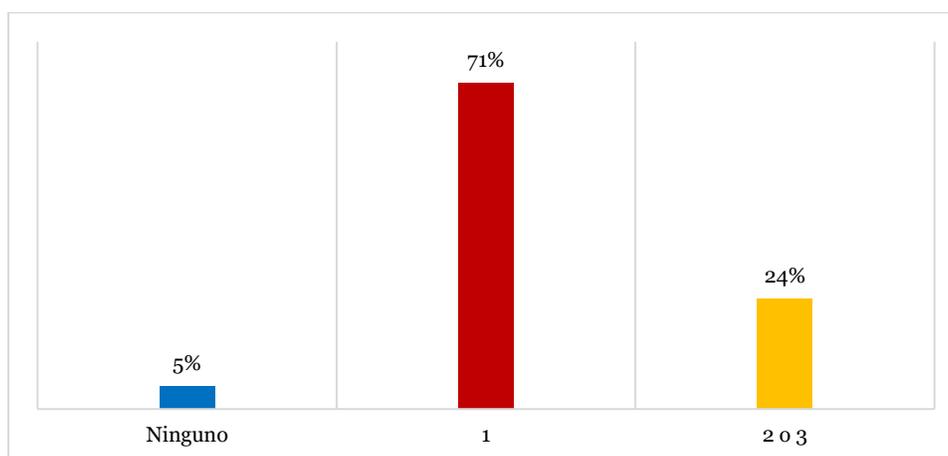
Según los datos reflejados en la tabla 2, el 41% el jefe de hogar tiene un nivel de escolaridad de secundaria completa, el 29% primaria completa, el 18% primaria incompleta, y el 12% no pudieron completar su secundaria.

**Gráfico 4: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia

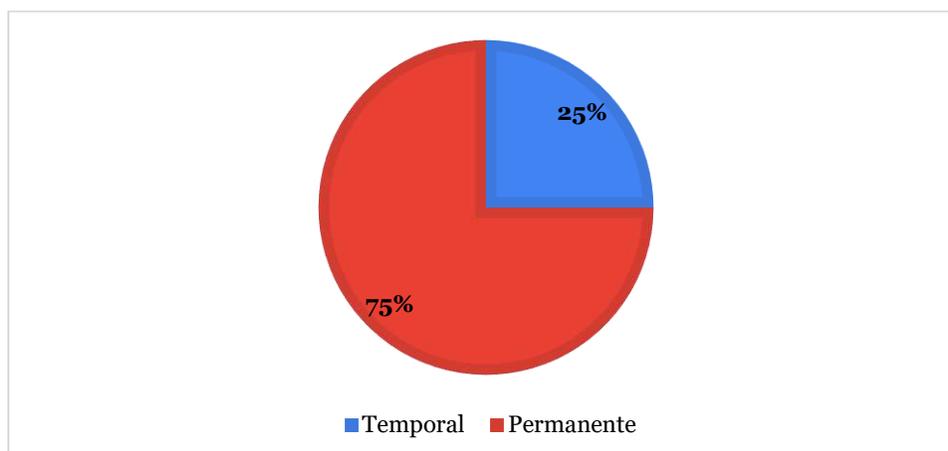
Como puede observarse en el gráfico 6, la profesión u oficio del jefe de hogar es Comerciante Independiente con mayor índice de 29%, con un 24% son amas de casa o empleado de empresas privadas, el 18% trabajan como empleadas domésticas y el otro 6% trabajan en taller de autos, mecánico.

### Ingreso de los hogares

**Gráfico 5: Números de personas que trabajan en el hogar**

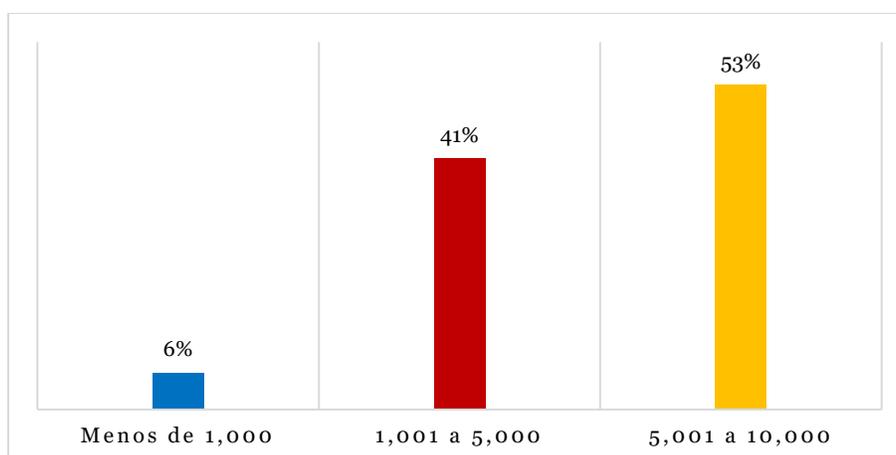
Fuente: Elaboración propia

En este gráfico 8, muestran el número de personas que trabajan en el hogar, en la mayoría de los hogares solo trabaja 1 persona con un 71%, de 2 o 3 personas que trabajan es el 24% y el 5% representa que ninguna persona en el hogar trabaja y solo reciben su ingreso económico mediante remesa

**Gráfico 6: Tipo de Trabajo**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico el tipo de trabajo que predominó más en las personas que trabajan en el hogar es permanente con un 75% y el 25% tienen trabajo temporal.

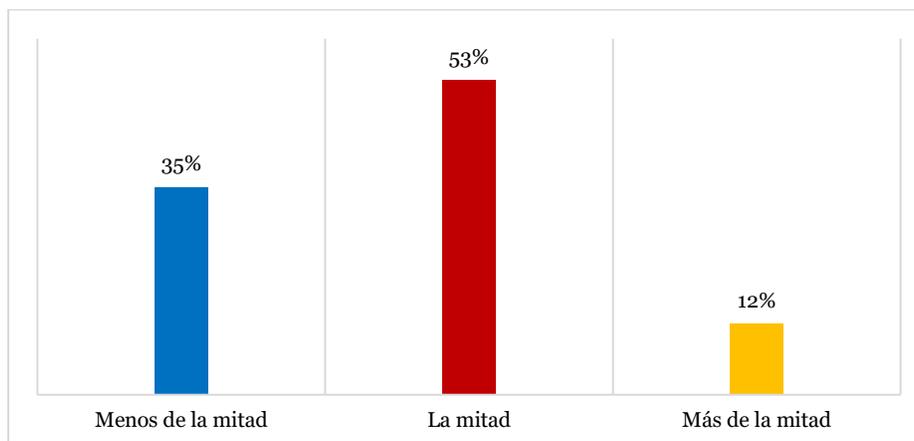
**Gráfico 7: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico 10, el 53% del ingreso económico mensual en los hogares es de L 5,001 a 10,000, el 41% el ingreso es de L 1,001 a 5,000 y el 6% es menos de L 1,000 mensual.

## Gastos del hogar

**Gráfico 8: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

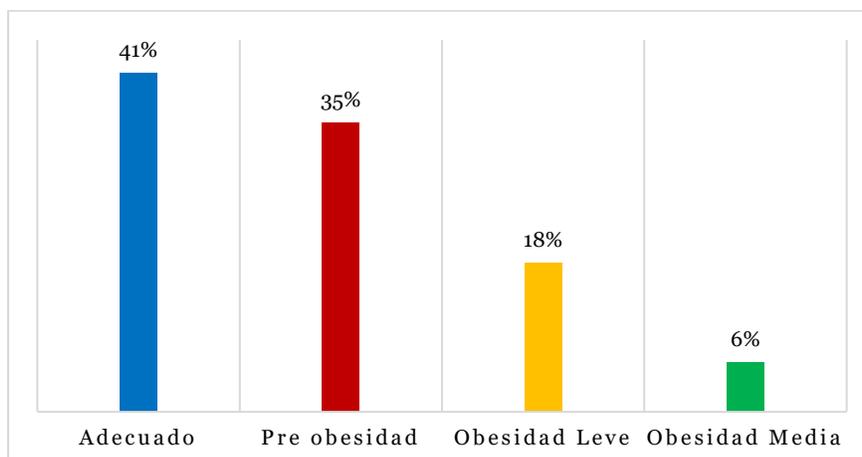


Fuente: Elaboración propia

En los gastos del hogar la proporción del ingreso mensual que destinan a las compras de los alimentos en los hogares el 53% es la mitad del ingreso, el 35% menos de la mitad y el 12% más de la mitad del ingreso mensual para la compra de los alimentos.

## Información complementaria referente a la adquisición de alimentos

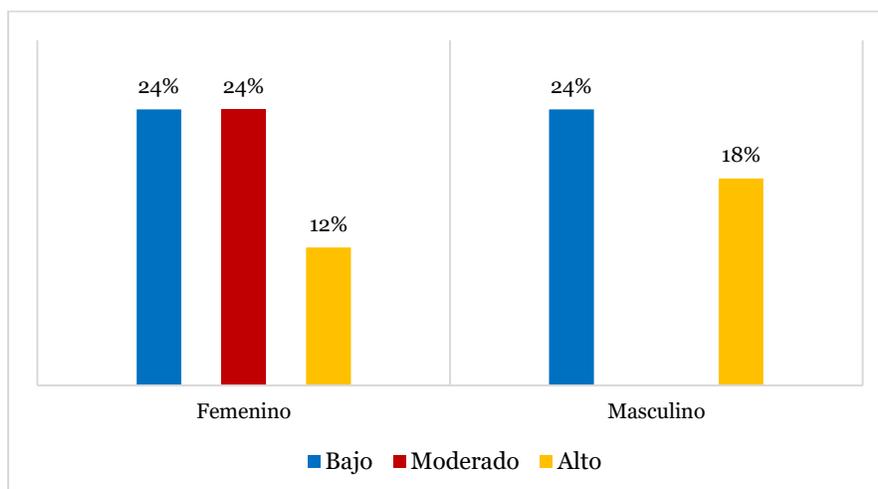
**Gráfico 9: Diagnóstico Nutricional según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Según el diagnóstico nutricional basado en el Índice de Masa Corporal (IMC) el 41% están en un peso adecuado, el 35% están en pre obesidad, en los 2 últimos resultados donde el 18% se encuentran en obesidad leve y el 6% en obesidad media, esto aumenta los problemas de salud desarrollándose enfermedades crónicas no transmisibles en las personas evaluadas.

### Gráfico 10: Riesgo según Índice Cintura Cadera (ICC) en Femenino y Masculino

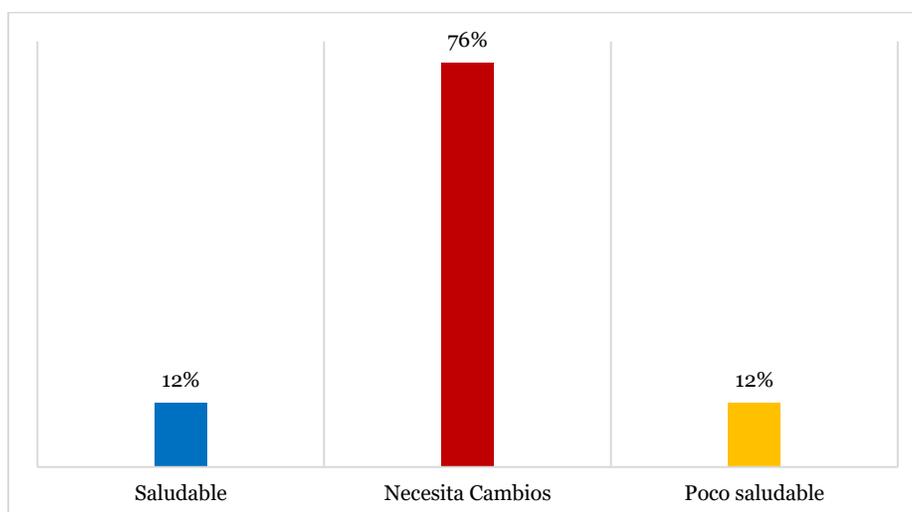


Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se muestra detalladamente el riesgo del índice cintura cadera según el género, el 24% femenino y masculino muestra un riesgo bajo, el 24% en las féminas tienen un riesgo moderado, el 18% en los masculinos el riesgo es alto y el 12% en las féminas tienen un riesgo alto.

### Calidad de la dieta de la población adulta de Aldea Azacualpa

#### Gráfico 11: Índice de Alimentación Saludable

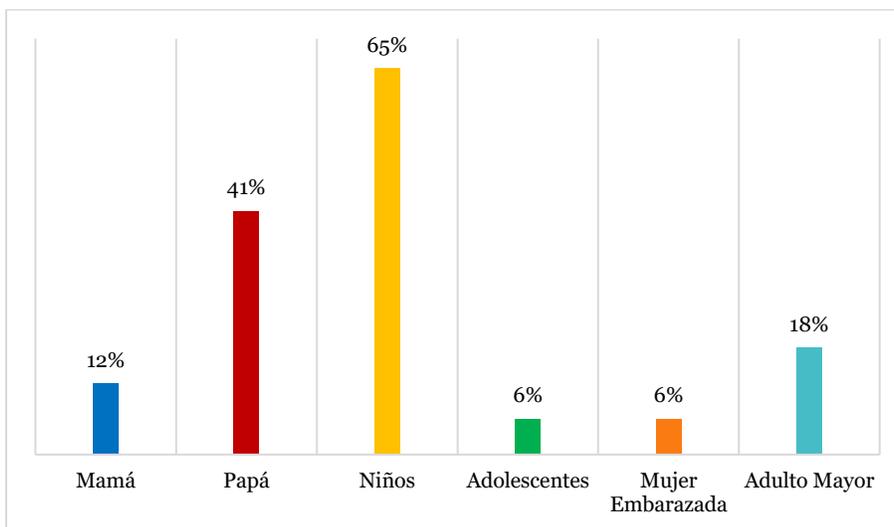


Fuente: Elaboración propia

Este índice de alimentación saludable nos ayuda a identificar la calidad de dieta de la población en la aldea Azacualpa, el 76% de las personas necesitan cambios en su dieta, el 12% representa que tienen una dieta saludable, y poco saludable que requiere de una alimentación y hábitos más saludables.

## Patrón de consumo en el hogar

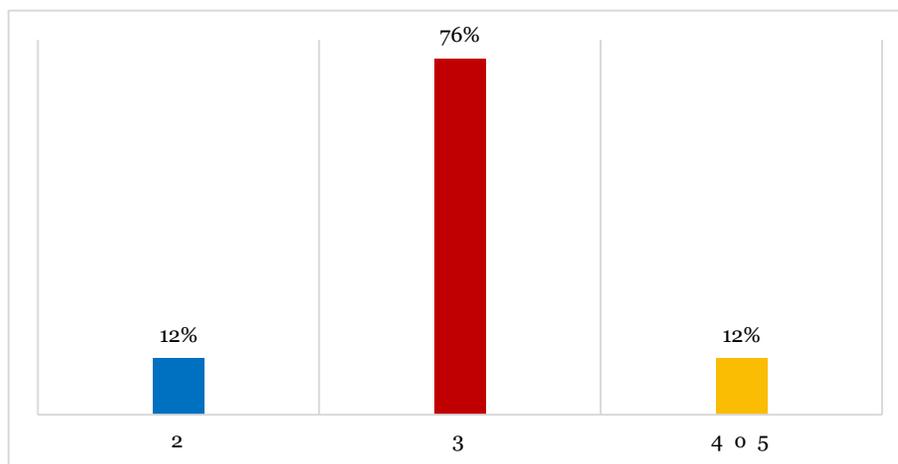
**Gráfico 12: ¿A quién se le debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

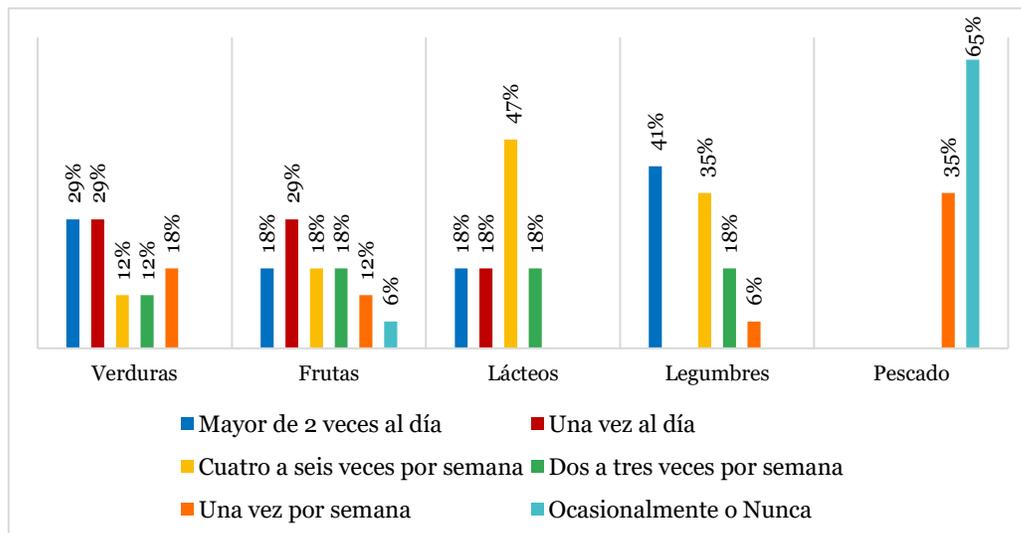
Según los encuestados el 65% se debe priorizar la alimentación a los niños en los hogares, luego se le debe priorizar al papá con un 41%, el 18% al adulto mayor, el 12% a la mamá y con un 6% a los adolescentes y mujer embarazada.

**Gráfico 13: Tiempos de Comida que realizan al día**



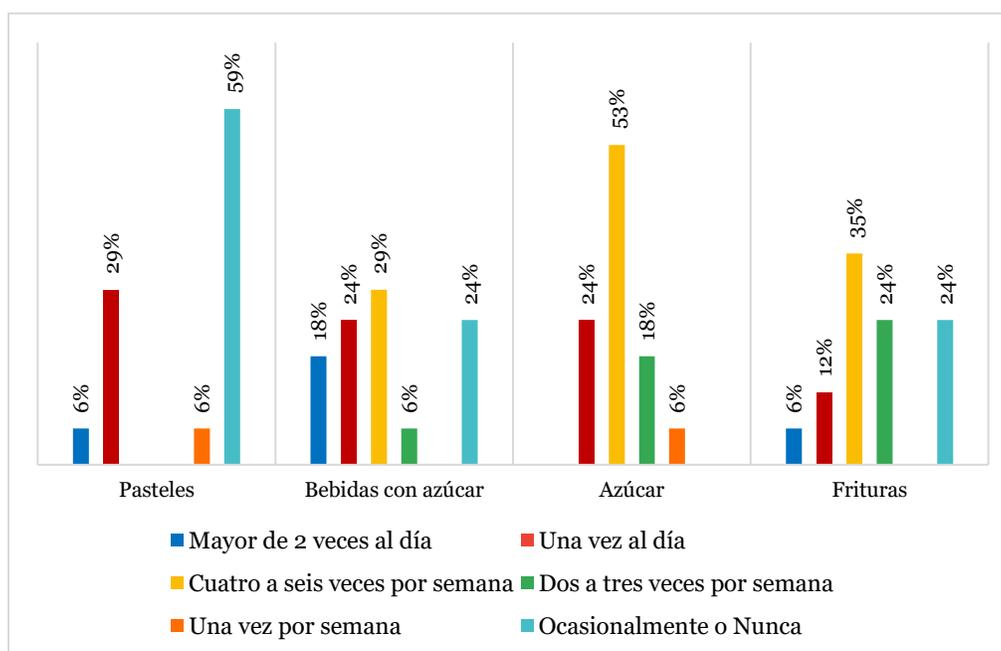
Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los encuestados realizan los 3 tiempos de comida con un 76% y el 12% realizan 2 y más de 4 tiempos de comida al día.

**Gráfico 14: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

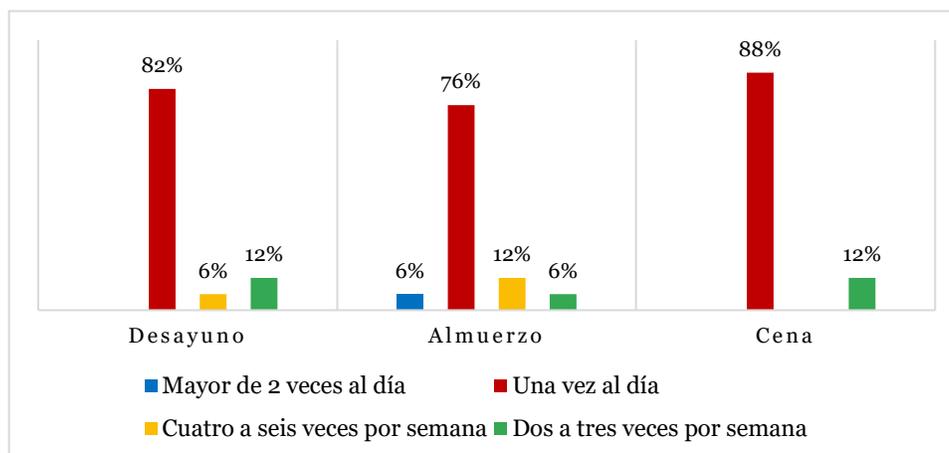
Fuente: Elaboración propia

La frecuencia de consumo nos permite identificar la ingesta de la calidad de dieta en un determinado tiempo en la aldea Azacualpa; un 65% ocasionalmente o nunca en los hogares consumen pescado, el 47% de 4 a 6 veces por semana en los hogares consumen lácteos, mayor de 2 veces al día el 41% en los hogares consumen legumbres, el 35% de 4 a 6 veces por semana consumen legumbres y una vez por semana consumen pescado, el 29% mayor de 2 veces al día y una vez al día consumen verduras y frutas en los hogares, el 18% en los hogares una vez por semana consumen verduras, mayor de 2 veces al día consumen frutas y lácteos, de 4 a 6 veces por semana consumen frutas, de 2 a 3 veces por semana consumen frutas, lácteos y legumbres y una vez al día consumen lácteos, el 12% de 4 a 6 veces por semana consumen verduras, de 2 a 3 veces por semana consumen verduras y una vez por semana consumen frutas, el 6% ocasionalmente o nunca y una vez por semana consumen frutas

**Gráfico 15: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

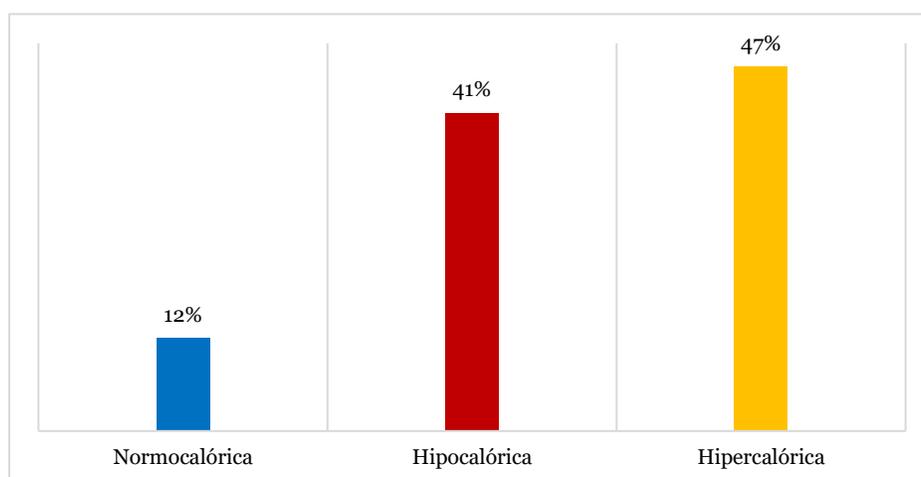
El 59% ocasionalmente o nunca consume pasteles, el 53% de 4 a 6 veces por semana consume azúcar, el 35% de 4 a 6 veces por semana consumen frituras en el hogar, el 29% una vez al día consumen pasteles y de 4 a 6 veces por semana consumen bebidas con azúcar, el 24% una vez al día, ocasionalmente o nunca consumen bebidas azucaradas, una vez al día consumen azúcar, de 2 a 3 veces por semana y ocasionalmente o nunca consumen frituras, el 18% mayor de 2 veces al día consumen bebidas con azúcar, de 2 a 3 veces por semana consumen azúcar, el 12% una vez al día consumen frituras, el 6% mayor de 2 veces al día y una vez por semana consumen pasteles, de 2 a 3 veces por semana consumen bebidas con azúcar, una vez por semana consumen azúcar y mayor de 2 veces al día consumen frituras en el hogar.

**Gráfico 16: Frecuencia de Consumo de Tiempos de Comida**

Fuente: Elaboración propia

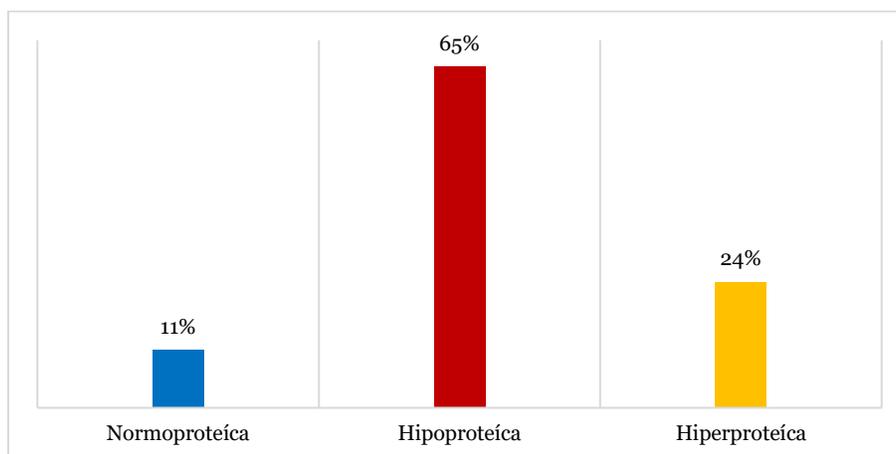
En este gráfico 23 presenta la frecuencia de consumo en los tiempos de comida al día, dónde el 88% una vez al día realizan la cena, el 82% una vez al día realizan el tiempo de comida del desayuno, el 76% una vez al día realizan el tiempo de comida del almuerzo, el 12% de 2 a 3 veces por semana solo realizan desayuno y cena, de 4 a 6 veces por semana realizan el tiempo de comida del almuerzo, el 6% de 4 a 6 veces por semana los encuestados desayunan, de mayor de 2 veces al día y de 2 a 3 veces por semana almuerzan.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 17: Tipo de dieta según calorías**

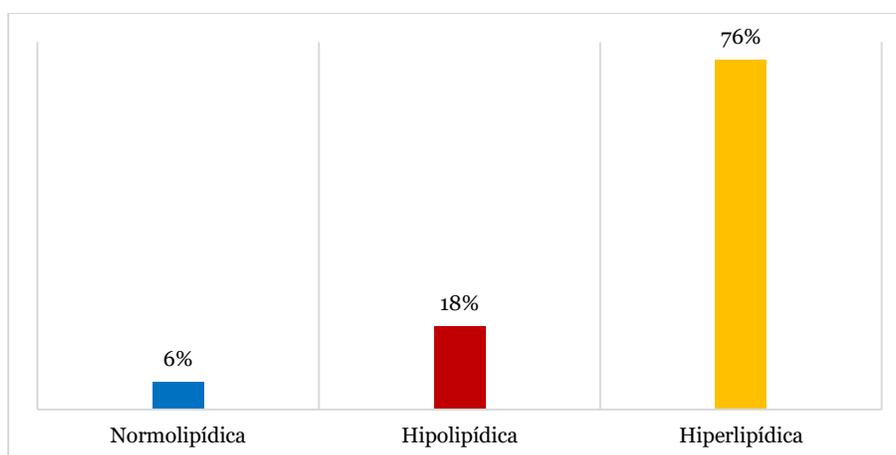
Fuente: Elaboración propia

Según el análisis del recordatorio de 24 horas realizados a los encuestados el 47% su tipo de dieta según las calorías es hipercalórica, el 41% hipocalórica y el 12% normocalórica, con un promedio de ingesta calórica de 1,863 kcal.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según proteínas**

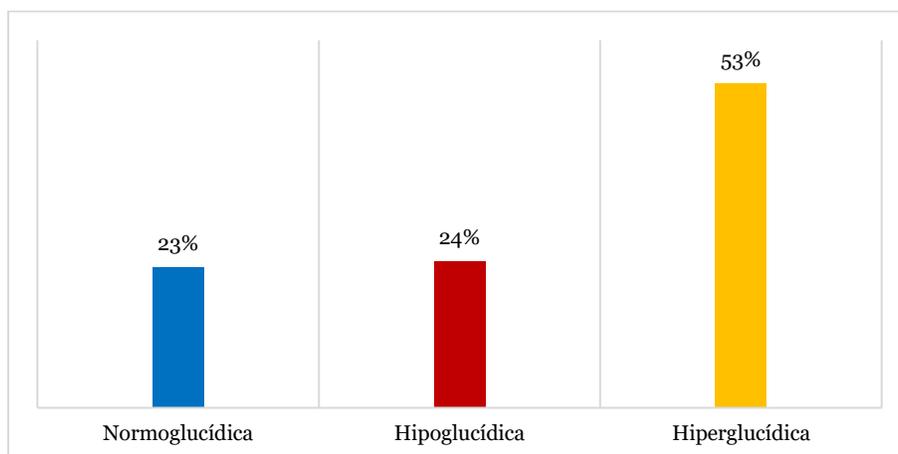
Fuente: Elaboración propia

Según el tipo de dieta en proteínas, el 65% tiene una dieta hipoproteica, el 24% hiperproteica y un 11% normoproteica, con un promedio de ingesta proteica de 15%.

**Gráfico 19: Tipo de dieta según grasas**

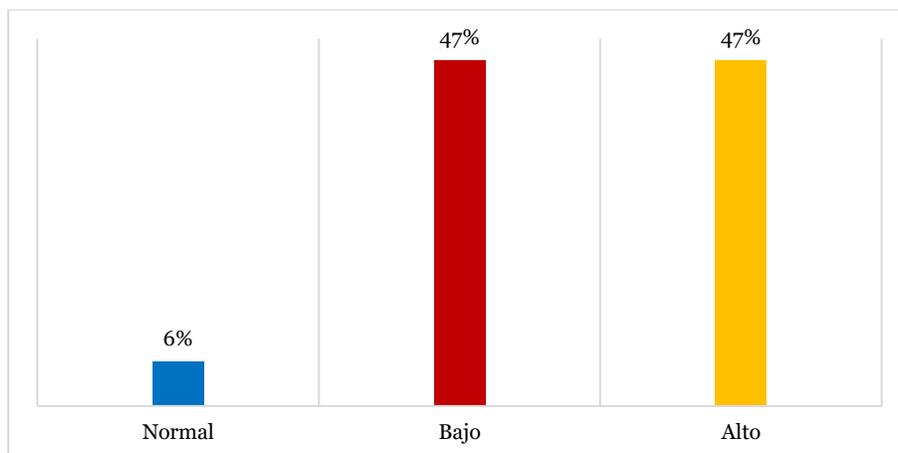
Fuente: Elaboración propia

Algunos de los encuestados no tienen una educación nutricional adecuada reflejando que el 76% de los encuestados su dieta es hiperlipídica, el 18% hipolipídica y el 6% normolipídica, con un promedio de 33% según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 20: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

La mayor parte de la dieta en la Aldea Azacualpa se basa más en carbohidratos mostrando que el 53% el tipo de dieta es hiperglucídica, el 24% hipoglucídica y el 23% normoglucídica, con un promedio de 63% según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 21: Ingesta de fibra**

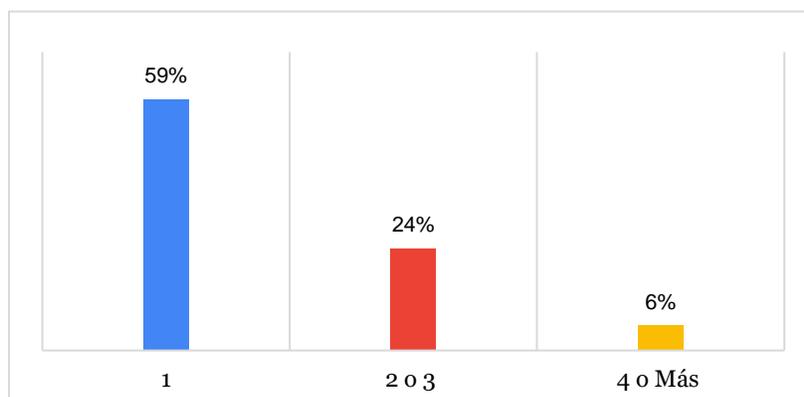
Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se representa la ingestión de fibra en la dieta consumida por los encuestados mostrando que el 47% pertenece a una ingestión alto y bajo en fibra y el 6% tienen una ingestión normal.

## Aldea El Naranjal

### Hogar

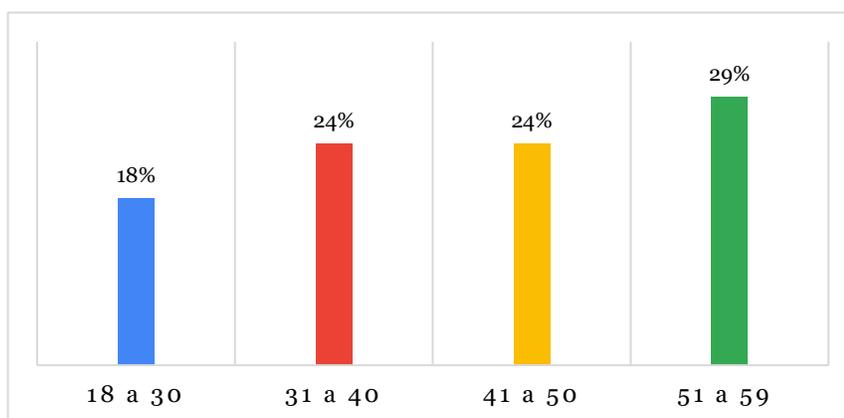
**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración propia

Con relación al número de familias que conforman el hogar de las personas encuestadas, se aprecia que las familias comprendidas entre 1 poseen 59%, donde se concentra la mayor cantidad. Con un 24% el grupo de 2 a 3 familias que conforman un hogar. Esto nos indica que los hogares hondureños presentan dicha situación y que es un problema de los hogares de escasos recursos pues existe una diferencia según los ingresos de cada familia. En el tercer punto, encontramos el grupo de 4 o más con un 6% nos muestra la relación de que en zonas rurales es común el hacinamiento.

**Gráfico 2: Rango de edad de personas que habitan en el hogar**

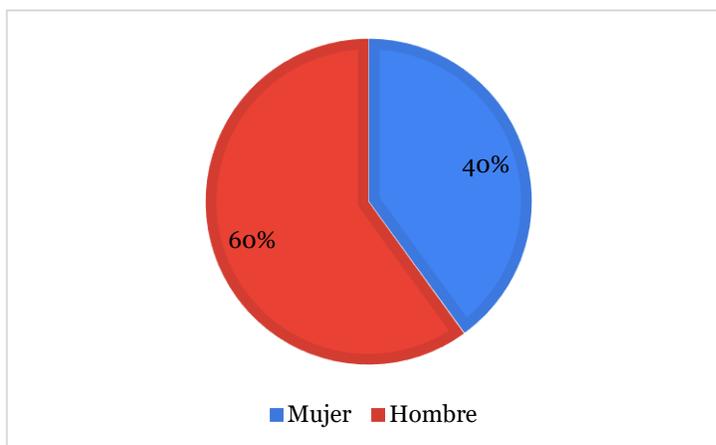


Fuente: Elaboración propia

Con relación al rango de edad de las personas que habitan en el hogar que fueron encuestadas, se aprecia que entre 51 a 59 años poseen un 29% es donde se encuentra la mayor cantidad de personas, de 31 a 40 años con un 24% indicando el segundo rango, luego se ubica los de 41 a 50 años y de 18 a 30 con un 18%, son los rangos más comunes en la comunidad del Naranjal.

## Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 3: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

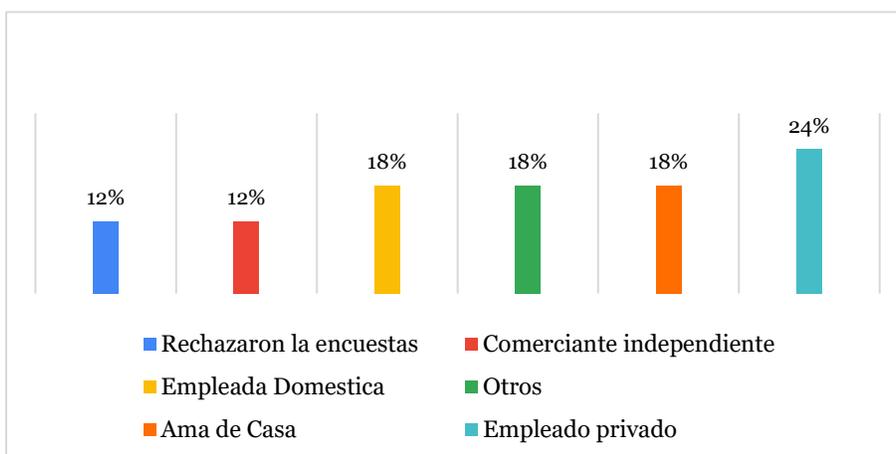
De acuerdo con los resultados de la encuesta en este caso el jefe de hogar se encuentra predominando el Hombre con un 60% y el 40% les pertenece a las Mujeres que son madres solteras que se convierten en jefes del hogar.

**Tabla 2: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universidad completa	1	6%
Universidad incompleta	1	6%
Personas no respondieron	2	10%
Secundaria incompleta	2	12%
Primaria incompleta	2	18%
Primaria completa	3	22%
Secundaria completa	4	24%
Total	15	100%

Fuente: Elaboración propia

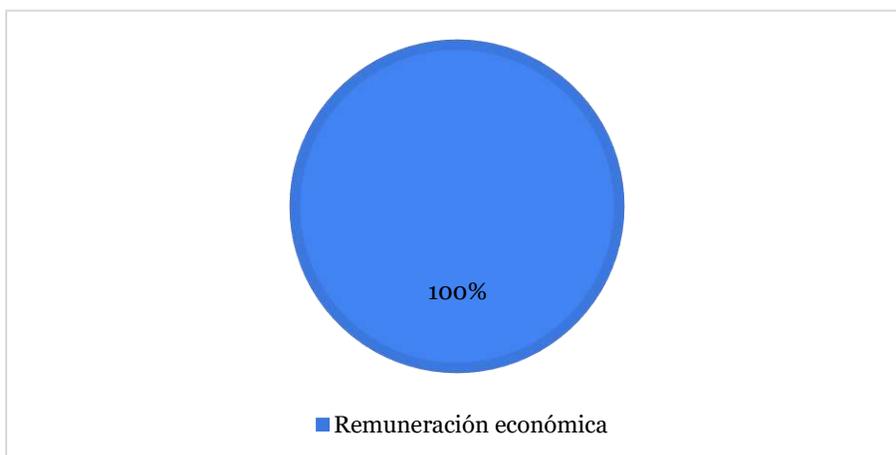
El nivel de escolaridad con mayor porcentaje en la secundaria completa con 24%, seguido de la primaria completa con un 22%, primaria incompleta 18%, secundaria incompleta 12% y el de menor incidencia fue Universidad completa e incompleta 6%. Los porcentajes aquí reflejados en la tabla 2 dan a conocer que los niveles de escolaridad de las personas de la aldea son en general inferiores a los del medio urbano.

**Gráfico 4: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

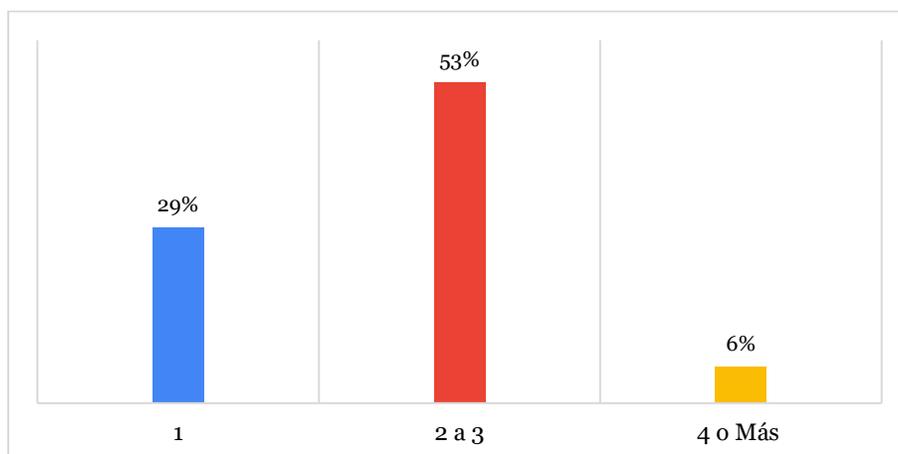
Los hogares rurales diversifican sus actividades y fuentes de ingreso para enfrentar estas condiciones críticas e incorporan a sus ocupaciones trabajos e ingresos no agrícolas ejemplo, los provenientes de los trabajos temporales en empresas privadas un 24%, empleos domésticos, así como Amadecasa 18%, comercio 12%. Cabe mencionar que dos de las personas de esta aldea rechazaron contestar el instrumento aplicado en donde representan el 12%.

### Ingreso de los hogares

**Gráfico 5: Fuentes de ingreso económico del hogar**

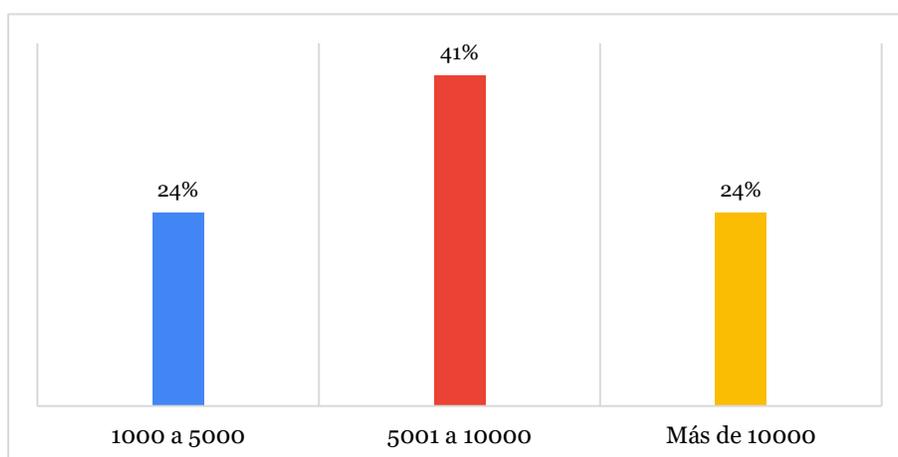
Fuente: Elaboración propia

Fuentes de ingreso económico del hogar con representación en la respuesta de las personas encuestadas es 100% remuneración económica (trabajo).

**Gráfico 6: Número de personas que trabajan por hogar.**

Fuente: Elaboración propia

El número de personas que trabajan en el hogar en mayor porcentaje de dos a tres el 53% son personas activas laboralmente, un 29% solo una persona que es el jefe del hogar y en menor proporción representa el 6% de cuatro o más personas.

**Gráfico 7: Ingreso económico mensual del hogar**

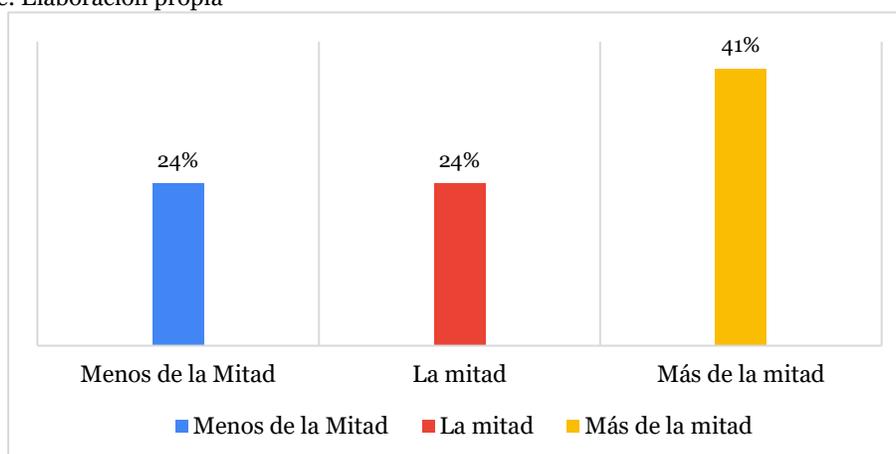
Fuente: Elaboración propia

Los porcentajes de los ingresos económicos mensual del hogar que se encuentran entre El 41% que le pertenece al ingreso económico mensual de 5,001 a 10,000 encuestados mencionaban sus trabajos pertenecían a sueldo mensual establecido con empresas privadas y estudios universitarios completos, seguido por el d 1,000 a 5,000 y mayor a 10,000 lempiras con el 24% según los encuestados ellos sostenían estos ingresos por un o más miembros del hogar pertenecía a trabajo temporal.

## Gastos de los hogares

### Gráfico 8: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

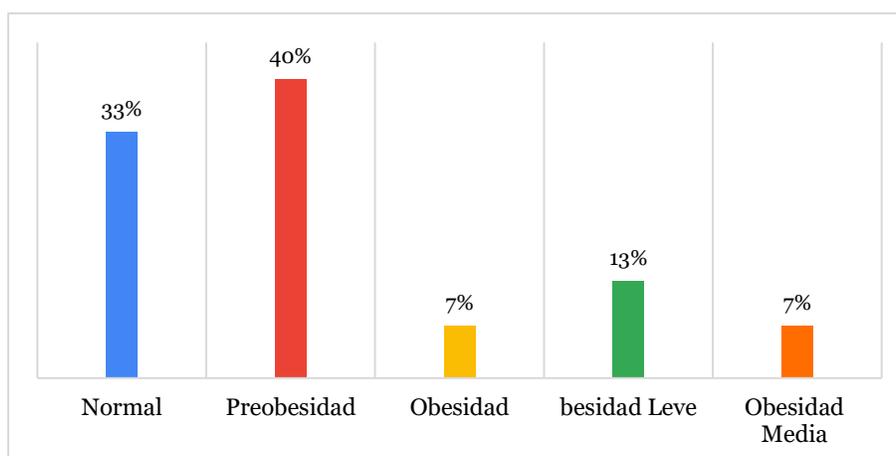
Fuente: Elaboración propia



Los gastos para alimentación representados en el gráfico 11, el 41% de la mitad del ingreso mensual es destinado a la compra de alimentos indicando que los hogares de esta comunidad dependen del tipo de trabajo y según los ingresos de cada familia, en menor incidencia, menos de la mitad y más de la mitad con un 24%, el gasto puede ser un poco mayor pero no necesariamente tienen suficiente, ya que debido al área geográfica y sus ingresos acuden a comprar en lugares donde los alimentos tienen un precio mayor.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

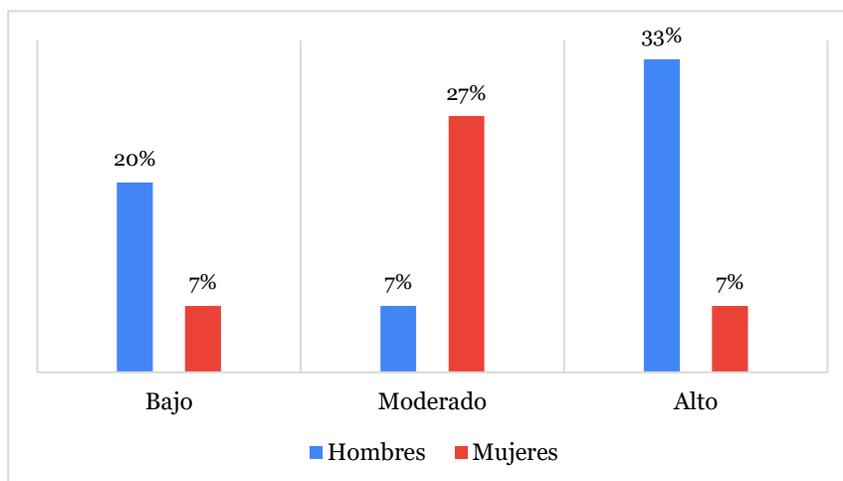
### Gráfico 9. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 13, representa que el 40% de los miembros del hogar presentan, pre- obesidad, El 33% representa el diagnostico normal en los miembros de los hogares encuestados, la cual nos estaría indicando que llevan una alimentación adecuada de acuerdo a su ingesta requerida y el 13% se encuentran obesidad leve y obesidad media indicando que los pobladores no tienen conocimiento sobre el mal hábito alimenticio que estos conllevan.

### Gráfico 10: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)

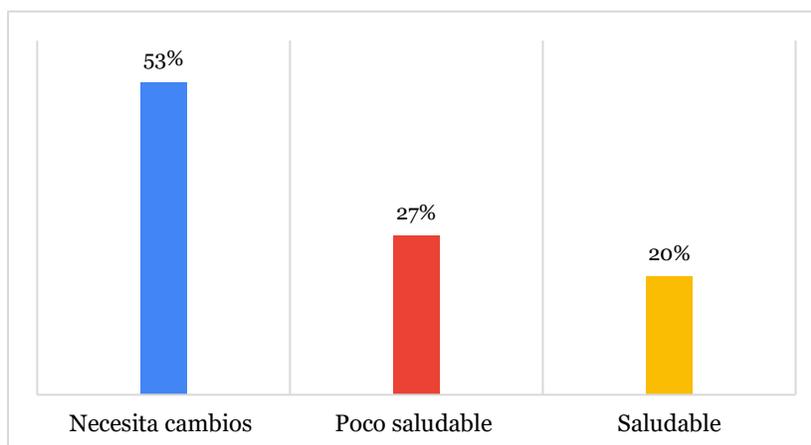


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 17, se puede apreciar en su mayoría el sexo masculino tiene un riesgo elevado según ICC con un 33%, en el caso del sexo femenino el riesgo es moderado prioritariamente con un 27%, seguido de riesgo bajo un 7%. Los porcentajes del riesgo según índice cintura cadera lo que es un indicador poco costoso sencillo de aplicar y fácil de interpretar es un índice que nos orienta sobre la posible morbilidad y mortalidad de un individuo.

### Calidad de la dieta de la adulta

#### Gráfico 11. Índice de Alimentación Saludable

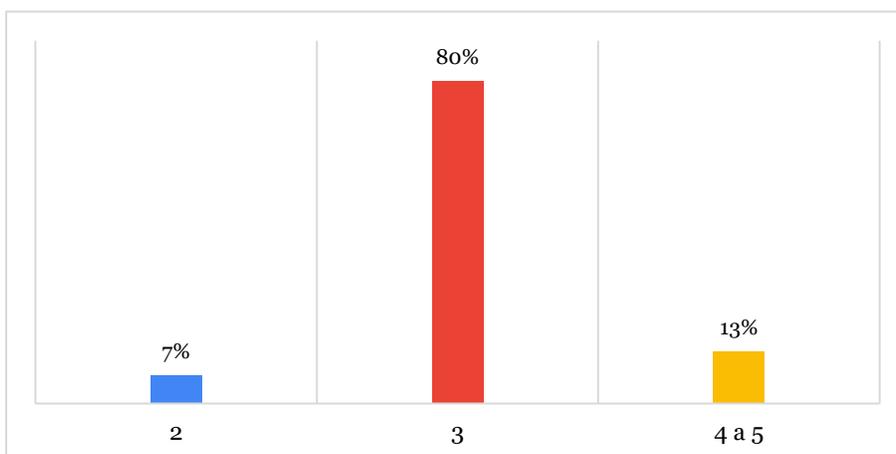


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los resultados del gráfico 18, se observa en la ponderación del índice de alimentación saludable, el 53% de la población encuestada necesita realizar cambios en su alimentación, un 27% es poco saludable y el 20% se encuentra en un índice saludable.

## Patrón de consumo del jefe del hogar

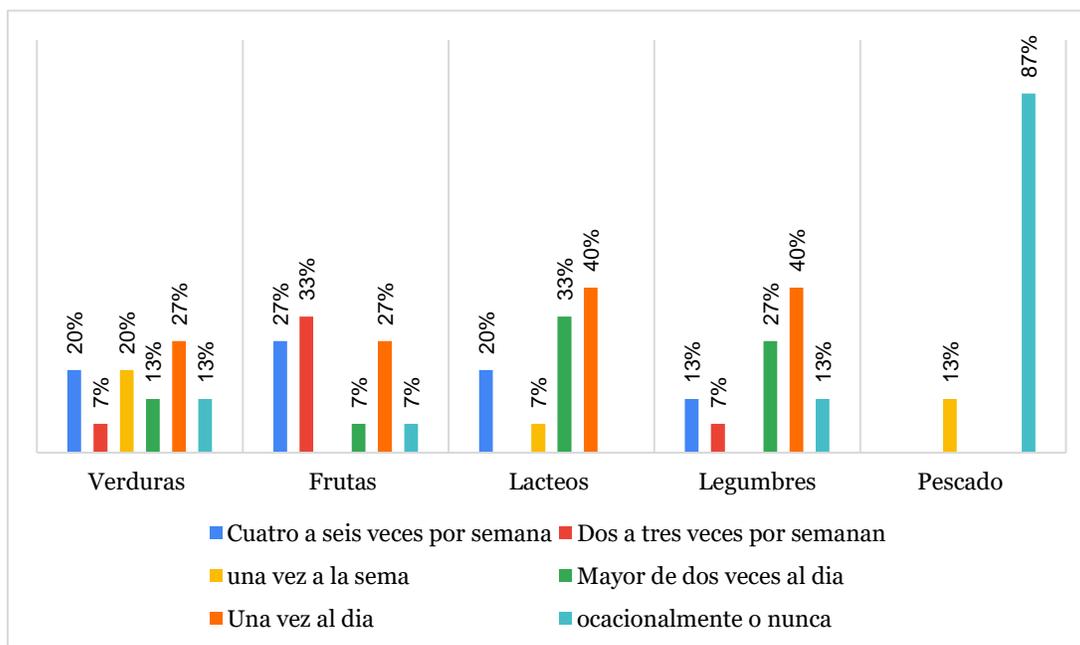
**Gráfico 12: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

En un mayor porcentaje de los jefes de hogar realizan tres tiempos de comida al día en un 80%, de cuatro a cinco tiempos un 13% y en menor porcentaje se muestran las personas que realizan dos tiempos de comida el 7% ,de la población encuestada.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

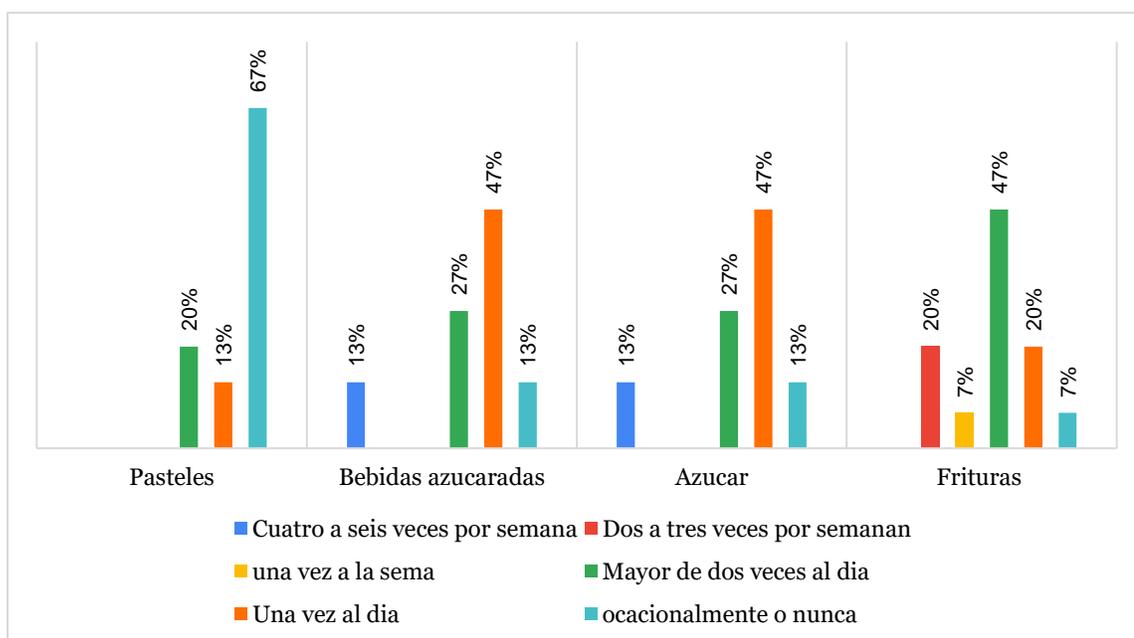


Fuente: Elaboración propia

Dentro de los grupos de alimentos ejemplificados en la gráfica las verduras son usadas diariamente una vez al día aproximadamente el 27% de los hogares en esta comunidad lo cual lleva que se utilicen de cuatro a seis veces por semana el 20% y ocasionalmente o nunca, de dos a tres veces por semana, hacen uso de verduras un 13%. Las frutas son usadas por más del 33% de hogares por los dos a tres veces por semana lo cual lleva que se utilicen un 27% a una al

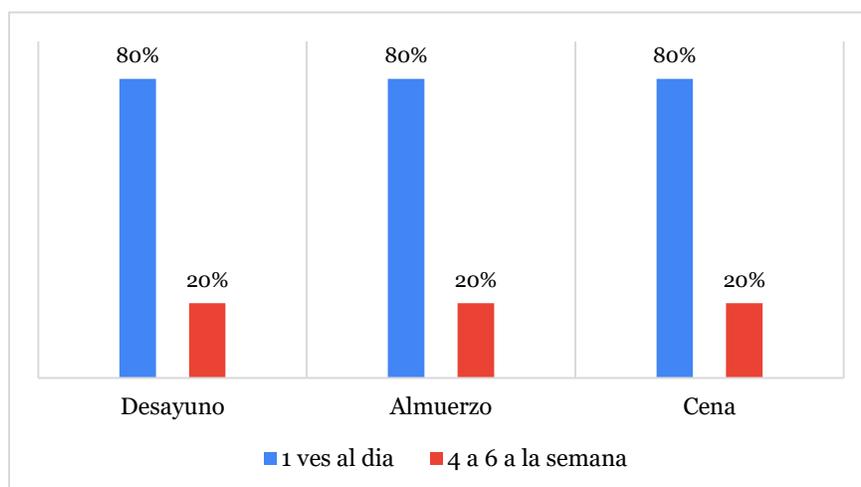
dia y de cuatro aséis veces por semana, también una representación del 7% mayor de dos veces al día, así como ocasionalmente o casi nunca. En relación a la leche y sus derivados, la proporción de hogares representa que el 40% consume una vez al día , el 33% que representa el consumo de mayor a dos veces al día y el 20% de cuatro a seis veces por semana y solo el 7% de dos a tres veces por semana. Se observa que el consumo de legumbres es frecuente con 40% de los hogares consume una vez al día , un 27% mayor de dos veces diarias y el 7% una vez a la semana. El pescado es el menos consumido de este grupo con un 87% que dijo que ocasionalmente o nunca lo consumía y el 13% lo consume por lo menos una vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**



Fuente: Elaboración propia

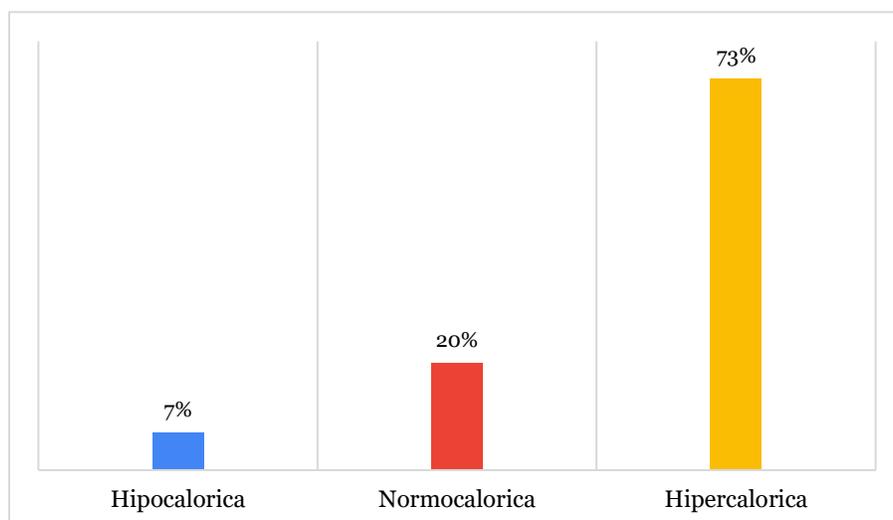
Según el gráfico 20, el consumo de pasteles se da con el 67% ocasionalmente o nunca, 20% mayor de dos veces diarias y un 13% una vez al día. Aproximadamente las bebidas azucaradas consumen un 47% por lo menos una vez al día en los hogares encuestados, 27% fueron mayor de 2 veces al día el 13% dijeron que consumían de cuatro a seis veces por semana u ocasionalmente o nunca. El consumo de azúcar en los hogares del municipio de el naranjal su uso es de 47% por lo menos una vez al día y el 27% mayor de 2 veces al día, con un 13% que lo consumen de cuatro a seis veces por semana u ocasionalmente o nunca . Las frituras se consumen aproximadamente el 47% mayor de dos veces al día en los hogares. El 20% de dos a tres veces por semana, así como una vez al día y el 7% una vez a la semana u ocasionalmente casi nunca.

**Gráfico 15: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia

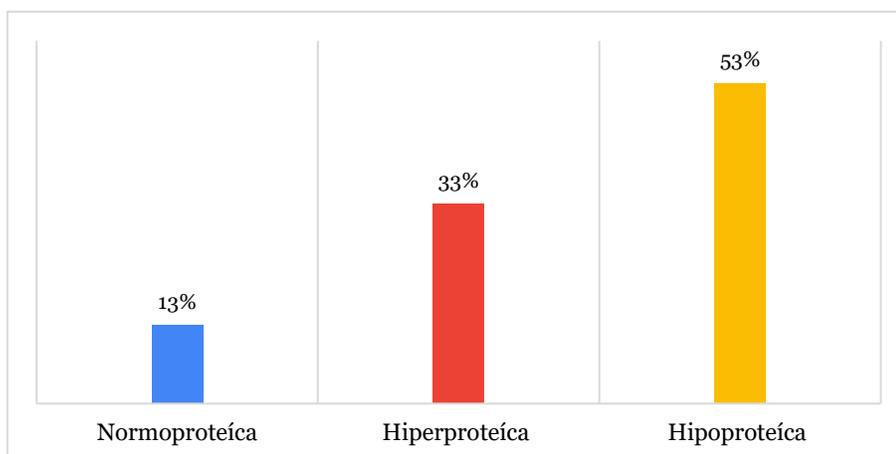
El 80% de la población indicó que ingiere su desayuno todos los días, mientras que el 20% realiza de cuatro a seis veces por semana. Referente al almuerzo y la cena encontramos la misma del 80% de la población lo ingiere todos los días y el 20% de cuatro a seis veces por semana.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 16: Tipo de dieta según calorías**

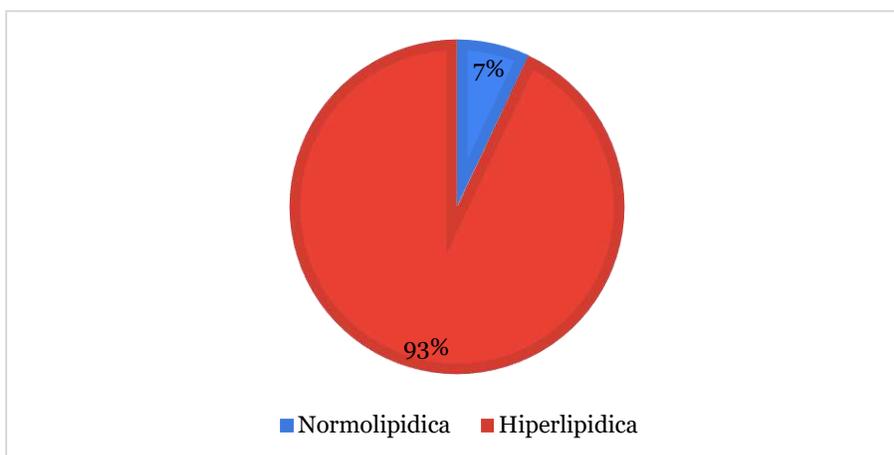
Fuente: Elaboración propia

El 73% de la población consume una dieta hipercalórica, sin embargo, se observa que el 20% de la población consume una dieta normocalórica y el 7% hipocalórica; con un promedio de ingesta calórica según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas de 2,013 kcal. Siendo que la mayor parte de la población pertenece al sexo masculino y que el estándar de consumo calórico para este sexo es de 2,200 a 2,400 kcal, se encontró que existe coherencia en este resultado.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según proteínas**

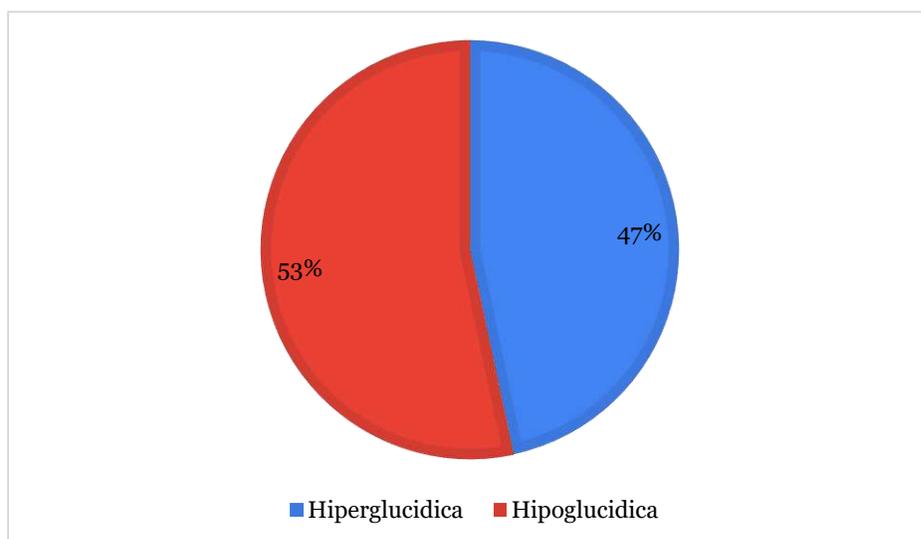
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la ingesta de proteínas en la alimentación de la población, se observó que en mayor proporción se encuentra la dieta hipoproteica en 53%, seguida de la dieta hiperproteica con 33%, por lo cual presentan un mayor o menor consumo de energía de lo que se recomienda diariamente y un menor porcentaje en la dieta normoproteica en 13%; con un promedio del 19% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según grasas**

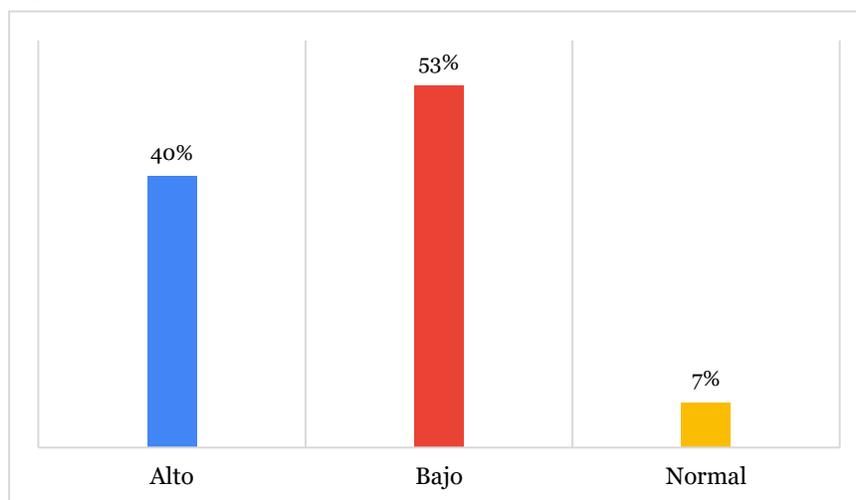
Fuente: Elaboración propia

En mayor porcentaje una dieta hiperlipídica con un 93%, que consiste en una dieta elevada en diferentes tipos de grasa, en menor porcentaje presentado fue en una dieta normolipídica el 7%, que se caracteriza por el consumo de lípidos dentro de los valores dietéticos recomendados diarios ; con un promedio del 33% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas, siendo recomendable su consumo en un 15% al 30% de las calorías totales de la dieta.

**Gráfico 19: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la ingesta de carbohidratos en la alimentación de la población del Naranjal, se observó que el 53% presenta una dieta hiperglucídica y el 47% tiene una dieta hipoglucídica; con un promedio del 47% de calorías consumidas provenientes de los carbohidratos según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas, siendo su consumo recomendable en un 50% a 60% de las calorías totales de la dieta.

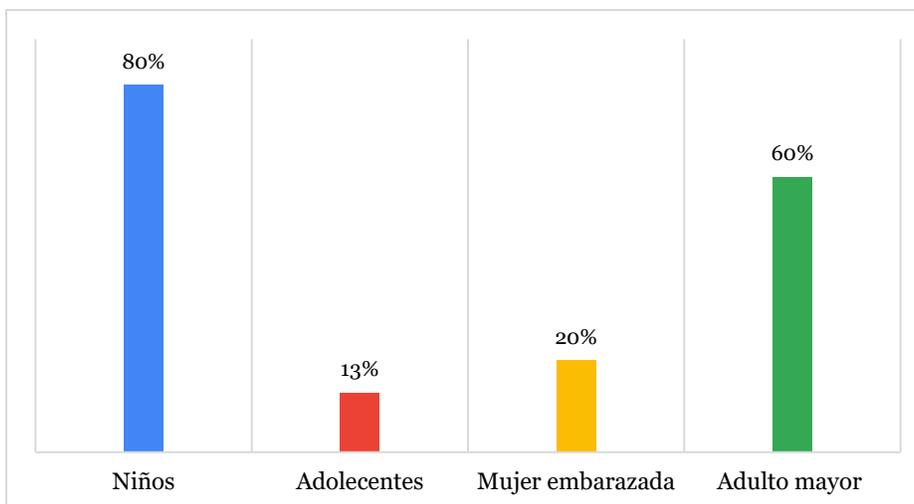
**Gráfico 20: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Se observó que el 53% de la población encuestada en la Aldea El Naranjal, presenta una baja ingesta de fibra en su alimentación en comparación a sus recomendaciones diarias, en cambio el 40% tiene un consumo alto de fibra en su alimentación y el 7% tiene un consumo normal, siendo el requerimiento diario recomendado de 25 gramos por día.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



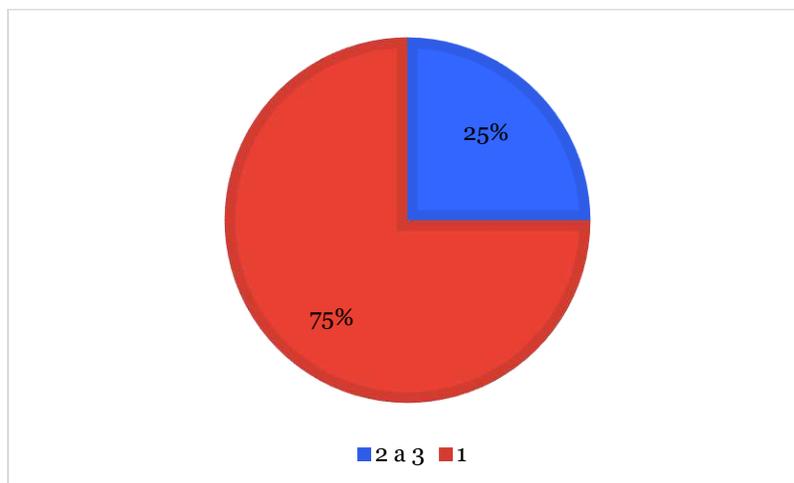
Fuente: Elaboración propia

Se diversificaron las categorías debido que esta pregunta se realizó con la facilidad de poder realizar múltiples opciones dentro de las cuales la mayoría, prioriza los grupos etarios denominados vulnerables como ser niños 80%, adulto mayor 60%, mujeres embarazadas 20% y en menor porcentaje el grupo etario de adolescentes el 13%, el poder tener un acceso suficiente de alimento a todo el grupo familiar mantiene lo que es la seguridad alimentaria en el hogar.

## Aldea del Piligüin

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

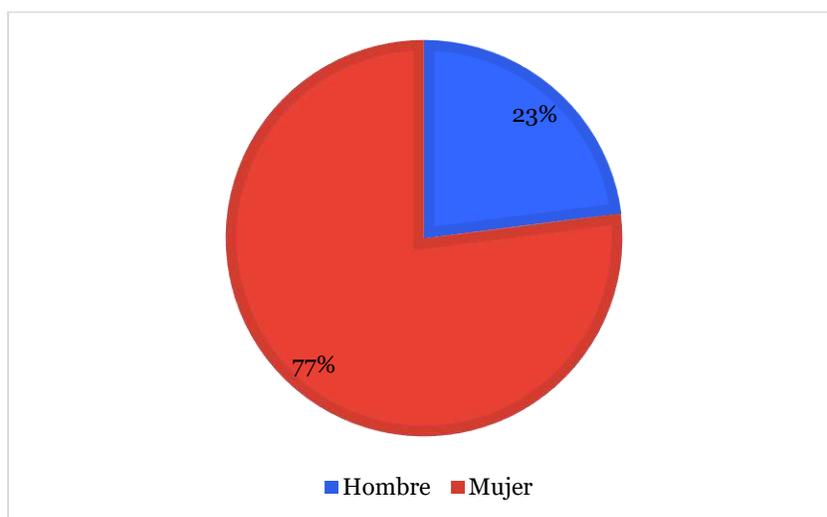


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la gráfica 2, el número de familias que conforma el hogar es del 25% formado por dos o tres familias y el 75% que está conformado por una sola familia.

### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

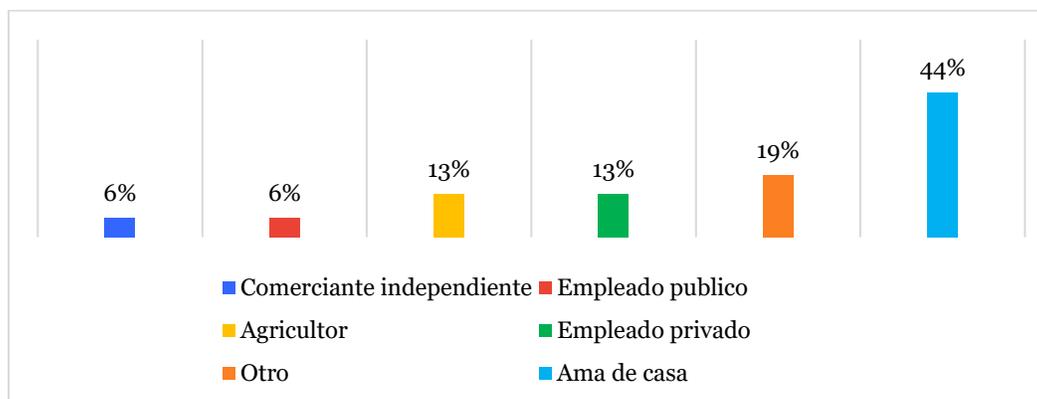
Según el gráfico 5, se muestra el sexo del jefe de hogar, siendo el 44% del sexo masculino y el 56% del sexo femenino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	6%
Universidad incompleta	1	6%
Primaria incompleta	3	19%
secundaria completa	5	29%
Primaria completa	6	35%
Total	16	100%

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 1, se observa el nivel de escolaridad del jefe de hogar, una persona no tiene ningún nivel de escolaridad, siendo el 6%, 1 persona tiene universidad incompleta, siendo el 6%, 3 personas tienen primaria completa, siendo el 19%, 5 personas llegaron a completar la secundaria, siendo el 29% y 6 personas tienen su primaria completa, siendo el 35%.

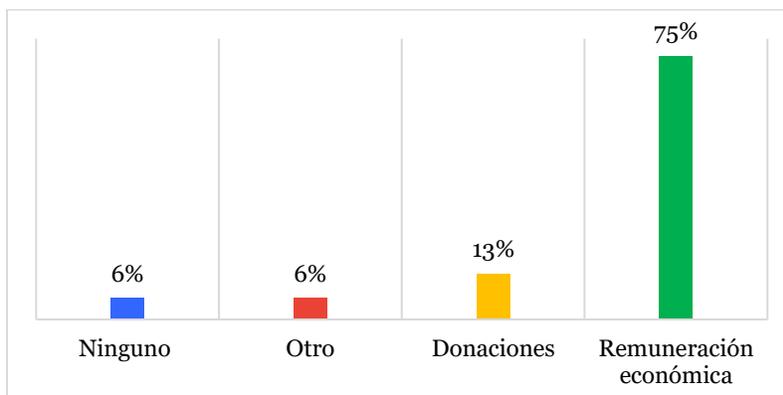
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con el gráfico 6 de la profesión u oficio del jefe de hogar, del 100% de los encuestados, 6% son comerciantes independientes, 6% son empleados públicos, 13% son agricultores, 13% son empleados privados, 19% tienen otra profesión u oficio, y el 44% son amas de casa.

## Ingreso de los hogares

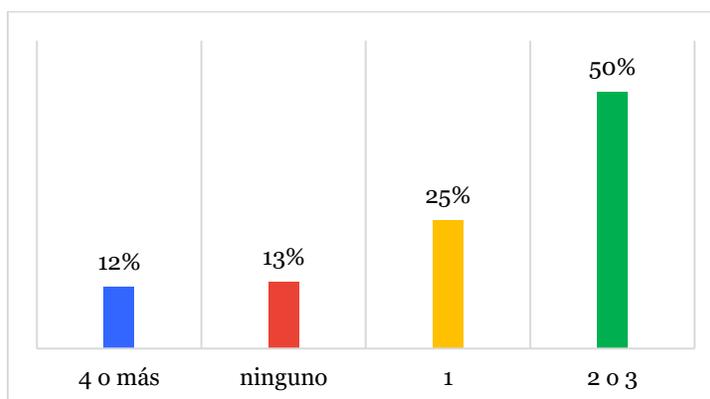
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 7 se presenta la fuente de ingreso económico de los hogares encuestados, siendo un 6% de los hogares que no tienen una fuente de ingreso económico, otro 6% que recibe jubilación (otro), un 13% la fuente de ingreso es por medio de donaciones y un 75% de los hogares su ingreso económico es por remuneración económica o sea por medio de trabajo.

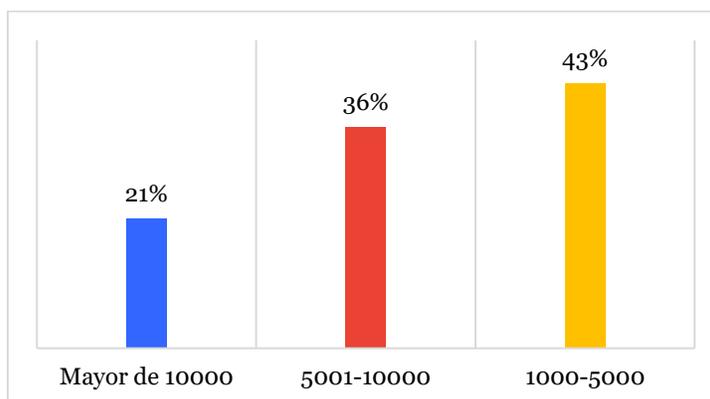
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Según la gráfica 8, se muestra que 4 o más personas trabajan en el hogar, siendo el 12%, un 13% no tiene ningún trabajo, el 25% un miembro de la familia trabaja y 50% de los hogares 2 o 3 personas trabajan para el sustento de la casa.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

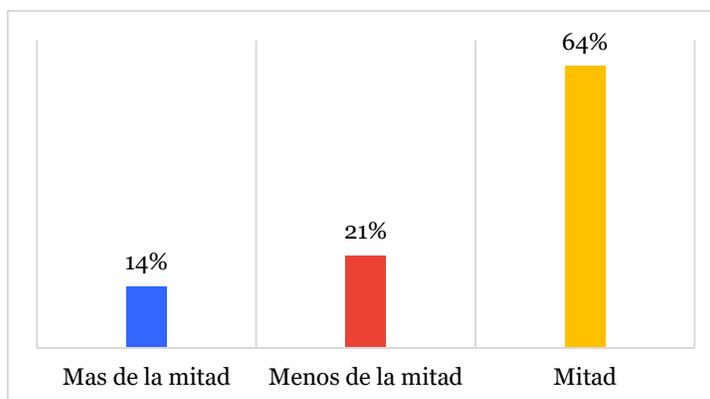


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con el gráfico 10, el ingreso mensual de las personas es de, un 21% recibe más de 10,000 lempiras por medio de su trabajo mensual, un 36% recibe entre 5,001 a 10,000 lempiras y el 43% recibe entre 1,000 a 5,000 lempiras mensual, siendo una limitación para un estilo de vida saludable.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

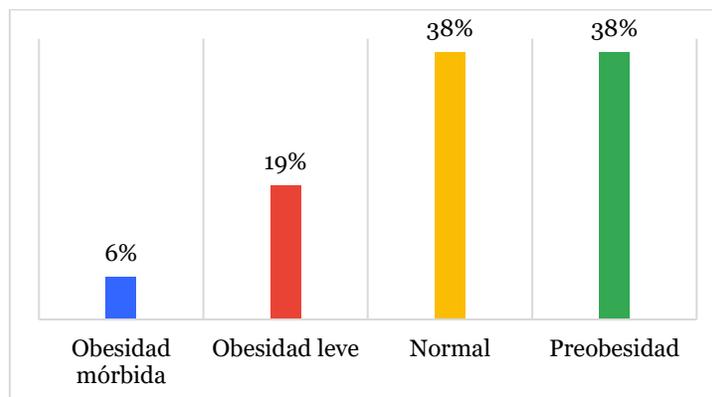


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 11, la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos, los jefes de hogar utilizan más de la mitad de su salario para comprar alimentos, siendo el 14%, el 21% utiliza menos de la mitad y el 64% utiliza la mitad del salario para comprar sus alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

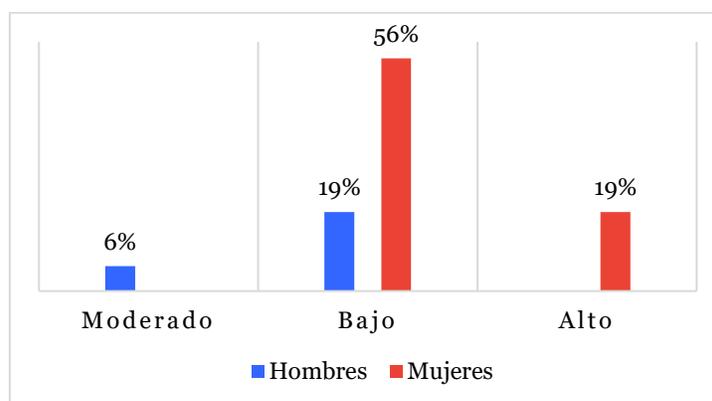
**Gráfico 7: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En la presente gráfica número 16, se muestra el diagnostico nutricional según el índice de masa corporal (IMC) de las personas encuestadas, teniendo como resultado un 6% en obesidad mórbida, aumentando su riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, un 19% presenta obesidad leve, un 38% presenta preobesidad y de igual forma un 38% presenta un estado nutricional normal de acuerdo a la clasificación del estado nutricional de la OMS.

**Gráfico 8: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

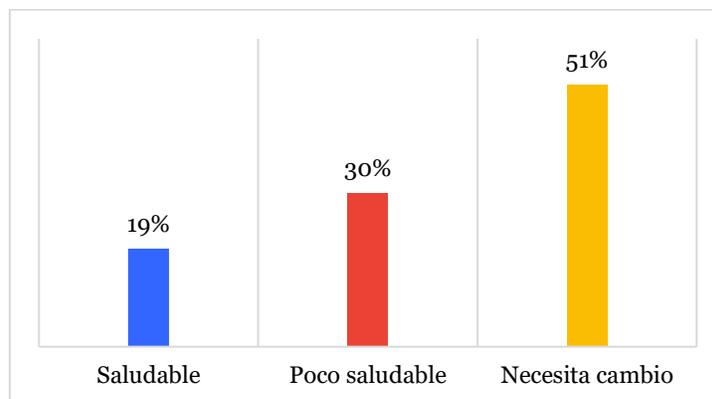


Fuente: Elaboración propia

Según la gráfica 17, se muestra el riesgo según cintura cadera que no solo nos **indica la tendencia o predisposición personal a acumular grasa**, sino que también incide en la probabilidad de padecer cualquier tipo de enfermedades cardíacas, diabetes o problemas de tensión arterial, entre otros, siendo un 6% con riesgo moderado para hombres, un 19% de riesgo bajo para hombres, el 19% para mujeres con riesgo alto y 56% de riesgo bajo para mujeres.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea del Piligüin, Municipio del Distrito Central

**Gráfico 9: Índice de Alimentación Saludable**

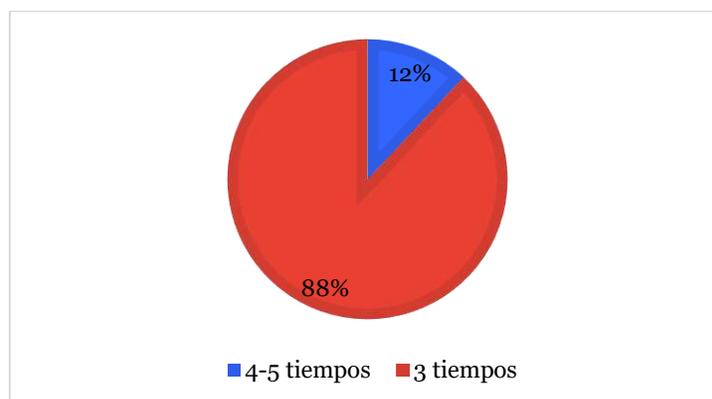


Fuente: Elaboración propia

En cuanto al índice de alimentación saludable, según el gráfico 18, solo el 19% de la población encuestada tiene una alimentación saludable, un 30% tiene una alimentación un poco saludable y un 51% siendo un poco más de la mitad de la población que necesita un cambio en su alimentación para poder gozar de una vida saludable.

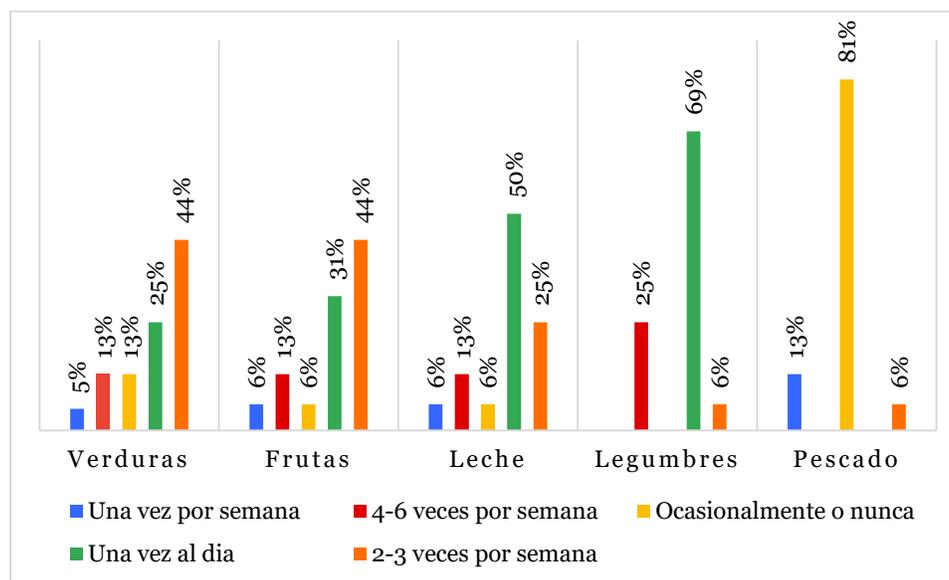
### Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 10: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con la gráfica 19, el 12% de la población realiza 3 tiempos de comida al día mientras que el 88% realiza entre 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 11: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la frecuencia del consumo de alimentos saludables podemos observar.

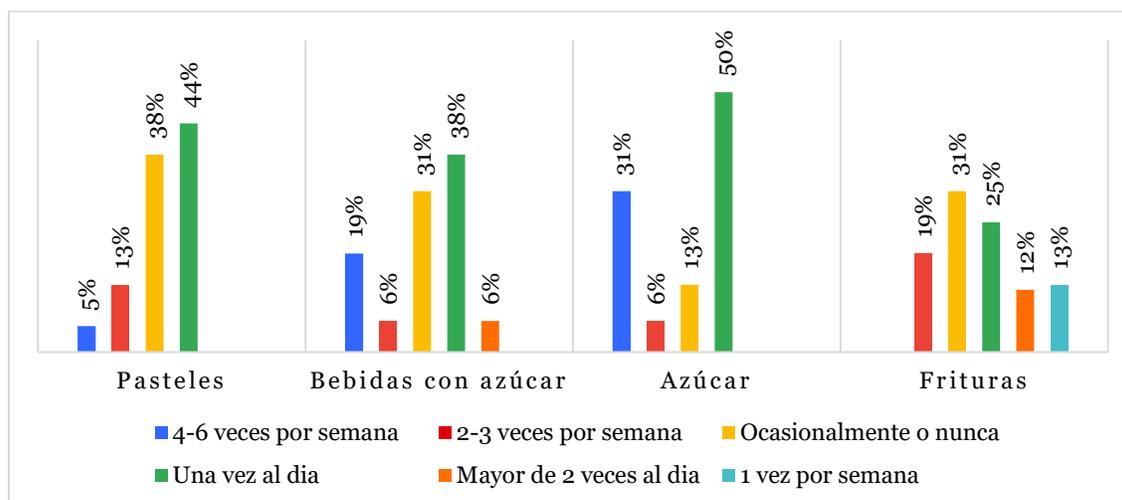
**Verduras:** según el consumo de verduras el 5% de la población las consume una vez por semana, el 13% las consume de 4-6 veces por semana y un 13% las consume ocasionalmente o nunca, el 25% de las personas las ingiere una vez al día y el 44% de las personas las consume de 2-3 veces por semana. Para poder tener una alimentación saludable y variada es necesario consumir verduras a diario y solo el 25% de la población encuestada las consume, hay un 75% de la población que necesita educación nutricional y así poder evitar muchas enfermedades.

**Frutas:** en cuanto a las frutas vemos una similitud de porcentajes con las verduras, solo que el 6% consume frutas una vez a la semana y un 6% ocasionalmente o nunca, el 13% las consume 4-6 veces por semana, el 31% las consume una vez al día y el 44% las consume 2-3 veces por semana.

**Leche:** por otra parte, el consumo de leche líquida se observa que el 6% la consume una vez por semana, un 6% la consume ocasionalmente o nunca, el 13% la consume de 4-6 veces por semana, el 25% a consume de 2-3 veces por semana y el 50% la consume a diario.

**Legumbres:** en cuanto a las legumbres el más consumido es el frijol rojo, con un 6% de la población lo consume de 2-3 veces por semana, un 25% lo consume de 4-6 veces por semana y un 69% lo consume a diario, siendo el alimento saludable más consumido por los pobladores.

**Pescado:** por otro lado, con el pescado vemos una deficiencia de su consumo por la mayoría de las personas, un 6% lo consume 2-3 veces por semana, un 13% lo consume una vez por semana y un 81% ocasionalmente o nunca lo consume. (gráfico 20).

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

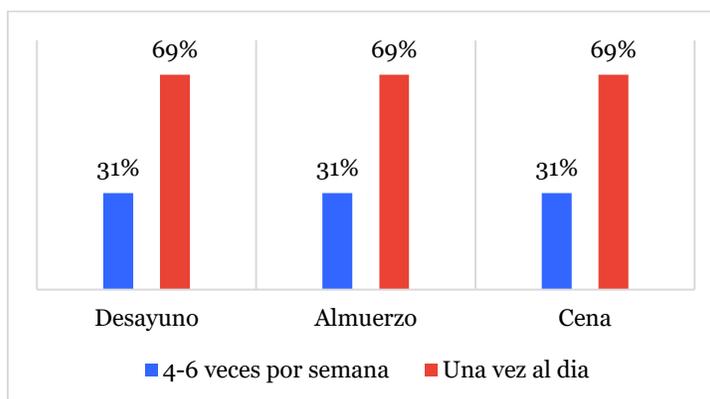
En cuanto a la frecuencia del consumo de alimentos no saludables podemos observar.

**Pasteles, dulces y galletas:** como podemos ver en el gráfico, las personas consumen este tipo de alimento 4-6 veces por semana siendo el 5%, un 13% lo consume de 2-3 veces por semana, el 28% lo consumen ocasionalmente o nunca y un 44% lo consume a diario, sabemos que el consumo excesivo de este tipo de alimentos es un hábito **devastador y puede traer consigo efectos negativos para la salud.**

**Bebidas con azúcar:** en cuanto a las bebidas azucaradas, podemos observar que el 6% de la población lo consume 2-3 veces por semana y el 6% lo consume más de veces al día, el 19% lo consume de 4-6 veces por semana, el 31% lo consume ocasionalmente o nunca y el 38% lo consume a diario. El consumir estas bebidas esta relacionado con una mayor probabilidad de aumentar el riesgo de aumentar de peso y desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiacas entre otras.

**Azúcar:** como podemos observar el 6% de las personas consumen azúcar de 2-3 veces por semana, el 13% lo consume ocasionalmente o nunca esto debido a que ya padecen de diabetes, el 31% lo consume de 4-6 veces por semana y el 50% lo consume una vez al día, teniendo las mismas consecuencias que los alimentos anteriores, afectando no solo la salud del adulto, sino que también la de los niños.

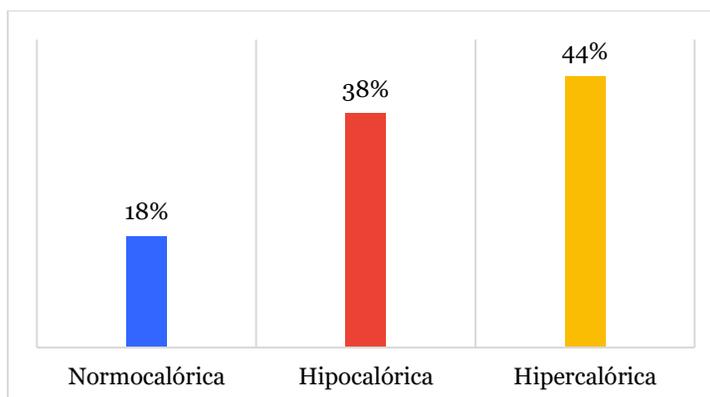
**Frituras:** en cuanto a las frituras el 12% las consume más de 2 veces al día, el 13% lo consume 1 vez por semana, el 19% la consume de 2-3 veces por semana, el 25% de la población las consume una vez al día y el 31% la consume ocasionalmente o nunca. Debemos tener en cuenta que su elevado contenido en grasas saturadas, puede afectar negativamente a la salud cardiovascular, favoreciendo unos altos niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, entre otras enfermedades. (gráfico 21).

**Gráfico 13: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la frecuencia de los tiempos de comida, el gráfico 22 muestra que el 31% de la población desayuna, almuerza y cena de 4-6 veces por semana, mientras que el 69% desayuna, almuerza y cena una vez al día.

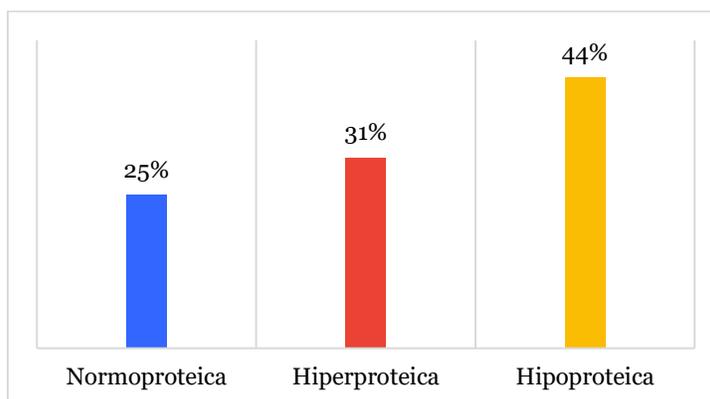
### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 14: Tipo de dieta según calorías**

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la suficiencia de la dieta el siguiente gráfico 23, muestra el tipo de dieta según las calorías, podemos observar que el 18% de la población tiene una dieta normocalórica, el 38% tiene una dieta hipocalórica y el 44% tiene una dieta hipercalórica lo que ocasiona un aumento de peso descontrolado y puede ocasionar obesidad y desencadenar otras enfermedades como triglicéridos y colesterol alto entre otros. El cálculo promedio de calorías de la población encuestada es de 1945.47 kcal al día.

### Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas

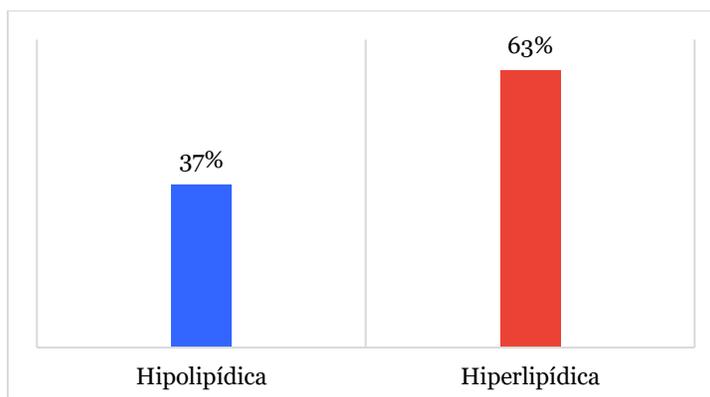


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la suficiencia de la dieta el siguiente gráfico 24 muestra el tipo de dieta según las proteínas, siendo el 25% de la población que tiene una dieta normoproteica, el 31% tiene una dieta hiperproteica y el 44% una dieta hipoproteica.

El porcentaje promedio de proteínas de la población encuestada es de 17.55%

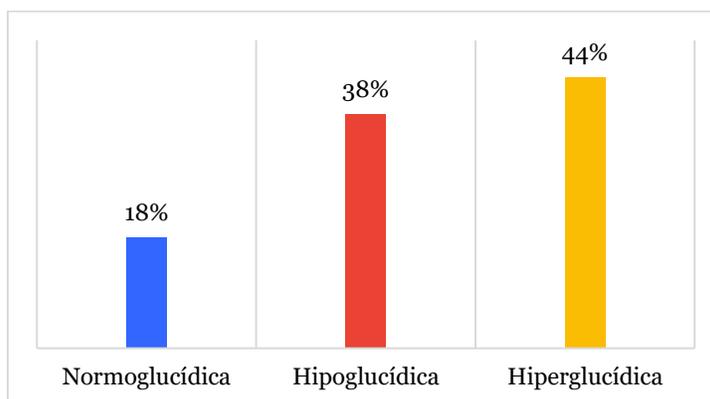
### Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 25, el tipo de dieta según la grasa, el 37% tiene una dieta hipolipídica y el 63% tiene una dieta hiperlipídica, ya que el consumo excesivo de alimentos con alto contenido de grasas está asociado con el incremento de la obesidad.

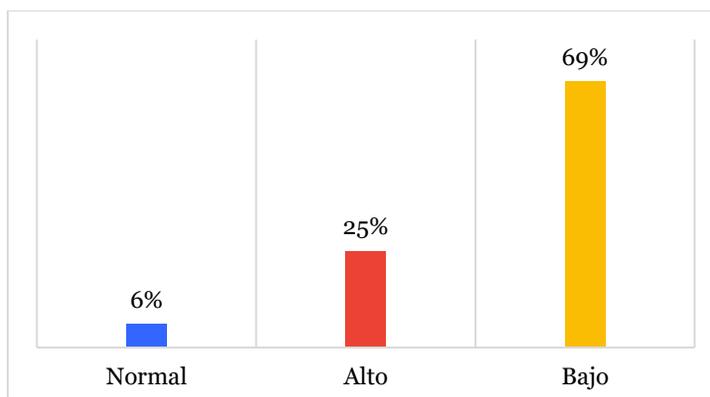
El porcentaje promedio de grasa de la población encuestada es de 33%.

**Gráfico 17: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Según la gráfica 26, el tipo de dieta de acuerdo a los carbohidratos el 18% tiene una dieta normoglucídica, el 38% una dieta hipoglucídica y el 44% tiene una dieta hiperglucídica aumentando el riesgo de obesidad.

El porcentaje promedio de carbohidratos de la población encuestada es de 51.84%.

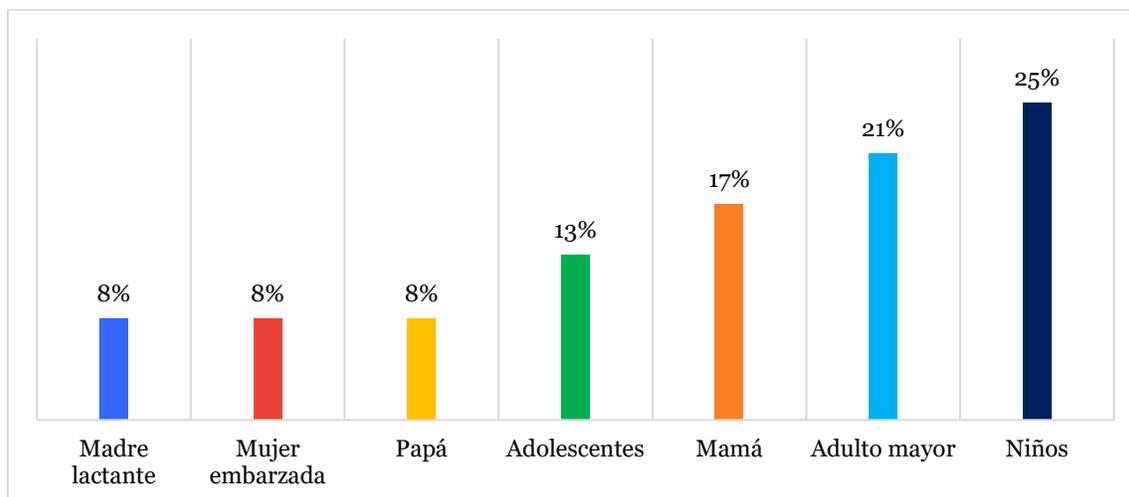
**Gráfico 18: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la ingesta de fibra, la gráfica 27, representa que el 6% tiene una ingesta de fibra normal, el 25% tiene una ingesta de fibra alta y el 69% tiene una ingesta de fibra baja, lo que podría ocasionar problemas gastrointestinales.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 19: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

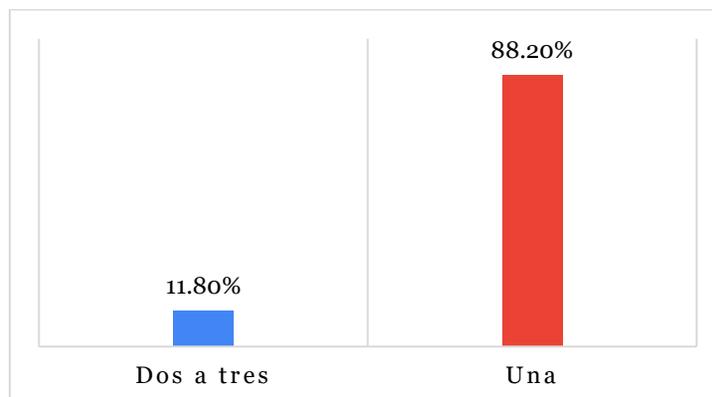


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 28, los encuestados priorizan la alimentación a los niños siendo un 25% y menos priorización para el papá, mujer embarazada y mujer lactante con 8% cada uno.

## Aldea El Tizatillo

### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

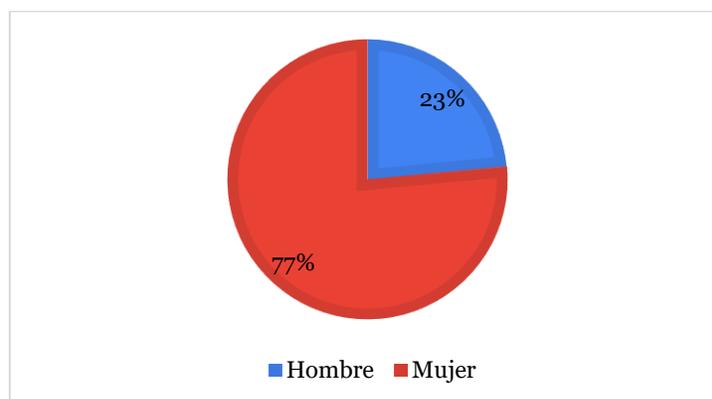


Fuente: Elaboración propia

El 88.20% de los hogares encuestados están conformados por una familia por hogar mientras que el 11.80% de los hogares encuestados en la aldea el Tizatillo están conformados por un número de dos a tres familias por vivienda.

## Datos demográficos de la población adulta

### Gráfico 1: Sexo del jefe del hogar



Fuente: Elaboración propia

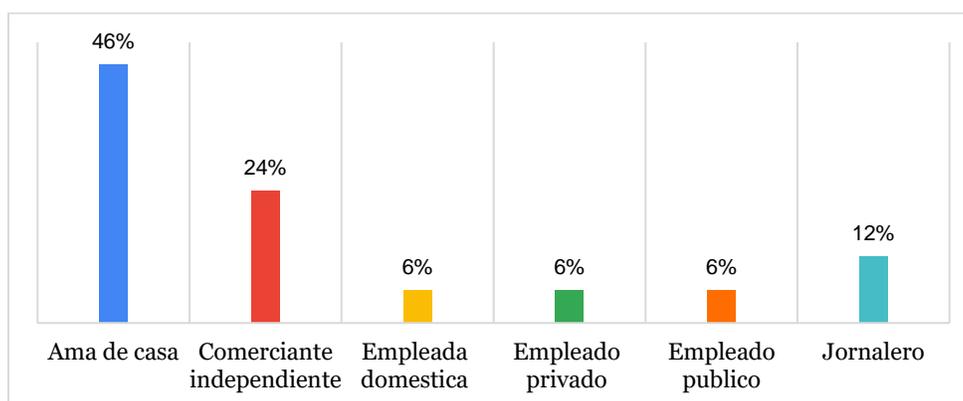
La mayoría de las personas que son jefes del hogar son mujeres representado por el 77% de las personas encuestadas y el 23% restante son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe del hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universitario incompleto	1	6%
Secundaria completa	2	12%
Primaria incompleta	3	18%
Secundaria incompleta	4	24%
Primaria completa	7	40%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de las personas encuestadas cuentan con un nivel escolar muy bajo e incompleto. El 40% de los jefes del hogar completaron la primaria, el 24% secundaria incompleta, 18% primaria incompleta, el 12% con secundaria completa, por último, solo el 6% representa universitario completo.

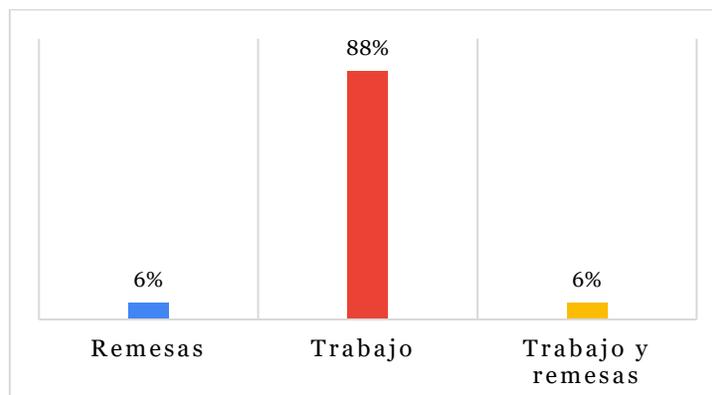
**Gráfico 2: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia

La mayoría son ama de casas con 46%, seguido por comerciante independiente con el 24%, el 12% son jornaleros y por último la minoría de las personas encuestadas son trabajadoras del hogar, empleado privado y empleado público con 6% cada uno.

## Ingreso de los hogares

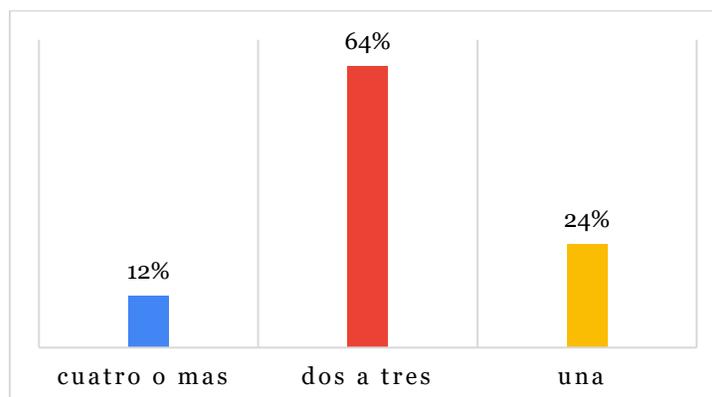
**Gráfico 3: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico de los hogares proviene de remesas, trabajo y trabajo con remesas. la mayoría de las personas encuestadas obtienen ingreso económico por medio de trabajo, representado por el 88.2%. Las remesas representan el 5.9% al igual que trabajo y remesas con el 5.9%

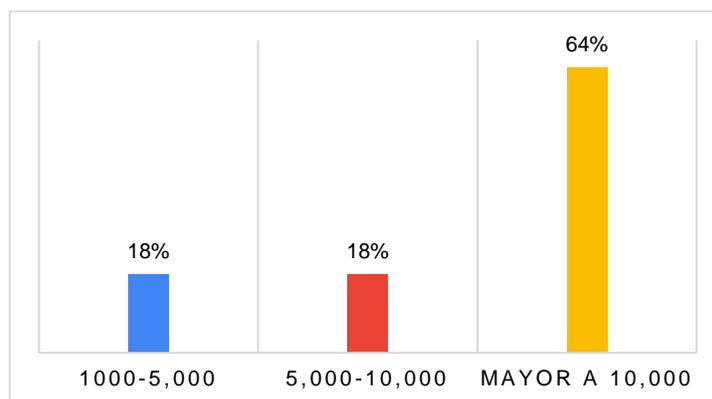
**Gráfico 4: Número de personas que trabajan en el hogar**



Fuente: Elaboración propia

El 64% de los hogares encuestados trabajan de dos a tres personas para sustentar los gastos del hogar. el 24% de los hogares encuestados solo una persona trabaja en el hogar y la minoría de las personas encuestadas que viven en el hogar trabajan de cuatro a más personas que es el 12%.

### Gráfico 5: Ingreso económico mensual del hogar

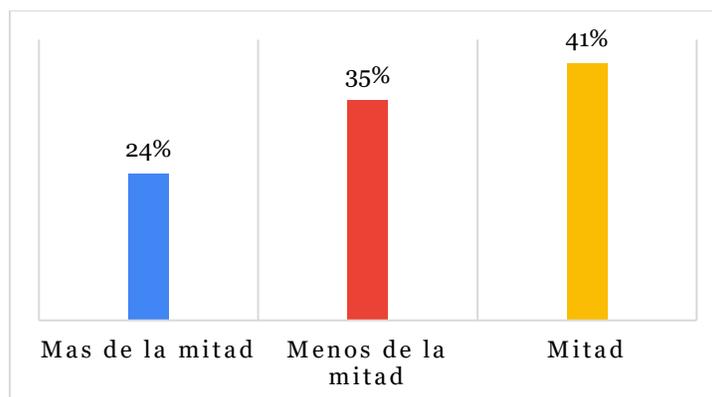


Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico mensual de la mayoría de las familias encuestadas en la aldea el Tizatillo es mayor a 10,000 lempiras que representa el 64% por el otro lado las demás familias encuestadas tienen un ingreso mensual de 1,000 a 5,000 con 17.6% y 5,000 a 10,000 con 18%.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 6: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

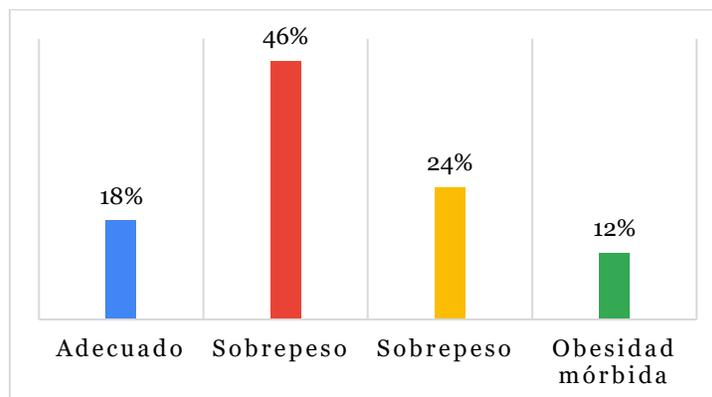


Fuente: Elaboración propia

El 41% destina la mitad de su salario en la canasta básica alimentaria, el 35% destina menos de la mitad en para gastos de alimentos y por último el 24% de las familias encuestadas destina más de la mitad de sus ingresos económicos en alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

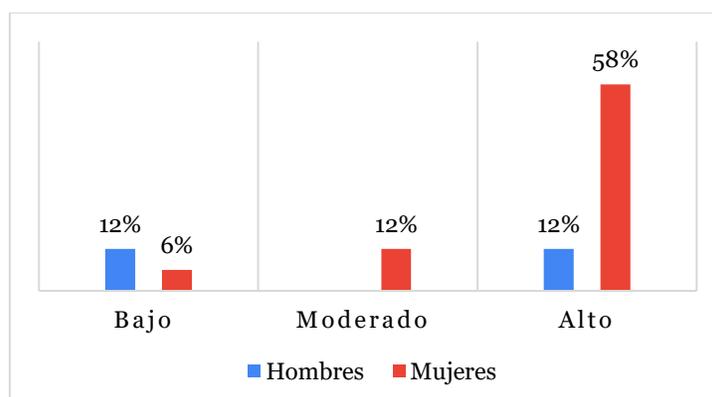
**Gráfico 7: Diagnóstico según índice de masa corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los/jefes del hogar con el 46% viven con sobrepeso, el 24% presentan obesidad leve, solamente el 18% de las personas viven con IMC adecuado y el 12% de las personas encuestadas viven con obesidad mórbida.

**Gráfico 8: Riesgo según Índice Cintura Cadera (ICC) de hombres y mujeres**

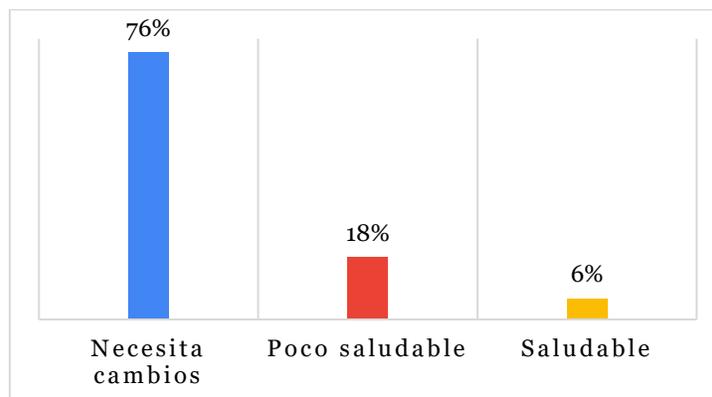


Fuente: Elaboración propia

El riesgo de índice cintura cadera ayuda a determinar el riesgo de enfermedades cardíacas que pueden tener las personas. La mayoría de las mujeres encuestadas viven con riesgo alto con el 58% a diferencia de los hombres encuestados que solamente el 11.8% viven con riesgo alto. Con riesgo moderado no se encontraron hombres a diferencia de las mujeres con el 12% y por último en riesgo bajo, los hombres representan el 12% a diferencia de las mujeres con el 6%.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea el Tizatillo

**Gráfico 9: Índice de alimentación saludable**

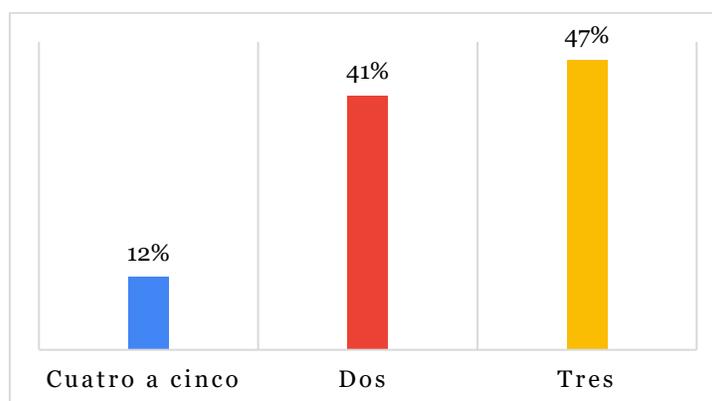


Fuente: Elaboración propia

El 76% de las personas consideradas para este estudio necesitan cambios en su alimentación, el 18% viven con un estilo de vida poco saludable y el 6% de las personas tienen un estilo de vida saludable.

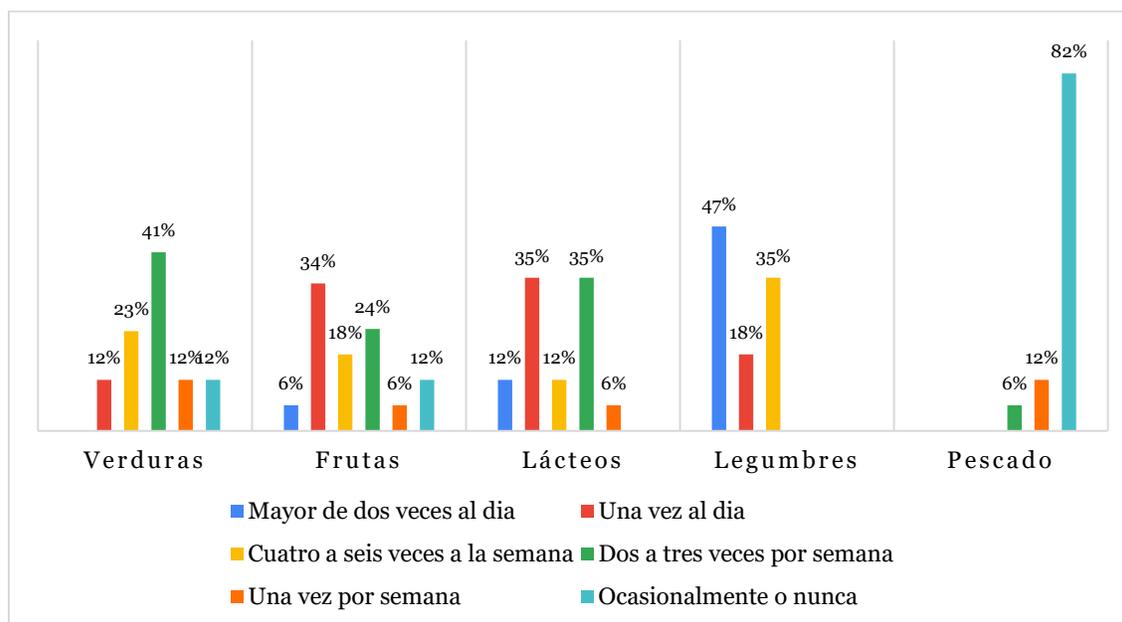
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 10: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

El 47% que representa la mayoría de las personas encuestadas en la aldea el Tizatillo consumen tres tiempos de comida al día, el 41% consumen dos tiempos de comida al día y el 12% consumen de cuatro a cinco tiempos de comida al día. Si bien es cierto la mayoría de las personas encuestadas ingieren pocos tiempos de comida al día, estos platillos son hipercalóricos y hiperglúcidos por lo que su estado de salud se ve comprometido con ECNT como obesidad.

**Gráfico 11: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

La frecuencia de consumo de alimentos es de mayor importancia para conocer el patrón alimentario de las personas y relacionarlo con el estado de salud.

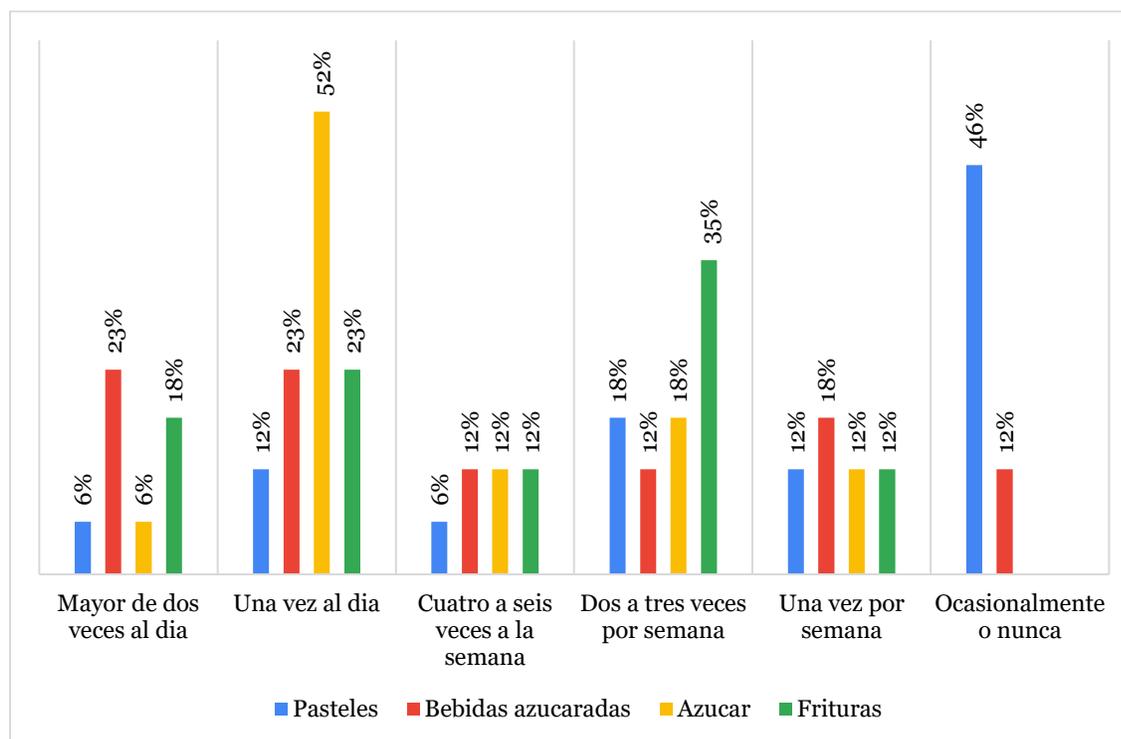
**Verduras:** El grupo de verduras es uno de los alimentos menos consumido, el 41% lo consume de dos a tres veces por semana, el 23% las ingiere de cuatro a seis veces a la semana y el 12% una vez por semana, una vez al día y ocasionalmente o nunca.

**Frutas:** El 35% de las personas consume frutas una vez al día, el 24% las consume de dos a tres veces por semana el 18% de cuatro a seis veces a la semana, el 12% mayor de dos veces al día y el 6% ocasionalmente o nunca y mayor a dos veces al día.

**Lácteos:** El 35% de las personas consume lácteos una vez al día, otro 35% lo consume de dos a tres veces por semana, el 12% lo consume de cuatro a seis veces por semana, otro 11.8% lo consume más de 2 veces al día y el 6% consume lácteos una vez por semana, siendo uno de los alimentos que más se consume al día.

**Legumbres:** Las legumbres son consumidas mayor de dos veces al día con el 47%, el 35% las consume de cuatro a seis veces por semana y el 18% una vez por semana.

**Pescado:** El alimento menos consumido es el pescado, el 82% de las personas encuestadas lo consume ocasionalmente o nunca, el 12% lo consume una vez al día y el 6% una vez por semana.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos pocos saludables**

Fuente: Elaboración propia

Si bien es cierto no hay alimento malo ni bueno, el gráfico 19 sirve para analizar la frecuencia de consumo de los alimentos densos en calorías

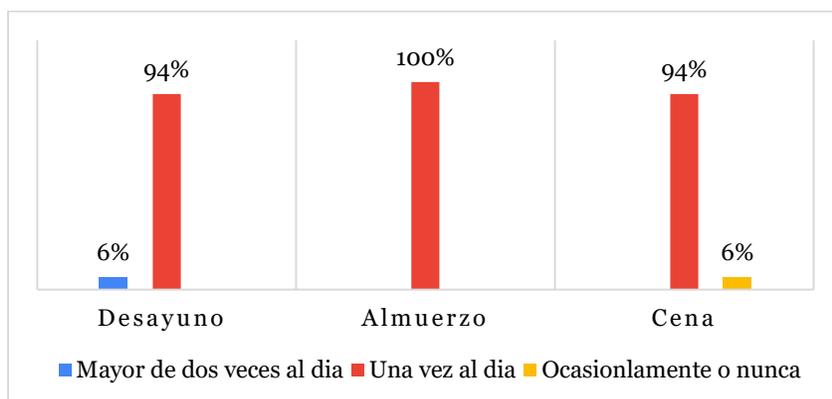
**Pasteles:** El 46% de las personas consume pasteles ocasionalmente o nunca, el 18% dos a tres veces por semana, el 12% lo consume una vez por semana, otro 12% una vez al día y el 6% de cuatro a seis veces a la semana y mayor de dos veces al día.

**Bebidas azucaradas:** El 23% de las personas encuestadas ingieren bebidas azucaradas mayor de dos veces al día al igual que una vez al día, el 23% una vez al día el 18% una vez por semana, el 12% cuatro a seis veces a la semana, dos a tres veces por semana y una vez por semana.

**Azúcar:** El alimento más consumido es la azúcar con el 53% de las personas consumiéndolas una vez al día, el 18% dos a tres veces por semana, el 12% la consume de cuatro a seis veces a la semana y una vez por semana, solamente el 6% consume azúcar mayor de dos veces al día.

**Frituras:** El 35% de las personas consumen frituras de dos a tres veces por semana, el 24% una vez al día, el 18% mayor de dos veces al día y el 12% una vez por semana y de cuatro a seis veces a la semana.

### Gráfico 13: Frecuencia de tiempos de comida

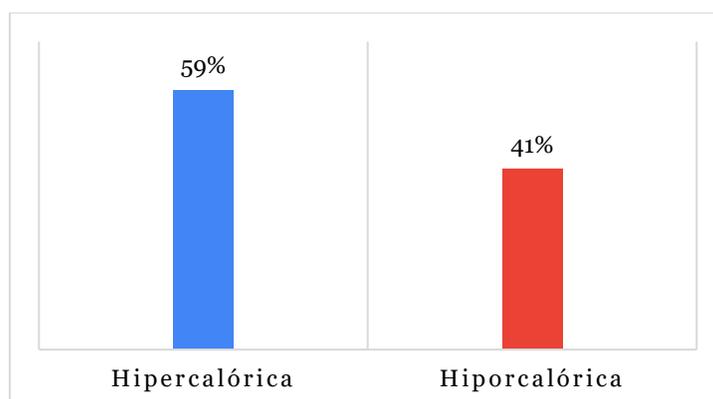


Fuente: Elaboración propia

El 100% de las personas encuestadas en la aldea el Tizatillo consume almuerzo todos los días, el 94% desayuna al igual que el tiempo de comida de cena, el 6% de las personas desayuna más de dos veces al día y el otro 6% cena de vez en cuando o nunca.

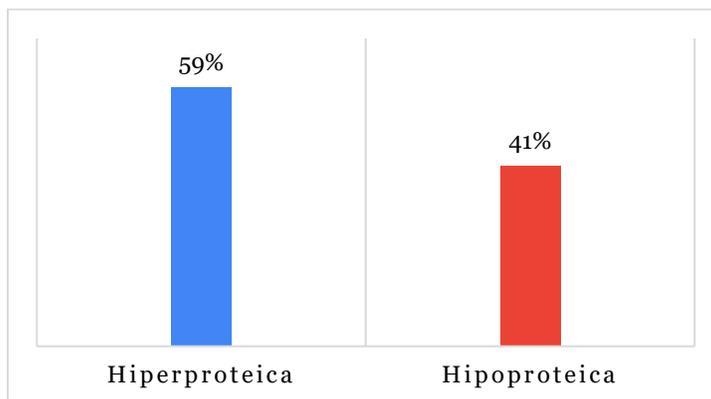
### Suficiencia de la dieta de los hogares de la aldea el Tizatillo, Distrito Central

#### Gráfico 14: Tipo de dieta según calorías



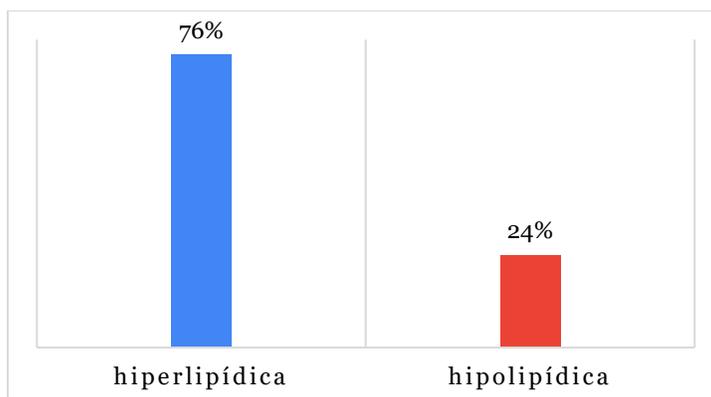
Fuente: Elaboración propia

Se pueden observar en el gráfico número 21 que la mayoría de las personas consumen una dieta hipercalórica, representado por el 59% y el 41% llevan una dieta hipocalórica. Según el R24h el consumo promedio de calorías es de 1900 kcal.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas**

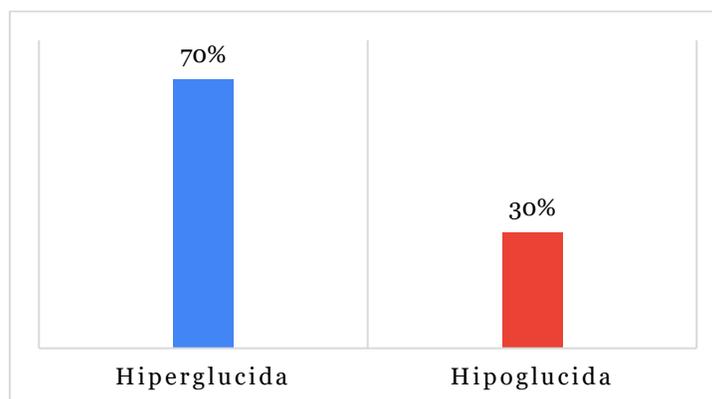
Fuente: Elaboración propia

El 59% de las personas encuestadas consume una dieta hiperproteica mientras que el 41% consume una dieta hipoproteica. El consumo promedio de proteínas es de 60.39 gramos al día.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas**

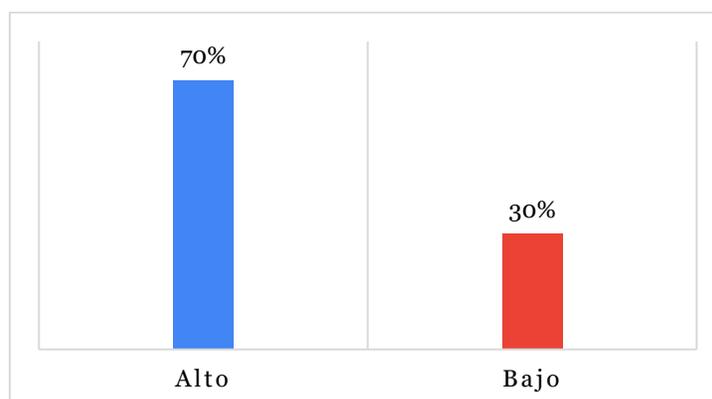
Fuente: Elaboración propia

EL 76% consume una dieta hiperlipídica mientras que el 24% consume una dieta hipolipídica. El consumo promedio según el R24h es de 46 gramos al día.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según los carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

La dieta según los carbohidratos según el R24h es hiperglúcida con el 70% mientras que el 30% lleva una dieta hipoglúcida. Mientras que el consumo promedio es de 250 gramos al día.

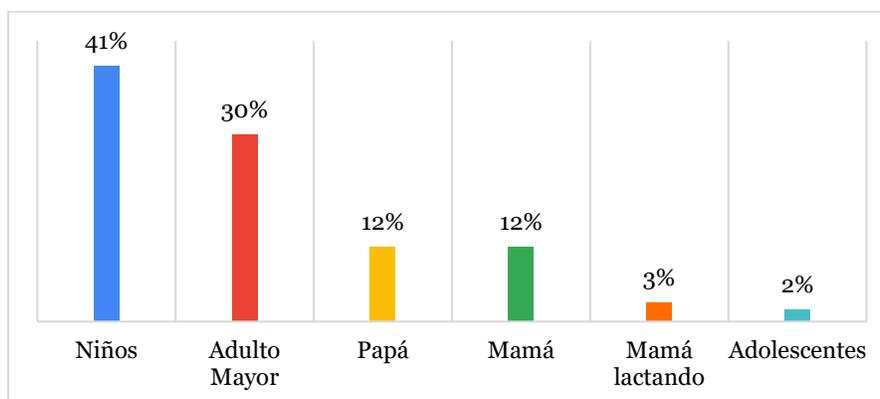
**Gráfico 18: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

El 70% de personas encuestadas consumen una dieta alta en fibra mientras que el 30% de las personas encuestadas consume un bajo contenido de fibra. Según el R24h el consumo promedio es de 40.5 gramos al día.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 19: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

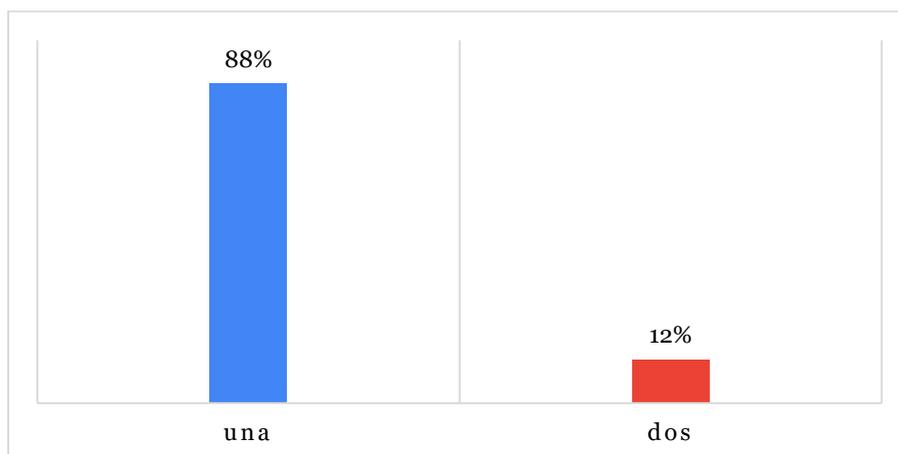
El 41% de las personas encuestadas consideran que los niños son los que deben de priorizarse a la hora de alimentar. El 30% considera que a los adultos mayores, el 12% considera que el papá, el 12% a la madre, 3% a madres lactando y el 2% restante a adolescentes.

## Aldea Germania

### Características sociodemográficas de la población.

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

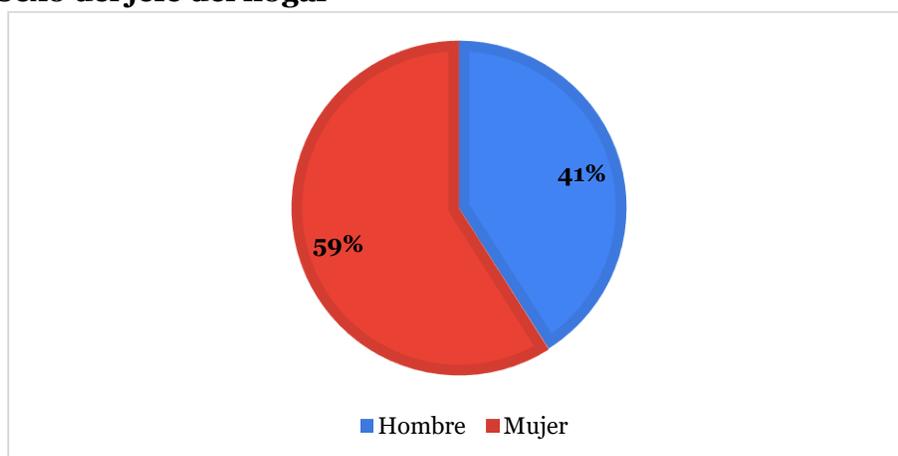


Fuente: Elaboración propia.

El presente gráfico hace referencia al número de familias que conforman el hogar, en el cual podemos observar que en el 88% de hogares reside una familia y en 12% de hogares, 2 familias.

#### Datos demográficos de la población

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

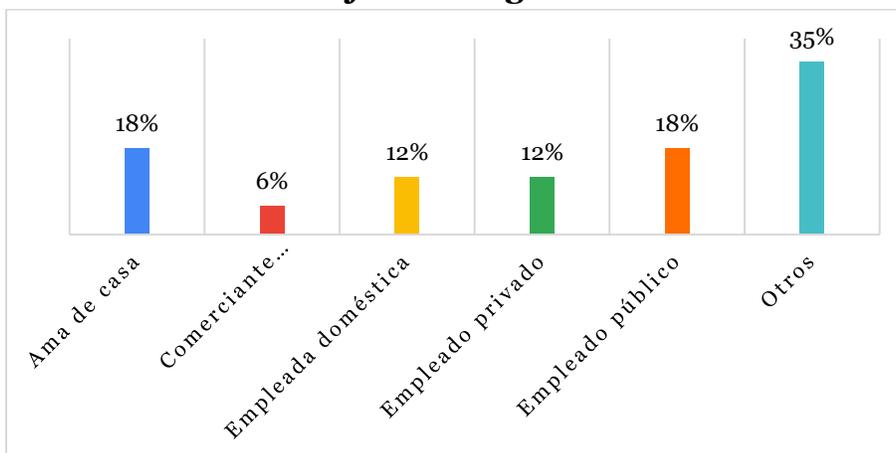
En el presente gráfico se aprecia el sexo del jefe del hogar, notándose una mayoría de mujeres, 59%, frente a los hombres que representan un 41%. El jefe de hogar es reconocido como la persona “que ejerce autoridad para tomar decisiones que afecten o mejoran al grupo”.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Primaria Incompleta	2	12%
Universitario Completo	2	12%
Primaria Completa	3	18%
Universitario Incompleto	3	18%
Secundaria Incompleta	3	18%
Secundaria Completa	4	24%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto al nivel de escolaridad del jefe del hogar podemos observar que el 24% alcanzó la secundaria completa, el 18% universitario incompleto, el 18% secundaria incompleta, de igual manera 18% primaria completa, el 12% universitario completo, y finalmente, el 12% primaria incompleta. Los niveles académicos asociados con menores niveles de escolaridad repercuten negativamente en la configuración de la dieta, por lo cual un nivel de escolaridad mayor se relaciona con una mejoría en la salud y nutrición.

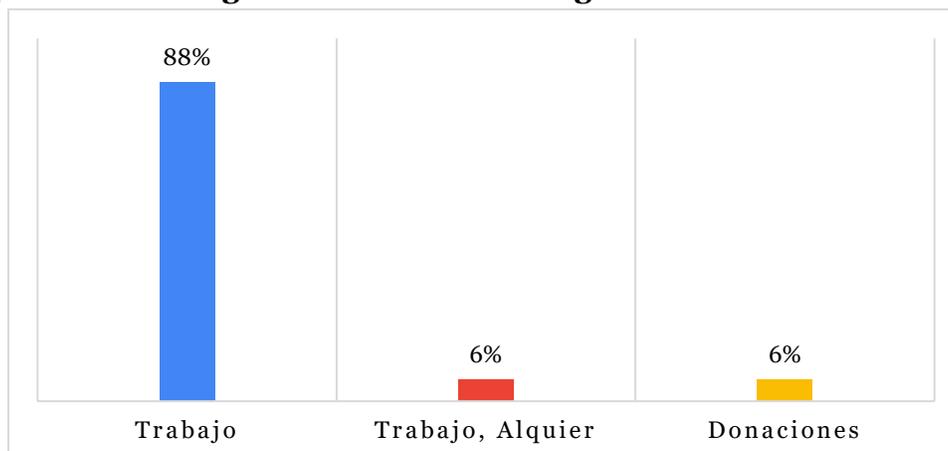
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia.

De la recolección de datos en aldea Germania se determinó que, el 35% de los encuestados tienen trabajos varios, el 18% ama de casa, el 18% empleado público, el 12% labora en empresa privada, el 12% es empleada doméstica y el 6% comerciante independiente.

## Ingreso de los hogares

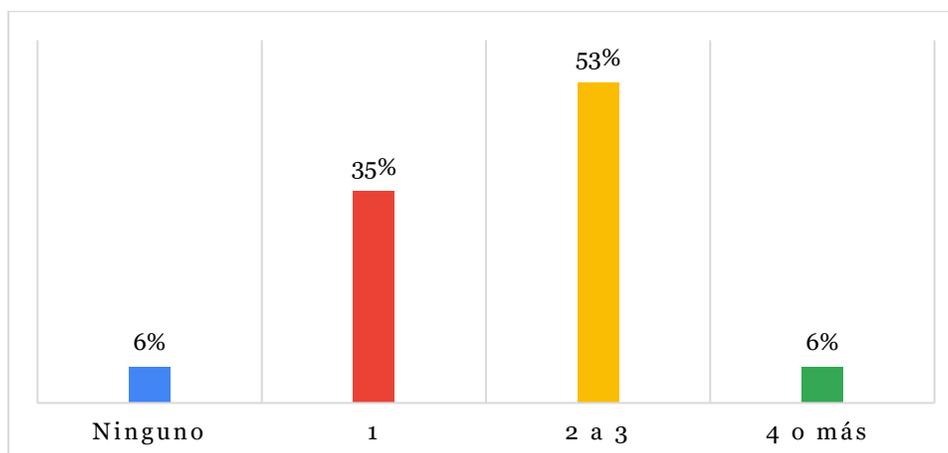
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

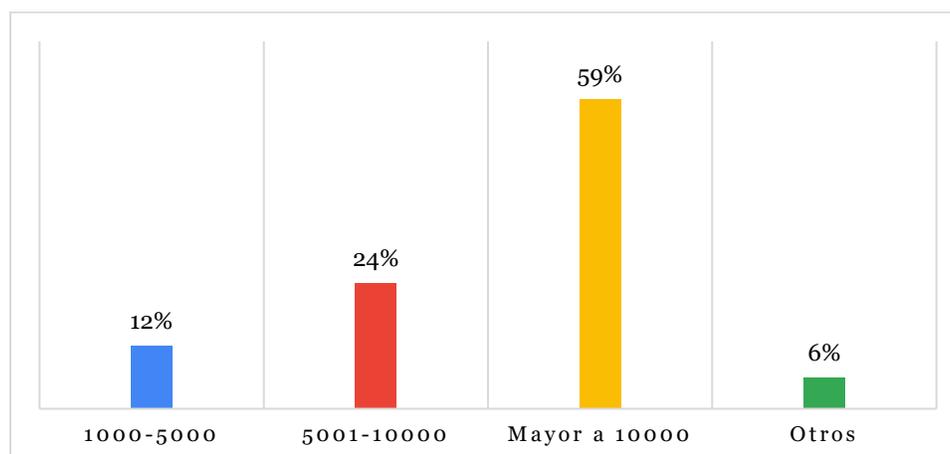
En cuanto al ingreso económico del hogar, el 88% recibe su ingreso por medio de trabajo, el 6% por medio de trabajo y alquiler de inmueble y el 6% acceden por medio de donaciones. En los últimos años se ha dado una proliferación de autoempleo como una estrategia de supervivencia ante el incremento del desempleo.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia.

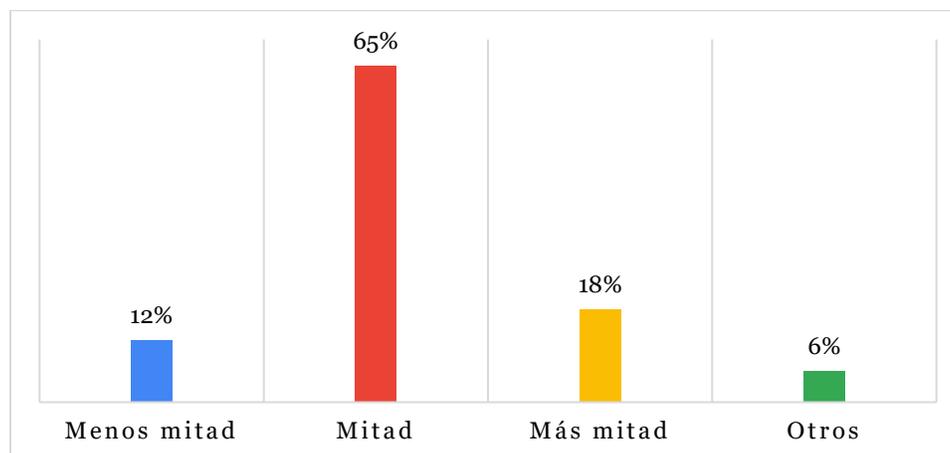
La gráfica nos muestra que, entre las personas que trabajan en el hogar, en el 53% de los hogares trabajan de 2 a 3 personas, en 35% trabaja 1 persona, en el 6% 4 o más, y en 6% ninguna persona trabaja. El desempleo propicia un empeoramiento de la dieta y los cuidados básicos de salud.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar.**

Fuente: Elaboración Propia.

En base al ingreso económico mensual del hogar, el 59% declaró recibir un ingreso mayor a 10,000, el 24% recibe un ingreso entre 5,001 a 10,000, el 12% de 1,000 a 5,000 y el 6% otros (donaciones).

### Gastos de los hogares

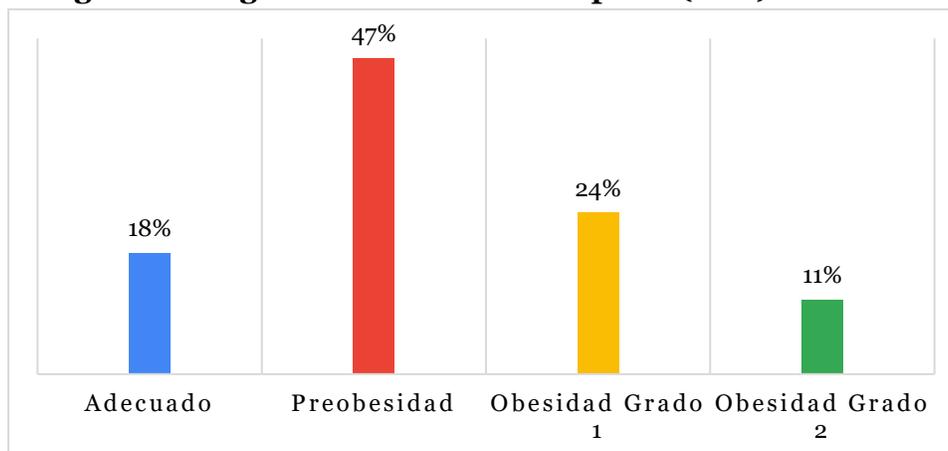
**Gráfico 7: Porción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia.

El costo promedio mensual de la canasta básica de alimentos ha acumulado fuertes alzas en los últimos 12 meses en Honduras, dificultando el acceso económico a los alimentos. En el presente gráfico se puede apreciar la porción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos, el 65% destina la mitad de su ingreso, el 18% más de la mitad, el 12% menos de la mitad, y el 6% otros (donaciones).

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

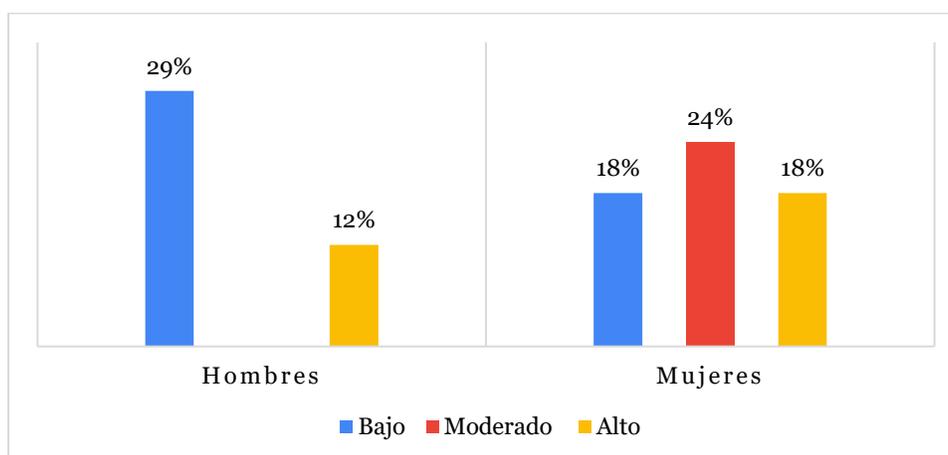
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia.

En el anterior gráfico se observa el diagnóstico según Índice de Masa Corporal, la mayor parte de la población se encuentra en preobesidad (47%), obesidad grado 1 un total de 24%, adecuado el 18%, y obesidad grado 2 el 11%. Una dieta alta en grasa y azúcares representa un gran daño para el organismo, acarreado problemas como preobesidad y obesidad, especialmente en zonas urbanas y periurbanas.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujer (ICC)**

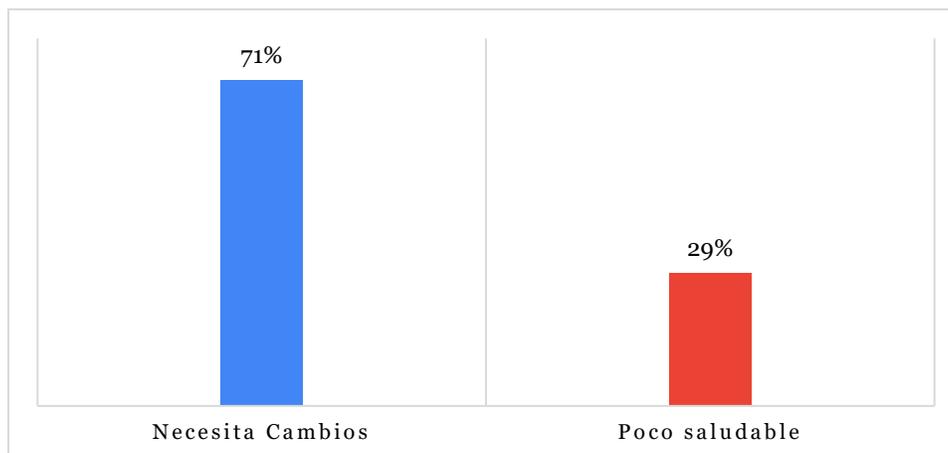


Fuente: Elaboración propia.

En base al riesgo por sexo, en los hombres se observa un 29% con riesgo bajo, y un 12% con riesgo alto. En cuanto a las mujeres, el 24% tiene riesgo moderado, 18% tiene riesgo alto y 18% tiene riesgo bajo. Observándose mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares en las mujeres con relación a los hombres.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Aldea Germania, Distrito Central.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

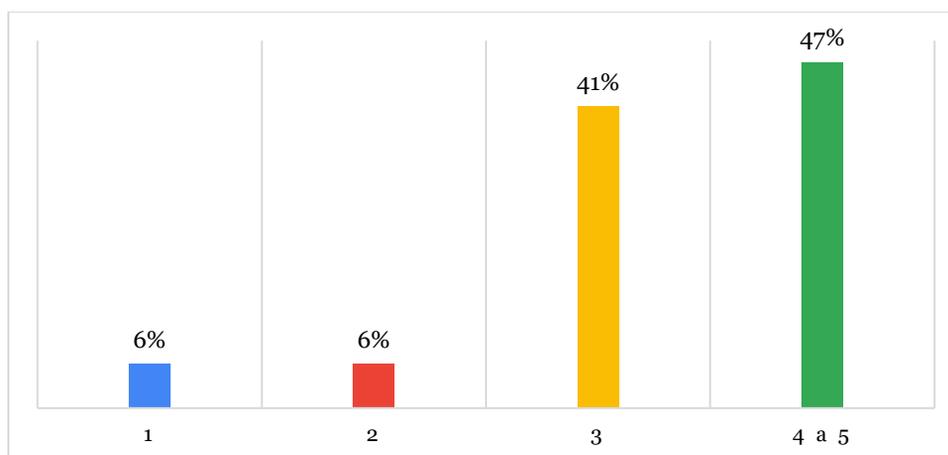


Fuente: Elaboración Propia.

El índice de alimentación saludable para la población adulta de aldea Germania reveló que el 71% de la población necesita cambios y el 29% es poco saludable. La población hondureña se caracteriza por el predominio de hábitos alimenticios poco saludables lo que se refleja en los altos niveles de malnutrición de adultos y predominio de ECNT.

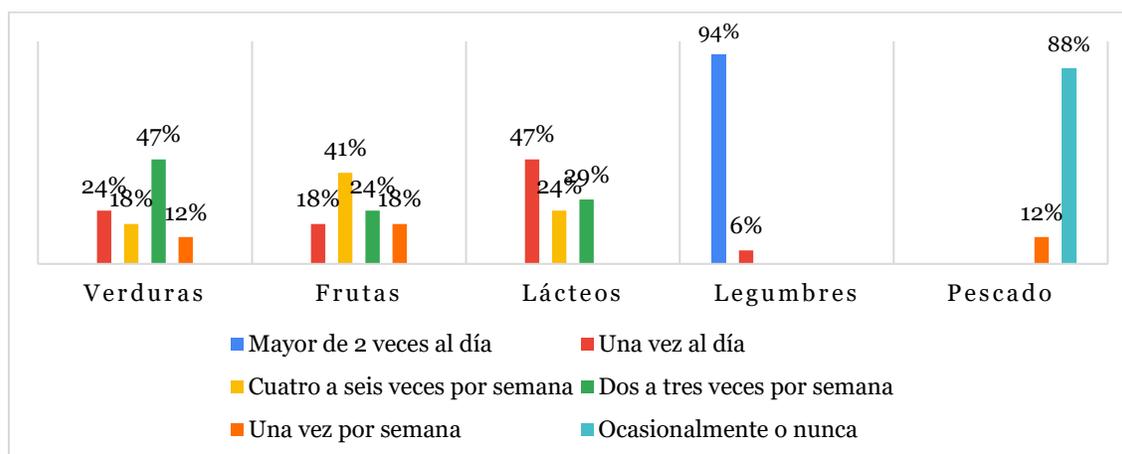
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



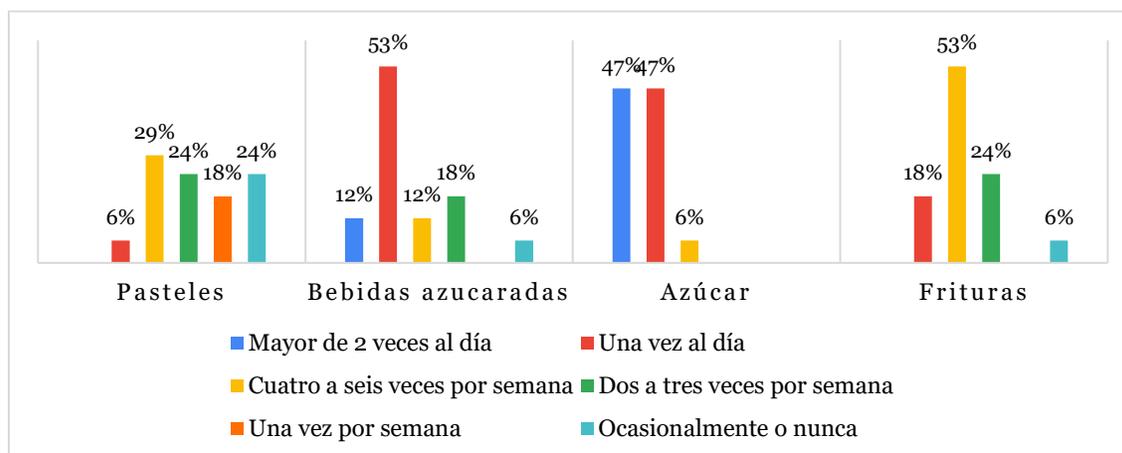
Fuente: Elaboración Propia.

El 47% de la población evaluada señaló que realiza de 4 a 5 comidas al día, el 41% realiza 3 comidas al día, el 6% 2 comidas al día, y el 6% solamente realiza 1 comida al día. La recomendación para los tiempos de comida al día son 5, ya que esto facilita al organismo hacer la digestión de forma más regular

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

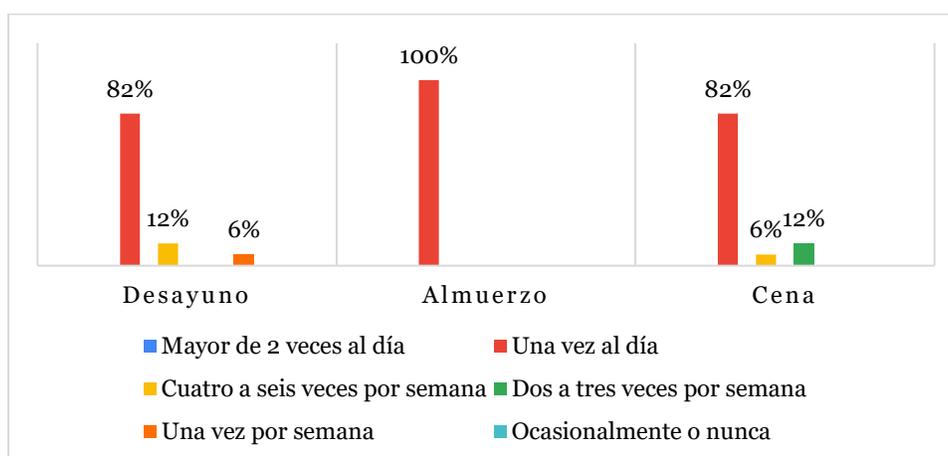
Fuente: Elaboración Propia.

En consideración a la frecuencia de consumo de alimentos saludables, para las verduras se indicó que el 47% las consume de dos a tres veces por semana, el 24% consume una vez al día, el 18% cuatro o seis veces por semana, y el 12% las consume una vez por semana. En cuanto a las frutas, el 41% consume de cuatro a seis veces por semana, 24% consume dos a tres veces por semana, el 18% una vez por semana, y el 18% las consume una vez al día. Para los lácteos, el 47% indicó consumirlos una vez al día, 29% dos a tres veces por semana, y 24% cuatro a seis veces por semana. Respecto a las legumbres, el 94% los consume mayor de 2 veces al día y el 6% los consume una vez al día. Finalmente, el pescado, el 88% lo consume ocasionalmente o nunca, y el 12% consume una vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia.

En consideración a la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, para los pasteles se determinó que el 29% los consume de cuatro a seis veces por semana, el 24% los consume dos a tres veces por semana, el 24% ocasionalmente o nunca, el 18% una vez por semana, y el 6% una vez al día. En cuanto a las bebidas azucaradas, el 53% las consume una vez al día, el 18% de dos a tres veces por semana, el 12% de cuatro a seis veces por semana, el 12% mayor de 2 veces al día, y el 6% ocasionalmente o nunca. Para el azúcar, el 47% reveló que consume mayor de 2 veces al día, el 47% una vez al día y el 6% ocasionalmente o nunca. Finalmente, en cuanto a las frituras, el 53% mencionó que consume cuatro a seis veces por semana, el 24% dos a tres veces por semana, el 18% una vez por semana, y el 6% ocasionalmente o nunca.

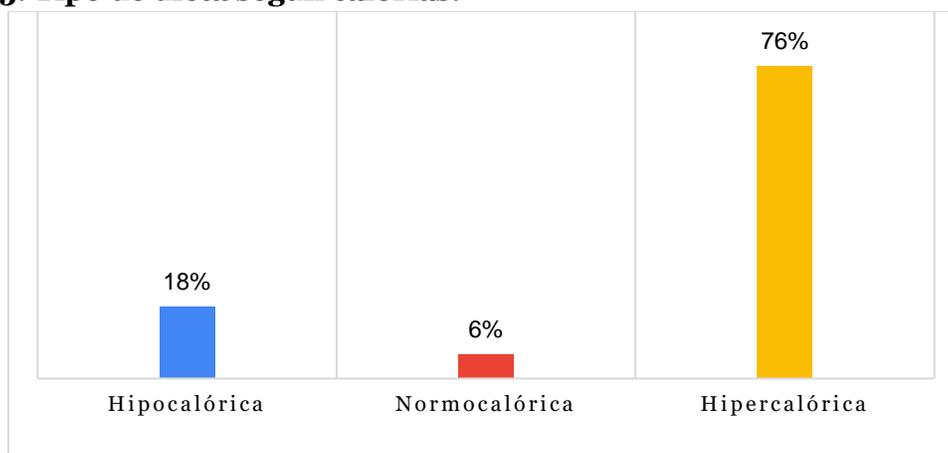
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración Propia.

Respecto a la frecuencia de tiempos de comida, para el desayuno, el 82% mencionó que desayuna una vez al día, el 12% de cuatro a seis veces por semana, y el 6% una vez por semana. En cuanto al almuerzo, el 100% mencionó que lo realiza una vez por día, y para la cena, el 82% indicó que lo realiza una vez al día, 12% dos a tres veces por semana, y 6% cuatro a seis veces por semana.

### Suficiencia de la Dieta

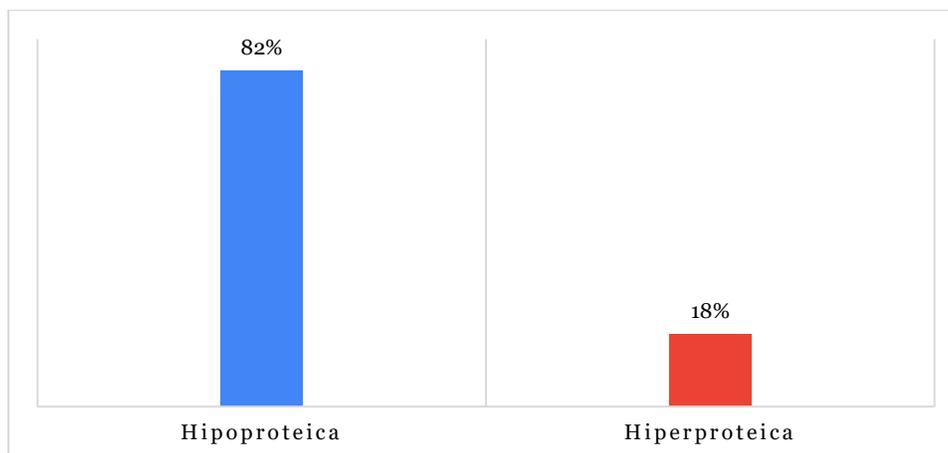
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías.**



Fuente: Elaboración Propia.

En relación al tipo de dieta según calorías, el 76% de la población encuestada consume una dieta hipercalórica, el 18% consume una dieta hipocalórica y el 6% normocalórica. Una alimentación hipercalórica es un régimen alimenticio que contiene una cantidad de calorías por encima de las que el cuerpo necesita o gasta.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteína**

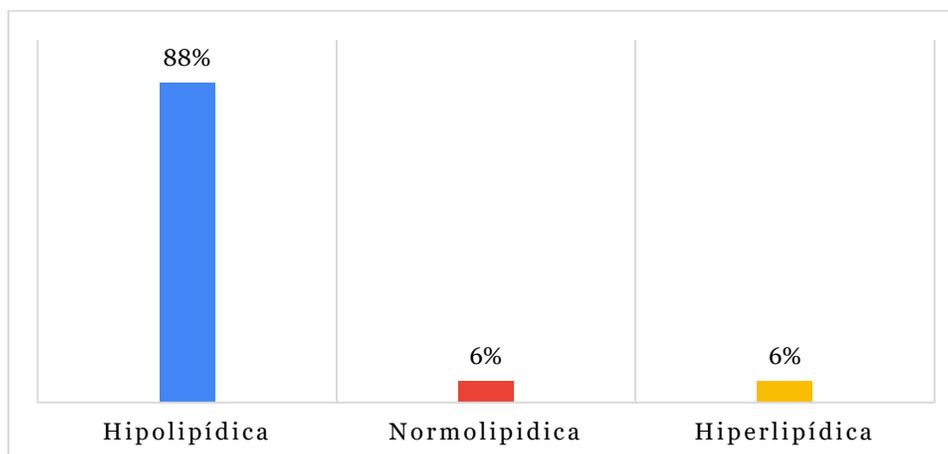


Fuente: Elaboración Propia.

En el actual gráfico, se observa el tipo de dieta según proteína, el 82% ingiere una dieta hipoproteica, y el 18% consume una dieta hiperproteica. La falta de proteínas puede causar

alteraciones como la pérdida de masa muscular, disminución de la inmunidad y debilitamiento del sistema cardíaco.

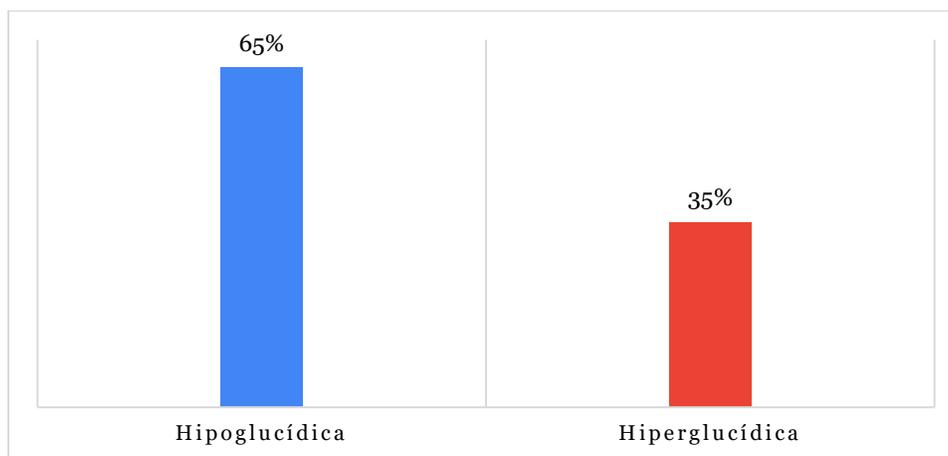
**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas.**



Fuente: Elaboración Propia.

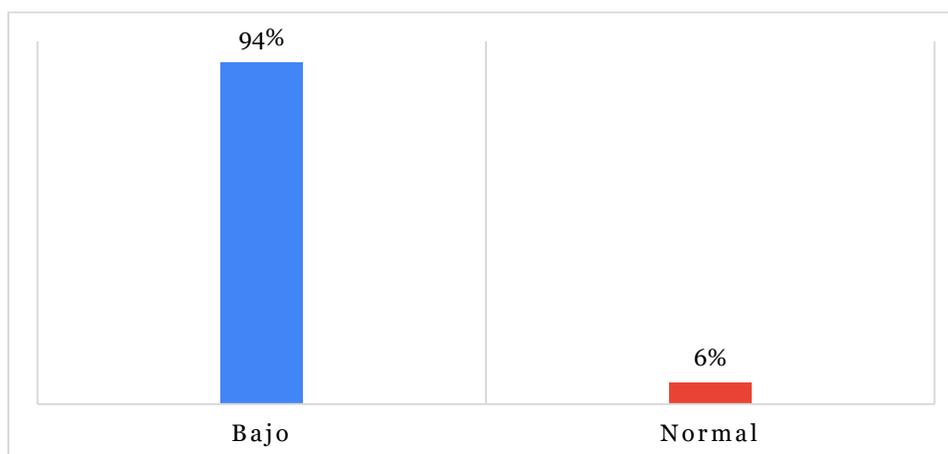
En el actual gráfico, se observa el tipo de dieta según grasas, el 88% ingiere una dieta hipolipídica, el 6% una dieta normolipídica, y el 6% consume una dieta hiperlipídica. Un exceso de grasa saturada puede causar la acumulación de colesterol en las arterias. Un colesterol LDL alto incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos.**



Fuente: Elaboración Propia.

En el actual gráfico, se observa el tipo de dieta según proteína, el 65% ingiere una dieta hipoglucídica, y el 35% consume una dieta hiperglucídica. El consumo de carbohidratos de alta calidad como los integrales garantiza una dieta balanceada y permite consumir una ingesta adecuada de fibra.

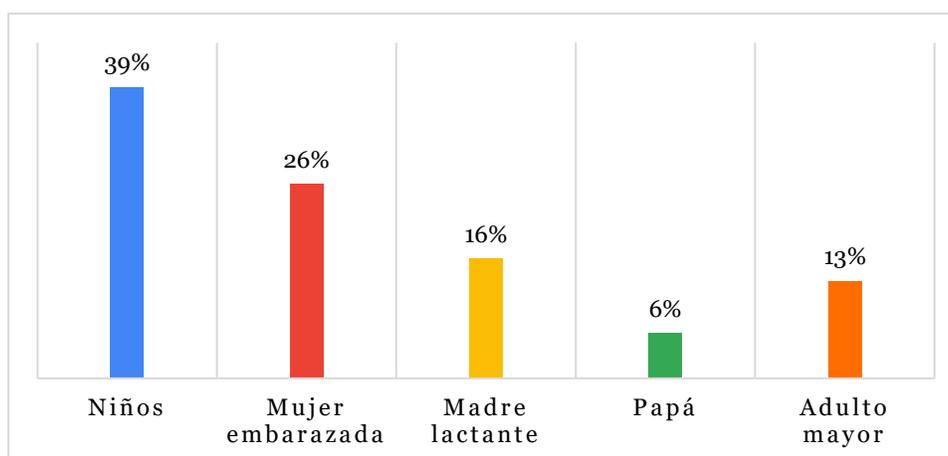
**Gráfico 19: Ingesta de fibra.**

Fuente: Elaboración Propia.

La deficiencia de fibra en la dieta se asocia con ECNT, ya que esta aumenta la viscosidad y retrasa el vaciado gástrico. Podemos observar el tipo de dieta según ingesta de fibra, el 94% ingiere una dieta baja en fibra, y el 6% consume una dieta normal en fibra.

### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

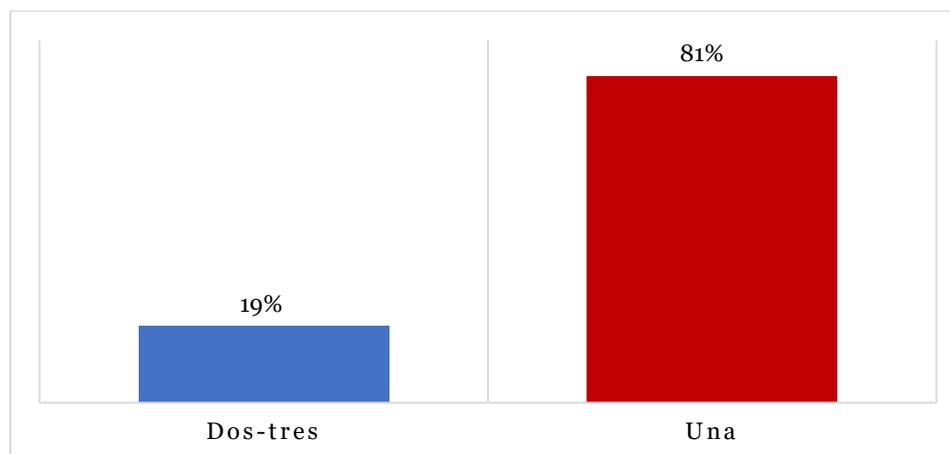
En cuanto a la priorización de la alimentación en el hogar, el 39% indicó que se debe dar prioridad a los niños, el 26% a la mujer embarazada, el 16% a la madre lactante, el 13% al adulto mayor y el 6% al papá. La seguridad alimentaria en el hogar significa un acceso suficiente del grupo familiar a los alimentos, en cantidad y calidad adecuados, que satisfagan las necesidades de todos los miembros del hogar.

## Aldea Jutiapa

### Características sociodemográficas de la población.

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

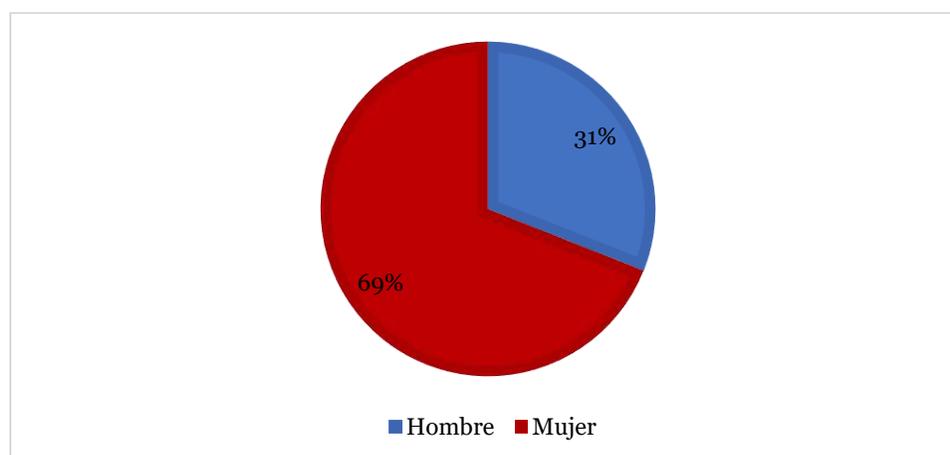


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 2, el 19% su hogar está conformado de 2 a 3 familias mientras que un 81% tiene un hogar conformado por una familia.

#### Datos demográficos de la población adulta.

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

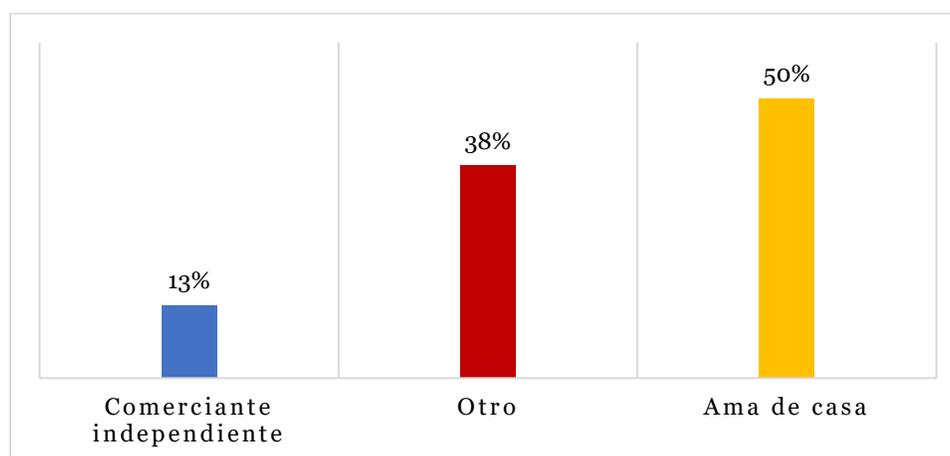
Según el gráfico 5, el 31% del jefe de hogar son del género masculino y el 79% son del género femenino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	6%
Secundaria incompleta	1	6%
Universitario incompleto	1	6%
Primaria incompleta	2	13%
Universitario completo	2	13%
Secundaria completa	4	25%
Primaria completa	5	31%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 2, el nivel de escolaridad del jefe de hogar, 6% no tiene ningún nivel de escolaridad, 6% secundaria incompleta y otro 6% universitario incompleto, mientras que en primaria incompleta es un 13% al igual que el universitario completo, secundaria completa es un 25% y primaria completa un 31%.

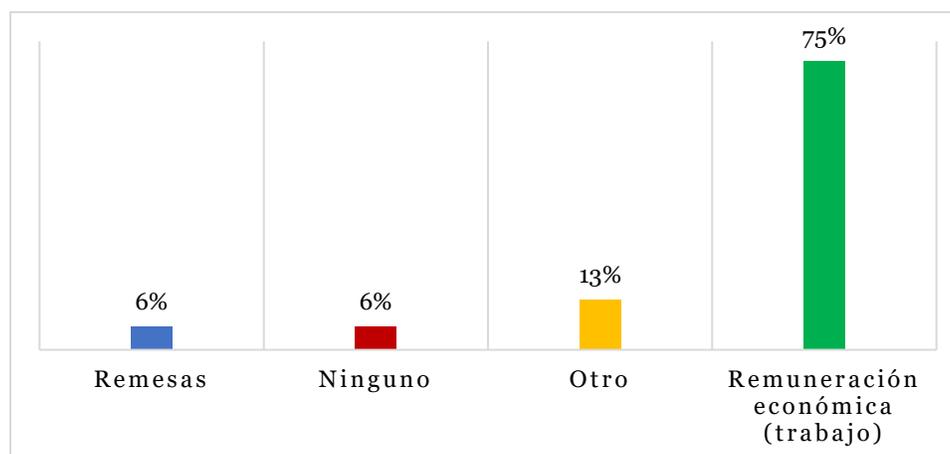
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 6, la profesión u oficio del jefe de hogar es, el 13% son comerciantes independientes, un 38% son de otra profesión u oficio y el 50% son amas de casa.

## Ingreso de los hogares

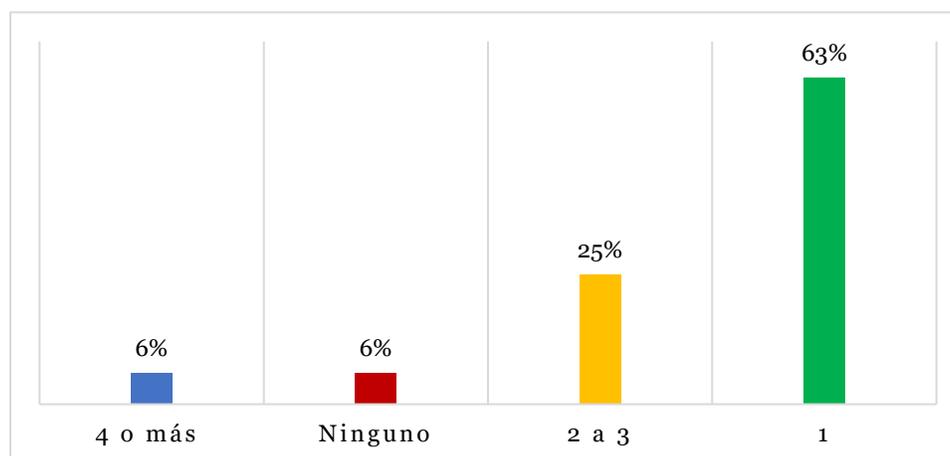
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 7, la fuente de ingreso económico del hogar, un 6% contestó que su ingreso era por remesas, un 13% dijo que otro medio y el 75% tienen su ingreso económico por medio de la remuneración económica

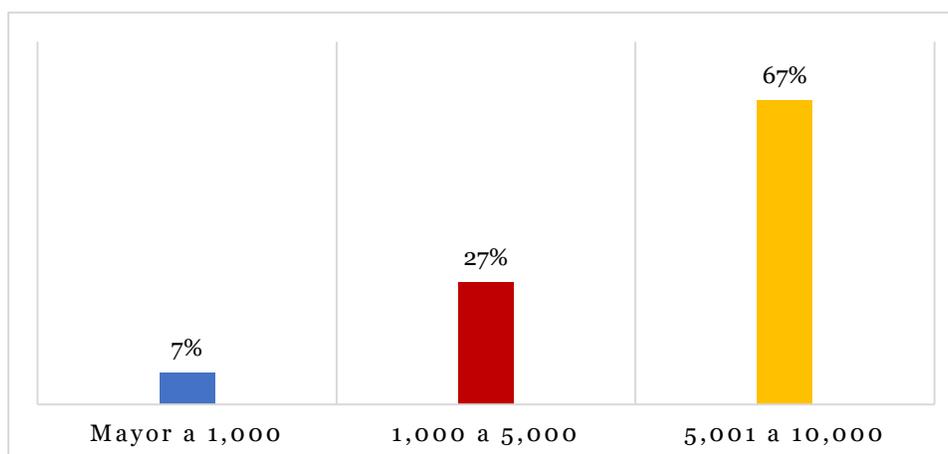
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 8, el número de personas que trabajan por hogar, 6% trabajan más de 4 personas y otro 6% no trabaja ninguno, un 25% trabajan de 2-3 personas, mientras que un 63% solo 1 persona trabaja.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

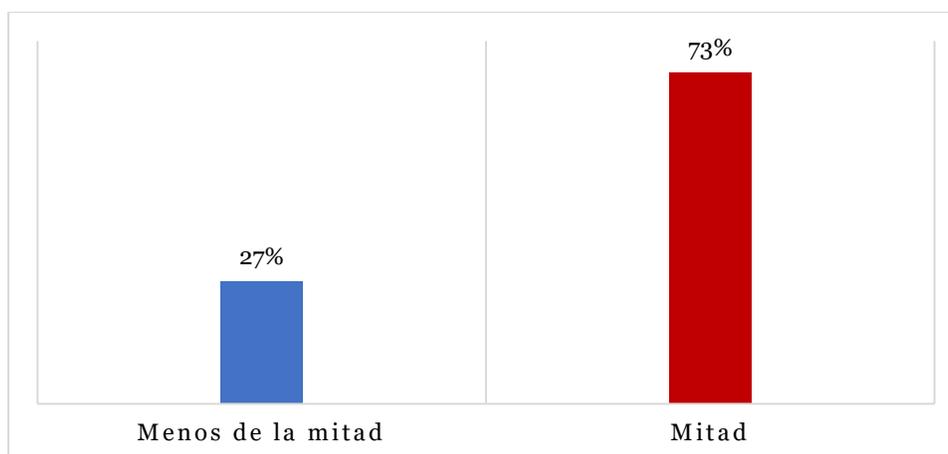


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 10, el ingreso económico mensual en el hogar, un 7% de los hogares encuestados el ingreso es mayor a 1,000.00L mensuales lo que limita la accesibilidad a una alimentación variada, un 27% de 1,000-5,000.00L y un 67% es de 5,001-10,000.00L.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

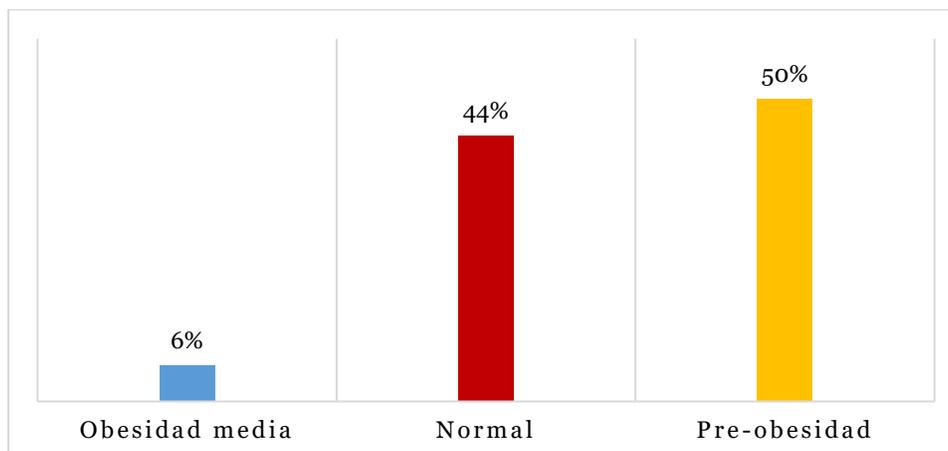


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 11, la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos es un 27% del ingreso mensual es menos de la mitad y un 73% es de la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

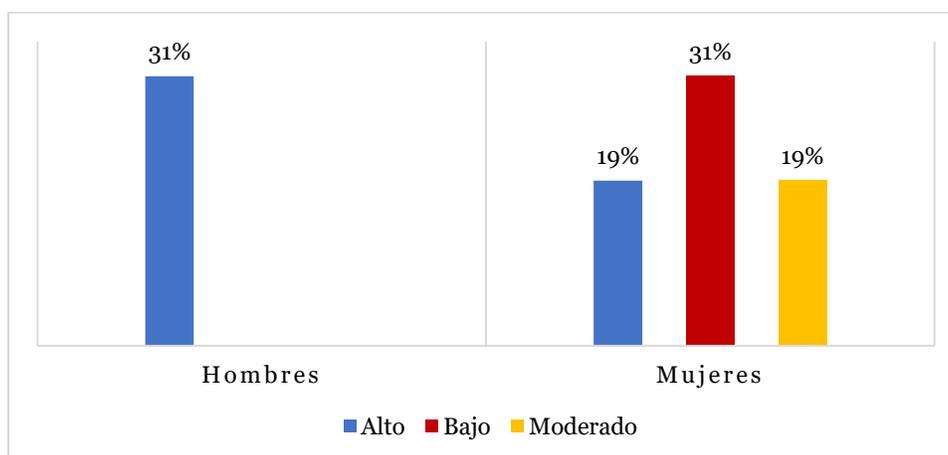
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 14, el diagnostico según el Índice de Masa Corporal (IMC) de las personas encuestadas, un 6% se encuentra en obesidad media, un 44% tienen un estado nutricional normal y un 50% de los encuestados están en preobesidad, de acuerdo con la clasificación del estado nutricional de la OMS.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

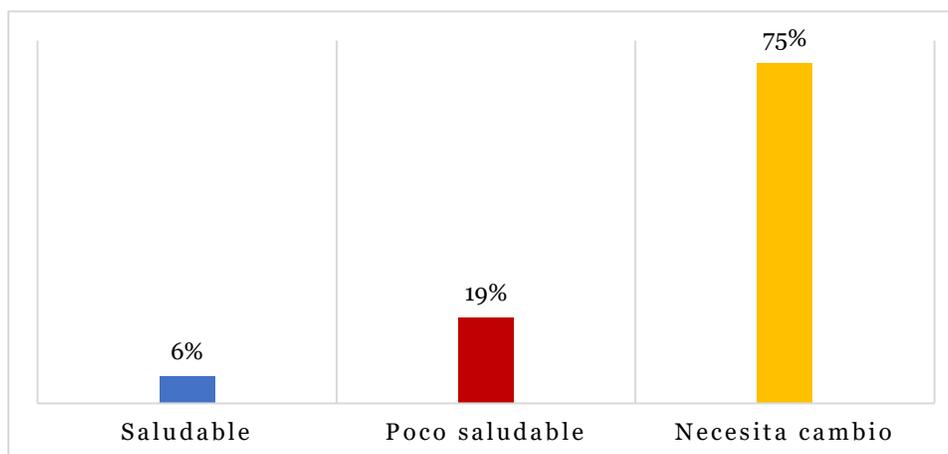


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 17, el riesgo según índice Cintura Cadera (ICC), indicador a predisposición de acumulación de grasa, lo que eleva la probabilidad de enfermedades cardíacas, diabetes etc. Teniendo un riesgo alto en un 31% hombres y 19% mujeres, un riesgo moderado en un 19% mujeres y un riesgo alto en un 31% en mujeres.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Jutiapa, FM.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

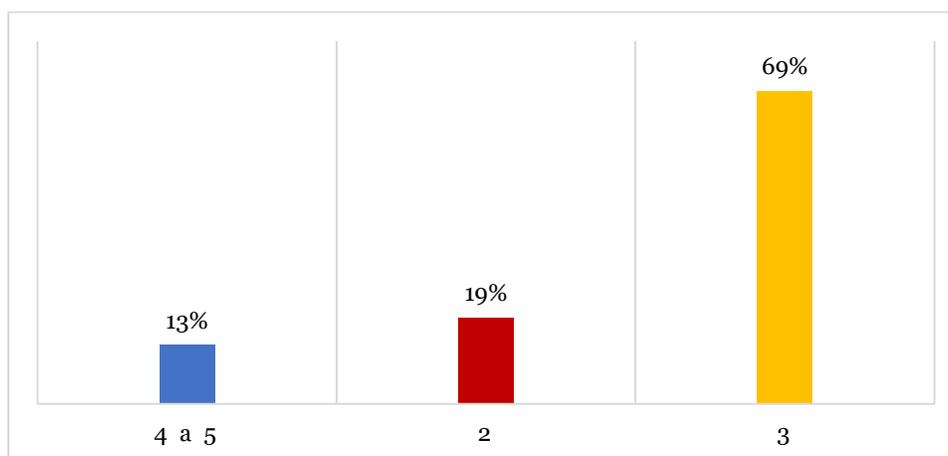


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 18, el índice de Alimentación saludable, nos indica que solo un 6% tiene una alimentación saludable, un 19% es poco saludable y un 75% de los encuestados necesita cambios en su alimentación.

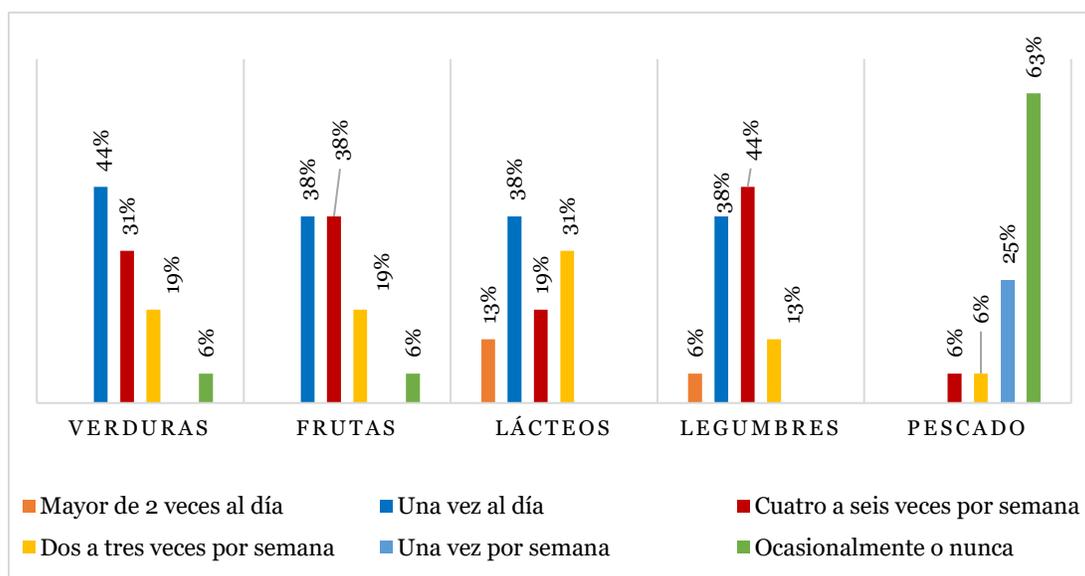
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día.**



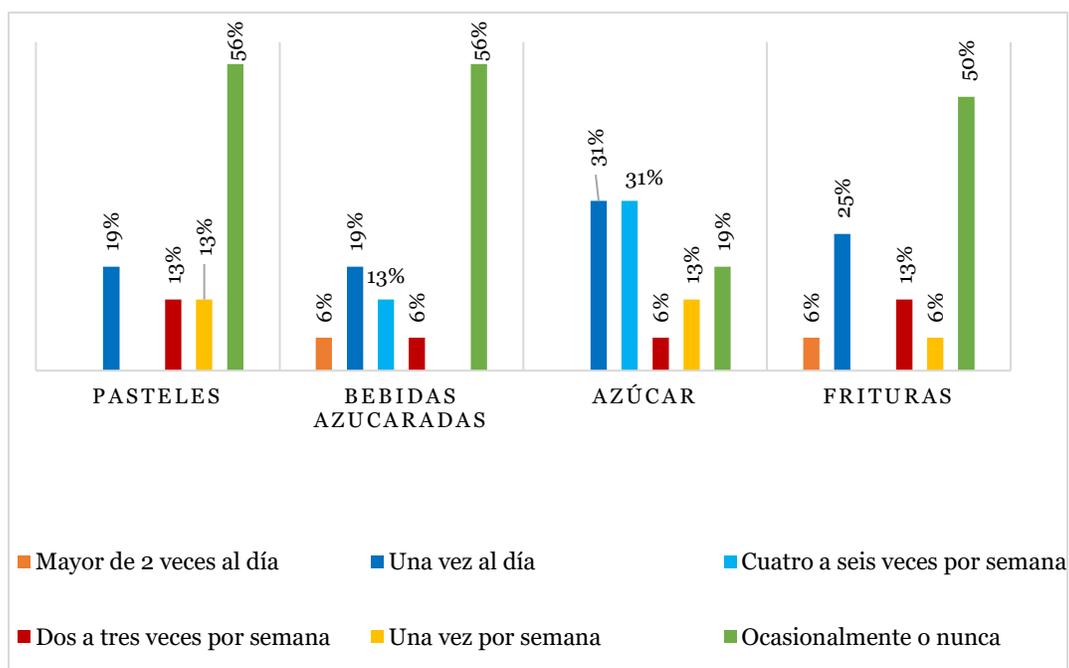
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 19, los tiempos que realizan al día, un 13% realiza de 4-5 tiempos de comida al día, 19% realiza únicamente 2 tiempos de comida y el 69% de los encuestados realizan 3 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

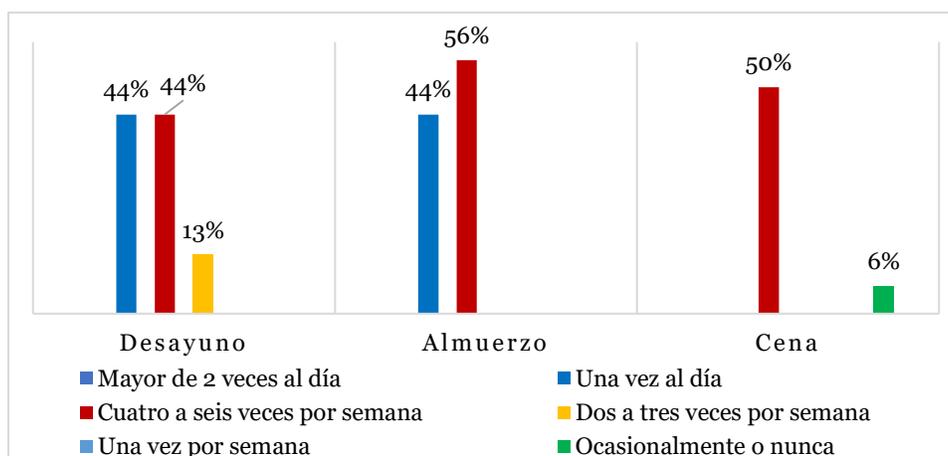
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 20, la frecuencia de consumo de alimentos saludables, podemos observar lo siguiente: Verduras: Se observa que un 44% las consume una vez al día, 31% cuatro a seis veces por semana, un 19% dos a tres veces por semana y un 6% ocasionalmente o nunca. Frutas: Vemos que las consumen una vez al día y cuatro a seis veces por semana están en un 38% ambas, un 19% solo las consume dos a tres veces por semana y un 6% ocasionalmente o nunca. Lácteos: Por otra parte, se observa el consumo de los lácteos, un 38% una vez al día, un 31% dos a tres veces por semana, un 19% cuatro a seis veces por semana y un 13% los consume más de 2 veces al día. Legumbres: Se observa un consumo del 44% cuatro a 6 veces por semana, un 38% una vez al día, un 13% dos a tres veces por semana y un 6% mayor de 2 veces al día. Pescado: Un 63% de los encuestados respondieron que su consumo es ocasionalmente o nunca, un 25% una vez por semana, un 6% dos o tres veces por semana y 6% cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

Fuente: Elaboración propia

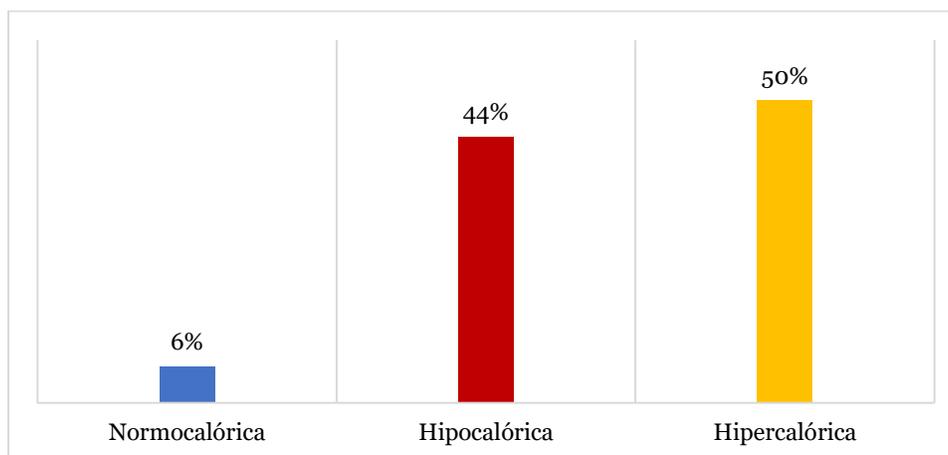
Según el gráfico 21, frecuencia de consumo de alimentos no saludables se pudo observar lo siguiente: Pasteles/bollería: La mayoría de los encuestados, un 56% lo consume ocasionalmente o nunca, un 19% una vez al día, un 13% dos a tres veces por semana y un 13% una vez por semana. Bebidas azucaradas: según el gráfico, un 56% ocasionalmente o nunca, un 19% una vez al día, un 13% cuatro a seis veces por semana, un 6% mayor de 2 veces por día y otro 6% las consume de 2 a 3 veces por semana. Azúcar: El consumo de azúcar en los encuestados, un 31% la consume una vez al día, otro 31% cuatro a seis veces por semana, un 19% ocasionalmente o nunca, un 13% una vez por semana y un 6% dos a tres veces por semana. Frituras: En cuanto a las frituras, un 50% de los encuestados las consumen ocasionalmente o nunca, un 25% una vez al día, un 13% dos a tres veces por semana, un 6% mayor de 2 veces al día y otro 6% una vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia

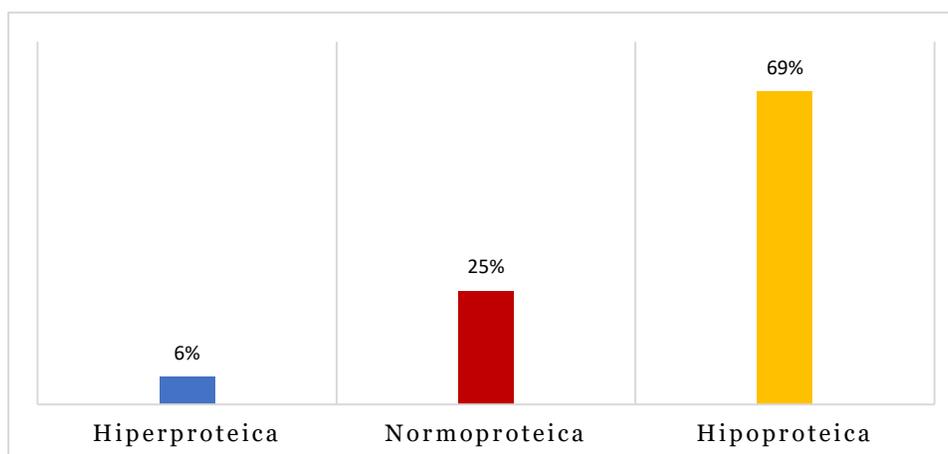
Según el gráfico 22, la frecuencia de tiempos de comida es: Desayuno: El 13% de los encuestados desayuna dos a tres veces por semana, un 44% desayunan una vez al día y otro 44% desayuna cuatro a seis veces por semana. Almuerzo: El 44% de los encuestados almuerza una vez al día y un 56% almuerzan cuatro a seis veces por semana. Cena: El 6% de los encuestados cenar ocasionalmente o nunca y el 50% cenar cuatro a seis veces por semana.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

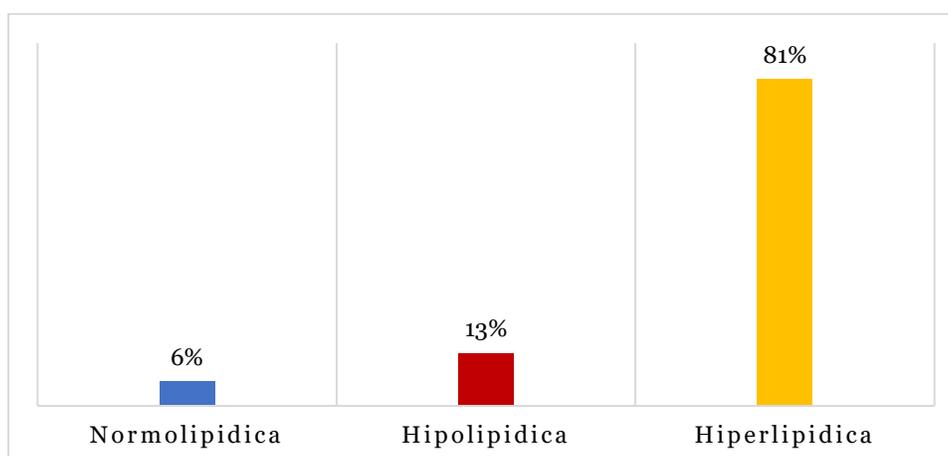
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 23, tipo de dieta según calorías indica que un 6% tiene una dieta normocalórica, un 44% tiene una dieta hipocalórica y el 50% de la población encuestada tiene una dieta hipercalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

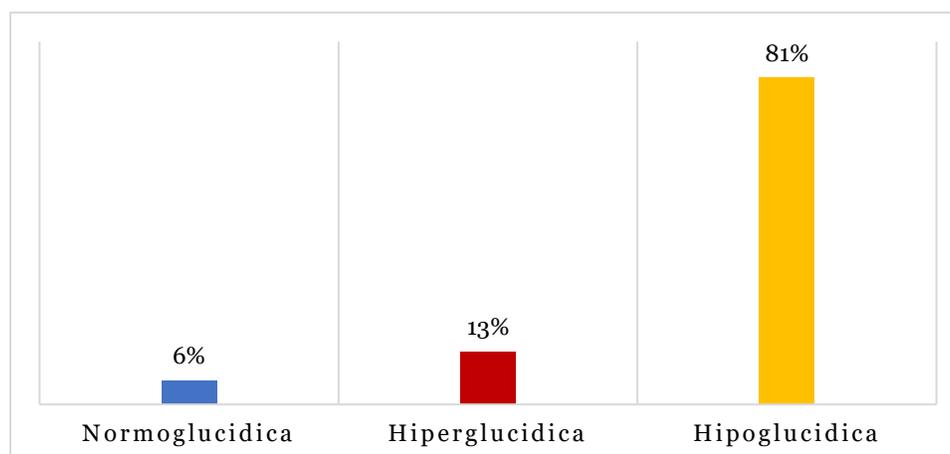
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 24, 6% de los encuestados tienen una dieta hiperproteica, un 25% normoproteica y un 69% hipoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

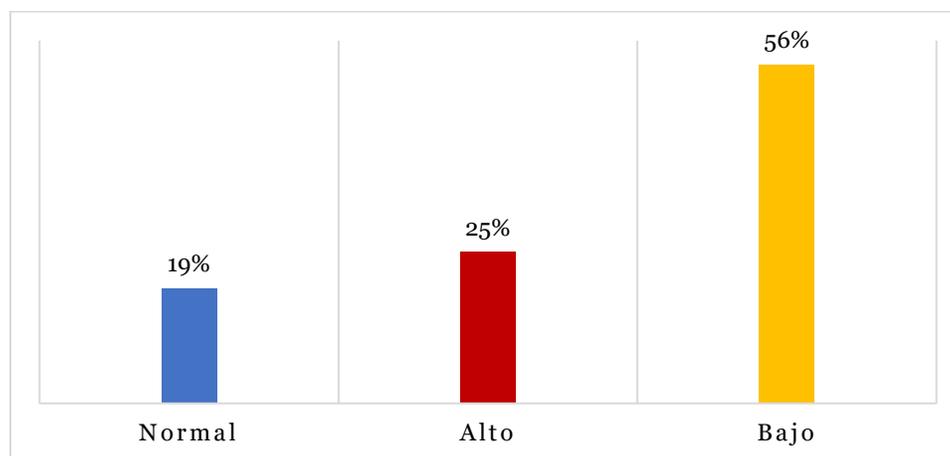
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 25, un 6% tienen una dieta normolipídica, un 13% tiene una dieta hipolipídica y un 81% de los encuestados tiene una dieta hiperlipídica, lo que aumenta el riesgo de obesidad y desorden del perfil lipídico.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 26, un 6% tiene una dieta normoglucídica, un 13% una dieta hiperglucídica, lo que lo asocia a un aumento de peso y un riesgo de padecer diabetes y un 81% tiene una dieta hipoglucídica.

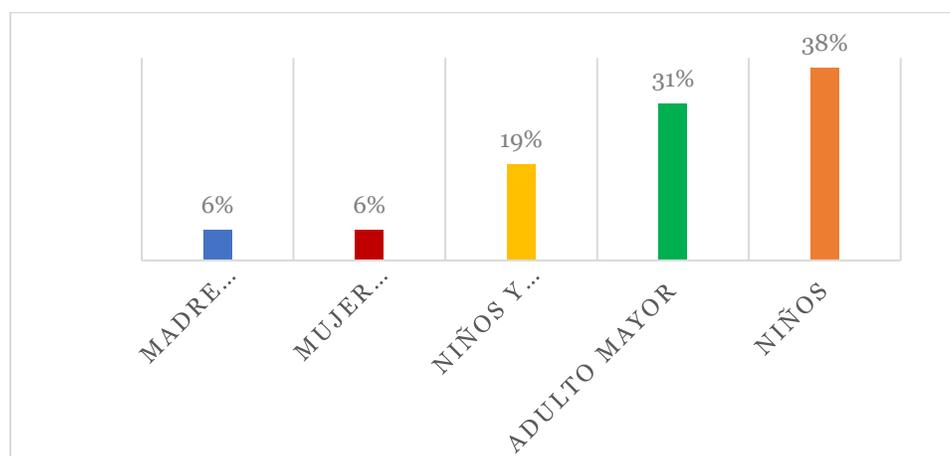
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 27, la ingesta de fibra es baja, que lo representa un 19% tienen una ingesta normal de fibra, un 25% ingesta alta y el 56% tienen una ingesta baja.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



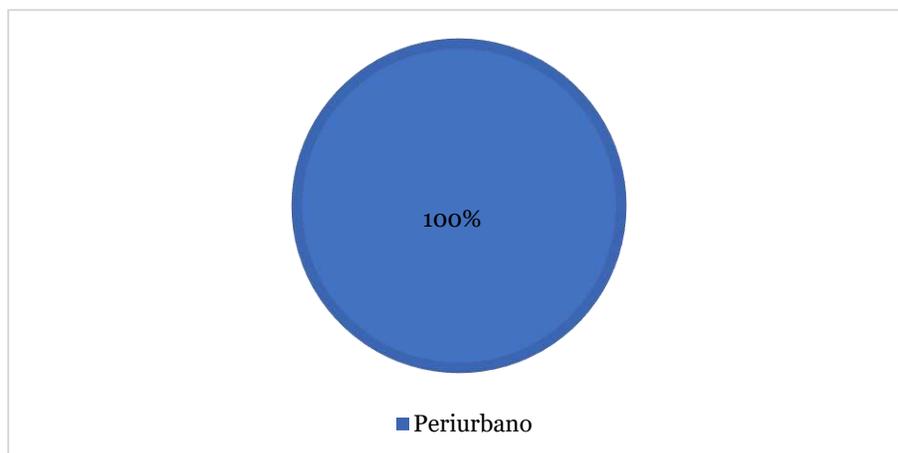
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 26, de acuerdo con los encuestados quienes tienen prioridad en cuanto a la alimentación, con un 6% es la mujer embarazada y adulto mayor son prioridad y solo un 6% dijo que la madre lactante era prioritaria, mientras que un 19% dijo que niños y adulto mayor, luego un 31% solo los adultos mayores y un 38% niños.

## Aldea La Cañada

### Características sociodemográficas de la población adulta

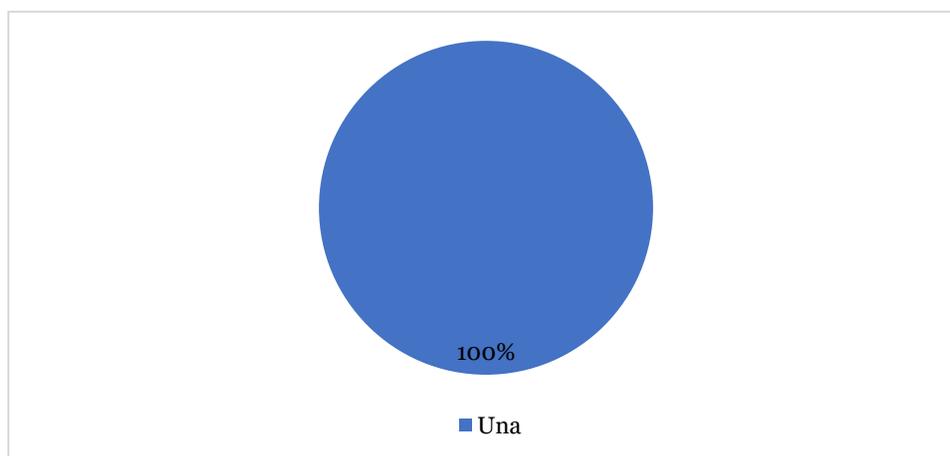
#### Gráfico 1.: Ubicación de la vivienda



Fuente: Elaboración propia

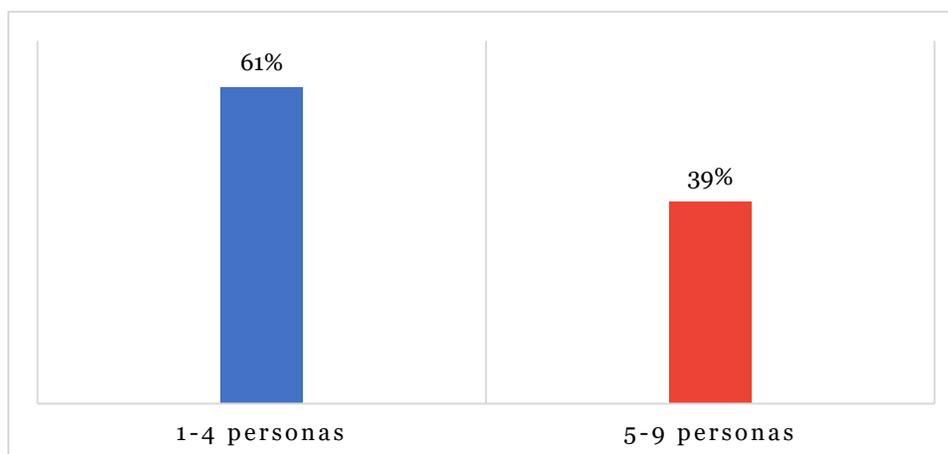
En el presente gráfico se identifica la ubicación de los hogares participantes en la encuesta, la cual se realizó en la aldea la Cañada, Distrito Central. En donde el 100% de los encuestados residen en zona periurbana.

#### Gráfico 2: Número de familias que conforman el hogar



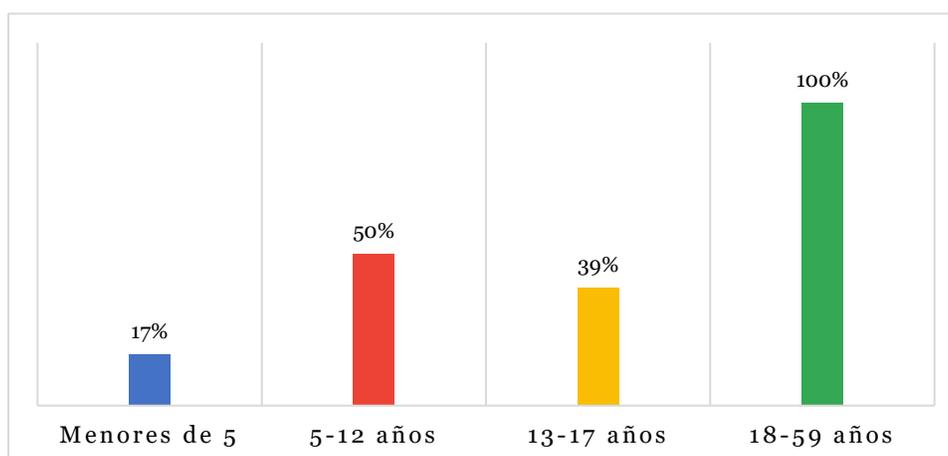
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 2 se aprecia que el 100% de los encuestados, habitan en un hogar que está conformado solamente por una familia.

**Gráfico 3: Número de personas que habitan actualmente en el hogar**

Fuente: Elaboración propia

En el presente gráfico se identificó que la mayoría de los hogares de la aldea la cañada, siendo un 61%, residen de 1 a 4 personas y el resto, con un 39%, residen de 5 a 9 personas en el mismo hogar.

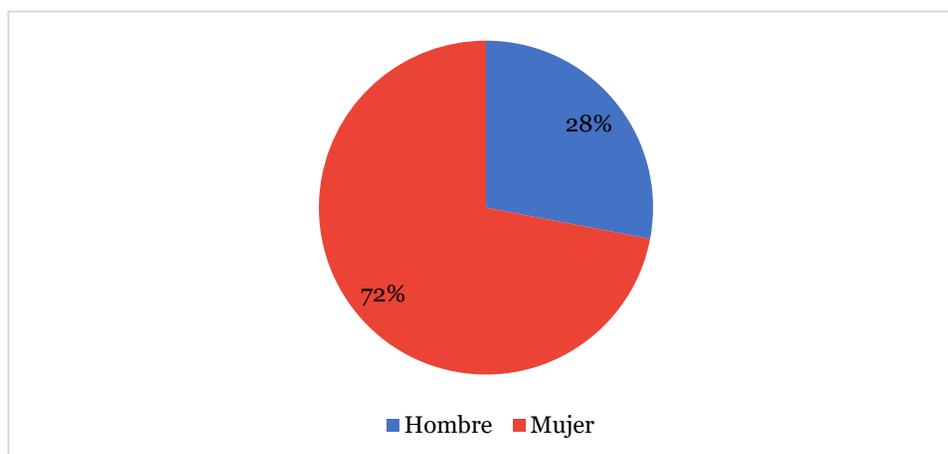
**Gráfico 4: Rango de edad de personas que habitan en el hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El rango de edad de las personas que habitan en los hogares, en su mayoría, con totalidad es de 18-59 años, seguidamente, el 50% es de 5 a 12 años, el 39% adolescentes de 13 a 17 años y en un 17% infantes menores de 5 años.

## Datos demográficos de la población adulta de la Aldea la Cañada.

**Gráfico 5: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico 5 se aprecia el sexo del jefe de hogar o la persona que se encontraba encargada del hogar y accedió a participar en la encuesta. La cual en su mayoría pertenece al sexo femenino con un 72%, frente a los hombres que representan un 28%.

**Tabla 1: Rango de edad del encuestado**

Edades	Número de personas	%
31 a 40	3	17%
18 a 30	4	22%
51 a 59	5	28%
41 a 50	6	33%
Total	18	100%

Fuente: Elaboración Propia

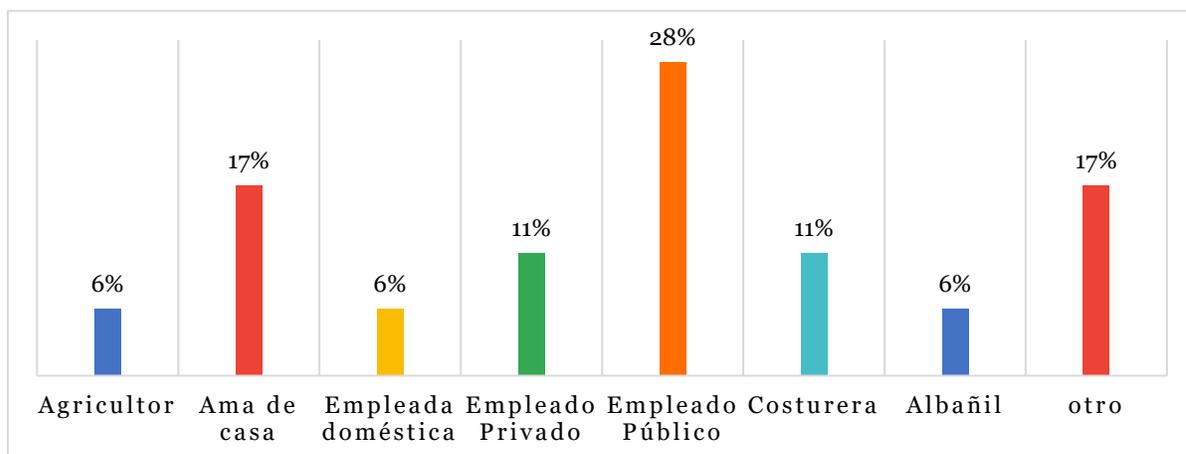
En la presente tabla se identifica que la mayoría de los encuestados con un 33% se encuentran en un rango de edad de 41 a 50 años, seguidamente el 28% con 51 a 59 años de edad, 22% de 18 a 30 años y en último lugar, con un 17% pertenecen a una edad de 31 a 40 años.

**Tabla 2.: Escolaridad de la población adulta de la aldea la Cañada, Distrito Central**

Nivel de Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	5%
Primaria completa	1	5%
Secundaria Completa	1	6%
Primaria Incompleta	2	11%
Secundaria Incompleta	3	17%
Universidad Completa	5	28%
Universidad Incompleta	5	28%
Total	18	100%

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 2 nos muestra la información referente al nivel de escolaridad de las personas que fueron encuestadas, un 28% representa a las personas que llegaron a un nivel universitario, 17% quienes no finalizaron su secundaria, 11% fueron los que llegaron a la primaria, pero no la finalizaron, 6% completaron la secundaria, el 5% completaron su primaria y el otro 5% no tuvieron ningún grado de escolaridad.

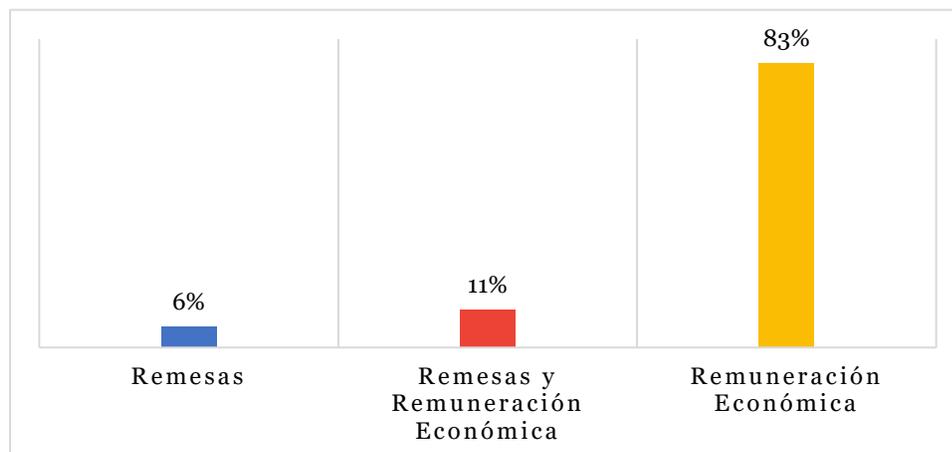
**Gráfico 6: Profesión u oficio del jefe del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 6 nos muestra la profesión u oficio de las personas encuestadas, siendo en su mayoría, 28%, empleados públicos, 17% amas de casa, 17% tienen otras profesiones u oficios, 11% empleados privados, 11% costureras, un 6% son agricultores, empleadas domésticas y albañiles, respectivamente.

### Ingreso de los hogares

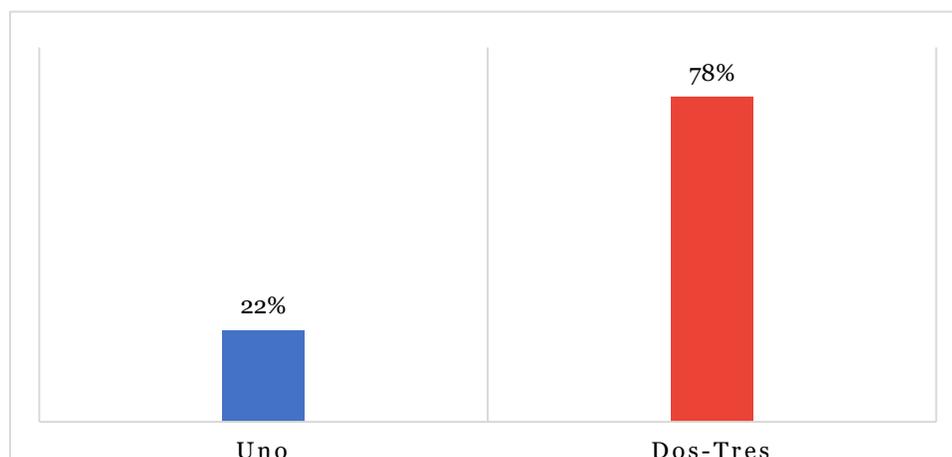
**Gráfico 7: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

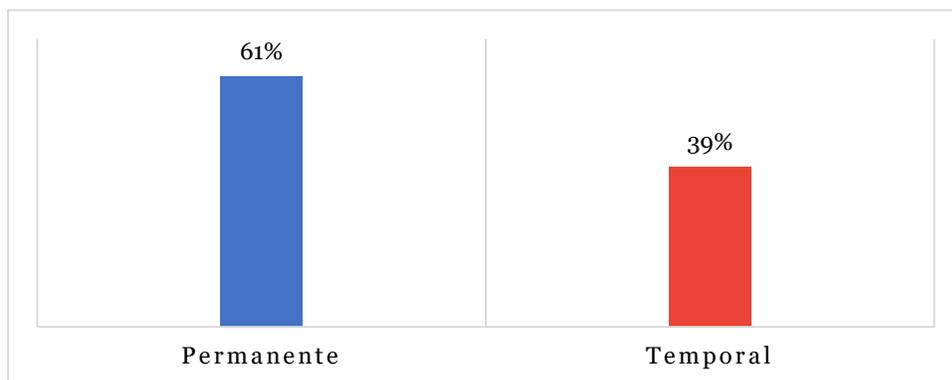
La fuente de ingreso económico de los hogares encuestados es en su mayoría, 83%, es de remuneración económica, en un 11% de los hogares son las remesas y remuneración económica y un 6% son de remesas.

**Gráfico 8: Número de personas que trabajan por hogar**



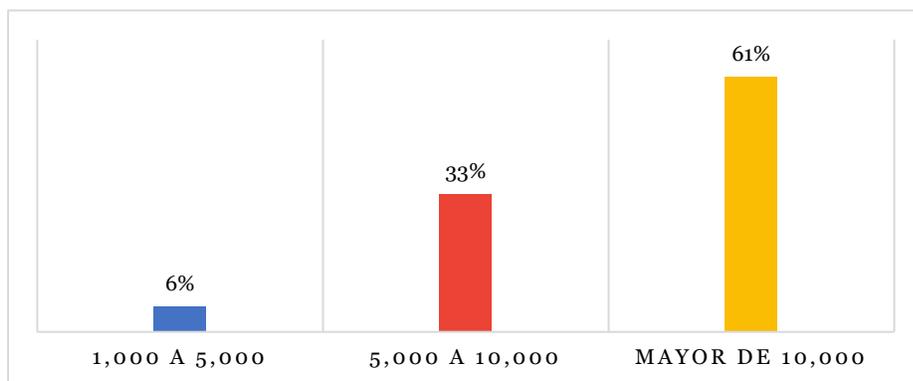
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 8 nos muestra que en un 78% de los hogares trabajan de 2 a 3 personas, y en un 22% solamente trabaja una persona.

**Gráfico 9: Tipo de trabajo**

Fuente: Elaboración Propia

El 61% de los encuestados tienen un trabajo permanente, mientras que el 39% su trabajo es temporal.

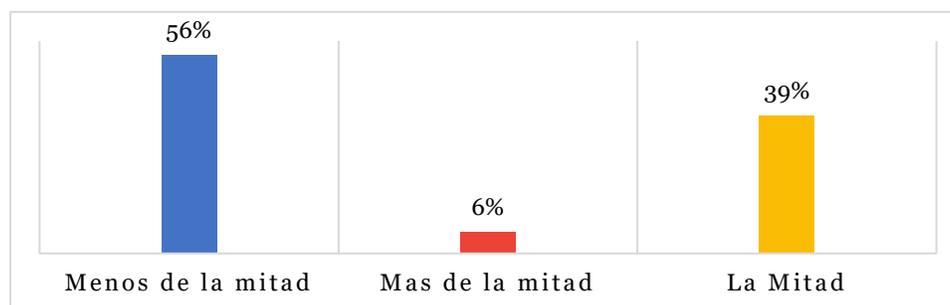
**Gráfico 10: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El grafico 10 nos muestra que el 61% de los encuestados tienen un ingreso económico mensual mayor de L. 10000, El 33% de L.5000 a 10000 y el 6% de L.1000 a 5000.

## Gastos de los Hogares

**Gráfico 11: Proporción del ingreso que gastan en alimentos**

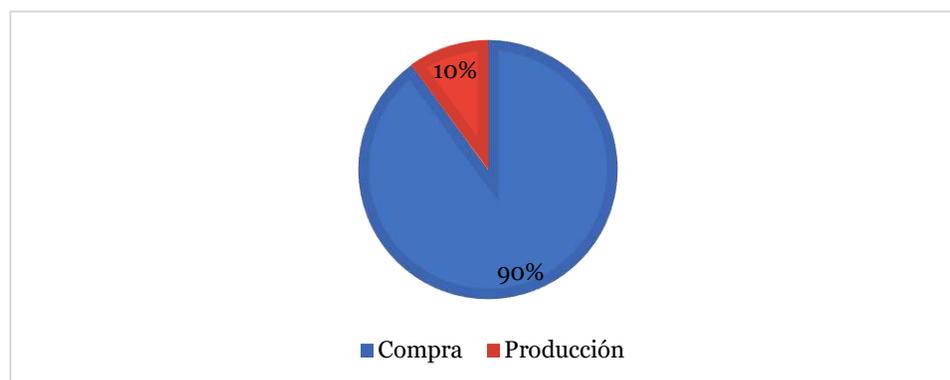


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 11 nos muestra que el 56% de los hogares invierten menos de la mitad de sus ingresos para gastos en la compra de alimentos, el 39% invierte la mitad de sus ingresos y solamente el 6% invierte más de la mitad para la compra de alimentos.

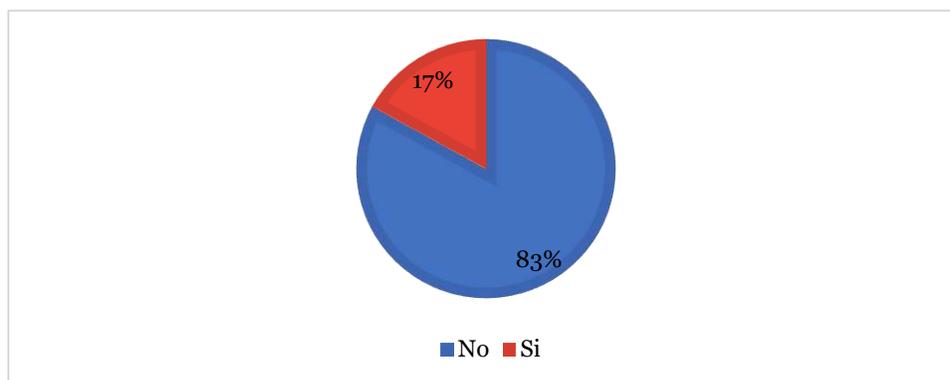
### Información complementaria referente a la adquisición de alimentos

**Gráfico 12: Forma de adquisición de los alimentos**



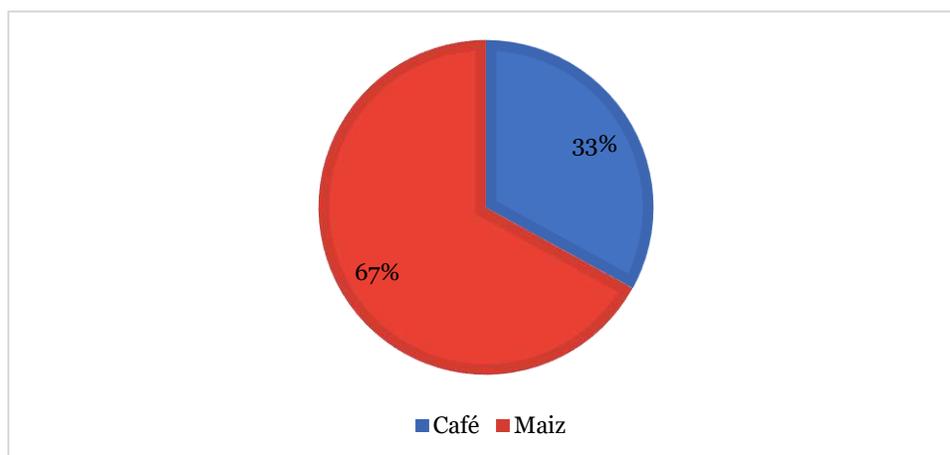
Fuente: Elaboración Propia

El 90% de los hogares expresaron que la forma de adquisición de sus alimentos es por medio de la compra y el 10% por medio de la adquisición.

**Gráfico 13: Hogares que producen alimentos o crían animales de traspatio**

Fuente: Elaboración Propia

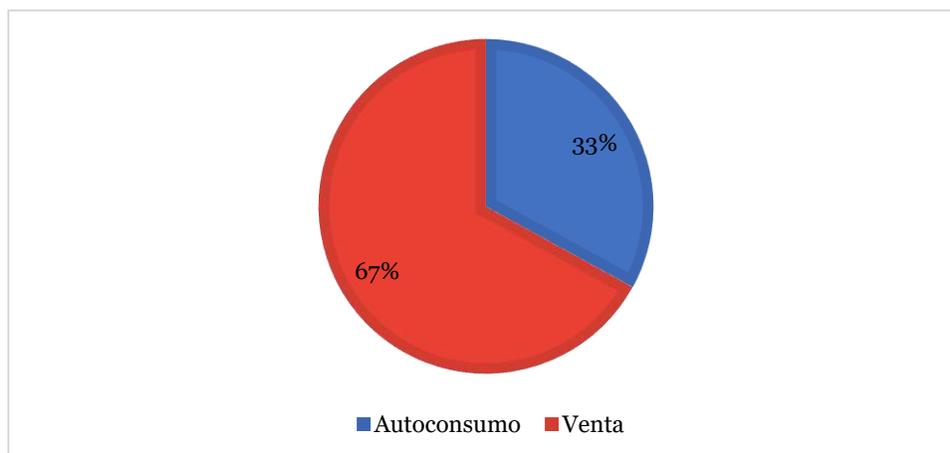
El gráfico 13 nos muestra que el 83% de los hogares de la aldea la Cañada indicaron que no producen alimentos, solamente el 17% mencionó que sí producen.

**Gráficos 14: Producción del Hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 14 nos muestra que el 67% de los hogares producen maíz y el 33% produce café.

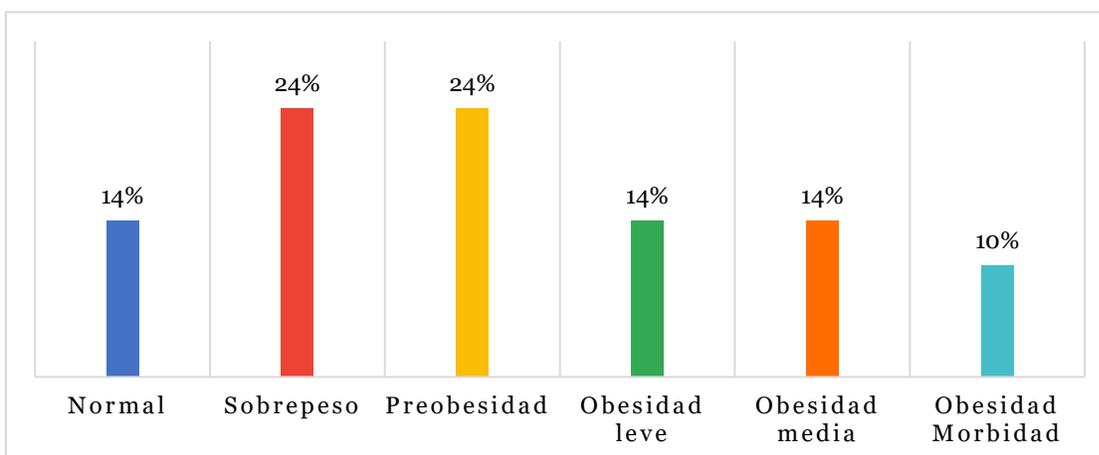
### Gráficos 15: Destino de los Alimentos que Producen



Fuente: Elaboración Propia.

El gráfico 15 nos muestra que el 67% de los hogares producen alimentos para venta y el 33% para autoconsumo.

### Gráficos 16: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)



Fuente: Elaboración propia

A través de la evaluación antropométrica se realizó el diagnóstico en base a la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, mediante la cual se identificó que el 24% de los encuestados se encuentran en pre obesidad, 14% en peso adecuado, obesidad leve y media, y el 10% en obesidad mórbida.

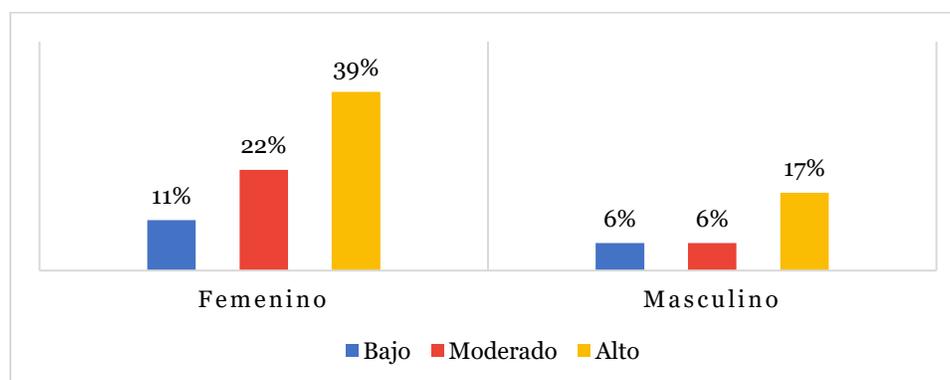
**Tabla 3: Riesgo según Índice Cintura Cadera en la población adulta en Aldea La Cañada, Distrito Central.**

Riesgo	Número de personas	%
Bajo	3	17%
Moderado	5	28%
Alto	10	56%
Total	18	100%

Fuente: Elaboración Propia

A través de las mediciones antropométricas de cintura y cadera se calculó el riesgo cardiovascular de las personas evaluadas, clasificando con riesgo alto al 56%, en moderado al 28% y en bajo al 17%, las cuales se muestran en la tabla 3.

**Gráfico 17. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

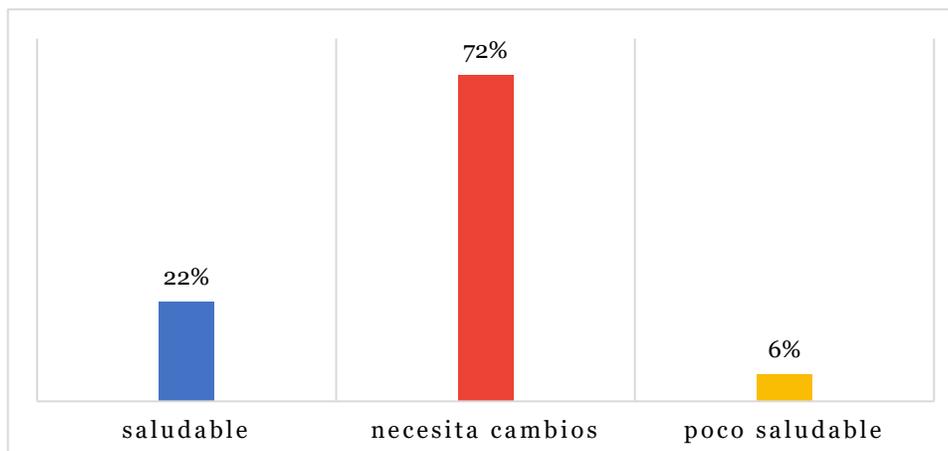


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 17 nos muestra el riesgo cardiovascular de hombres y mujeres identificado a través del Índice Cintura Cadera, siendo mayor en mujeres ya que el 39% se identificó con riesgo alto, 22% con riesgo moderado y 11% con riesgo bajo, sin embargo, en hombres el mayor porcentaje, 17%, fue clasificado con alto riesgo y el 6% con riesgo moderado y bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la Aldea la Cañada, DC

**Gráfico 18: Índice de Alimentación Saludable**

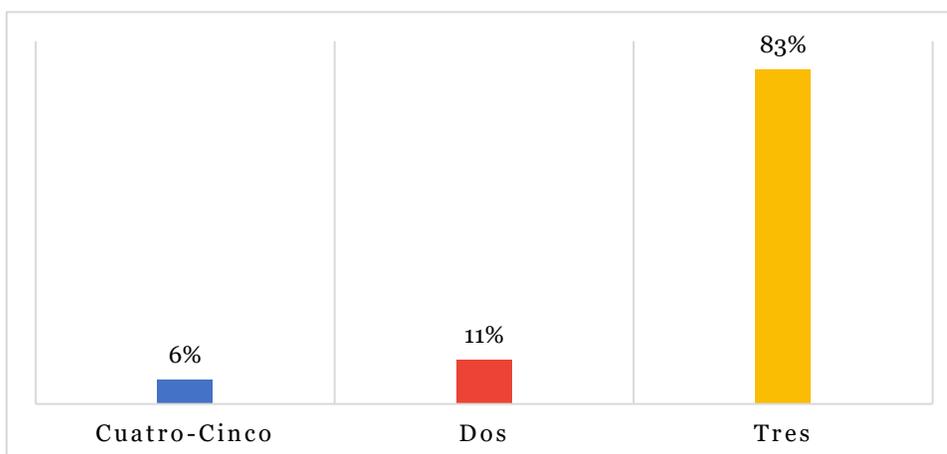


Fuente: Elaboración Propia

Mediante el análisis del Índice de Alimentación Saludable, se observa en el gráfico 18 que el 72% de los hogares encuestados necesitan cambios para llegar a una alimentación saludable, el 22% tienen una alimentación saludable y solamente el 6% tienen una alimentación poco saludable.

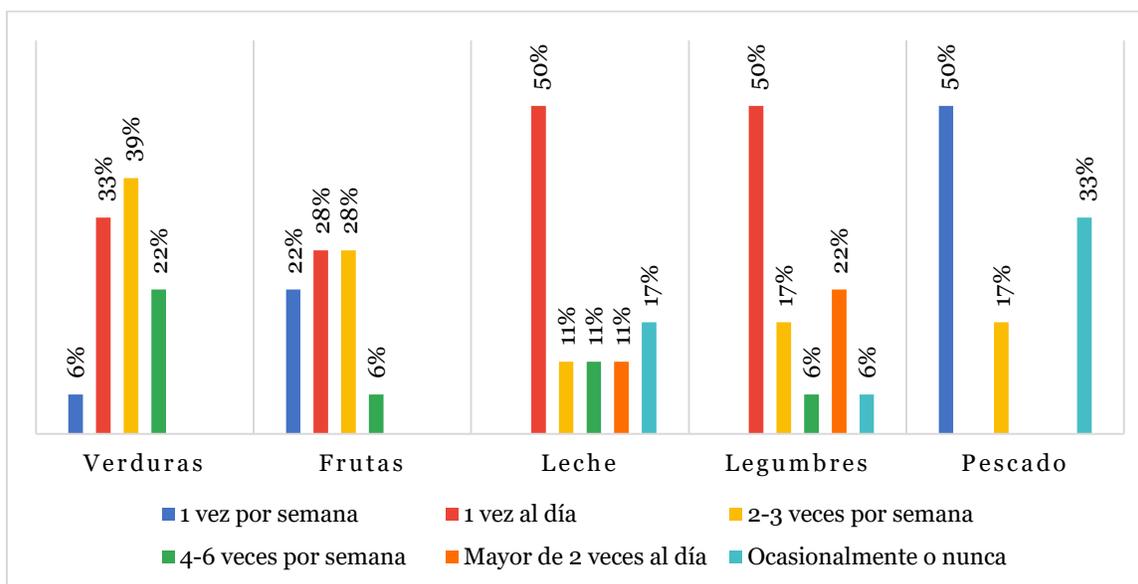
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 19: Tiempos de comida que realizan al día**



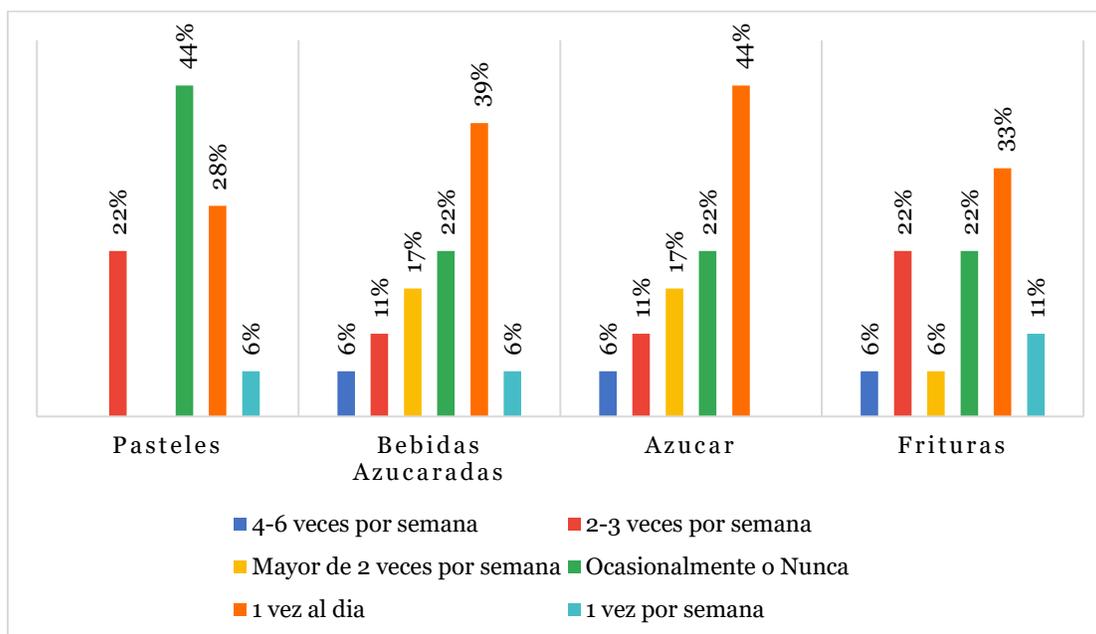
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico 19 se observa que el 83% de los encuestados realizan 3 tiempos de comida en el día, el 11% realiza solamente 2 tiempos y el 6% de 4 a 5 tiempos.

**Gráfico 20: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

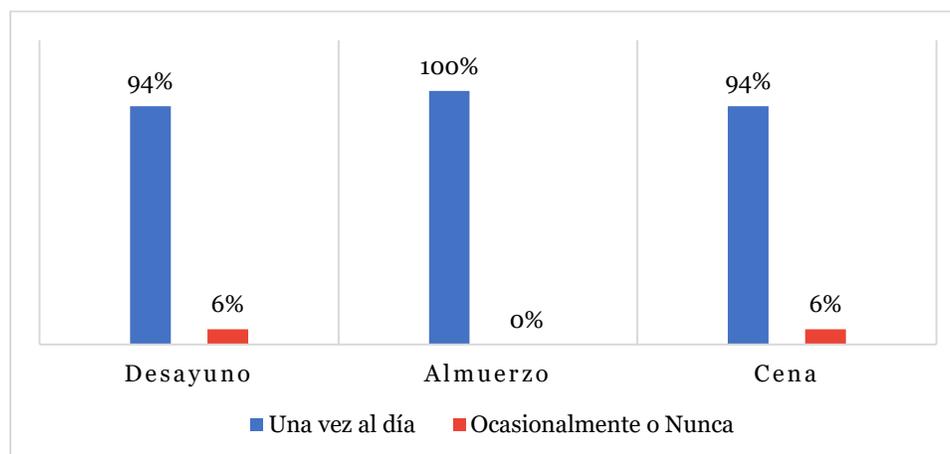
Mediante el análisis de la frecuencia de consumo se identificó la ingesta de alimentos saludables como ser las verduras que el 39% la consumen 2-3 veces por semana, 33% 1 vez al día, 22% 4 a 6 veces por semana y el 6% 1 vez por semana. Con respecto a las frutas, el 28% la consumen 1 vez al día, otro 28% de 2 a 3 veces por semana, el 22% 1 vez por semana y el 6% 4 a 6 veces por semana. La leche es consumida 1 vez al día por el 50% de los encuestados, el 17% la consumen ocasionalmente o nunca, un 11% la consumen de 2 a 3 veces por semana, 4 a 6 veces por semana y mayor de 2 veces al día respectivamente. Las legumbres la consumen 1 vez al día el 50%, el 22% mayor de 2 veces al día, el 17% de 2 a 3 veces por semana, y el 6% de 4 a 6 veces por semana y el otro 4% ocasionalmente o nunca. El alimento menos consumido en esta zona es el pescado, ya que el 33% lo consumen ocasionalmente o nunca, de los encuestados que, si lo consumen, el 50% menciono que lo come 1 vez por semana y el 17% 2 a 3 veces por semana.

**Gráfico 21: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

Con el análisis de la frecuencia de consumo también se identificó la ingesta de alimentos no saludables, como los pasteles que el 44% la consumen ocasionalmente o nunca, el 28% 1 vez al día, el 22% 2 a 3 veces por semana y el 6% 1 vez por semana. Con respecto a las bebidas azucaradas, el 39% la toman 1 vez al día, el 22% ocasionalmente o nunca, el 17% lo toman mayor de 2 veces por semana, 11% la consumen 2 a 3 veces por semana, 6% 4 a 6 veces por semana y 1 vez por semana. El azúcar es el alimento que mayormente se consume en esta zona, ya que el 44% de la población la consume 1 vez al día, el 22% ocasionalmente o nunca, el 17% mayor de 2 veces por semana, 11% 2 a 3 veces por semana y el 6% 4 a 6 veces por semana. Y las frituras el 33% la consumen con una frecuencia de 1 vez al día, el 22% 2 a 3 veces por semana y de igual forma, ocasionalmente o nunca, el 11% la consumen 1 vez por semana y el 6% de 4 a 6 veces por semana y mayor de 2 veces por semana, respectivamente.

### Gráfico 22. Frecuencia de tiempos de comidas

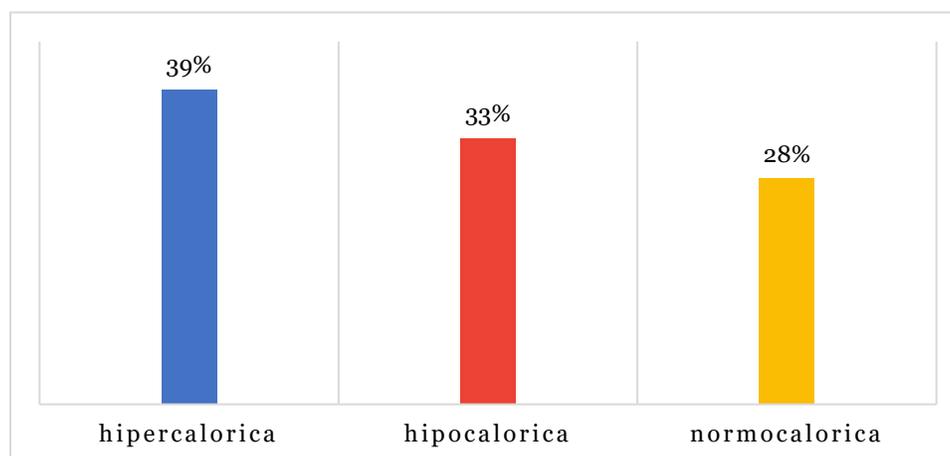


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 22 nos muestra la frecuencia de consumo de los tiempos de comida los cuales, en su mayoría, 94% desayuno, 100% almuerzo y 94% cena, se realizan 1 vez al día. Y en menor proporción, 6% desayuno y cena, la realizan ocasionalmente o nunca.

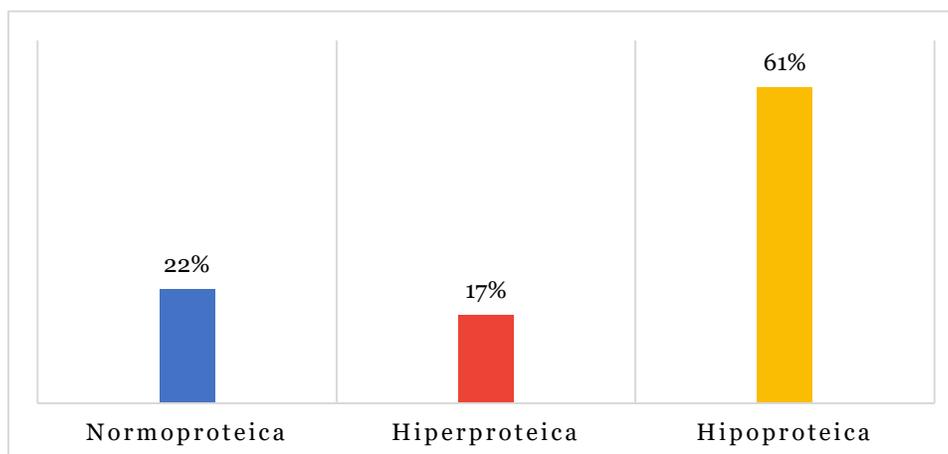
### Suficiencia de la dieta

#### Gráfico 23: Tipo de dieta según calorías



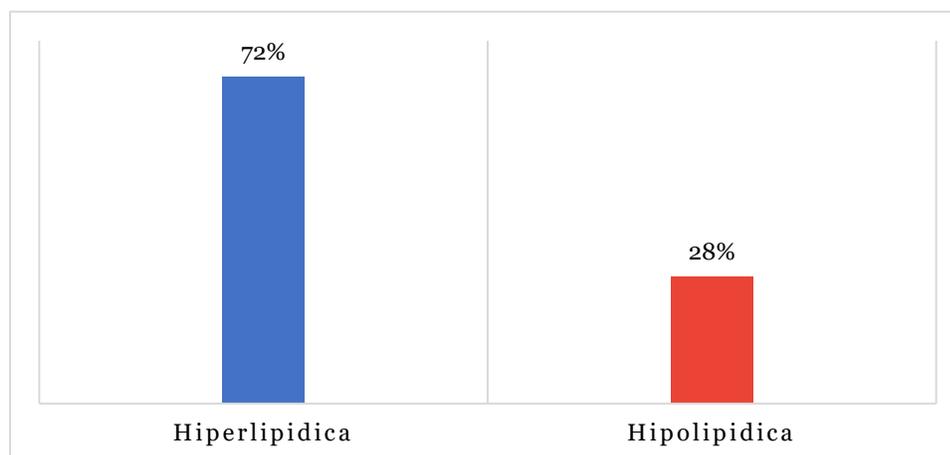
Fuente: Elaboración Propia

El 39% de la población consume una dieta hipercalórica, el 33% hipocalórica y el 28% normocalórica, con un promedio de ingesta calórica según el análisis del recordatorio de 24 horas de 1476 kcal.

**Gráfico 24. Tipo de dieta según proteínas**

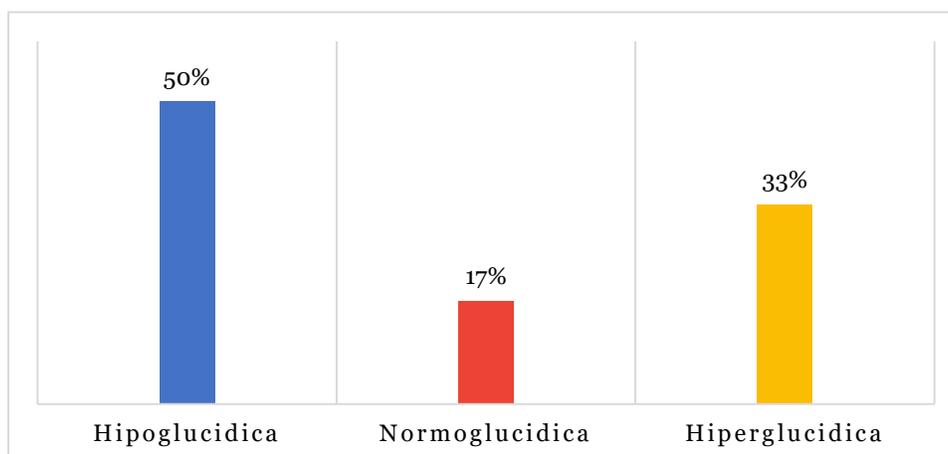
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 24 nos muestra que el 61% de la población tienen una dieta hipoproteica, 22% normoproteica y con el menor valor, 17% consumen una dieta hiperproteica, con un promedio de 17% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 25: Tipo de dieta según grasas**

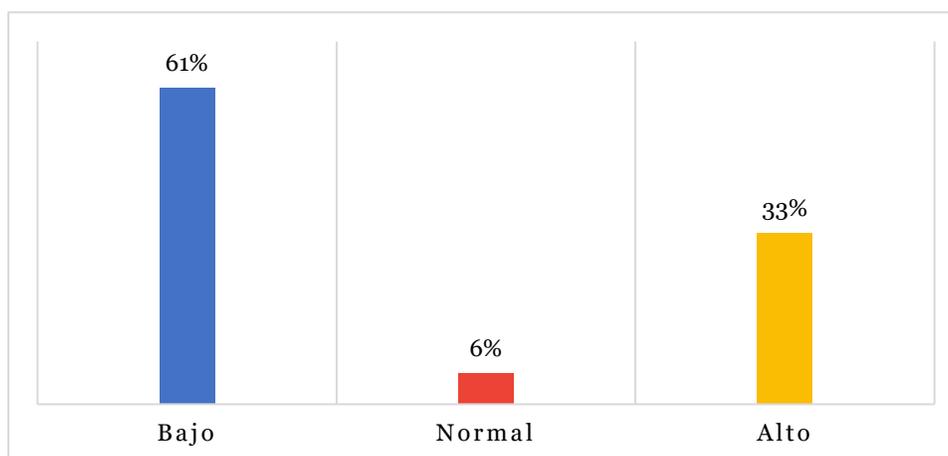
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 25 nos muestra que el 72% de la población que participa en el estudio consumen una dieta hiperlipídica y el 28% hipolipídica; con un promedio de 28% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 26: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 26 nos muestra que el 50% de la población consumen una dieta hipoglucídica, el 33% dieta hiperglucídica y solamente el 17% consumen una dieta normoglucídica; con un promedio de 53% de calorías consumidas provenientes de carbohidratos según el análisis del recordatorio de 24 horas.

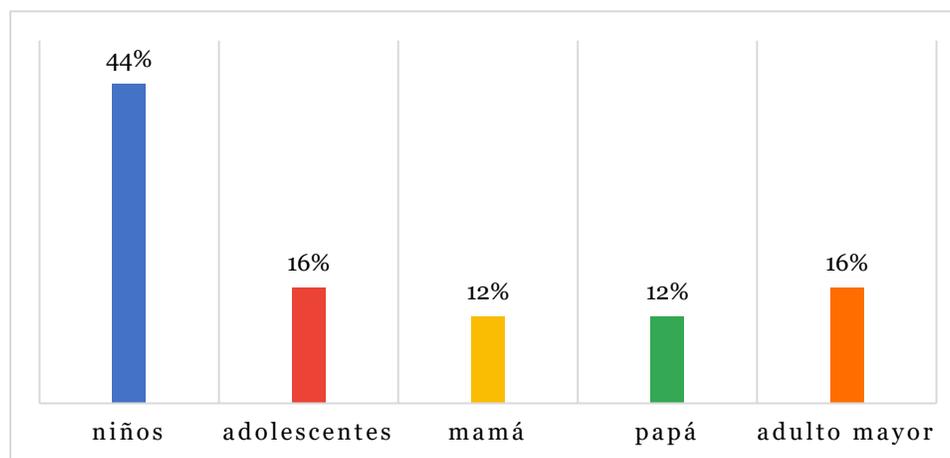
**Gráfico 27: Tipo de dieta según fibra.**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico 27 se puede observar el consumo de fibra identificado a través del recordatorio de 24 horas, siendo en un 61% de la población bajo, en un 33% alto y solamente en un 6% normal o adecuado.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 28: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



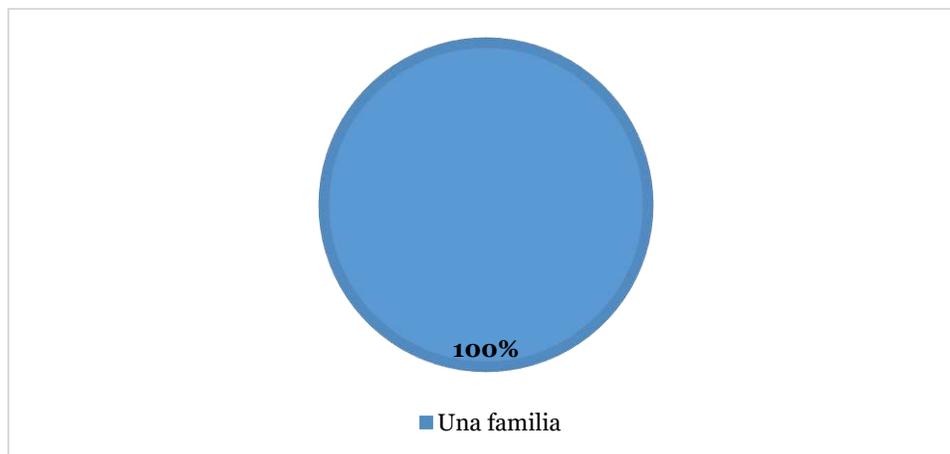
Fuente: Elaboración Propia

El 44% de la población encuestada coincidió que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 16% a los adolescentes y adulto mayor, y el 12% a la madre y padre de familia.

## Aldea La Montañita

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

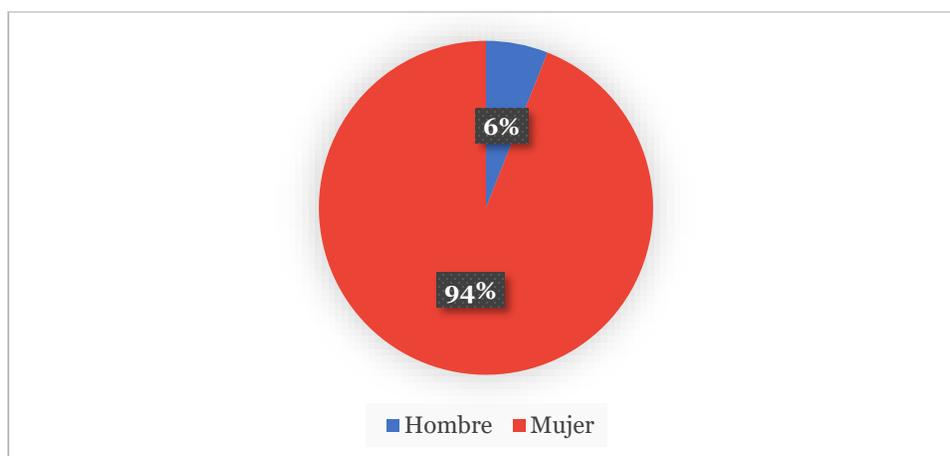


Fuente: Elaboración Propia

Como se puede ver en el gráfico 2. El 100% de los encuestados en la aldea La Montañita está conformado por una familia en cada hogar.

### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia.

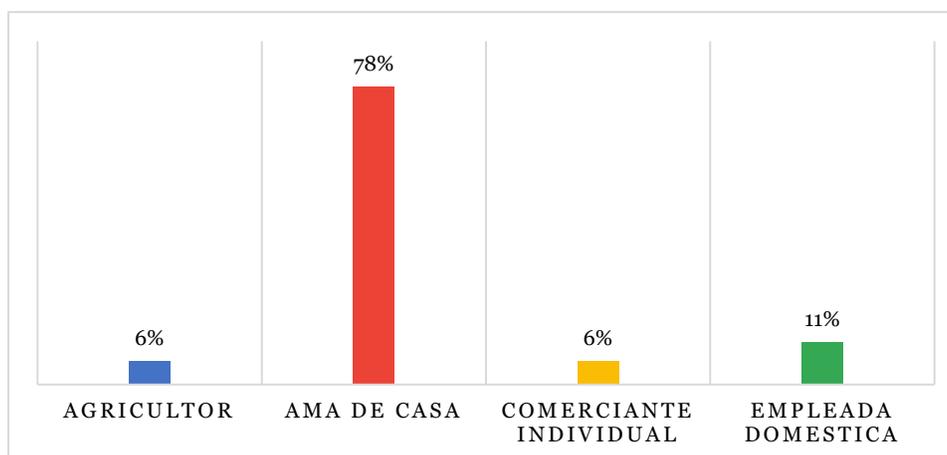
Como podemos ver el gráfico 5. Nos muestra que el 95% de los jefes de hogar pertenece al sexo mujeres y un 6% eran valores.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>%</b>
Primaria Completa	11%
Secundaria Completa	17%
Secundaria Incompleta	17%
Primaria Incompleta	28%
Ninguno	28%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración Propia

Nos muestra el grado de escolaridad de la población encuestada en la aldea de la montaña donde un 28% indicio que no había cursado ningún grado de escolaridad, de igual forma de los que no culminaron la primaria, mientras que el 17% afirmo que completaron la secundaria y un 11% indicio que tenía primaria completa. debido a que la población no cuenta con acceso a las escuelas

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

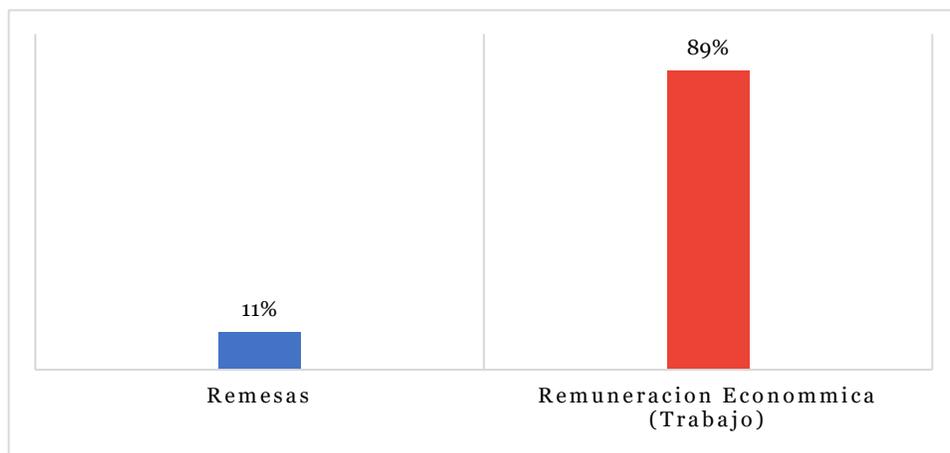
Fuente: Elaboración Propia

En términos de profesión se encontró que el 78% de los encuestados se dedican a los quehaceres domésticos de su hogar debido a que los encuestados eran del sexo femenino, seguido de un 11% que se dedican al empleo doméstico fuera de la comunidad, y con un 6% se encuentran los jefes de hogar que se dedican a la agricultura y producción de alimentos y de igual forma con 6% los encuetados afirmaron que se dedican el comercio individual.

## Ingreso y gastos de los hogares

### Ingreso

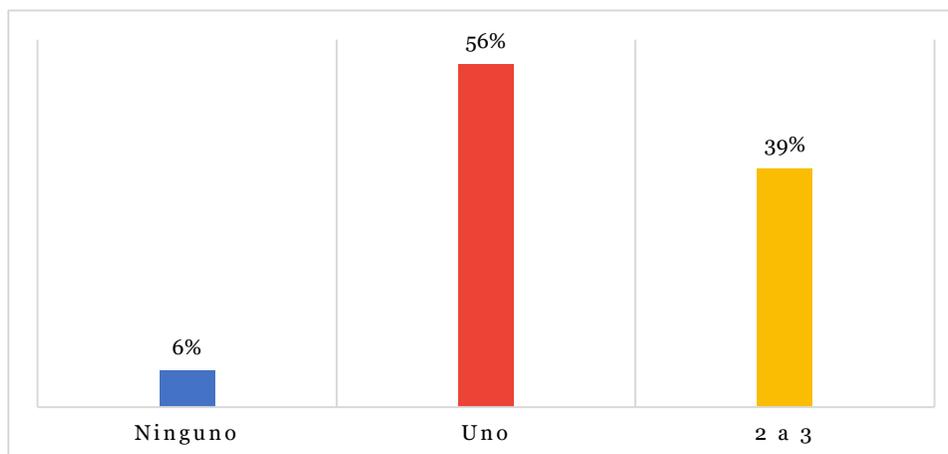
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 6. El 89% de los participantes de la encuesta indicó que la fuente de ingresos principal en su hogar se basa en la remuneración económica, es decir de su trabajo, mientras que el 11% recibía sus ingresos para su hogar a través de remesas que envían sus familiares del extranjero.

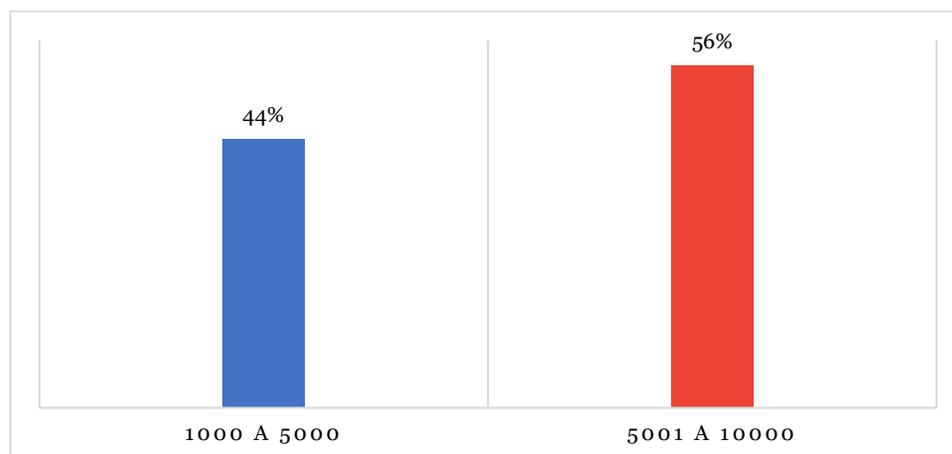
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Como podemos ver en el gráfico 7. El 56% de los encuestados afirmó que solo un miembro de la familia trabaja en su hogar, mientras que el 39% indicó que de 2 a 3 personas trabajan y finalmente el 6% respondió que ningún familiar de su familia aportaba ingresos mediante su trabajo.

### Gráfico 6: Ingreso Económico Mensual

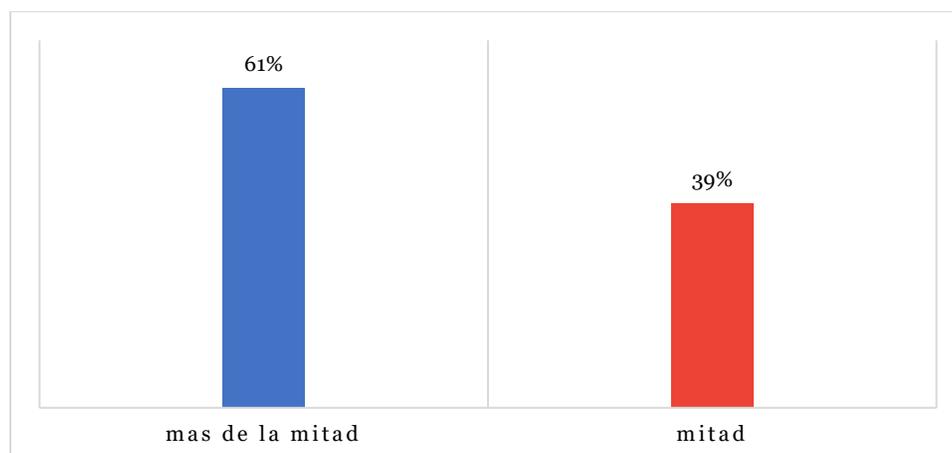


Fuente: Elaboración Propia

Según el ingreso económico de cada encuestado afirmaron que el 56% contaba con un ingreso de 5001 a 10000 y un 44% tenía un ingreso de 1000 a 5000 Lempiras.

### Gastos

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

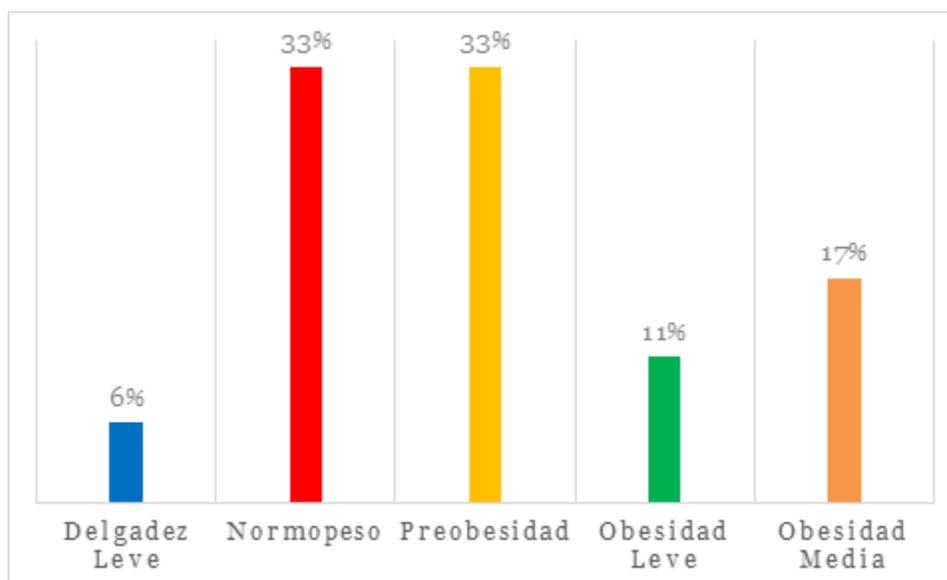


Fuente: Elaboración Propia

El grafico 10. Nos muestra que el 61% de los encuestaba destina más de la mitad de sus ingresos en la compra de alimentos y un 39% destina la mitad de sus ingresos en la adquisición de los alimentos.

## Estado nutricional según antropometría de los adultos

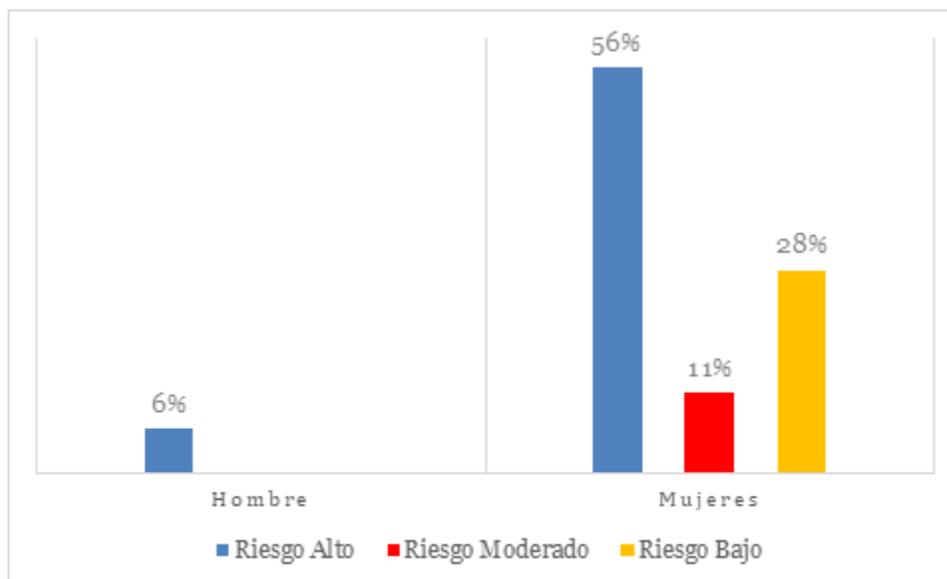
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal**



Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 15. El 33% de la población encuestada se encontraba en un estado nutricional de normopeso y preobesidad, seguido de un 17% que presentaban una Obesidad media, mientras que el 11% tenía una obesidad leve y un 6% delgadez leve.

**Gráfico 9: Riesgo según índice Cintura Cadera en mujeres y hombres**



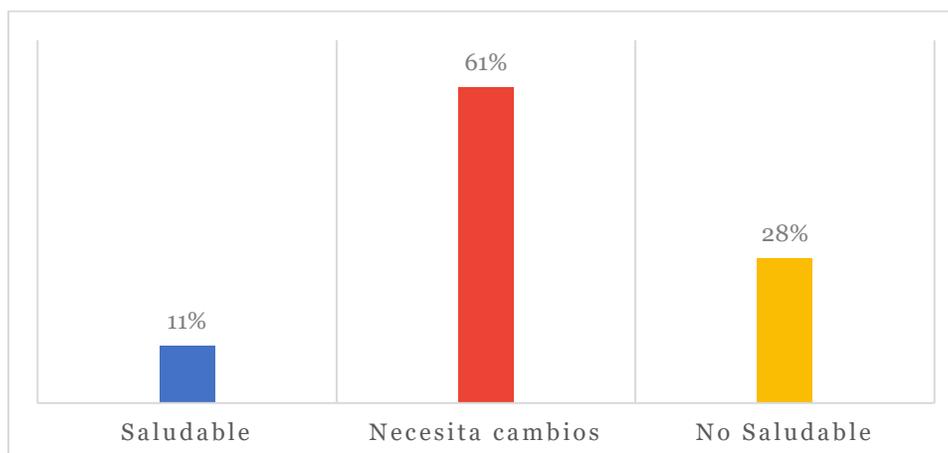
Fuente: Elaboración Propia

Como podemos ver el gráfico 16. Nos muestra una comparación entre el riesgo de Cintura cadera entre hombre y mujeres demostrando que en las mujeres el 56% presentaba un riesgo alto de ICC, un 28% indicaba que se encontraba en riesgo bajo y un 11% tenía un riesgo

bajo, mientras que los hombres el 6% presentaba un riesgo alto según el índice de cintura cadera

### Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**

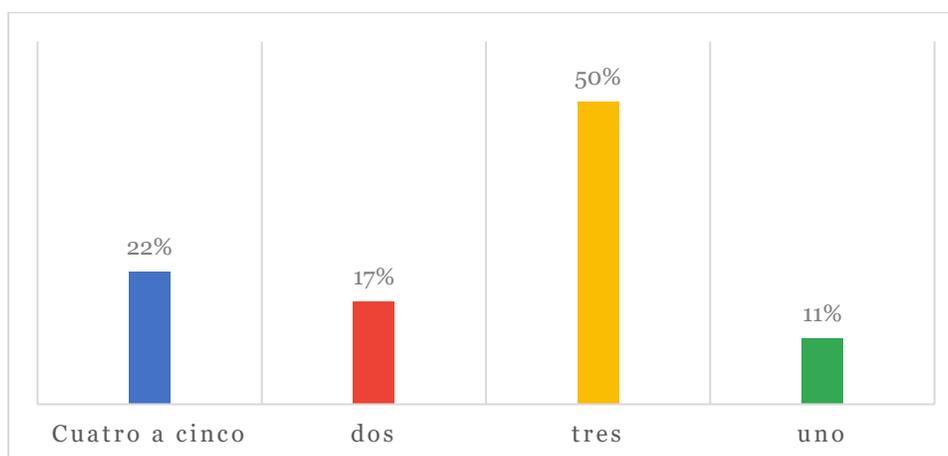


Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con el índice de alimentación la gráfica 17. Mos muestra que el 61% de la población necesita cambios, mientras que el 28% se diagnosticó como No saludable y un 11% contaba con una alimentación Saludable

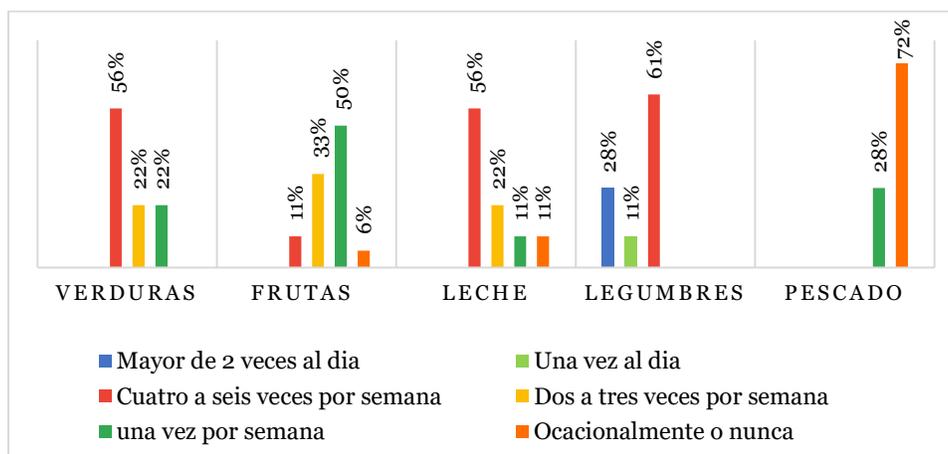
### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



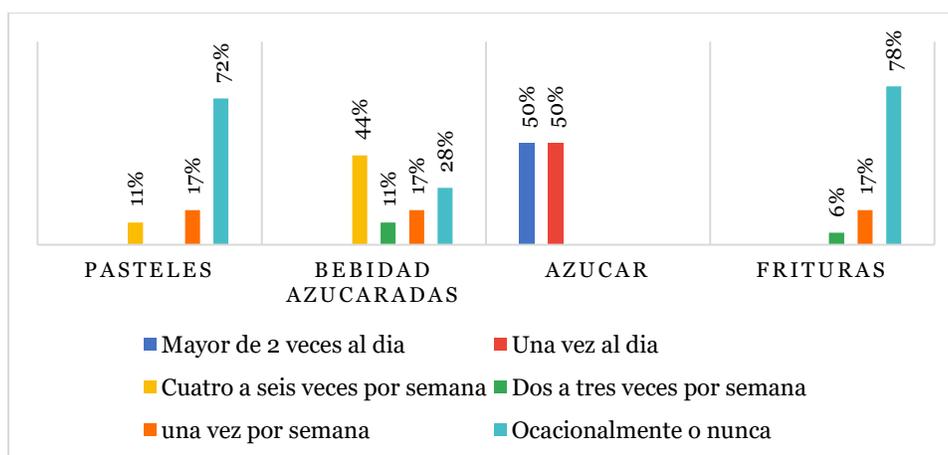
Fuente: Elaboración Propia

Según el grafico 18. El 50% de la población encuestada afirmó que consumía 3 tiempo de comida, seguido de un 22% que afirmó que realizaba de 4 a 5 tiempo de comida un 17% indico que solo realizaba 2 tiempos de comida y un 11% indico que solo realiza un tiempo de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

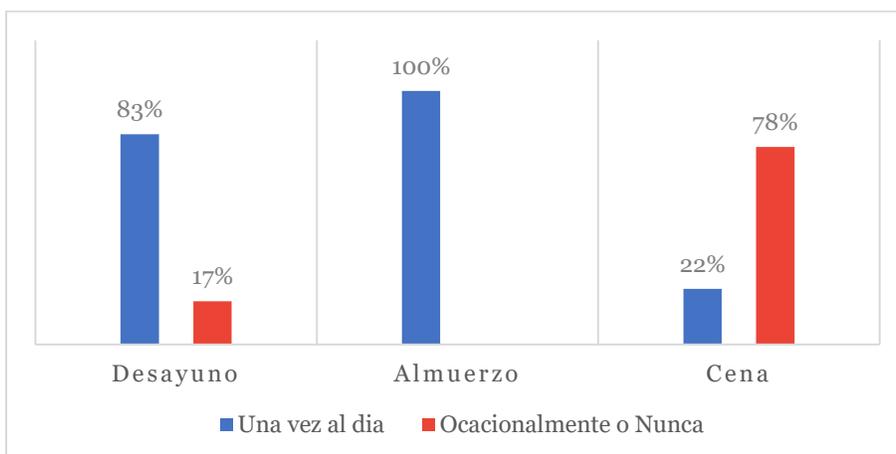
Fuente: Elaboración Propia

Con respecto al gráfico 29. Según la frecuencia de consumo aplicada a los encuestados, con respecto a los alimentos saludables seleccionados fueron las verduras, frutas, leche o derivados, legumbres y el pescando, indicando cuantas veces los consumían por semana, demostrando que los alimentos más consumidos por la población son las legumbres ya que lo reales mayor de 2 veces al día y el alimento menos consumido es el pescado con un 72% de encuestados que respondieron que solo lo consumen ocasionalmente o nunca debido que en la zona no hay pesqueras y su presupuesto no es apto para el consumo de alimentos.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de No alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

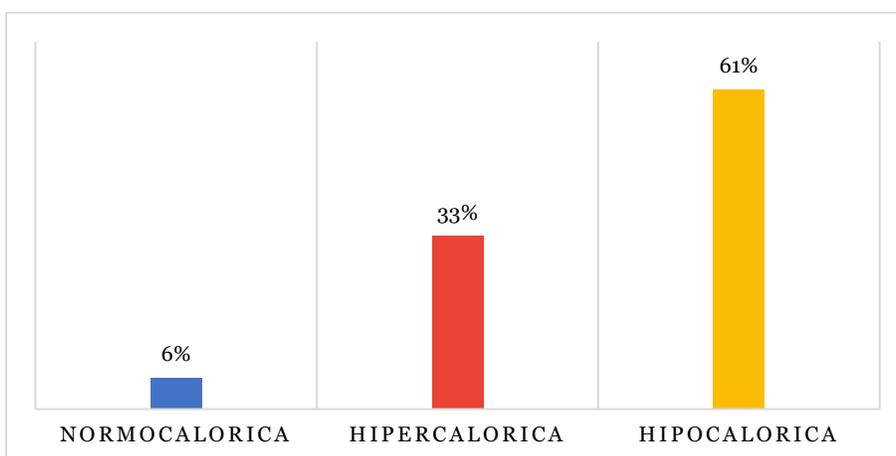
Según el gráfico 20. Con respecto a los alimentos no saludable los cuales eran los pasteles, bebidas azucaradas, azúcar y frituras, indicando que la mayoría de los encuestados consumían estos alimentos ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración Propia

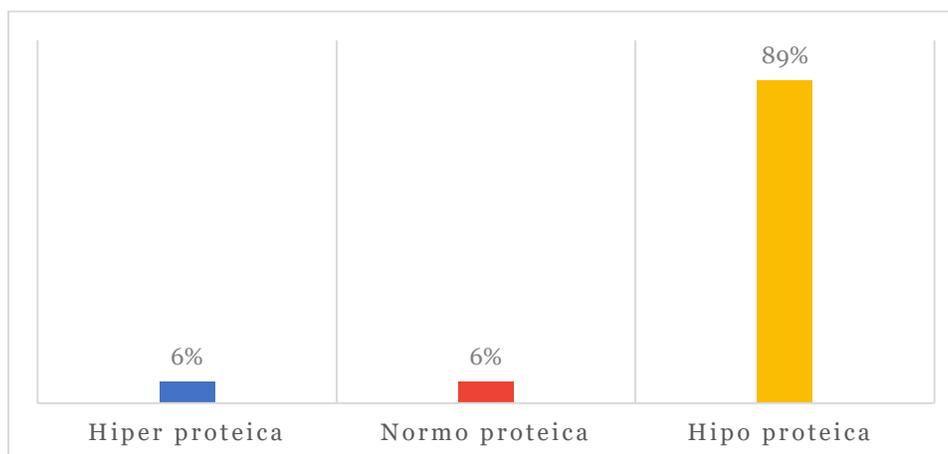
Como podemos ver el gráfico 21. Según la frecuencia de consumo de tiempo de comida nos indica que en el desayuno el 83% consumos 1 vez al día y el 17% consume ocasionalmente o nunca, seguido del almuerzo que el 100% lo consumía 1 vez al día, mientras que la cena el 78% consume ocasionalmente o nunca y el 22% consume 1 vez al día estos tiempos de comida.

### Suficiencia de la Dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

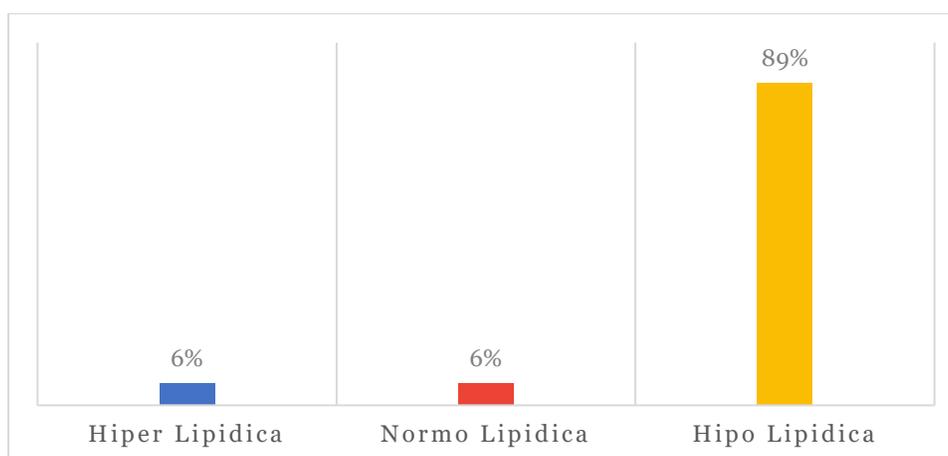
Fuente: Elaboración Propia

Como sabemos el consumo energético para un adulto estaba basado de acuerdo su edad, peso, estatura, género y actividad física como un promedio las personas adultas deberán consumir entre 1600 a 2500 Kcal/día. Como nos muestra el gráfico 22. El consumo de calorías de los encuestados se encontraba en el 61% de Dieta Hipocalórica demostrando que los encuestados están consumiendo de menor número su requerimiento calórico, el 33% Dieta hipercalórica, lo que significa que consumen más de su requerimiento y un 6% con una dieta normo calórica, demostrando que gran mayoría de los participantes no consumen su requerimiento necesario de acuerdo a sus necesidades.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 23. Nos muestra el requerimiento proteico de los encuestado, conociendo nuestras referencias de que los adultos mayores de 18 años deben consumir al menos 1g de proteína por kg por día, sin embargo el 89% de los adultos mantiene una dieta hipo proteica lo que significa que consume menos de su requerimiento diaria establecido por lo tanto no están ingiriendo alimentos ricos en proteínas, sin embargo un 6% de la población mantienen una dieta normo calórica e hipercalórica, demostrando que la población encuestada de la Aldea la Montañita están consumiendo inadecuadamente el uso de las proteínas.

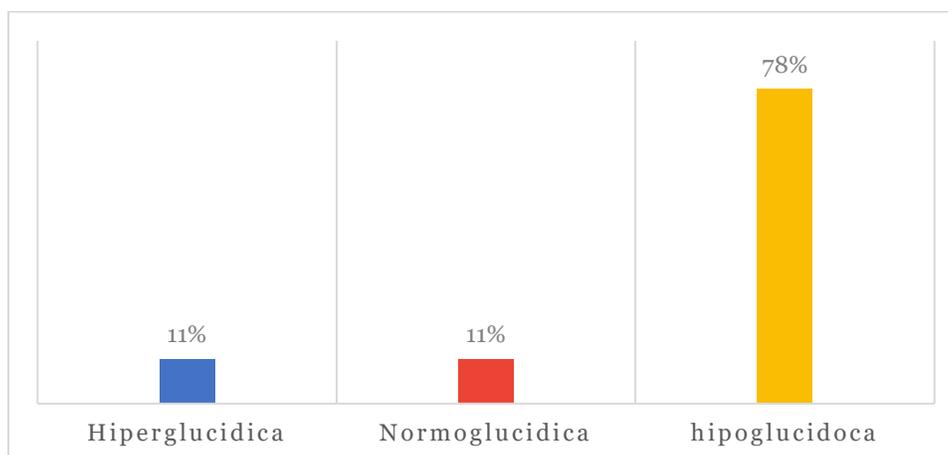
**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 24. Nos muestra el consumo de grasas de acuerdo al consumo de alimentos de la población que participa en las encuestas, demostrando que el 89% de la población consume una dieta hipo lipídica debido a que su consumo está por debajo de la ingesta diaria recomendada que es de 15 al 30% del requerimiento calórico, donde esta se puede dividir en grasas saturadas, grasas poliinsaturadas y grasas trans, sin embargo el 6% de la población

consume una dieta embargo lo que indica que consumen un poco más de lo que su ingesta lo requiere y normo lipídica que consumen su requerimiento adecuada

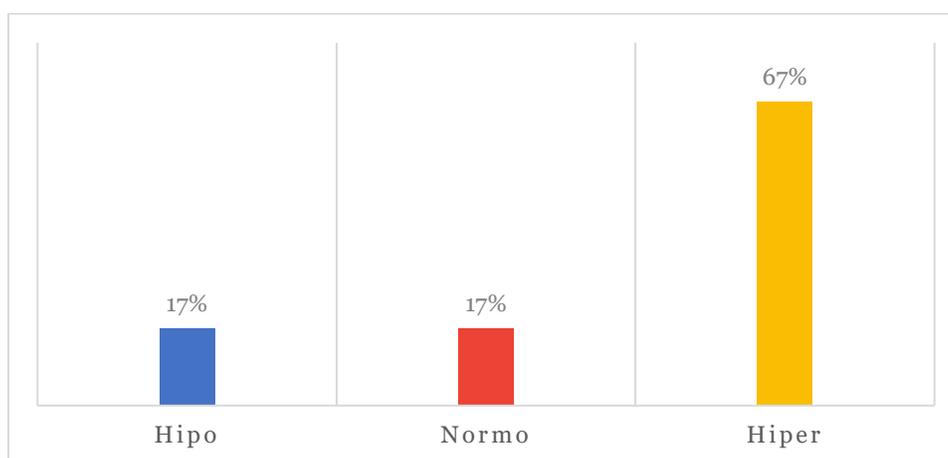
### Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos



Fuente: Elaboración Propia

La grafica 25. Nos muestra el consumo de carbohidratos en la dieta, los CHO en la dieta humana los encontramos en forma de almidones y diversas azucars el carbohidrato constituye del 50% al 60% del requerimiento basal de las personas, por tanto el 78% de la población consume una dieta hipocalórica lo que significa que están consumiendo menos cantidad de carbohidratos en su dieta diarias y un 11% de una dieta hiperglucémica lo que nos demuestra que la población encuestada esta consumiendo mas carbohidratos de su requerimiento recomendada, de igual forma el 11% de la población consume una dieta normo glucídica lo que significa que consumen lo adecuado para su requerimiento.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra



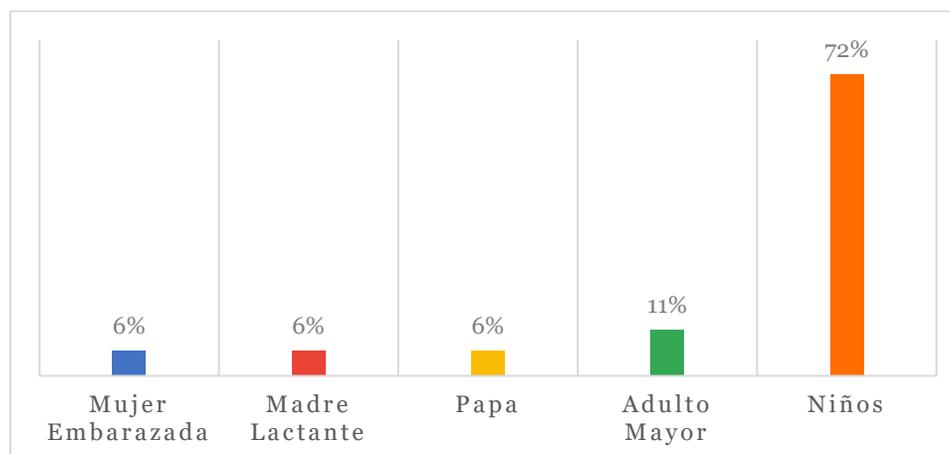
Fuente: Elaboración Propia

Como podemos le grafico 26. Nos identifica el consumo de fibra que adquiere cada individuo encuestado, por tanto, el 67% consume una dieta alta en fibra debido al consumo de alimentos que contienen niveles elevados de fibra, conociendo que el requerimiento indicado de

fibra para una persona adulta es del 25%, de igual forma un 17% de la población consume una dieta baja en fibra y un 17% consume una dieta con el requerimiento normal de fibra

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

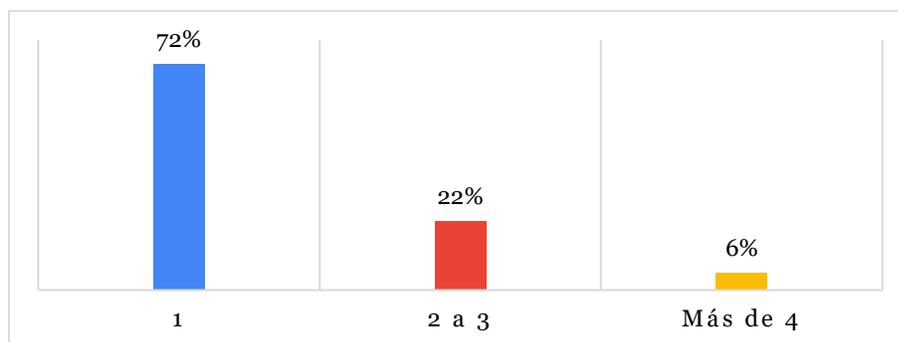


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico se demostró que el 72% de la población afirma que la priorización de alimentación en el hogar es para los niños ya que indicaban que estos son los que necesitaban alimentarse de una manera más adecuada debido a su crecimiento.

## Aldea Las Tapias

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración Propia

El 72% de los hogares están conformados por una sola familia, el 22% está conformado de dos a tres familias, y el restante de 6% está conformado de más de 4 familias lo cual condiciona la distribución de los alimentos en el hogar y podría, en algunos casos, llegar a afectar diversas áreas, desde lo económico hasta el estado nutricional de los miembros del hogar.

## Datos demográficos de la población adulta de Las Tapias, Distrito Central.

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

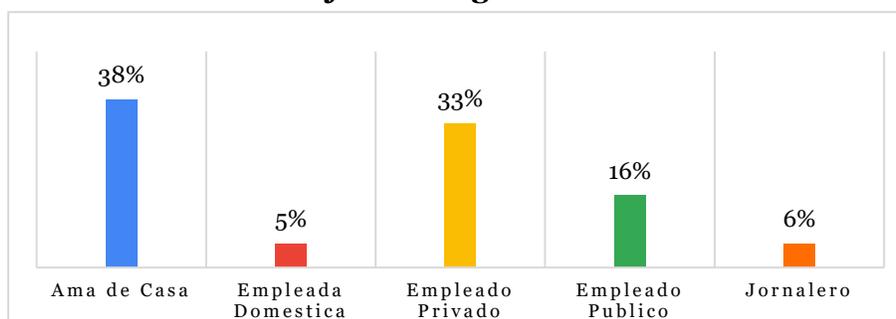
Por jefe de hogar se entiende a aquella persona que lleva el recurso económico a la casa, siendo usualmente, el padre de familia, sin embargo. Dado que el levantamiento de datos se realizó por la mañana en días laborales, solamente se encontraba a la madre de familia, por esta razón, se encontró que un 78% de los jefes de hogar pertenecen al sexo femenino y el 22% al sexo masculino.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria incompleta	1	5.56%
Secundaria incompleta	1	5.56%
Universidad incompleta	2	11.11%
Primaria completa	3	16.67%
Universidad completa	4	22.22%
Secundaria completa	7	38.89%
Total	18	100%

Fuente: Elaboración Propia

El nivel de escolaridad de la mayor parte de los jefes de hogar es hasta secundaria completa con un 38.89%, universidad incompleta, secundaria incompleta y primaria completa, todas en un 22.22%, universidad completa y primaria incompleta, ambas en un 5.56% y ninguno en un 0%. Resulta confortable que la mayoría de los jefes de hogar tengan un grado adecuado de escolaridad, ya que con ello pueden aspirar a más opciones de trabajo.

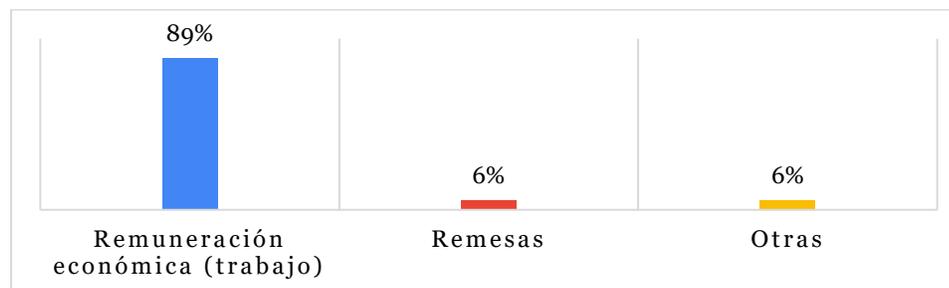
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Dado que la mayor parte de los jefes de hogar pertenecen al sexo femenino, se encontró que el oficio del 38% de los encuestados son ama de casa, 33% son empleados privados, el 16.67% son empleados públicos, el 6% son empleadas domésticas y el 5% son jornaleros.

## Ingreso de los hogares

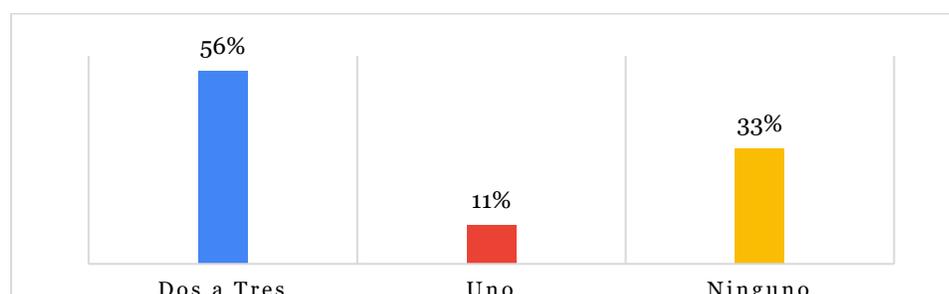
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

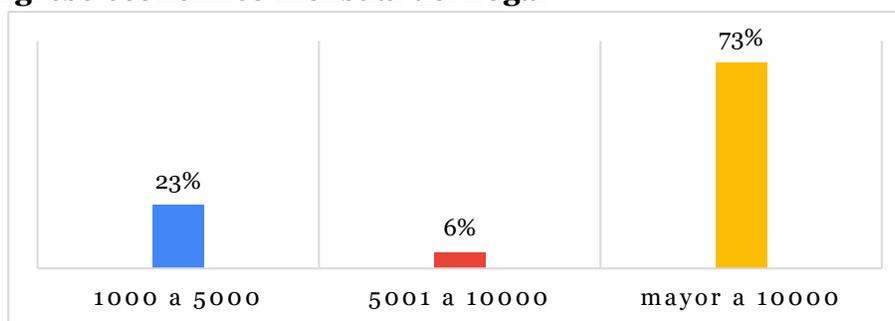
El 89% de los hogares afirmaron que su ingreso económico proviene de la remuneración económica, 6% de remesas y el 6% su ingreso económico proviene de alquileres es decir que al menos una persona por hogar trabaja y recibe un salario por ello.

**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

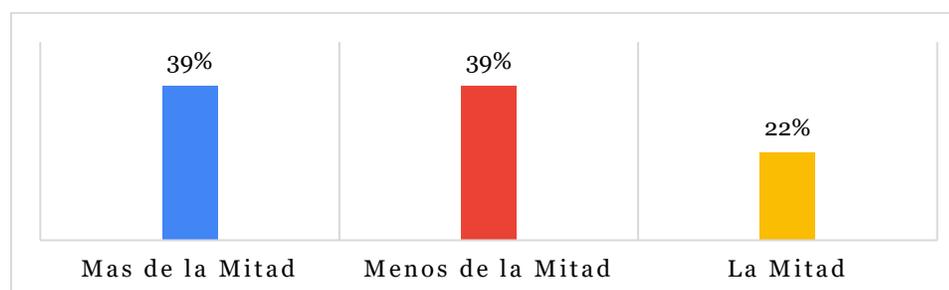
En el 56% de los hogares, de dos a tres personas reciben remuneración económica, en el 11.11% solamente una persona y en el 33% ninguno trabaja en el hogar, el cual este porcentaje de personas son las que reciben remesas y viven de alquiler de su hogar. Se encuentra una relación de este gráfico con el *Gráfico 2* y *Gráfico 3* que nos hablan del número de familias que habitan en el hogar y el número de personas que habitan en el hogar respectivamente, puesto que se esperaría que entre más personas habiten en un hogar, más personas trabajen, aunado a ello, son hogares que cuentan en su mayoría con personas entre dieciocho a cincuenta y nueve años según el *Gráfico 4*.

**Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El 72% de los hogares tienen un ingreso económico mensual mayor a L10000 a el 22% cuenta con un ingreso económico mensual entre L1000 a L5000 lo cual se encuentra por debajo del salario mínimo, esto podría significar que estas familias no cuentan con el recurso económico suficiente para sostener a sus miembros, repercutiendo en su seguridad alimentaria y nutricional, poniendo en riesgo su estado nutricional y el 6% entre L5000 a L10000 lo cual se encuentra dentro del salario mínimo necesario para sostener a una familia.

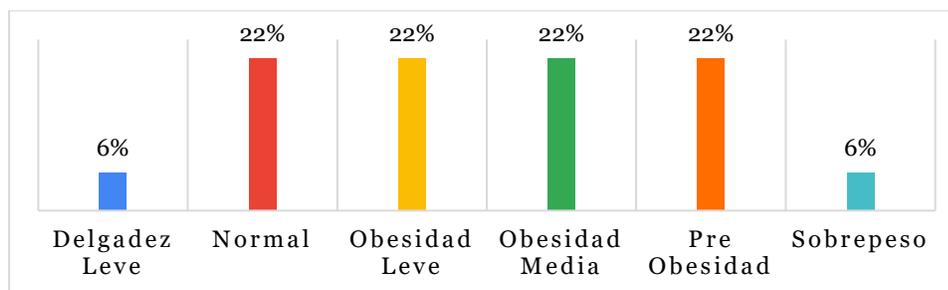
### Gastos de los hogares

**Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

El 39% de los hogares destinan menos de la mitad del ingreso económico mensual para la compra de alimentos, el 39% destina más de la mitad del ingreso y el 22% destina la mitad. Es importante mencionar que esto va a depender de los ingresos percibidos en el mes, sobre todo en aquellas familias en las que las personas no cuentan con un trabajo permanente.

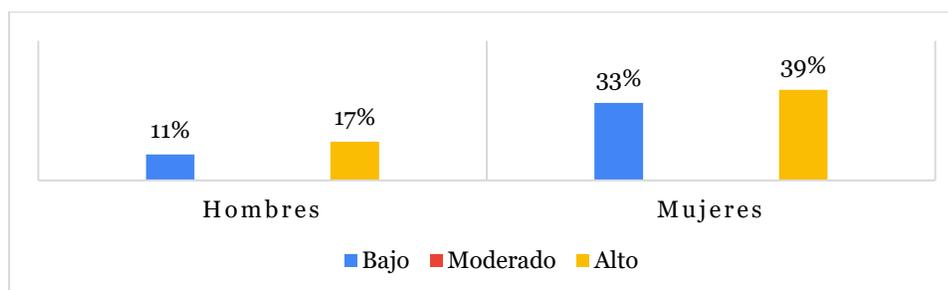
### Gráfico 8. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)



Fuente: Elaboración Propia

El 22% de los encuestados se encuentra en preobesidad, rango considerado con un IMC entre 26 a 29.99, 22% está en un IMC normal, 22% se encuentra en estado de obesidad leve, rango considerado con un IMC entre 30 a 34.99, otro 2% en estado de obesidad media, rango considerado con un IMC entre 35 a 39.99, 6% se encuentra en delgadez severa, rango considerado con un IMC menor a 16.00 y el 6% está en estado de sobrepeso, con un IMC mayor o igual a 25.

### Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y hombre (ICC)

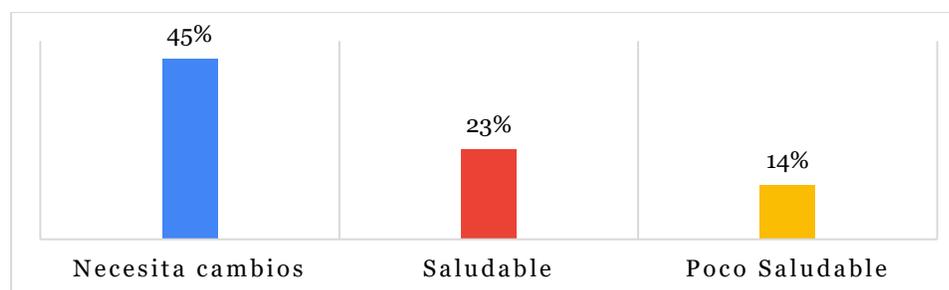


Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico podemos apreciar que la totalidad de hombres encuestados el 17% se encuentra en alto riesgo y el 11% de los hombres de la población participante en el estudio se encuentran en riesgo bajo según su ICC, sin embargo; el 39% de las mujeres se encuentra en riesgo alto y el 33% en riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Las Tapias, Distrito Central.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

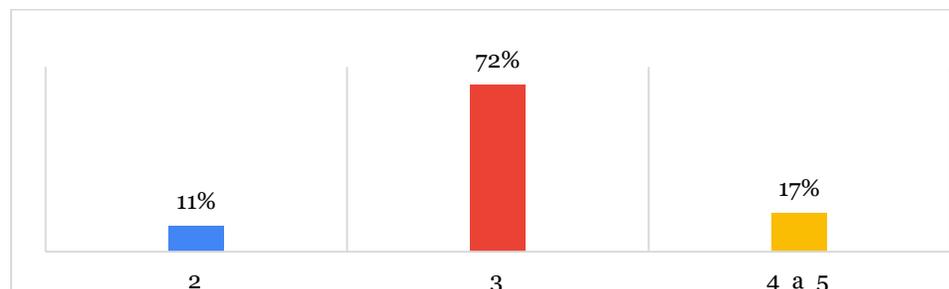


Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con los resultados obtenidos en la ponderación del índice de alimentación saludable, el 45% de la población encuestada necesita realizar cambios en su alimentación, sin embargo; el 23% se encuentra en un índice saludable y el 14% en poco saludable.

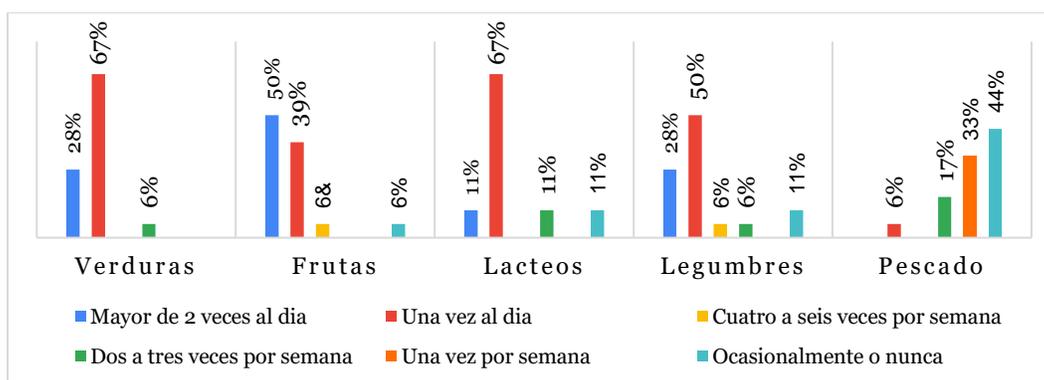
### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**



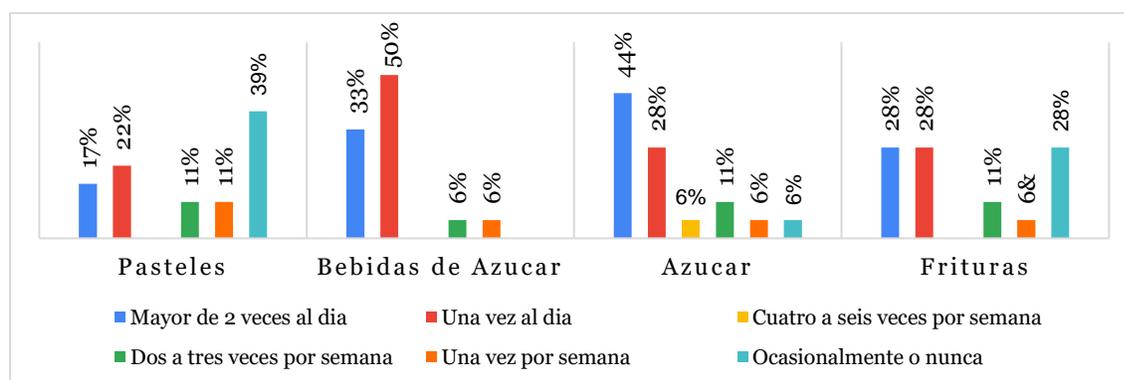
Fuente: Elaboración Propia

El 72% de los jefes de hogar realizan los tres tiempos de comidas principales, el 17% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida y el 11%, solamente dos tiempos de comida al día. La recomendación general es realizar los tres tiempos de comida, más dos meriendas, una después del desayuno y la otra antes de la cena. Esto significa que solo el 17% de la población cumple con lo sugerido.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

A través del gráfico respecto al grupo de verduras, un 67% de la población las consume una vez al día, 28% más de dos veces al día y un 6% de dos a tres veces por semana. En el grupo de frutas, el 39% de la población las consume una vez al día, 50% mayor de 2 veces al día, 6% de cuatro a seis veces por semana. En el grupo de la leche, 67% de la población la consume una vez al día, 11% mayor de 2 veces al día, 11% dos a tres veces por semana y 11% ocasionalmente o nunca. En el grupo de las legumbres, un 50% de la población las consume una vez al día, 28% más de dos veces al día, 11% ocasionalmente o nunca, 6% cuatro a seis veces por semana y 6% dos a tres veces por semana. En cuanto al pescado, el 44% de la población lo consume ocasionalmente o nunca, 33% una vez por semana y 17% dos a tres veces por semana.

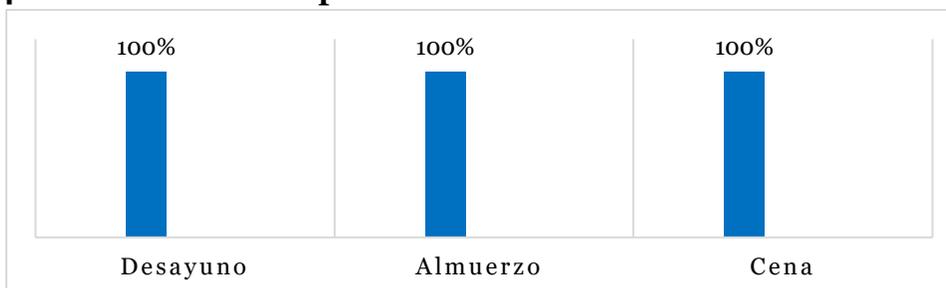
**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

En el grupo de los pasteles, encontramos que el 39% de la población los consume ocasionalmente o nunca, 22% una vez al día, el 17% mayor de 2 veces al día, el 11% dos a tres veces por semana, 11% una vez al día. Las bebidas azucaradas son una vez al día por el 50% de la población, mayor de 2 veces al día por el 33%, una vez por semana por el 6% y dos a tres veces por semana por el 6%. El azúcar es consumido mayor de 2 veces al día por el 44% de la población, 27.78% una vez al día, 11% dos a tres veces por semana, 6% cuatro a seis veces por semana, 56%

una vez por semana y 6% ocasionalmente o nunca. En el grupo de las frituras, un 28% de la población las consume ocasionalmente o nunca, 28% una vez por semana y el 28% mayor de dos veces al día, 11% dos a tres veces por semana, 6% una vez por semana.

#### Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas.

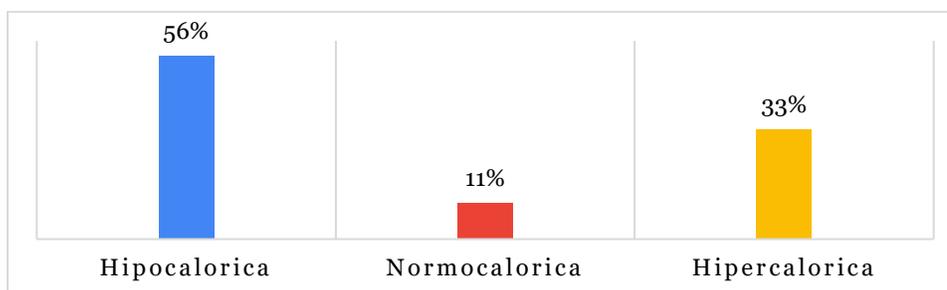


Fuente: Elaboración Propia

El 100% de la población indicó que ingiere su desayuno todos los días. Respecto al almuerzo, encontramos la misma tendencia que en el desayuno puesto que el 100% de la población lo ingiere todos los días. En cuanto a la cena, el 100% de la población la consume todos los días. Aquí encontramos que el 100% de la población realiza los tres tiempos de comida todos los días, lo que hace

#### Suficiencia de la dieta

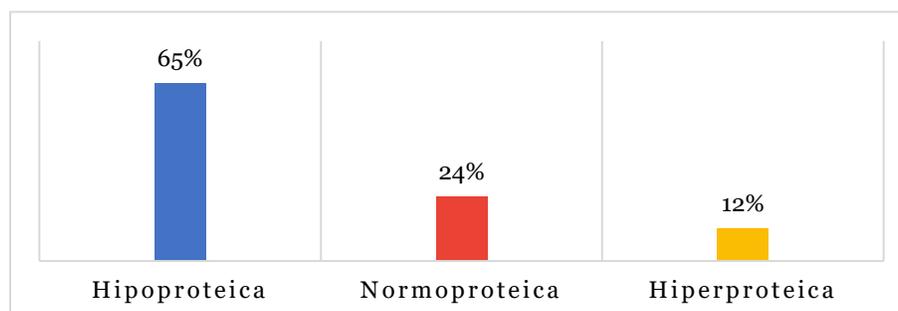
##### Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías:



Fuente: Elaboración Propia

El 56% de la población consume una dieta hipocalórica, el 33% hipercalórica y el 11% normocalórica; con un promedio de ingesta calórica según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas de 1,991 kcal. Siendo que la mayor parte de la población pertenece al sexo femenino y que el estándar de consumo calórico máximo para este sexo es de 1700 kcal.

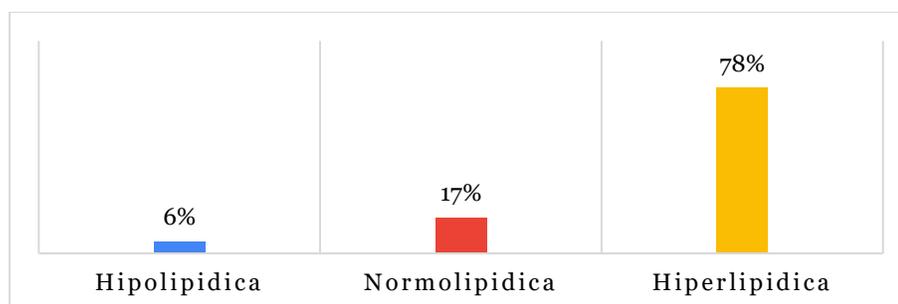
### Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas



Fuente: Elaboración Propia

El 44% de la población consume una dieta hipoproteica, el 28% dieta hiperproteica y el 28% dieta normoproteica; con un promedio del 19% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas.

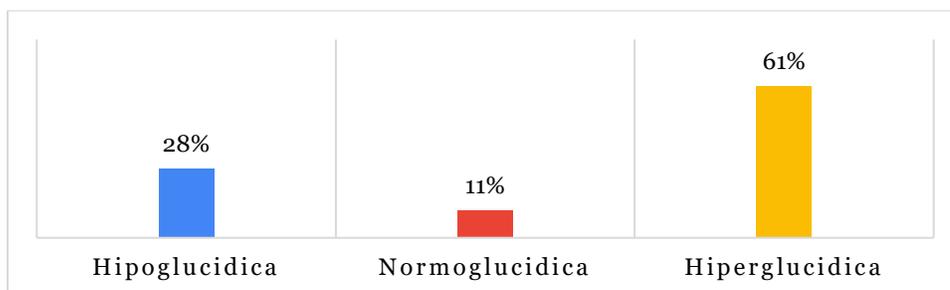
### Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas:



Fuente: Elaboración Propia

El 78% de la población consume una dieta hiperlipídica, el 17% una dieta normolipídica y el 6% una dieta hipolipídica; con un promedio del 37.5% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas, siendo recomendable su consumo en un 15% al 30% de las calorías totales de la dieta.

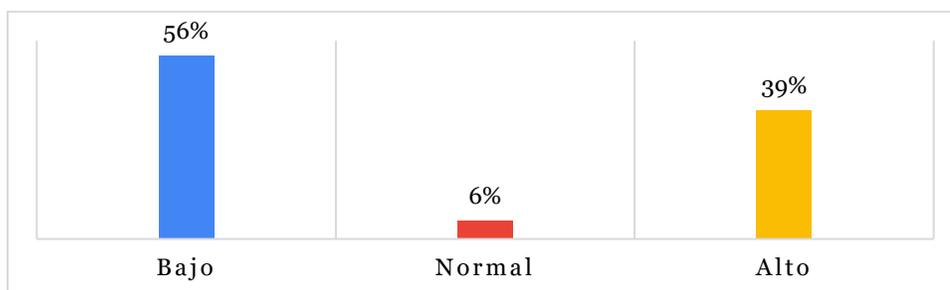
### Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos:



Fuente: Elaboración Propia

El 61% de la población consume una dieta hiperglucídica, el 28% dieta hipoglucídica y el 11% dieta normoglucídica; con un promedio del 26% de calorías consumidas provenientes de los carbohidratos según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas, siendo su consumo recomendable en un 50% a 60% de las calorías totales de la dieta.

### Gráfico 19. Ingesta de fibra

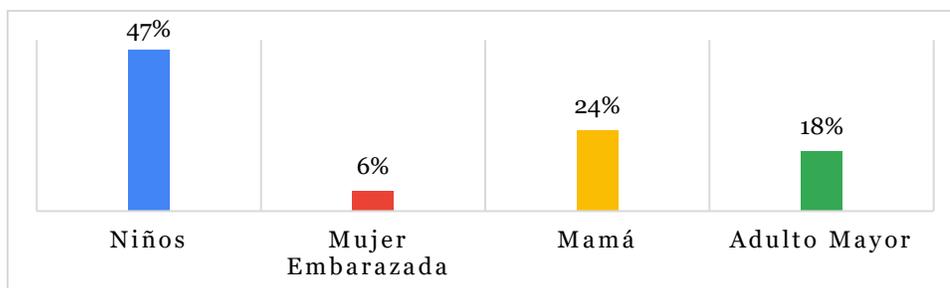


Fuente: Elaboración Propia

El 56% de la población tiene un bajo consumo de fibra, así como el 39% tiene un consumo alto y solo el 6% lo consume de forma normal, siendo un consumo alto el mayor a 25 gramos de fibra al día, un consumo bajo el de menor a 25 gramos al día y el normal, de 25 gramos al día.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

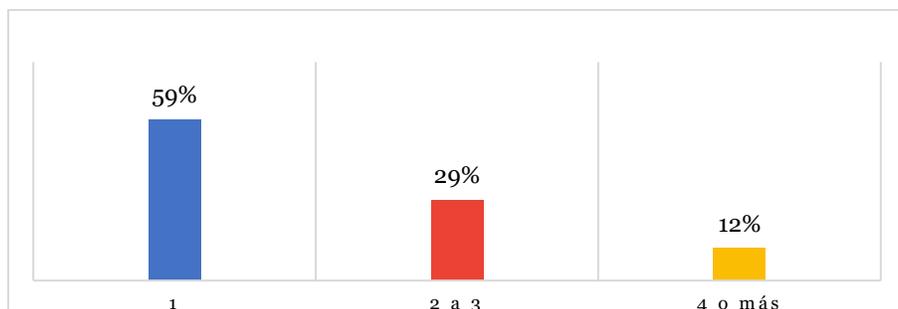


Fuente: Elaboración Propia

El 47% de la población coincidió en que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 24% a la madre de familia, el 18% a los adultos mayores, y el 6% a la mujer embarazada, Cabe destacar que encontramos respuestas variadas puesto que las personas tenían la opción de escoger más de una respuesta.

## Aldea de Mateo

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

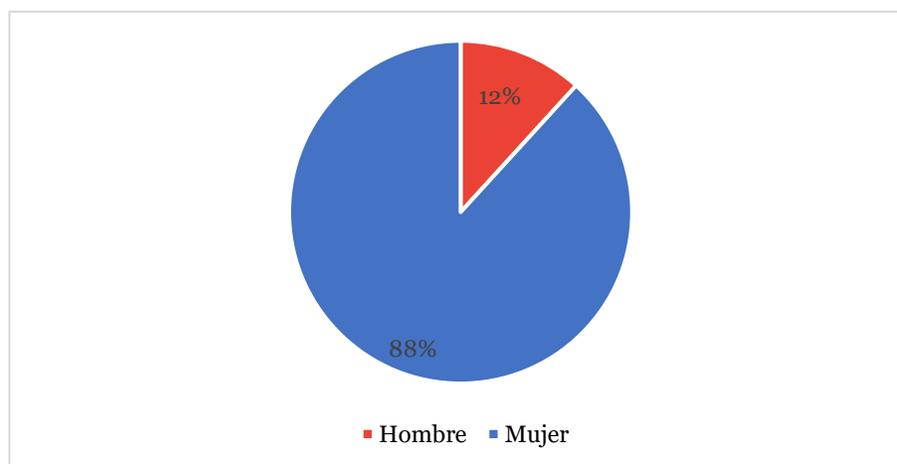


Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en el gráfico 1, el 59% de los hogares consta de una familia viviendo bajo el mismo techo, representando que más de la mitad de los hogares se componen de una familia. El 29% de los hogares consta de dos o tres familias conformando el hogar y el 12% de los hogares se encuentra en hacinamiento con cuatro o más familias en la vivienda.

## Datos demográficos de la población adulta de Aldea Mateo, Distrito Central

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia.

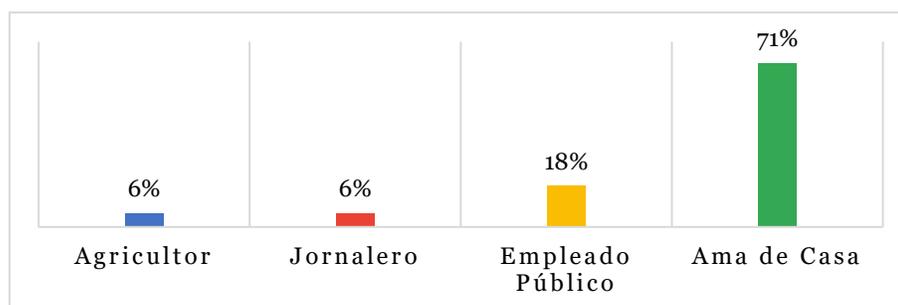
En Aldea Mateo, el 88% de los hogares son representados por mujeres y el 12% por hombres.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

ESCOLARIDAD	NÚMERO DE PERSONAS	%
UNIVERSITARIO COMPLETA	<b>2</b>	<b>12%</b>
PRIMARIA COMPLETA	<b>3</b>	<b>18%</b>
SECUNDARIA COMPLETA	<b>3</b>	<b>18%</b>
SECUNDARIA INCOMPLETA	<b>3</b>	<b>18%</b>
PRIMARIA INCOMPLETA	<b>6</b>	<b>35%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia.

El 35% de los jefes de hogar no completó sus estudios de primaria, el 18% completó la primaria, secundaria y secundaria incompleta, correspondientemente. El 12% completó sus estudios universitarios.

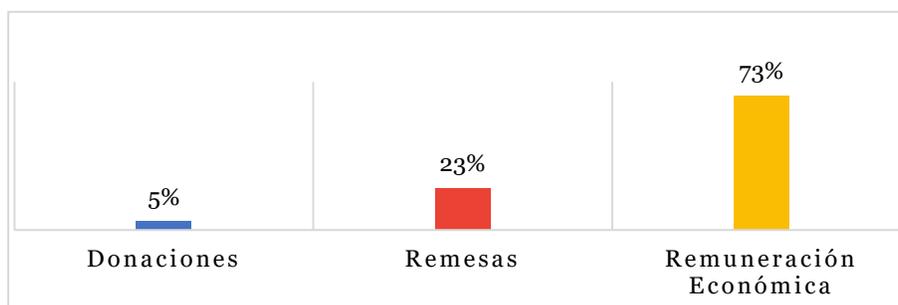
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia.

El 71% de las jefas de hogar se dedica a ser ama de casa, el 18% es empleado público y el 6% se dedica a ser agricultor y jornalero, correspondientemente.

## Ingreso de los hogares

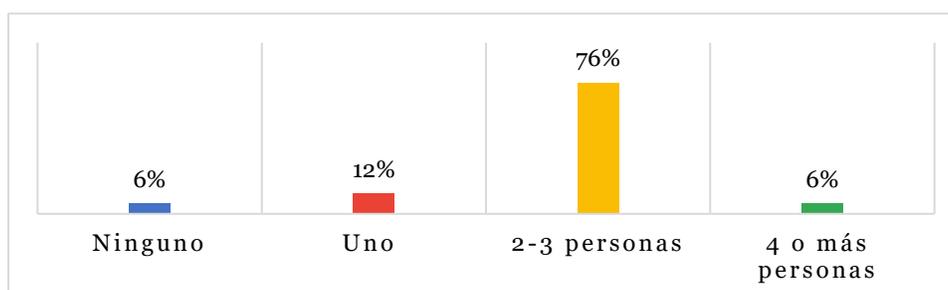
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

El 73% de los ingresos del hogar se deben a remuneración económica por trabajos temporales y permanentes, el 23% obtiene sus ingresos por medio de remesas y el 6% por medio de donaciones.

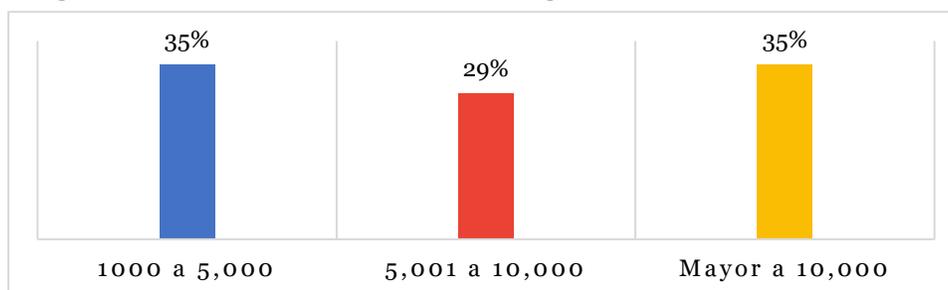
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia.

En el 76% de los hogares hay dos o tres personas que trabajan, en el 12% una persona trabaja, en el 6% de las viviendas cuatro o más personas trabajan y en el 6% restante nadie trabaja.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

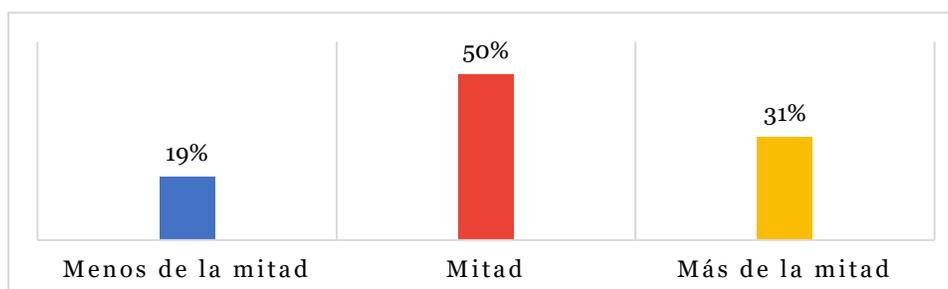


Fuente: Elaboración propia.

En el 35% de los hogares el ingreso promedio se encuentra entre L 1,000 a L 5,000, en el 35% el ingreso es mayor a L 10,000 y el 29% de los hogares tiene un ingreso promedio entre L 5,001 a L 10,000 mensuales.

### Gastos de los Hogares

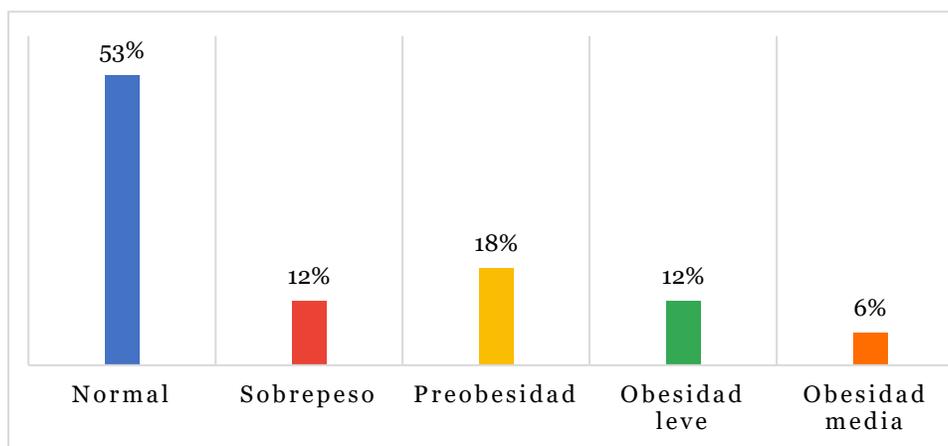
#### Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos



Fuente: Elaboración propia.

El 50% de los hogares destina la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos, el 31% consigna más de la mitad de los ingresos para la obtención de alimentos y el 19% gasta menos de la mitad en alimentos.

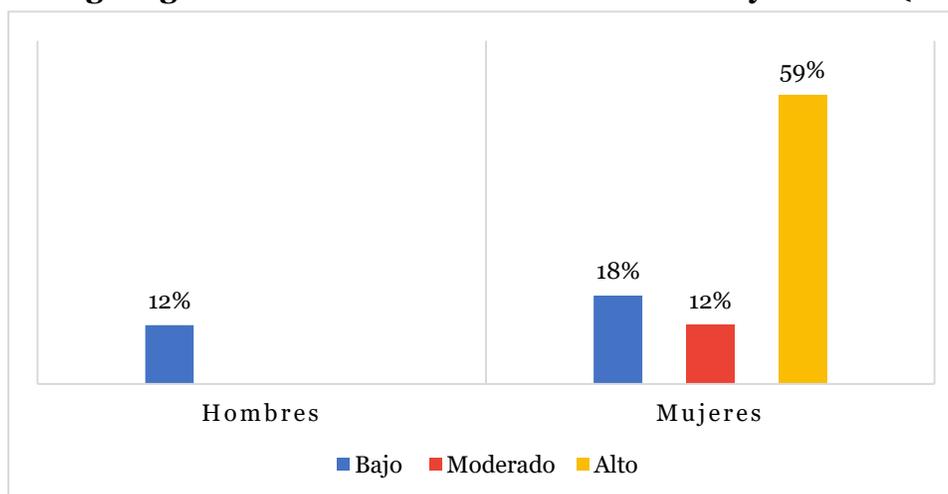
**Gráfico 8. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

El 53% de las personas evaluadas tiene un IMC Normal, el 18% se encuentra en preobesidad, el 12% en sobrepeso y obesidad leve, correspondientemente, y el 6% en obesidad media.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y hombre (ICC)**

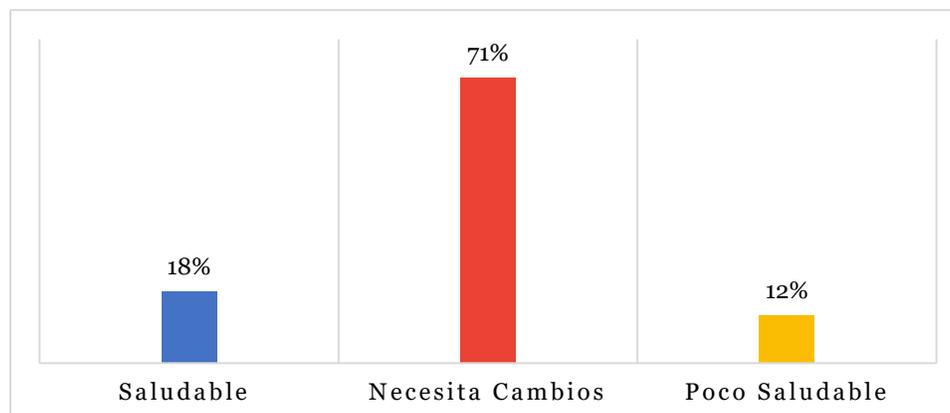


Fuente: Elaboración propia.

El 59% de las mujeres evaluadas se encuentra en un riesgo cardio metabólico alto, dada la acumulación de grasa intrabdominal, el 18% tiene un riesgo bajo y el 12% un riesgo moderado. El 12% de los hombres evaluados se encuentra en un riesgo cardiovascular bajo de acuerdo al índice cintura-cadera.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Aldea Mateo, Distrito Central

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

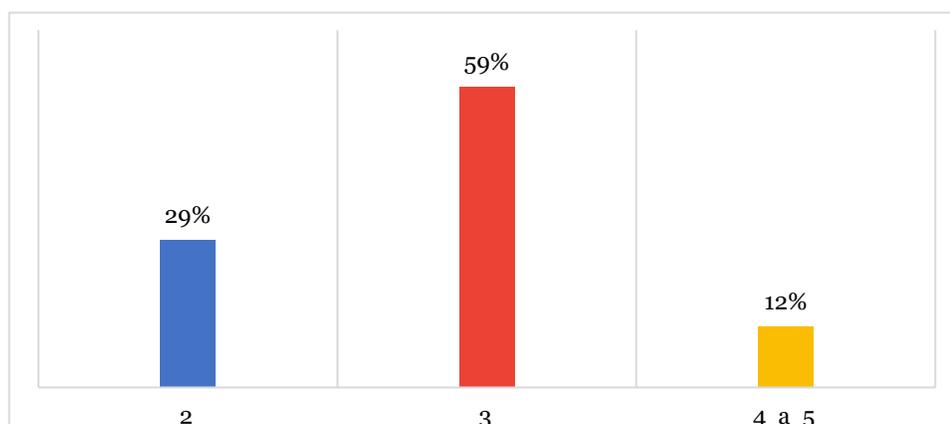


Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a los puntajes obtenidos en el Índice de Alimentación Saludable, el 71% de las personas evaluadas necesita cambios en su dieta para mejorar la calidad alimenticia, el 18% tiene una alimentación saludable y el 12% tiene una alimentación poco saludable.

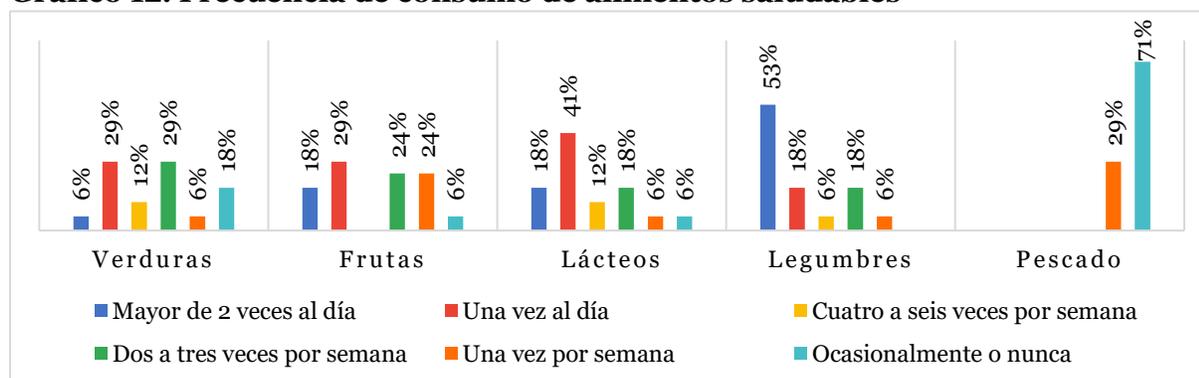
### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia.

El 59% de las personas encuestadas realiza tres tiempos de comida al día, el 29% cumple 2 tiempos de comida y el 12% realiza entre cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia.

El consumo de alimentos es un indicador que mide la calidad de la dieta y un determinante de la salud nutricional. Dentro de los alimentos saludables se encuentran las verduras, frutas, lácteos, legumbres, carnes y pescado. El consumo de todos estos grupos alimenticios contribuye a un estado de salud óptimo.

### Verduras

En el grupo de las verduras, el 29% de las personas evaluadas consume una porción una vez al día y dos a tres veces por semana, correspondientemente. El 6% lo consume ya sea tres veces al día o una vez por semana, paralelamente.

### Frutas

En el grupo de las frutas, el 29% consume una porción de fruta una vez al día y el 6% lo consume de manera ocasional o nunca.

### Lácteos

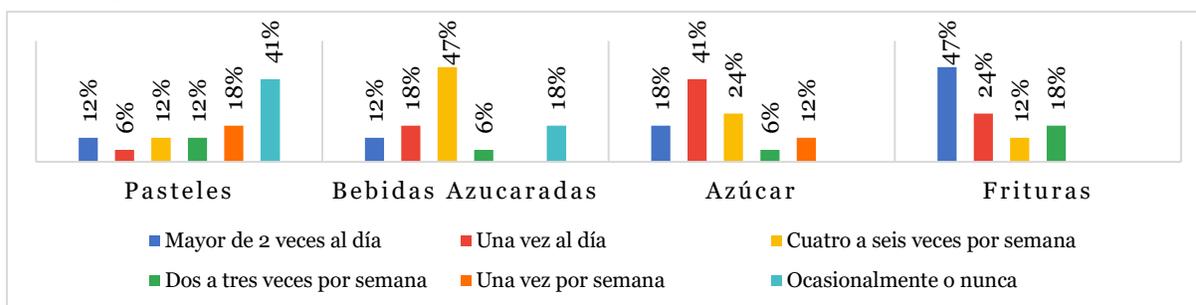
En el grupo de lácteos, el 41% lo consume al menos una vez al día y el 6% lo consume una vez por semana u ocasionalmente o nunca.

### Legumbres

En el grupo de las legumbres, el 53% consume frijoles más de dos veces al día y el 6% lo consume de cuatro a seis veces por semana y una vez por semana, correspondientemente.

### Pescado

En el grupo de pescado, el 71% lo consume ocasionalmente o nunca y el 29% lo incluye en su dieta una vez por semana.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia.

Dentro de los alimentos no saludables se encuentran los pasteles, las bebidas azucaradas, el azúcar y las frituras.

### **Pasteles**

En el grupo de los pasteles se incluyen las panificaciones ultra procesadas altas en grasa y azúcar. El 41% de los encuestados los incluye en su alimentación de manera ocasional o nunca, el 6%, por el contrario, lo consume una vez al día.

### **Bebidas azucaradas**

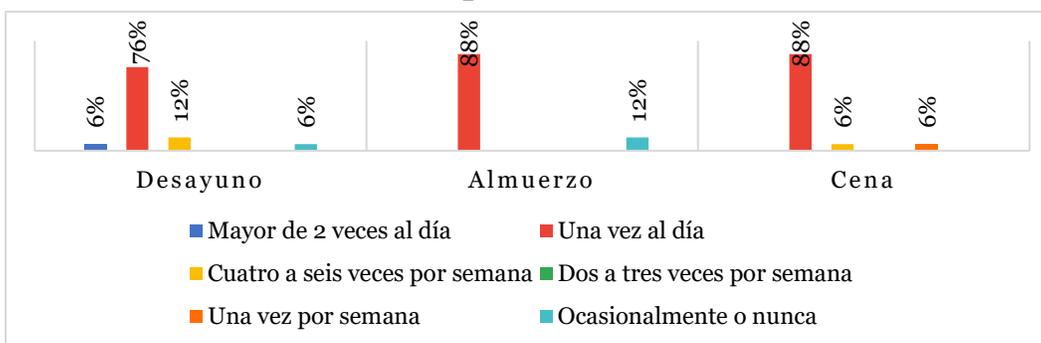
El grupo de bebidas azucaradas se refiere a las bebidas ultra procesadas, las cuales son consumidas de cuatro a seis veces por semana por el 47% de las personas encuestadas y el 6% las consume de dos a tres veces por semana.

### **Azúcar**

El consumo excesivo de azúcar se relaciona con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, en las personas encuestadas se encontró que el 41% añade azúcar a sus bebidas y/o comidas una vez al día y el 6% dos a tres veces por semana.

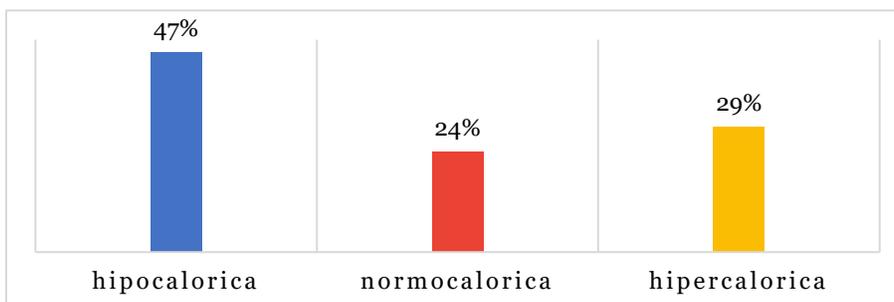
### **Frituras**

El consumo de alimentos fritos, ya sean caseros o ultra procesados puede generar enfermedades como ser la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras. Cabe recalcar que el 47% de las personas evaluadas prepara sus alimentos de manera frita al menos más de dos veces al día y el 12% consume frituras de cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia.

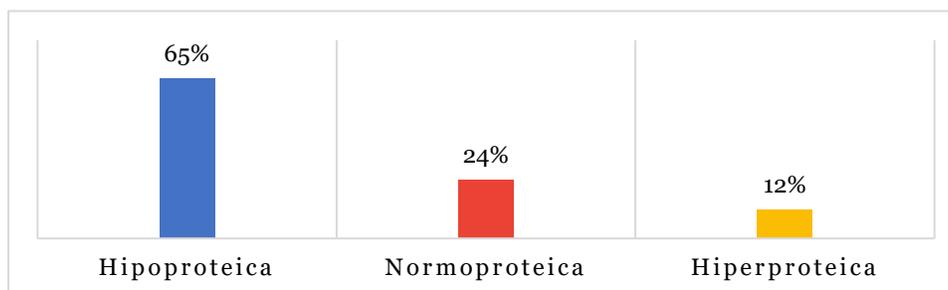
El consumo de tres a cinco tiempos de comida saludables al día es indispensable para el mantenimiento del estado de salud y mejoramiento de las energías para el desarrollo de actividades diarias. El 76% de las personas evaluadas desayuna una vez al día, el 12% realiza el tiempo del desayuno dos o tres veces por semana y el 6% no desayuna o lo hace ocasionalmente. El 88% de las personas evaluadas almuerza una vez al día y el 12% no almuerza o lo hace ocasionalmente. El 88% de las personas cena una vez al día y el 6% lo ha de cuatro a seis veces por semana o una vez por semana, correspondientemente.

**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**

Fuente: Elaboración propia.

Se promedió que la población consume en promedio 1549 kcal diarias, esto se despliega el siguiente análisis: donde se observa que el 47% de las personas evaluadas tiene una dieta hipocalórica, el 24% consume la cantidad de calorías recomendadas y el 29% consume más calorías de las recomendadas.

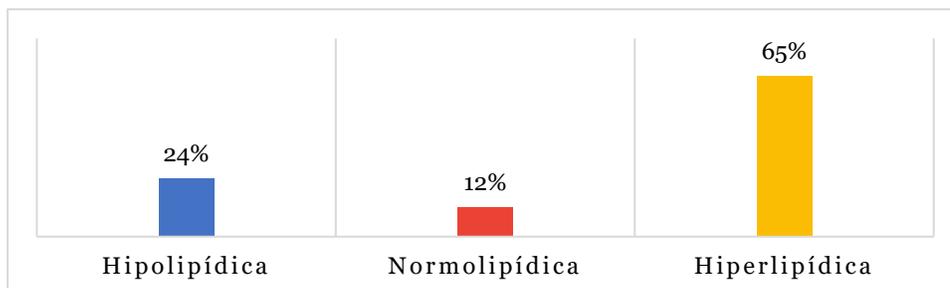
### Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas



Fuente: Elaboración propia.

Se promedió que la población consume un 15% de proteínas en su alimentación diaria, de esto se despliega el siguiente análisis: el 65% de las personas evaluadas tiene una dieta baja en proteínas, el 24% consume la cantidad de proteínas recomendadas y el 12% consumió más proteínas de las recomendadas.

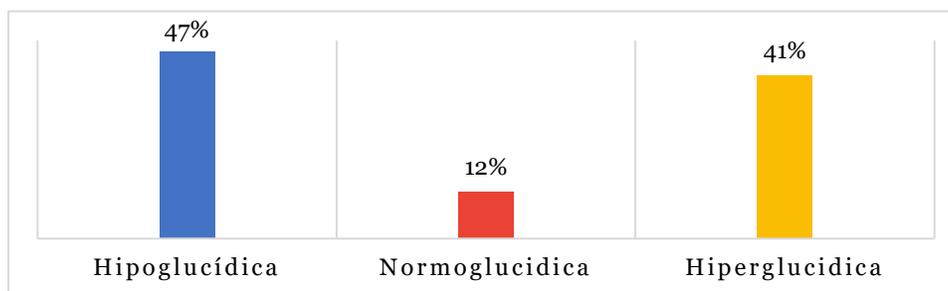
### Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas



Fuente: Elaboración propia.

Se promedió que la población consume un 33% de grasas en su alimentación diaria, de esto se despliega el siguiente análisis: El 65% de las personas evaluadas tiene una dieta alta en grasas, el 24% consume menor cantidad de grasas requeridas y el 12% consumió la cantidad recomendada de grasas.

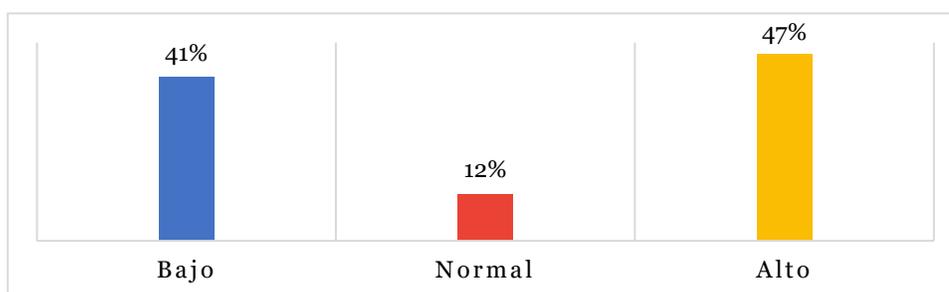
### Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos



Fuente: Elaboración propia.

Se promedió que la población consume un 56% de carbohidratos en su alimentación diaria, de esto se despliega el siguiente análisis: El 47% de las personas evaluadas tiene una dieta baja en glúcidos, el 41% consume más de la cantidad recomendada de glúcidos y el 12% consumé la cantidad recomendada de glúcidos.

### Gráfico 19. Ingesta de fibra

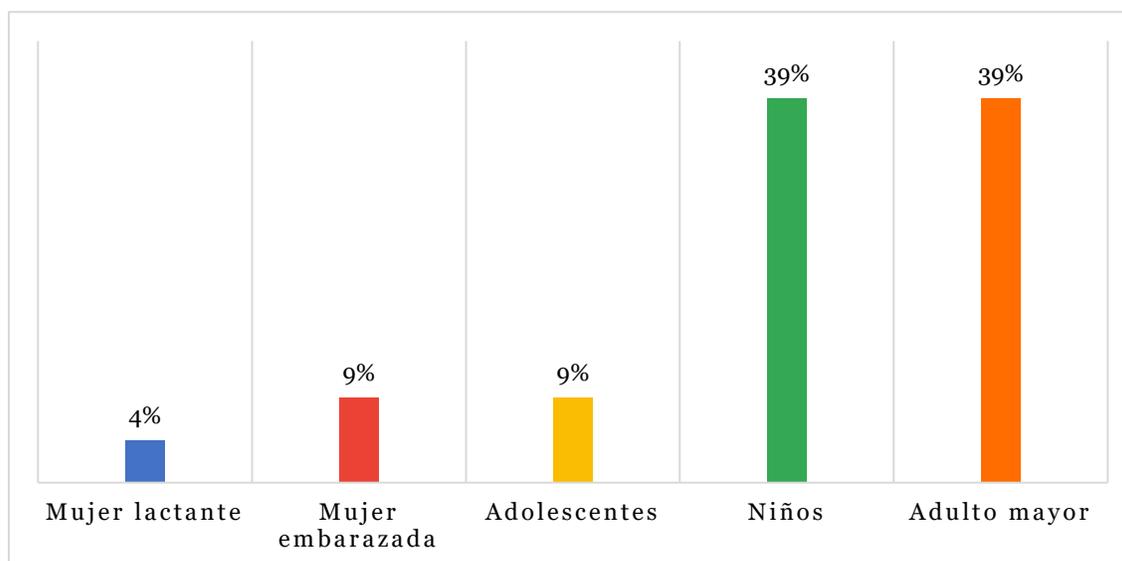


Fuente: Elaboración propia.

El 47% de las personas evaluadas tiene una dieta alta en fibra, el 41% consume menos de la cantidad recomendada de fibra y el 12% consumé la cantidad recomendada de fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

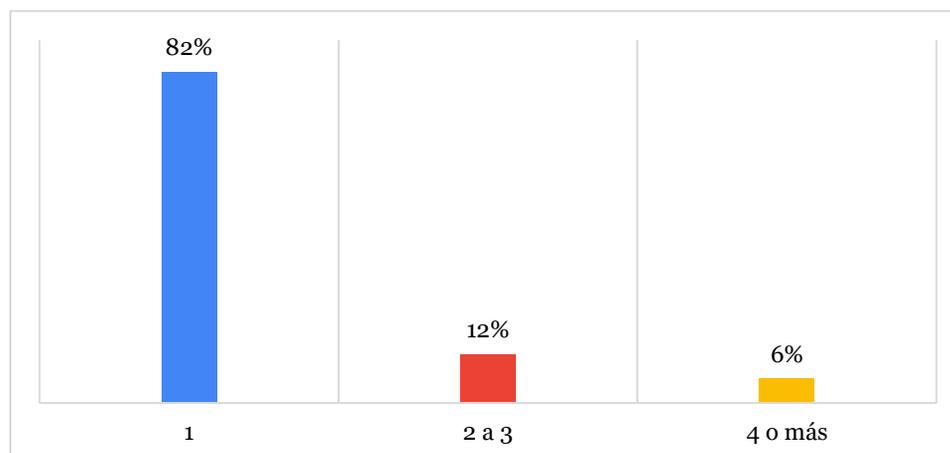


Fuente: Elaboración propia.

El 39% de los hogares prioriza la alimentación para los niños y adultos mayores, paralelamente, el 9% prioriza a los adolescentes y mujeres embarazadas correspondientemente, y el 4% prioriza a la mujer lactante.

## Aldea Santa Rosa

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

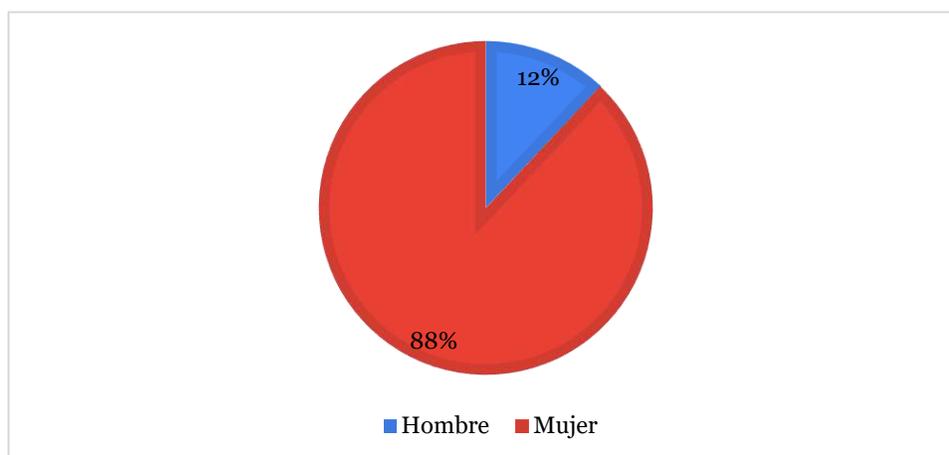


Fuente: Elaboración propia

En la Aldea Santa Rosa del municipio del Distrito Central el número de familias que conforman un hogar en su mayoría representando el 82% de la población encuestada está conformado por una familia, el 12% de los hogares están conformados de 2 a 3 familias y el 6% de los hogares están conformados por 4 o más familias.

## Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

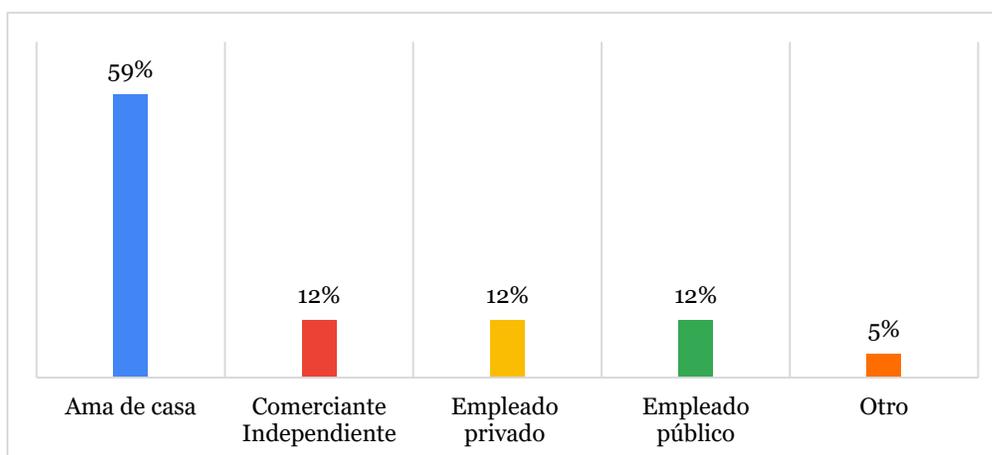
En el gráfico 2 se puede observar el sexo del jefe del hogar el cual en su mayoría el 88% fueron mujeres y el 12% fueron hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	6%
Universidad incompleta	1	6%
Primaria incompleta	2	12%
Secundaria incompleta	2	12%
Primaria completa	3	18%
Universidad	3	18%
Secundaria completa	5	28%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia

En la segunda tabla se puede observar el nivel de escolaridad del jefe del hogar el cual un 28% termino la secundaria completa, un 18% tenía un grado académico de estudios superiores, un 18% termino la primaria, un 12% no termino la primaria, un 6% de la población no ha terminado sus estudios superiores y un 6% no cuenta con un grado académico.

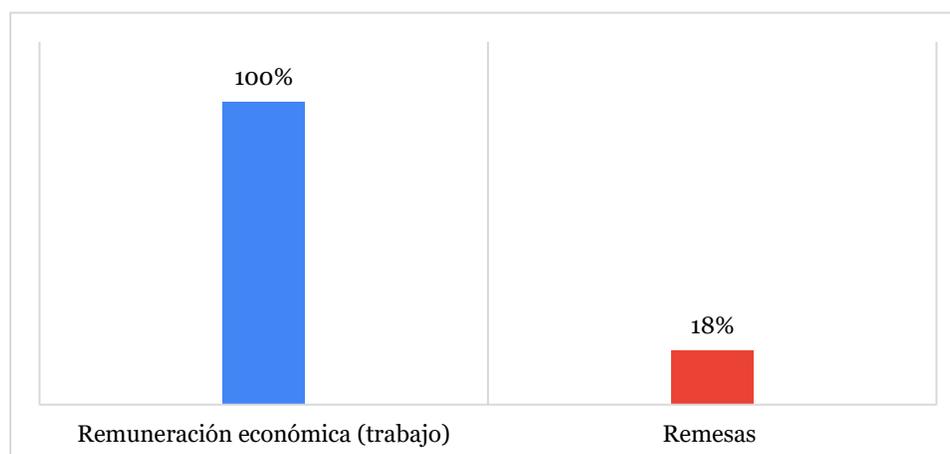
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

La profesión u oficio del 59% de los jefes de hogar era ama de casa debido a que en su mayoría eran las mujeres que se encontraban en el hogar y accedieron a participar en la encuesta, un 12% su oficio era comerciante individual, un 12% de los jefes de hogar eran empleados privados, otro 12% eran empleados públicos y el 5% tenía otro tipo de profesión/oficio.

## Ingreso de los hogares

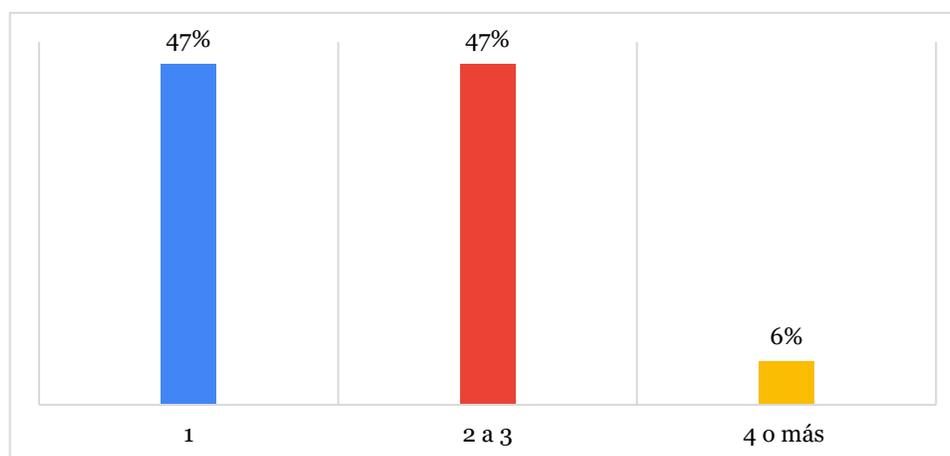
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

La mayor fuente de ingreso económico de los hogares de la población fue en un 100% la remuneración económica (trabajo). Un 18% de esa población las remesas también eran otra fuente de ingreso económico.

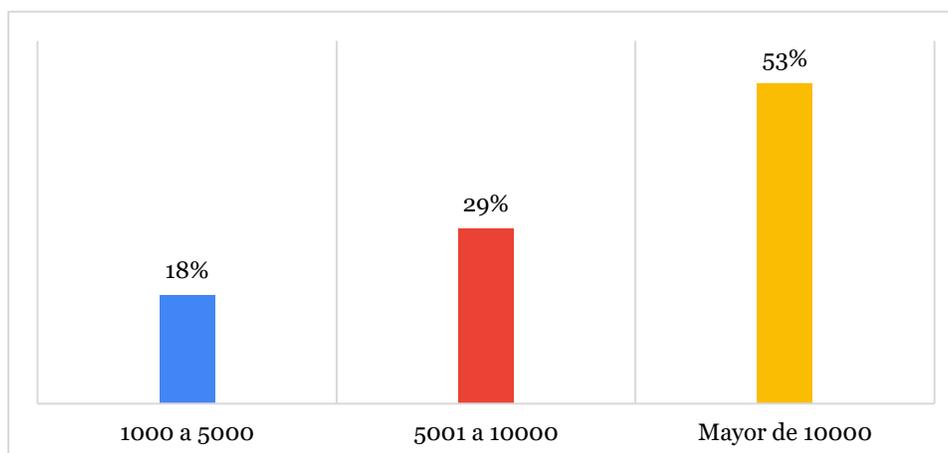
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el 47% de los hogares trabaja una persona, otro 47% trabajan de 2 a 3 personas en el hogar y el 6% de los hogares cuentan con 4 o más personas que trabajan.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

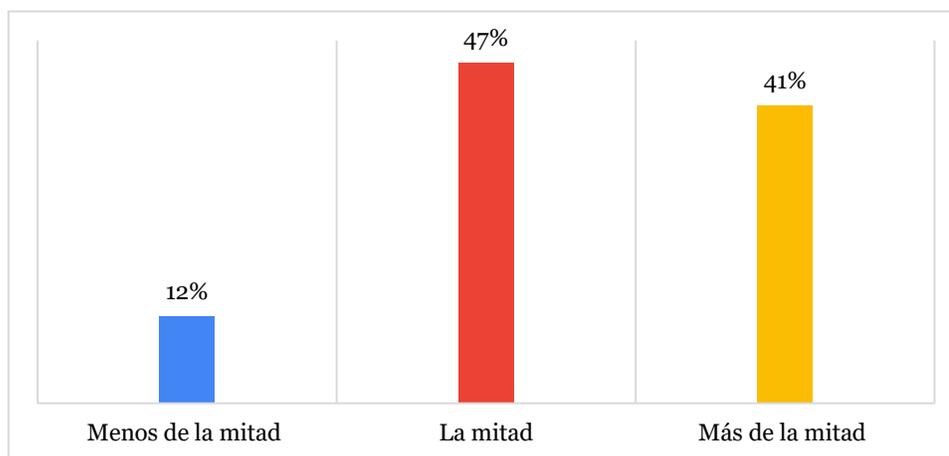


Fuente: Elaboración propia

A través de el análisis de las respuestas se identifica que en los hogares participantes de la encuesta de la aldea Santa Rosa el ingreso económico mensual del 53% de los hogares es mayor de L.10,000, el 29% de los hogares cuenta con un ingreso económico mensual de L.5,001 a L.10,000 y un 18% cuenta con un ingreso económico mensual de L.1,000 a L.5,000.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

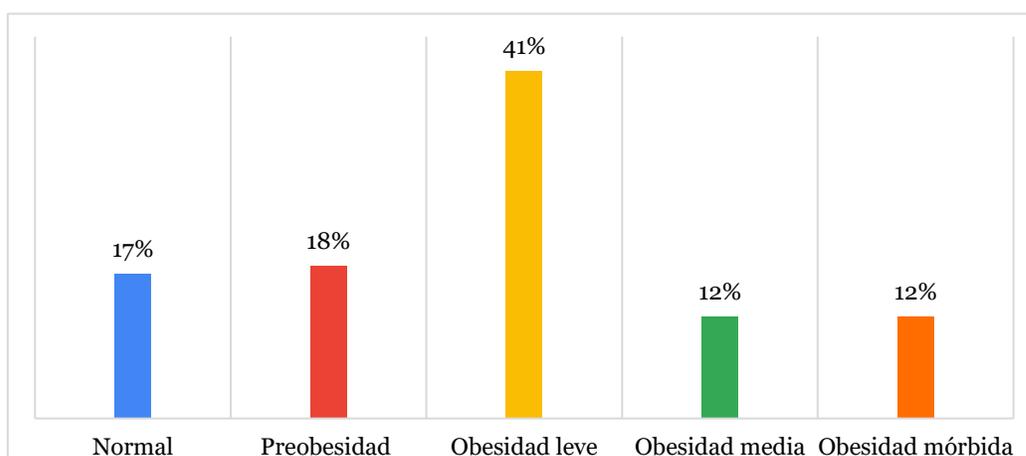


Fuente: Elaboración propia

Las personas representantes del hogar informan que el 47% destina la mitad de sus ingresos mensuales a la compra de alimentos, el 41% invierte más de la mitad de su ingreso mensual y el 12% destina menos de la mitad de sus ingresos mensuales a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

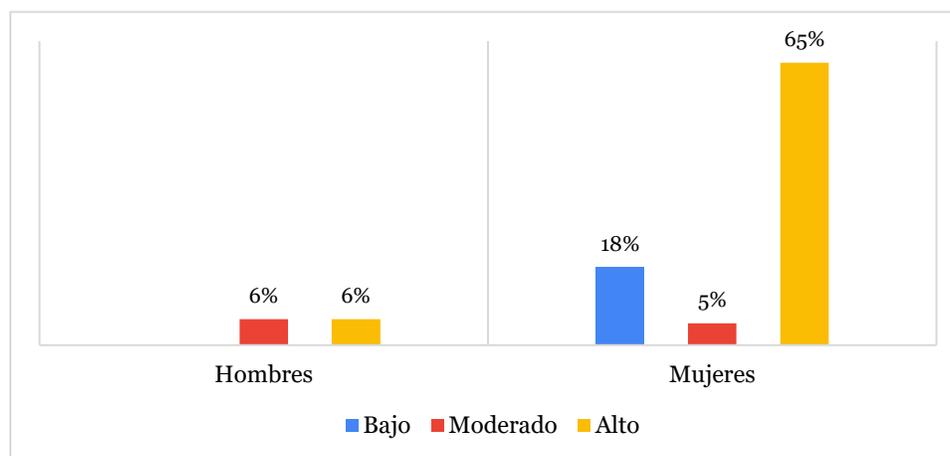
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Mediante la toma de indicadores de peso y talla y el cálculo del índice de masa corporal se realizó el diagnóstico en base a la clasificación de la OMS, se identificó que el 41% de la población se encontraba en un estado de obesidad leve, un 18% se encontraba en un estado de pre obesidad, un 17% en un estado adecuado, un 12% en un estado de obesidad media y un 12% en un estado de obesidad mórbida.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**



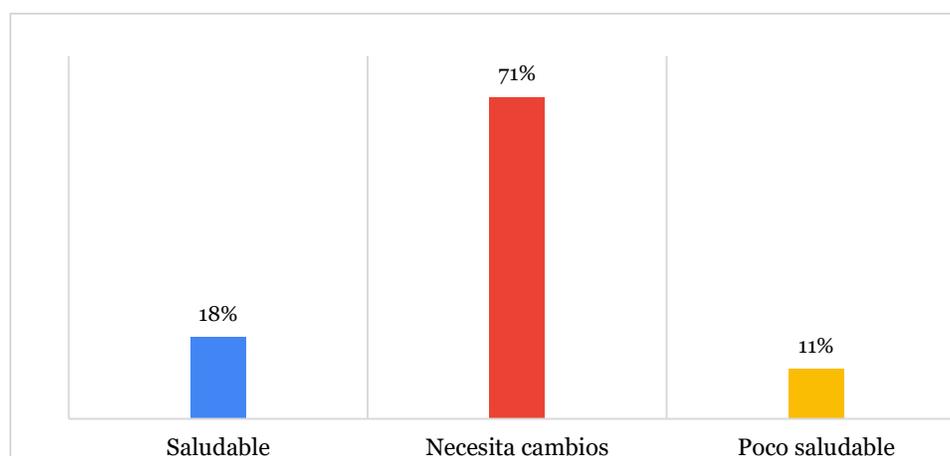
Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa la clasificación del riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres de los hogares entrevistados. A través del cálculo del índice cintura cadera se identifica que el 65% de las mujeres presenta un riesgo alto de enfermedades cardio metabólicas, el 18% de mujeres presenta un riesgo bajo, el 6% de los hombres tiene un riesgo

moderado de enfermedades cardio metabólicas, el otro 6% de hombres tiene un riesgo alto y un 5% de mujeres tiene un riesgo moderado de enfermedades cardio metabólicas.

### Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

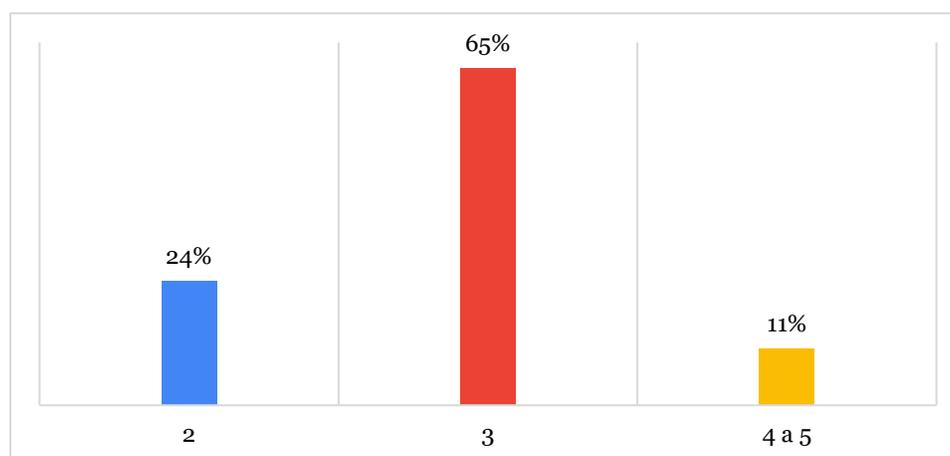


Fuente: Elaboración propia

Mediante el análisis del índice de alimentación saludable se observa en el gráfico que el 71% de la población necesita cambios, el 18% presenta un índice de alimentación saludable y un 11% tiene un índice de alimentación poco saludable.

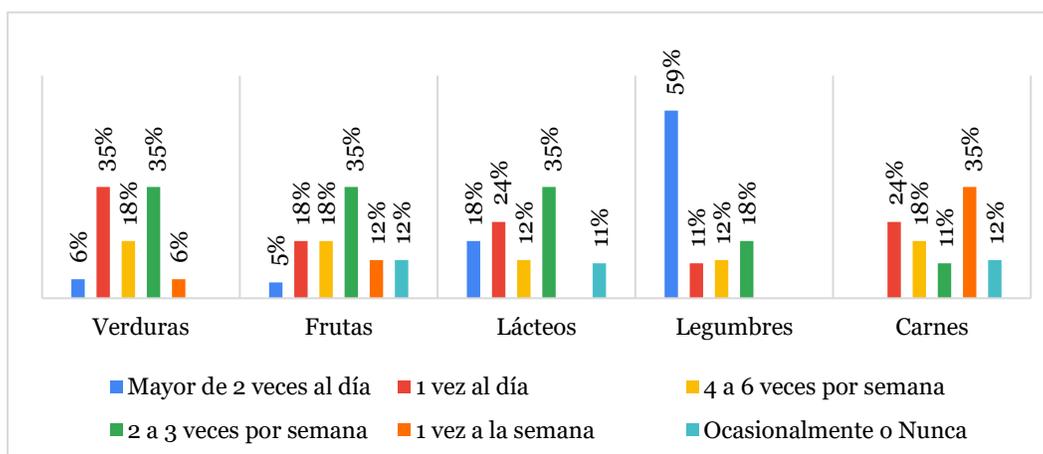
### Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



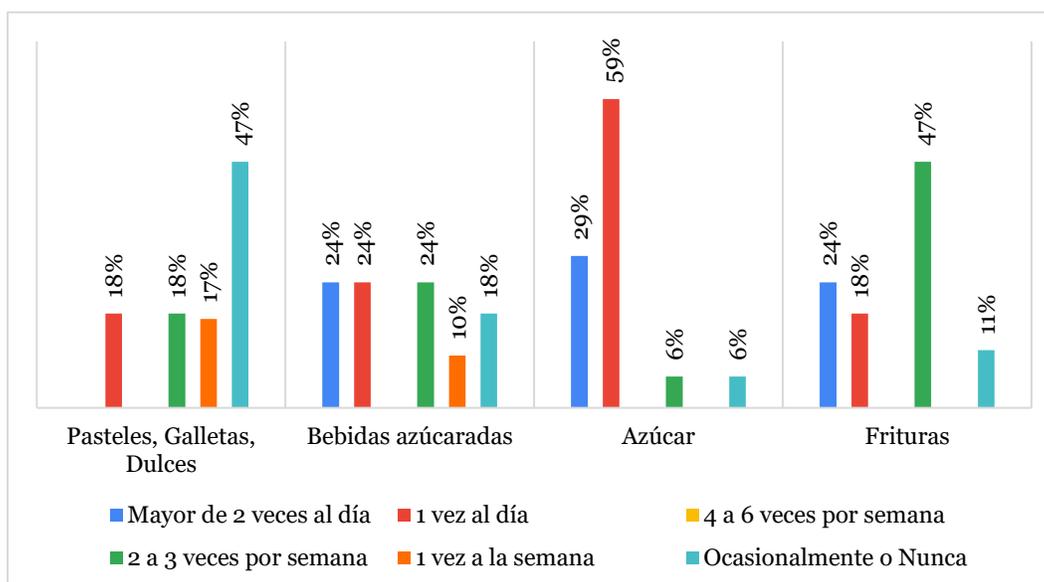
Fuente: Elaboración propia

En los hogares entrevistados el jefe del hogar realiza en su mayoría representando un 65% 3 tiempos de comida, el 24% de los jefes de hogar realizan 2 tiempos de comida y el 11% de los jefes realizan de 4 a 5 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

**Verduras** a través del análisis de la frecuencia de consumo se identificó el consumo de verduras siendo 35% una vez al día, 35% de 2 a 3 veces por semana, 18% de 4 a 6 veces por semana, 6% de mayor de 2 veces al día, 6% 1 vez a la semana. **Frutas** En el consumo de frutas el 35% lo hace de 2 a 3 veces por semana, el 18% lo hace 1 vez al día, el 18% de 4 a 6 veces por semana, el 12% lo hace 1 vez a la semana, un 12% ocasionalmente o nunca las consume y un 5% las consume mayor de 2 veces al día. **Lácteos** Sobre el consumo de lácteos y derivados el 35% los consume de 2 a 3 veces por semana, un 24% lo hace 1 vez al día, el 18% lo hace mayor de 2 veces al día, el 12% de 4 a 6 veces por semana y el 11% ocasionalmente o nunca consume este tipo de alimentos. **Legumbres.** El consumo de legumbres específicamente los frijoles el 59% de la población los consume mayor de 2 veces al día, un 18% lo hace de 2 a 3 veces por semana, el 12% de 4 a 6 veces a la semana y el 11% lo hace 1 vez al día. En cuanto a las carnes la población consume este grupo de alimentos en su mayoría 1 vez a la semana representando el 35%, seguidamente un 24% lo hace 1 vez al día, un 18% lo hace de 4 a 6 veces por semana, un 12% ocasionalmente o nunca consume carnes y un 11% consume de 2 a 3 veces por semana estos alimentos.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

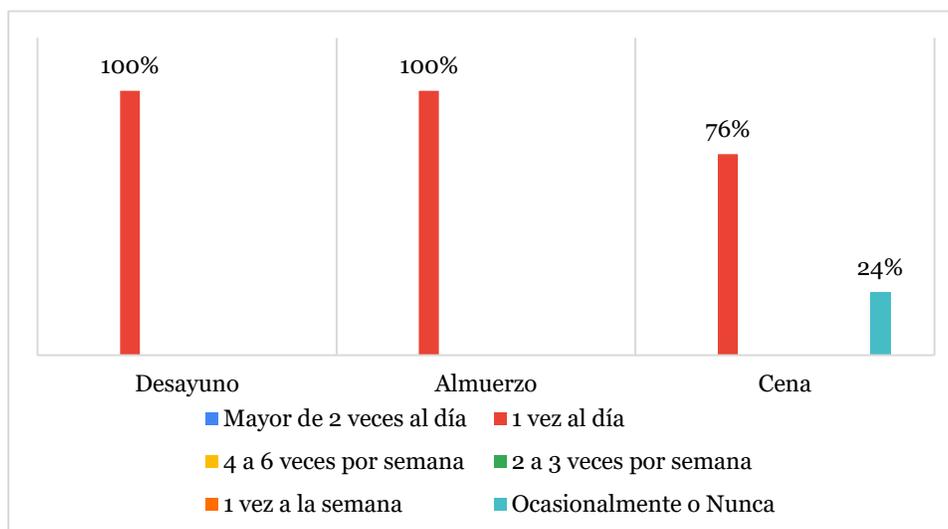
Fuente: Elaboración propia

**Pasteles, Galletas y Dulces** En este gráfico se muestra la frecuencia del consumo de alimentos no saludables de la población encuestada la cual el 47% ocasionalmente o nunca consume pasteles, galletas o dulces, un 18% lo hace 1 vez al día, un 18% lo hace de 2 a 3 veces por semana y un 17% lo hace 1 vez a la semana.

**Bebidas Azucaradas** Las bebidas azucaradas son consumidas por el 24% de esta población mayor de 2 veces al día, un 24% lo hace 1 vez al día, un 24% de 2 a 3 veces por semana, un 18% ocasionalmente o nunca consume estas bebidas y un 10% lo hace una vez a la semana.

**Azúcar** En cuanto al azúcar el 59% la consume 1 vez al día, el 29% mayor de 2 veces al día, un 6% de 2 a 3 veces por semana y otro 6% ocasionalmente o nunca consume azúcar.

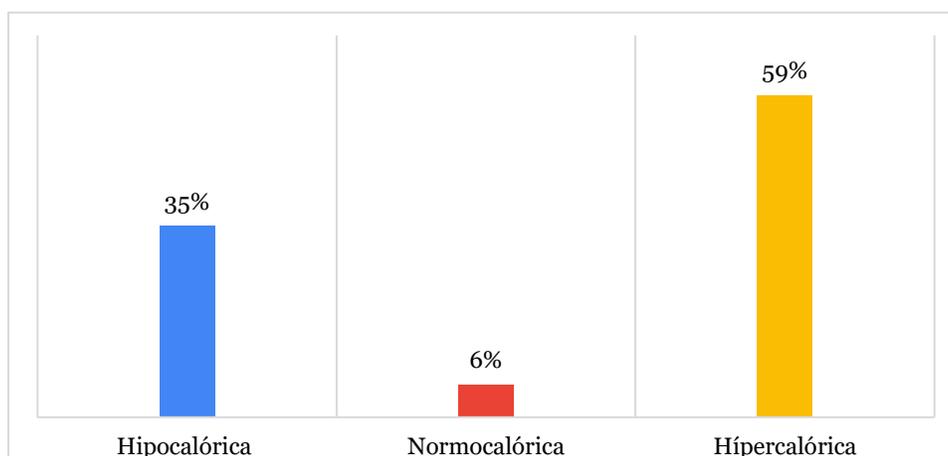
**Frituras** El consumo de frituras refleja que el 47% de los hogares consumen alimentos preparados de esta forma de 2 a 3 veces por semana, un 24% lo hace mayor de 2 veces al día, un 18% lo hace 1 vez al día y un 11% ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

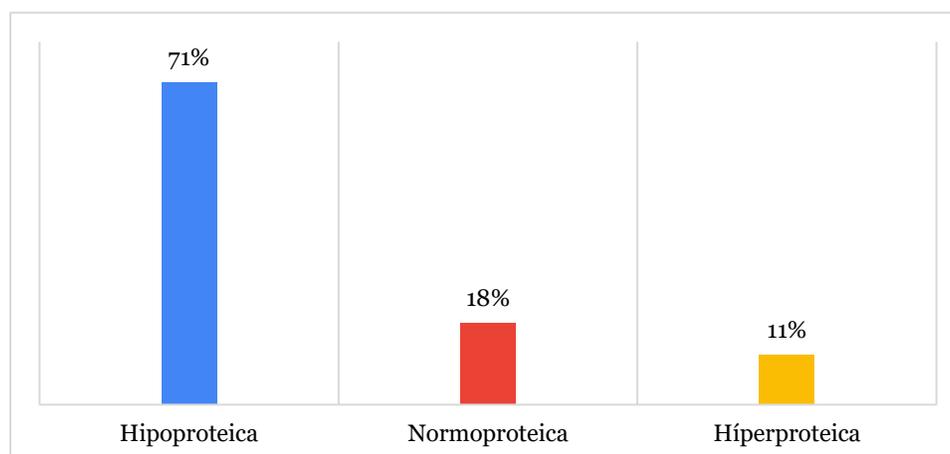
Mediante el gráfico de frecuencia de tiempos de comida que realizan en los hogares se observa que el 100% desayuna y también almuerza a diario, un 76% cena todos los días y un 24% ocasionalmente o nunca cena.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

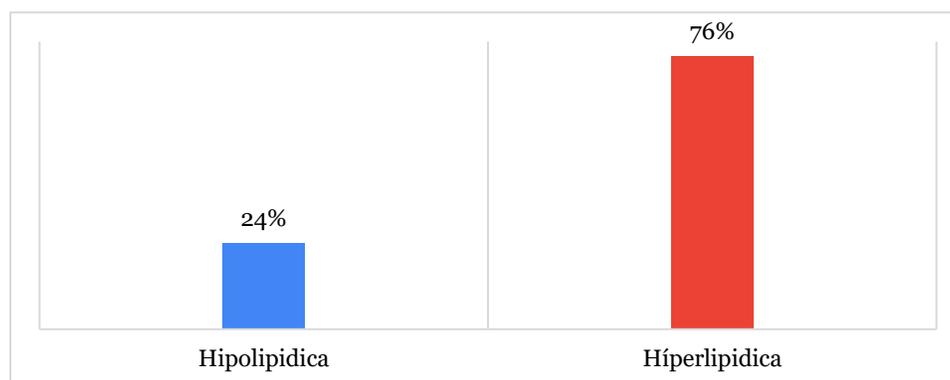
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 23, el tipo de dieta según calorías de esta población mayormente es hipercalórica representando el 59%, el 35% de la población tiene un tipo de dieta hipocalórica y el 6% normocalórica. El promedio de la ingesta calórica de la población adulta según el recordatorio de 24 horas es de 1,596 kcal.

**Gráfico 24: Tipo de dieta según proteínas**

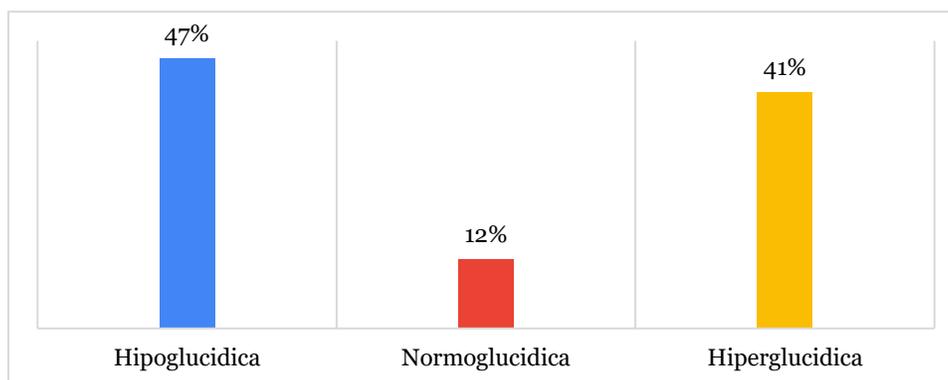
Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que la mayor parte de la población tiene una baja ingesta de proteínas, según lo indica el gráfico el 71% tiene una dieta hipoproteica, un 18% tiene una dieta normoproteica y un 11% lleva una dieta hiperproteica. El promedio del valor calórico total de proteínas según el análisis del recordatorio de 24 horas es de 15%.

**Gráfico 25: Tipo de dieta según grasas**

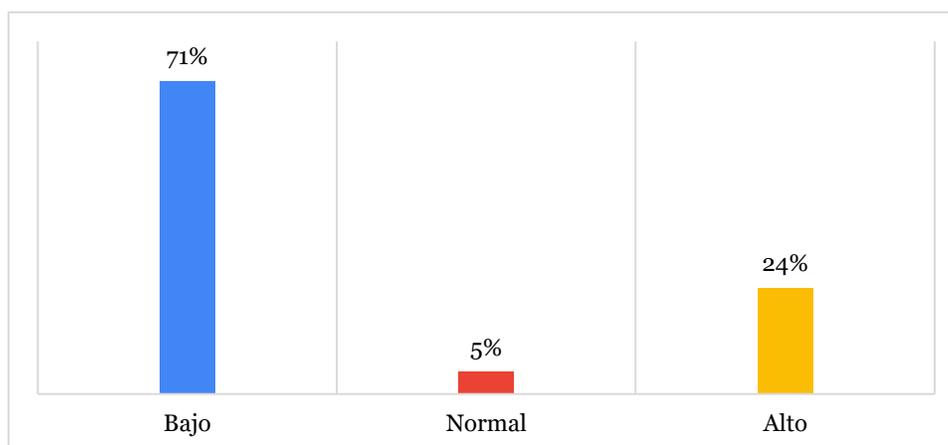
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta según grasas se analizó mediante el recordatorio de 24 horas y se llegó a que el 76% de la población lleva una dieta hiper lipídica y el 24% restante lleva una dieta hipo lipídica. El promedio de valor calórico total de grasas es de 36.

**Gráfico 26: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que el 47% de los hogares consume un tipo de dieta hipo glucídica, el 41% su dieta es hiper glucídica y el 12% lleva una dieta normo glucídica. Se analizó mediante el recordatorio de 24 horas que el porcentaje de carbohidratos consumidos es de 50 del valor calórico total.

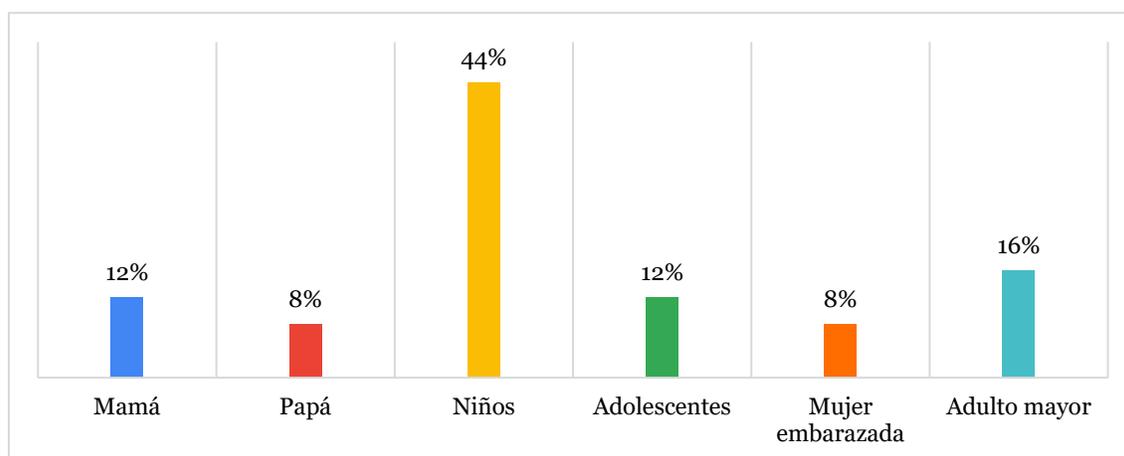
**Gráfico 27: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

El consumo de fibra es bajo representado por un 71% de la población total, el 24% tiene un consumo alto de fibra y un 5% tiene un consumo normal.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 28: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

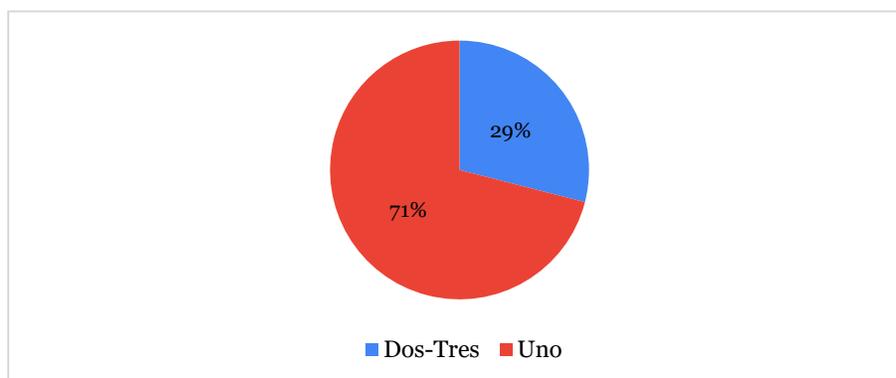


Fuente: Elaboración propia

El 44% de los hogares considera que la alimentación se le debe priorizar a los niños, el 16% considera que se le debe priorizar a los adultos mayores, un 12% considera que a los adolescentes, otro 12% a la mamá, un 8% considera que se le debe priorizar a la mujer embarazada y el otro 8% considera que al papá.

## Aldea Yaguacire

### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

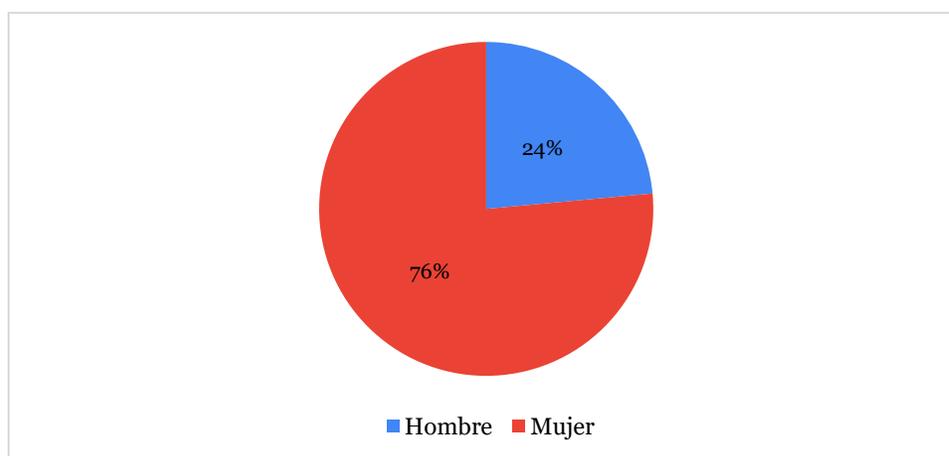


Fuente: Elaboración propia

La gráfica 2 muestra que el 71% de los hogares se conforman por dos a tres familias en la aldea Yaguacire, y el 29% de los hogares se conforman de una familia.

### Datos demográficos de la población adulta la Aldea Yaguacire

#### Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar



Fuente: Elaboración propia

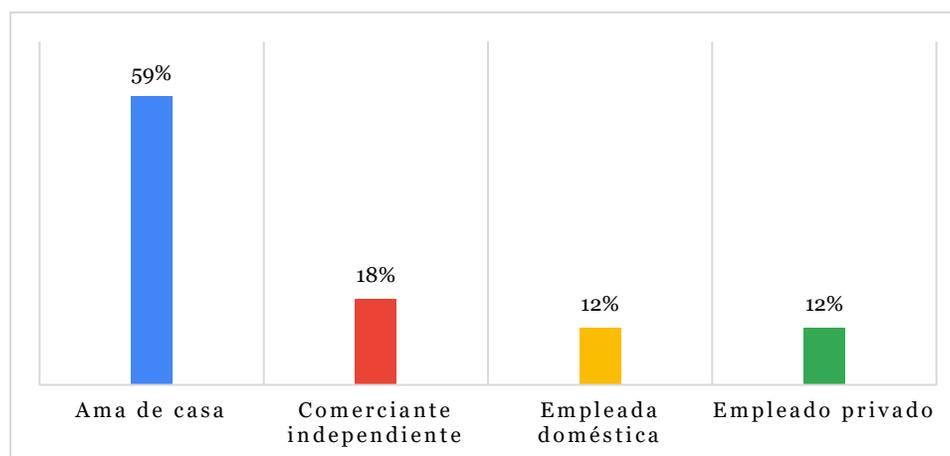
Como puede verse en la gráfica 5, el sexo del jefe de los hogares muestra que el 76% son del sexo femenino, y el 24% son del masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

ESCOLARIDAD	NÚMERO DE PERSONAS	%
UNIVERSITARIO INCOMPLETO	1	6%
PRIMARIA INCOMPLETA	2	12%
SECUNDARIA INCOMPLETA	3	18%
PRIMARIA COMPLETA	4	24%
SECUNDARIA COMPLETA	7	41%
TOTAL	17	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 demuestra que el 6% de los jefes de hogar no completaron la universidad, el 12% de los jefes de hogar cursaron hasta la primaria y no lo completaron, el 18% estudiaron hasta la secundaria y no lo completaron, el 24% cursaron la primaria completa y el 41% estudió la secundaria completa.

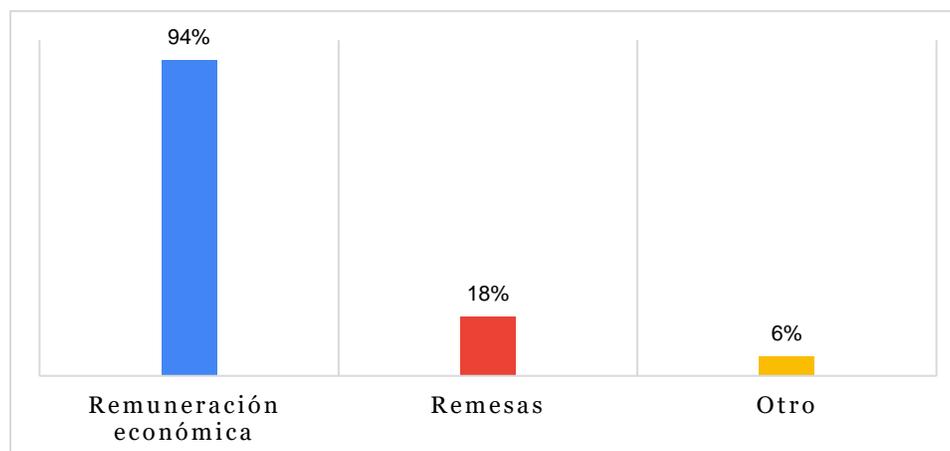
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

La gráfica 6 demuestra que el 59% de los jefes de hogar son ama de casa, el 18% se dedican al comercio independiente y el 12% son empleadas domésticas y empleados de empresa privada.

## Ingreso de los hogares

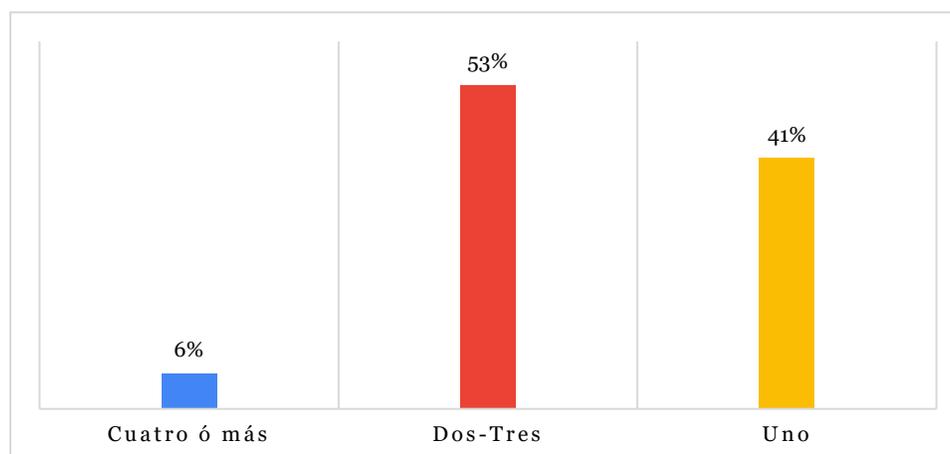
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Se muestra en el gráfico 7, que el 94% de los hogares reciben su ingreso económico de la remuneración económica, el 18% de los hogares reciben un ingreso económico de las remesas y el 6% de los hogares reciben otro tipo de ingreso económico.

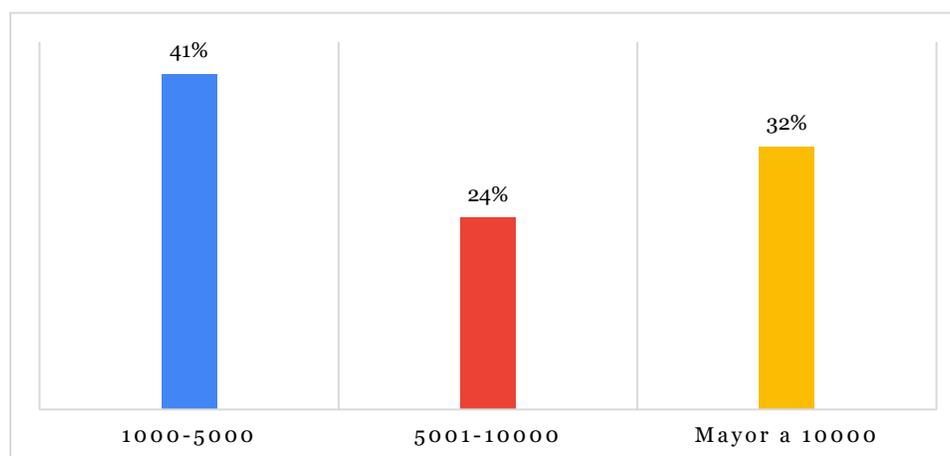
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan en el hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Se demuestra en el gráfico 8 que en el 53% de los hogares laboran de dos a tres personas, en el 41% de los hogares labora una persona, en el 6% de los hogares laboran cuatro o más personas.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

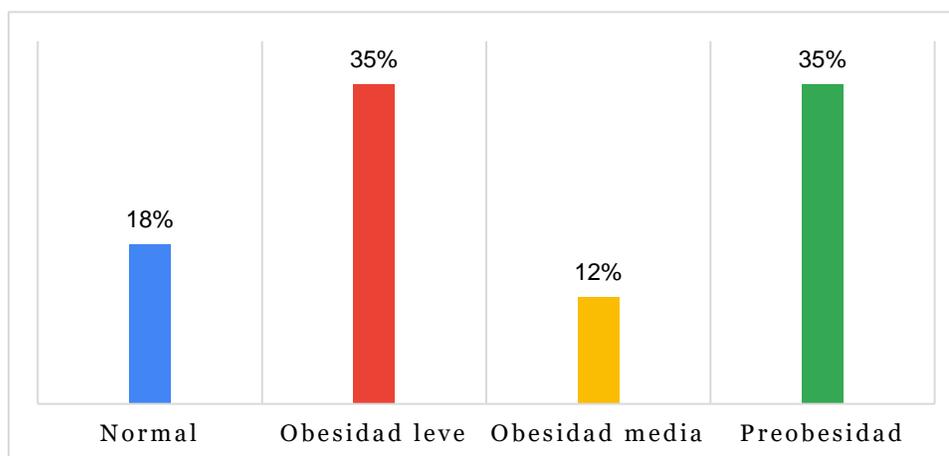


Fuente: Elaboración propia

Se puede ver en el gráfico 10 que el 41% de los hogares tienen un ingreso económico de L 1,000 a L 5,000 el mes, el 32% de los hogares tienen un ingreso económico mayor a L 10,000, y el 24% recibe de L 5001 a L 10,000 mensual.

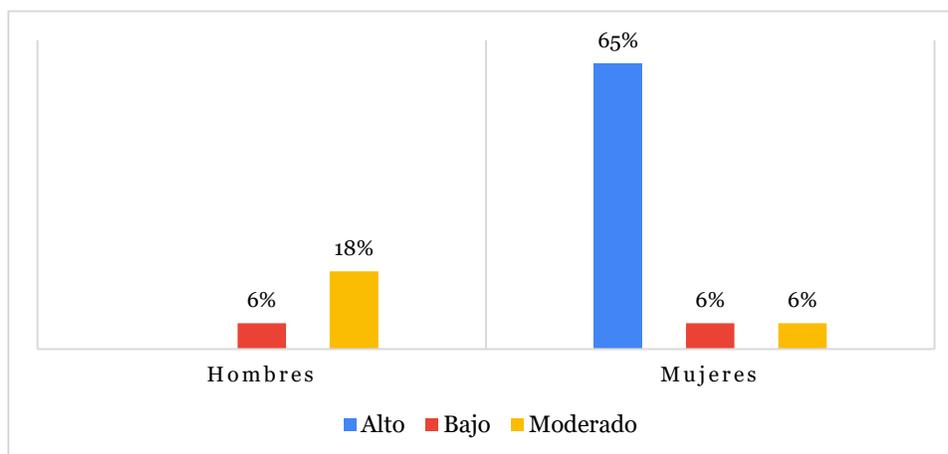
### Estado nutricional del adulto por antropometría

#### Gráfico 7: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal



Fuente: Elaboración propia

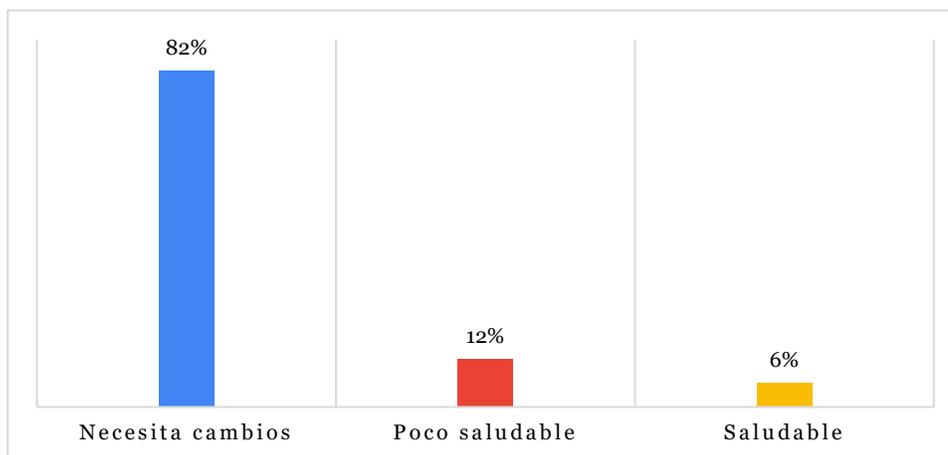
El gráfico 16 refleja el diagnóstico de Índice de Masa Corporal de la muestra, el 35% de los adultos están en preobesidad, otro 35% en obesidad leve, el 18% de los adultos tiene un peso normal y el 12% están en obesidad media.

**Gráfico 8: Riesgo según índice cadera de hombres y mujeres**

Fuente: Elaboración propia

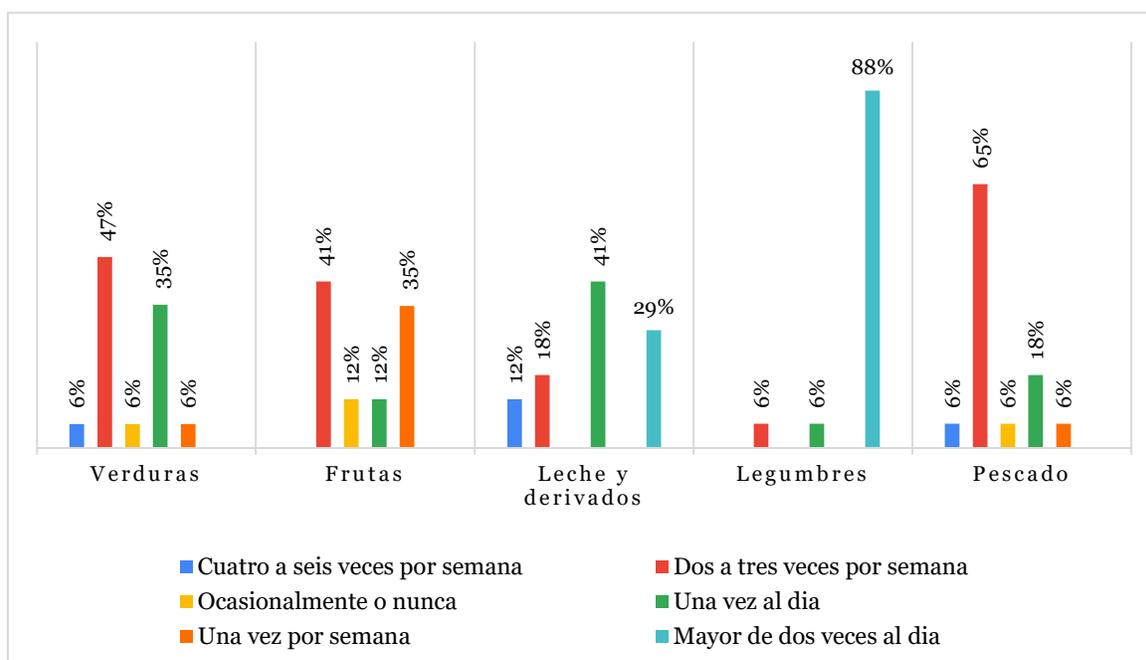
En el gráfico 17 se muestra el riesgo de índice cintura cadera por sexo. Se observa que del total de mujeres evaluadas el 65% tiene un riesgo alto, el 6% tiene un riesgo bajo y el 6% tiene un riesgo moderado. Del total de los hombres evaluados el 18% tiene un riesgo moderado y el 6% tiene un riesgo bajo.

### Calidad de la dieta de los hogares de la Aldea Yaguacire

**Gráfico 9: Índice de alimentación Saludable**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 18 muestra que el 82% de los evaluados necesita cambios en su dieta, el 12% tiene una dieta poco saludable y el 6% tiene una dieta saludable.

**Gráfico 10: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

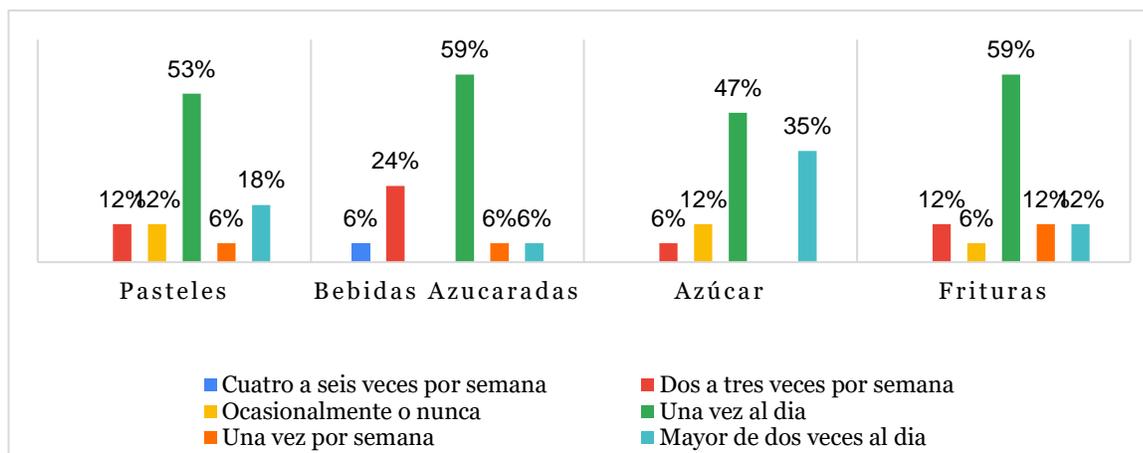
**Verduras** Se muestra en el gráfico 19 el consumo de verduras, el 47% de los evaluados consume dos a tres veces por semana, el 35% de los evaluados consume verduras una vez al día, el 6% consumen verduras de cuatro a seis veces por semana, el 6% consume verduras ocasionalmente o nunca y por último el 6% consume verduras una vez por semana.

**Frutas** En el gráfico 19 se observa que el 41% de los evaluados consumen frutas dos a tres veces por semana, el 35% consume frutas una vez por semana, el 12% consume frutas ocasionalmente o nunca y el 12% consume frutas una vez al día.

**Leche y sus derivados** En el gráfico 19 se observa que el 41% de los evaluados consumen leche y sus derivados una vez al día, el 29% consume más de dos veces al día, el 18% consume de dos a tres veces por semana, y el 12% consumen leche y sus derivados de cuatro a seis veces por semana.

### **Legumbres**

Se puede observar en el gráfico 19 que el 88% de los evaluados consumen legumbres más de dos veces al día, el 6% consume legumbres dos a tres veces al día y el 6% consume legumbres una vez al día. **Pescado.** En el gráfico se demuestra que el 65% consume pescado de dos a tres veces por semana, el 18% consume pescado una vez al día, el 6% de los evaluados lo consumen de cuatro a seis veces por semana, el 6% consume pescado ocasionalmente o nunca y el 6% consumen pescado una vez por semana.

**Gráfico 11: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

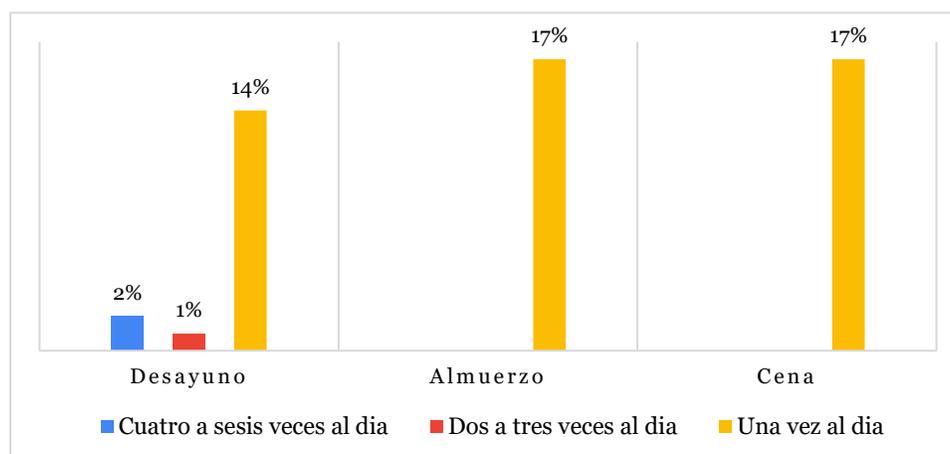
### Pasteles

Se evaluó el consumo de pasteles como pan dulce, galletas, semitas, bollitos, pastel de merengue entre otros. Se puede observar en el gráfico 20 que el 20% de los evaluados consumen pasteles una vez al día, el 18% de los evaluados consumen pasteles más de dos veces al día, el 12% consume dos a tres veces por semana, y el 12% de evaluados consume pasteles ocasionalmente o nunca, el 6% los consumen una vez por semana.

**Bebidas Azucaradas** En el gráfico 20 se ve que el 59% consume bebidas azucaradas una vez al día, el 24% los consume dos a tres veces por semana, el 6% consume bebidas azucaradas cuatro a seis veces por semana, el 6% los consumen de dos a tres veces por semana y el 6% consume bebidas azucaradas mas de dos veces al día.

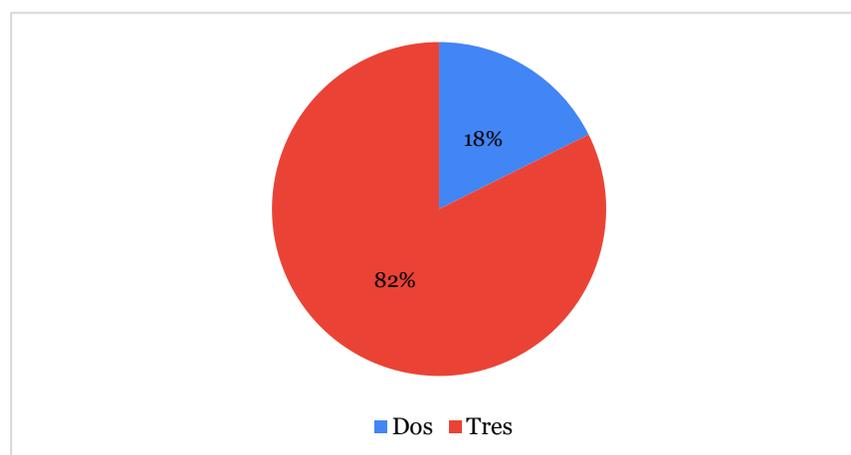
**Azúcar** Se observa en el gráfico 20 que el 47% consume azúcar agregada una vez al día, el 35% lo consume más de dos veces por día, el 12% consume azúcar ocasionalmente o nunca y el 6% lo consume de dos a tres veces por semana.

**Frituras** El gráfico 20 muestra el consumo de frituras de los evaluados, el 59% los consume una vez al día, el 12% consume frituras dos a tres veces por semana, el 12% las consume una vez por semana, el 12% consume frituras más de dos veces al día y el 6% restante consume frituras ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 12: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia

**Desayuno** El gráfico 21 muestra la frecuencia de tiempos de comida de la población. El 2% de los evaluados desayuna de cuatro a seis veces al día, el 1% desayuna dos a tres veces al día y el 14% desayuna una vez al día. **Almuerzo** Se puede observar que el 17% de los evaluados almuerza dos a tres veces al día. **Cena** El gráfico 21 muestra que el 17% de los evaluados cena una vez al día.

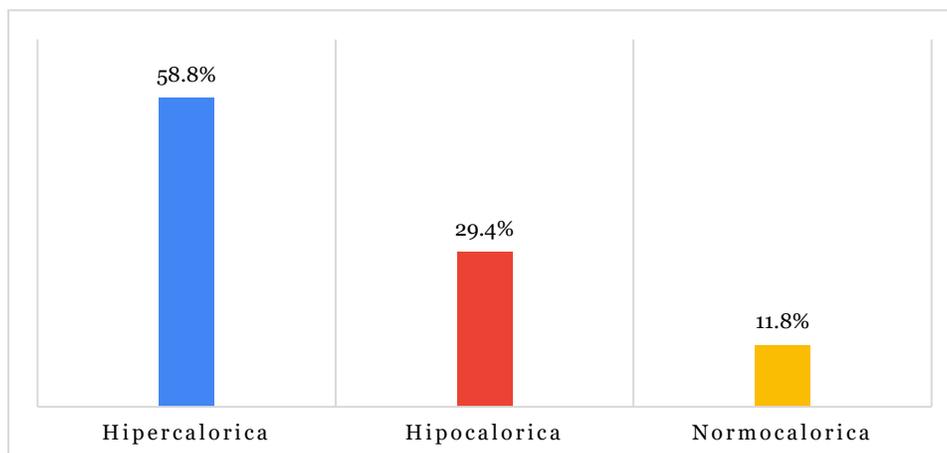
**Gráfico 13: Tiempos de comida que realizan al día**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 23 se puede observar que el 82% de los adultos evaluados consumen tres tiempos de comida al día, y el 18% consume dos tiempos de comida al día.

## Suficiencia de la dieta

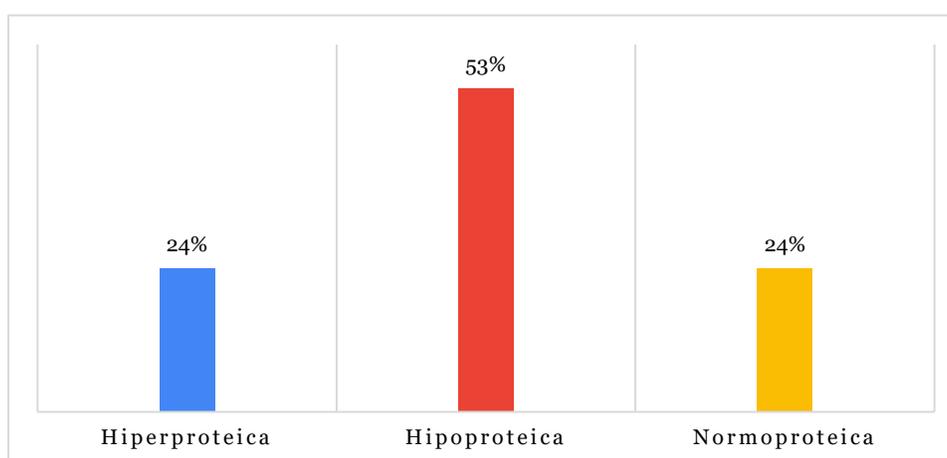
**Gráfico 14: Tipo de dieta según energía**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico muestra el tipo de dieta según el consumo de calorías, el 58.8% de los evaluados consume una dieta hipercalórica, el 29.4% consume una dieta hipocalórica y el 11.8% consume una dieta normocalórica. El promedio de calorías que consume la muestra es de 2,506 kcal, de acuerdo con este resultado se observa que está dentro del rango de calorías recomendadas, sin embargo, este promedio es de hombres y mujeres con diferentes características corporales, por lo que se muestra en el gráfico 24 que el mayor porcentaje de adultos consumen más calorías de su recomendación diaria estimada.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas**

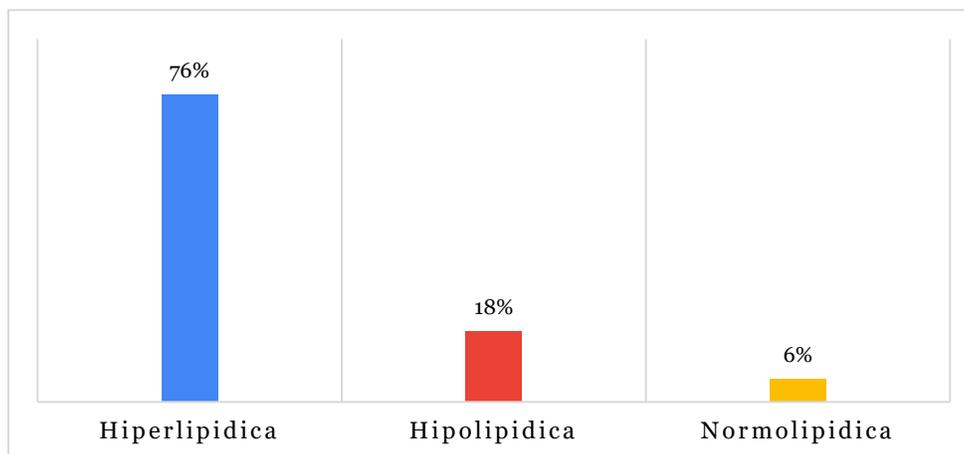


Fuente: Elaboración propia

Se puede observar en el gráfico 25 el consumo de proteínas de la población evaluada, el 53% consume una dieta hipoproteica, el 24% de la muestra consume una dieta hiperproteica y el 24% consume una dieta normoproteica. Del total de calorías que consumen los adultos

evaluados en promedio consumen el 13,5% de proteínas, dentro del rango de recomendación de porcentaje de proteínas.

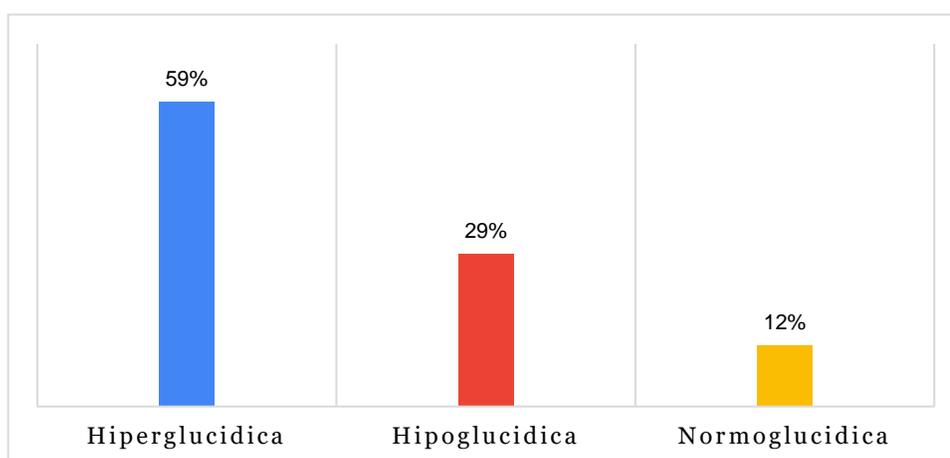
### Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas



Fuente: Elaboración propia

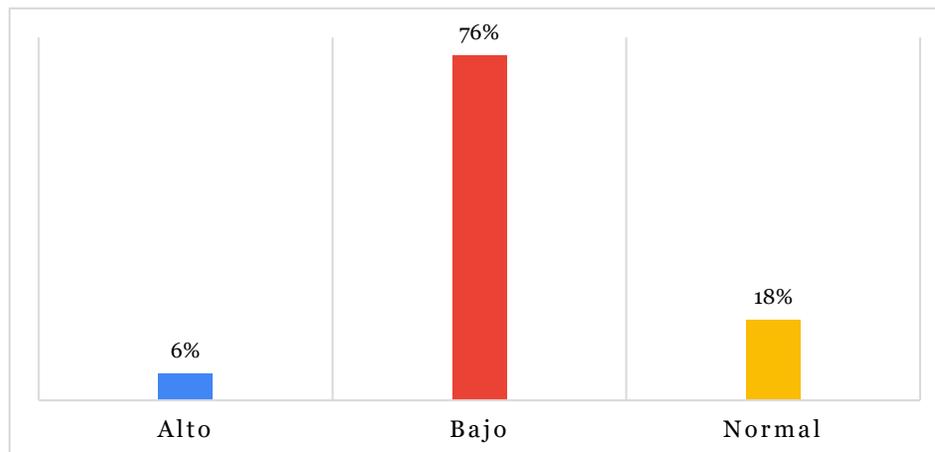
El gráfico 26 muestra el tipo de dieta según grasas, el 76% de la población evaluada consume una dieta hiperlipídica, el 18% consume una dieta hipolipídica y el 6% consume una dieta normolipídica. Del total de calorías que consumen en su dieta diaria, en promedio consumen 35,6% de grasas, un porcentaje mayor a la recomendación diaria de grasas. Así se muestra en el gráfico 26 que más de la mitad de los adultos evaluados consumen más grasas de lo recomendado.

### Gráfico 17: Tipo de dieta según carbohidratos



Fuente: Elaboración propia

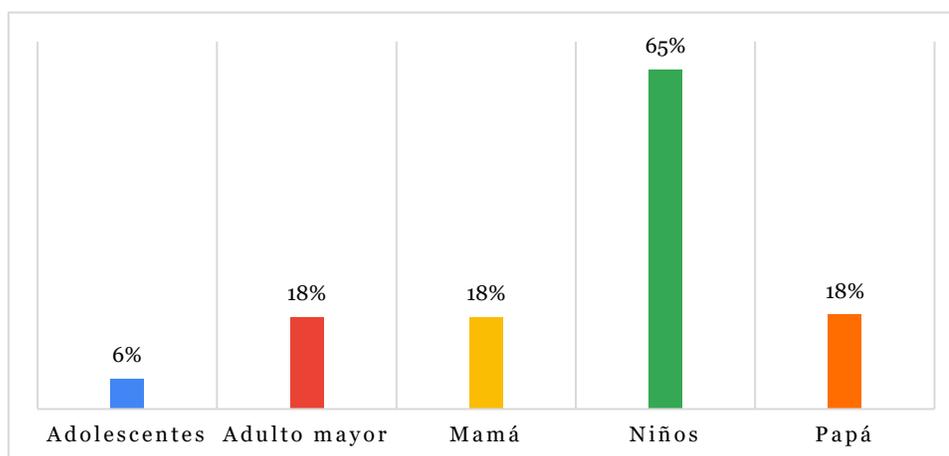
Se puede observar en el gráfico 27 el tipo de dieta de la población según carbohidratos, el 59% consume una dieta hiperglucídica, el 29% consume una dieta hipoglucídica y el 12% consume una dieta normoglucídica. En promedio el consumo de carbohidratos del total de su dieta es de 52,2%, una dieta dentro del porcentaje recomendado de carbohidratos al día.

**Gráfico 18: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar en el gráfico 28 la ingesta de fibra basado en el requerimiento diario para adultos, el 76% de la población consume una dieta baja en fibra, el 18% de la población consume una dieta normal (adecuada) en fibra y el 6% consume una dieta alta en fibra.

### Información de consumo en el hogar

**Gráfico 19: ¿A quién considera usted se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

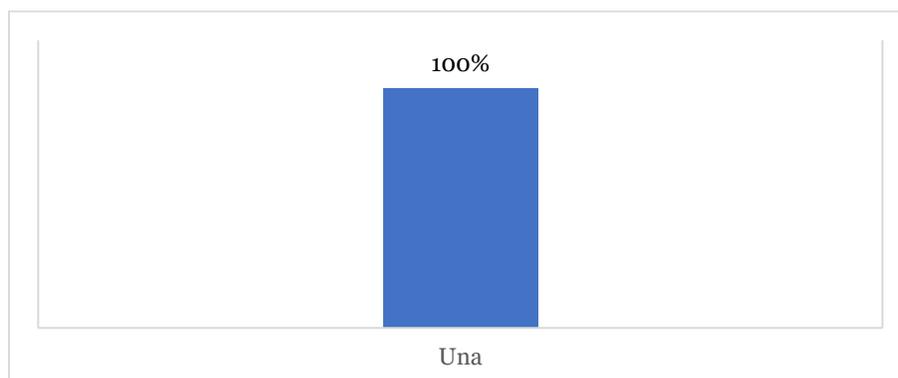
En el gráfico 22 se observa que el 65% de los hogares consideran que se debe priorizar la alimentación a los niños, el 18% de los hogares consideran que se debe priorizar a la mamá, papá y el adulto mayor y el 6% considera que se debe priorizar la alimentación a los adolescentes.

## Aldea Zambrano

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

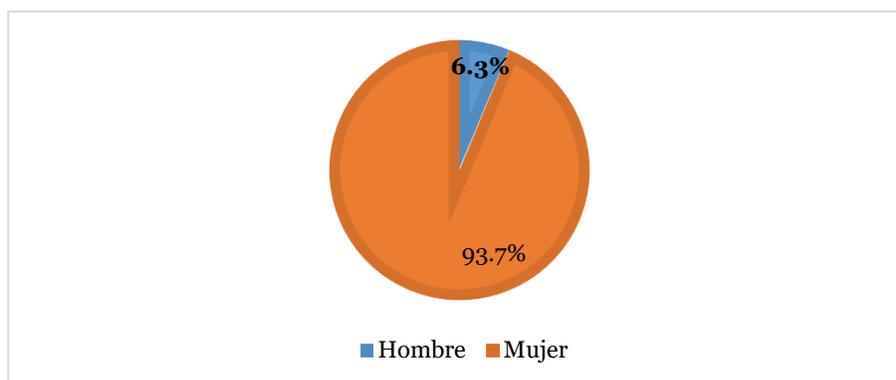


Fuente: Elaboración propia

El total de la muestra es de 16 hogares, de los cuales el número de familias que lo habitaban es de solamente una, es decir el 100% están conformados por una sola familia.

#### Datos demográficos de la población adulta

#### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

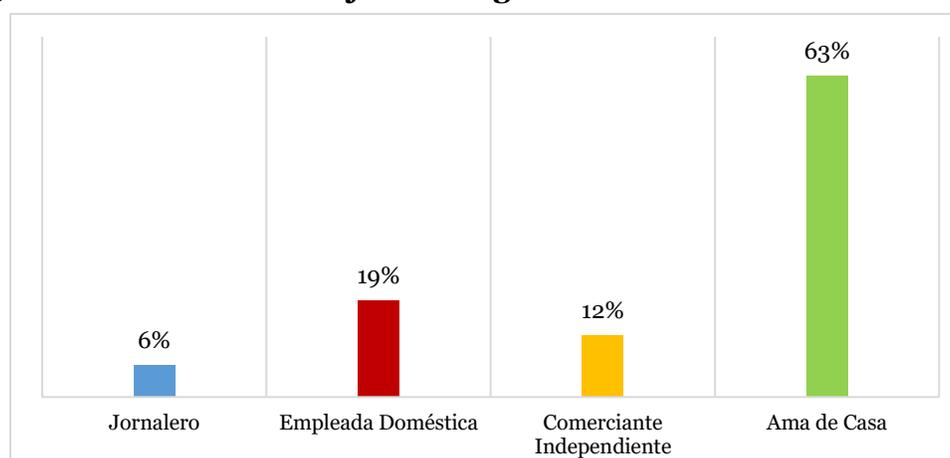
Dentro de los hogares entrevistados quien nos atendió fueron del sexo femenino y expresaron ser las jefes de hogar, obteniendo un 93.8 % y solamente en un 6.3 % de los hogares el jefe de hogar es un hombre.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	1	6 %
Secundaria incompleta	2	12 %
Secundaria completa	3	19 %
Primaria incompleta	4	25 %
Primaria completa	6	38 %
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Elaboración propia

Encontramos que un 38% de los jefes de hogar lograron completar su educación primaria, un 25 % no completaron su educación primaria, un 19% lograron completar la educación secundaria, mientras que un 12 %no completaron el nivel secundario y que un 6% manifestó no tener ningún nivel de escolaridad.

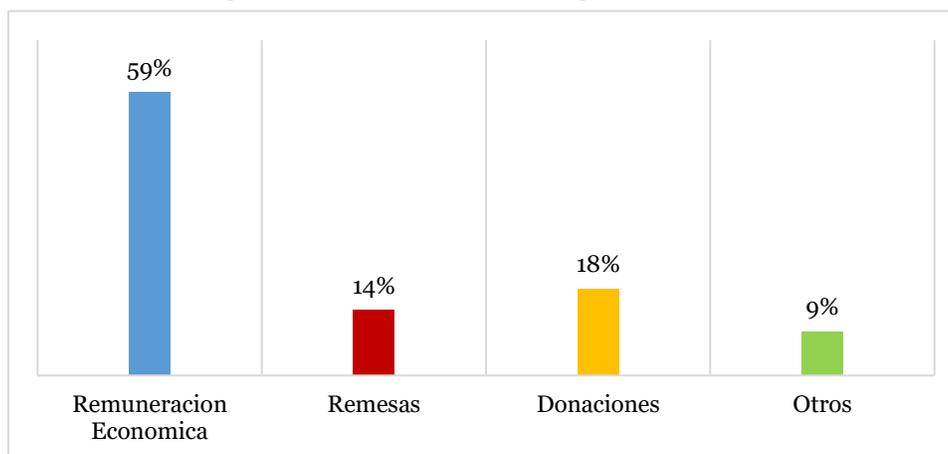
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Encontramos que un 63% son amas de casa, un 19 % son empleadas domésticas, un 12 % son comerciantes independientes y un 6% son jornaleros.

## Ingreso de los hogares

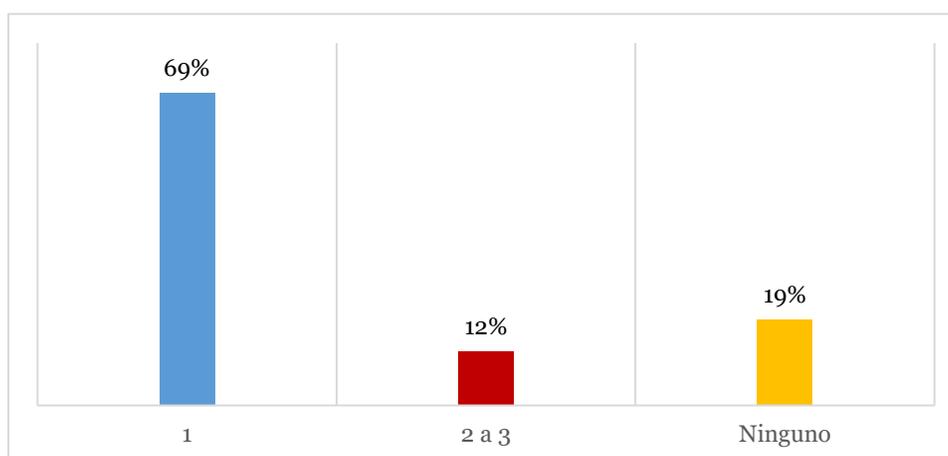
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Remuneración económica por trabajo desempeñado un 59%, donaciones (18%), remesas (14%), otros (9%).

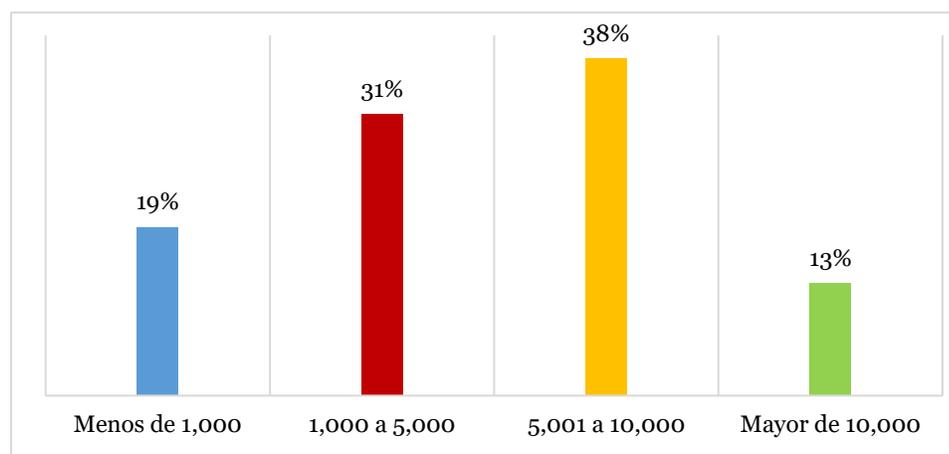
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

La gran mayoría de hogares (69%) solamente un miembro trabaja para mantener la familia, un 19% manifestó que ningún miembro de la familia trabaja y en menor proporción, un 12% informo que 2 a 3 miembros de la familia poseen trabajo.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

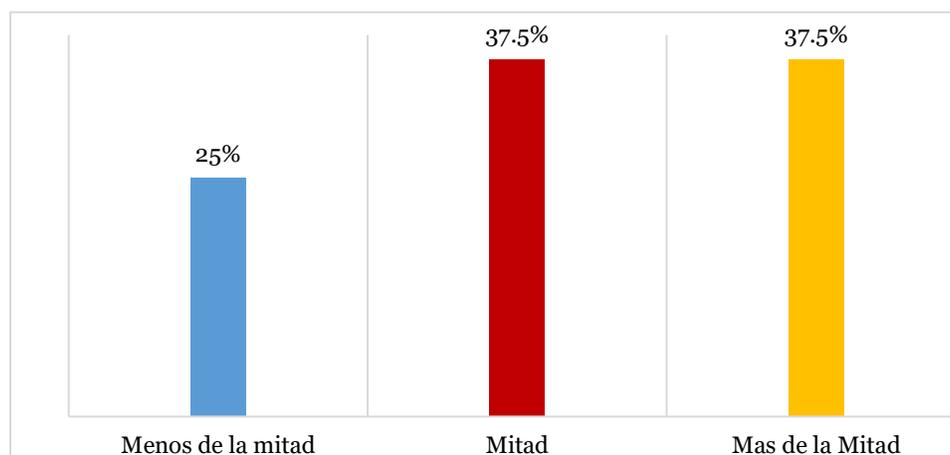


Fuente: Elaboración propia

Al consultar sobre el ingreso económico de la familia, los encuestados contestaron lo siguiente: el 38 % tiene un ingreso económico mensual en un rango de 5001 a 10,000 lempiras, un 31 % en un rango de 1,000 a 5,000 lempiras, un 19% tienen un ingreso menor de 1,000 lempiras mensuales y un 13% obtiene un ingreso económico mayor de 10,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

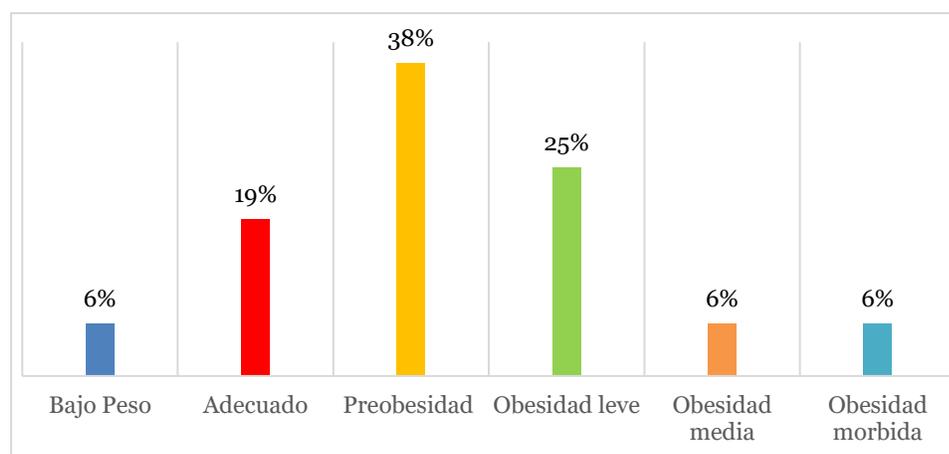


Fuente: Elaboración propia

Al consultar sobre la proporción del ingreso económico mensual destinado para la compra de alimentos, nos dieron a conocer que un 37.5 % invierte más de la mitad de su ingreso mensual para la compra de alimentos, igual proporción nos mencionó que invierten la mitad de su ingreso para la adquisición de alimentos y un 25% gasta menos de la mitad de su ingreso.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

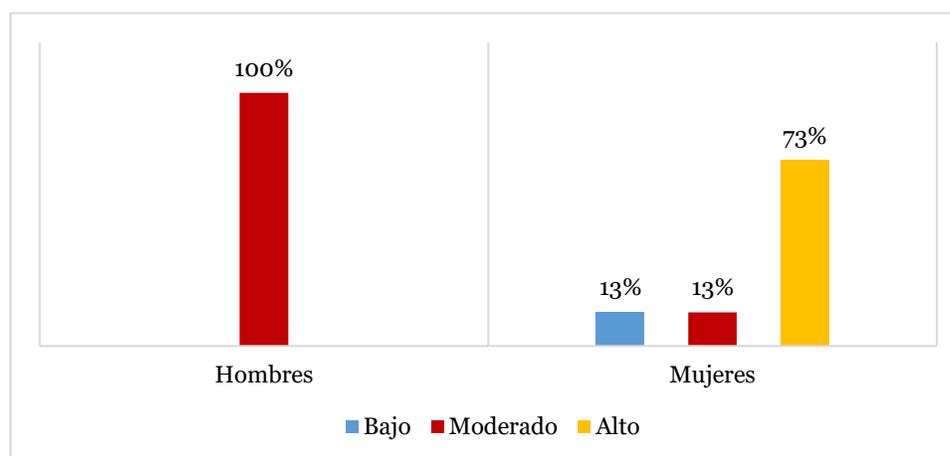
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Un 38 por ciento de la muestra presenta un estado nutricional de pre obesidad, 25% se encuentra con obesidad leve, un 19% tiene un estado nutricional adecuado y en proporciones iguales de 6% encontramos individuos con bajo peso, obesidad media y obesidad mórbida.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

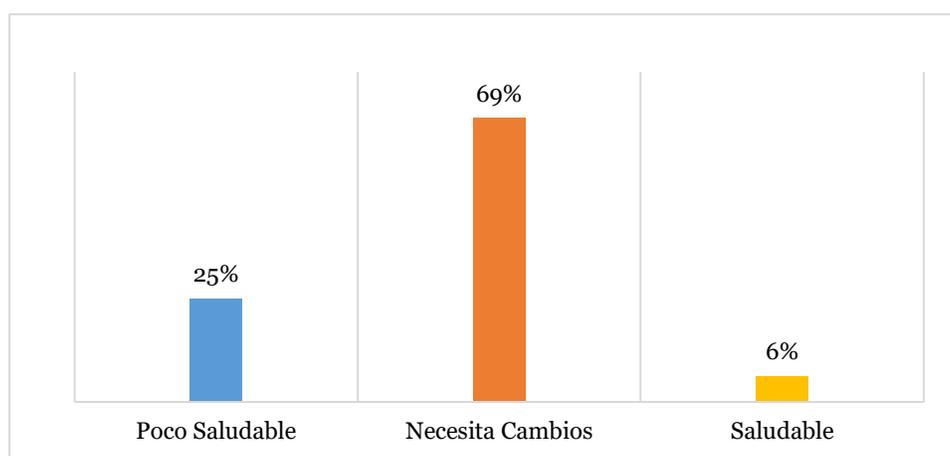


Fuente: Elaboración propia

El 100 % de ellos presento un riesgo moderado. En el caso de las mujeres podemos observar que un 73% de las entrevistadas presentaron alto riesgo cardiovascular, y en igual proporción un 13% de las mujeres entrevistadas presentaron riesgo moderado y bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

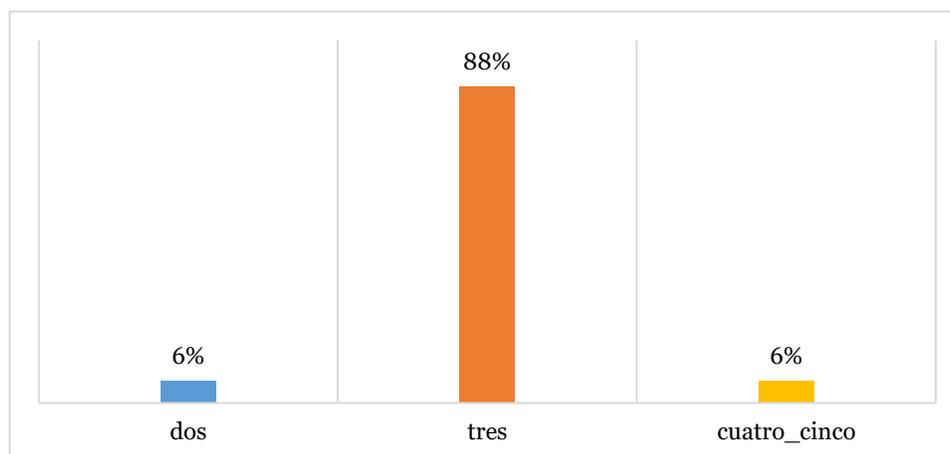


Fuente: Elaboración propia

La población encuestada en un 69% necesitan mejorar su alimentación, un 25% tienen una alimentación poco saludable y solamente un 6% sostienen una alimentación saludable.

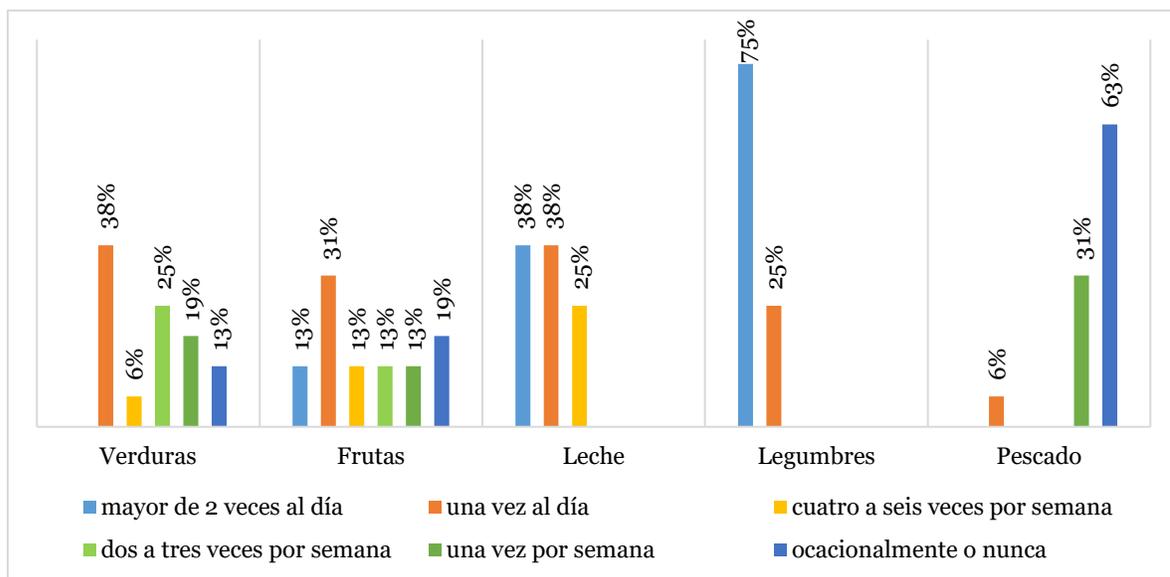
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



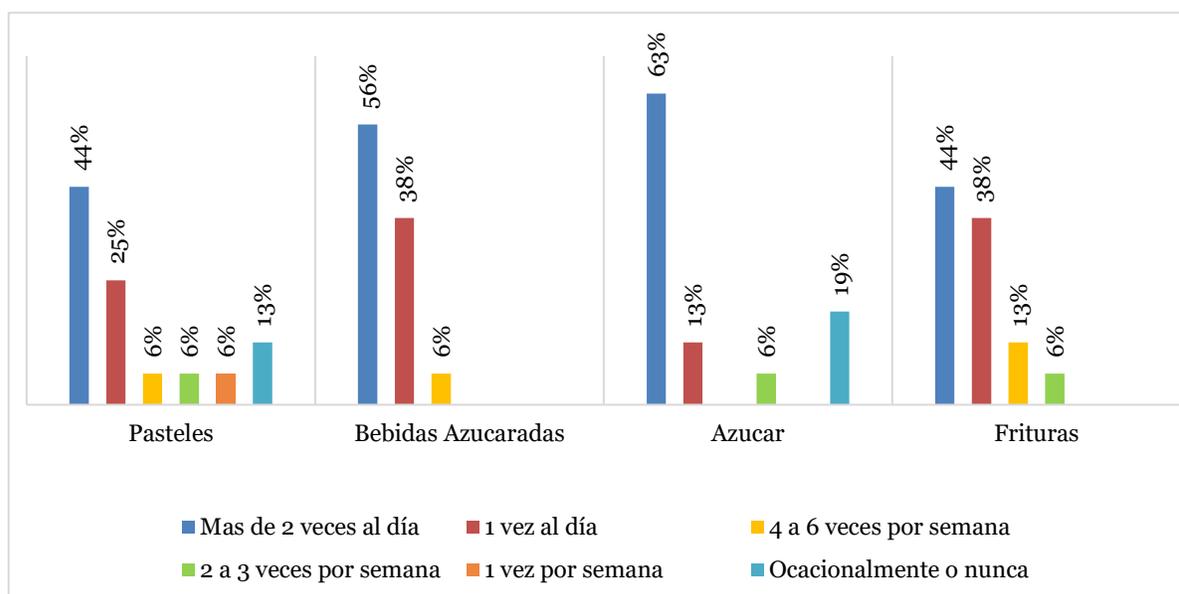
Fuente: Elaboración propia

Podemos ver que un 88% realizan 3 tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena), y en porcentaje igual (6%) de los encuestados realizan 2 tiempos de comida y otros de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

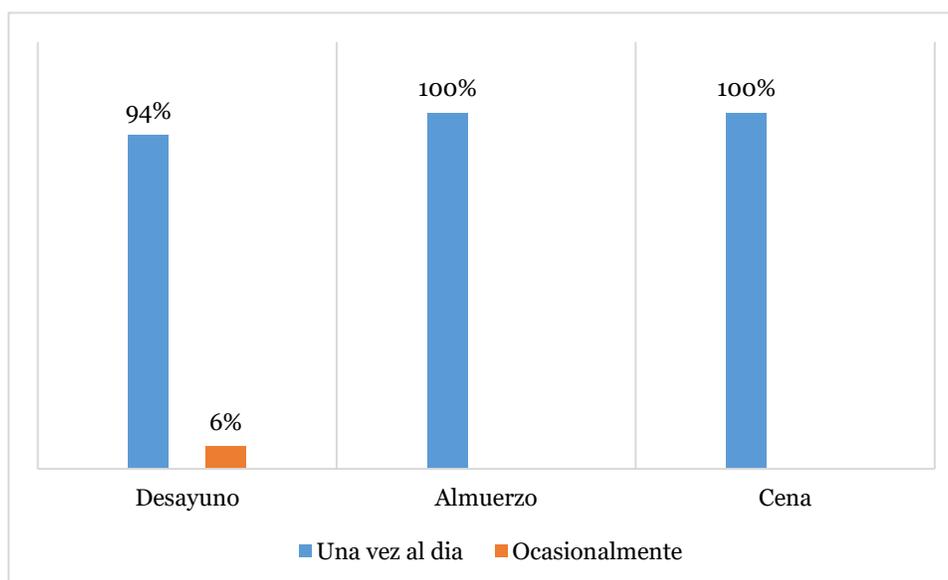
Fuente: Elaboración propia

El consumido con mayor frecuencia 75% (más de dos veces al día) son las legumbres, específicamente frijoles y un 25% de los encuestados refirió consumirlos al menos una vez al día. Otro alimento saludable que se consume con mayor frecuencia son los lácteos, los cuales son consumidos en un 38% más de 2 veces al día y en igual proporción son consumidos al menos 1 vez al día, un 25% los consumen de 4-6 veces por semana. El siguiente grupo de alimentos son las verduras, las cuales son consumidas en un 38% 1 vez al día, en un 25% de 2-3 veces por semana, en un 19% 1 vez por semana, un 13% las consumen ocasionalmente o nunca y un 6% de 4-6 veces por semana. El consumo de frutas es muy similar al consumo de verduras, un 31% las consumen 1 vez al día, un 19% las consumen ocasionalmente o nunca, mientras que en proporción igual de 13% mencionaron que las consumen más de 2 veces al día, 4-6 veces por semana, 2-3 veces por semana o 1 vez por semana. Dentro de los alimentos saludables menos consumidos es el pescado, un 69% menciono las consumen ocasionalmente o nunca, un 31% una vez a la semana y un 6% menciono consumirlo 1 vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

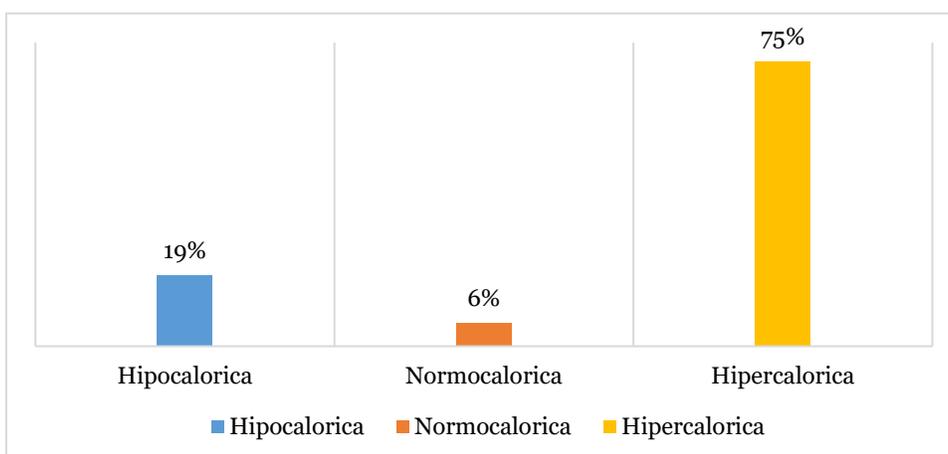
La información brindada por nuestros encuestados: un 63 por ciento consumen azúcar más de 2 veces al día, un 19 por ciento lo hace ocasionalmente, mientras que un 13 por ciento la utiliza una vez al día y un 6 por ciento de 2 a 3 veces por semana. En el caso de las bebidas azucaradas un 56 por ciento las consumen 2 o más veces al día, un 38 por ciento, una vez al día y un 6% de 4 a 6 veces por semana. Situación muy parecida ocurre con el consumo de frituras, un 44% respondió que las consume más de 2 veces al día, un 38% lo hacen al menos una vez al día, un 13% lo hace de 4 a 6 veces por semana y un 6% de 2 a 3 veces por semana. La pastelería es también de los alimentos muy consumidos, su consumo en más de 2 veces al día presenta una proporción del 44%, un 25% menciona consumirlos a diario, un 13% respondió que los consumen ocasionalmente o nunca, (por la razón de falta de acceso económico), el resto de encuestados en igual proporción (6%) respondieron que su frecuencia de consumo es de 4-6 veces por semana, otros lo hacen 2 a 3 veces por semana y otro grupo una vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

La información obtenida sobre este tema en nuestro estudio es la siguiente: un 94% de los encuestados desayunan una vez al día, mientras que un 6% lo hace ocasionalmente. En cuanto al almuerzo y la cena, el 100 por ciento de los encuestados reportaron que hacen una vez al día estos tiempos de comida.

### Suficiencia de la dieta

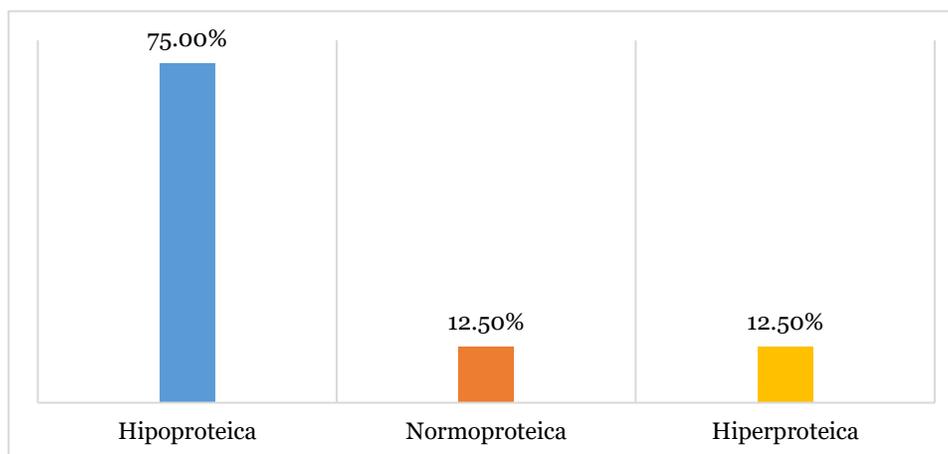
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

Fuente: Elaboración propia

Nos muestra la información recabada de nuestra muestra, la cual tiene los siguientes resultados: un 75 por ciento de los encuestados consumen una dieta hipercalórica, un 19 por

ciento presentan una dieta hipocalórica, mientras que solo en un 6 por ciento manejan una dieta normo calórica. Estos resultados nos expresan cierta preocupación, ya que esta población en su mayoría podría tener la tendencia al aumento de peso al tener un consumo de calorías mayor al recomendado.

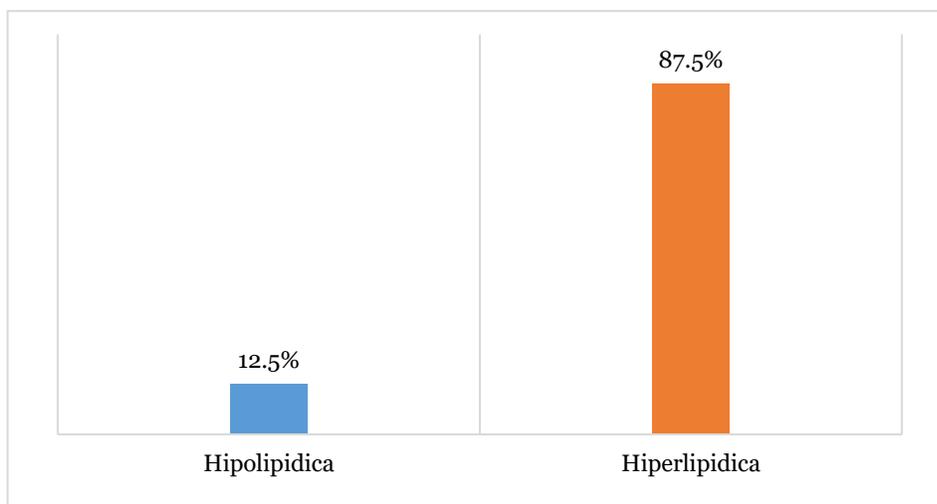
### Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas



Fuente: Elaboración propia

En nuestro estudio, luego de realizar un análisis del consumo según el recordatorio de 24 horas (R24H), pudimos concluir que el 75 por ciento de los encuestados presentan una dieta hipoproteica (esto se debe al alto costo de los alimentos fuentes de proteínas), un 12.5% de los encuestados se determinó que su consumo es normoproteico y en igual proporción tenemos un grupo de encuestados que presentan una dieta hiperproteica.

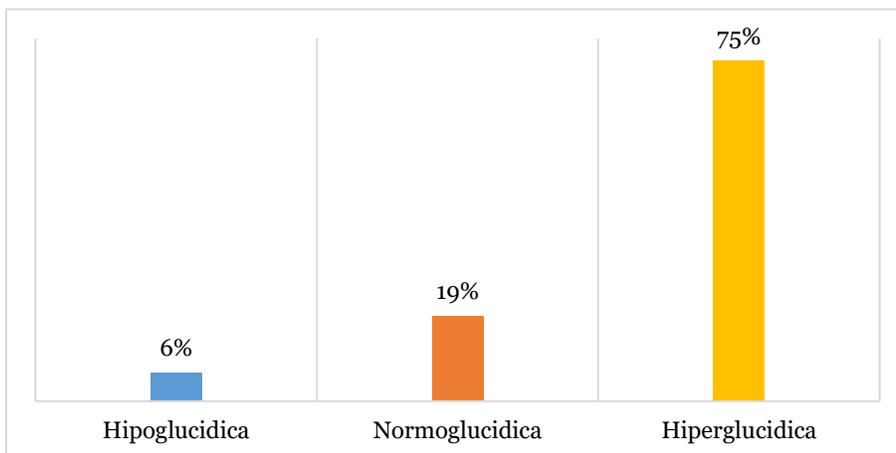
### Gráfico 25: Tipo de dieta según grasas



Fuente: Elaboración propia

Se recomienda un consumo diario de grasas entre el 25-35% de las calorías diarias y un consumo de colesterol menor a 300 mg/ día. Según la información recogida un 87.5 % sostienen una dieta hiperlipídica y el resto (12.5%) una dieta hipo lipídica.

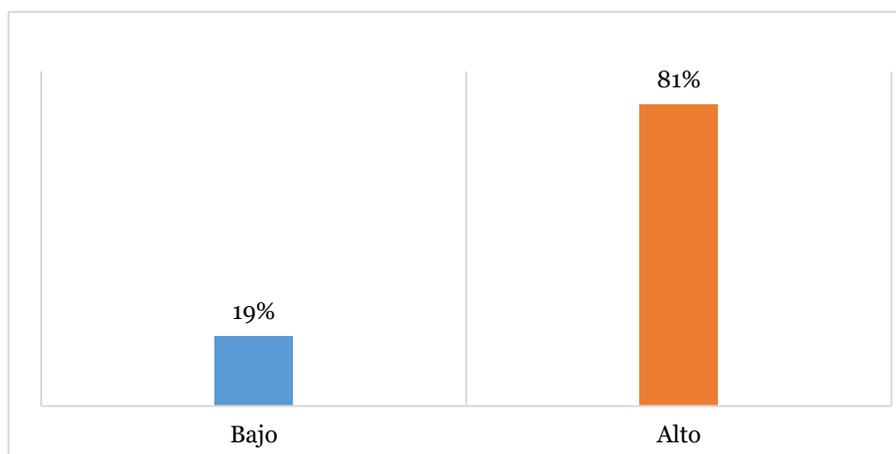
**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 26 podemos observar que la mayoría de los encuestados (75%) siguen una dieta hiperglucídica, un 19% presentan una dieta normo glucídica, y un 6 por ciento una dieta hipoglucídica. Estos resultados son congruentes con el estado nutricional de esta población, que en su mayoría presentan sobrepeso y obesidad, lo que podría explicarse en el alto consumo de carbohidratos, de preferencia simples.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra.**

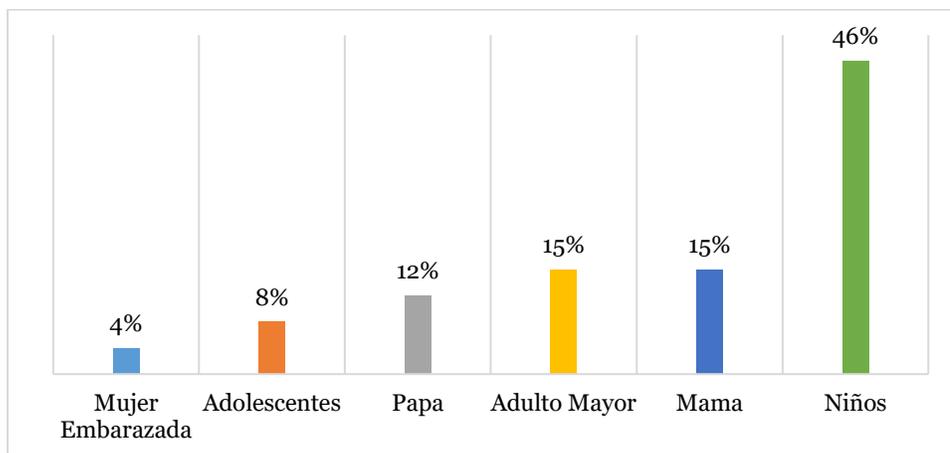


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 27, la población de la aldea de Zambrano tiene un alto consumo de fibra (81%) y solamente un 19% presentan un consumo bajo de fibra.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

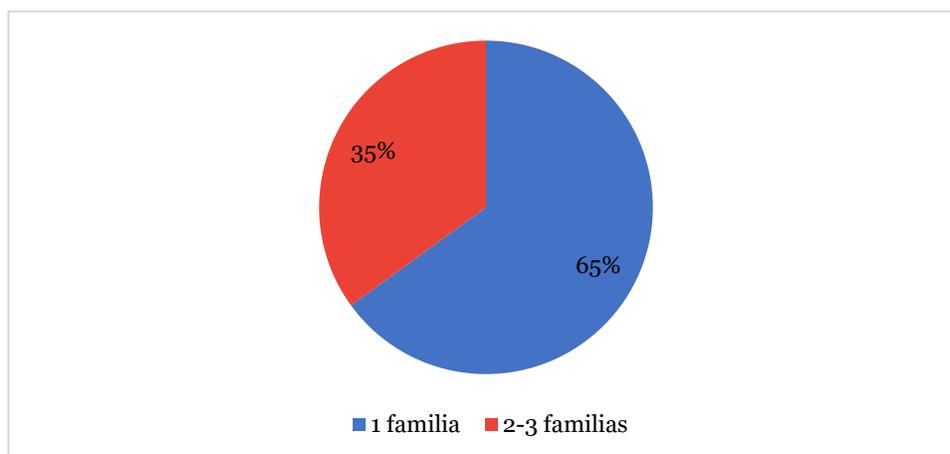
Del gráfico podemos notar que un 46% de los hogares consideran que los niños son los primeros a los que se le debe servir su alimentación, les siguen en orden de prioridad con igual proporción (15%) los adultos mayores y las madres, los padres de familia ocupan un tercer lugar con un 12% de prioridad, los adolescentes tienen según los encuestados un cuarto lugar con un 8% y las mujeres embarazadas ocuparon un quinto lugar al tener un 4%.

## Aldea Nueva Aldea

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

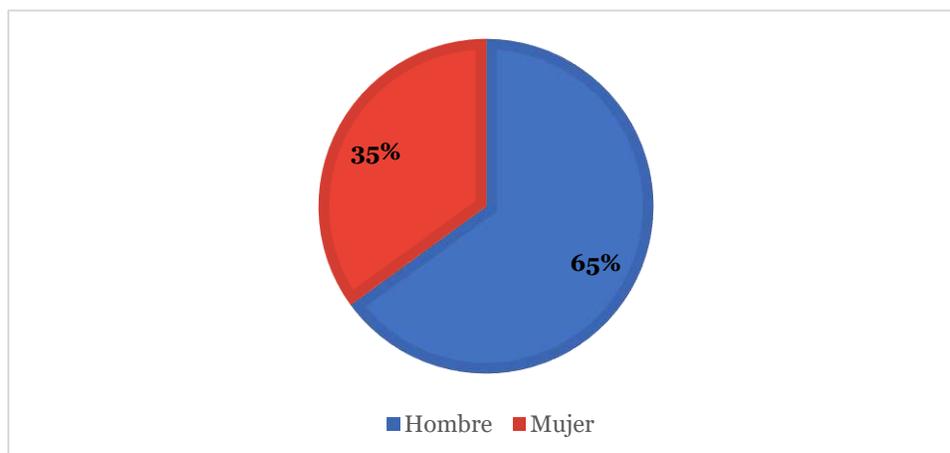


Fuente: Elaboración propia

Las familias que conformaban los hogares en la aldea encuestada, el 65% eran de dos a tres familias y el 35% restante se conformaba solo por una familia

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar.**



Fuente: Elaboración propia

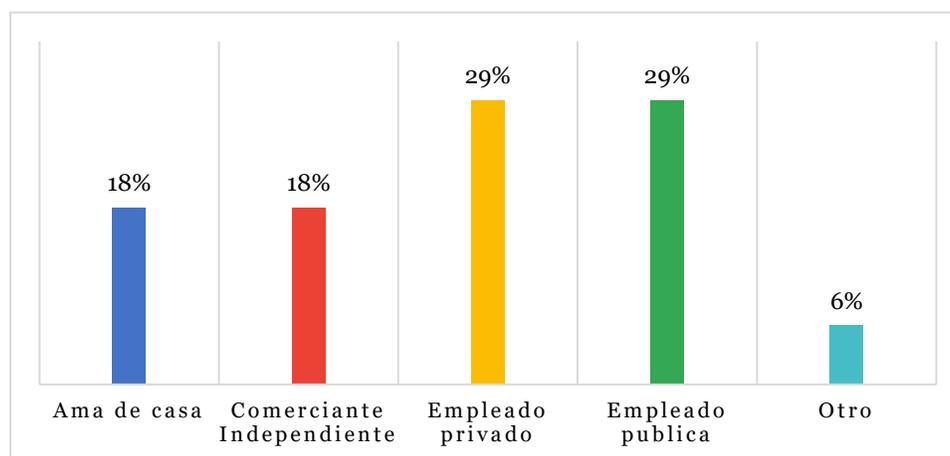
El gráfico representa que el 65% de las encuestas aplicadas en Nueva Aldea fueron a personas del género masculino por otra parte el 35% fueron del género femenino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Números de encuestados</b>	<b>T%</b>
Secundaria incompleta	1	6%
Universitario incompleta	1	6%
Primaria completa	3	18%
Universitario completa	3	18%
Secundaria completa	8	54%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

La tabla N°1 demuestra el nivel de escolaridad que el jefe de hogar encuestado logro culminar, en tal sentido el 53% expresó haber culminado la secundaria, seguidamente un 18% manifestó haber culminado la primaria, posteriormente un 18% expresó haber culminado su escolaridad a nivel universitario, no obstante un 6% manifestó tener un nivel de escolaridad de secundaria incompleta de igual forma el otro 6% de las personas encuestadas manifestaron tener una escolaridad de universidad incompleta.

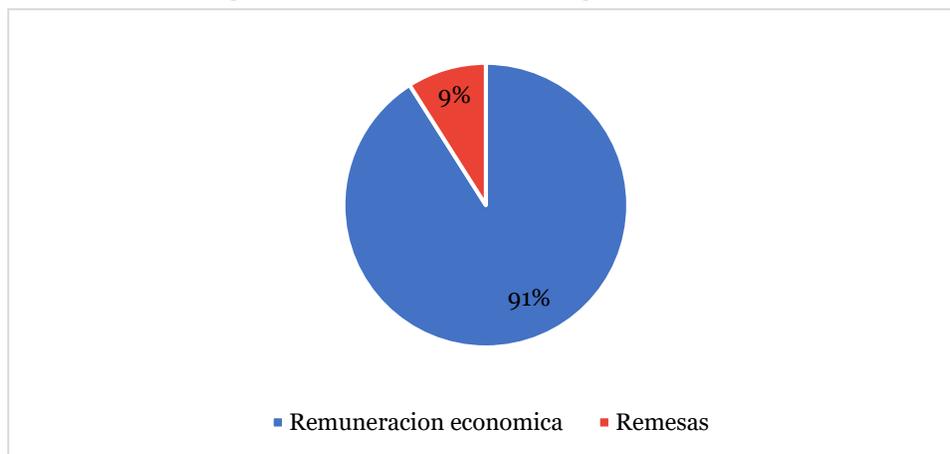
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El Gráfico N°3 muestra la profesión u oficio de las personas encuestadas en Nueva Aldea, Francisco Morazán, manifestando que un 29% es empleado privado asimismo el otro 29% expresó ser empleado público, seguidamente un 18% opinó ser ama de casa, no obstante el otro 18% declaró laborar como comerciante independiente y finalmente un 6% manifestó tener una profesión u oficio distinto a los mencionados anteriormente.

## Ingreso de los hogares

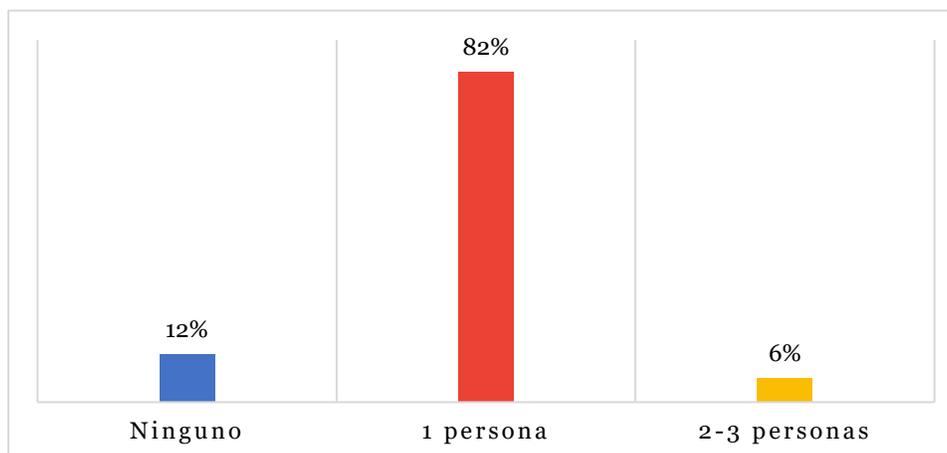
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

El ingreso económico de los hogares encuestados consta de un 91% de remuneración económica mientras que un 9% su ingreso económico manifestó ser de remesas.

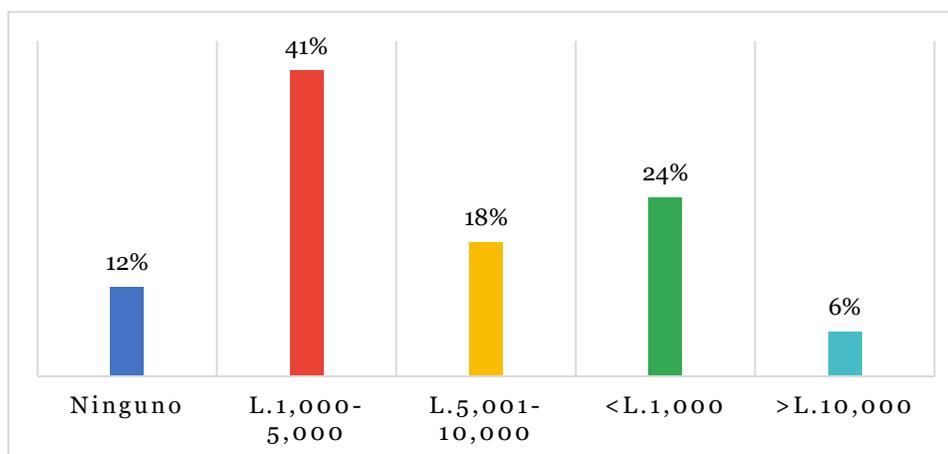
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Un 82% de los hogares encuestados manifestó que solo una persona labora, a diferencia del 12% expresó que ninguno trabajaba, por otra parte el 6% de los encuestados las personas que laboraban en el hogar eran de dos a tres personas.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

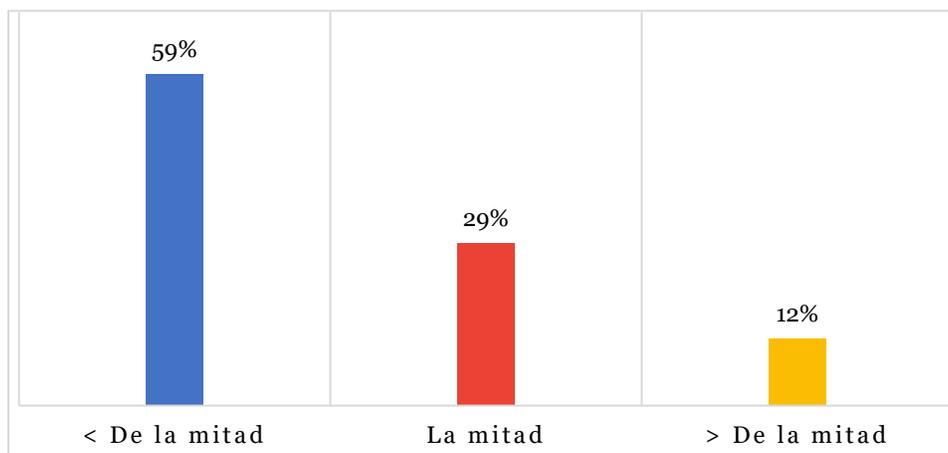


Fuente: Elaboración propia

El 41% representa el ingreso económico mensual que emplean en los hogares encuestados siendo este de mil a cinco mil lempiras, seguidamente un 24% con ingresos económicos menores a mil lempiras, posteriormente un 18% manifestó que su ingreso económico era de cinco mil lempiras a diez mil lempiras, no obstante el 12% manifestó no tener un ingreso económico y finalmente un 6% adquiriría un ingreso económico mayor de diez mil lempiras mensual.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

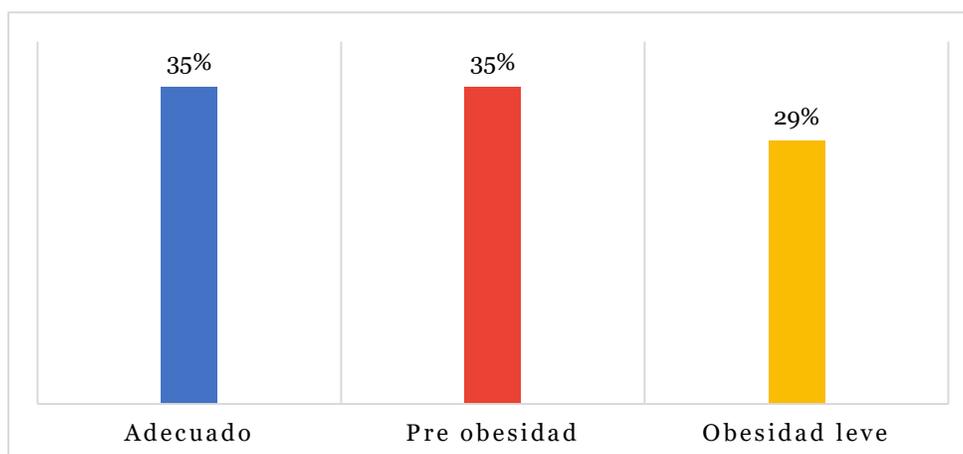


Fuente: Elaboración propia

El presente grafico muestra la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos en el hogar, el 59% expreso que invierte menos de la mitad, seguidamente un 29% destina la mitad de su ingreso mensual y un 12% destina mas de la mitad de su ingreso mensual a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

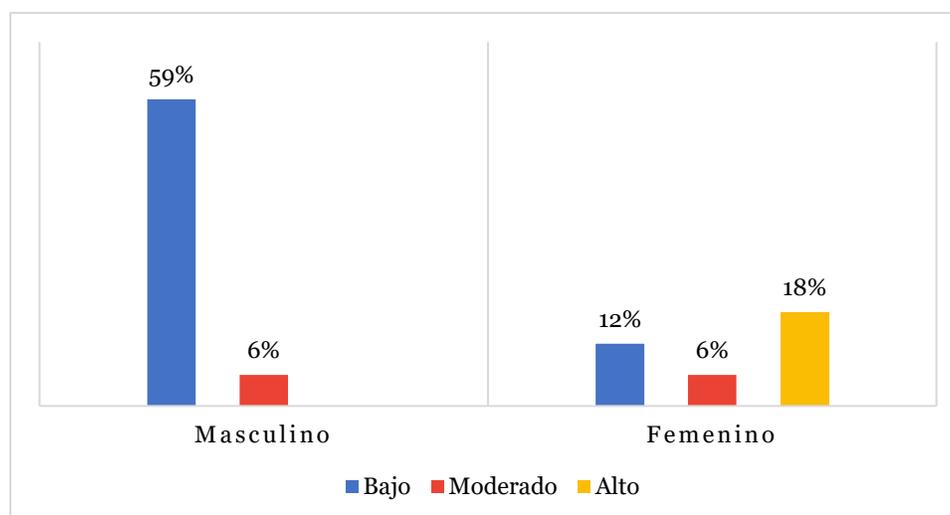
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Según el diagnóstico de Índice de Masa Corporal (IMC) en el gráfico presente, muestra que un 35% de las personas encuestadas tienen un peso adecuado, por otro lado el otro 35% difiere en el diagnóstico siendo este en estado pre obesidad y finalmente un 29% presentó una obesidad leve en su diagnóstico.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

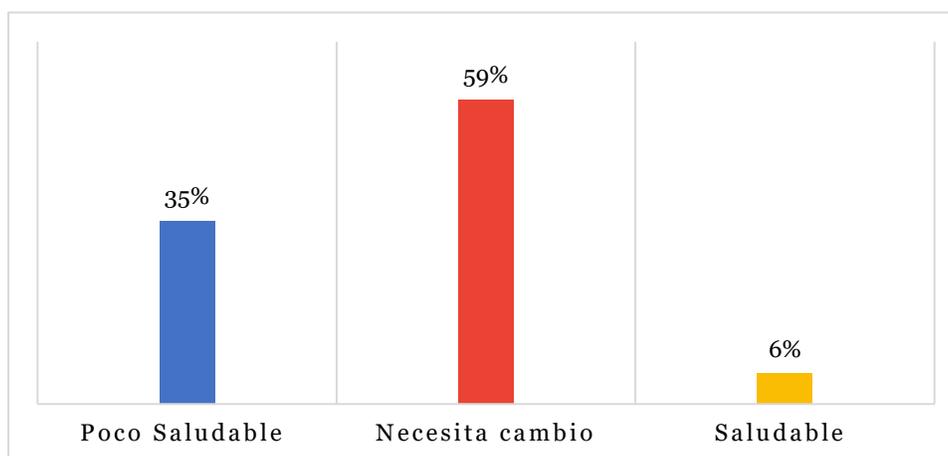


Fuente: Elaboración propia

Siendo un 59% del sexo masculino y un 12% del sexo femenino con un riesgo bajo, seguidamente un 6% en ambos sexos con riesgo moderado, no obstante, un 18% con un diagnóstico de riesgo alto en el sexo femenino.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Nueva Aldea

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

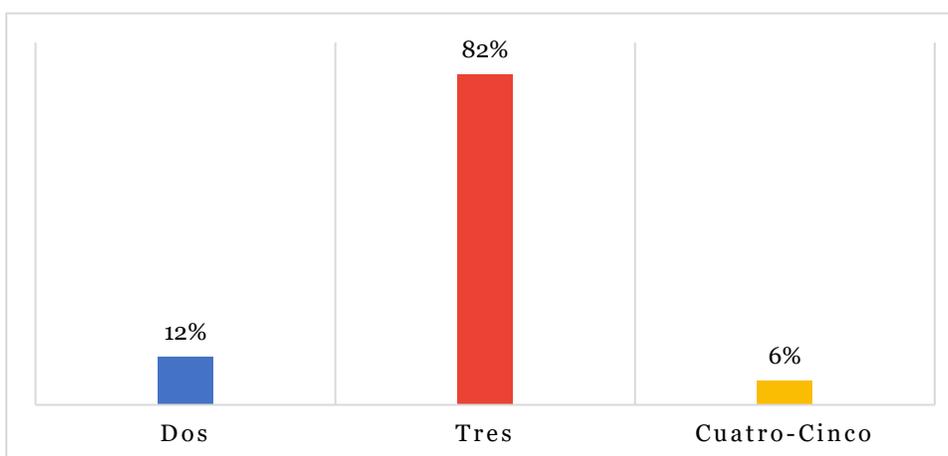


Fuente: Elaboración propia

El 59% de la población encuestada en Nueva Aldea según el Índice de alimentación saludable necesita realizar cambios en su dieta, seguidamente un 35% su dieta se considera poco saludable y finalmente un 6% su dieta se considera saludable.

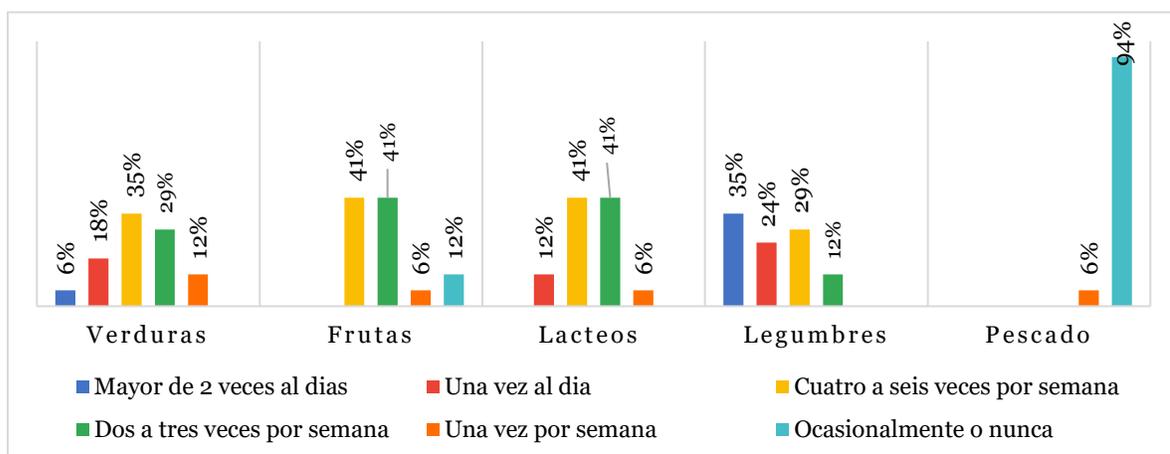
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



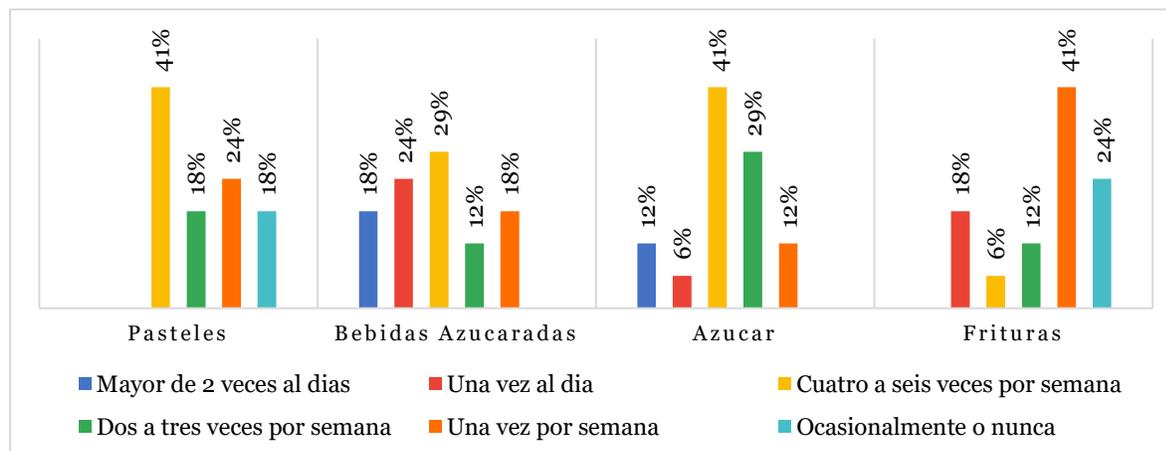
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico N°19 el 82% de las personas encuestadas en la Nueva Aldea manifestó que realizan tres comidas al día, el 12% realizan dos y finalmente un 6% realiza de cuatro a cinco veces al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

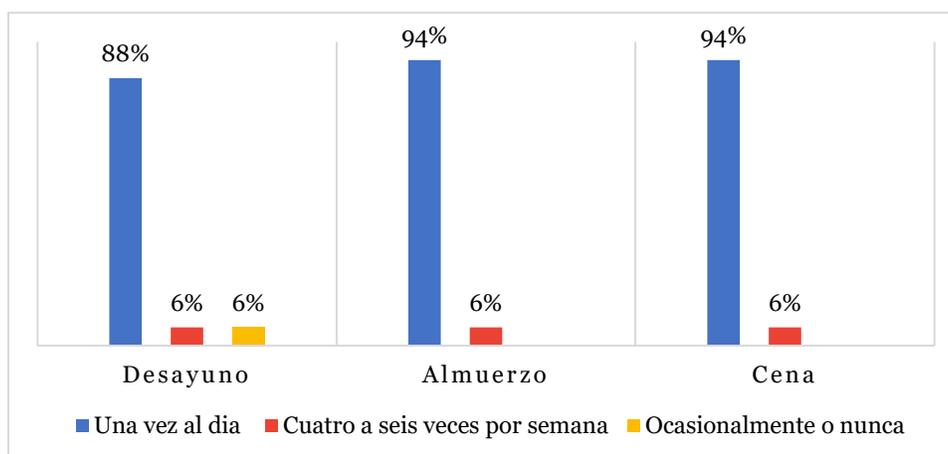
Fuente: Elaboración propia

En el Gráfico N°20 muestra la obtención de datos sobre la frecuencia de consumo de alimentos saludables, tal es el caso del 94% de las personas encuestadas en Nueva Aldea consumen de manera ocasional o nunca el Pescado, el 41% consumían grupos de alimentos como ser Lácteos y frutas de dos a tres veces por semana y de igual manera de cuatro a seis veces por semana. Consecutivamente se puede apreciar la variedad en que la población de Nueva Aldea, Francisco Morazán consume con diferente de frecuencia de consumo los grupos de alimentos mencionados en el gráfico.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

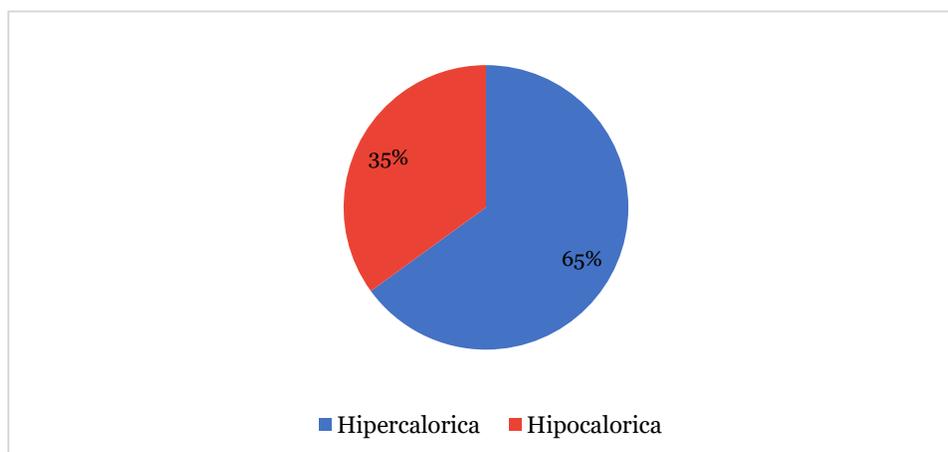
La alimentación Hondureña en especial en la zona de Nueva Aldea refleja que la frecuencia de consumo de alimentos no saludables son adjudicados a su dieta diaria, un ejemplo de lo mencionado es que el 41% de las personas encuestadas consumen pasteles, azúcar y frituras de cuatro a seis veces por semana y/o una vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

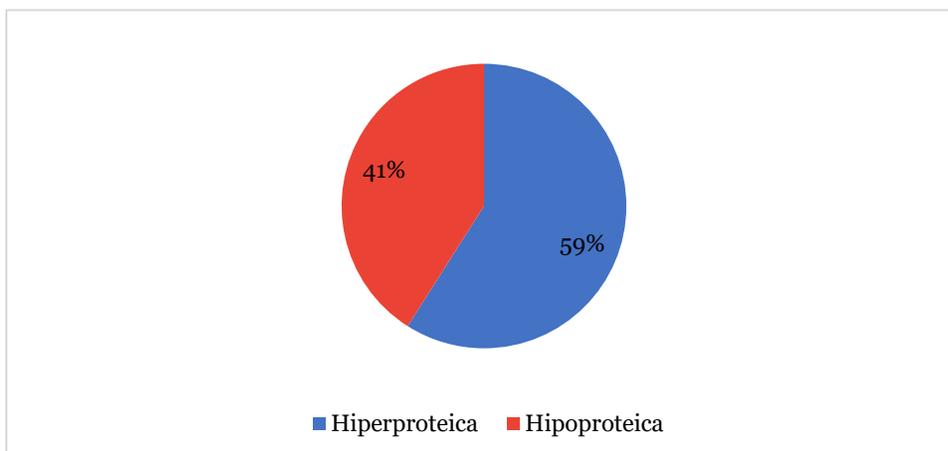
La frecuencia de tiempos en las comidas de la población encuestada refleja que el 94% consume almuerzo y cena una vez al día, No obstante el 88% consume su desayuno una vez al día, el 6% representa la frecuencia de consumo de los tres tiempos de comida lo consumen de cuatro a seis veces por semana y finalizando un 6% expreso que ocasionalmente o nunca desayuna.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

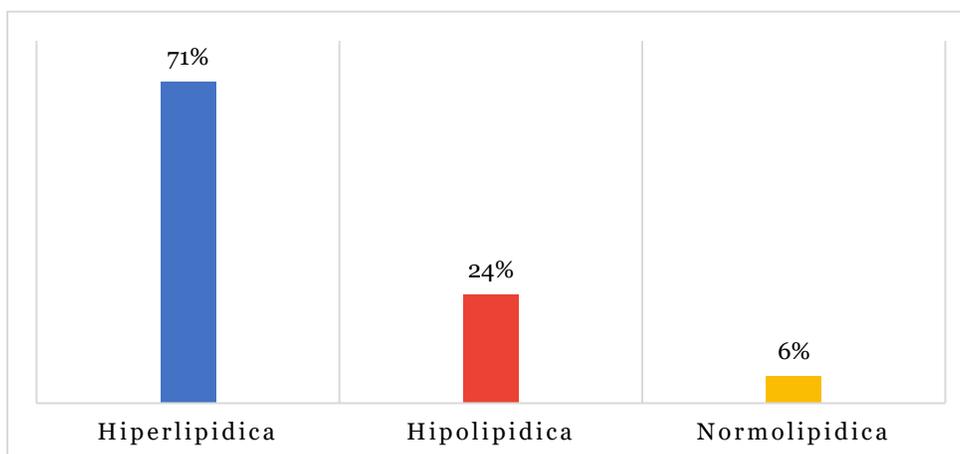
Fuente: Elaboración propia

El 65% de las personas encuestadas su dieta se basa en ser Hipercalórica y el otro 35% reflejo tener una dieta Hipocalórica, con un promedio de ingesta calórica de 2,221 kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

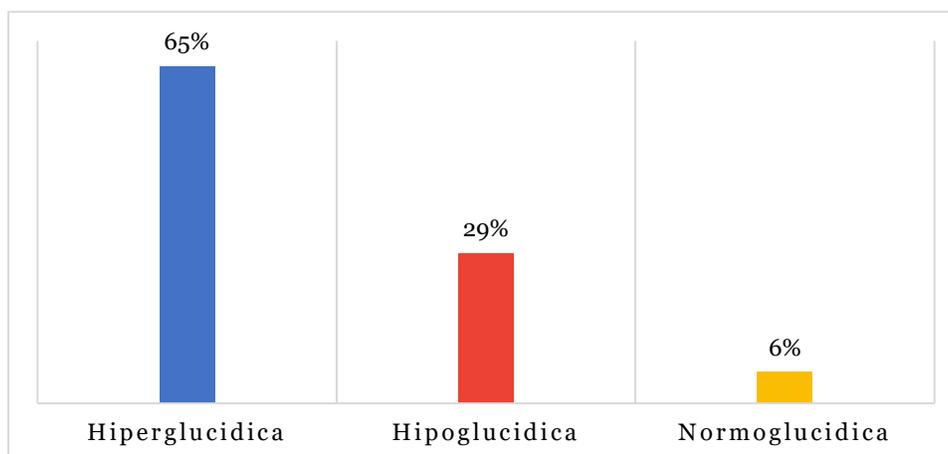
Fuente: Elaboración propia

La dieta a nivel proteico de la población de la Nueva Aldea, refleja que un 59% es Hiperproteica y un 41% Hipoproteica, con un promedio de ingesta proteica del 15%.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

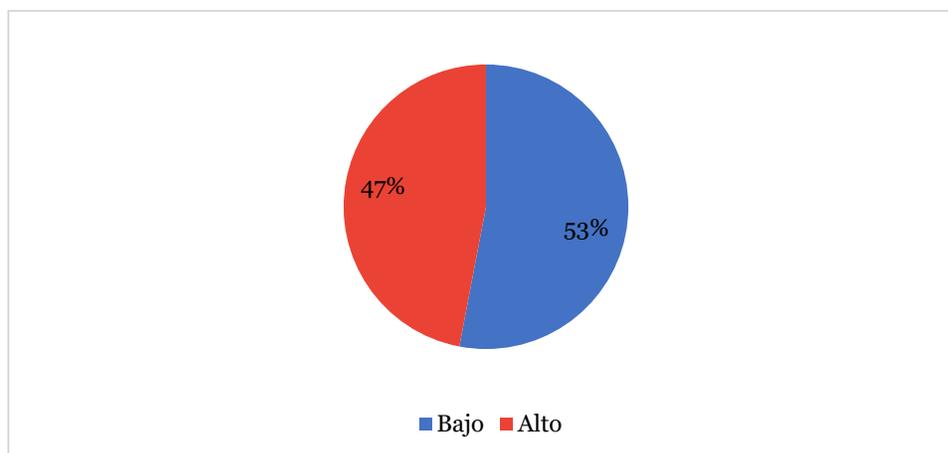
Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico N° 24 el 71% de la población encuestada refleja que su dieta es Hiperlipídica, seguidamente un 24% sigue una dieta Hipolipídica y un 6% consume una dieta Normolipídica, con una ingesta lipídica del 33%.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El 65% de la población encuestada refleja que su dieta es Hiperglucídica, seguidamente un 29% mantuvo una dieta Hipoglucídica y finalmente un 6% refleja una dieta Normoglucídica, con un promedio del 56% según el recordatorio de 24 horas aplicado a los encuestados.

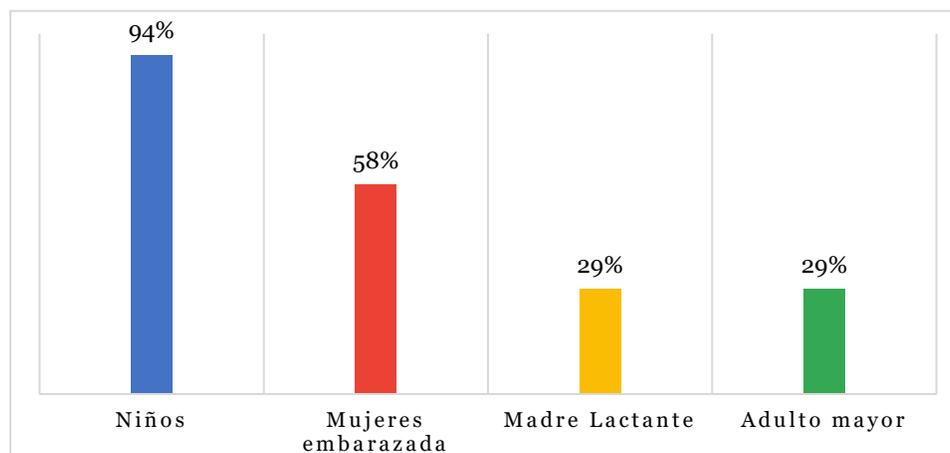
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

El consumo de fibra en la población encuestada refleja un consumo bajo siendo este del 53% a diferencia de un 47% de las personas que manifestaron incluir en su dieta diaria el consumo de alimentos con fibra.

### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



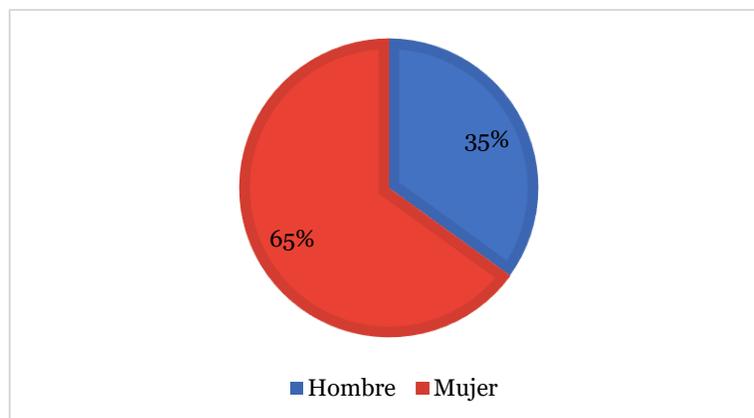
Fuente: Elaboración propia

La priorización de alimentos según las personas encuestadas en Nueva Aldea expresaron que el 94% debe ser a los Niños seguidamente un 58% a mujeres embarazadas, posteriormente un 29% debe de priorizárseles a las madres en estado de lactancia y finalmente un 29% a los Adultos Mayores.

## Aldea de San Juancito

### Hogar

**Gráfico 1: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: elaboración Propia

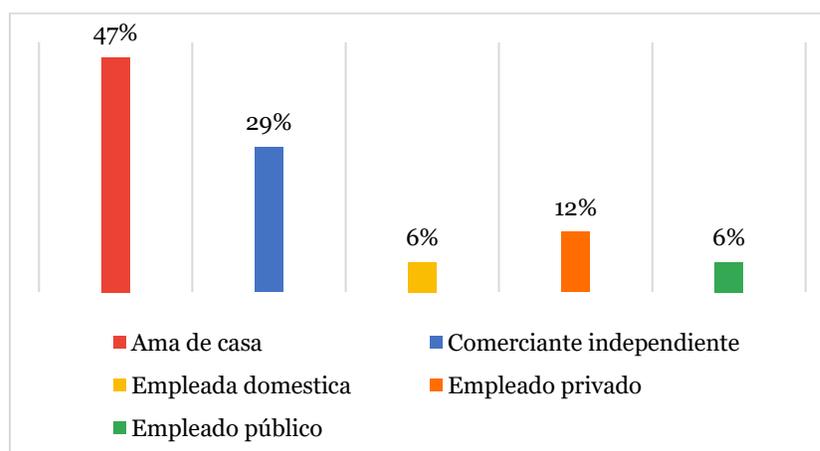
En la aldea de San Juancito del 100% de las personas evaluadas se logró detectar que un 65% de los jefes de hogar pertenecen al sexo femenino y el 35% del sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	0	0%
Primaria completa	0	0%
Universidad completa	0	0%
Universidad incompleta	2	12%
Secundaria incompleta	5	29%
Secundaria completa	10	59%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración Propia

El nivel de escolaridad de la mayor parte de los jefes de hogar se encuentra en secundaria completa con un 59%, también algunos no lograron culminar sus estudios de secundaria y está representado por un 5% y el 2% restante no lograron culminar sus estudios universitarios.

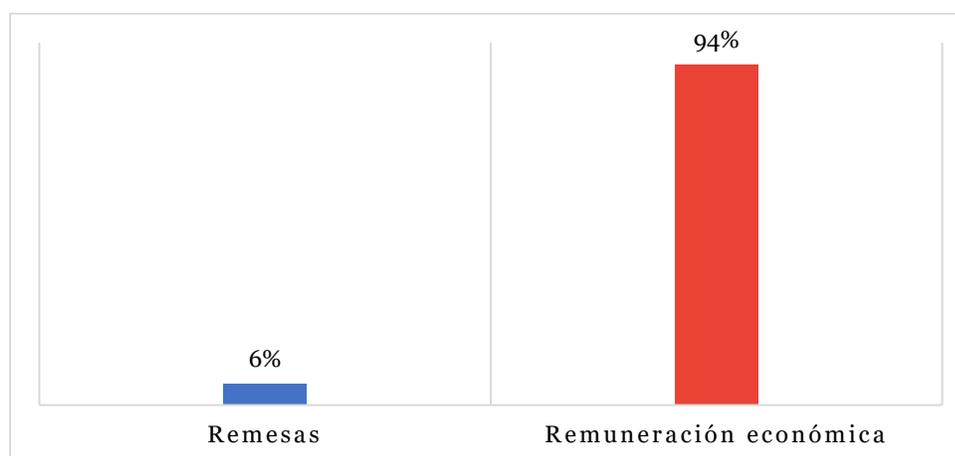
**Gráfico 2: Profesión u oficio del jefe del hogar.**

Fuente: Elaboración Propia

El 47% de los jefes de hogar son ama de casa, el 29% se dedican a ser comerciante independiente, el 12% trabaja como empleado privado, el otro 6% laboran como empleada doméstica y el 6% se dedican a labora en el sector público.

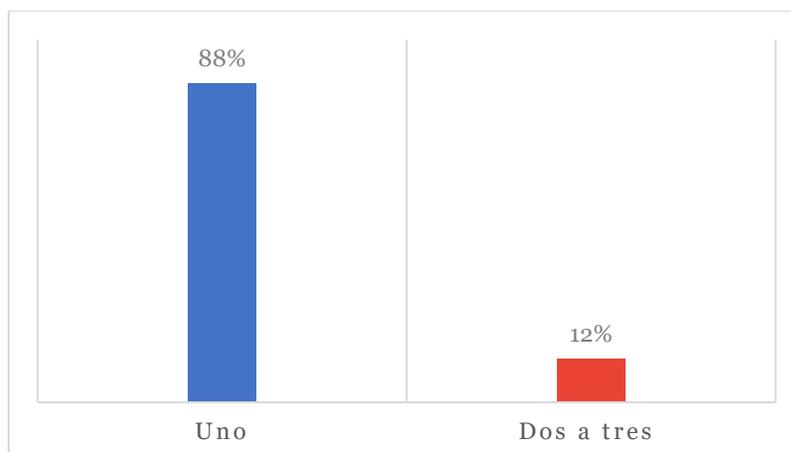
### Ingreso y gasto de los hogares

#### Ingreso de los hogares

**Gráfico 3. Fuentes de ingreso económico del hogar.**

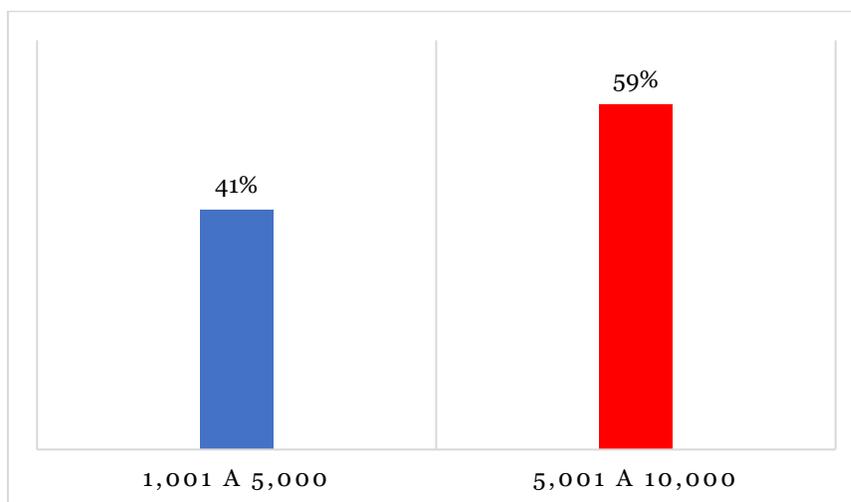
Fuente: Elaboración Propia

Del 100% de los hogares confirmaron que el 94% de las personas obtienen sus ingresos económicos por remuneración y el 6% restante obtiene sus ingresos económicos por medio de las remesas.

**Gráfico 4: Número de personas que trabajan en el hogar.**

Fuente: Elaboración Propia

El 88% de las personas encuestadas afirmaron que en sus hogares solo una persona trabaja y el otro 12% representa que dos a tres personas trabajan en el hogar.

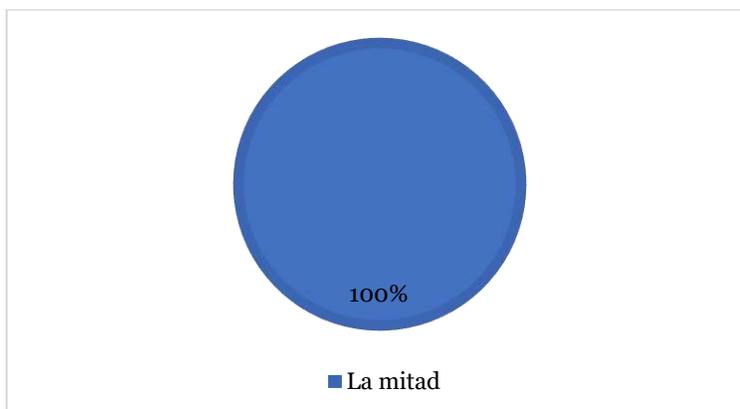
**Gráfico 5: Ingreso económico del hogar.**

Fuente: elaboración Propia

Con respecto al ingreso económico de las personas encuestadas el 59% tiene un ingreso de 5,001 a 10,000 y el otro 41% tiene un ingreso económico de 1,001 a 5,000 para poder subsistir.

## Gastos

**Gráfico 6: Proporción de ingresos mensual destinado a la compra de alimentos.**

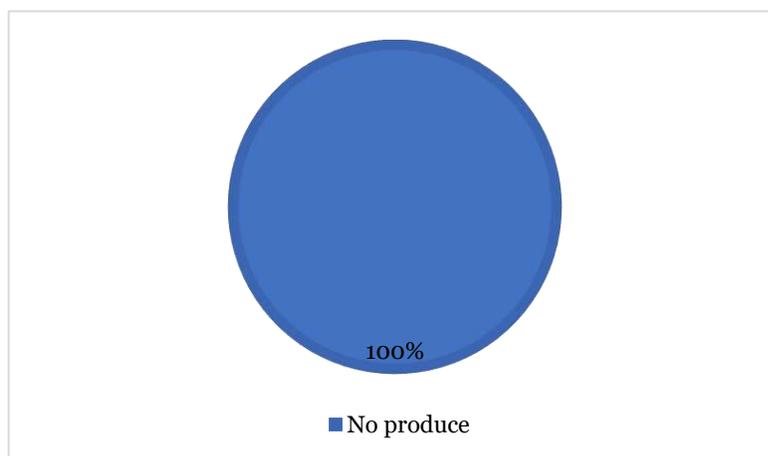


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico N° 12 el 100% de las personas encuestadas utiliza la mitad de sus ingresos económicos para la adquisición de los alimentos en el hogar.

## Producción de alimentos.

**Gráfico 7: Cantidad de personas que producen alimentos en san Juancito.**

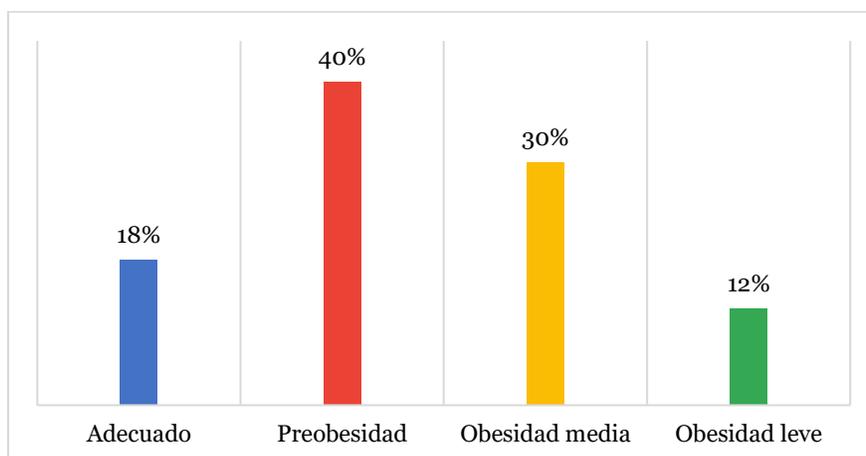


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los datos obtenidos el 100% de las personas encuestadas en san Juancito no cuenta con la producción de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

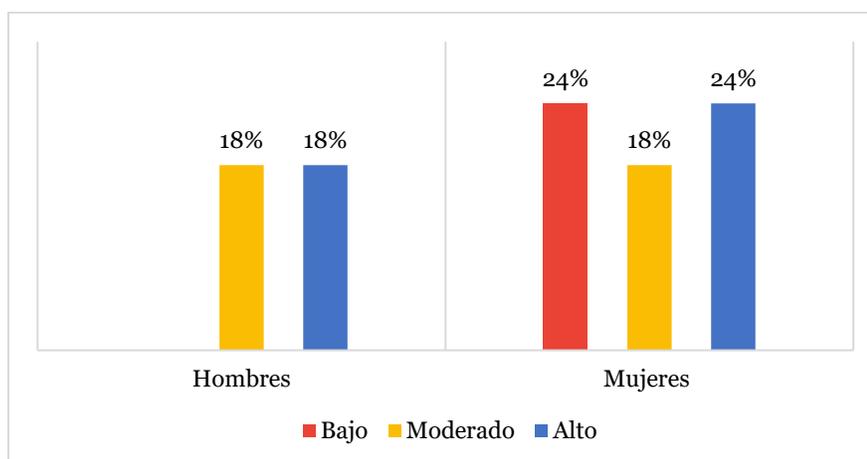
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Según el diagnóstico nutricional de las personas encuestadas el 40% se encuentra en preobesidad, el 30% se encuentra en obesidad media, el 18% se encuentra en estado nutricional adecuado y el 12% en obesidad leve.

**Gráfico 9: Riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres.**



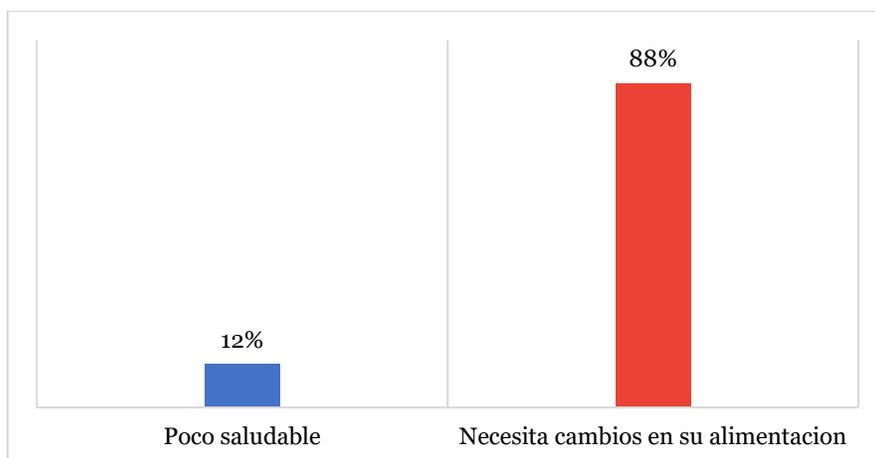
Fuente: Elaboración Propia

El riesgo de índice de cintura cadera para hombres y mujeres, donde se puede identificar que en hombres el 18% tiene un riesgo moderado y el 18% un riesgo alto, y en cuanto a las mujeres se puede observar que el 24% tiene un riesgo alto al igual que un riesgo bajo y el 18% un riesgo moderado.

## Calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos de la población adulta

### Calidad de la dieta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable.**

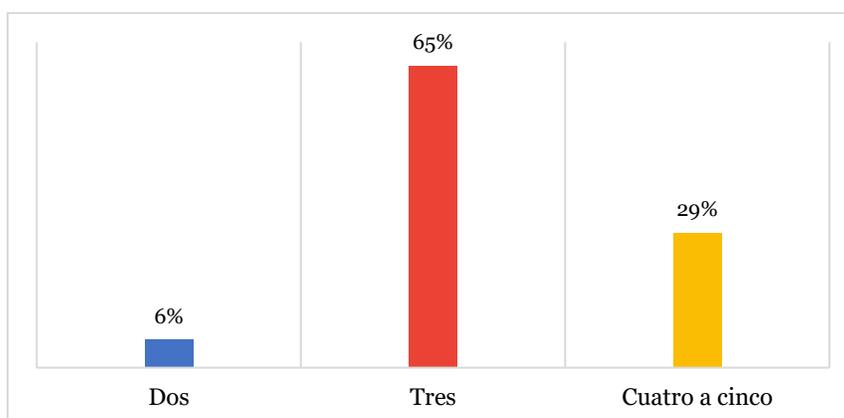


Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede observar que el 88% de las personas encuestadas necesita cambios en su alimentación y el otro 12% se encuentra en un índice poco saludable.

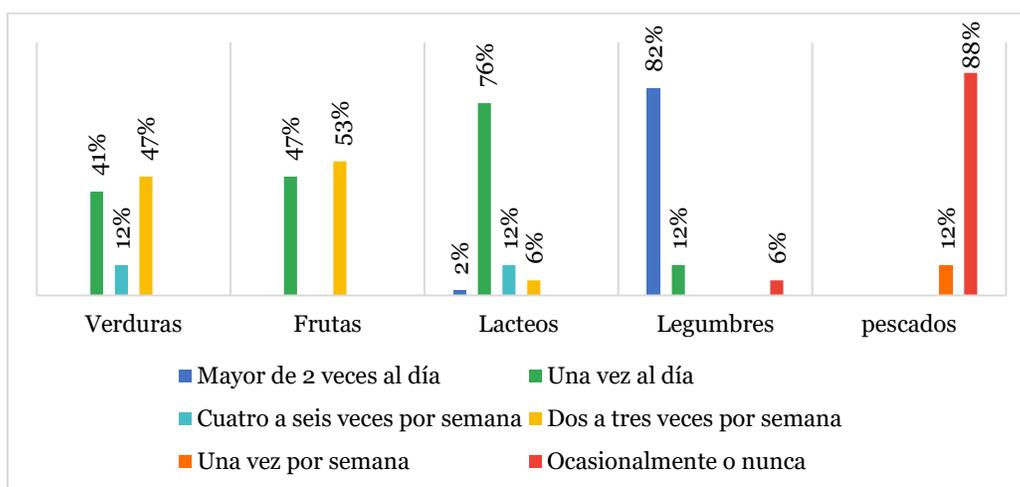
### Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



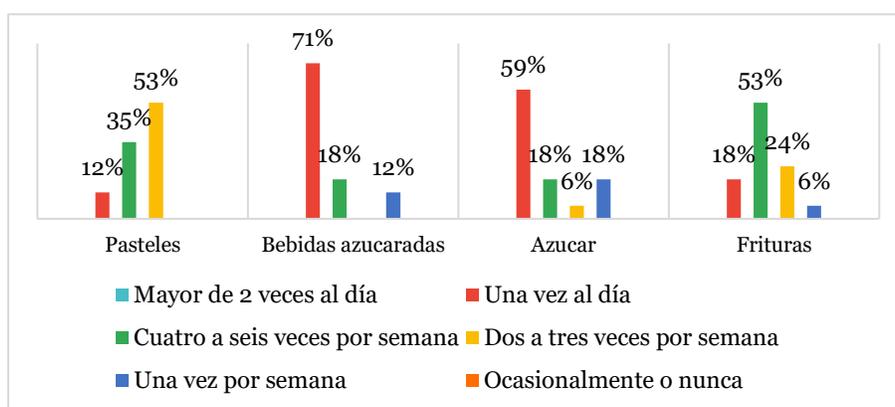
Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con el gráfico N°17 se puede observar que el 65% de las personas realizan los 3 tiempos de comidas principales, el 29% solo realiza 2 comidas al día y el 6% realiza entre cuatro a cinco comidas al día cumpliendo con el patrón establecido.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

Respecto al pescado el 88% de la población lo consume ocasionalmente o nunca, y el 12% lo consume una vez por semana, de acuerdo a las legumbres se puede observar que el 82% consume este grupo de alimentos mayor de 2 veces al día, el 12% una vez al día y el 6% ocasionalmente o nunca, con respecto a los lácteos se puede identificar que el 76% lo consume una vez al día, el 12% cuatro a seis veces por semana, el 6% dos a tres veces por semana y el 2% mayor de 2 veces al día, ya hablando de frutas el 53% las consume de dos a tres veces por semana, el 47% una vez al día y por último corresponde a las verduras donde la población determinó que el 47% las consume de dos a tres veces por semana, el 41% una vez al día y el 12% cuatro a seis veces por semana.

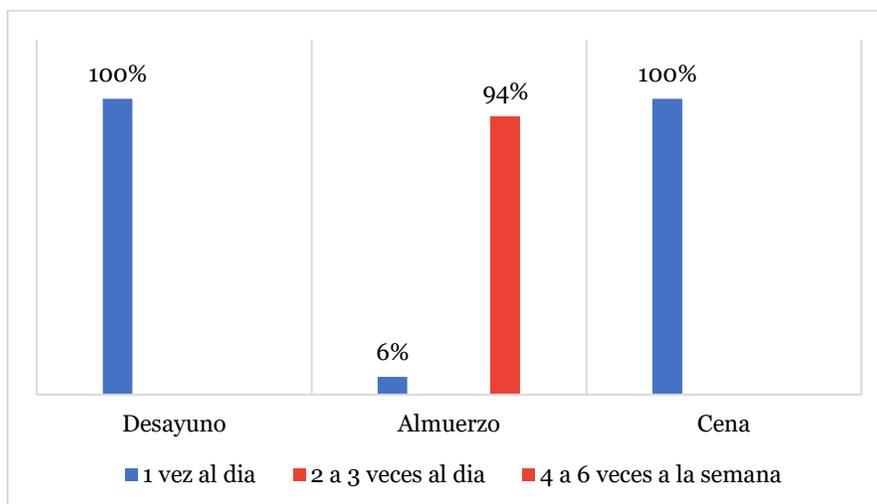
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

Fuente: Elaboración Propia

En un 53% de esta población las frituras son consumidas de cuatro a seis veces por semana, en un 24% dos a tres veces por semana, en un 18% una vez al día, con respecto al azúcar el 59% la consume una vez al día, el 18% cuatro a seis veces por semana, otro 18% mayor a dos veces al día y el 6% dos a tres veces por semana, de acuerdo a las bebidas azucaradas un 71% son ingeridas una vez al día, en un 18% cuatro a seis veces por semana y en un 12% mayor a 2

veces al día y por último en el consumo de pasteles se puede observar que el 53% lo consume de dos a tres veces por semana, el 35% cuatro a seis veces por semana y el 12% lo consume una vez al día.

#### Gráfico 14: Frecuencia de consumo de tiempos de comidas

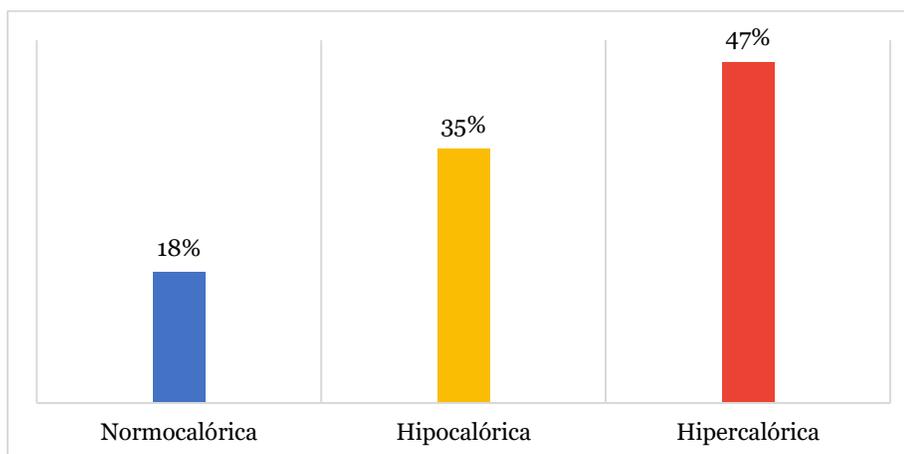


Fuente: Elaboración Propia

El 100% de la población mencionó que realizaba su desayuno una vez al día todos los días, también el 100% realiza la cena una vez al día y todos los días y ya con respecto al almuerzo el 94% lo realiza de 4 a 6 veces por semana y el otro 6% una vez al día todos los días.

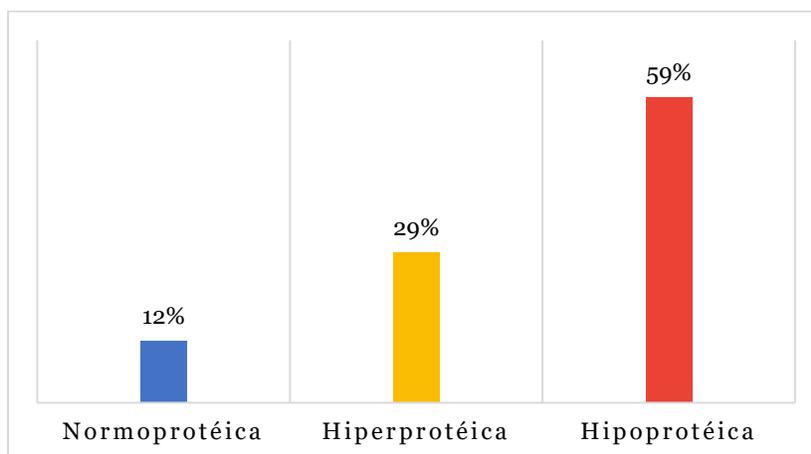
#### Suficiencia de la dieta

#### Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías.



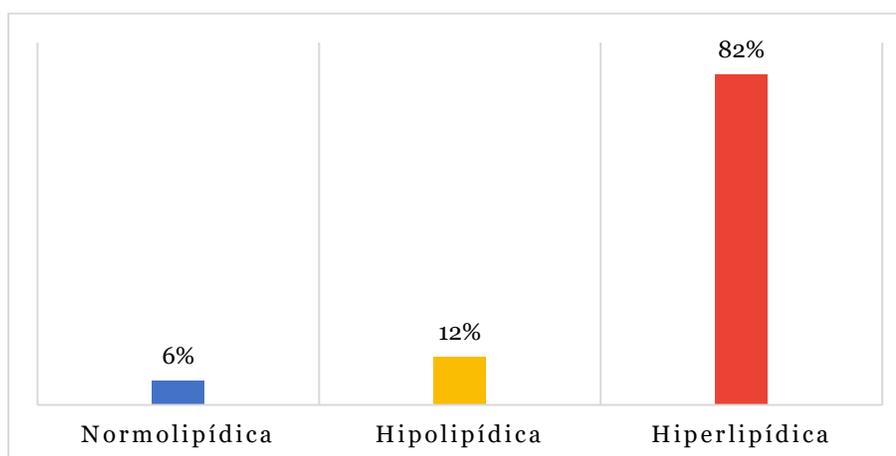
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico N°22 podemos observar que el 47% de la población encuestada mantiene una dieta hipercalórica, el 35% de la población con una dieta hipocalórica y el 18% con una dieta normocalórica, con un promedio de ingesta calórica según el análisis del recordatorio de 24 horas de 1909 kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

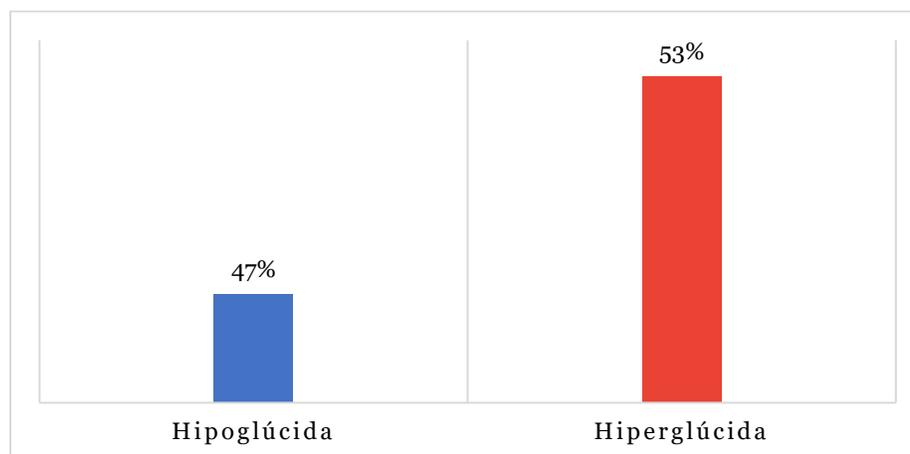
Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con el consumo de proteínas de la población encuestado podemos observar que en el gráfico prevalece una dieta hipoprotéica con un 59%, seguido de una dieta hiperprotéica con un 29% y dejando por último una dieta normoprotéica con un 12%, con un promedio del 15% de las calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis del recordatorio de veinticuatro horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

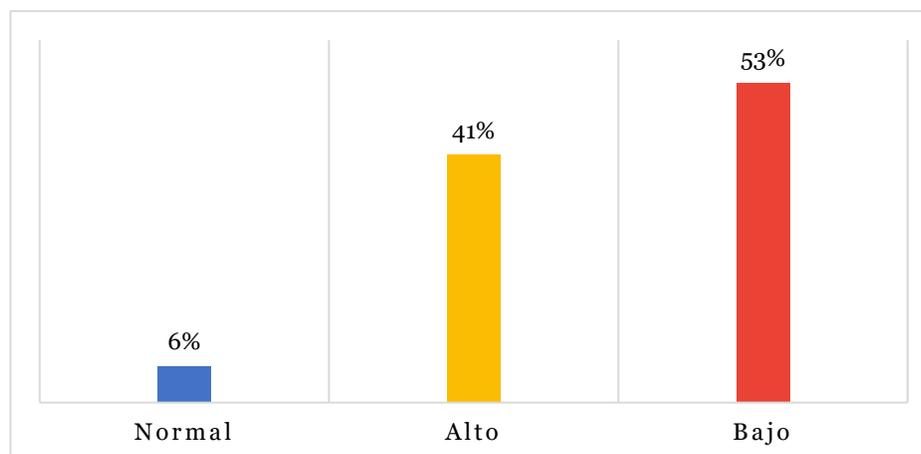
Fuente: Elaboración Propia

La mayoría de la población encuestada en san Juancito cuenta con una dieta hiperlipídica con un 82%, siguiéndole una dieta hipolipídica con un 12% y por último una dieta normolipídica con un 6%, con un promedio del 38% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

Del de total de encuestados el 53% cuenta con una dieta hiperglúcida y el 47% con una dieta hipoglúcida, con un promedio del 46% de calorías consumidas provenientes de los carbohidratos según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas

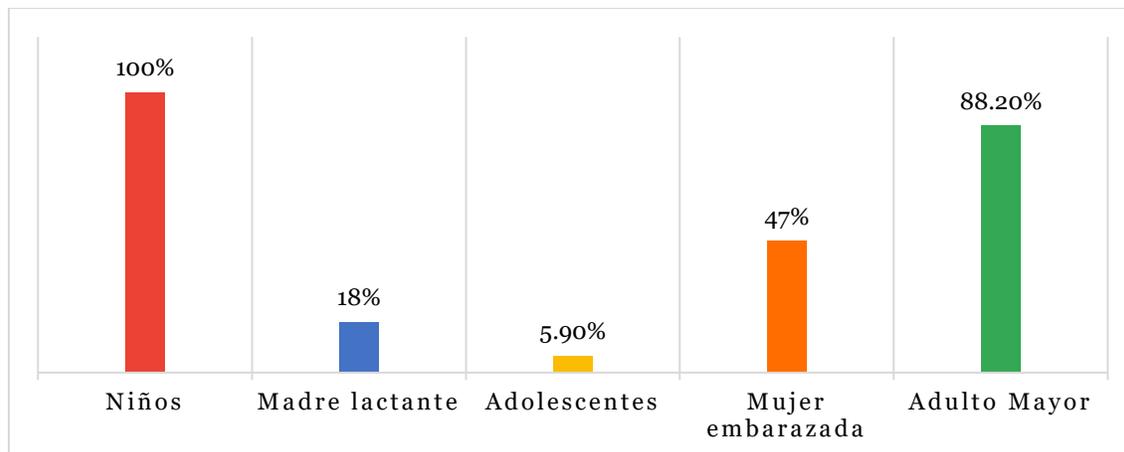
**Gráfico 19: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con el consumo de fibra e puede observar que el 53% de la población encuestada tiene una dieta baja en fibra, el 41% tiene una dieta alta y el 6% tiene un consumo de fibra normal.

### Patrón de consumo en el hogar.

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



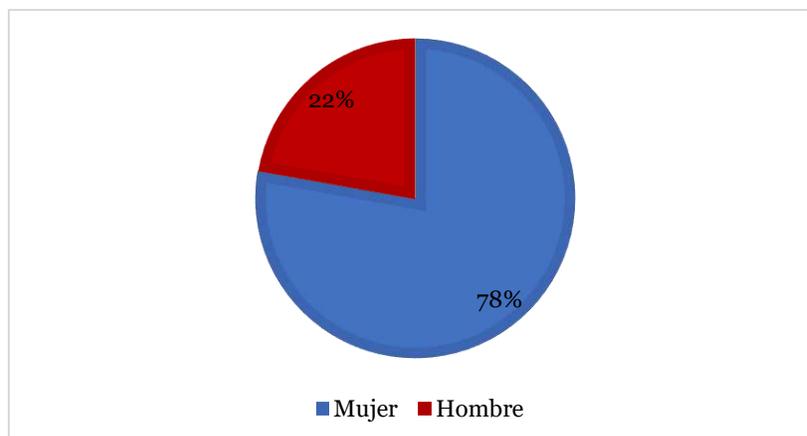
Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con la priorización de la alimentación se puede observar que para el 100% de la población la alimentación en niños es más importante, seguido de los adultos mayores con un 88.20%, el 47% a las mujeres embarazadas, el 18% a las madres en período de lactancia y el 5.90% a los adolescentes.

## Aldea de San Matías

### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 1: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

El sexo de los encuestados en la aldea San Matías es un 78% mujeres y en menor proporción con 22% hombres.

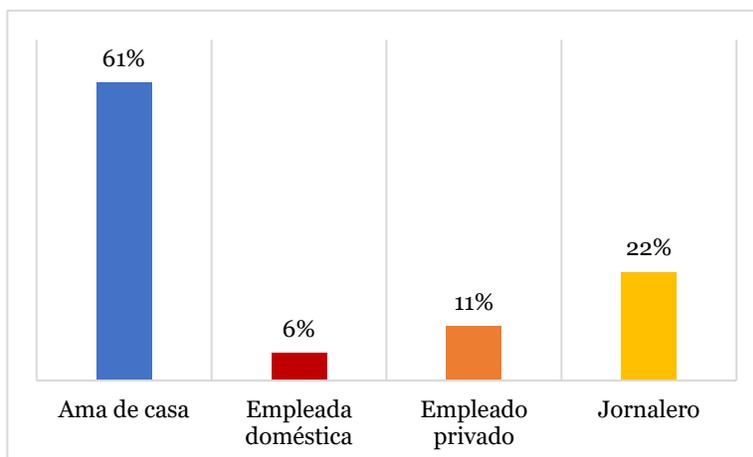
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria Completa	1	6%
Secundaria Incompleta	5	28%
Primaria Completa	3	17%
Primaria Incompleta	8	44%
Universitario Incompleto	1	5%
Total	18	100%

Fuente: Elaboración propia

En la presente tabla es representado el nivel de escolaridad de las personas encuestadas de la aldea de San Matías, en la cual prevalece con un 44% personas que no completaron la primaria, mientras un 28% no completo la secundaria, representando con un 17% las personas que sí pudieron culminar la primaria y en menor proporción con un 6% que si culminaron la secundaria.

## Gráfico 2: Profesión u oficio del jefe de hogar

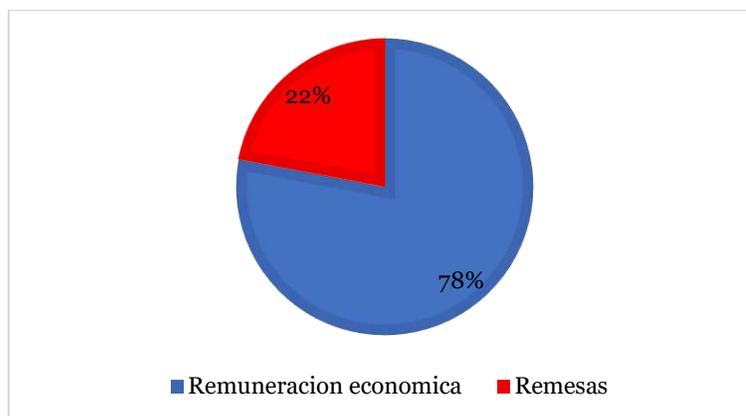


Fuente: Elaboración propia

Como puede observarse en el gráfico número 5 se encontró que más del 61% de los encuestados eran mujeres amas de casa, un 22% representaban a hombres jornaleros, un 11% empleados pertenecientes al sector privado y en menor razón con 6% las empleadas domésticas.

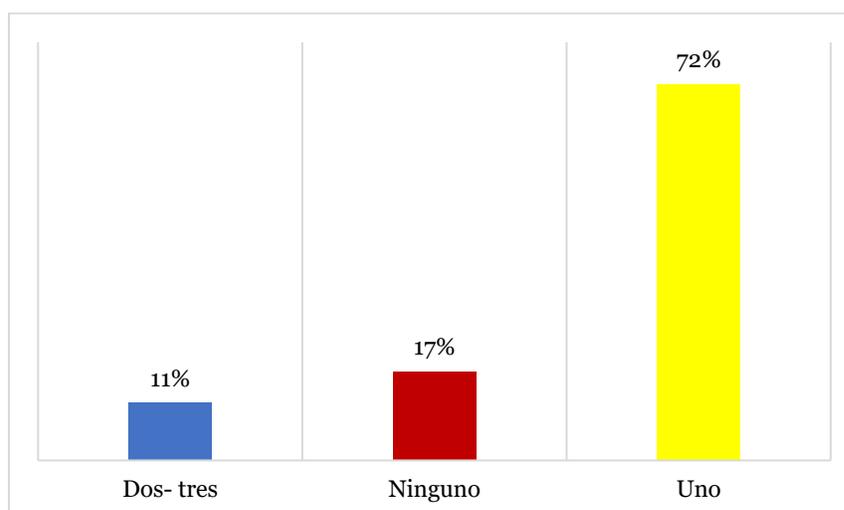
## Ingreso de los hogares

### Gráfico 3. Fuentes de ingreso económico del hogar



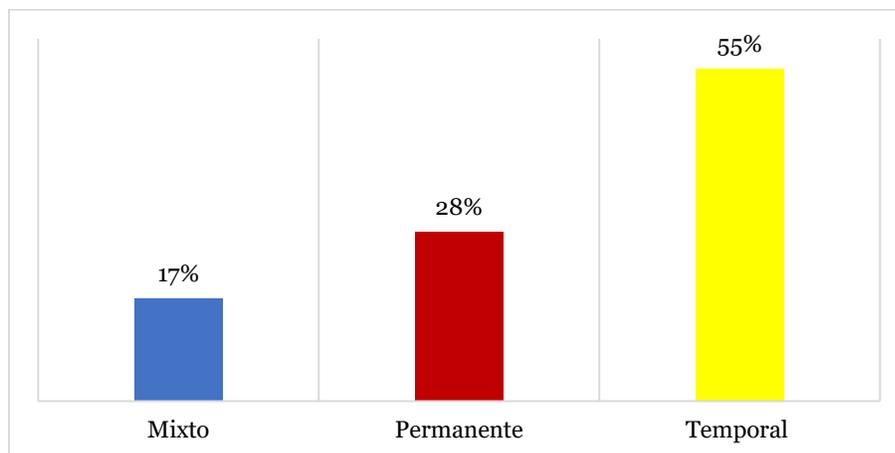
Fuente: Elaboración propia

Se encontró que más del 78% adquiere el dinero a través de la remuneración económica por trabajo y un 22% proveniente de las remesas.

**Gráfico 4: Número de personas que trabajan por hogar**

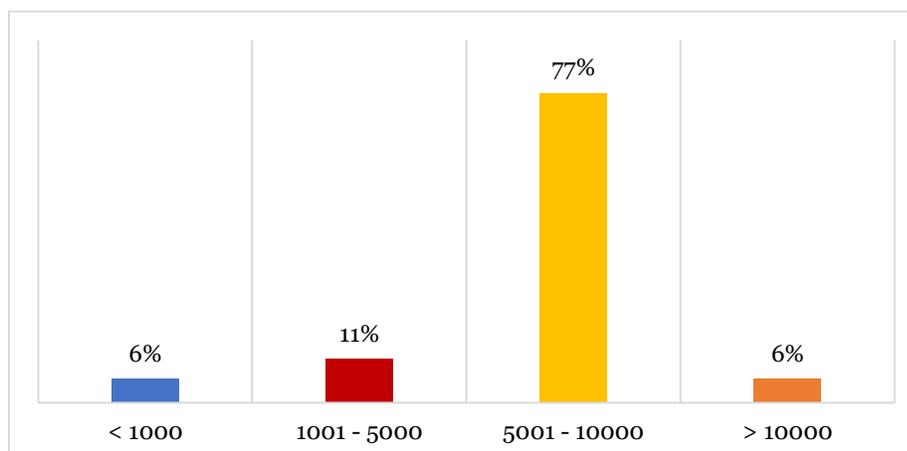
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 7 se pudo observar la cantidad de personas que trabajan en el hogar con un 72% se encontró que solo un miembro de la familia trabajaba, mientras que con un 17% se encontró que ningún miembro de la familia no trabajaba, y en menor proporción de dos a tres miembros de la familia trabajaban.

**Gráfico 5: Tipo de trabajo**

Fuente: Elaboración propia

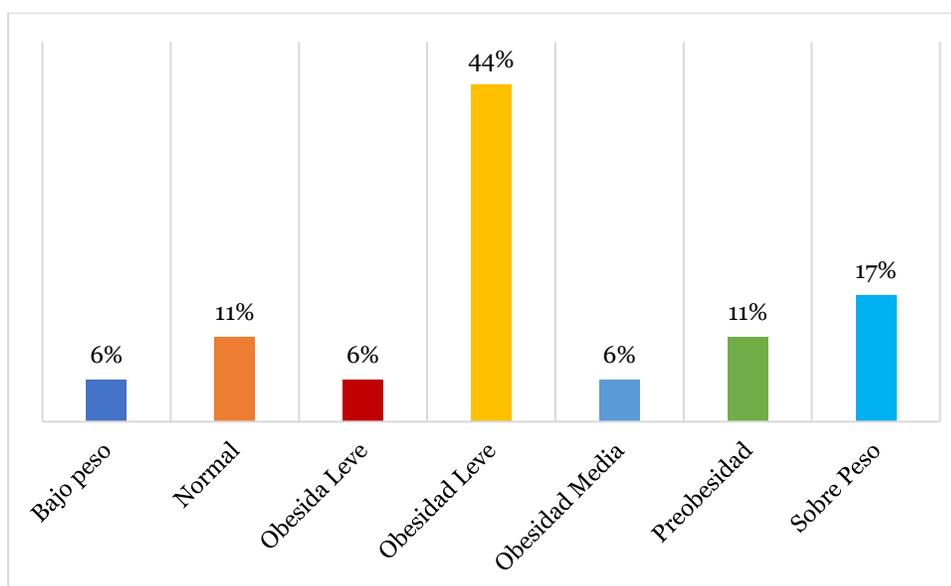
En el gráfico 8 se encontró que más del 55% de los encuestados tenían un trabajo temporal, mientras que un 28% dijo que tenían trabajos permanentes y un 17% que eran trabajos mixtos.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual**

Fuente: Elaboración propia

En los ingresos económicos mensuales las personas encuestadas dijeron cuanto destinaban en la compra de alimentos y se encontró que el 77% hacían un gasto de 5000 a 10 mil lempiras, mientras un 11% destinaba un promedio de 1000 a 5 mil lempiras, y en menor proporción con un 6% destinaban menos de 1000 lempiras mensuales a la compra de alimentos y el otro 6% destinaba más de 10 mil lempiras en compra de alimentos.

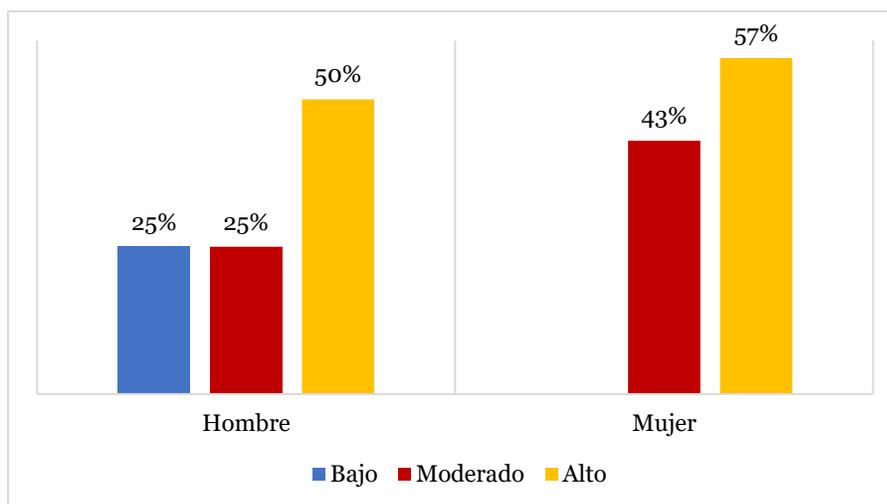
### Estado nutricional por antropometría de los adultos.

**Gráfico 7: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**

Fuente: Elaboración propia

Más del 44% de los entrevistados presentaba una obesidad leve, mientras que un 17% presentaba sobre peso.

**Gráfico 8: Riesgo Cardiovascular según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

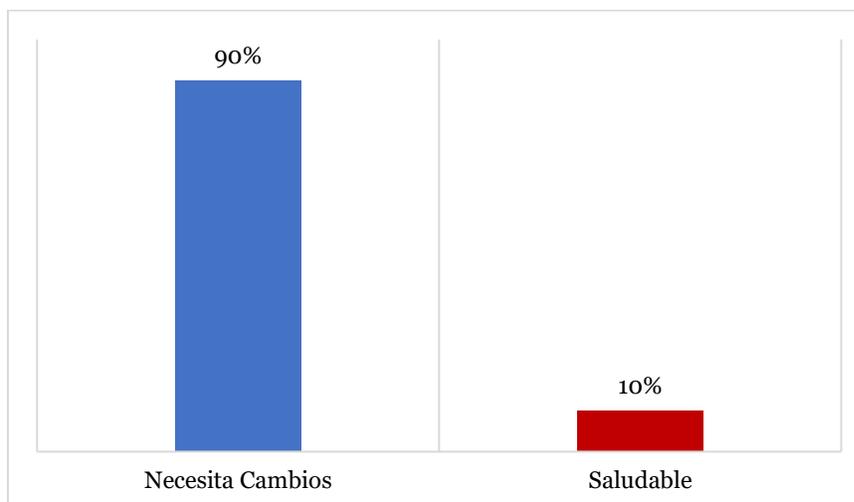


Fuente: Elaboración propia

Las mujeres son más propensas a desarrollar un mayor riesgo cardiovascular y se ve en mayor proporción en riesgo alto y moderado en comparación con los hombres.

### Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 9: Índice de Alimentación Saludable**

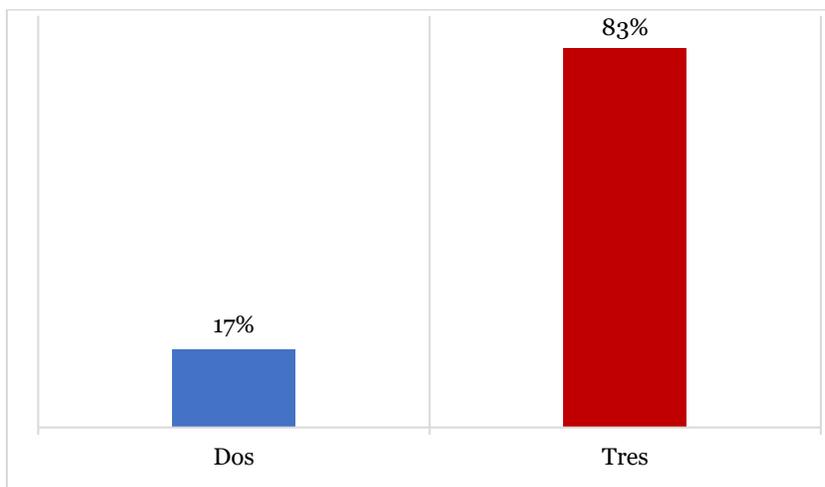


Fuente: Elaboración propia

El 90% de los encuestados necesitan hacer cambios en su alimentación para alcanzar una dieta balanceada, ya que el mayor consumo de alimentos era de carbohidratos simples y de grasas saturadas, no tenían horarios de comidas preestablecidas y debido a las condiciones de pobreza se les dificultaba poder alcanzar alimentos más nutritivos y proteínas de mayor valor biológico como el huevo.

## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

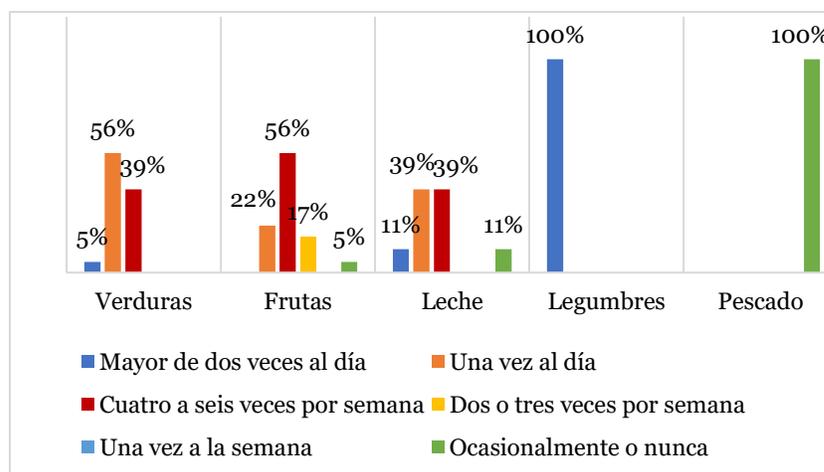
**Gráfico 10: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

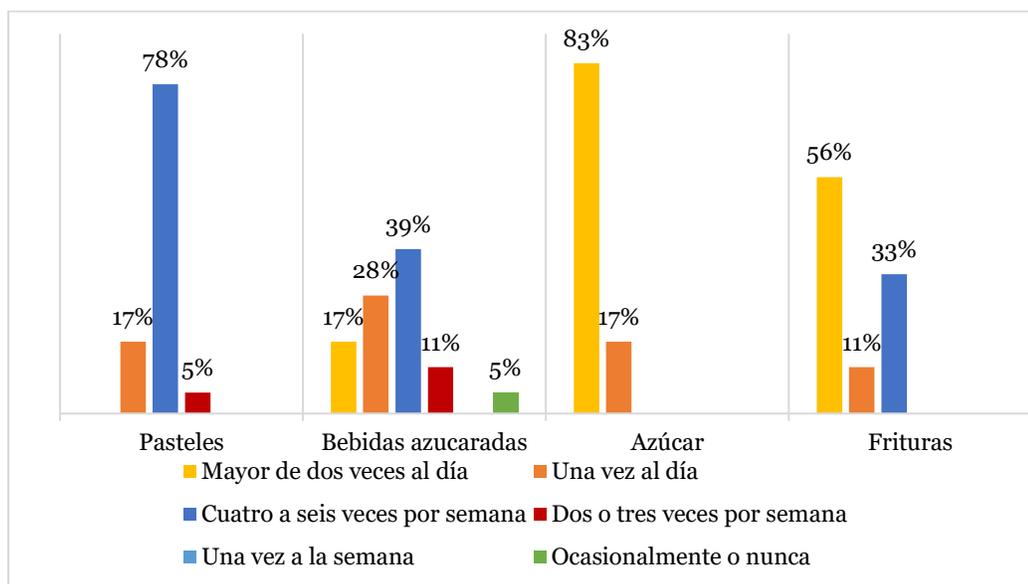
El 83% de los encuestados realizan los 3 tiempos de comida mientras que un 17% solo realiza dos tiempos de comida debido a los problemas socioeconómicos que se presentaba en sus hogares.

**Gráfico 11: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



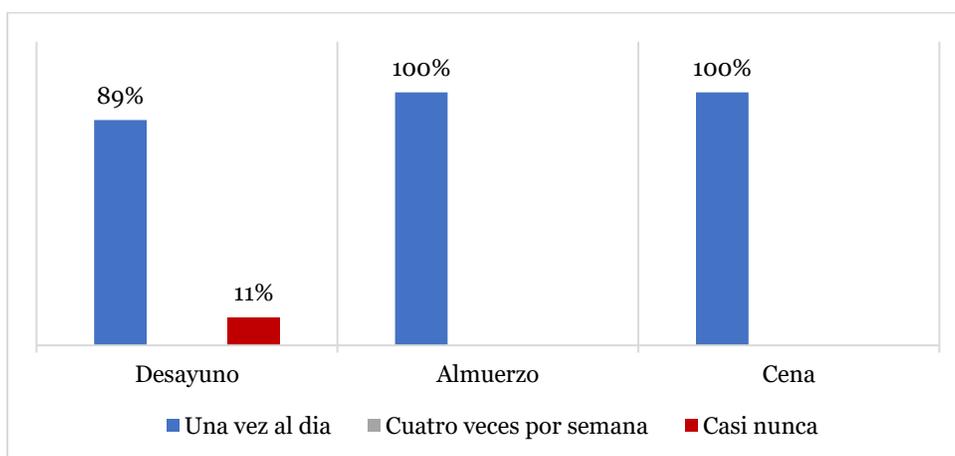
Fuente: Elaboración propia

El 100% de la población casi nunca consume pescado, un 11% no consume leche y un 5% no consumir frutas. El 100% de esta población consume legumbre una vez al día, el 56% consume frutas de 4 a 6 veces por semana y verduras una vez al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

En el grupo de los pasteles y repostería se encontró que con un 78% su frecuencia de consumo es de cuatro a seis veces por semana, mientras que en el grupo del azúcar se encontró que más del 39% consumían bebidas azucaradas de cuatro a seis veces por semana, el 83% dijo consumir más 2 veces azúcar al día, y por último el 56% de personas dijo elaborar sus alimentos de forma frita y comprarlos.

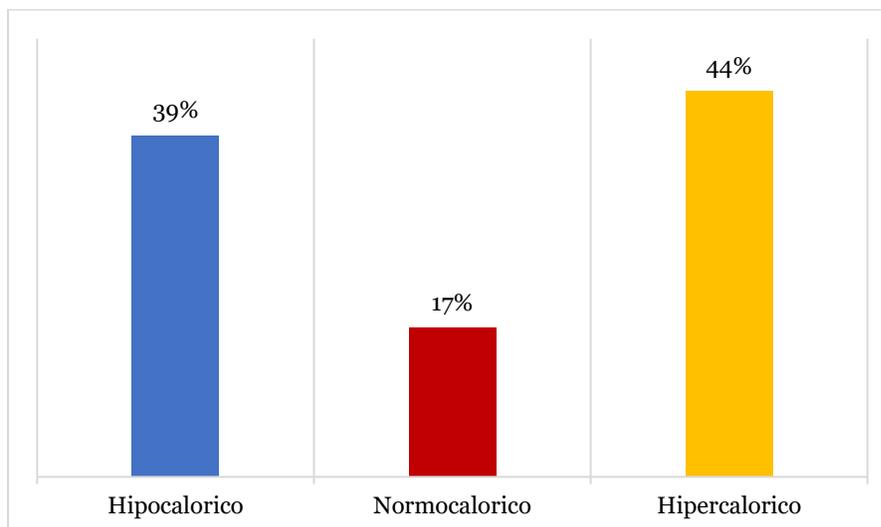
**Gráfico 13: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico se detalla la frecuencia que se tiene de los tiempos de comida donde el 100% de los encuestados determinó que almuerzan y cenar a diario, mientras un 89% desayuna a diario y un 11% casi nunca desayunan.

## Suficiencia de la dieta

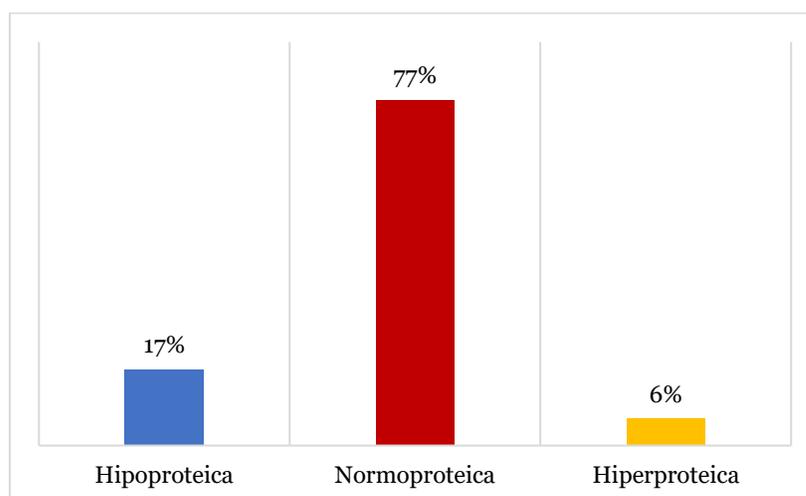
**Gráfico 14: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

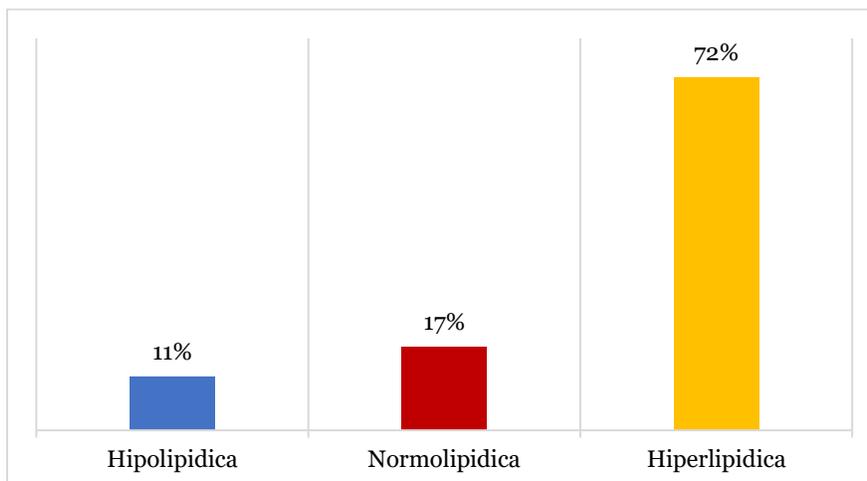
En la aldea San Matías del total de los encuestados más de 44% lleva una dieta hipercalórica según el recordatorio de 24h mientras que un 39% lleva una dieta hipocalórica y esto era debido al menor consumo de alimento dado a la situación socioeconómica de la aldea, mientras un 17% tenía una dieta normocalórica.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas**



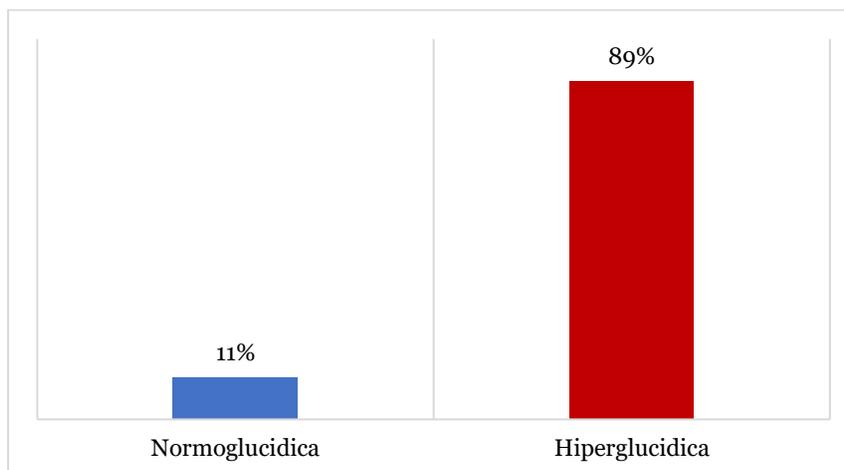
Fuente: Elaboración propia

Del total de los encuestados un 77% lleva una dieta normoproteica según el recordatorio de 24 horas, un 17% hipoproteica esto debido a las condiciones socioeconómicas de algunas familias y un 6% hiperproteica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas**

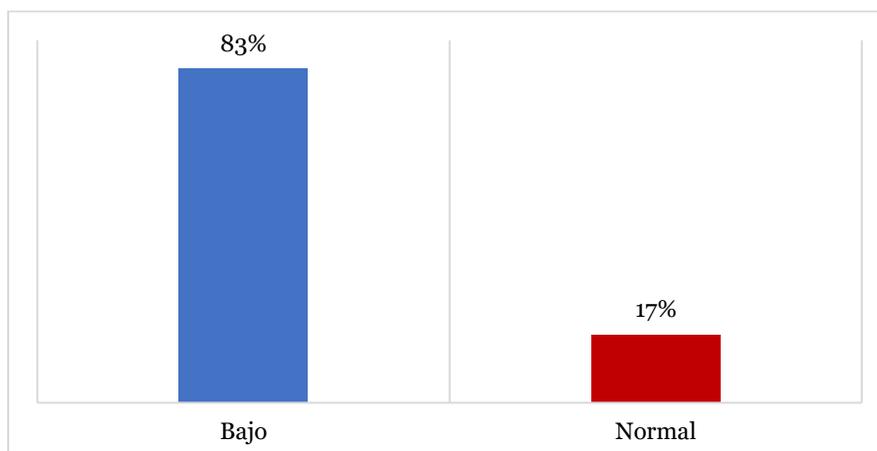
Fuente: Elaboración propia

Según el recordatorio 24h el 72% lleva una dieta hiperlipidica rica en ácidos grasos saturados, el 17% tenía una dieta normolipidica y un 11% una dieta hipolipidica.

**Gráfico 17: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

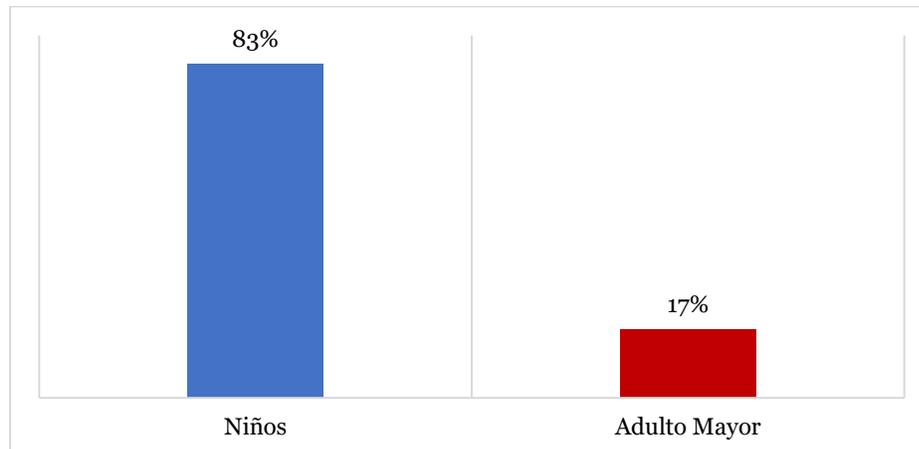
El 89% de los encuestados tiene una dieta hiperglucidica, mientras un 11% tenía una dieta normoglucidica.

**Gráfico 18: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Del total de los encuestados se encontró que más 83% tiene una dieta baja en fibra y 17% una dieta normal en fibra.

### **Patrón de Consumo en el Hogar**

**Gráfico 19: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

El 83% considera que es prioridad la alimentación en los niños, mientras un 17% considera que las personas de la tercera edad deben de ser prioridad también.

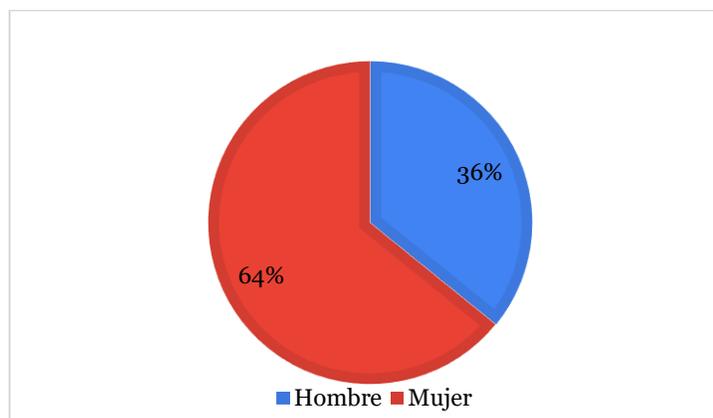
## Municipio de El Porvenir

### Aldea El Terrero

#### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de la Aldea El Terrero.

#### Datos demográficos de la población adulta

Gráfico 1: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

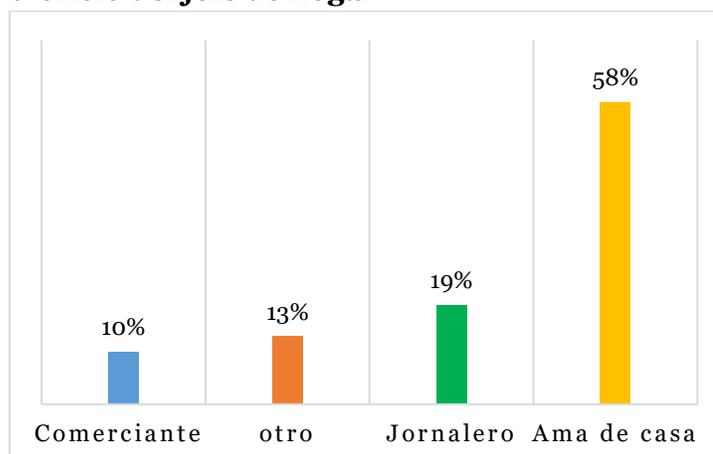
En el gráfico 4 se observa que el 64% fueron entrevistadas son mujeres y el de 65% de los jefes del hogar son hombres.

Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria Completa		23%
Secundaria incompleta		14%
Secundaria completa		36%
Total		100%

Fuente: Elaboración propia

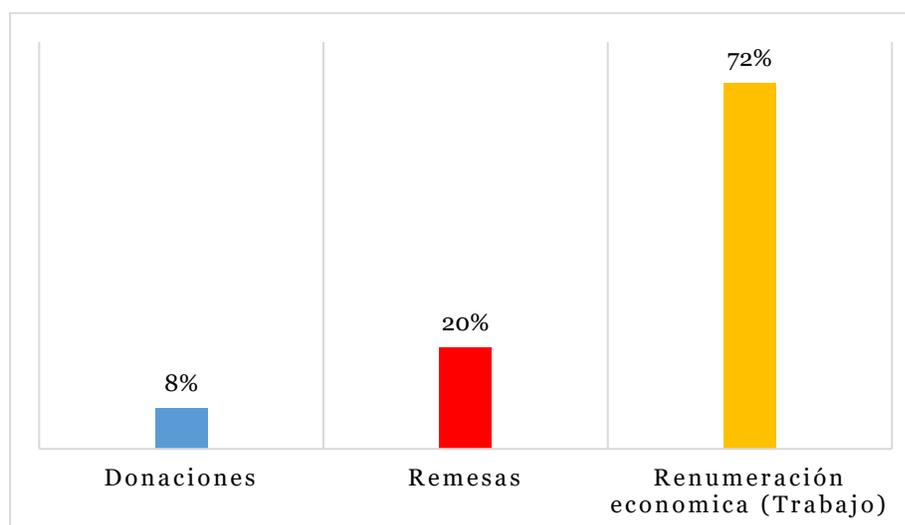
El nivel de escolaridad del jefe del hogar la secundaria incompleta representa un 14%, la primaria completa un 23% y el 36% siendo el mayor número con secundaria completa.

**Gráfico 2: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico indica que el 10% son comerciantes, el 13% se dedican a otras actividades, el 19% se dedican al jornalero y el 58% son amas de casa.

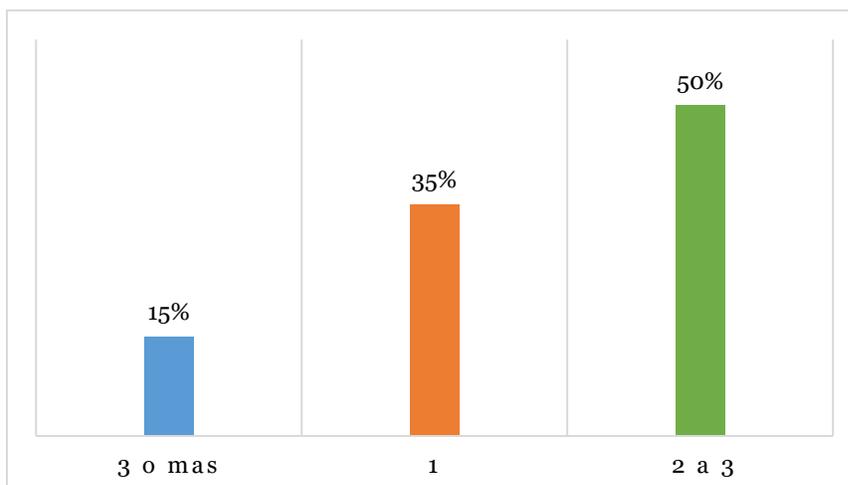
### Ingreso de los hogares

**Gráfico 3: Fuentes de ingreso económico del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El 8% de los hogares reciben donaciones, el 20% lo obtienen por medio de remesas y el 72% por medio de remuneraciones económicas.

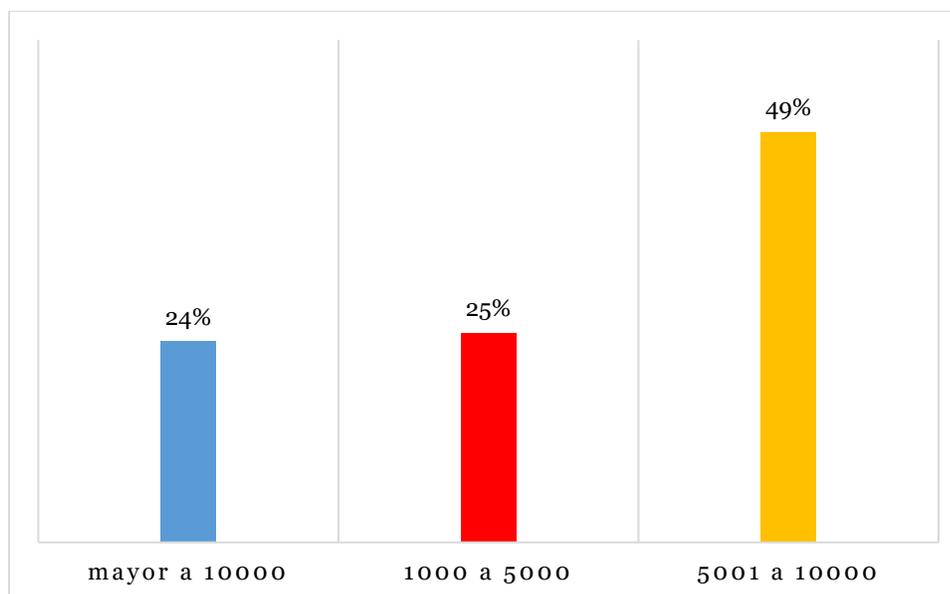
**Gráfico 4: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Según los resultados determinan que el 15% de las personas que trabajan en el hogar esta entre 3 o más, el 35% de los hogares solamente trabaja una persona y siendo la mayoría con un 50% de 2 a 3 personas.

**Gráfico 5: Ingreso económico mensual del hogar**

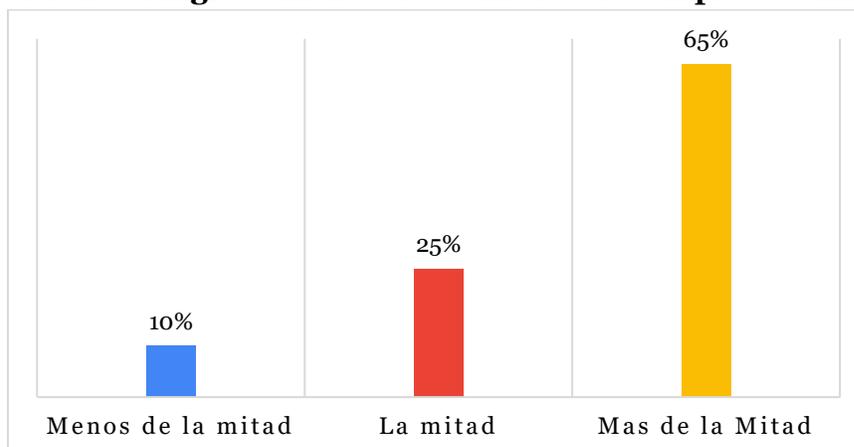


Fuente: Elaboración propia

Según los resultados obtenidos en el grafico 8, el ingreso mensual de los hogares está representado de la siguiente manera el 24% tiene un ingreso económico mayor a 10000, el 25% de 1000 a 5000 y el 49% de 5000 a 10000 lempiras mensuales.

## Gastos de los hogares

**Gráfico 6: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

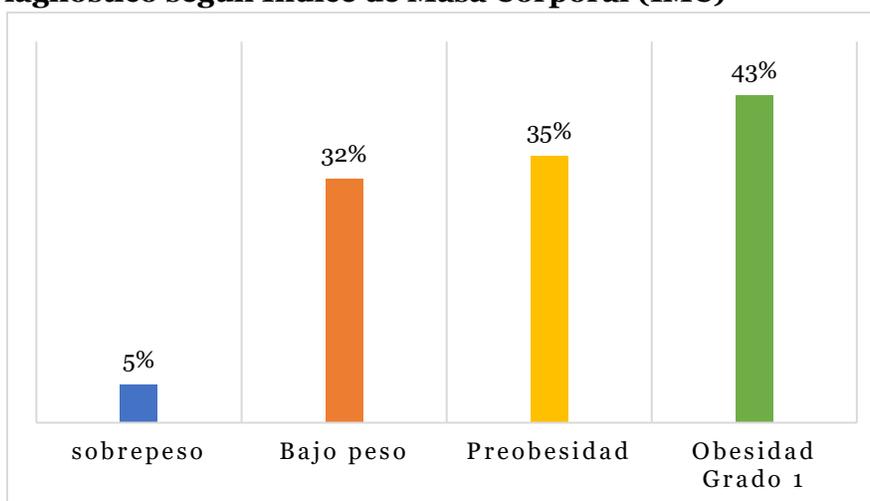


Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico podemos observar que destino de los ingresos de la comunidad del terrero un 10% menos de la mitad usan sus ingresos para compras de alimentos, el 25% la mitad y el 65% de ingresos más de la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

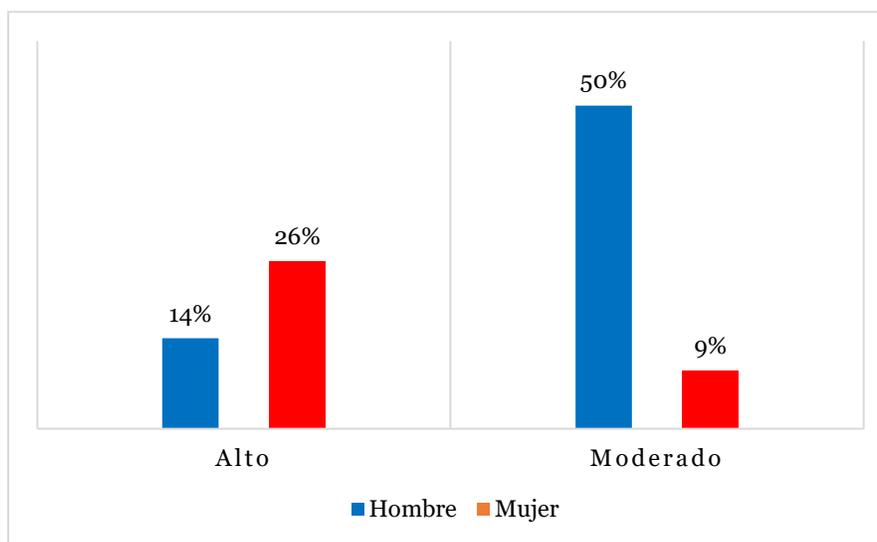
**Gráfico 7: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente gráfico se puede apreciar que el 5% presentan sobrepeso, el 32% se encuentran en bajo peso, el 35% se encuentran en preobesidad y el mayor porcentaje con un 43% se encuentran en obesidad tipo 1.

**Gráfico 8: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

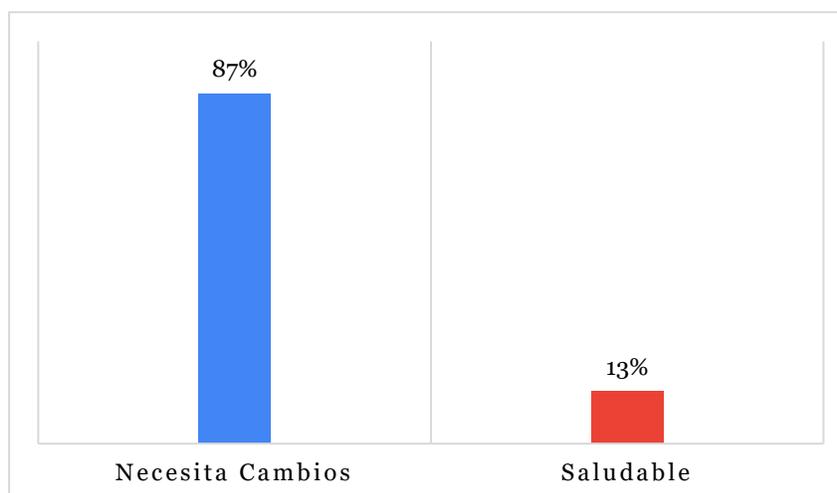


Fuente: Elaboración Propia

El siguiente gráfico nos indica, que el riesgo según ICC del total de entrevistados tiene un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares siendo el 9% de mujeres en condición moderada y el 26% mujeres. El 50% de hombres con un riesgo moderado y un 14% alto.

### Calidad De La Dieta De La Población Adulta

**Gráfico 9: Índice de Alimentación Saludable**

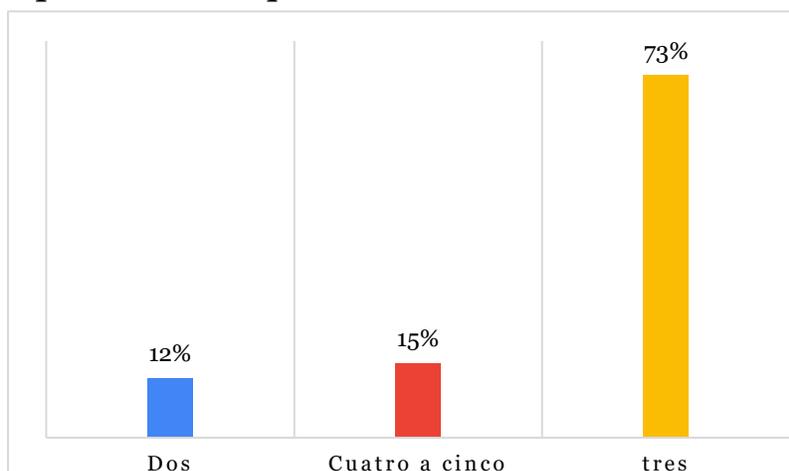


Fuente: Elaboración propia

Según resultados obtenidos el 87% de los encuestados necesitan hacer cambios en su alimentación, mientras que el 13% se encuentran saludables.

## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

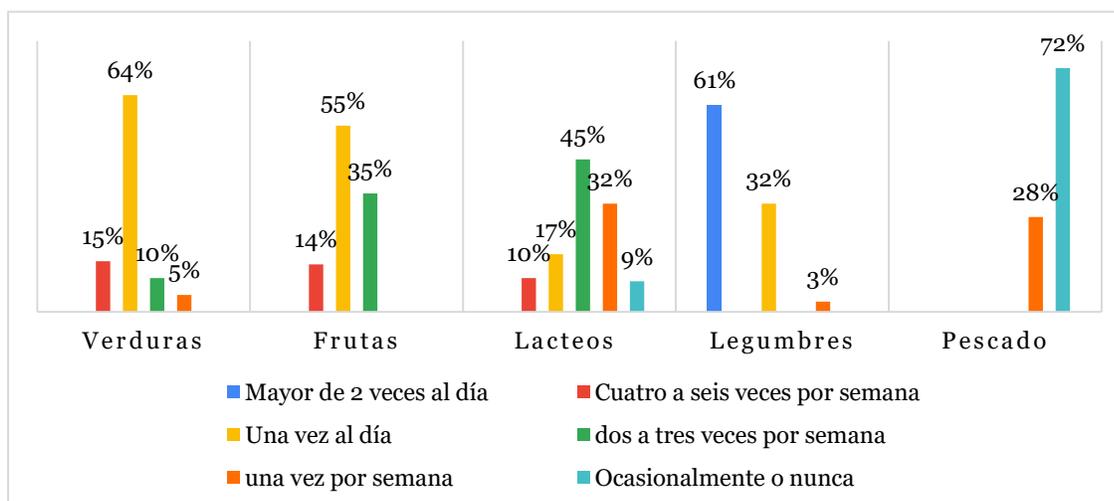
**Gráfico 10: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

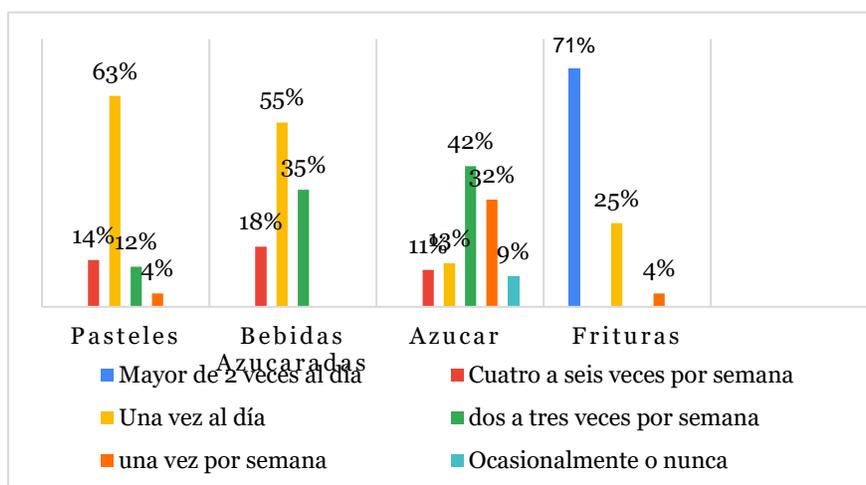
El 12% realizan dos tiempos de comida, el 15% de cuatro a 5 comidas al día, y la mayoría con un 73% realizan tres.

**Gráfico 11: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



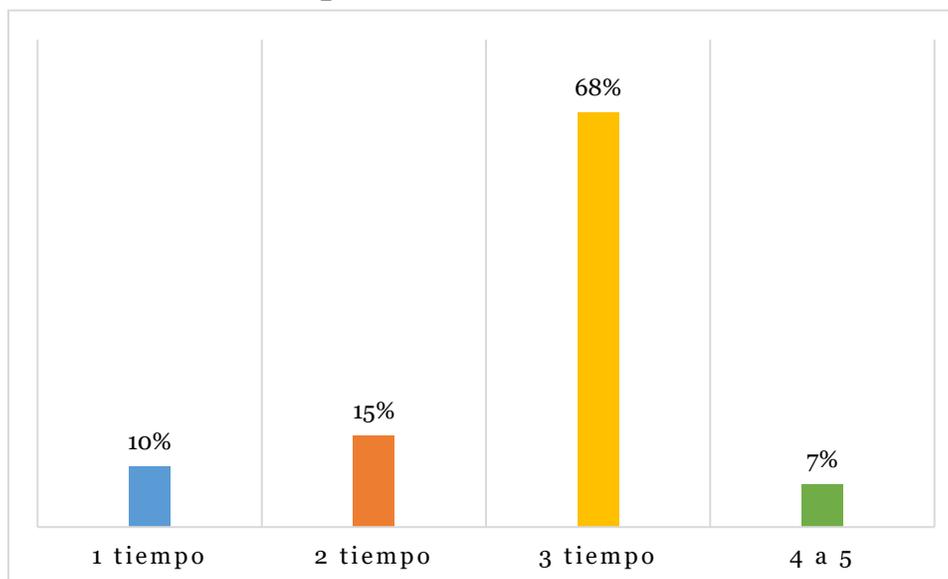
Fuente: Elaboración propia

Los alimentos mayormente consumidos por esta población son verduras con el 64% que lo consumen una vez al día, 55% frutas una vez al día, legumbres 61% más de una vez al día y 45% lácteos de dos a tres veces por semana. El pescado es un alimento poco consumido por esta población ya que el 72% manifestó que lo consume ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

En el grupo de los alimentos no saludables encontramos que los pasteles en un 4% una vez por semana, el 12% consumen 2 a 3 veces por semana, el 14% de cuatro a seis veces por semana, el 63% 1 vez al día, las bebidas azucaradas un 18% de cuatro a 6 veces por semana, 35% dos a tres veces por semana y el 55% una vez al día. En cuanto a las frituras el 4% cuatro a seis veces por semana, el 25% dos a tres veces pr semana y el 71% mayor de veces al día.

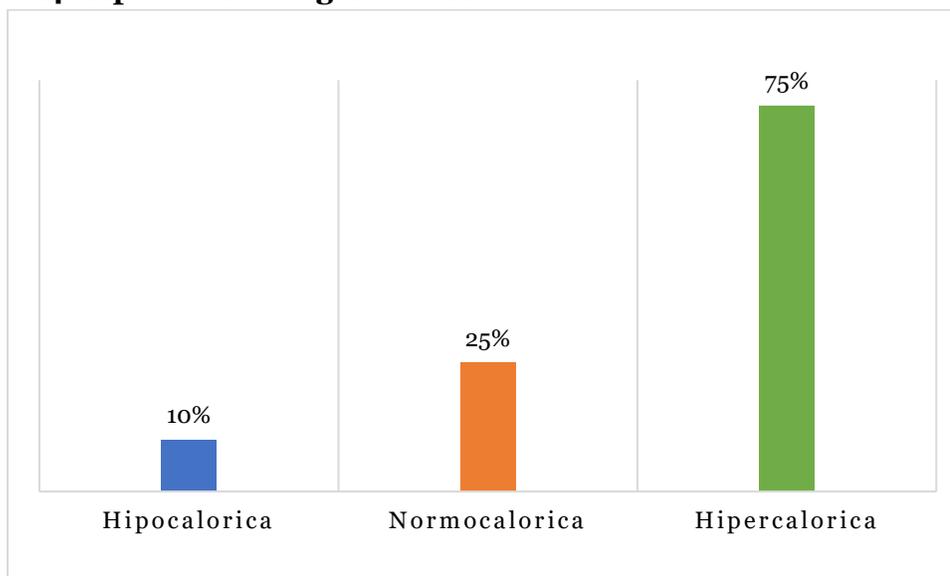
**Gráfico 13: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

El 7% realiza de 4 a 5 comidas al día, el 10% solo realiza un tiempo de comida, el 15% realiza solo 2 veces y el 68% realizan 3 veces al día.

## Suficiencia de la dieta

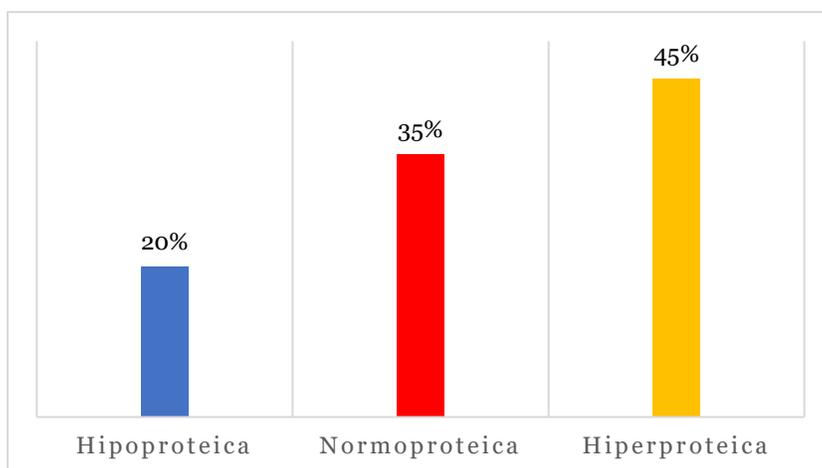
**Gráfico 14: Tipo de dieta según Calorías**



Fuente: Elaboración Propia

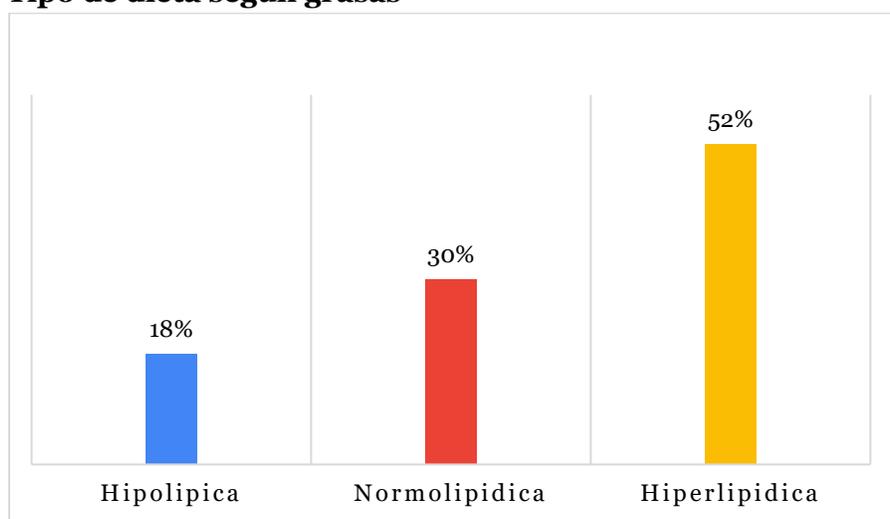
En el siguiente gráfico se presentan los resultados de la dieta según grasas, obtenido un 10% de los hogares llevan una dieta hipocalórica, un 25% normocalórica y el 75% hipercalórica la mayoría llevan una dieta alta en carbohidratos.,

**Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas**



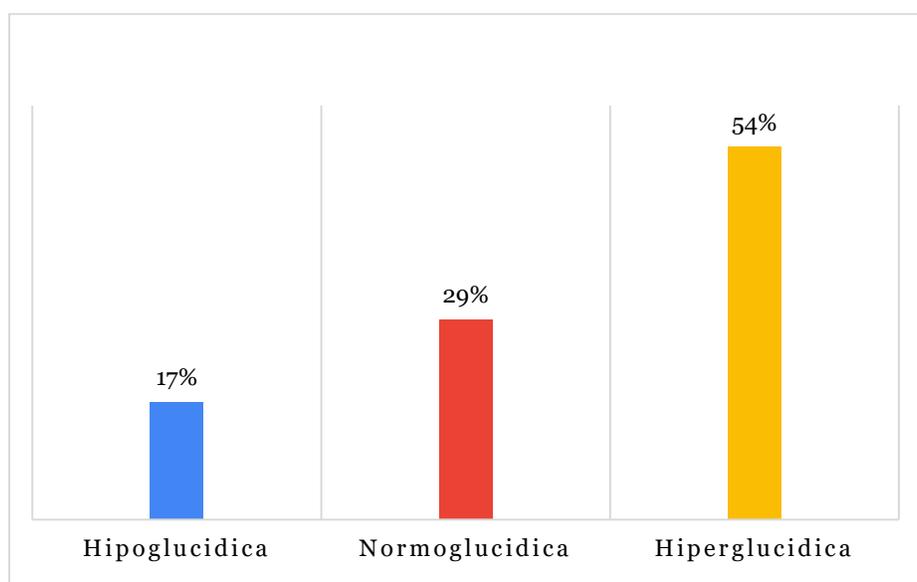
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico, en la aldea del terrero el porvenir un 20% de los hogares llevan una dieta hipoproteica, en un 35% normoproteica siendo el 45% el que tiene una alimentación hiperproteica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración propia

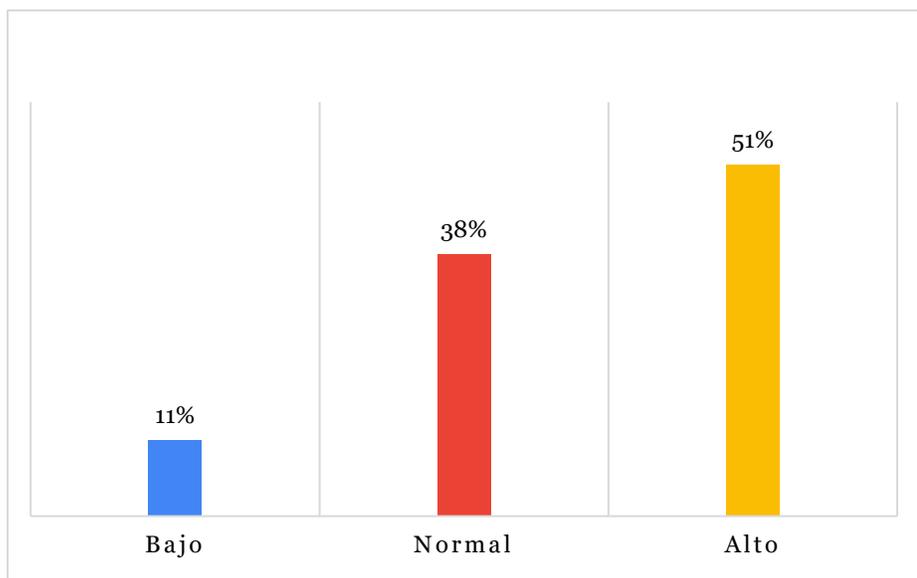
En el siguiente gráfico podemos observar que en los hogares del terrero el 18% tienen una dieta hipolípica, el 30% dieta normolípica, y en un 52% una dieta hiperlípica.

**Gráfico 17: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Según los datos obtenidos de los encuestados podemos observar que el 17% de los hogares en un 17% bajo en carbohidratos, el 29% normoglucídica y el 54% tienen una dieta alta en Carbohidratos.

### Gráfico 18: Ingesta de fibra

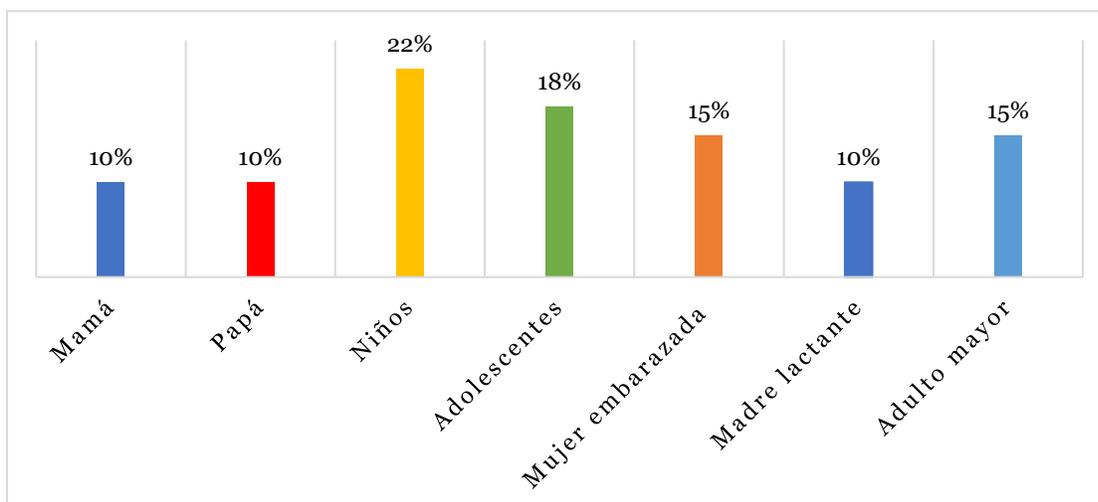


Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente grafico nos indica que 11% de los hogares, tienen un bajo consumo de fibra en su dieta, el 38% consumo normal y el 51% arrojaron un alto consumo de fibra.

### Patrón de Consumo en el Hogar

#### Gráfico 19: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración propia

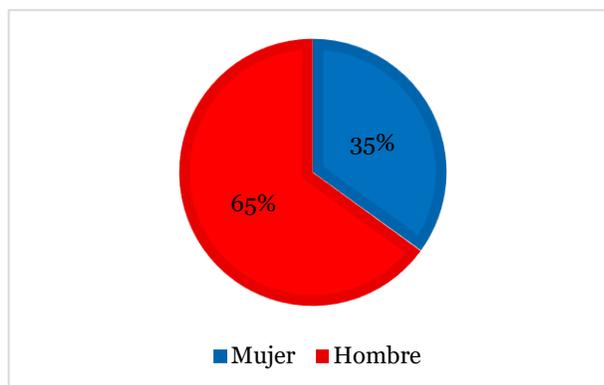
Según los datos obtenidos el 10% se debe priorizar a la mama, el papa de en un 10%, los niños en un 22%, el adolescente se debe priorizar en 18%, por lo tanto, la mujer embarazada en un 15% el 10% Madre lactante y el 15% Adulto mayor

## Municipio de El Porvenir

### Aldea Pueblo Nuevo

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 1: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

El 35% de los jefes de hogar entrevistados son mujeres y el 65% de los jefes de hogar son hombres.

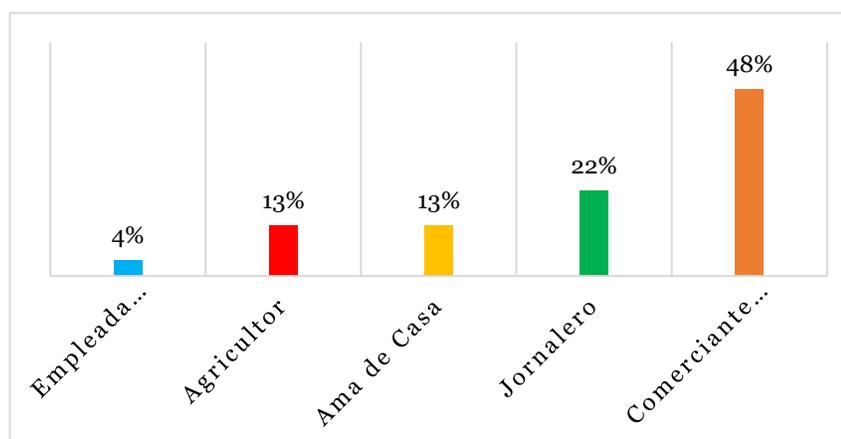
**Tabla 1 Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria completa	4	17%
secundaria incompleta	4	17%
Primaria incompleta	6	26%
Secundaria completa	9	39%
Total	23	100%

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 1, representa el nivel de escolaridad de los encuestados, 4 no lograron terminar su nivel de secundaria con un 17% y 4 personas lograron terminar la primaria con un 17% de las personas encuestadas, 6 no lograron terminar su primaria siendo un 26% de los encuestados y 9 de ellos no logro terminar su nivel de secundaria con un 39%.

## Gráfico 2: Profesión u oficio del jefe de hogar

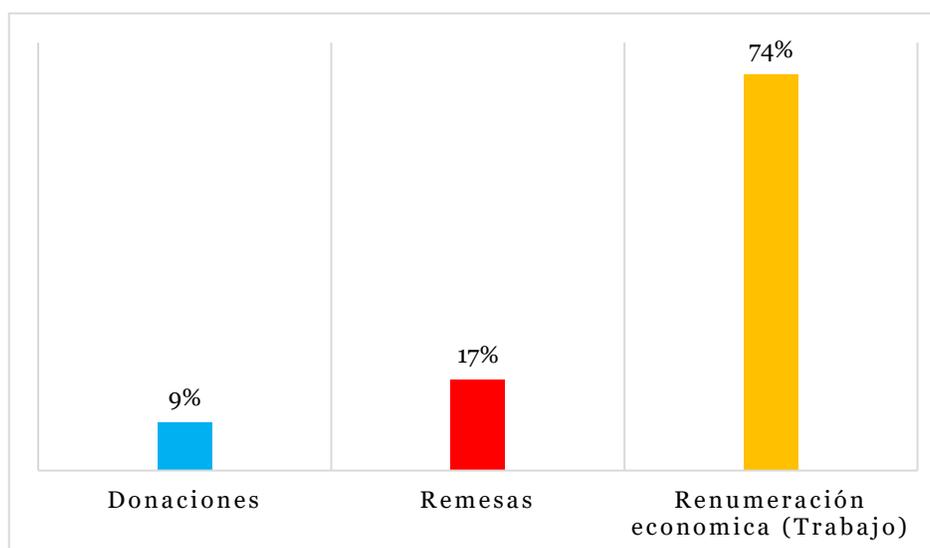


Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico indica que, el 4% corresponde a empleada doméstica, el 13% trabaja en la agricultura, el 13% corresponde a ama de casa, el 22% corresponde a jornalero ya que los jefes de hogar se trasladan a las ciudades principales a trabajar en mano de obra y el 48% de los encuestados se dedica al comercio independiente.

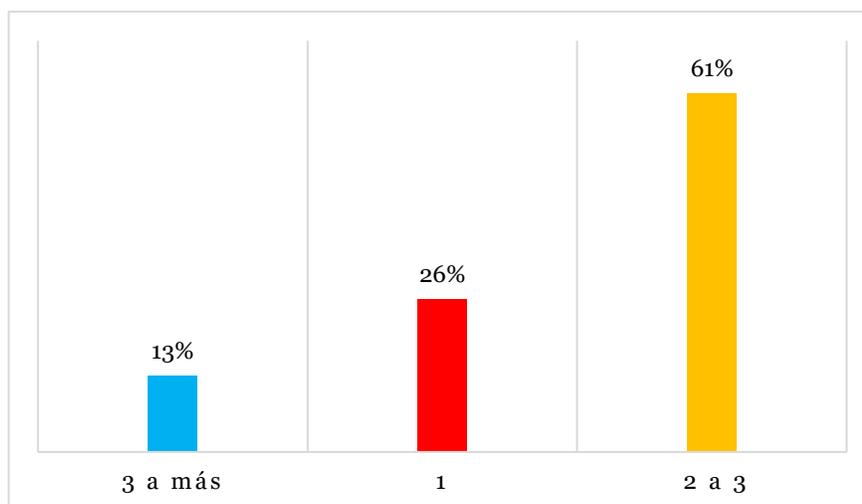
## Ingreso de los hogares

### Gráfico 3: Fuentes de ingreso económico del hogar



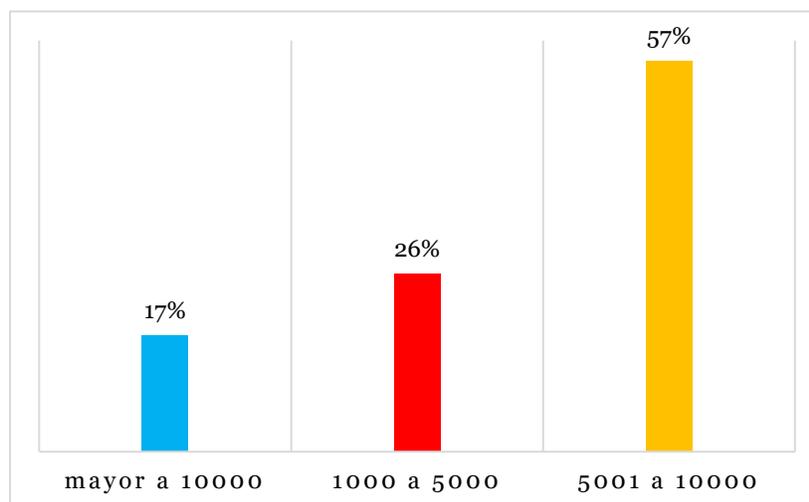
Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico determina las fuentes de ingreso económicos del hogar, el 9% corresponde a fuentes de ingreso como donaciones, el 17% corresponde a fuentes de ingreso de remesas y el 74% es obtenido de la remuneración económica.

**Gráfico 4: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente gráfico se puede apreciar que el número de personas que trabajan en el hogar el 13% con 3 a más personas que trabajan en el hogar, el 26% con 1 personas que trabaja y el 61% representan a 2 a 3 personas que trabajan en el hogar.

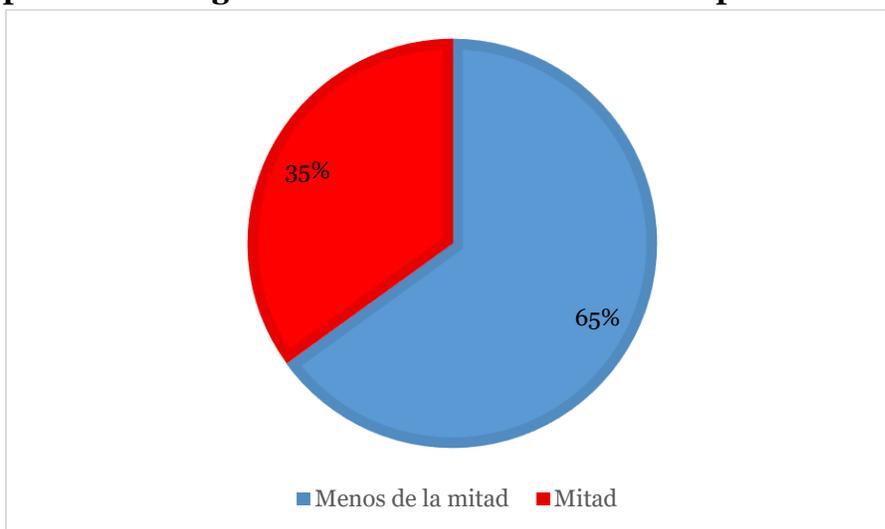
**Gráfico 5: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En la gráfica 9, arrojo que los ingresos mensuales de los encuestados su ingreso económica es de, el 17% representa un ingreso económico mayor a 10,000, el 26% corresponde a Lps 1,000 a 5,000 y el 57% corresponde a un ingreso económico de Lps 5,000 a 10,000.

## Gastos de los hogares

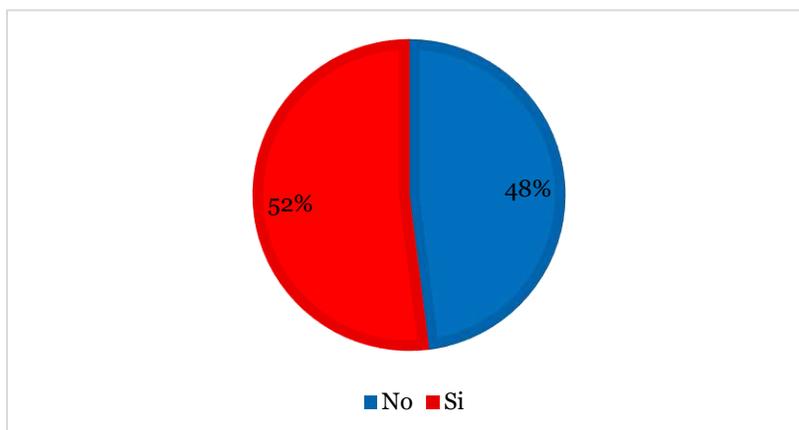
**Gráfico 6: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**



Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente podemos observar que la proporción de ingresos mensuales destinado a la compra de alimentos en los hogares es de 35% para la mitad y el 65% menos de la mitad.

**Gráfico 7: Hogares que producen alimentos o crían animales de traspatio**

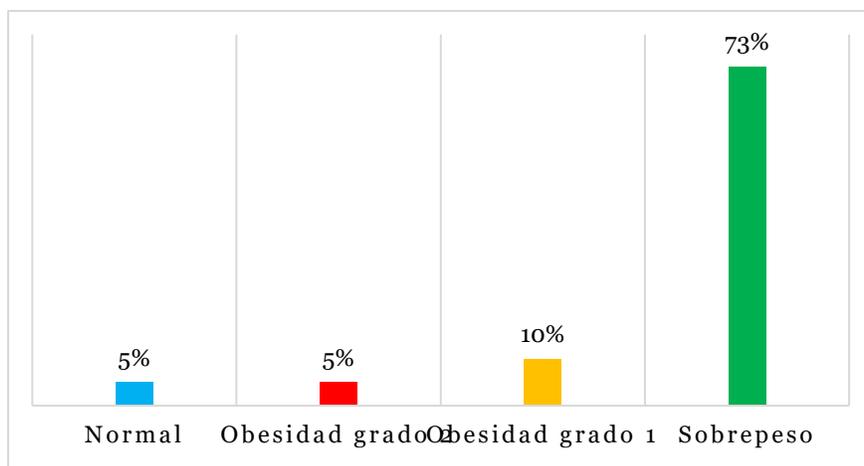


Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente grafico podemos apreciar que los hogares entrevistados el 48% no se dedica a la cría de animales de traspatio ya que no todos cuentan con terreno propio espacio adecuado para su crianza y el 52% si producen alimentos o crían animales de traspatio ya que para ellos es de mucho valor para su alimentación.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

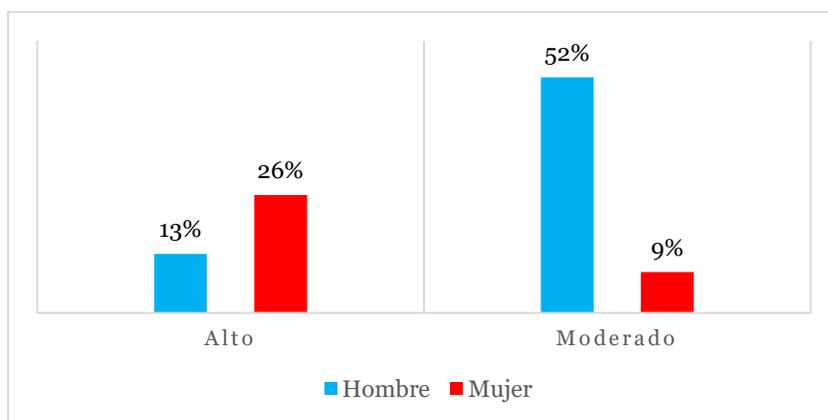
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente grafico se puede apreciar que las personas entrevistadas el 5% obtuvieron un peso normal según indicador de índice de masa corporal, el 5% obtuvieron un diagnóstico de obesidad grado 2 según indicador de índice de masa corporal, el 10% obtuvieron un diagnóstico de obesidad grado 1 y el 73% de los entrevistados fueron diagnosticados con sobrepeso según índice de masa corporal.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y hombre (ICC)**

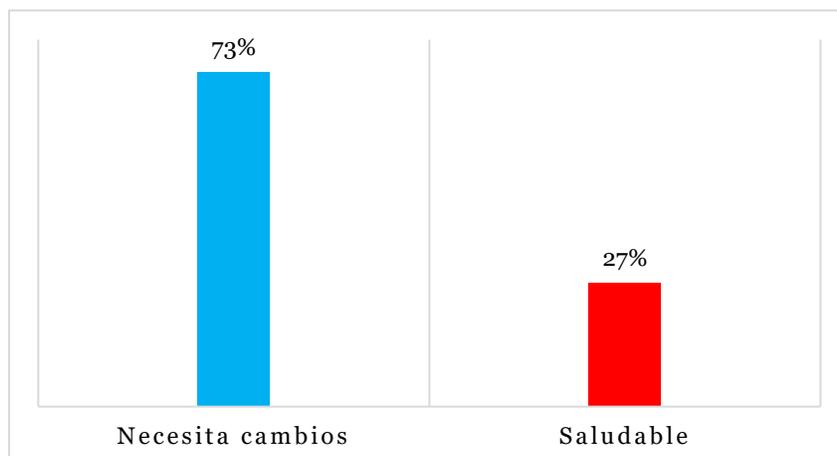


Fuente: Elaboración Propia

El grafico número 15 nos determina el riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres de las personas entrevistadas lo cual determina mayor riesgo del desarrollo de enfermedades cardiovasculares y el 13% indica un riesgo alto para hombres y el 26% un riesgo alto según índice de cintura y cadera para mujeres. El 9% indica un riesgo moderado para mujer y el 52% un riesgo moderado para hombre.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

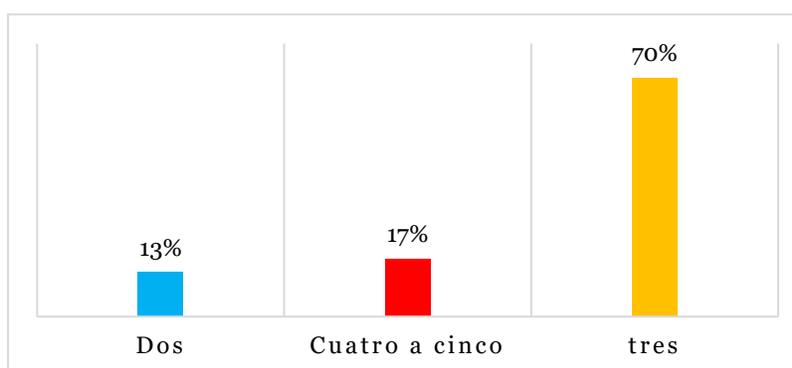


Fuente: Elaboración Propia

El siguiente gráfico nos determina si las personas entrevistadas están alimentándose de manera saludable y el 27% nos indica que se alimentan de manera saludable y el 73% necesita cambios en su alimentación pero un factor determinante es el acceso a los alimentos y la falta de educación en seguridad alimentaria y nutricional.

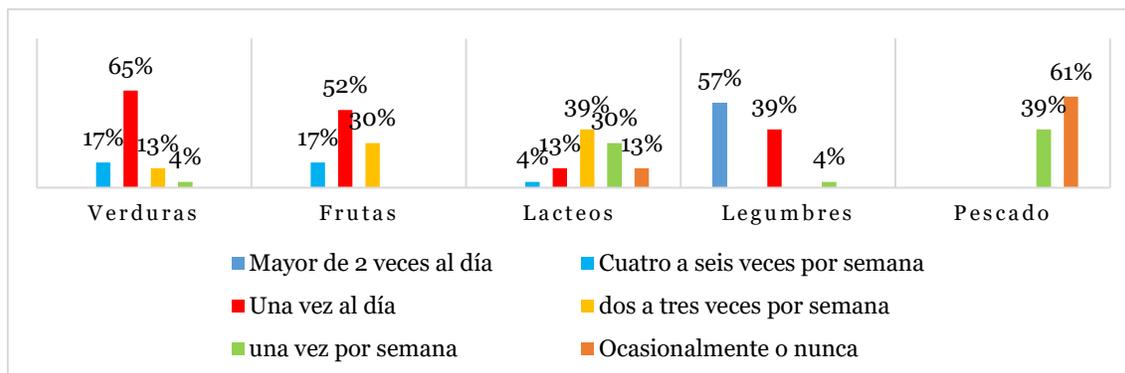
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



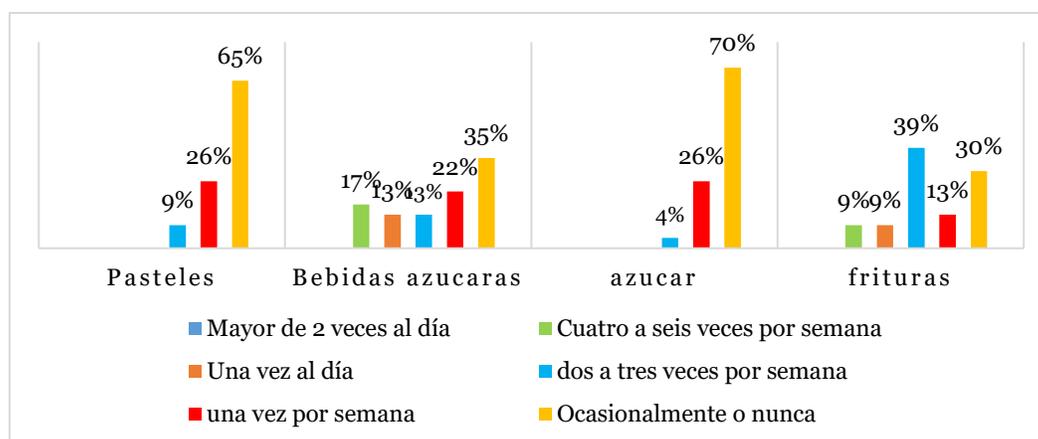
Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente gráfico podemos apreciar que las personas encuestadas con el 13% solo realizan dos tiempos de comida al día y eso debido a la falta de tiempo o por los malos hábitos, el 17% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida y el 70% realizan los tres tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

El siguiente gráfico podemos apreciar la frecuencia de consumo de alimentos saludables en los hogares entrevistados y el 4% no indica que solo una vez por semana consumen verduras, el 13% consumen de dos a tres veces por semana verduras, el 17% más de dos veces al día consumen verduras y el 65% consume una vez al día verdura. El 17% consumen mayor de dos veces al día frutas, el 30% consume dos a tres veces por semana frutas y el 52% consume una vez al día frutas. El 4% consume de cuatro a seis veces por semana lácteos, el 13% una vez al día consume lácteos, el 13% ocasionalmente o nunca consumen lácteos, el 30% consume una vez por semana lácteos y el 39% consume de dos a tres veces por semana lácteos. El 4% consume una vez por semana legumbres, el 39% consume legumbres ocasionalmente o nunca y el 57% consume legumbres cuatro a seis veces por semana. El 39% consume una vez por semana pescado y el 61% consume pescado ocasionalmente o nunca.

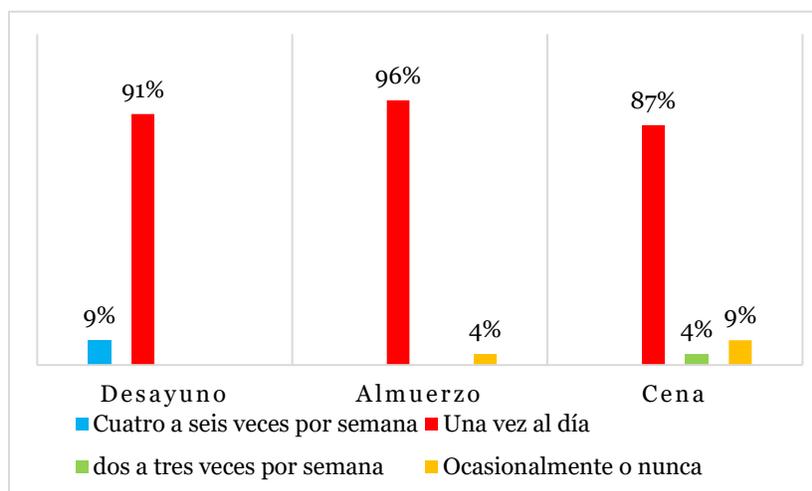
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente gráfico podemos observar la frecuencia de algunos alimentos no saludables en los hogares y el 9% indica que más de dos veces al día consume pasteles, el 26% consume pasteles una vez por semana y el 65% consume ocasionalmente o nunca pasteles. El 13% de los entrevistados indica que una vez al día consume bebidas azucaradas, el 13% más de

dos veces al día consume bebidas azucaradas, el 17% consume de cuatro a seis veces por semana bebidas azucaradas, el 22% consume una vez por semana bebidas azucaradas y el 35% consume ocasionalmente o nunca bebidas azucaradas. El 4% consume azúcar de dos a tres veces por semana, el 26% consume azúcar una vez por semana y el 70% consume azúcar ocasionalmente o nunca. El 9% de los entrevistados consume frituras de cuatro a seis veces por semana, el 9% consume frituras una vez al día, el 13% consume una vez por semana frituras, el 30% consume ocasionalmente o nunca frituras y el 39% consume mayor de dos veces al día fritura.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

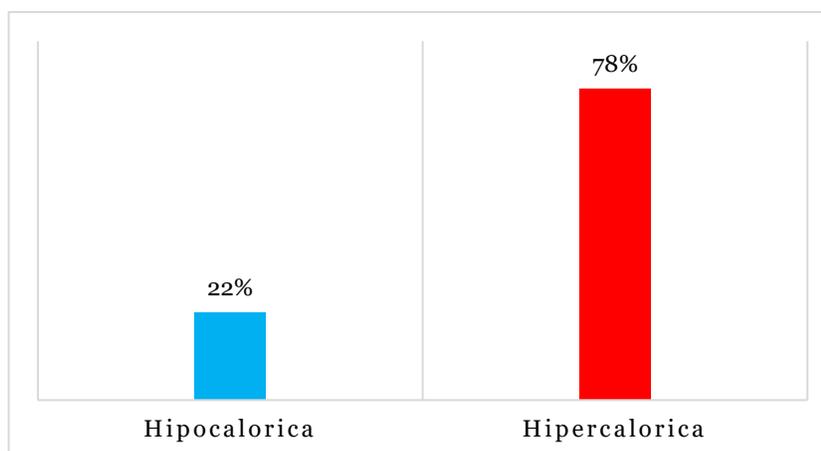


Fuente: Elaboración Propia

El 9% indica que desayunan de cuatro a seis veces por semana, el 91% consume desayuno una vez al día. El 4% consume almuerzo ocasionalmente o nunca y el 96% consume almuerzo una vez al día. El 4% consume cena de dos a tres veces por semana, el 9% consume cena ocasionalmente o nunca y el 87% consume una vez al día la cena.

### Suficiencia de la Dieta

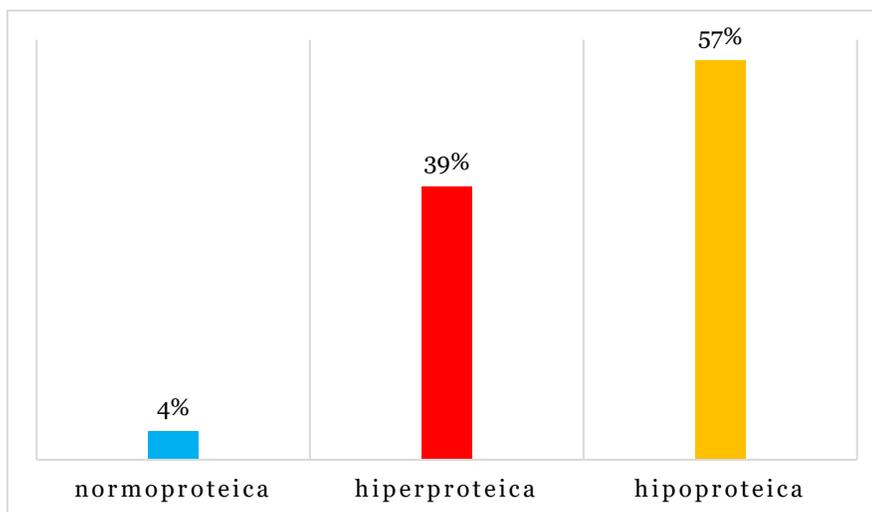
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

El siguiente gráfico nos muestra el tipo de dieta que llevan los entrevistados, y el 22% indican que llevan una dieta hipocalórica debido a los malos hábitos adquiridos y el 78% consumen una dieta hipercalórica, debido al consumo de alimentos altos en calorías pero bajos en nutrientes.

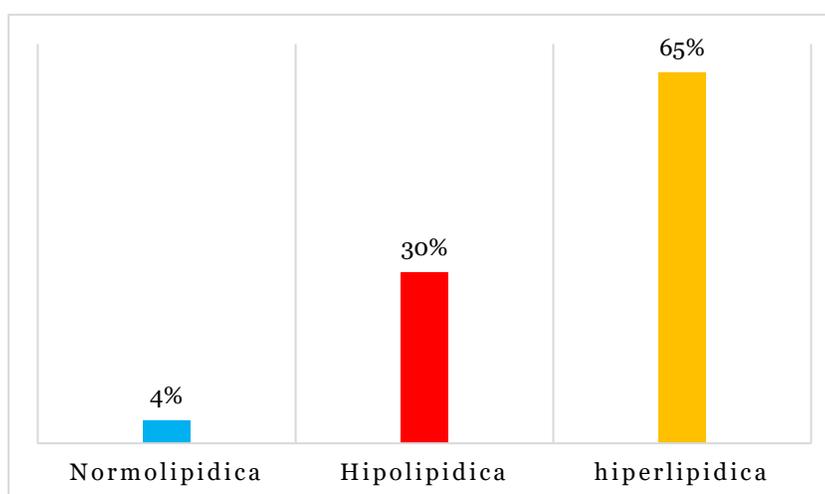
**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



Fuente: Elaboración Propia

El siguiente gráfico nos muestra el tipo de dieta si es suficiente en proteína que es vital para llevar a cabo las tareas del día a día y el 4% nos indica que su dieta es normoproteica, el 39% indican una dieta hiperproteica y el 57% consumen una dieta hipoproteica lo cual es insuficiente para los jefes de hogar que realizan actividades en la agricultura.

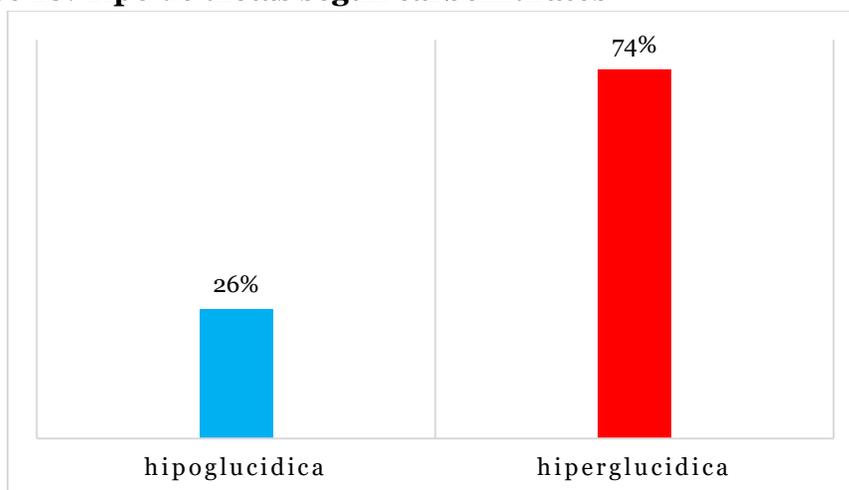
**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**



Fuente: Elaboración Propia

El siguiente grafico nos muestra el tipo de dieta que consumen los entrevistados es adecuada en grasas, y el 4% indican tener una dieta normolipidica, el 30% consumen una dieta hipolipidica y el 65% una dieta hiperlipidica debido a los malos hábitos consumen alimentos ricos en calorías vacías y grasas saturadas.

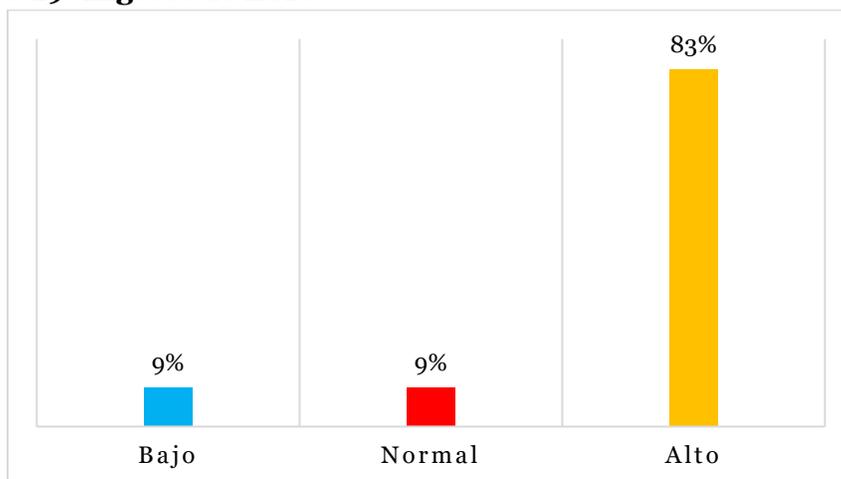
**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**



Fuente: Elaboración Propia

El siguiente grafico nos determina el tipo de dieta que consumen en los hogares según carbohidratos y el 26% nos indica que su consumo es hipoglucidica y el 74% indica una dieta hiperglucidica.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

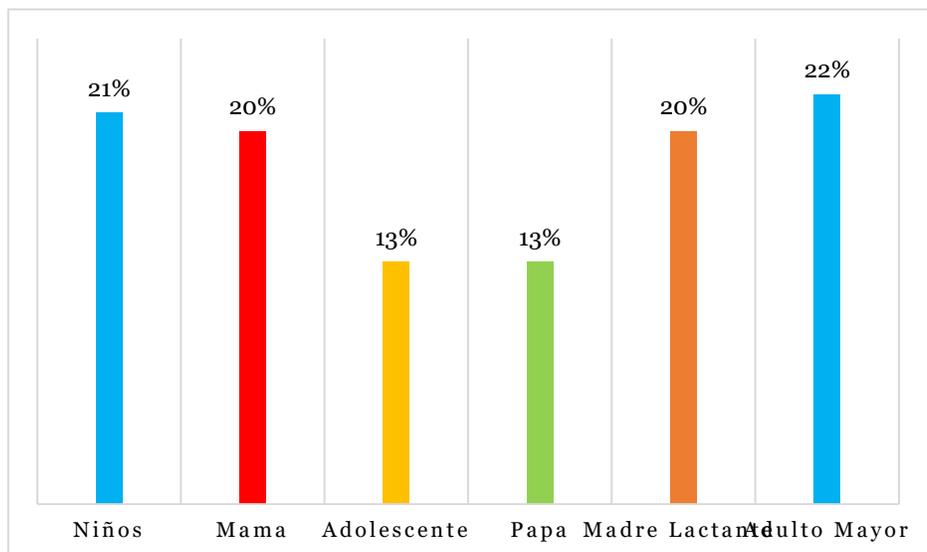


Fuente: Elaboración Propia

El siguiente grafico nos determina el tipo de dieta que consumen en los hogares según la ingesta de fibra y el 9% determina que el consumo es bajo, el 9% nos indica que su consumo es normal en la dieta y el 83% su consumo es alto en fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia

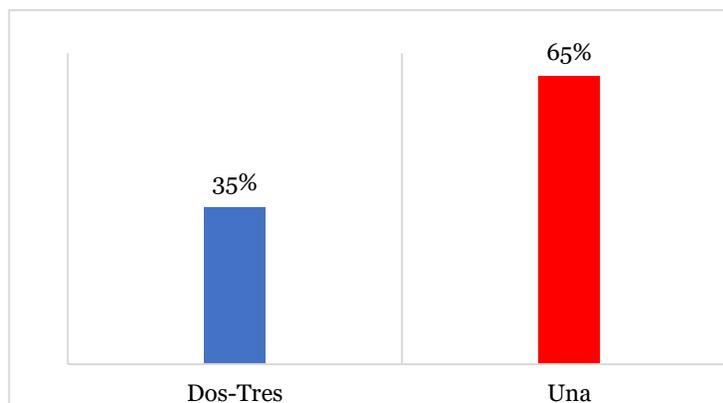
El siguiente gráfico determina quién consideran que se debe priorizar la alimentación en el hogar y el 13% indican que se debe priorizar al papa, el 13% al adolescente, el 20% a la mama, el 20% a la madre lactante, el 21% a los niños y el 22% indica que al adulto mayor se debe priorizar la alimentación.

## Municipio de Guaimaca

### Aldea Los Jobos

#### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares dela aldea Los Jobos

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

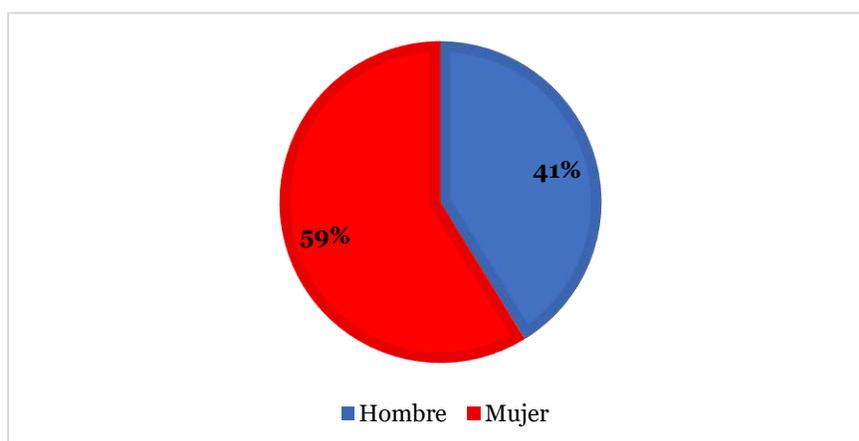


Fuente: Elaboración propia

Un hogar familiar es aquel en el que al menos uno de los integrantes tiene parentesco con la jefa o el jefe del hogar. En este caso, el 35% de los encuestados refirió que existen entre dos o tres familias dentro del hogar y en su mayoría con 65% vive una sola familia por casa.

#### Datos demográficos de la población adulta de Los Jobos

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 4 muestra que el 41% fue el sexo masculino. El 59% de los jefes de hogar en su mayoría corresponden al sexo femenino, cabe resaltar que las mujeres por lo general se encuentran en el hogar de forma permanente.

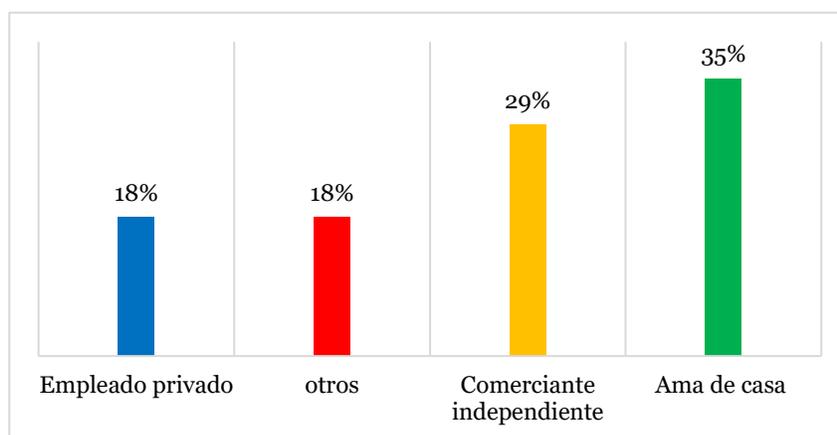
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria incompleta	1	6%
Universitario completa	2	12%
Primaria completa	3	18%
Universitario incompleto	4	24%
Secundaria completa	7	41%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los encuestados jefes de hogar realizaron sus estudios a nivel de secundaria completa con un 41%, seguidamente el 24% cursaron la universidad de manera incompleta, el 12% culminó sus estudios universitarios y finalmente un 6% cursó la primaria de forma incompleta.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

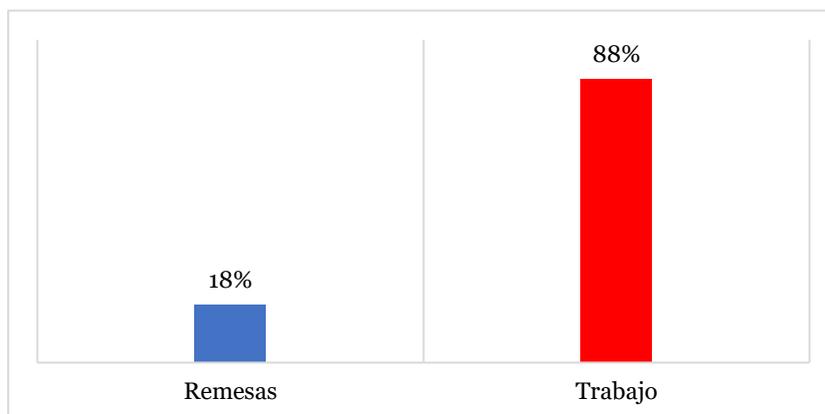


Fuente: Elaboración propia

El 18% contestaron que eran empleados privados, y con el mismo porcentaje refirieron dedicarse a otra ocupación. el 29% contaban con negocio propio como comerciante individual. El 35% refirió dedicarse a las labores del hogar, ya que en su mayoría los encuestados eran del sexo femenino.

## Ingresos de los hogares para el consumo de alimentos en la aldea Los Jobs

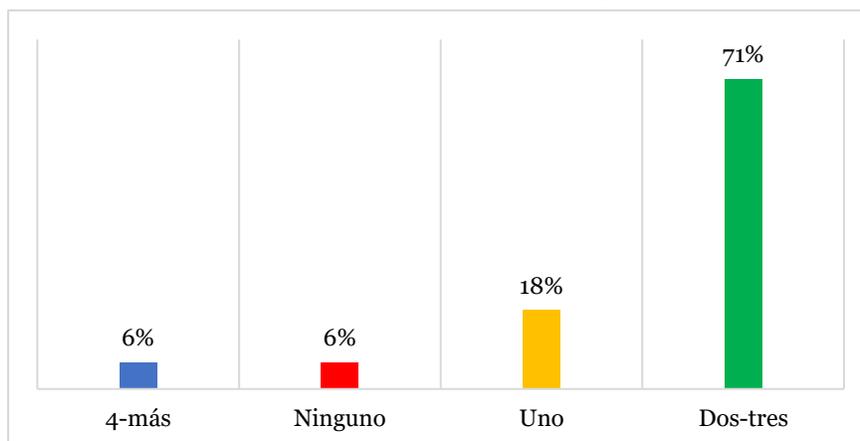
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

En resumen, en el Gráfico 6 se describen las formas del ingreso económico del hogar, el 18% obtiene ingresos por medio de remesas y el 88% por medio de remuneración económica o trabajo.

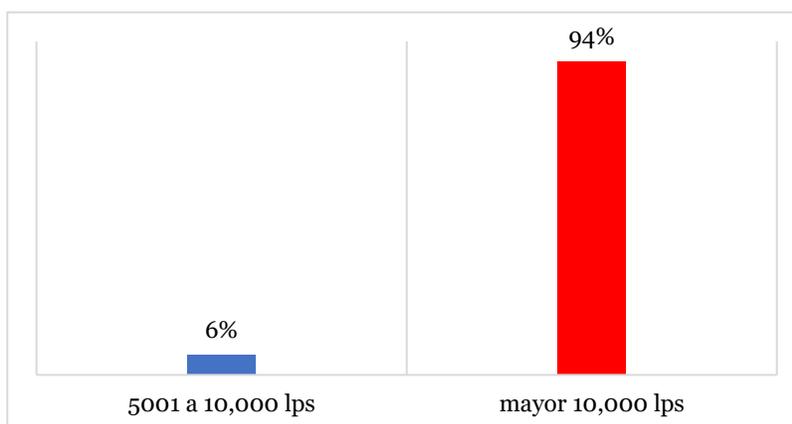
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Un porcentaje igual al 6% donde trabajan 4 o más personas, y ninguno. seguidamente de un 18% en donde el proveedor solo es una persona, y con Se menciono anteriormente hogares con 5 a 9 personas, cabe mencionar que el 71% refirió que solo dos a tres personas trabajan por hogar,

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

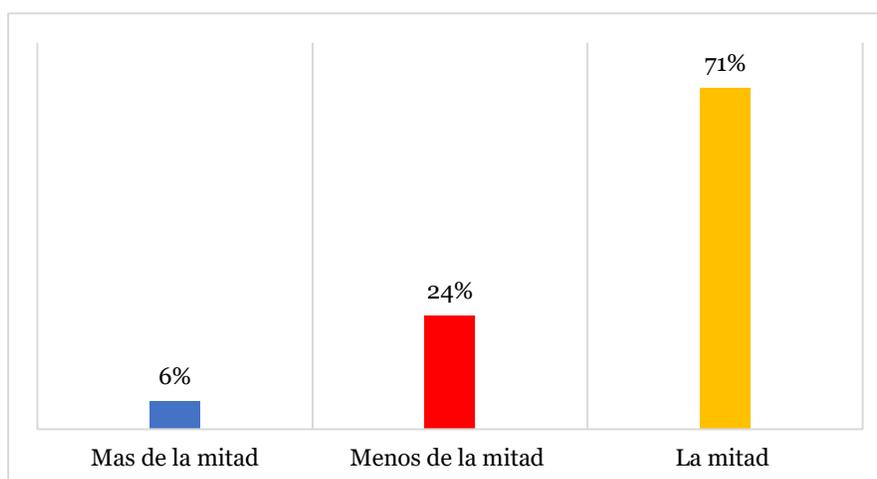


Fuente: Elaboración propia

Un 6% manejan una cantidad que oscila desde los 5,000 a 10,000 LPS de manera mensual, El 94% de las familias obtienen un ingreso igual o mayor a 10,000 LPS mensuales

### Gastos de los hogares de la aldea Los Jobos

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

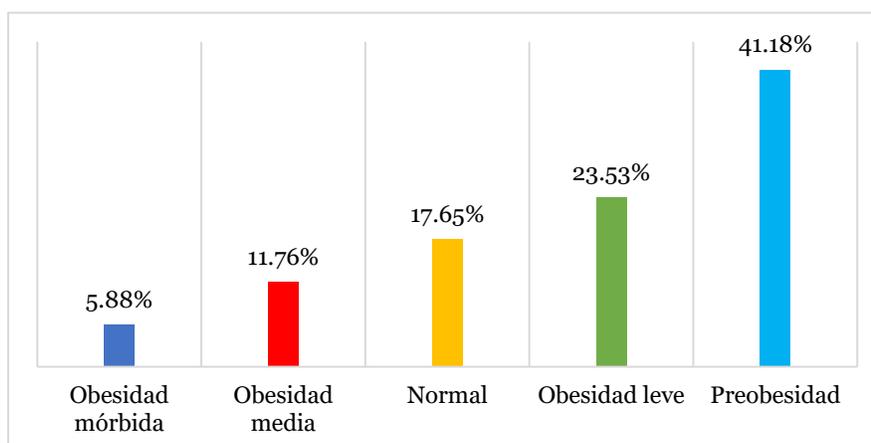


Fuente: Elaboración propia

Del ingreso mensual que obtienen los jefes de hogar el 1% destina más de la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos, el 4% utiliza la mitad y la mayoría de los encuestados utilizan menos de la mitad con un 12% del total de la muestra.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos de la aldea Los Jobs

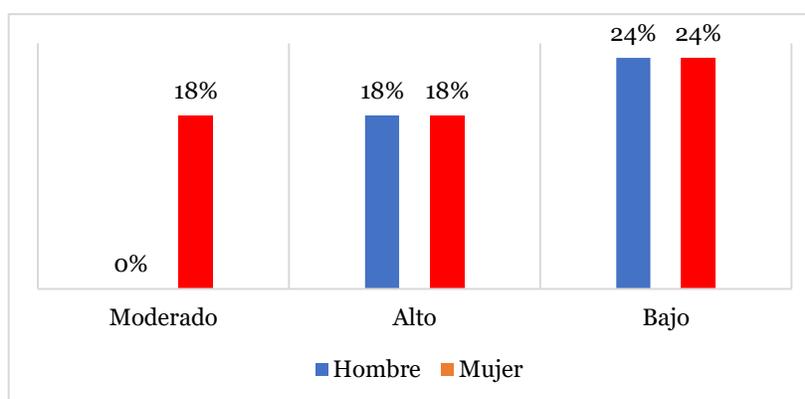
**Gráfico 8: Diagnóstico según índice de masa corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En resumen, las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta conseguir los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles, como se logra observar el número de encuestados la mayoría llevan consigo algún tipo de obesidad, el 5.88% ha alcanzado la obesidad mórbida, el 11.76% obesidad media, y el 23.53% con una obesidad leve, cabe mencionar que se obtuvo resultados con un IMC adecuado con un 17.65%, y en mayor proporción corresponde a la preobesidad con un 41.18%

**Gráfico 9: Riesgo según índice de cintura cadera en hombres y mujeres (ICC)**

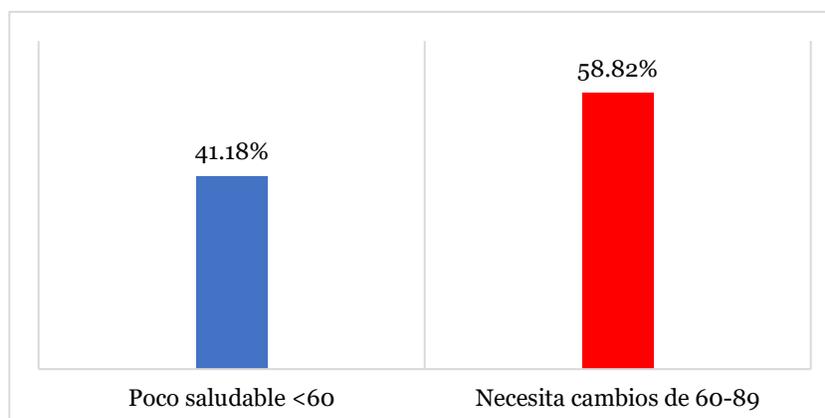


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 16, se presentan los resultados del índice de cintura cadera de una forma más detallada clasificándose por sexo, de lo cual no se observa una diferencia realmente notoria, ya que ambas clasificaciones de alto y bajo, se obtuvieron los mismos resultados, con un 18% y 24% correspondiente; finalmente en el parámetro de riesgo moderado el total de respuestas fueron provenientes al sexo femenino.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea Los Jobs

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**

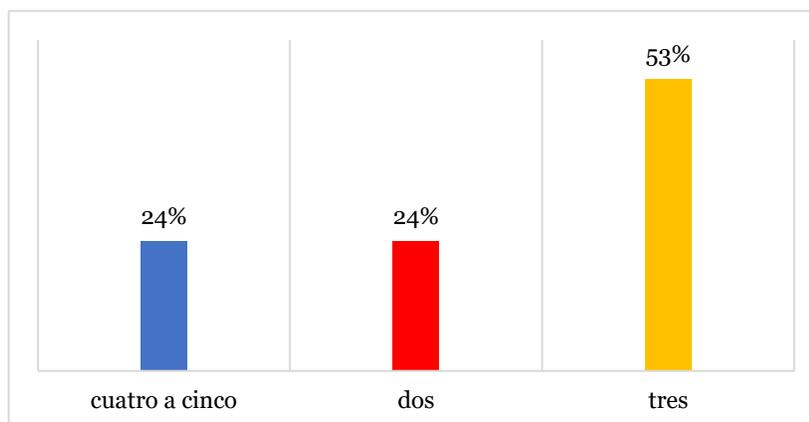


Fuente: Elaboración propia

En resumen, el Índice de Alimentación Saludable es una herramienta para identificar los grupos de alimentos que presentan menor consumo en relación con las recomendaciones y los grupos poblacionales con alimentación de baja calidad. Los resultados que se obtuvieron del análisis corresponden al 41.18% que se refiere a una alimentación poco saludable, y el 58.82% de los encuestados necesita cambios en su alimentación de acuerdo con el índice.

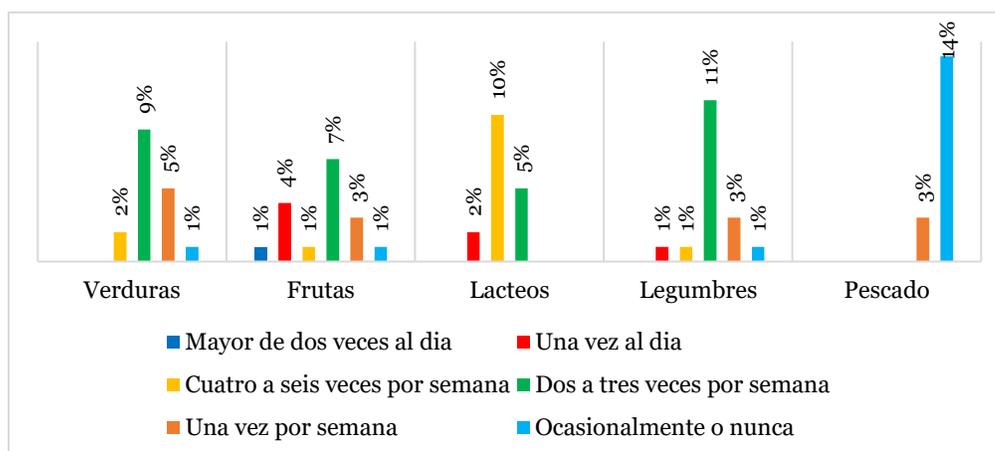
## Patrón de consumo del jefe del hogar de la aldea Los Jobs

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



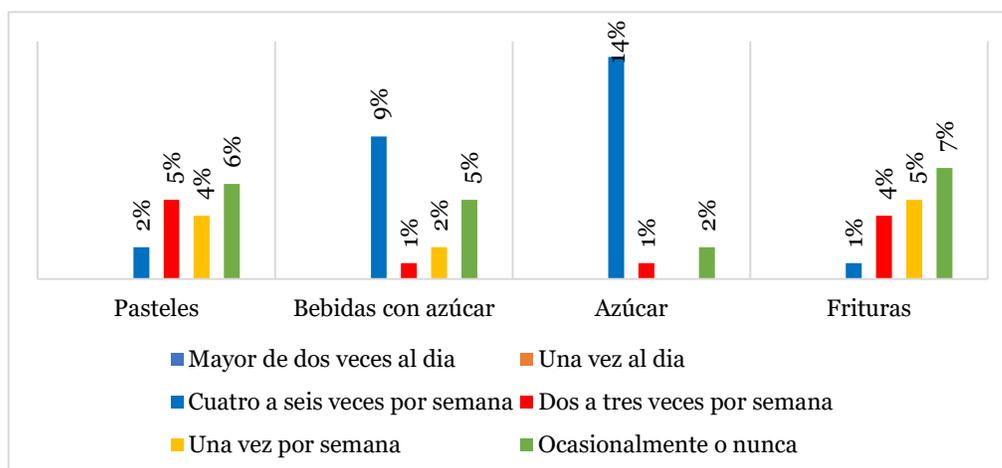
Fuente: Elaboración propia

La recomendación de los tiempos de comida varía entre 5 a 6 de forma general, sin embargo, el 4% de los encuestados solo realizan dos tiempos de comida, de 4 a 5 tiempos de comida con un 4%, y en mayor cantidad el 9% con 3 tiempos que comúnmente consume la población de manera rutinaria.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la gráfica 19, el porcentaje más notorio se les atribuye a las verduras ya que respondieron consumirlas una vez por semana u ocasionalmente o nunca; por otro lado, tenemos que los alimentos consumidos con mayor regularidad son los lácteos y las legumbres

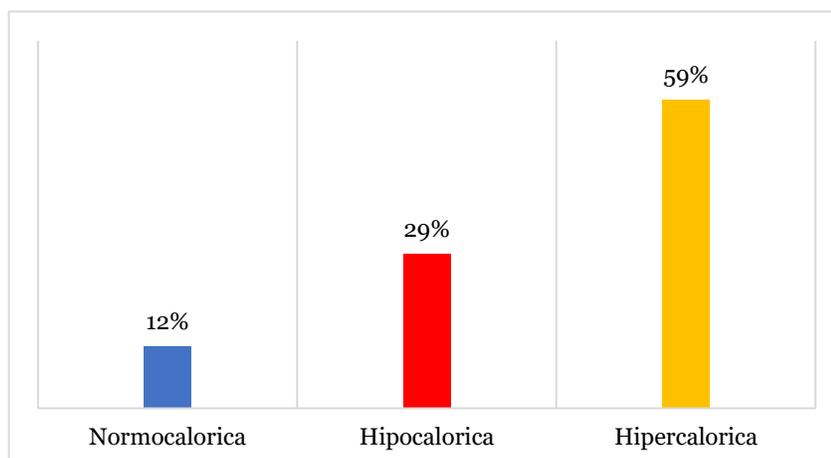
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la gráfica 20, en cuanto a los alimentos poco saludables, el más utilizado es el azúcar, lo cual esto se relaciona al consumo rutinario de café que los encuestados referían, el 9% consume bebidas con azúcar cuatro a seis veces por semana, en cuanto a los pasteles el 6% los consume ocasionalmente o nunca dado a que la accesibilidad es compleja sin embargo se obtuvieron respuestas en que lo consumen de cuatro a seis veces por semana

## Suficiencia de la dieta

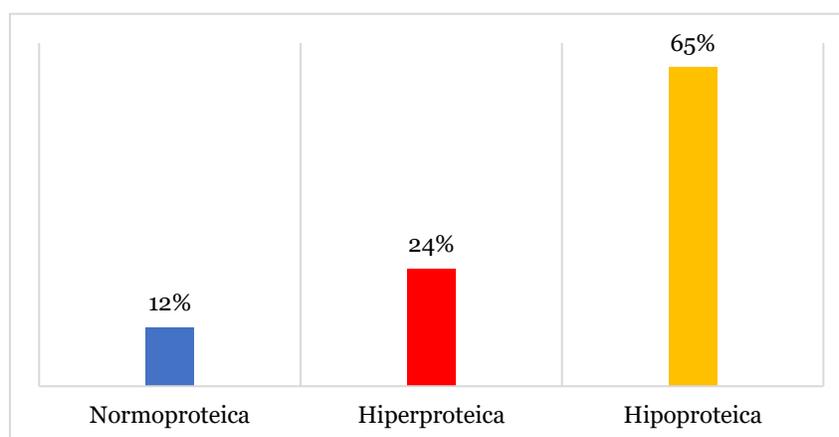
**Gráfico 14: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

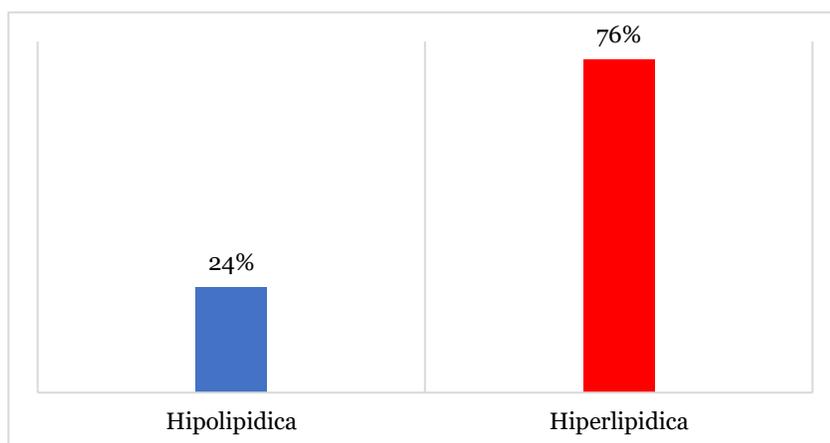
La muestra que se tomó en cuenta para realizar este análisis consto de 17 personas jefes de hogar, los resultados se obtuvieron a través de la herramienta del recordatorio de 24 horas, el 12% resulto una dieta normo calórica, 29% hipo calórica y de forma predominante dieta hipercalórica con un 59%; dicho de esta manera, se tomaron en cuenta estos datos para obtener un promedio de las calorías consumidas con un resultado de 1,964.32 Kcal misma que se aproxima a la ingesta catalogada como normocalorica equivalentes a 2000 Kcal diarias.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas**



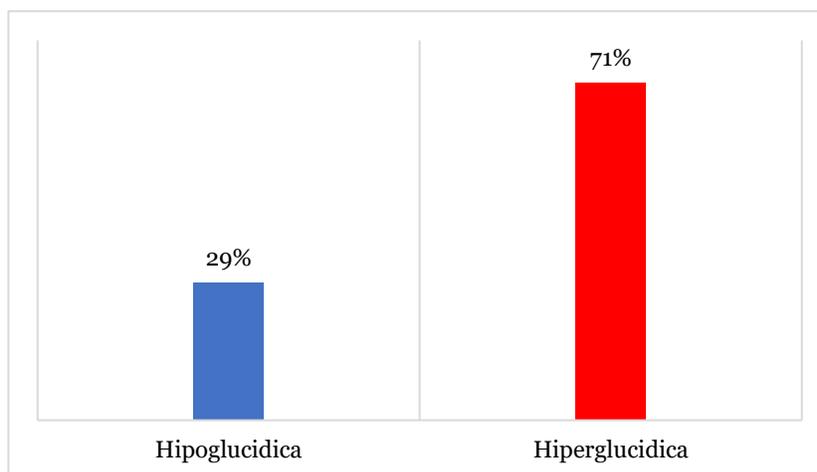
Fuente: Elaboración propia

La ingesta recomendada oscila entre los 0.8 gramos de proteína por kilogramo de peso al día, el promedio estimado en respuesta a todos los jefes de hogar fue de 13.05 gramos lo cual se considera como un consumo bajo de proteínas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas**

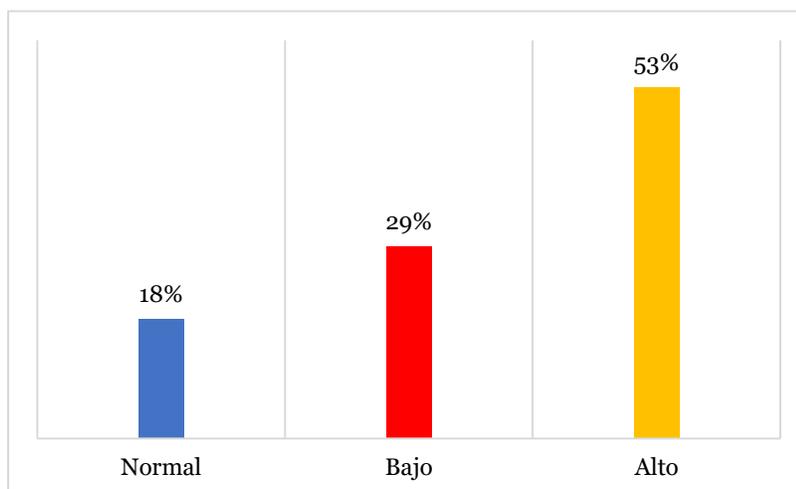
Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los lípidos es recomendable el consumo de 15 al 30% de las grasas totales de la dieta, en donde los ácidos grasos saturados deben ser menor al 10% y los poliinsaturados entre 6 a 10% del consumo diario recomendado. El promedio resultante en la población encuestada fue de 28.48 gramos.

**Gráfico 17: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

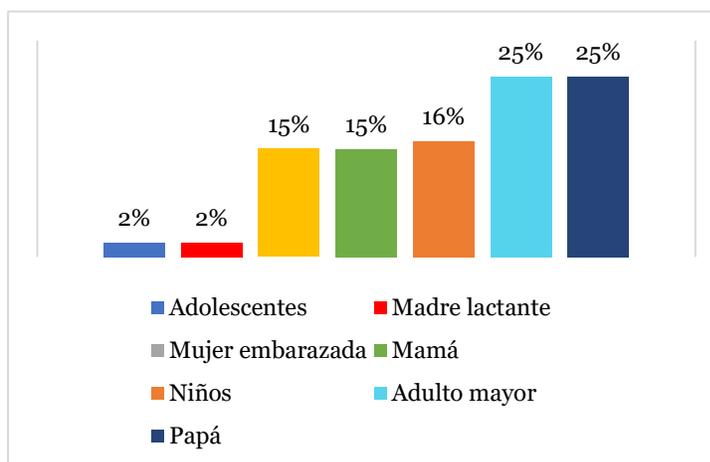
En resumen, el gráfico 17 nos muestra que el resultado menor con un 29% se le atribuye a la dieta hipoglucídica y un 71% a una dieta hiperglucídica, dicho esto, sabemos que los carbohidratos o hidratos de carbono deben de constituir del 50 al 60% del aporte energético total en la alimentación diaria. El promedio de este análisis dio como resultado un consumo de 57.28 gramos consumidos.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar el parámetro más bajo corresponde a un consumo normal de fibra, y 53% a un consumo alto de fibra en términos porcentuales, el hecho de que la alimentación haya dado como resultado un nivel alto o normal, no está exento de que estos resultados tengan fluctuaciones, a lo largo del análisis se ha concluido que existe una alimentación poco saludable lo que desencadena una malnutrición.

### Patrón de Consumo en los hogares de la aldea Los Jobos

**Gráfico 19: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

Sabemos que llevar a cabo una buena alimentación es muy importante en cualquier ciclo de vida, cabe destacar que cada etapa tiene su nivel de importancia por lo tanto crear desde pequeños hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo padecimientos que pueden desencadenarse por hábitos

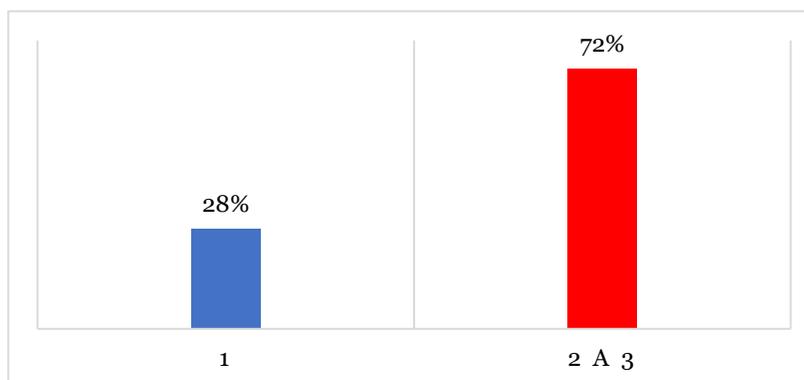
de alimentación inapropiados. En este caso los resultados más bajos acerca de la priorización de alimentos corresponden a niños y adolescentes, y en mayor escala con un 25% para el adulto mayor y padre de familia cada uno

## Aldea La Esmeralda

### Características sociodemográficas de la población de la aldea la Esmeralda

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

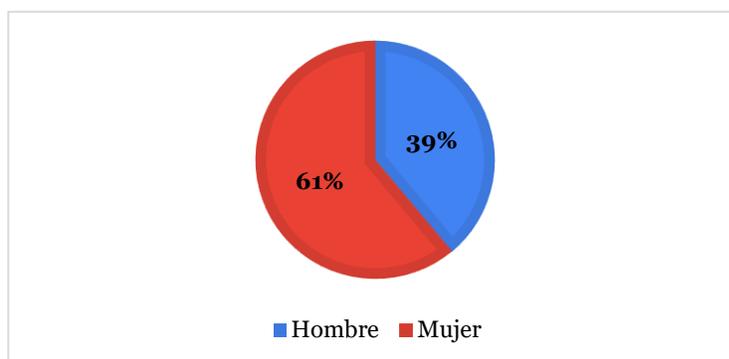


Fuente: Elaboración propia

El número de familias que se presentó en incidencia con menor número fue el conformado por 1 familia podemos resaltar el hecho de que muchas veces la cantidad de hijos es un poco elevada por lo cual no les permite vivir con más personas por lo que implicaría esto económicamente, por consiguiente también un gran número de encuestados muestran que su hogar está conformado de dos a tres familias las razones más frecuentes es por cuestiones económicas así no solo el jefe del hogar aporta económicamente sino otros miembros familiares, también está ligado a tradiciones que culturalmente han sido aceptadas en nuestro país.

### Datos demográficos de la población adulta de La Esmeralda

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los resultados del instrumento aplicado existe un menor porcentaje los hombres como jefes del hogar y en mayor afluencia las mujeres, esto se debe al abandono

frecuente de los hombres de sus hogares lo que da como resultado que las mujeres se conviertan en madres solteras a cargo del hogar y de las diferentes personas que lo conforman

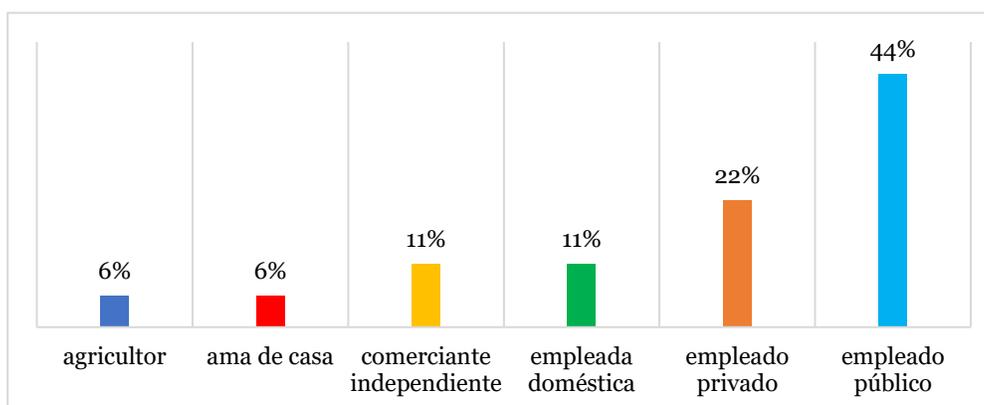
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>%</b>
Secundaria completa	6%
Ninguno	6%
Universidad incompleta	11%
Primaria incompleta	22%
Universidad completa	22%
Primaria completa	22%
Secundaria incompleta	33%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad con menor incidencia fue secundario completa y ninguno hay que resaltar que las personas que están en la categoría de ninguno no son analfabetas aprendieron a leer y a escribir de manera arcaica no en un centro educativo, los porcentajes aquí reflejados en la tabla 2 dan a conocer que los niveles de escolaridad de las personas de la aldea son en general inferiores a los del medio urbano una de las razones que se pudo observar en la aplicación del instrumento fue que los padres que tienden a tener bajo nivel de escolaridad es algo que no les permite ayudarles en su aprendizaje al educando.

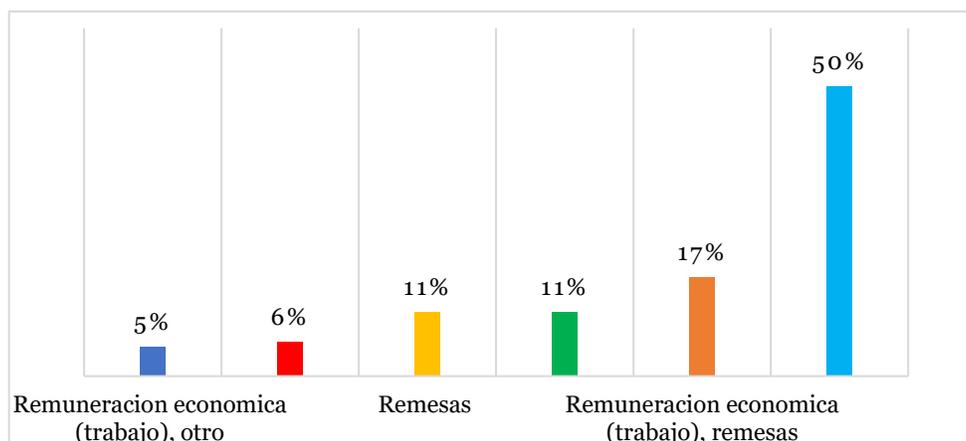
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

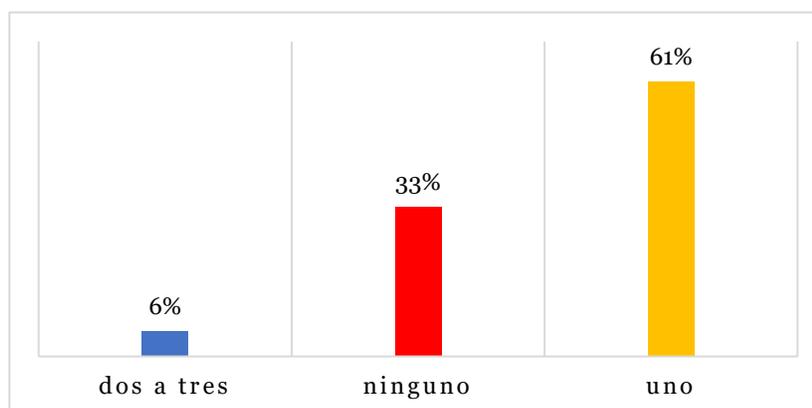
Los hogares rurales diversifican sus actividades y fuentes de ingreso para enfrentar estas condiciones críticas e incorporan a sus ocupaciones trabajos e ingresos no agrícolas como, por ejemplo, los provenientes del comercio, el empleo en áreas del gobierno local y sobre todo las transferencias de la protección social etc.

### **Ingreso de los hogares de la aldea La Esmeralda**

**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**

Fuente: Elaboración propia

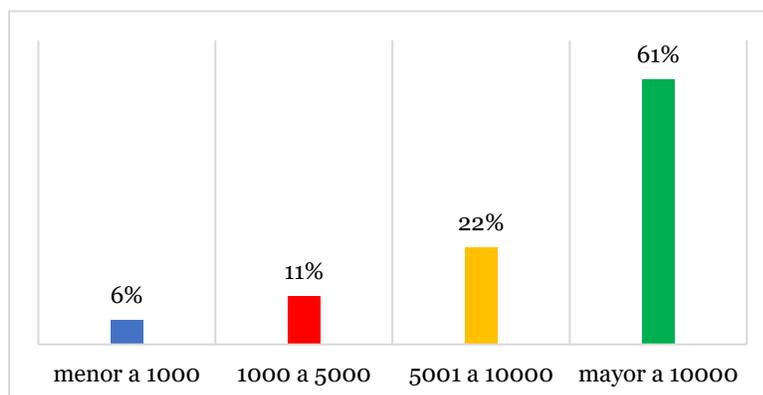
Las áreas rurales presentan una deficiencia en empleos solo desde un área es específico como lo podemos ilustrar en el gráfico la mayoría de los encuestados persisten en mejorar sus ingresos realizando varias actividades que generen un crecimiento y productividad para aumentar su ingresos de este manera se vuelve algo esencial para la economía no solo de la aldea ejemplificada sino a nivel de honduras las remesas generadas por inmigrantes en el extranjero que mantienen a flote el crecimiento económico de nuestro país.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan en el hogar**

Fuente: elaboración propia

El número de personas que trabajan en el hogar en menor proporción represento el 6% de la población encuestada y una media ninguno de los jefes del hogar y en mayor porcentaje solo una persona es activa laboralmente.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

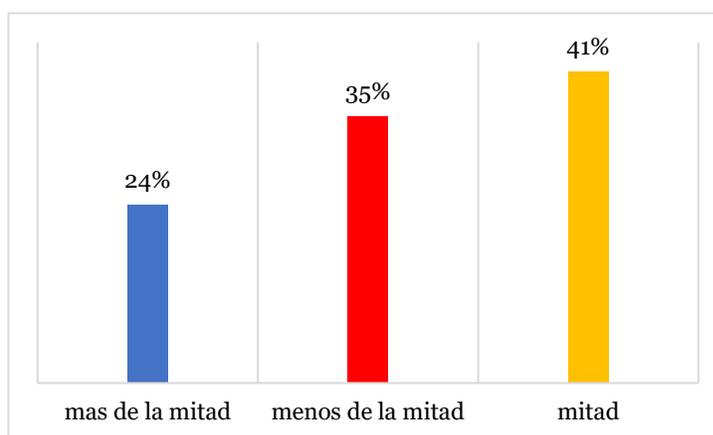


Fuente: Elaboración propia

Se muestra en el gráfico un porcentaje bajo en referencia a los ingresos bajos y medios establecidos en los rangos del instrumento y en mayor porcentaje los ingresos mayores a diez mil lempiras la economía rural tiene un gran potencial para crear empleos decentes y productivos, así como para contribuir al desarrollo sostenible y el crecimiento económico de la población

### Gastos de los hogares de la aldea La Esmeralda

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

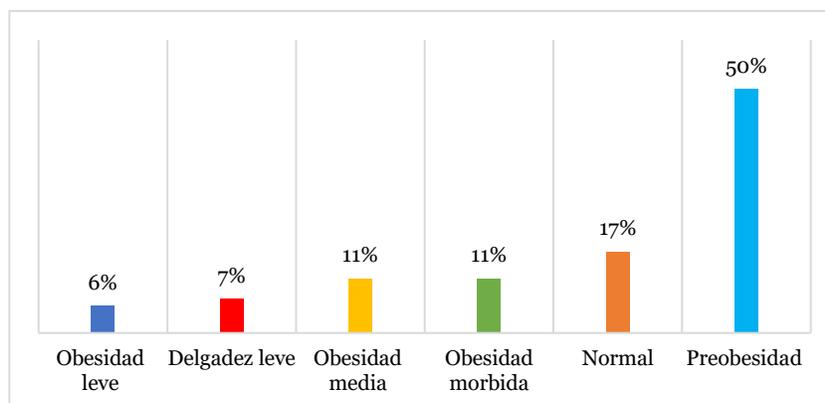


Fuente: Elaboración propia

Los gastos para alimentación representados en el gráfico 11 son en menor incidencia más de la mitad y de una manera consecutiva menos de la mitad y la mitad, el gasto puede ser un poco mayor pero no necesariamente tienen suficiente, ya que debido al área geográfica y sus ingresos acuden a comprar en lugares donde los alimentos tienen un precio mayor y hablamos de las tiendas de conveniencia o pulperías como suelen llamarse.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos de la aldea La Esmeralda

**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**

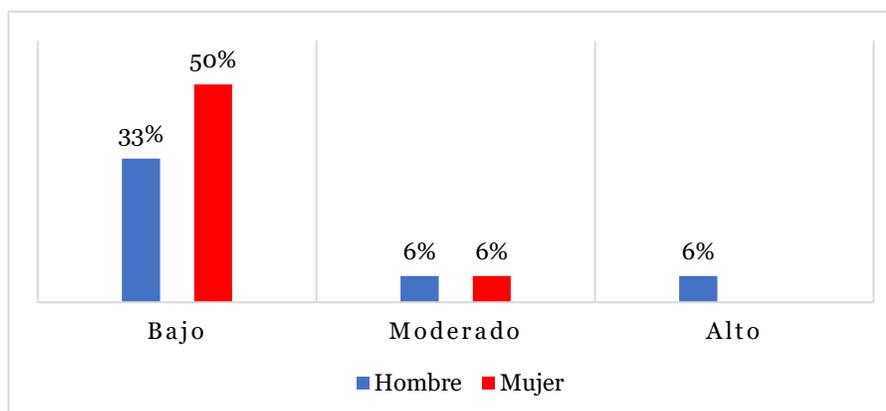


Fuente: elaboración propia

El IMC constituye la medida poblacional más útil del sobrepeso y la obesidad, pues la forma de calcularlo no varía en función del sexo ni de la edad en la población adulta. No obstante, debe considerarse como una guía aproximativa, pues puede no corresponder al mismo grado de gordura en diferentes individuos.

Dentro de la clasificación ejemplificada de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se presenta en un menor porcentaje las personas con obesidad grado 1 que en base al riesgo es de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representan un alto riesgo y en el porcentaje más alto grafico se encuentra la categoría de sobrepeso que representa un mayor riesgo a ECNT

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

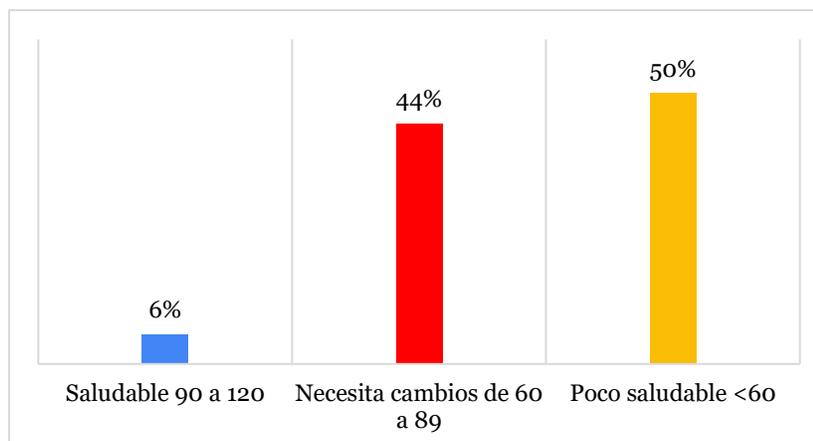


Fuente: Elaboración propia

Los estudios indican que una relación entre cintura y cadera superior a 0.94 varones y a 0.84 en mujeres, está asociada a una ampliación en la probabilidad de contraer diversas enfermedades (diabetes mellitus, enfermedades coronarias, tensión arterial, entre otras).

## Calidad de la dieta

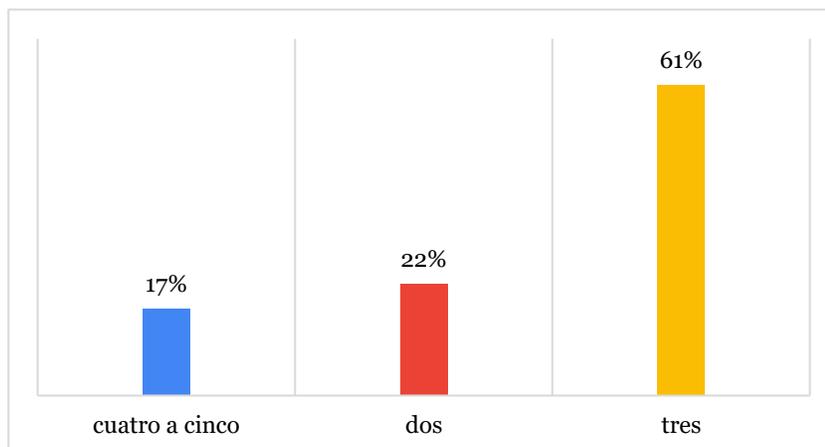
**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**



Fuente: Elaboración propia

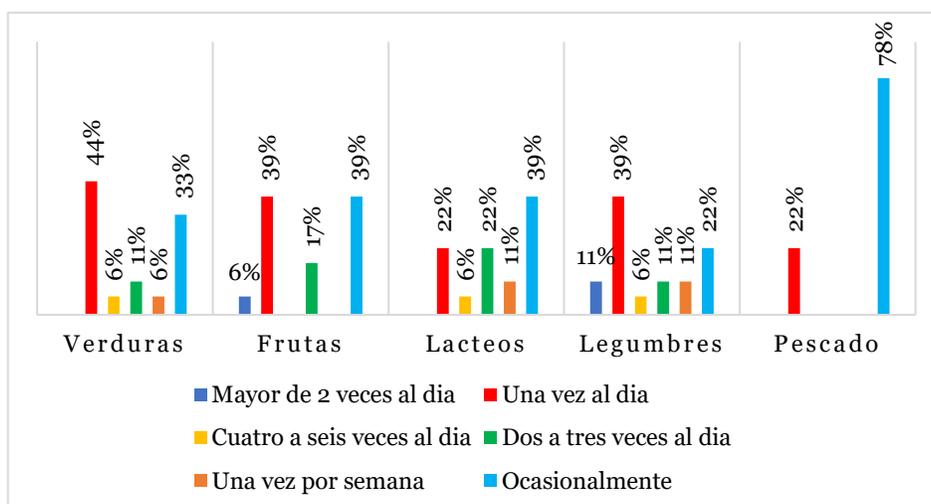
El índice de alimentación saludable es un instrumento que permite la evaluación del patrón alimenticio de una población en relación a si se adhiere en mayor o menor medida a las recomendaciones de las guías dietéticas, por lo cual podemos ejemplificar que el menor porcentaje de la población lleva a cabo una alimentación saludable y en mayor porcentaje la población estudiada los patrones alimentarios implementados son poco saludables según las categorías establecidas.

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



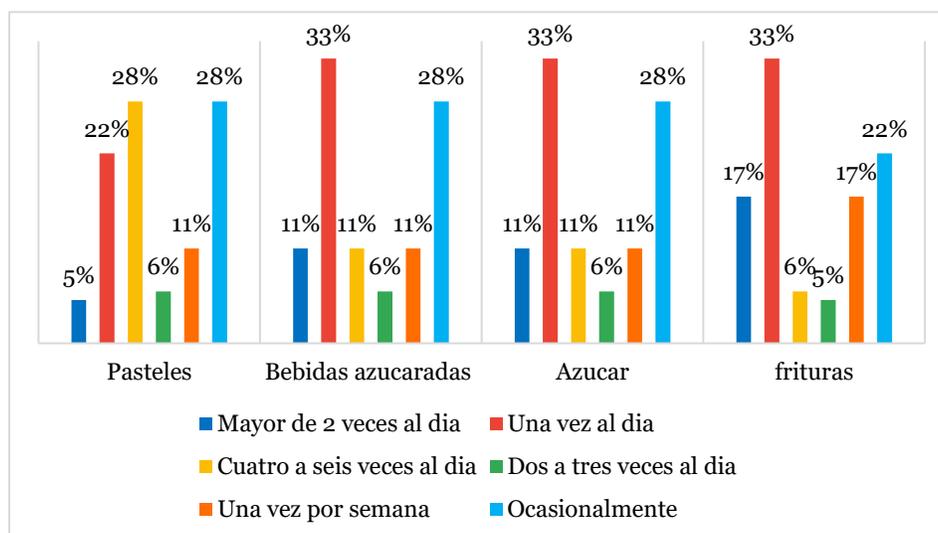
Fuente: Elaboración propia

En un menor porcentaje se muestran las personas que realizan entre cuatro a cinco tiempos de comida y superando más de la mitad de la población encuestada solo cumple con el requerimiento tradicionalmente establecido de los 3 tiempos de comidas básicas.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

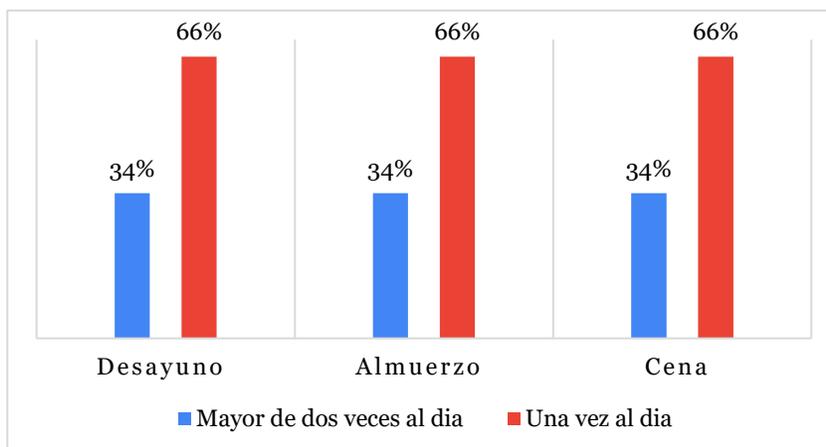
Fuente: Elaboración propia

Dentro de los grupos de alimentos ejemplificados en la gráfica los porcentajes menores se le atribuyen a comer verduras entre cuatro a seis veces por semana y mayor de dos veces al día, en cuanto a porcentajes elevados vemos las frecuencias con mayores números reflejados son una vez al día y ocasionalmente.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

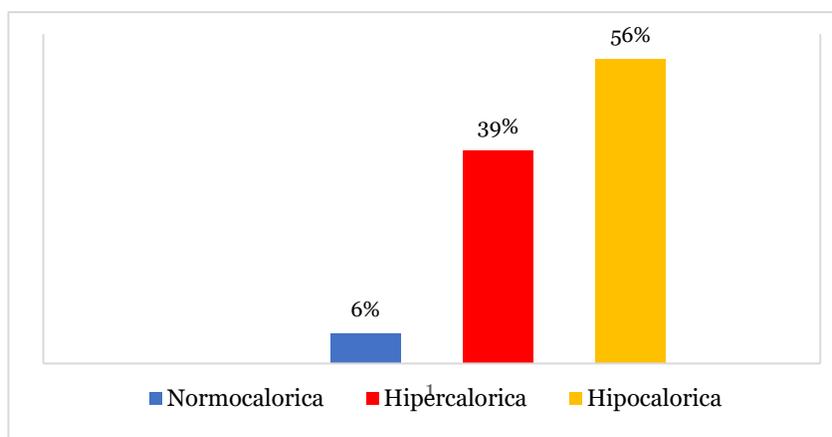
Frecuencia: Elaboración propia

En dos de las categorías de alimentos saludables que se dieron en menores porcentajes son: mayor de dos veces al día y dos a tres veces al día también podemos observar que varias frecuencias del consumo de estos alimentos que se presentan en mayores porcentajes son una vez al día y ocasionalmente.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

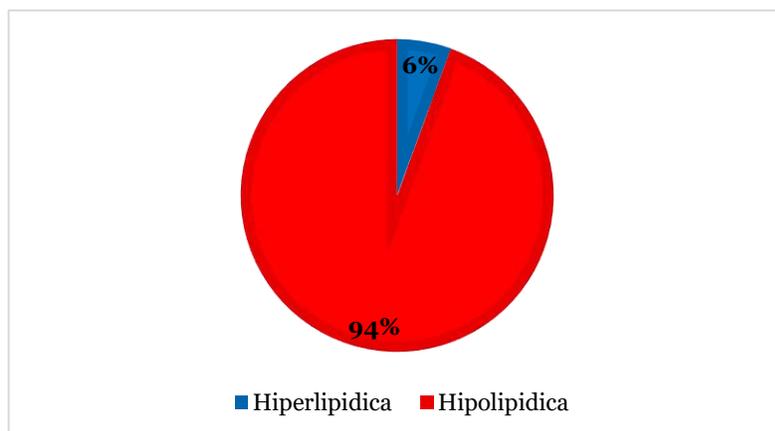
Fuente: Elaboración propia

La frecuencia de tiempos de comida corresponde a la distribución de las calorías durante el día se representa en menor el grafico representa en menor porcentaje mayor de dos veces al día que las personas repiten diferentes tiempos de comida y en un mayor porcentaje una vez al día que realizan cada tiempo de comida.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

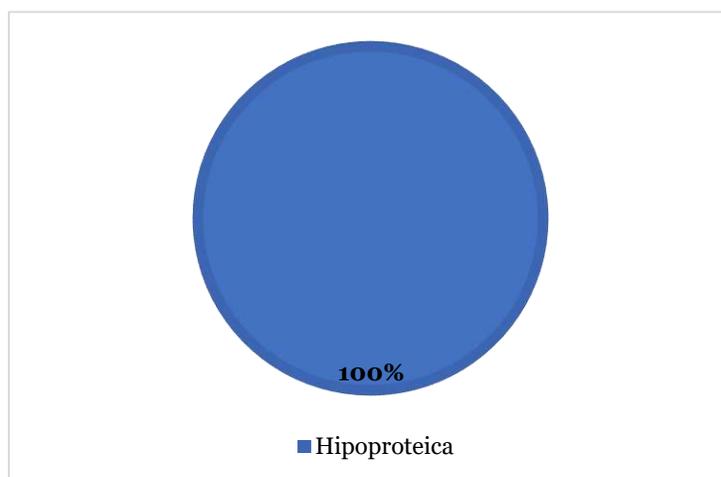
Fuente: Elaboración propia

La dieta hipocalórica se caracteriza por ser una dieta o régimen dietético bajo en calorías seguido en mayores porcentajes una alimentación hipercalórica es un régimen alimenticio que contiene una cantidad de calorías por encima de las que el cuerpo necesita o gasta.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas**

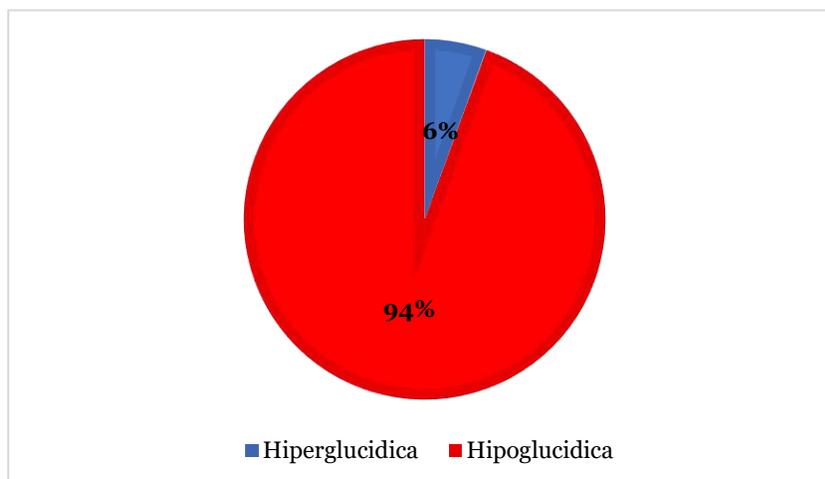
Fuente: Elaboración propia

El menor porcentaje presentado fue en una dieta hiperlipídica que consiste en una dieta elevada en diferentes tipos de grasa y en mayor porcentaje la dieta hipolípica que representa una alimentación en disminución o restricción de ingesta de grasas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según proteínas**

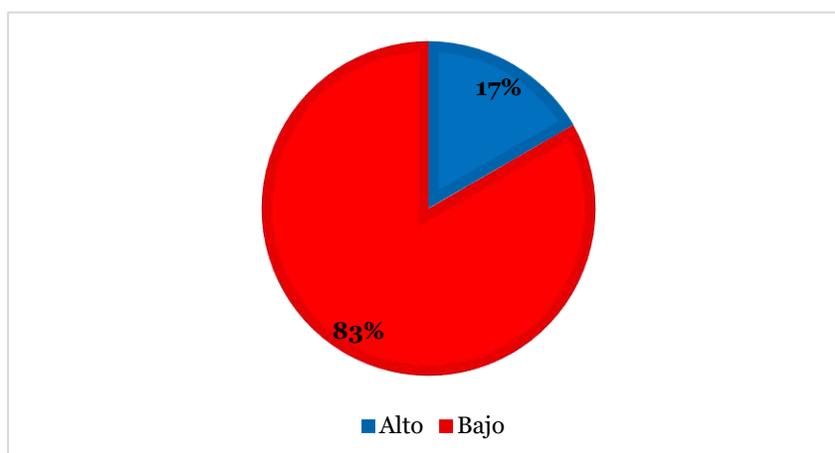
Fuente: Elaboración propia

Régimen alimenticio caracterizado por una disminución de la proporción correspondiente de proteínas.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Se trata de un tipo de dieta con un contenido limitado en glúcidos.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

La deficiencia de fibra en la dieta puede ser un factor importante de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon etc.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Tabla 3: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

<b>Categoría</b>	<b>%</b>
Adulto mayor	6%
Papá, niños	6%
Niños, madre lactante, adulto mayor	6%
Niños, madre lactante, adulto mayor	12%
Mama, papa, adolescentes, niños, mujer embarazada, madre lactante, adulto mayor	6%
Mama, papa, niños	6%
Papá	6%
Niños, mujer embarazada, adulto mayor	6%
Niños, mujer embarazada	11%
Niños, mujer embarazada, madre lactante	11%
Mama, niños	11%
Niños	22%

Fuente: Elaboración propia

Se diversificaron las categorías debido que esta pregunta se realizó con la facilidad de poder realizar múltiples opciones dentro de la mayoría de las categorías se prioriza los grupos etarios denominados vulnerables como ser niños mujeres embarazadas etc, el poder tener un acceso suficiente de alimento a todo el grupo familiar mantiene lo que es la seguridad alimentaria en el hogar.

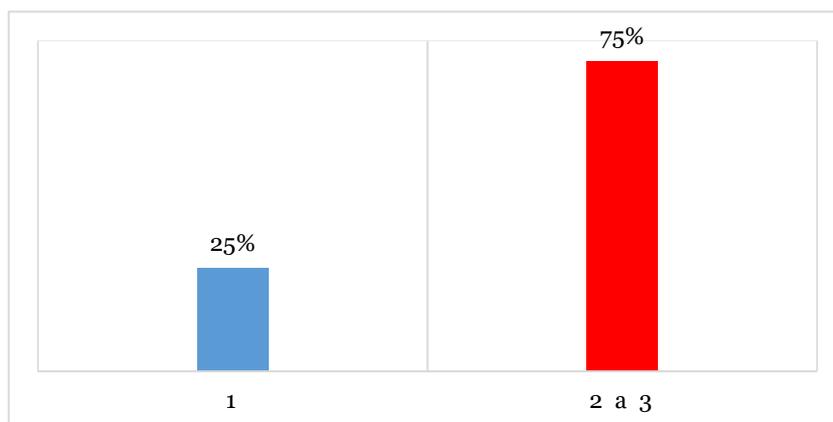
## Municipio Lepaterique

### Aldea El Espino

#### Características sociodemográficas de la población adulta de la aldea El Espino

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

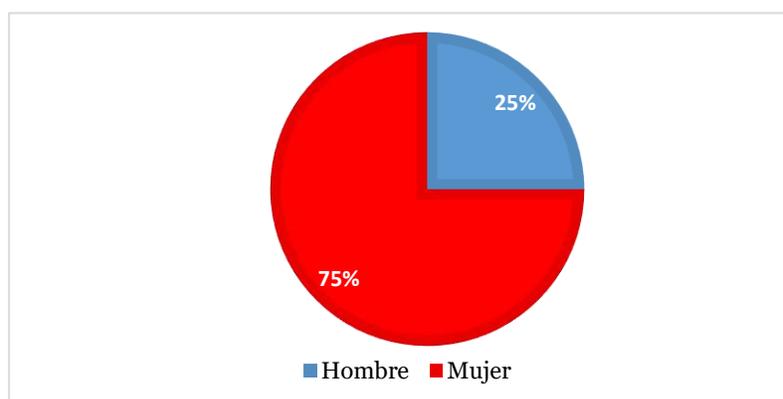


Fuente: Elaboración propia

Como puede apreciarse en la gráfica 1, de las familias entrevistadas un 75% de los hogares están conformados de 2 a 3 familias. El 25% restante de los hogares entrevistados están conformados por una sola familia.

#### Datos demográficos de la población adulta de Lepaterique, Francisco Morazán

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

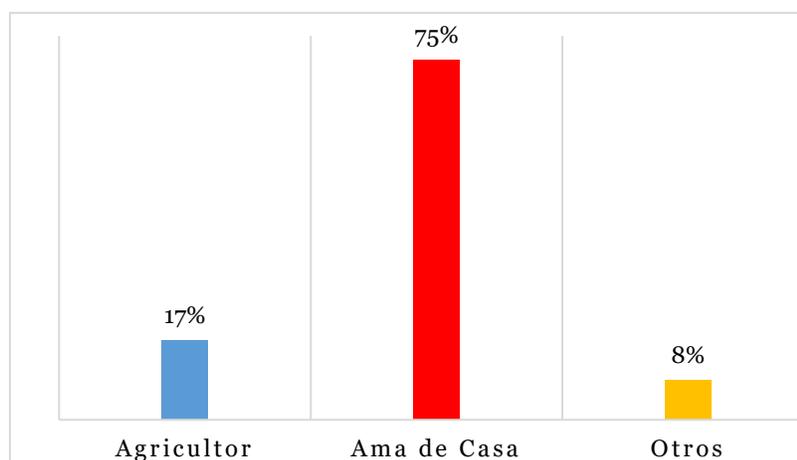
La grafica 4, demuestra el sexo del jefe de hogar, en el cual el 75% corresponde a mujeres y el 25% representa a los hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

ESCOLARIDAD	NÚMERO DE PERSONAS	%
NINGUNO	1	8%
PRIMERIA INCOMPLETA	1	8%
PRIMERIA COMPLETA	4	34%
SECUNDARIA INCOMPLETA	6	50%
TOTAL	12	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2, representa el nivel de escolaridad de los encuestados, 6 de ellos no lograron terminar su nivel de secundaria (50%), 4 de los encuestados si lograron terminar su primaria, pero no lograron avanzar más (34%), uno de ellos no logro culminar su nivel primario (8%) y otro de ellos no presenta ningún nivel de escolaridad (8%)

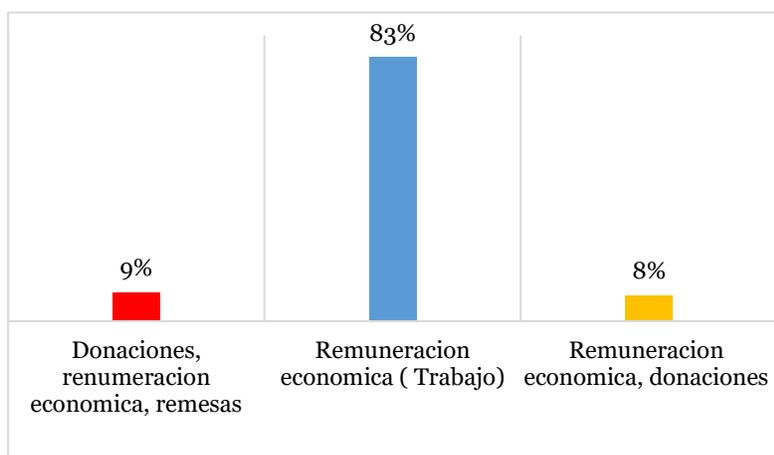
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

La grafica 5 representa la profesión u oficio del jefe de hogar encuestado, dando como resultado un 75% amas de casa, tomando como base que la mayoría de jefes de hogar eran mujeres, un 17% representa agricultores y un 8% representa a otro tipo de oficio como ser albañilería.

## Ingreso de los hogares

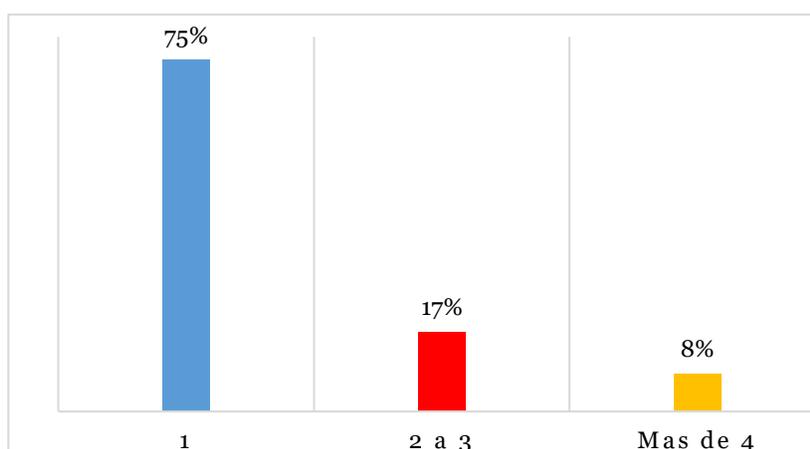
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico**



Fuente: Elaboración propia

Como puede apreciarse en la gráfica 6, la fuente de ingreso económico con mayor predominio es la remuneración económica con un 83%, el 9% corresponde a fuentes de ingreso por medio de donaciones y el 8% correspondo a ambas tanto remuneración económica y donaciones.

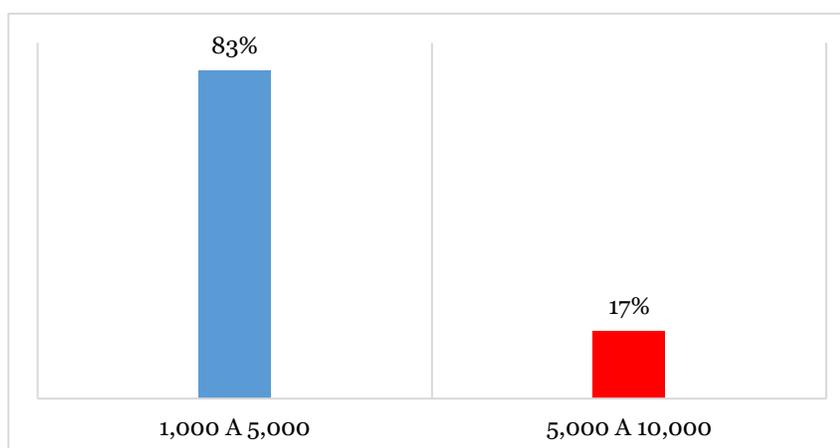
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

La grafica 7, representa las personas que trabajan por hogar, apreciando que el 75% corresponde a que solamente una persona del hogar trabaja, el 17% refleja que trabajan de 2 a 3 personas en el hogar y el 8% corresponde a que trabajan más de 4 en el hogar.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

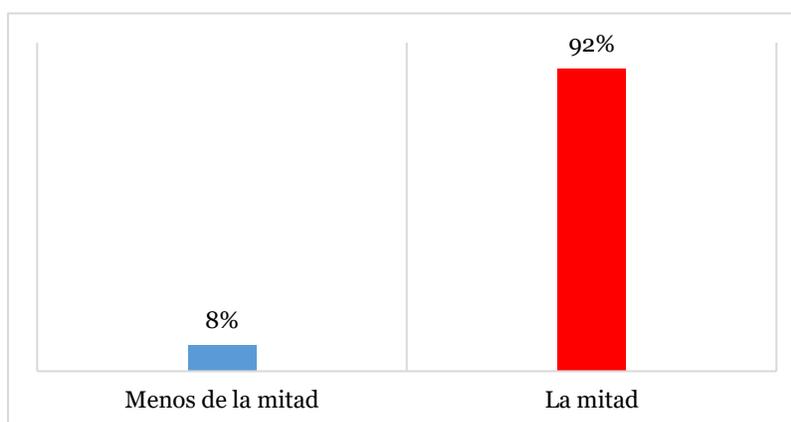


Fuente: Elaboracion propia

En la grafica 9, se pregunto a los encuestados acerca del ingresos economico mensual , donde un 83% equivale a hogares con un ingreso economico de lps. 1,000 a 5,000 donde la mayoría de estos hogares solo trabaja 1 persona por familia y un 17% de hogares reflejan una entrada economica de Lps 5,000 a 10,000.

### Gasto de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

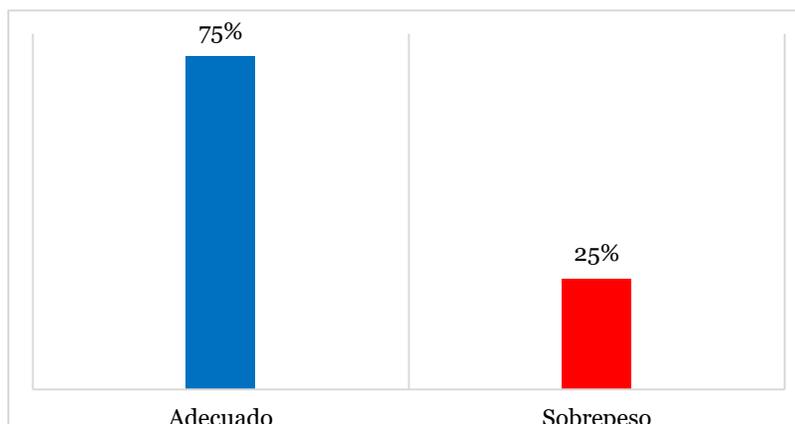


Fuente: Elaboracion propia

En la grafica 10, se puede visualizar que el 92% de los encuestados destinan la mitad de su ingreso mensual en la compra de alimentos y solo un 8% destina menos de la mitad de su ingreso mensual a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometria de los adultos

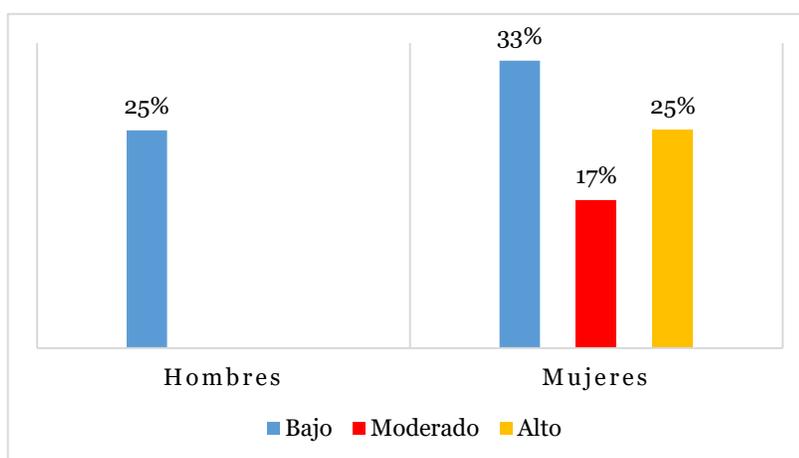
**Gráfico 8: Diagnostico según índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Según la gráfica 12, se observan los resultados del diagnóstico según índice de masa corporal en el cual un 75% de los encuestados se encuentran con un diagnóstico adecuado y un 25% corresponde a un diagnóstico de sobrepeso.

**Gráfico 9: Riesgo según índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

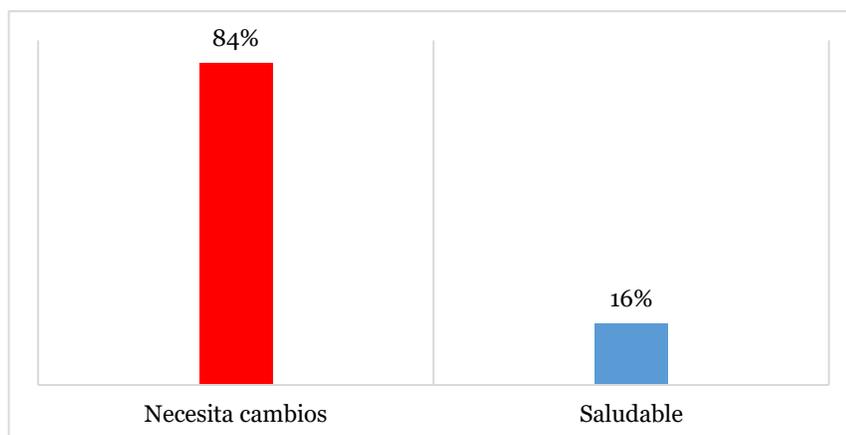


Fuente: Elaboración propia

La grafica 13, representa los diferentes tipos de riesgos según índice Cintura Cadera en hombres y mujeres. Donde se pueden apreciar un 33% para mujeres con riesgo bajo, un 25% para hombres con riesgo bajo, un 25% para mujeres con riesgo alto y un 17% para mujeres con riesgo moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

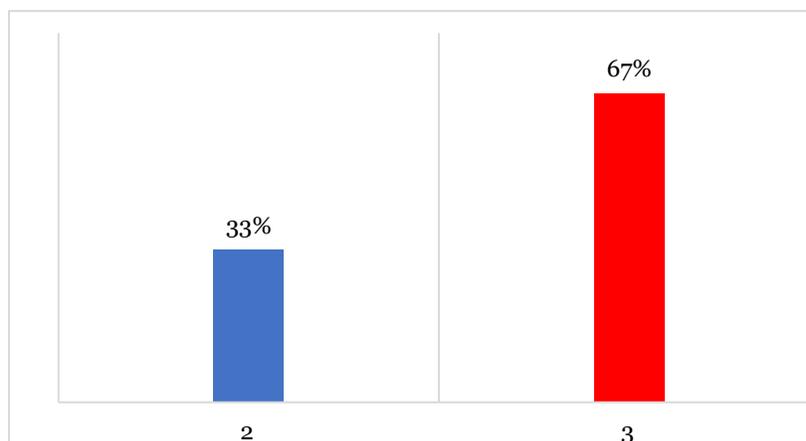


Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la gráfica 14, la gran mayoría de los encuestados necesitan cambios en su alimentación (84%) y solo una minoría tiene una alimentación saludable.

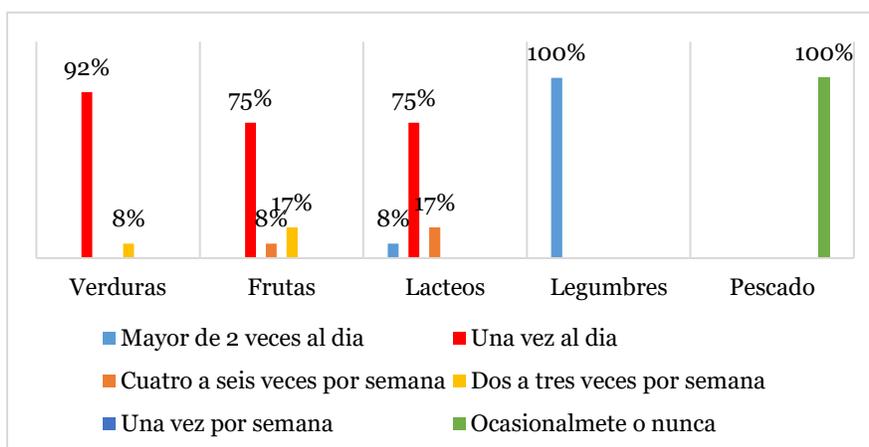
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



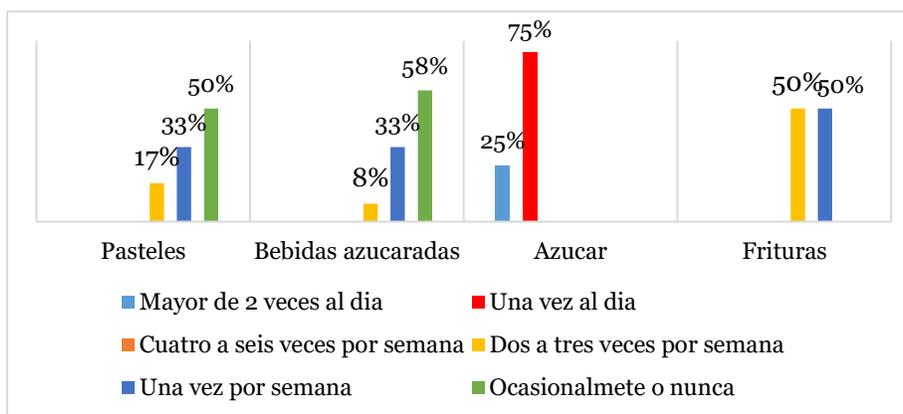
Fuente: Elaboracion propia

En cuanto a los tiempos de comida que realizan al día los encuestados, se puede apreciar en la gráfica 15, que un 67% realiza los 3 tiempos de comida y un 33% solo realiza 2 tiempos.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

La grafica 16, demuestra los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos saludables de los encuestados, donde la ingesta de verduras en su mayoría es una vez al día (92%) y en su minoría dos a tres veces por semana (8%), en el grupo de las frutas encontramos que el 75% las consume una vez al día, el 17% de dos a tres veces por semana y un 8% de cuatro a seis veces por semana. En el grupo de los lácteos el 75% los consume una vez al día, un 17% los consume de cuatro a seis veces por semana y un 8% mayor de 2 veces al día. En el grupo de las legumbres encontramos que el 100% de los encuestados las consumen mayor de dos veces al día y finalmente el consumo de pescado es consumido ocasionalmente o nunca por el 100% de los encuestados.

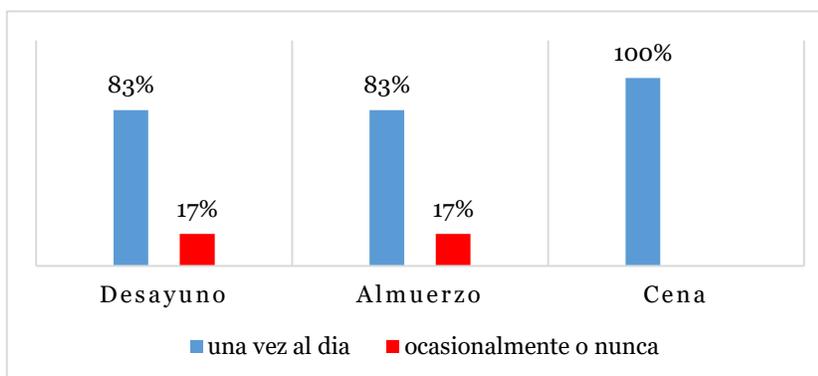
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

La grafica 17, nos refleja los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de los encuestados. Teniendo como primer grupo los pasteles, donde un 50% los consume ocasionalmente o nunca, un 33% los consume una vez por semana y un 17% los consume de dos a tres veces por semana. En el grupo de bebidas azucaradas el 58% las consume ocasionalmente o nunca, un 33% las consume una vez por semana y un 8% las consume de dos a tres veces por semana. En cuanto al consumo del azúcar un 75% la consume una vez al día y solo

un 25% una vez por semana. Y como último grupo tenemos a las frituras en el cual el 50% la consume una vez por semana y el otro 50% de dos a tres veces por semana

#### Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas

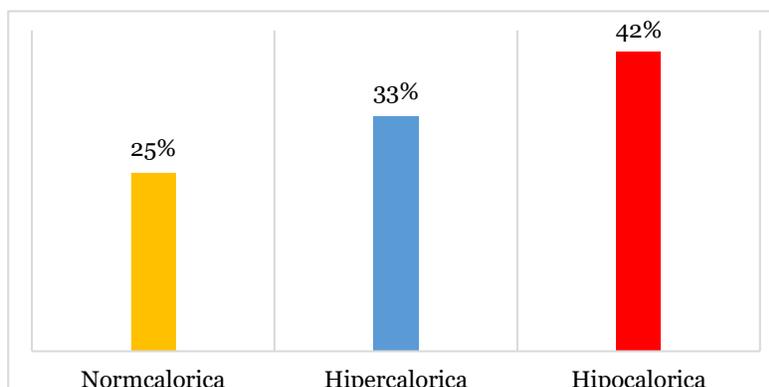


Fuente: Elaboración propia

La grafica 18, refleja los resultados de frecuencia de tiempos de comidas de los encuestados donde el 83% desayuna una vez al día y el 17% lo hace ocasionalmente o nunca, en cuanto al almuerzo el 83% almuerza una vez al día y el 17% almuerza ocasionalmente o nunca, en cuanto a la cena el 100% cena una vez al día.

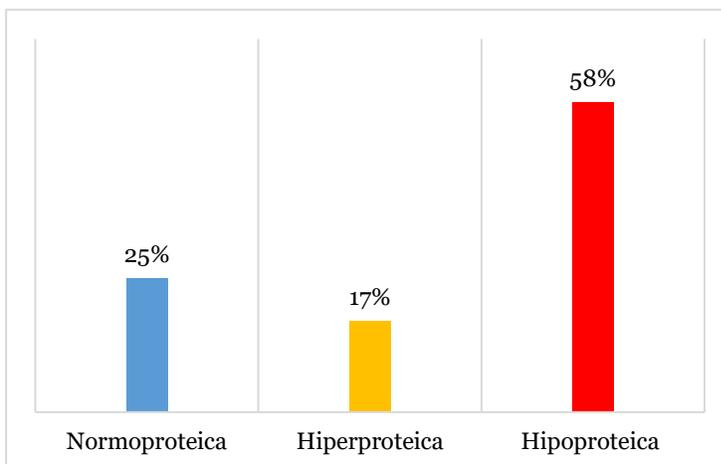
#### Suficiencia de la dieta

#### Gráfico 15: Tipo de dieta según Calorías



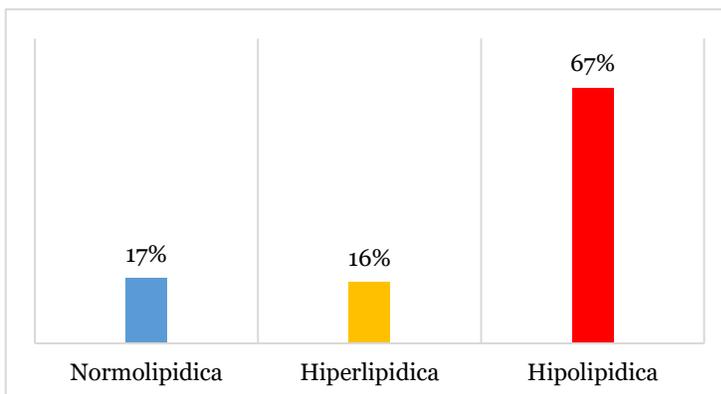
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 19, se puede visualizar el tipo de dieta según las calorías, en el cual el 42% corresponde a los encuestados que tienen una dieta hipocalórica, el 33% corresponde a dietas hipercalóricas y el 25% a dietas normocalóricas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

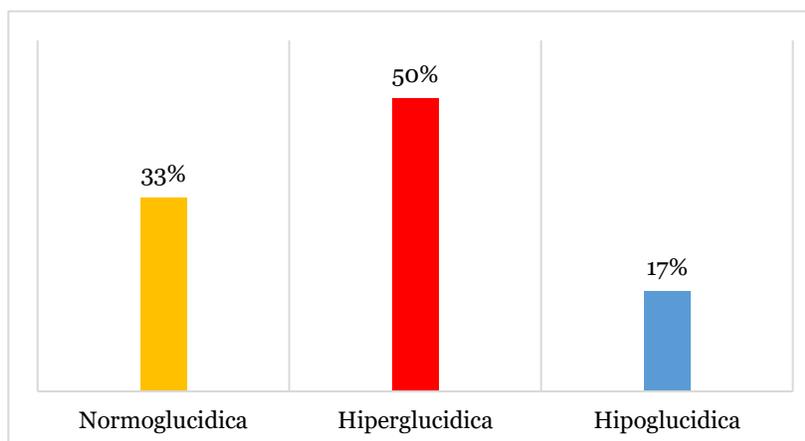
Fuente: Elaboración propia

La grafica 20, compara el tipo de dieta de acuerdo a la ingesta de proteínas, en el cual el 58% lleva una dieta hipoproteica (Baja en proteínas), el 25% tiene una dieta normoproteica y el 17% una dieta hiperproteica (Alta en proteínas)

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

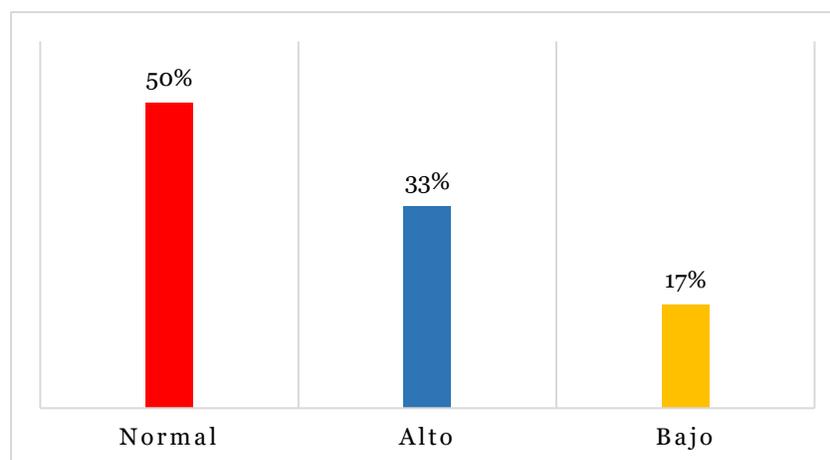
Fuente: Elaboración propia

Se puede apreciar en la gráfica 21, el tipo de dieta de acuerdo a la ingesta de grasas donde el 67% corresponde a dietas hipolipídicas (Bajas en grasa), el 17% corresponde a dietas Normolipídicas y el 16% a dietas hiperlipídicas (Altas en grasa).

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

La grafica 22, hace referencia a los tipos de dieta según la ingesta de carbohidratos donde el 50% de los encuestados llevan una dieta hiperglucidica (alta en carbohidratos), el 33% representa a los encuestados que llevan un adieta normoglucidica y el 17% representa a los encuestados que llevan una dieta hipoglucidica (baja en carbohidratos).

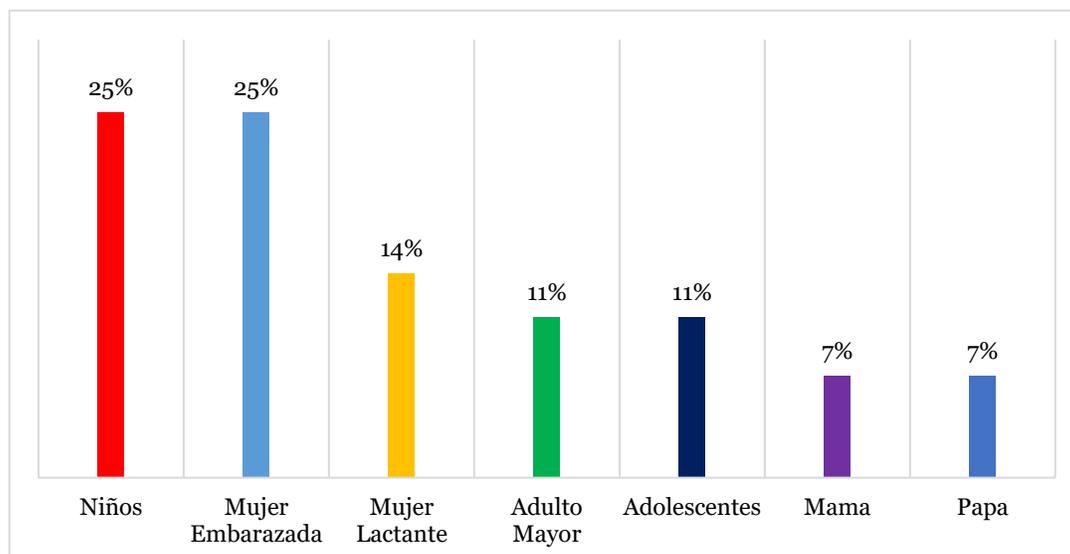
**Gráfico 19: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración propia

La grafica 23, nos refleja el tipo de dieta de los encuestados según su ingesta de fibra en la cual el 50% lleva una dieta normal en fibra, el 33% lleva una dieta alta en fibra y el 17% de los encuestados lleva una dieta baja en fibra.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

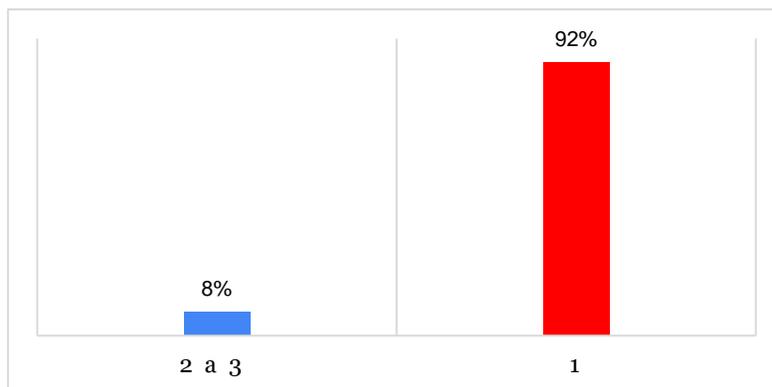
En la gráfica 24, se pueden apreciar los resultados de a quien se le debe de priorizar la alimentación en el hogar, donde el 25% respondió que, a niños, otro 25% respondió que, a mujeres embarazadas, un 14% respondió que, a mujeres lactantes, un 11% respondió a adultos mayores, igualmente un 11% respondieron que, a adolescentes, un 7% respondió que a las mamas y un 7% respondió que, a los papas, tomando en cuenta que varios encuestados eligieron a más de uno de los grupos del ciclo de vida.

## Aldea de Hierbabuena

### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de la aldea de Hierbabuena

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar en la gráfica número 1 sobre el número de familias que conforman el hogar, el 92% está conformado por una sola familia, mientras que el 8% es de dos a tres familias.

### Datos demográficos de la población adulta de Hierbabuena, Lepaterique.

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

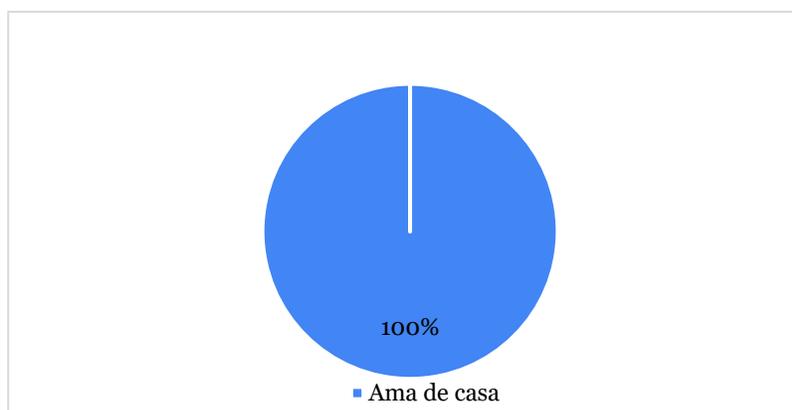
En la siguiente gráfica podemos notar que el 100% de las personas encuestas son del sexo femenino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria incompleta	2	17%
Secundaria incompleta	3	25%
Primaria incompleta	7	58%
Total		100%

Fuente: Elaboración propia

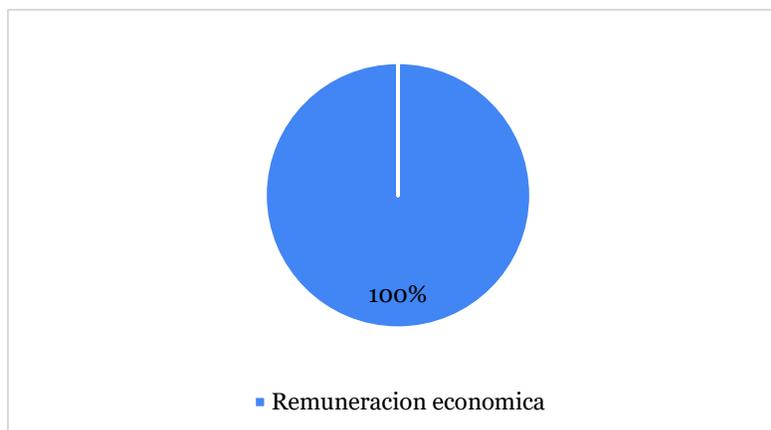
Podemos apreciar en la tabla sobre la escolaridad que el 58% pertenece a la población que tiene una primaria incompleta, el 25% a las personas que tienen una secundaria incompleta y en menor porcentaje del 17% las personas que tienen una primaria completa.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre la profesión u oficio del jefe de hogar podemos observar que el 100% de las encuestadas son ama de casa.

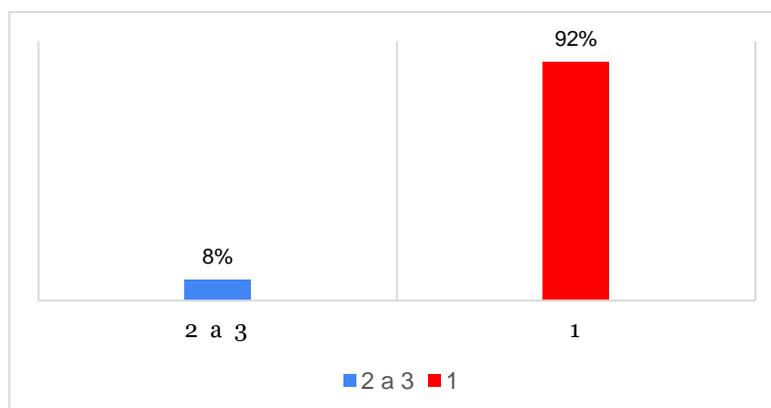
### Ingresos de los hogares

**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre la fuente de ingreso económico del hogar el 100% de los hogares refirió tener remuneración económica (trabajo).

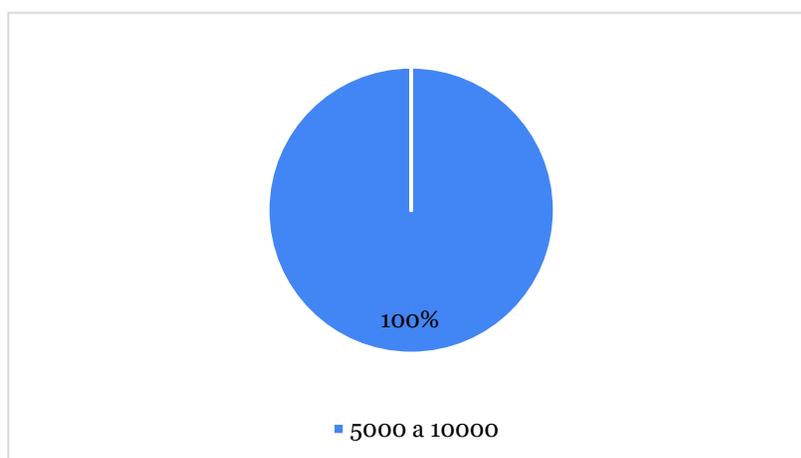
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre el número de personas que trabajan por hogar se puede observar que el 92% corresponde a una persona que trabajan en el hogar y el 8% de dos a tres personas que trabaja actualmente en el hogar.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

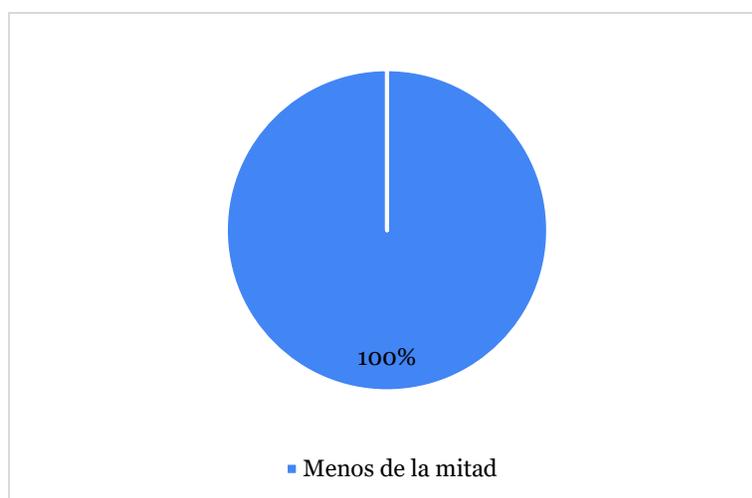


Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre el ingreso económico mensual del hogar podemos observar que el total de las personas encuestadas el 100% indicaron que su ingreso mensual es de 5,000 a 10,000 lempiras.

## Gastos de los hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

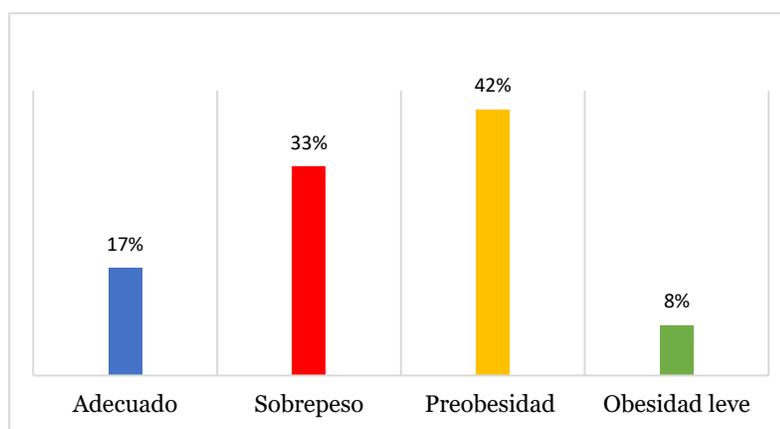


Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos el total de las personas encuestadas el 100% indicaron que gastan menos de la mitad para comprar sus alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

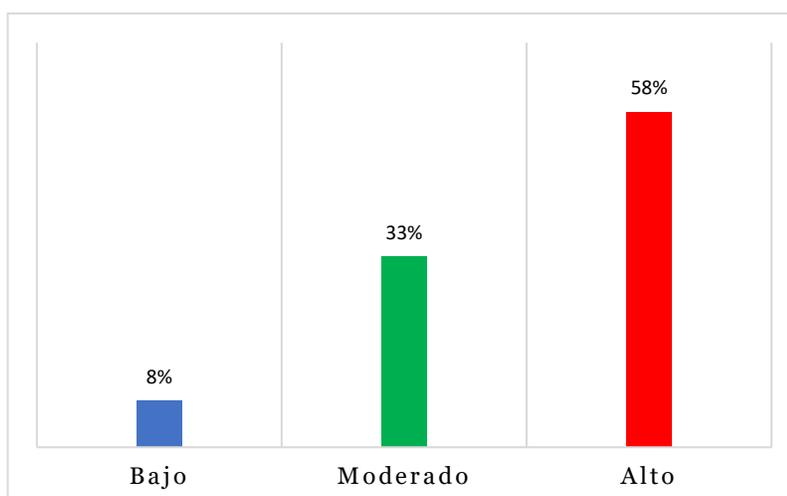
**Gráfico 8: Diagnostico según índice de masa corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica sobre el diagnostico según índice de masa corporal podemos observar que el 42% representa a las personas que se encuentra con preobesidad, un 33% las personas que están con sobrepeso, según su índice de masa corporal, un 17% los que están con un peso adecuado y un 8% los que se encuentran con obesidad leve.

### Gráfico 9: Riesgo según índice cintura cadera en mujeres (ICC)

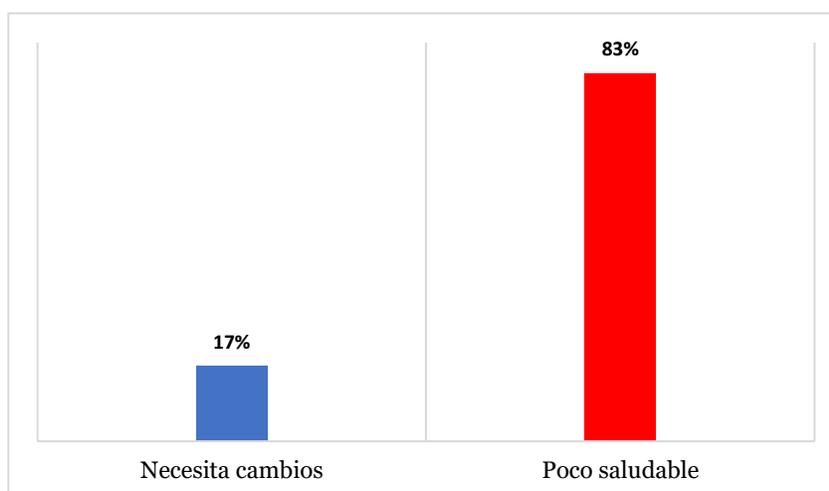


Fuente: Elaboración propia

En la gráfica se puede apreciar que el 58% de la población está con un alto riesgo según el índice cintura cadera, un 33% representa a la población que está con un riesgo moderado y un 8% la población que está con un riesgo bajo.

### Calidad de la dieta de la población adulta de Hierbabuena, Lepaterique

#### Gráfico 10: Índice de alimentación saludable

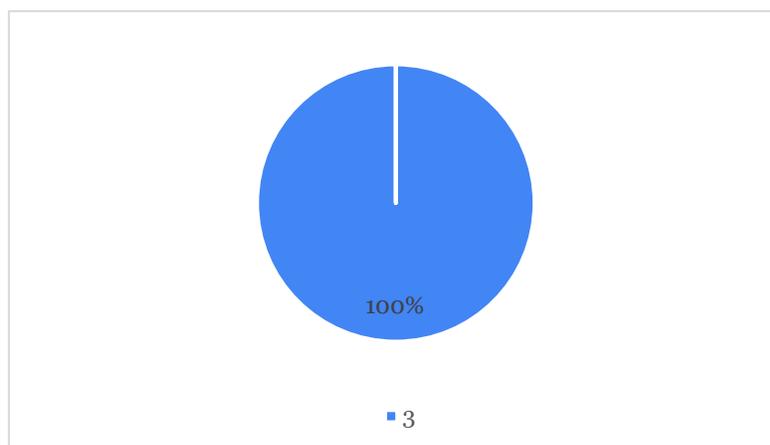


Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre el índice de alimentación saludable podemos observar que el 83% de la población tiene una alimentación poco saludable, mientras que el 17% a la población necesita hacer cambios en su alimentación.

## Patrón de consumo del jefe del hogar

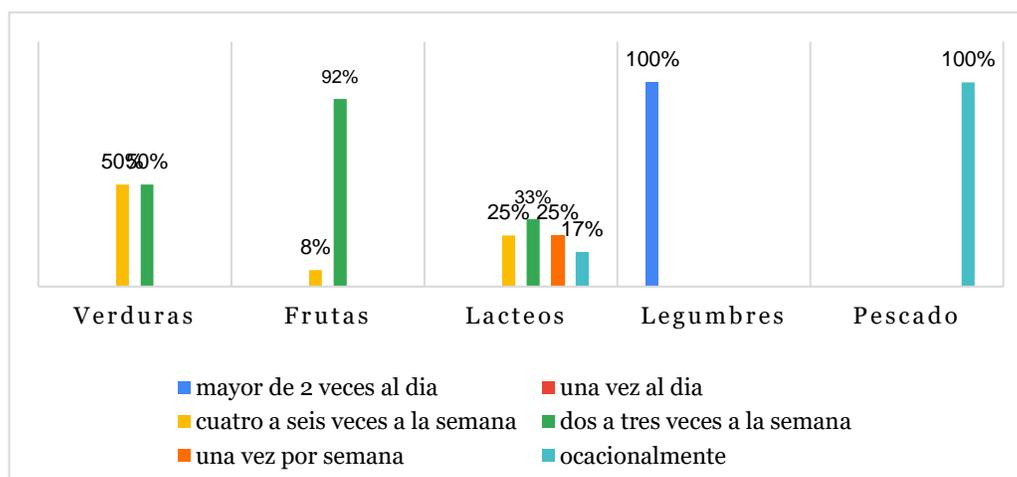
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día.**



Fuente: Elaboración propia

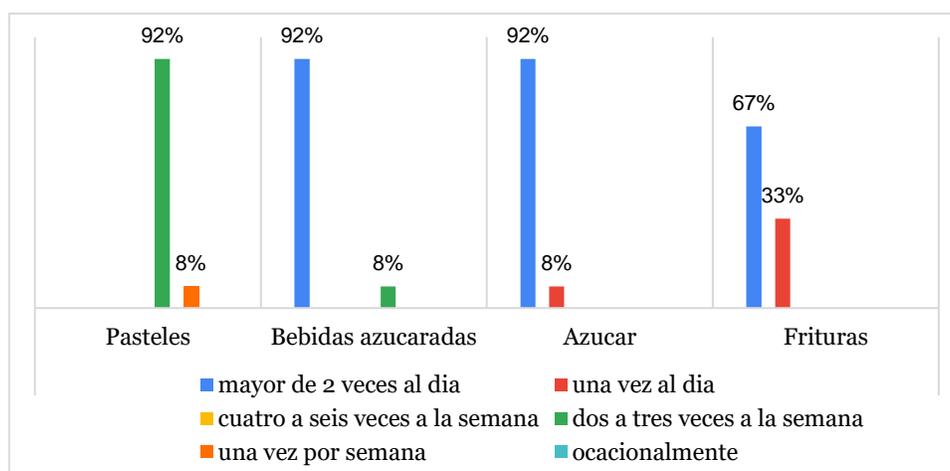
En la gráfica sobre los tiempos de comida que realizan al día del total de las personas encuestadas el 100% indicio que hacen tres tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



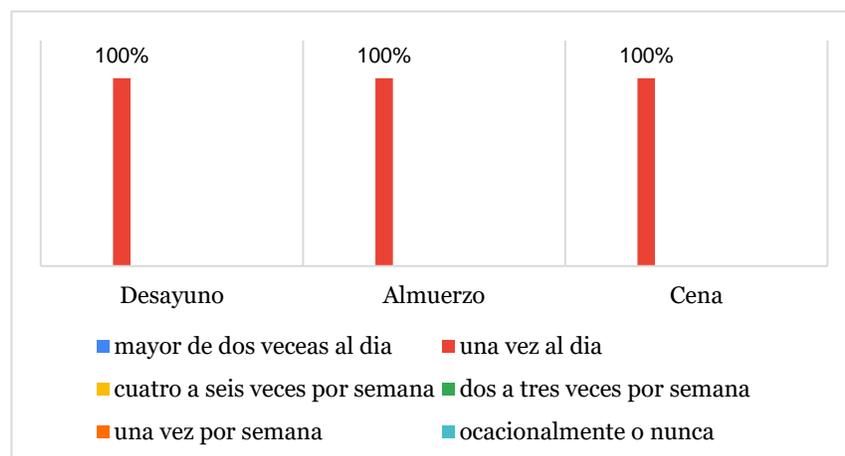
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la gráfica sobre la frecuencia de consumo de alimentos saludables las verduras son consumidas de cuatro a seis veces a la semana representando un 50%, al igual que de dos a tres veces a la semana con otro 50%, en caso de las frutas el 92% las consume de dos a tres veces a la semana, con respecto a los lácteos su consumo varía en donde el 33% lo hace de dos a tres veces a la semana, un 25% una vez por semana, otro 25% de cuatro a seis veces a la semana y un 17% de manera ocasional. Con las legumbres la población lo consume más de 2 veces al día representando el 100% y el pescado que lo consumen de manera ocasional siendo este un 100%.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la siguiente gráfica sobre la frecuencia de consumo de alimentos no saludables sobre los pasteles el 92% lo hace de dos a tres veces por semana, el 8% una vez por semana, en cuanto a las bebidas azucaradas el 92% lo hace mayor de dos veces al día, y un 8% dos a tres veces a la semana, con respecto al consumo de azúcar un 92% lo hace mayor de dos veces al día y el 8% una vez al día y con las frituras el 67% de las personas lo consumen mayor de dos veces al día, mientras que el 33% lo hace una vez al día.

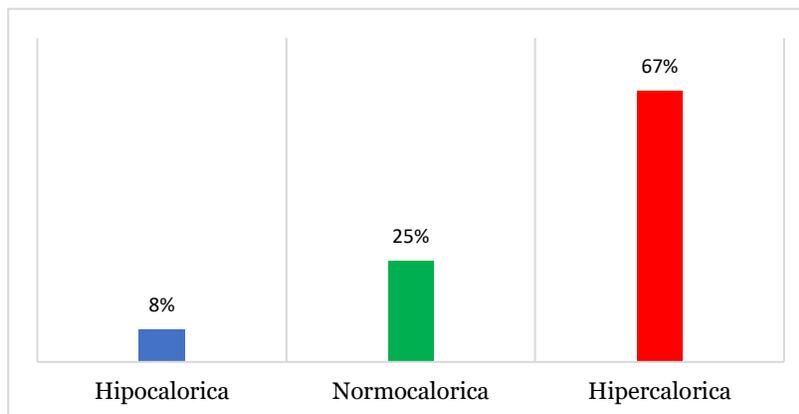
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica podemos observar que el 100% de las personas encuestadas solo hacen una vez al día cada tiempo de comida.

## Suficiencia de la dieta

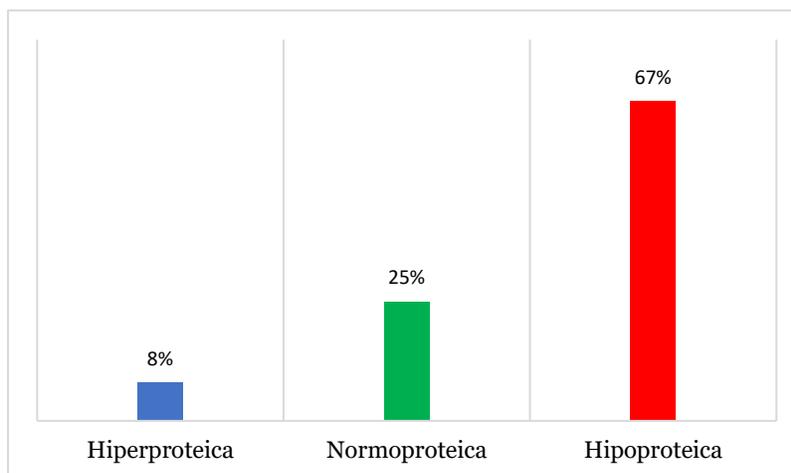
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

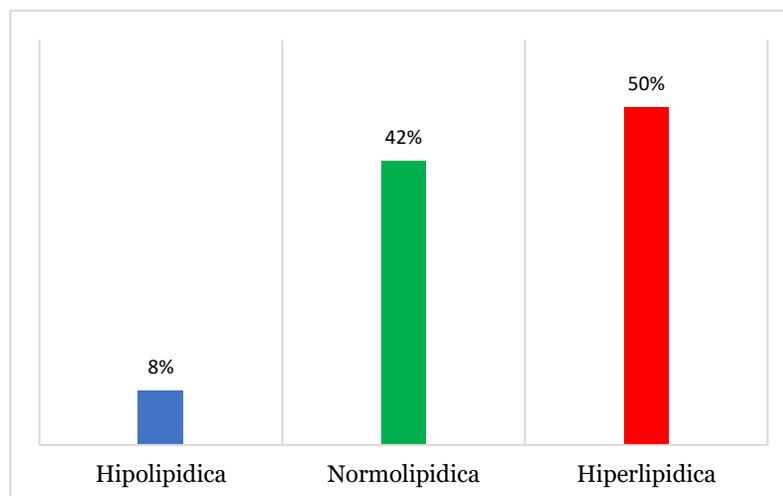
En la siguiente gráfica sobre el tipo de dieta según calorías podemos observar que el 67% representa a las personas que tienen una dieta hipercalórica, un 25% tienen una dieta normocalórica y un 8% llevan una dieta hipocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



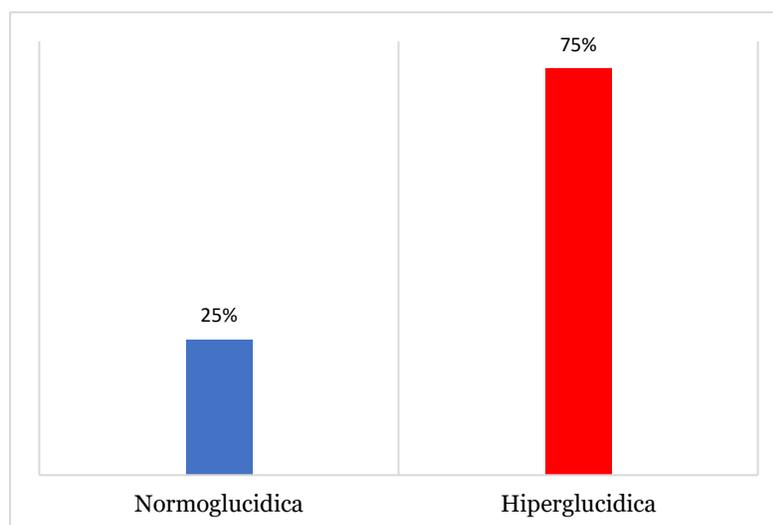
Fuente: Elaboración propia

En la gráfica sobre el tipo de dieta según proteínas un 67% representa a la población que lleva una dieta hipoproteica, un 25% tienen una dieta normoproteica y un 8% una dieta hiperproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

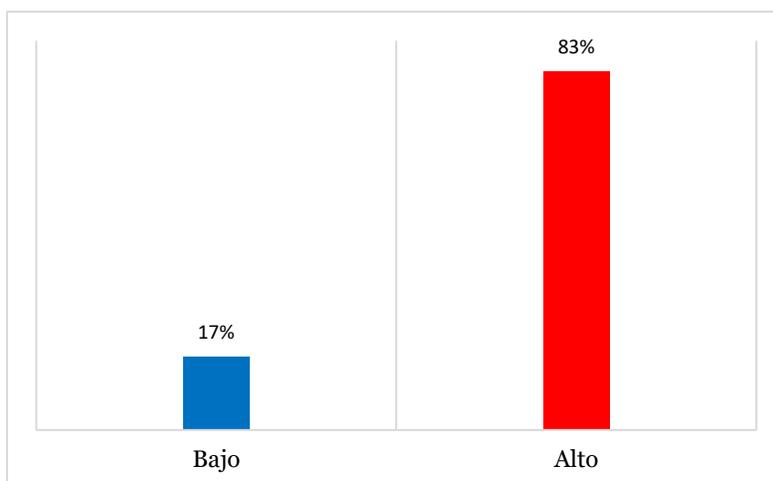
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el siguiente gráfico sobre el tipo de dieta según grasa el 50% llevan una dieta hiperlipídica, un 42% una dieta normolipídica y el 8% tienen una dieta hipolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre el tipo de dieta según carbohidratos el 75% representa a la población que tienen una dieta hiperoglucídica, mientras que el 25% tienen una dieta normoglucídica.

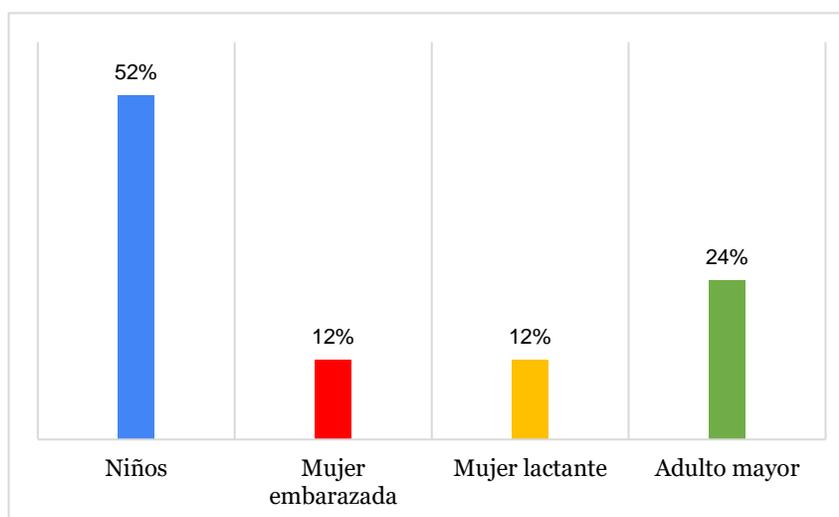
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre la ingesta de fibra podemos observar que el 83% tiene una ingesta alta en fibra, y el 17% tienen una ingesta baja en fibra.

### **Patrón de consumo en el Hogar**

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica sobre a quién se le debe priorizar la alimentación un 52% es a los niños, un 24% al adulto mayor y un 12% representa a la mujer embarazada al igual que a la mujer lactante.

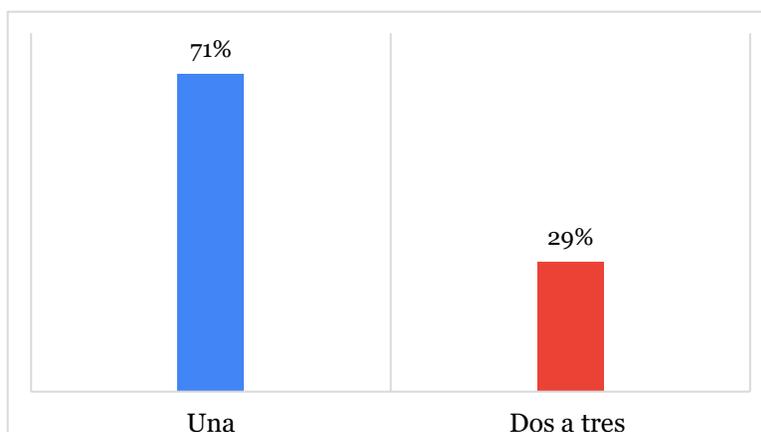
## Municipio de Ojojona

### Aldea El Aguacatal

#### Características sociodemográficas de la población adulta

##### Hogar

##### Gráfico 1: Familias en el hogar

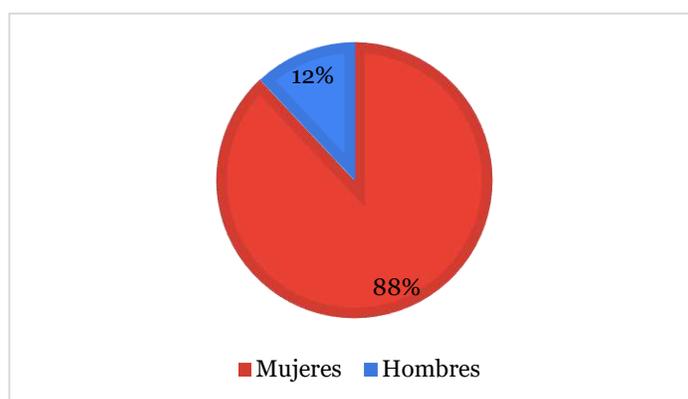


Fuente: Elaboración propia

El 71% de la población encuestada en la aldea El Aguacatal/ Ojojona indicó que en su hogar solamente vive una familia, y el 29% señaló que habitan en su hogar de dos a tres familias.

#### Datos demográficos de la población adulta de El Aguacatal, Ojojona

##### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

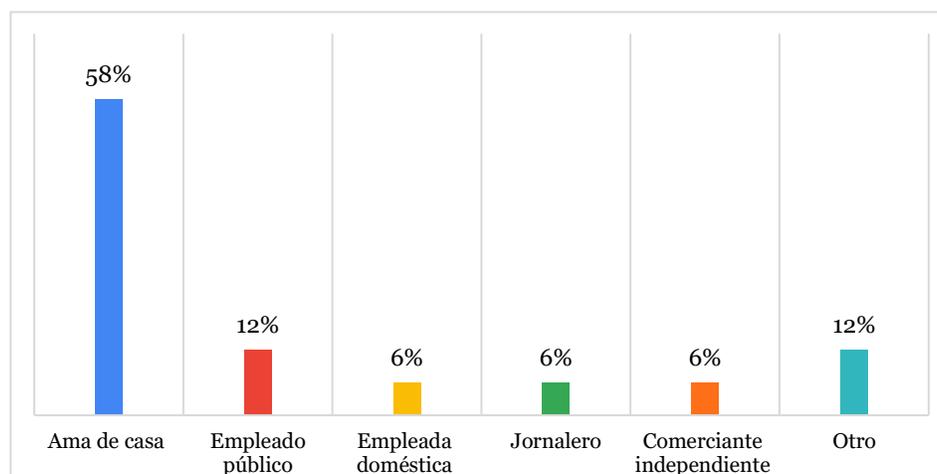
El gráfico nos muestra que el 88% de la población encuestada pertenecen al sexo femenino y el 12% al sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universidad completa	1	6%
Secundaria incompleta	1	6%
Secundaria completa	4	24%
Primaria incompleta	4	24%
Primaria completa	7	40%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla da como resultado que el 40% tiene la primaria completa, el 24% pertenece a la primaria incompleta y secundaria completa respectivamente y el 6% indico que tiene secundaria incompleta y universidad completa.

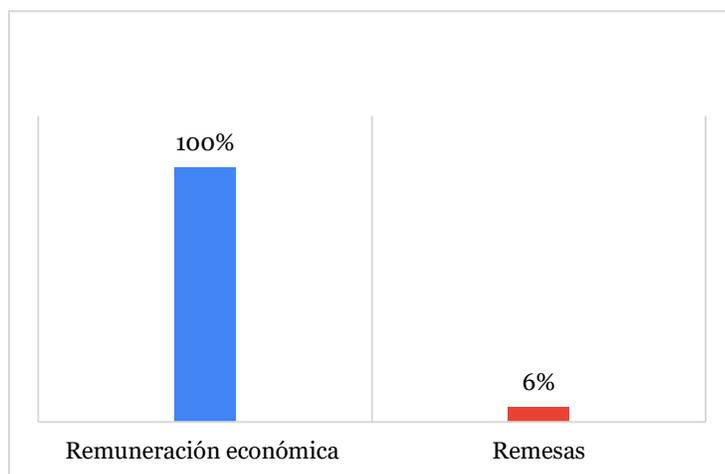
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El siguiente gráfico da como resultado que el 58% son amas de casa, el 12% son empleados públicos, y el 6% pertenece a empleada doméstica, jornalero, comerciante independiente respectivamente.

## Ingresos de los hogares

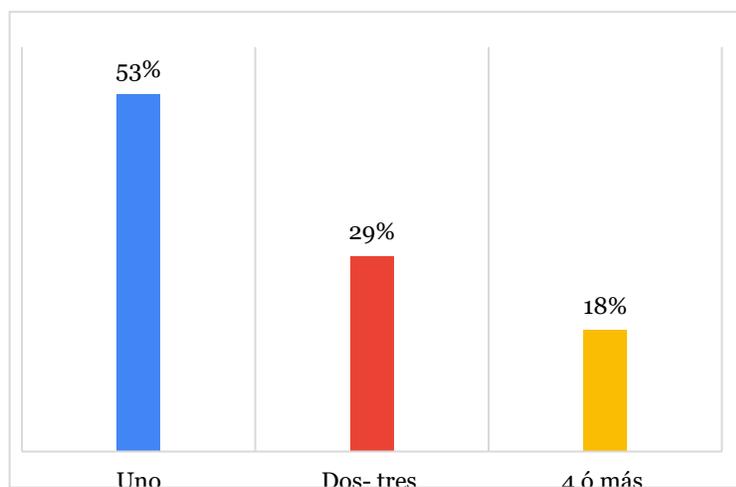
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

De las 17 personas encuestadas en la aldea de El Aguacatal en el municipio de Ojojona, Francisco Morazán señalaron que su fuente de ingreso económico es la remuneración económica por medio del trabajo siendo este un 100%, por otro lado el 6% pertenece a la remuneración económica por medio de remesas.

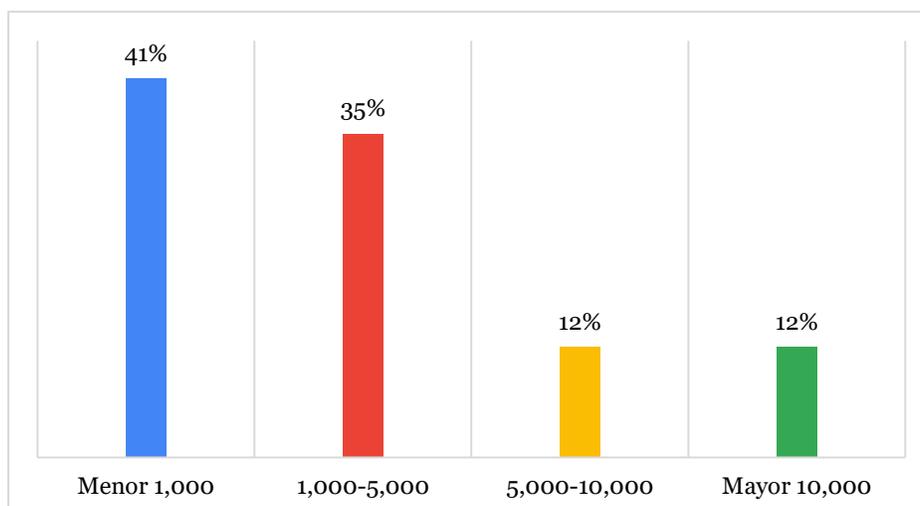
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

El siguiente gráfico nos muestra que el 53% de los encuestados solamente un miembro del hogar trabaja, el 29% dos a tres personas trabajan y el 18% 4 o más miembros del hogar trabajan.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

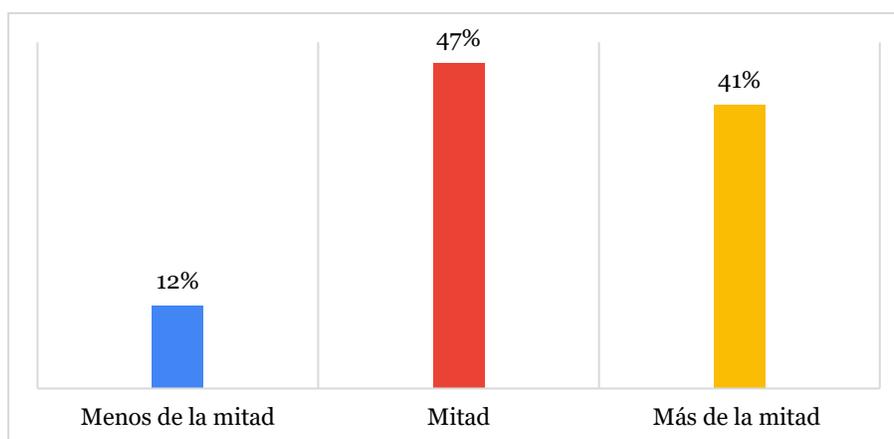


Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada el 41% muestra un ingreso económico menor de 1,000 lempiras, el 35% de 1,000- 5,000 lempiras y el 12% pertenece a un ingreso económico de 5,000-10,000 y mayor a 10,000 lempiras respectivamente.

### Gastos de los hogares

### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

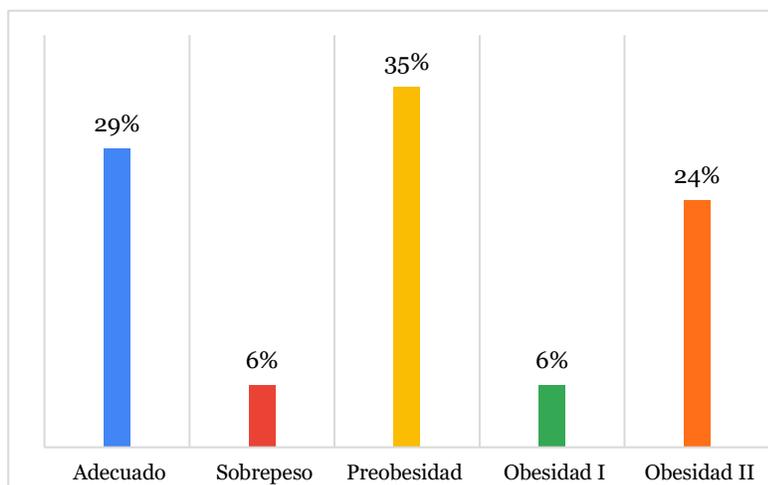


Fuente: Elaboración propia

El gráfico da como resultado que el 47% que representa la mitad de sus ingresos económicos lo destina a la compra de alimentos, el 41% tiene un gasto mayor a la mitad y el 12% destina menos de la mitad para la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

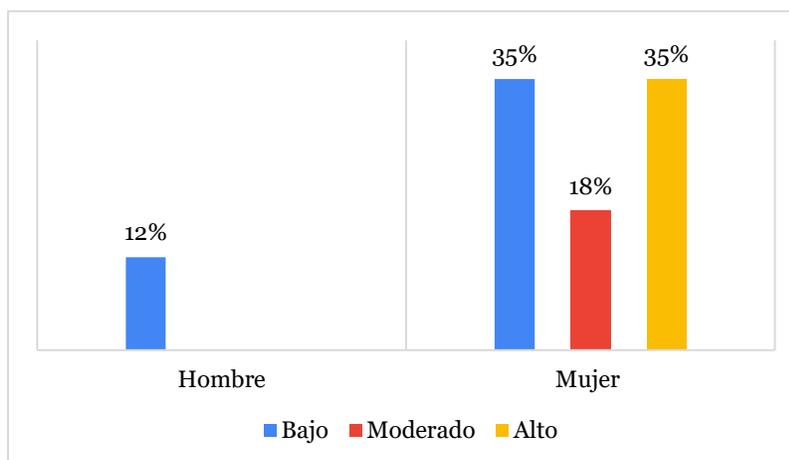
**Gráfico 8: Diagnostico según el índice de masa corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada en la aldea El Aguacatal municipio de Ojojona, Francisco Morazán el 35% se encuentra en preobesidad presentando así un riesgo importante de salud, el 29% se encuentra en un IMC adecuado, el 24% está en obesidad grado II lo que indica un riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y el 6% pertenece a las personas que presentan obesidad grado I y sobrepeso respectivamente.

**Gráfico 9: Índice cintura cadera de hombres y mujeres**

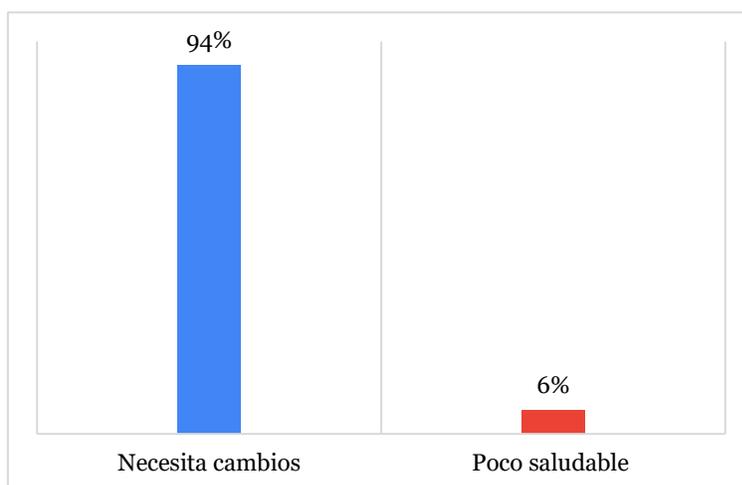


Fuente: Elaboración propia

El presente gráfico nos muestra que el índice cintura cadera en hombres es de 12% siendo este un riesgo bajo, en el caso de las mujeres el 35% mostró un índice cintura cadera bajo, el siguiente 35% tiene un ICC alto, teniendo un riesgo mayor de enfermedades cardiovasculares, y el 18% presenta un índice cintura cadera moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Aguacatal

**Gráfico 10: Índice de alimentación**

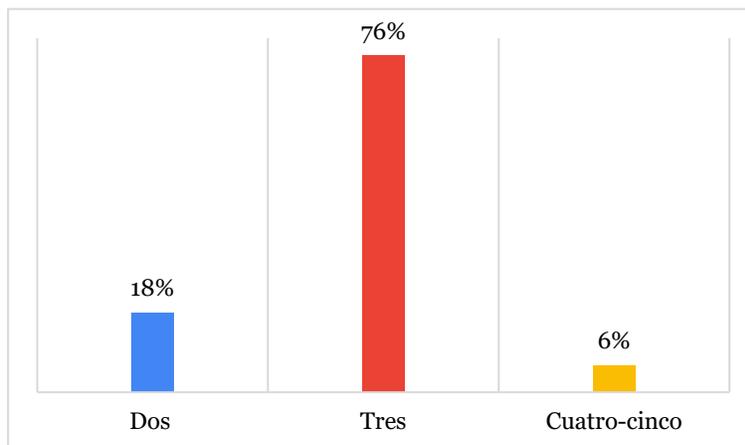


Fuente: Elaboración propia

El gráfico de índice de alimentación presenta que el 94% de la población encuestada necesita cambios en su alimentación y el 6% tiene una alimentación poco saludable lo que puede conllevar a múltiples patologías.

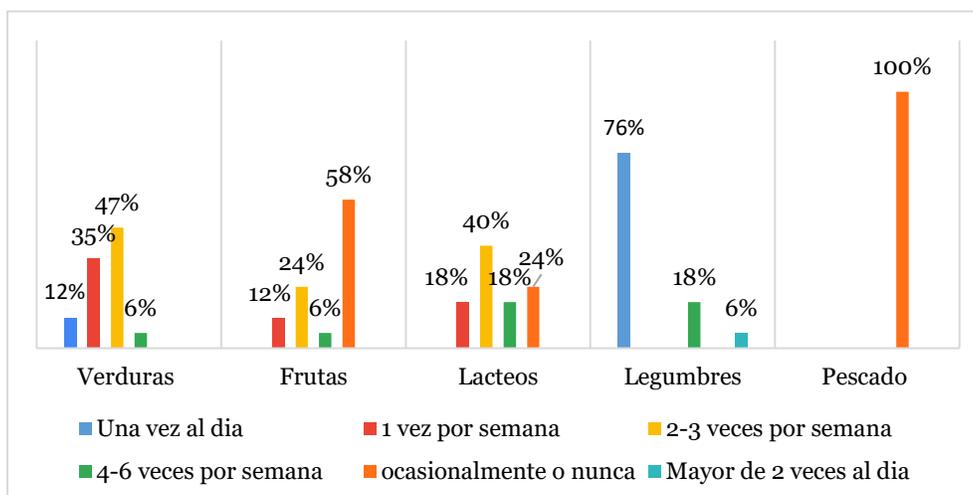
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



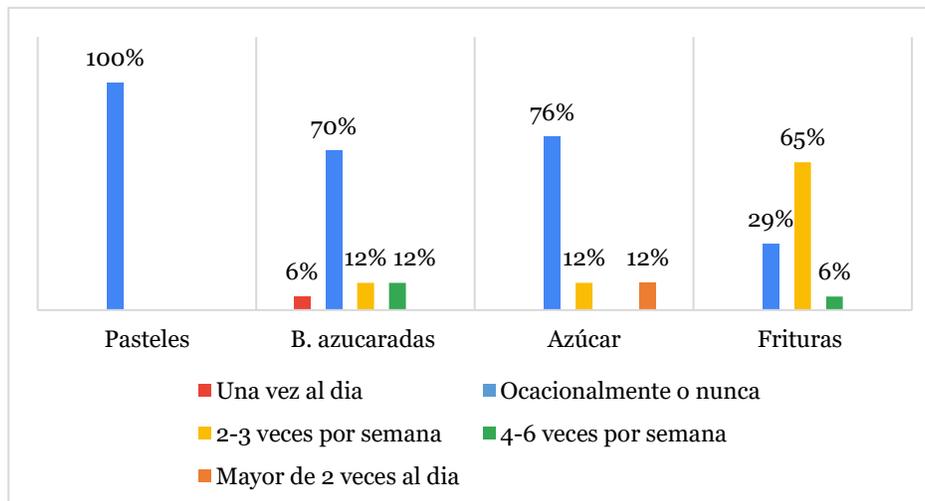
Fuente: Elaboración propia

El presente gráfico nos muestra que el 76% de los encuestados realiza tres tiempos de comida al día, el 18% hace dos tiempos de comida y el 6% de cuatro a cinco veces al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

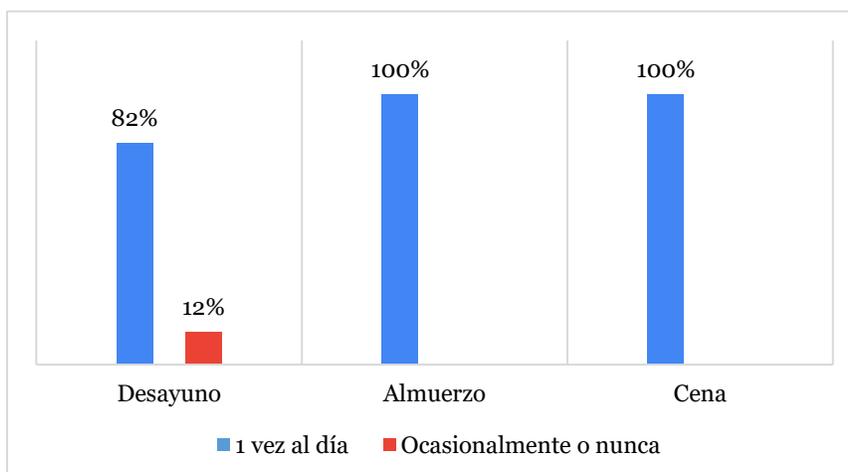
Fuente: Elaboración propia

El gráfico muestra la frecuencia de consumo de los alimentos saludables de las personas que fueron encuestadas, el 100% de los mismos indicó no consumir pescado, el 76% dice consumir legumbres una vez al día, el 58% señaló que ocasionalmente o nunca consume frutas, el 47% consume verduras de 2-3 veces por semana y 40% consume lácteos de 2-3 veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

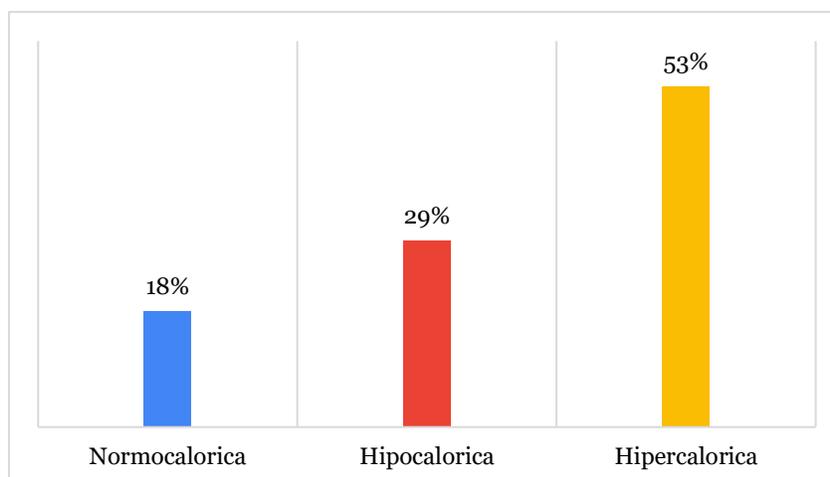
El presente gráfico demuestra la frecuencia de consumo de los alimentos que no son saludables, el 100% señaló que no consume pasteles, el 75% dice no utilizar azúcar, el 70% no consume bebidas azucaradas y el 65% de los encuestados consume frituras de 4-6 veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempo de comida**

Fuente: Elaboración propia

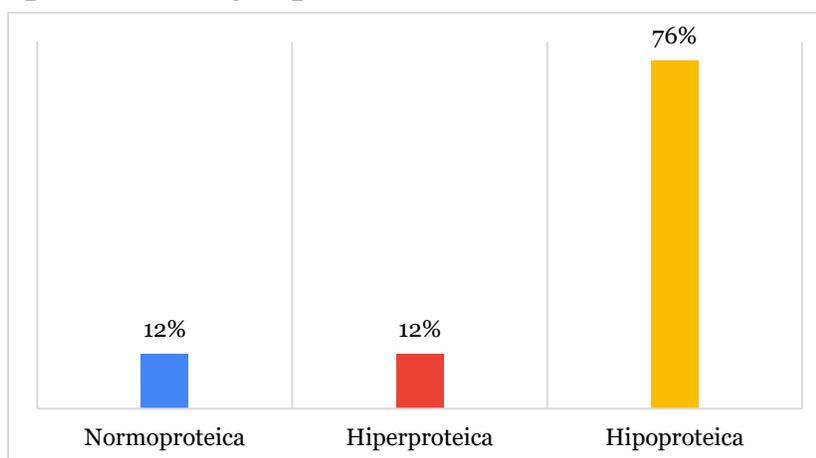
De la población encuestada en la aldea El Aguacatal municipio de Ojojona, Francisco Morazán el 82% indicó que realiza el desayuno, el 12% afirma no desayunar y el 100% de los mismos señala que realiza el almuerzo y la cena una vez al día.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

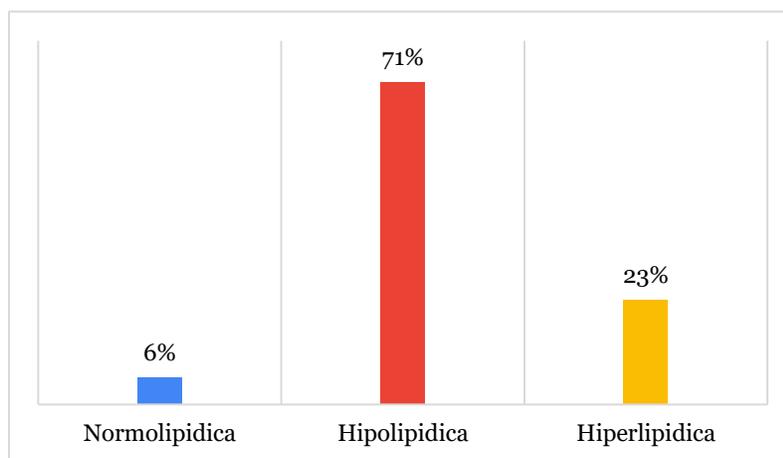
Fuente: Elaboración propia

En la aldea de El Aguacatal, el promedio de calorías que se consume es de 1,653 por lo que el 53% tiene un consumo mayor siendo así una dieta hipercalórica, el 29% tiene un consumo bajo de calorías por lo tanto tiene una dieta hipocalórica y el 18% tiene una dieta normocalórica, es decir que están en su consumo adecuado de calorías.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

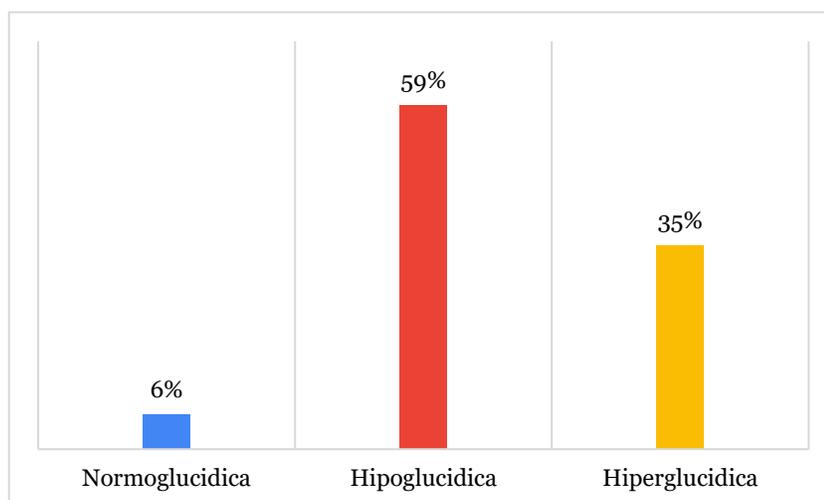
Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada el promedio del consumo de proteínas es del 14%, de manera que el 76% tiene un aporte de proteínas bajo llevando una dieta hipoproteica, el 12% tiene una dieta alta en proteínas o hiperproteica y el otro 12% tiene un aporte de proteínas adecuado.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

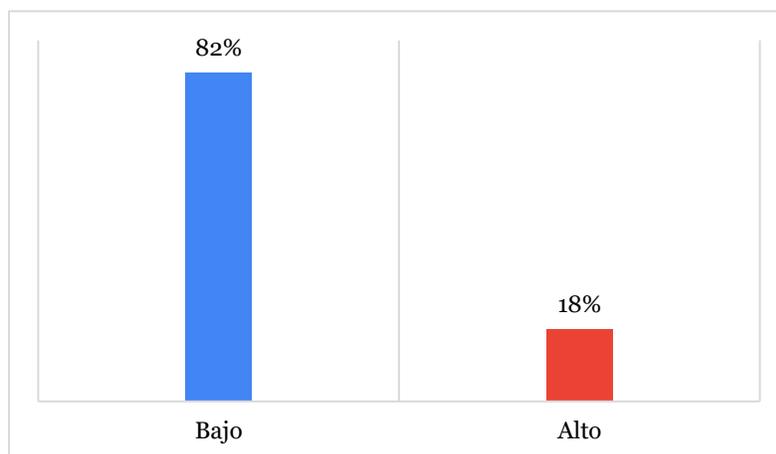
Fuente: Elaboración propia

El presente gráfico muestra el tipo de dieta según los lípidos, revelando los siguientes datos, el 71% tiene una dieta hipolipídica, el 23% una dieta hiperlipídica lo que puede generar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y el 6% tiene un consumo adecuado de lípidos en su alimentación, en esta aldea el promedio de consumo de lípidos es de 18%.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

De la población encuestada en la aldea El Aguacatal, el promedio del consumo de carbohidratos es de 50%, por lo que el 59% tiene una dieta hipoglucidica es decir una dieta baja en carbohidratos, el 35% una dieta hiperglucidica que esto puede ocasionar problemas al estado nutricional y el 6% tiene una dieta normo glucidica es decir un aporte adecuado de carbohidratos.

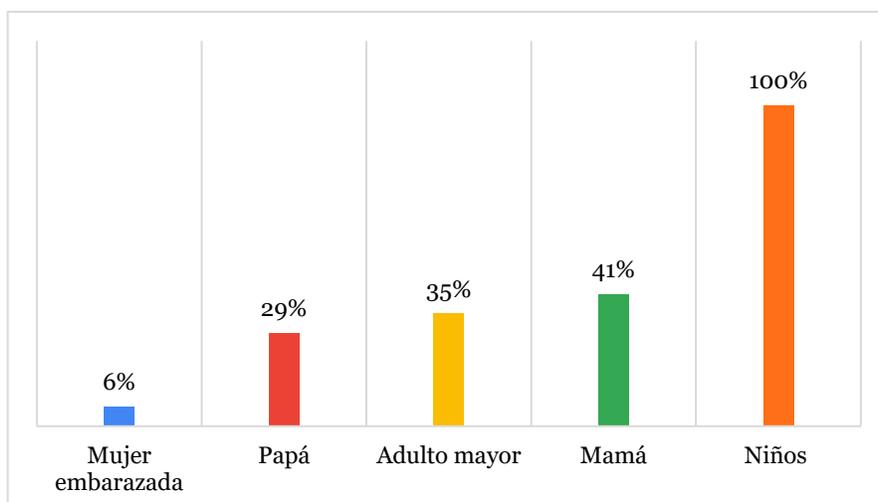
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico muestra la ingesta de fibra en la población encuestada de la aldea El Aguacatal, reflejando que el 82% tiene un aporte bajo de fibra, lo que puede generar en problemas gastrointestinales y el 18% tiene un consumo alto de fibra lo que conlleva también a enfermedades que comprometen la salud.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

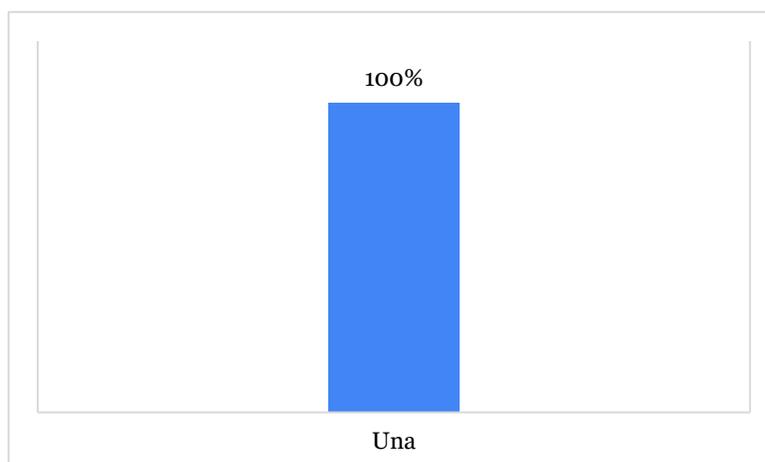
El siguiente gráfico señala a quien se debe priorizar la alimentación en el hogar, y el 100% indico que se debe dar prioridad a los niños, el 41% dice que se debe priorizar a la mamá, el 35% al adulto mayor, el 29% al papá y el 6% a la mujer embarazada.

## Aldea El Guerisne

### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de la aldea El Guerisne

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

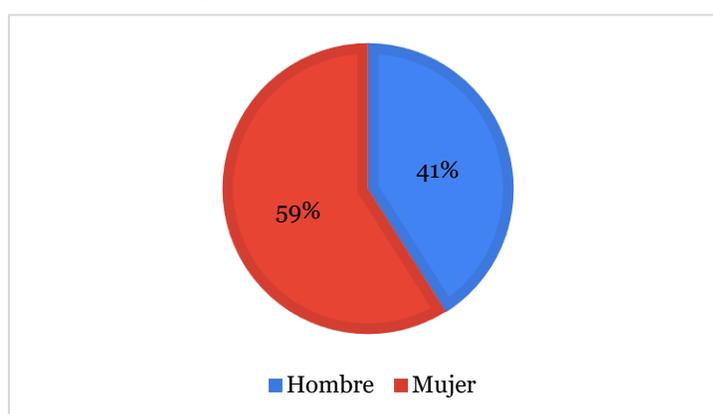


Fuente: Elaboración propia

En cuanto al número de familias que conforman el hogar, el 100% de las personas encuestadas afirman que su hogar está conformado solamente por una familia.

#### Datos demográficos de la población adulta de Guerisne, Ojojona

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

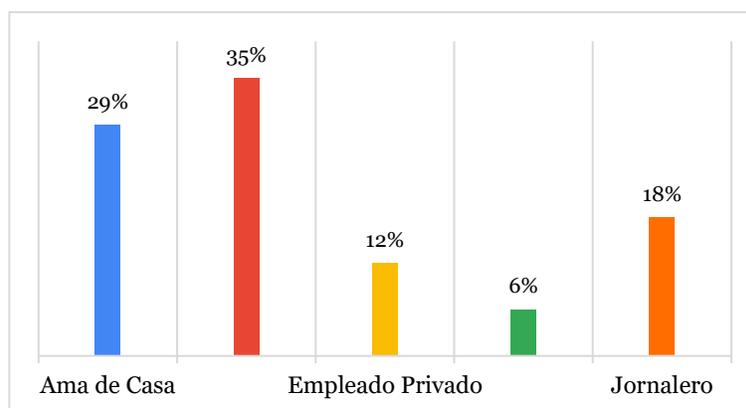
Los datos que se encuentra en el gráfico anterior determinan los resultados obtenidos en cuanto al sexo del jefe de cada uno de los hogares estudiados, en el cual la mayoría son mujeres representando un 59% del total, mientras que el 41% de jefes de hogar son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria completa	3	18%
Secundaria completa	4	24%
Primaria incompleta	5	29%
Secundaria incompleta	5	29%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia

El gráfico anterior muestra el nivel de escolaridad de las personas encuestadas, en el que un 29% tiene una primaria incompleta y un nivel de secundaria incompleta, por otro lado, el 14% de los encuestados si terminaron la secundaria, y finalmente, un 18% concluyo sus estudios de primaria completa.

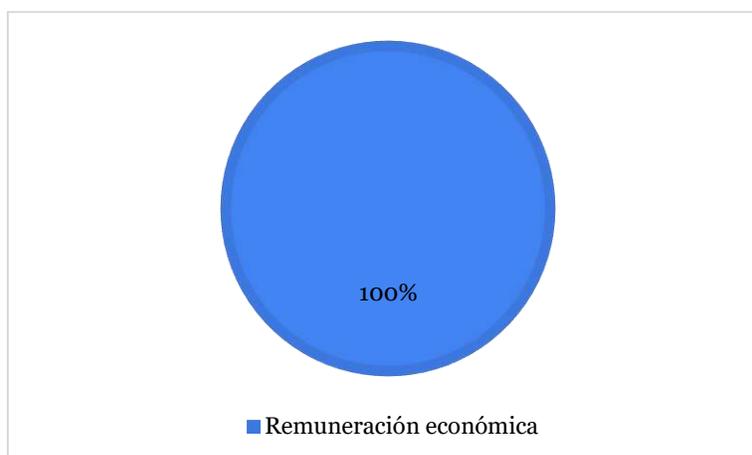
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 6 muestra cada una de las profesiones u oficios de los encuestados, en el cual se observa que un 35% son comerciantes independientes, por otro lado, el 29% son amas de casa, tomando en cuenta que la mayoría de encuestados son del sexo femenino, entre otros resultados, el 18% son jornales, un 12% trabaja con la empresa privada y solamente el 6% de la población son empleados públicos.

## Ingresos de los hogares

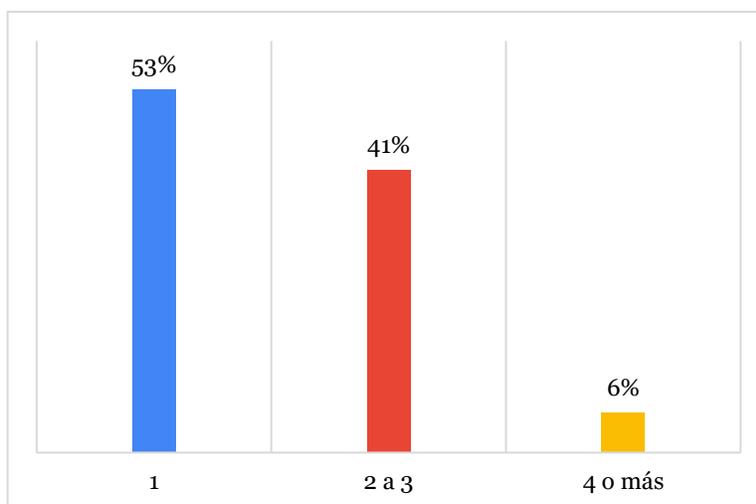
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

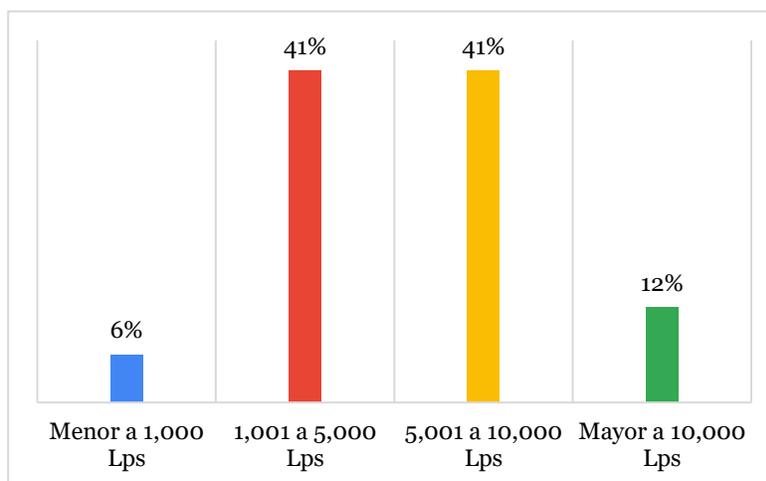
En referencia a los datos sobre la fuente de ingresos económicos en el hogar, se puede observar que el 100% de los encuestados mencionan que su principal fuente de ingreso es por medio de la remuneración económica, por lo que cada hogar cuenta con al menos un integrante en el hogar que genera ingresos para sus cubrir sus respectivas necesidades básicas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

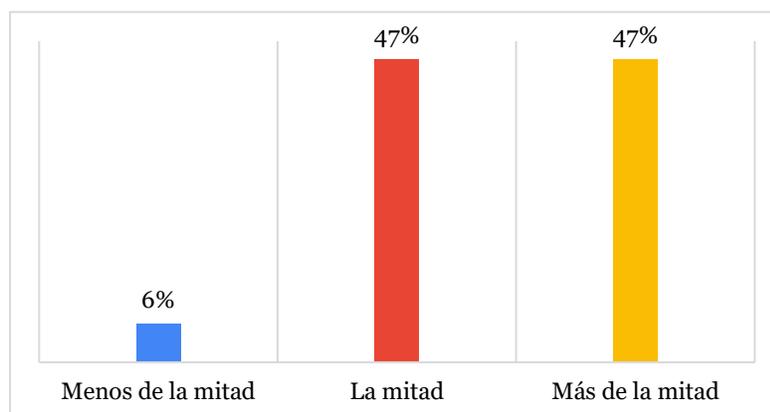
El gráfico anterior muestra el número de personas que trabajan por hogar, en el cual los encuestados mencionaron que en el 53% de hogares solo trabaja una persona, por otro lado, el 41% de encuestados indicaron que de 2 a 3 personas en el hogar laboran y finalmente el 6% de los encuestados respondieron que en el hogar trabajan 4 o más personas.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

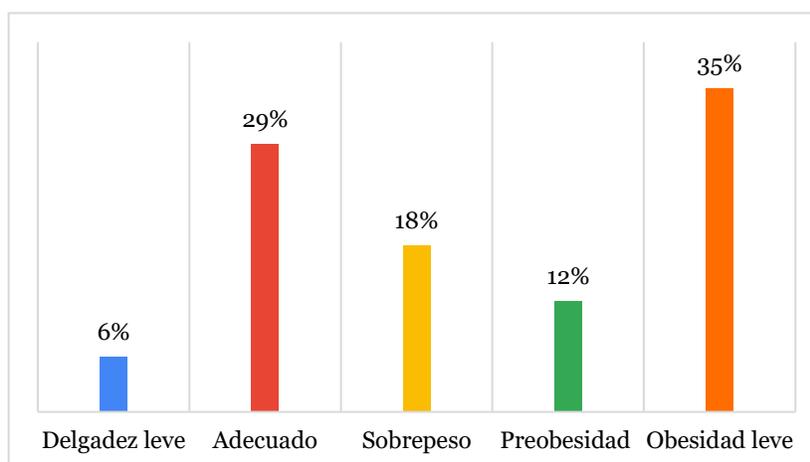
En cuanto al ingreso económico mensual, el gráfico 9 muestra que un total de 41% de encuestados recibe un ingreso económico de 1,001lps a 10,000lps, por otro lado, el 12% indica que el ingreso mensual en su hogar es mayor a 10,000lps, sin embargo, un 6% afirma que su ingreso es menor a 1,000lps.

### Gastos de los hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

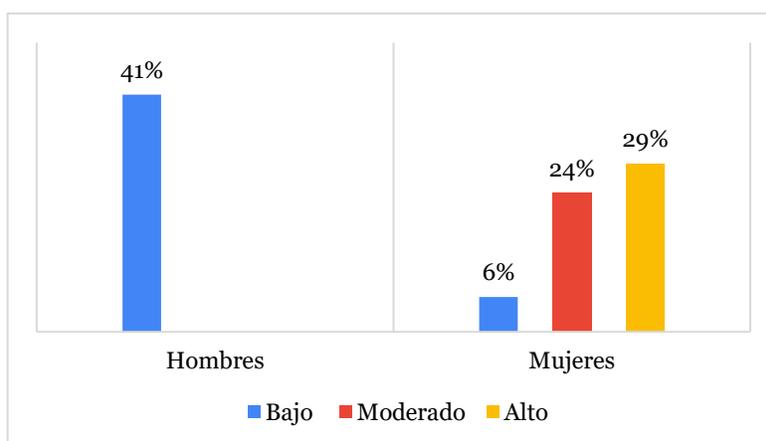
Fuente: Elaboración propia

Los datos de la gráfica 10 muestran que un 47% invierte la mitad de su ingreso económico para la compra de alimentos, así mismo un 47% de los encuestados refieren que invierten más de la mitad del ingreso económico mensual para la compra de alimentos, finalmente un 6% de la población menciona que invierte menos de la mitad de ingreso mensual para la adquisición de alimentos.

**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**

Fuente: Elaboración propia

Para identificar el estado nutricional de cada uno de los encuestados se utilizó el Índice de Masa Corporal (IMC). Por lo que se observa en el gráfico 15 que un 35% de la población se encuentra en obesidad leve, lo que conlleva a un alto riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. Por otro lado, el gráfico indica que un 29% de encuestados presento un peso adecuado, mientras que el 18% salió con diagnóstico de sobrepeso y un 12% de la población se encuentra en pre-obesidad estando casi al límite de una obesidad leve. Finalmente, un 6% se encuentra con delgadez leve según IMC.

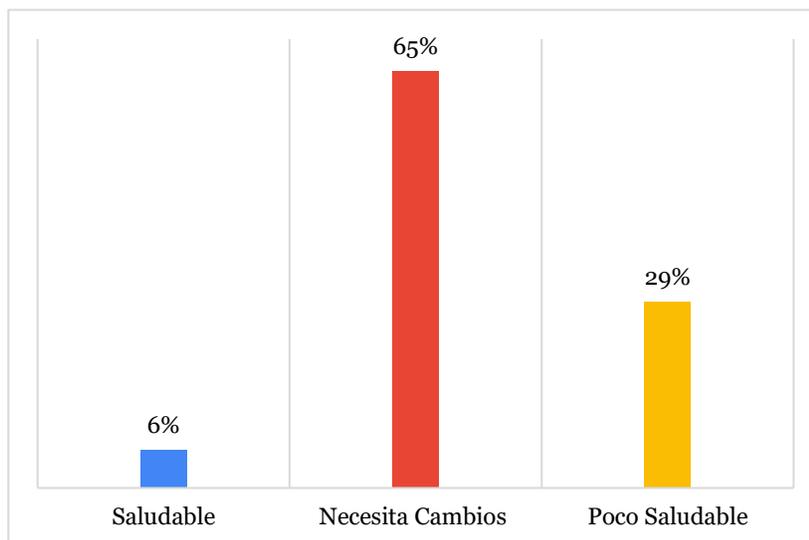
**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 16 muestra los resultados del riesgo cardiovascular según el Índice Cintura Cadera (ICC) en hombres y mujeres, el cual muestra que un 41% de los hombres presenta un riesgo bajo. En cuanto a las mujeres un 29% presenta un riesgo alto de presentar enfermedades cardiovasculares, un 24% un riesgo moderado y finalmente un 6% tiene un riesgo bajo según el ICC. Por lo que se muestra que, del total de la población, las mujeres son las que presentan un riesgo más alto de padecer enfermedades cardiovasculares en comparación con los resultados de los hombres evaluados.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

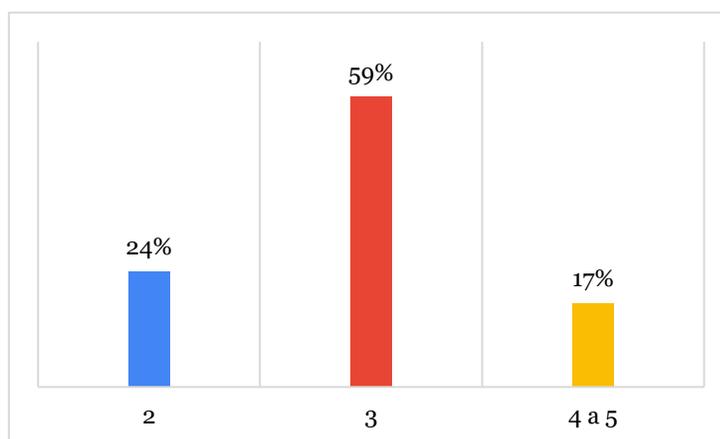


Fuente: Elaboración propia

Según los análisis de la frecuencia de consumo de alimentos de cada uno de los encuestados de la aldea Guerisne, se determinó que un 65% de la población necesita hacer cambios en su alimentación, también muestra que el 29% lleva una alimentación poco saludable, y solamente un 6% lleva una alimentación saludable, según el índice de alimentación saludable.

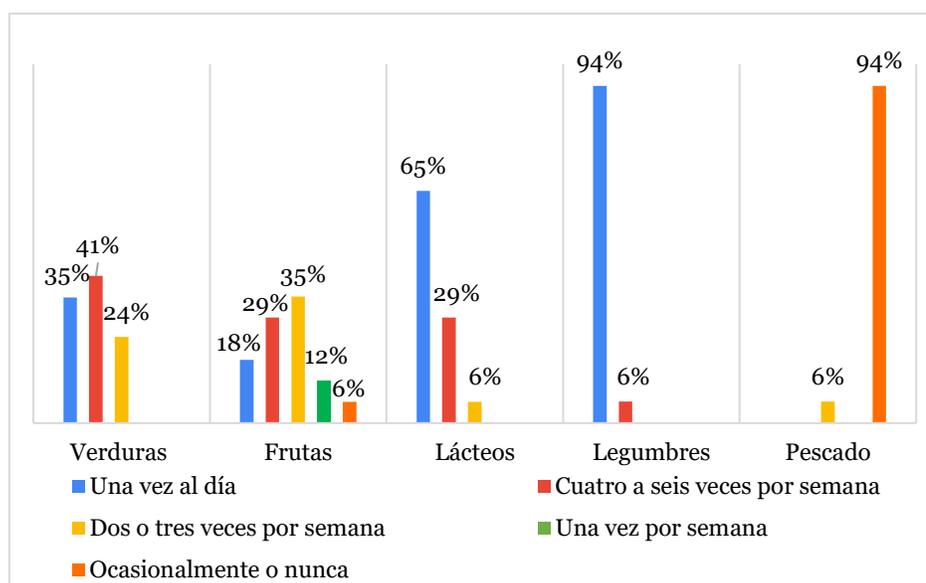
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



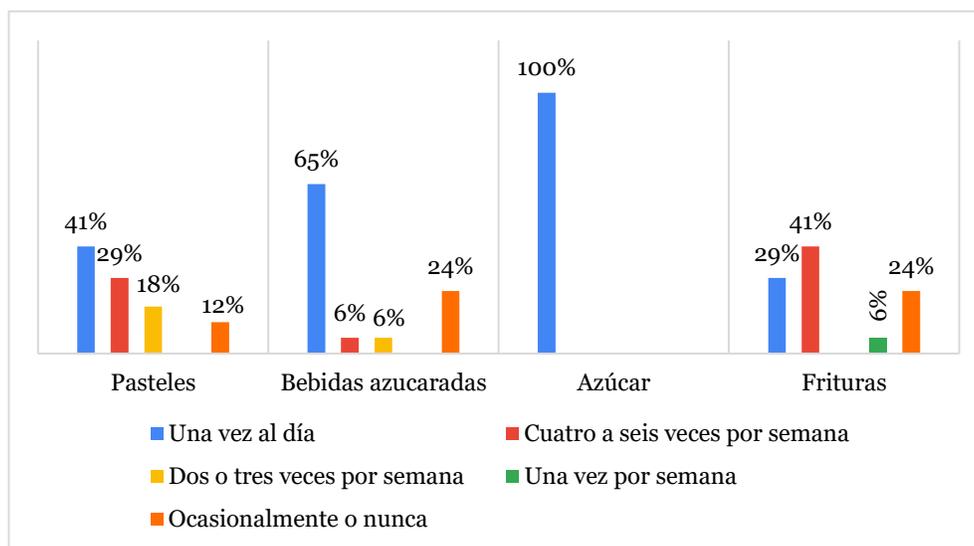
Fuente: Elaboración propia

Los resultados que se muestran en el gráfico 18 indican que un 59% de la población realiza al menos tres tiempos de comida al día, también se identifica que el 24% de la población menciona que solamente realiza dos tiempos de comida al día y finalmente el 17% indica que realiza de cuatro a cinco tiempos de comida diarios.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

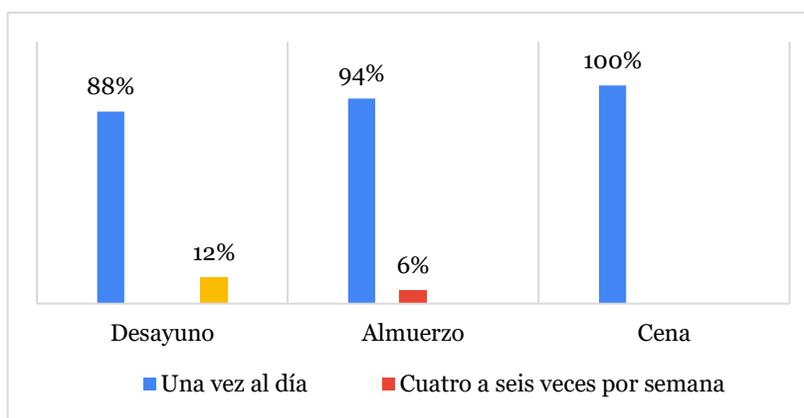
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 19 muestra los resultados obtenidos de la frecuencia de consumo de alimentos saludables, el cual indica un 41% de la población las consume verduras de cuatro a seis veces a la semana, un 35% afirma que las consume todos los días y un 24% solamente de dos a tres veces a la semana. En cuanto al consumo de frutas un 35% indica que las consume de dos a tres veces a la semana, el 29% afirma consumir frutas de cuatro a seis veces a la semana, un 18% las consume todos los días, el 12% solamente consume frutas una vez a la semana, y finalmente el 6% suele consumir frutas ocasionalmente o nunca. Para el consumo de lácteos el 65% de indican al menos una vez al día consumen algún tipo de lácteos, por otro lado, el 29% menciona solo consumir lácteos de cuatro a seis veces por semana, y finalmente el 6% solo consume lácteos de dos a tres veces a la semana. Según los resultados un 95% de encuestados afirman consumir legumbres todos los días, mientras que solo el 6% afirmó consumirlo solamente de cuatro a seis veces a la semana. Concluyendo con la frecuencia de consumo, el 94% de la población afirma consumir pescado ocasionalmente o nunca, y solo un 6% indicó consumir pescado de dos a tres veces a la semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

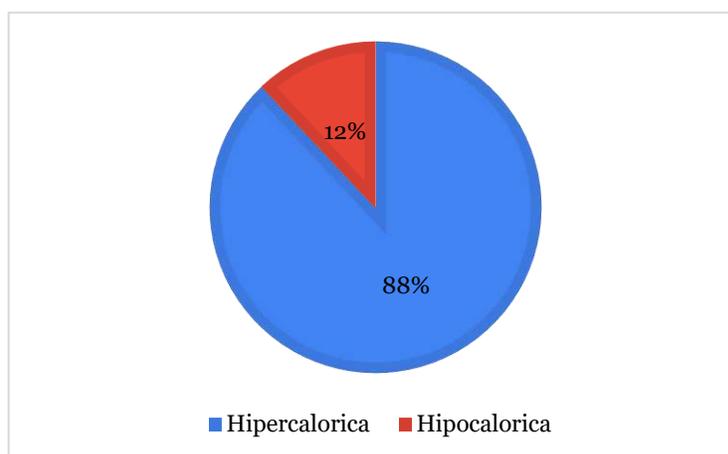
El gráfico anterior muestra los resultados obtenidos en la frecuencia de consumo de alimentos no saludables, el cual indica que un 41% de la población consume pasteles al menos una vez al día, el 29% lo consume de cuatro a seis veces por semana, un 18% solamente de dos a tres veces a la semana y finalmente el 12% indica consumirlo de manera ocasional o nunca. En cuanto al consumo de bebidas azucaradas un 65% de la población afirmó consumirlas todos los días, un 24% menciona que las consumen ocasionalmente o nunca, un 6% de cuatro a seis veces por semana, finalmente, otro 6% de encuestados afirma consumir bebidas azucaradas de dos a tres veces por semana. Para el consumo de azúcar el 100% de la población afirmó consumirla todos los días. Y finalmente en cuanto al consumo de frituras el 41% menciona que consumen frituras de cuatro a seis veces por semana, un 29% al menos consume frituras una vez al día, otro 24% de manera ocasional o nunca, y solo un 6% la consume solamente una vez a la semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

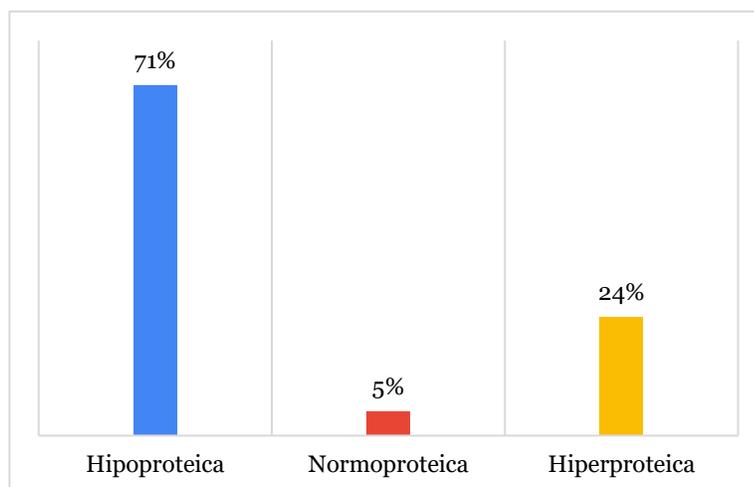
El gráfico 21 muestra los resultados obtenidos para la frecuencia por tiempo de comida, en el cual un 88% de la población afirma desayunar todos los días, por otro lado, el 12% menciona desayunar ocasionalmente o nunca. En cuanto al almuerzo un 94% menciona realizarlo una vez al día, en comparación con el 6% que solo almuerza de cuatro a seis veces por semana. Finalmente, el 100% de la población afirmó cenar una vez al día.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

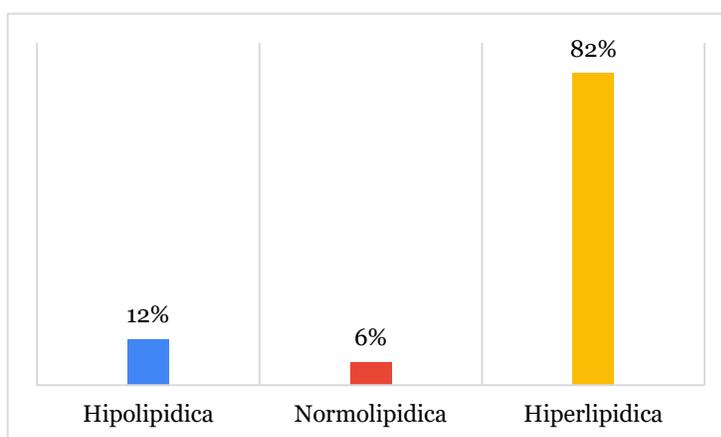
Fuente: Elaboración propia

El gráfico anterior muestra los datos obtenidos en cuanto al recordatorio de 24hrs, el cual indica que el promedio de calorías que consume la población adulta de la aldea de Guerisne, del municipio de Ojojona es de 2380kcal. Por lo que un 88% de la población sobrepasa sus requerimientos llevando dietas hipercalóricas, sin embargo, un 12% de la población encuestada no cumple con la ingesta requerida ya que llevan dietas hipocalóricas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico anterior muestra los datos obtenidos en cuanto al recordatorio de 24hrs, el cual indica que el promedio de proteínas que consume la población adulta de la aldea de Guerisne, del municipio de Ojojona es del 12% de sus requerimientos en la dieta. Por lo que un 71% de la población lleva una dieta hipoproteica, lo que significa que la mayoría de la población no cuenta con los requerimientos de proteínas que necesitan, por otro lado, un 24% excede los gramos de proteína según sus requerimientos llevando dietas hipercalóricas. Finalmente, solo el 5% de la población mantiene un consumo adecuado de proteínas, llevando una dieta normoproteica.

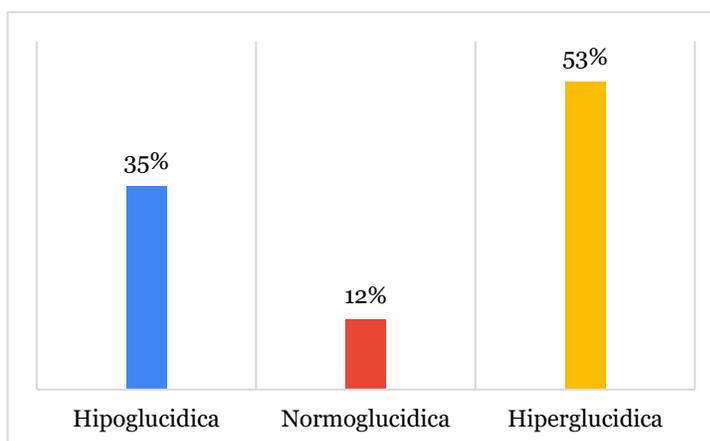
**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 24 se encuentran los datos obtenidos en cuanto al recordatorio de 24hrs, el cual indica que el promedio de grasas que consume la población adulta de la aldea de Guerisne, del municipio de Ojojona es del 38% de sus requerimientos en la dieta. Por lo que un 82% de la población lleva una dieta hiperlipídica, lo que significa que la mayoría de la población no cuenta con los requerimientos de grasas que necesitan, por otro lado, un 12% excede los gramos de

grasas según sus requerimientos llevando dietas hipolipídicas. Finalmente, solo el 6% de la población mantiene un consumo adecuado de proteínas, llevando una dieta normolipídica

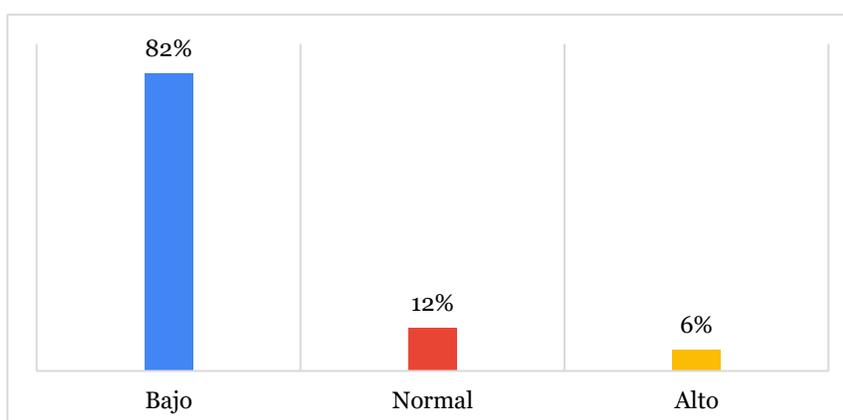
**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico anterior muestra los datos obtenidos en cuanto al recordatorio de 24hrs, el cual indica que el promedio de carbohidratos que consume la población adulta de la aldea de Guerisne, del municipio de Ojojona es del 46% de sus requerimientos en la dieta. Por lo que un 53% de la población lleva una dieta hipoglucídica, lo que significa que la mayoría de la población consume más de los requerimientos de carbohidratos que necesitan, por otro lado, un 35% no cumple con la cantidad de carbohidratos según sus requerimientos llevando dietas hipoglucídicas. Finalmente, solo el 12% de la población mantiene un consumo adecuado de carbohidratos, un cumple con los requerimientos nutricionales necesarios para una dieta hipoglucídica.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**



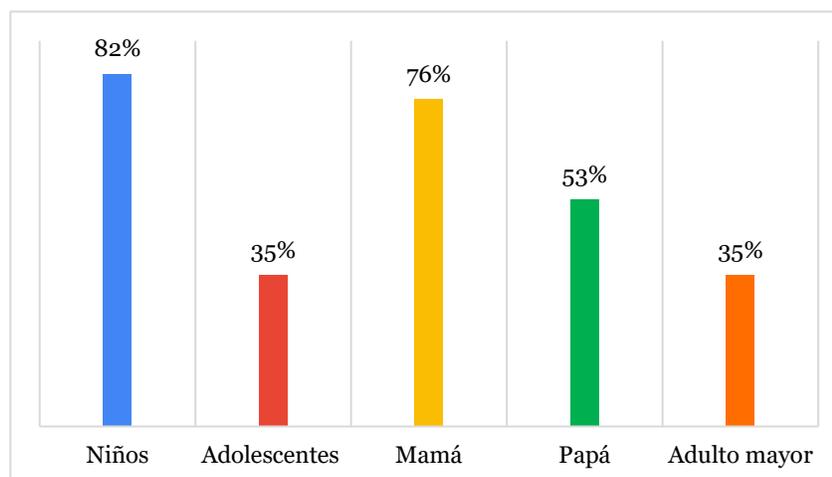
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 26 muestra los datos obtenidos en cuanto al consumo de fibra en la dieta, en el cual un 82% de la población tiene una dieta baja en fibra, lo que es un factor negativo ya que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y

estreñimiento. Por otro lado, el 12% lleva una dieta adecuada en fibra, mientras que el 6% lleva una dieta alta en fibra.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

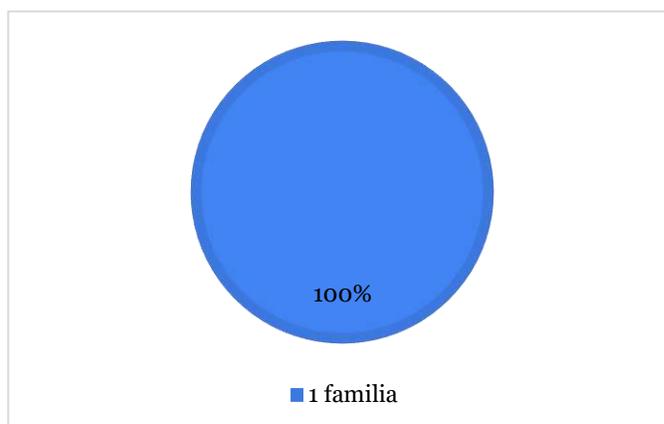
Los resultados según el criterio de cada persona encuestada en la aldea Guerisne, detallan que un 82% indica que a los niños se les debe priorizar la alimentación, un 76% consideran que la mamá es la prioridad, el 53% indican que es el papá y finalmente, el 35% de encuestas consideran que a los adolescentes y adultos mayores se le debe dar prioridad en la alimentación.

## Aldea Surcos de Caña

### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de la aldea Surcos de Caña

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

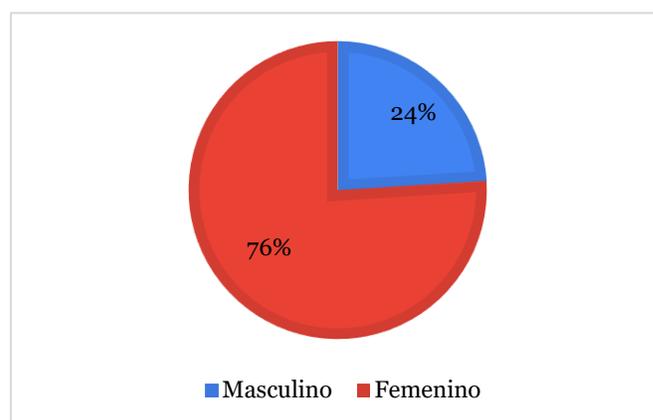


Fuente: Elaboración propia

El 100% de las personas que fueron encuestadas manifestaron que en sus hogares habitaba una familia, lo que significa que al momento de cocinar se hace de una vez para todos los integrantes del hogar.

### Datos demográficos de la población adulta de la aldea Surcos de Caña Ojojona.

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia

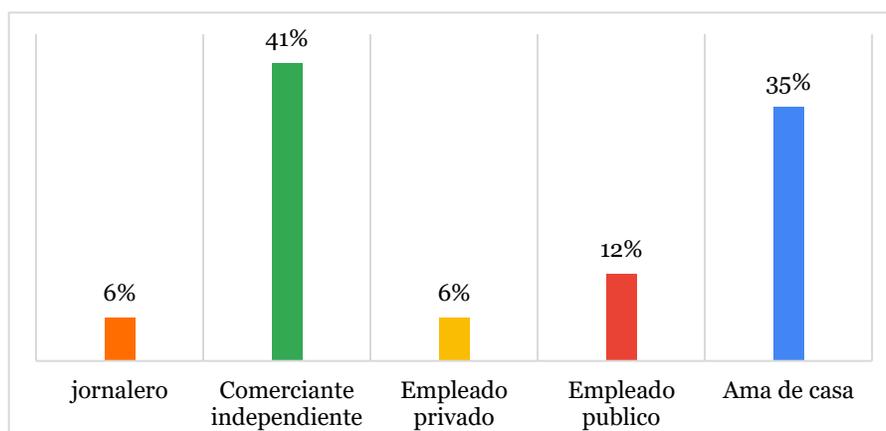
En la gráfica se observa que el 76% de las personas encuestadas pertenecen al sexo femenino y el 24% restante corresponden al sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe del hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universidad completa	1	6%
Primaria incompleta	3	18%
Primaria completa	13	76%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla número 2 se muestra que el 76% de las personas encuestadas completaron su educación primaria, el 18% no posee la primaria completa la mayoría alcanzo entre el segundo y tercer grado y el 6% restante alcanzo el nivel educativo universitario completando su carrera.

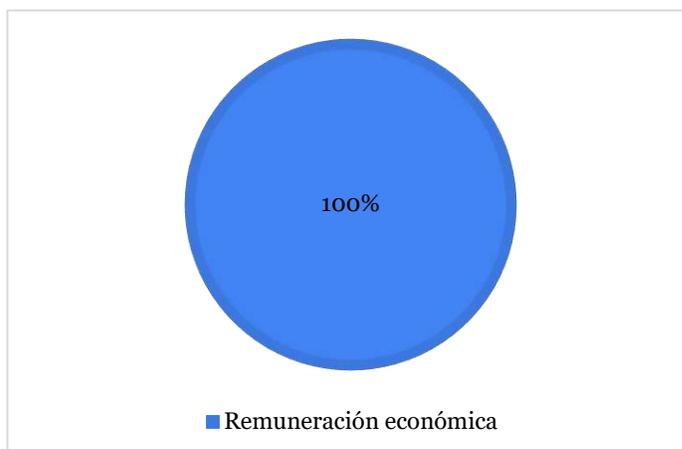
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se muestra que el 41% de las personas encuestadas son comerciantes independientes, en su mayoría se dedican a la elaboración de artesanías, el 35% son amas de casa las cuales se dedican al cuidado del hogar, el 12% son empleados públicos, el 6% son empleados privados que laboran en empresas no sujetas al gobierno y el 6% restante son jornaleros.

## Ingresos de los hogares.

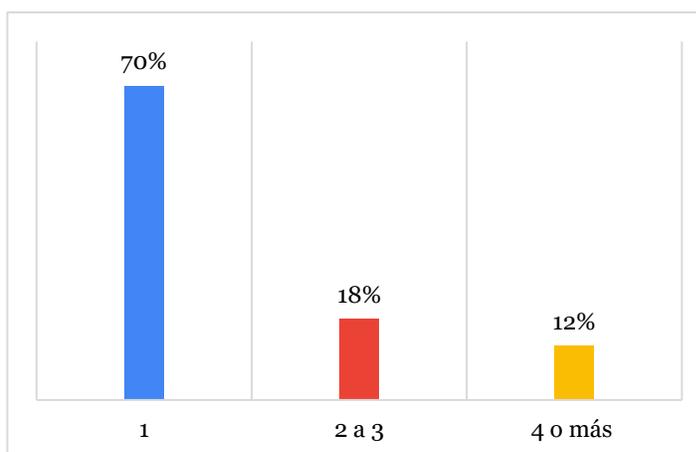
**Gráfico 4: Fuente de ingreso económico del hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

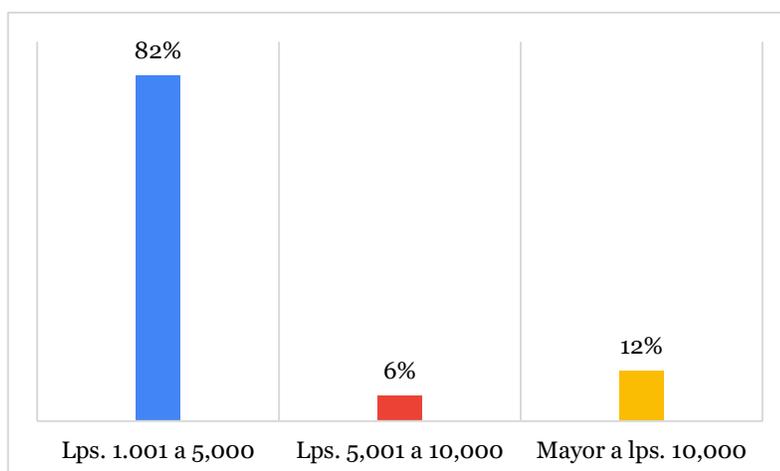
El 100% de las personas que fueron encuestadas manifestaron que el ingreso económico de sus hogares provenía de los diferentes trabajos que cada persona realizaba.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar.**



Fuente: Elaboración propia

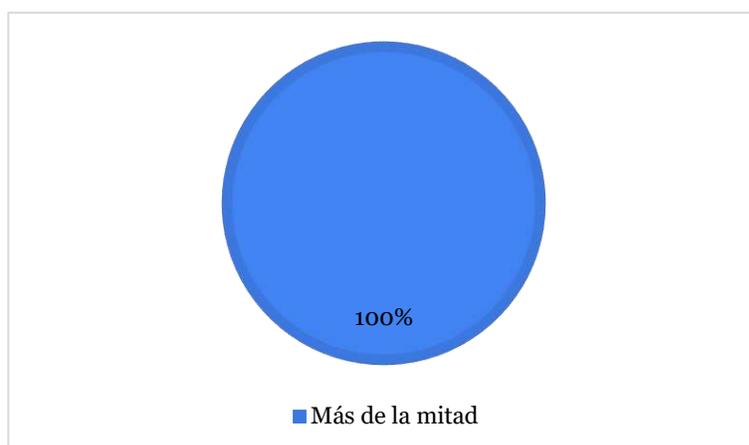
En el gráfico se muestra que el 76% de las personas encuestadas indicaron que solo una de las personas que habitan en su hogar laboran, el 18% indicó que en su hogar las personas que trabajan son entre 2 a tres, y el 12% restante manifestó que más de cuatro de las personas que viven en su hogar trabajan.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar.**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se muestra que el 82% de la población tiene un ingreso mensual entre los 1,001 a 5,000 lempiras, el 12% tiene un ingreso económico mayor a los 10,000 lempiras y el 6% restante tiene un ingreso mensual entre los 5,001 a 10,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

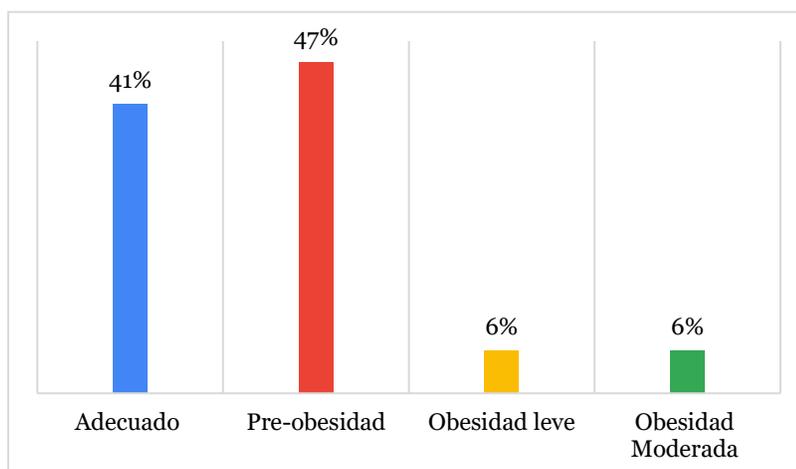
**Gráfico 7: Proporción de ingresos mensual destinado a la compra de alimentos.**

Fuente: Elaboración propia.

El 100% de las personas encuestadas indicaron que destinan una cantidad mayor a la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos en el hogar.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

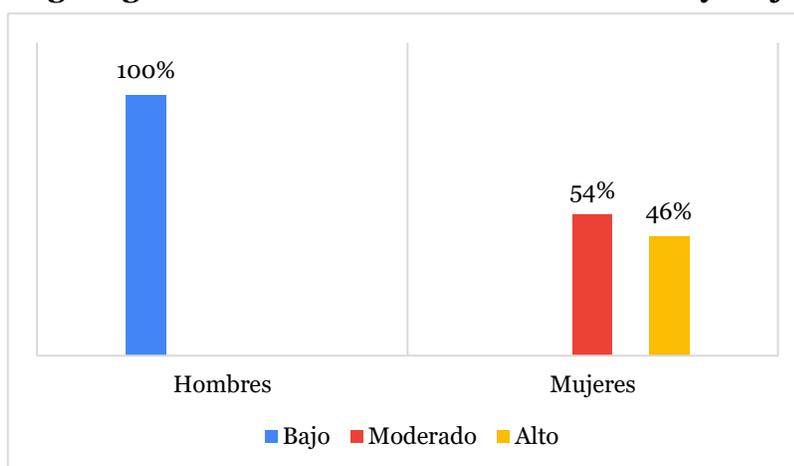
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la gráfica el 47% de la población evaluada presenta pre-obesidad encontrándose con un IMC 26 a 29.9, el 41% presenta un índice de masa corporal adecuado, 6% presenta obesidad leve encontrándose con un IMC entre 30 a 34.9 y el 6% restante presenta obesidad moderada encontrándose con un IMC entre 35 a 39.9. Según los resultados obtenidos la mayor parte de las personas evaluadas tienen un peso mayor a su peso ideal lo que los lleva aun mayor riesgo de padecer alguna enfermedad crónico no transmisible.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice cintura cadera en hombres y mujeres (ICC)**

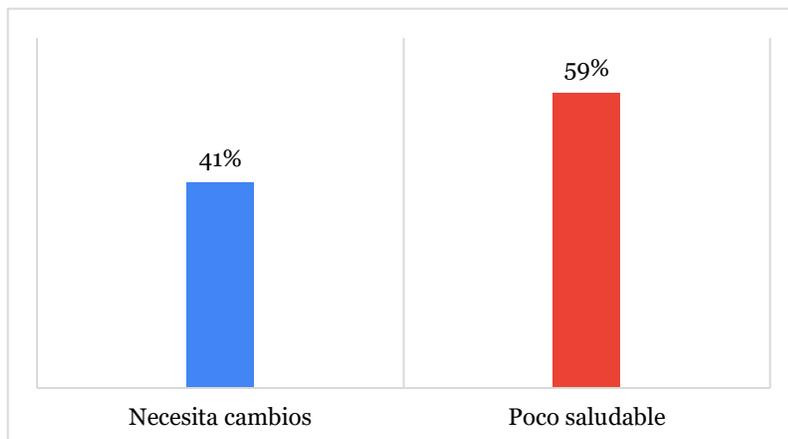


Fuente: Elaboración propia

En el grafico se muestra una comparación entre el riesgo cardiovascular entre hombre y mujeres mostrando los primeros el 100% de los evaluados un riesgo bajo. En cuanto a las mujeres el 54% de las evaluadas presentaron un riesgo moderado y el 46% restante presenta un riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares.

## Calidad de la dieta población adulta Surcos de Caña, Ojojona.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**



Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se muestra el índice de alimentación saludable, el 59% de los encuestados tienen una alimentación poco saludable, el 41% necesita cambios en su alimentación, en cuanto a la alimentación saludable ninguna de las personas encuestadas demostró tenerla.

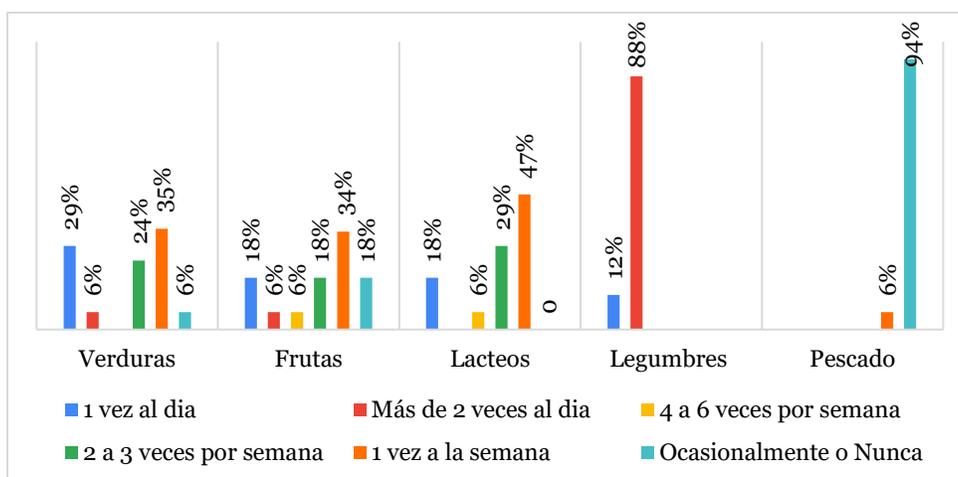
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día.**



Fuente: Elaboración propia.

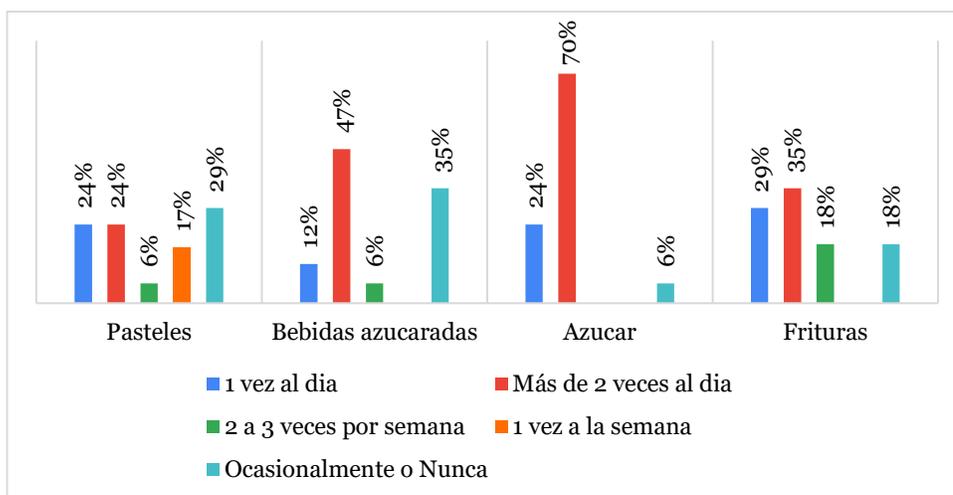
El 100% de las personas encuestadas indicaron que realizan tres tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se muestra la frecuencia con que la población consume alimentos saludables, en el caso de la verduras el 35% de las personas las consumen una vez a la semana, el 29% las consumen 1 vez al día, el 24% de 2 a 3 veces por semana, el 6% más de 2 veces al día y el 6% consumen verduras ocasionalmente o nunca. En el caso de las frutas el 34% de los encuestados las consumen una vez a la semana, el 18% las consumen 1 vez al día, el 18% 2 a 3 veces por semana, el 18% consumen ocasionalmente o nunca las frutas, el 6% más de 2 veces al día y el 6% las consumen de 4 a 6 veces por semana. Con los lácteos el 47% los consumen una vez por semana, el 29% los consumen 2 a 3 veces por semana, el 18% consumen lácteos 1 vez al día y el 6% consumen de 4 a 6 veces por semana.

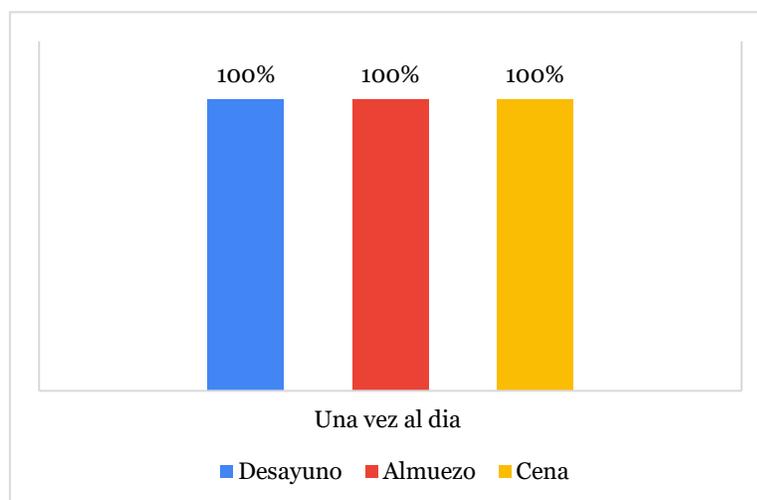
En cuanto a las legumbres en específico los frijoles el 88% los consumen más de 2 veces al día y el 12% 1 vez al día. En el caso de pescado el 94% de la población lo consumen en algunas ocasiones o nunca y el 6% lo consumen una vez por semana. El alimento más consumido por la población son los frijoles y el que menos se consume es el pescado siendo consumido por una pequeña parte de las personas encuestadas.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos poco saludables.**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico muestra el consumo de alimentos poco saludables por parte de las personas encuestadas, en cuanto a los pasteles el 29% indicó que los consumen ocasionalmente o nunca, el 24% los consumen 1 vez al día, el 24% más de 2 veces al día, el 17% los consumen 1 vez a la semana y el 6% los consumen 2 o 3 veces por semana, con respecto a las bebidas azucaradas 47% de los encuestados indicaron que los consumen más de 2 veces al día, el 35% de la población los consume ocasionalmente o nunca, el 12% 1 vez al día y el 6% 2 a 3 veces por semana, en cuanto al azúcar de mesa el 70% de la población indicó que la consumen más de 2 veces al día, el 24% lo consumen 1 vez al día y el 6% ocasionalmente o nunca consumen azúcar de mesa. Con respecto a las frituras el 35% de las personas mencionaron que las consumen más de 2 veces al día, el 29% las consumen 1 vez al día, el 18% 2 a 3 veces por semana y el 18% ocasionalmente o nunca consumen frituras.

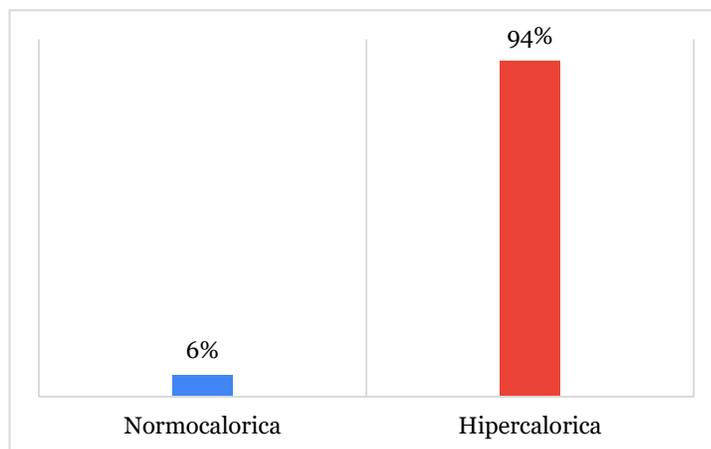
El alimento más consumido por la población es el azúcar de mesa siendo consumido más de 2 veces al día por la mayor parte de las personas y el menos consumido son los pasteles o panes.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia.

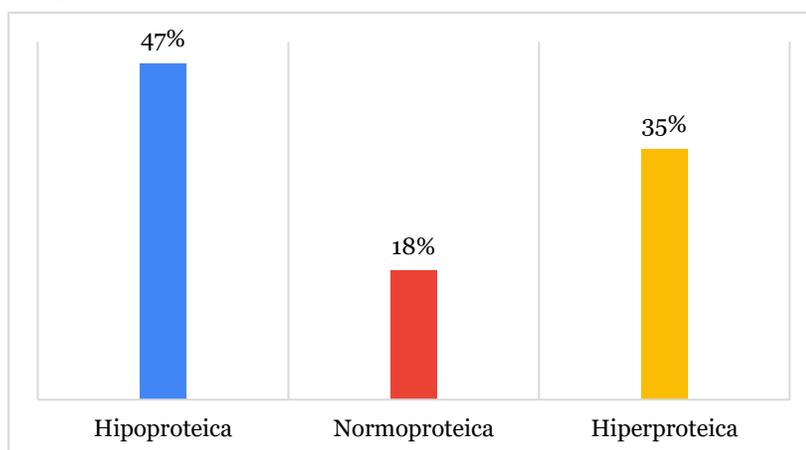
El 100% de los encuestados indicaron que realizan 1 vez al día el desayuno, de igual forma el almuerzo y la cena.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

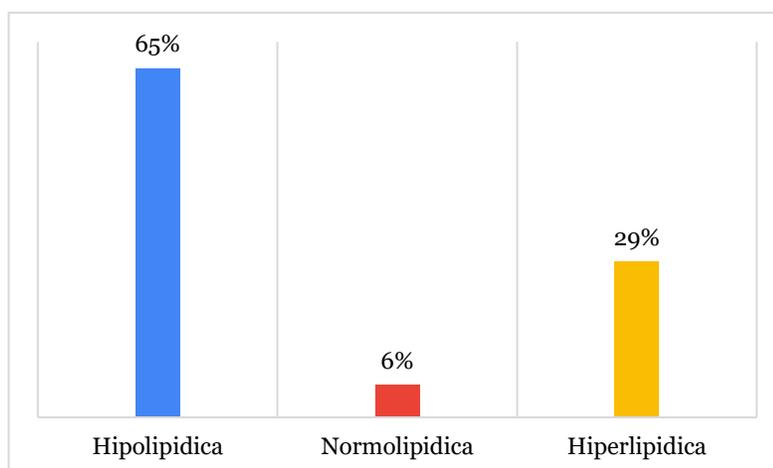
Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se muestra que el 94% de la población tiene una dieta hipercalórica esto indica que están consumiendo una cantidad superior a sus necesidades calóricas y el 6% una dieta normo calórica. En promedio la población tiene un consumo aproximado de 2,822 calorías lo que indica que su consumo es superior a sus necesidades energéticas lo que puede provocar daños a su estado nutricional.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

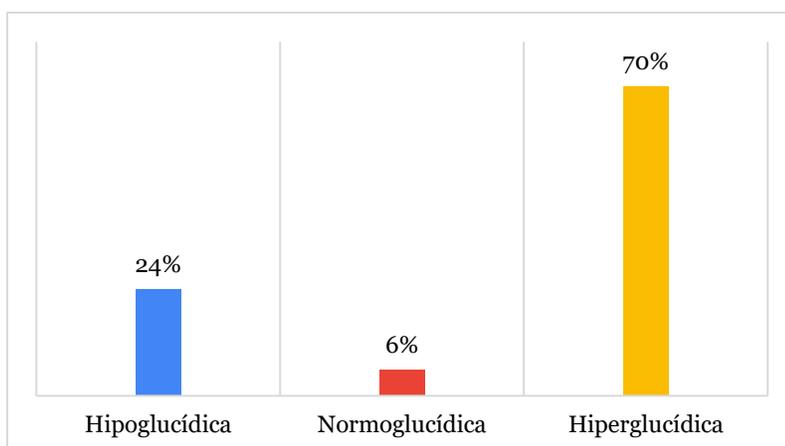
Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se muestra que el 47% de la población encuestada tiene una dieta hipoproteica lo que indica que es baja en proteínas, el 35% tiene una dieta hiperproteica o alta en proteína y el 18% tiene una dieta normoproteica o adecuada en proteínas. En promedio las personas evaluadas tienen un consumo del 13% de proteínas en su dieta, esta cantidad es inferior al requerimiento diario recomendado por lo que pueden presentar problemas en su estado nutricional.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasa**

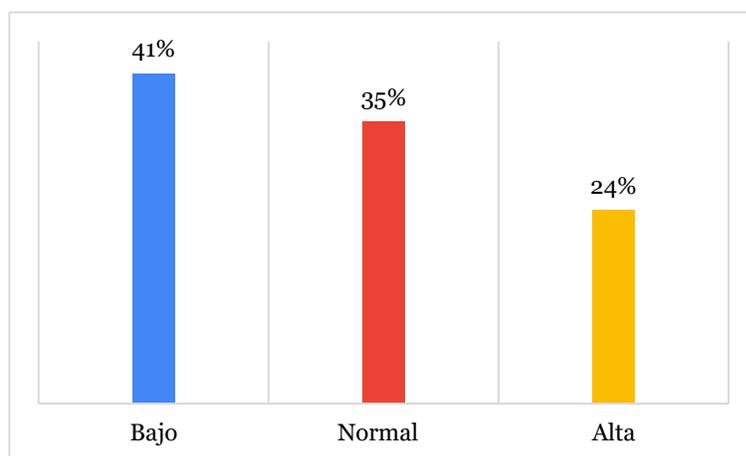
Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se muestra que el 65% de las personas encuestadas tienen una dieta hipo lipídica o baja en grasas, el 29% una dieta hiperlipídica o alta en grasas y el 6% una dieta normo lipídica o adecuada en grasas. En promedio la población tiene un consumo aproximado del 16% de grasas en sus dietas, esto es menor al requerimiento diario recomendado lo que muestra que su dieta debe de mejorar.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se muestra que el 78% de la población tiene una dieta hiperglucídica o alta en carbohidratos, el 24% tiene una dieta hipoglucídica o baja en carbohidratos y el 6% tienen una dieta normo glucídica o adecuada en carbohidratos. En promedio el consumo de carbohidratos de la población en del 45% de la dieta, lo cual en relación con la cantidad de calorías que consumen puede considerarse que supera la cantidad en los requerimientos nutricionales recomendados.

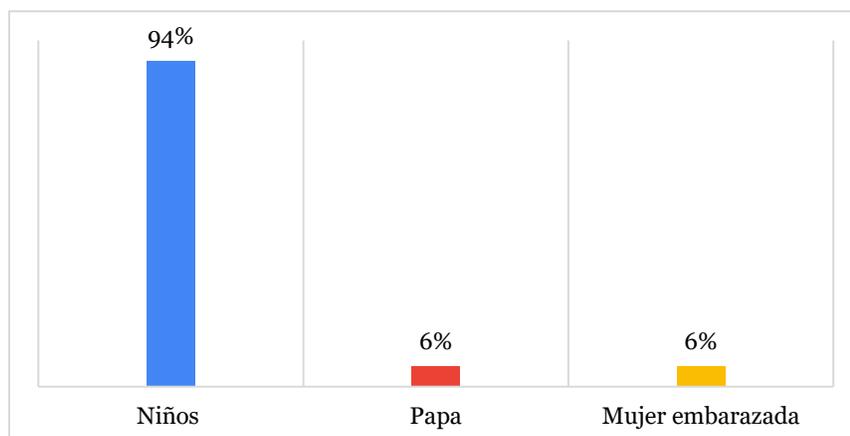
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En la gráfica se muestra que el 41% de la población encuestada tiene una dieta baja en fibra, el 35% una dieta adecuada en fibra y el 24% una dieta alta en fibra, el consumo adecuado de fibra es de 25 gramos al día y un consumo bajo en inferior a esta cantidad y alto es superior a esta respectivamente.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

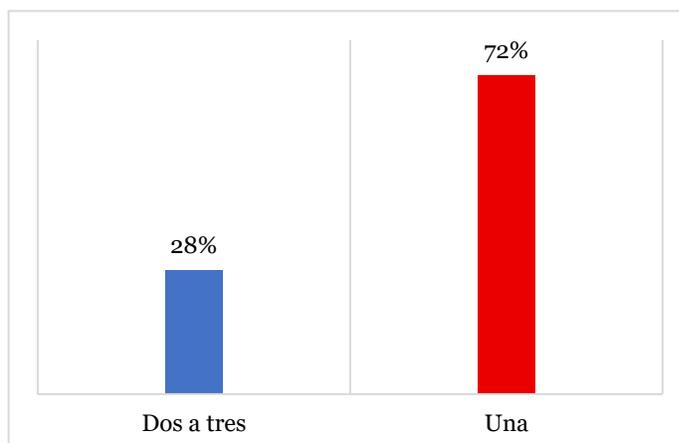
En esta gráfica se presentan las respuestas dadas por los encuestados en las cuales el 88% indicaron que se debía de priorizar la alimentación a los niños, el 6% manifestó que debe de ser al papa a quien se debe de priorizar y el 6% indico que debe de ser a la mujer embarazada.

## Aldea de Ojojona

### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares del casco urbano del municipio de Ojojona

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

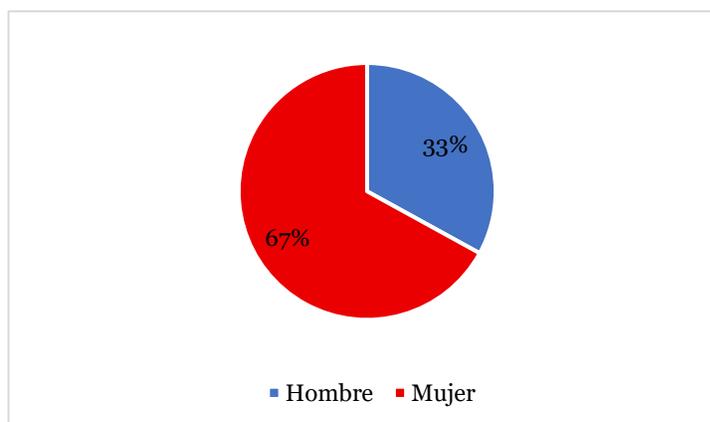


Fuente: Elaboración propia

Como lo indica el gráfico número 2, el 72% de los hogares están formados por una familia. El 28% en una casa viven de dos a tres familias en una misma casa.

### Datos demográficos de la población adulta de Ojojona, Ojojona Centro

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

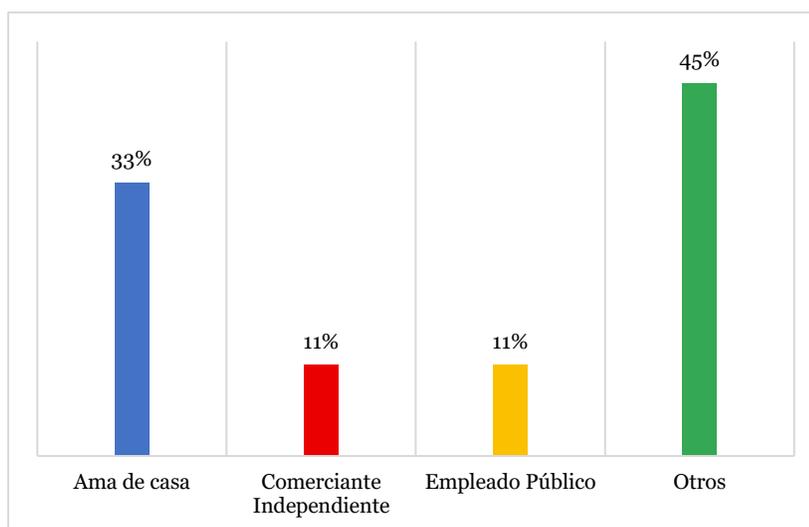
Como se observa en la gráfica, el jefe de hogar en un 67% es la mujer y en un 33% de los hogares el jefe de hogar es el padre de familia.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

ESCOLARIDAD	NÚMERO DE PERSONAS	PORCENTAJE
NINGUNO	1	6%
UNIVERSITARIA COMPLETA	1	6%
PRIMARIA COMPLETA	4	22%
PRIMARIA INCOMPLETA	4	22%
SECUNDARIA COMPLETA	4	22%
SECUNDARIA INCOMPLETA	4	22%
TOTAL	18	100%

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad de los adultos que son jefe del hogar, varía en un 22% entre la primaria completa, primaria incompleta, secundaria completa y secundaria incompleta. Y en un 6% no tiene algún grado de escolaridad y el otro grupo culminó la universidad.

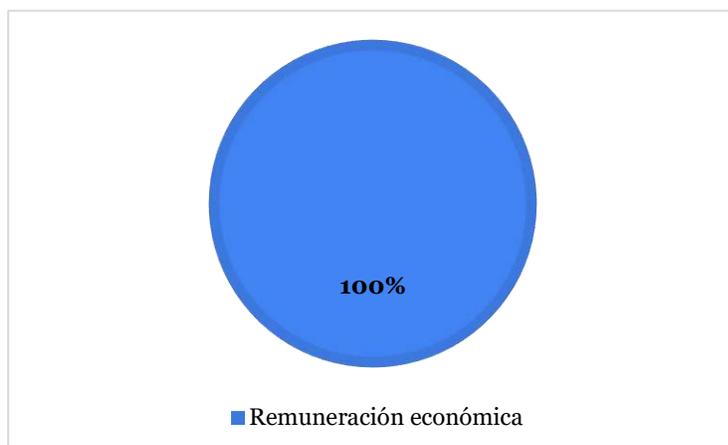
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Los jefes de hogar en un 45% emplea diversos tipos de trabajos a comparación del 11% que se dedican a comerciantes individuales y empleados públicos.

## Ingresos de los hogares

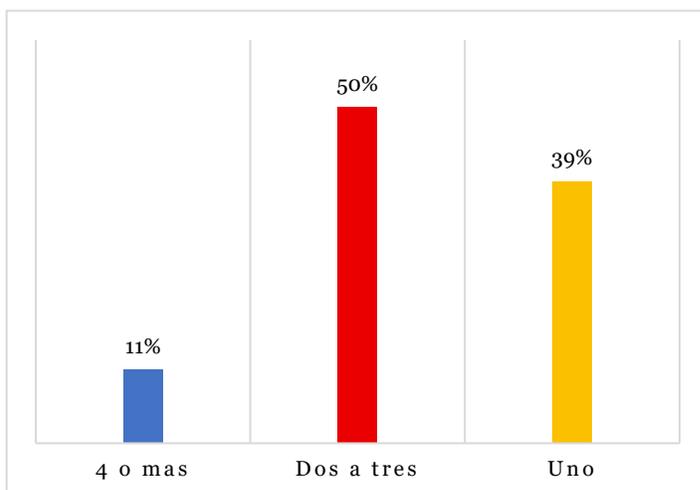
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Elaboración propia

El 100% del ingreso económico que entra a los hogares de las familias, proviene de un salario de un empleo fijo o temporal.

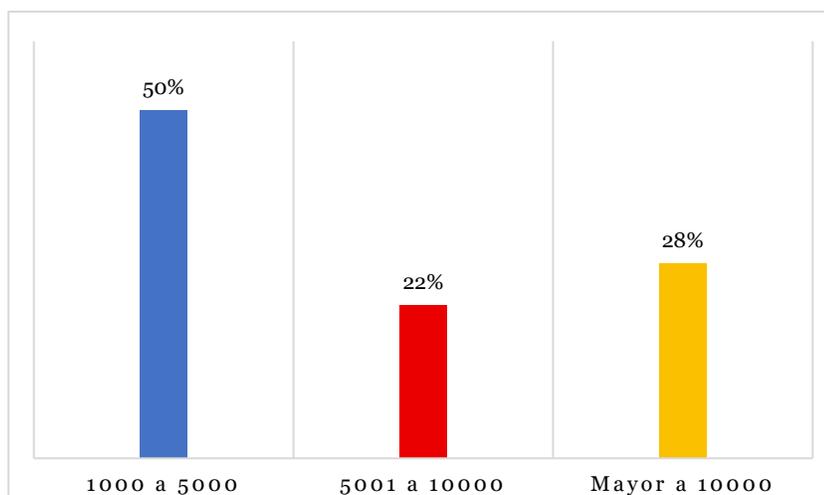
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Por cada hogar en un 50% son de dos a tres personas que trabajan para poder llevar sustento a sus familias y en un 11% 4 o más personas del hogar trabajan.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

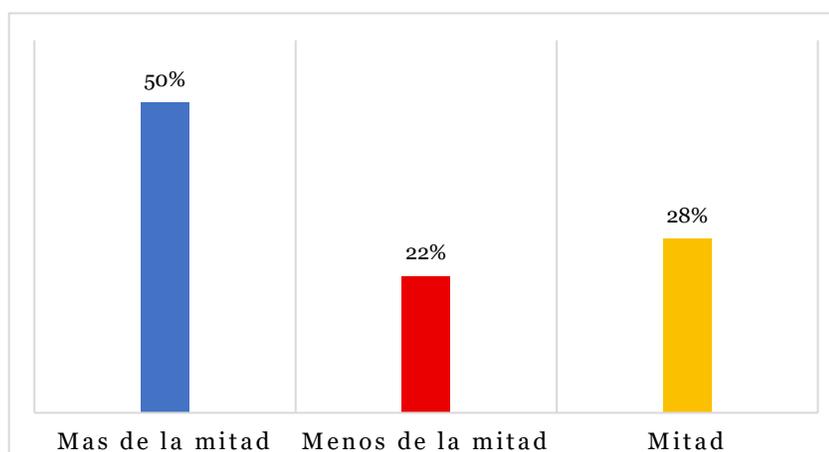


Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico mensual en los hogares de Ojojona del casco urbano es en un 50% de L 1000 a L 5000. En un 22% el ingreso es de L 5001 a L 10,000 mensual.

### Gastos de los hogares del casco urbano de Ojojona

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

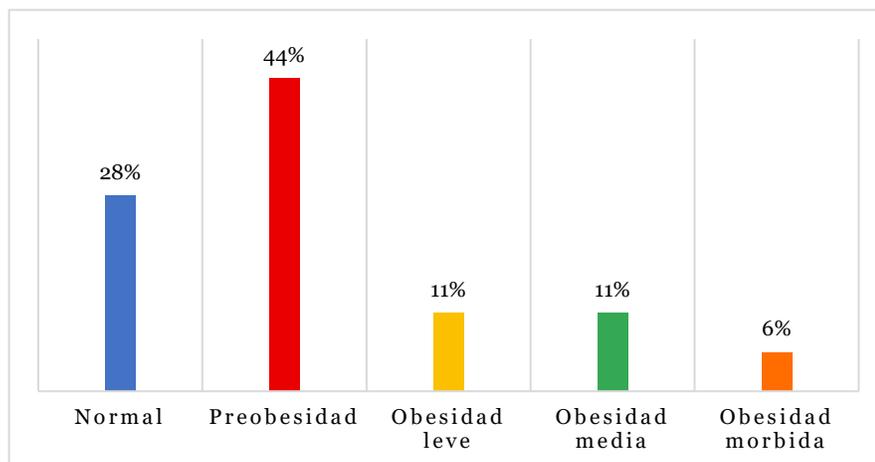


Fuente: Elaboración propia

Del ingreso económico total de los hogares, el 50% destina más de la mitad del ingreso total a la compra de alimentos. Y un 22% destina menos de la mitad del ingreso total a la compra de los alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

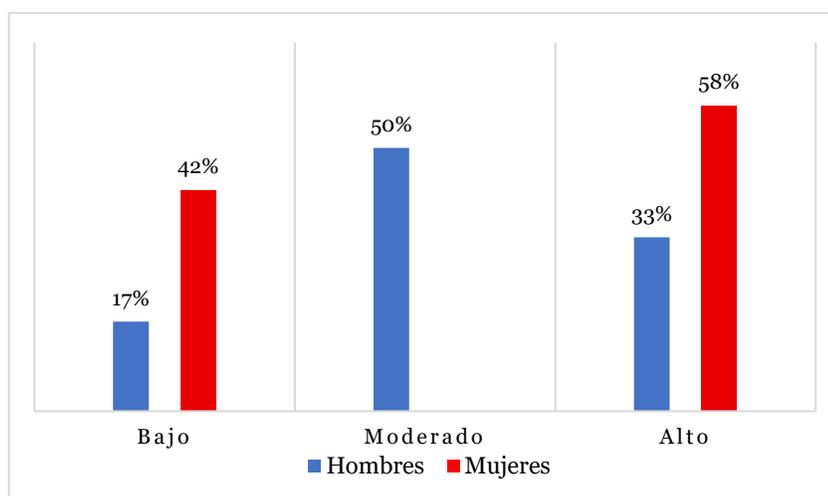
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Posterior a la evaluación antropométrica, los adultos acordes al índice de masa corporal en un 44% se encuentra en preobesidad, el 6% en obesidad mórbida.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

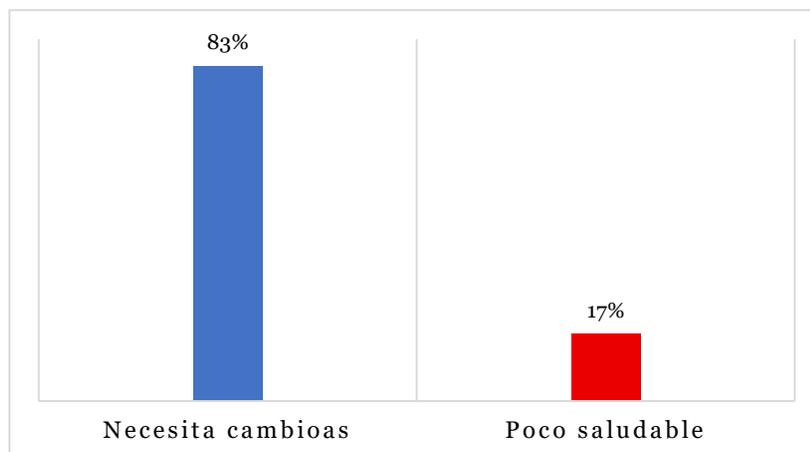


Fuente: Elaboración propia

Acorde al índice de cintura cadera, el 50% de los hombres se encuentra con un riesgo moderado de desarrollar enfermedades cardiovasculares y un 17% un riesgo bajo. Por otro lado, en las mujeres el 58% corre un riesgo alto y un 42% un riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta del casco urbano de Ojojona.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

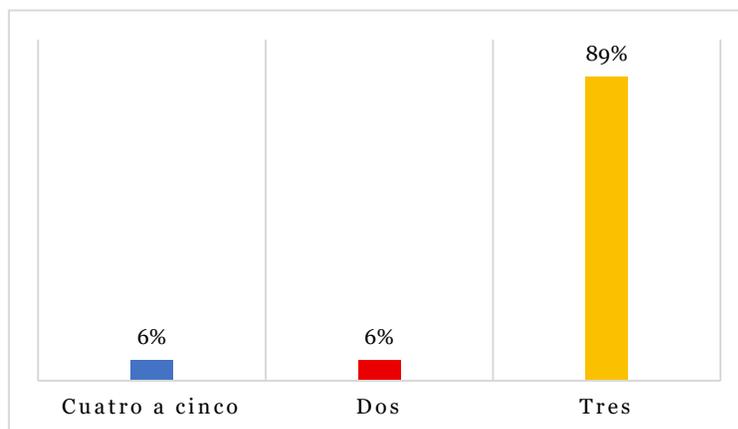


Fuente: Elaboración propia

El tipo de alimentación que las personas llevan actualmente, en un 83% necesitan cambios para considerarse que llevan una alimentación saludable. El 17% el tipo de alimentación que tienen es poco saludable.

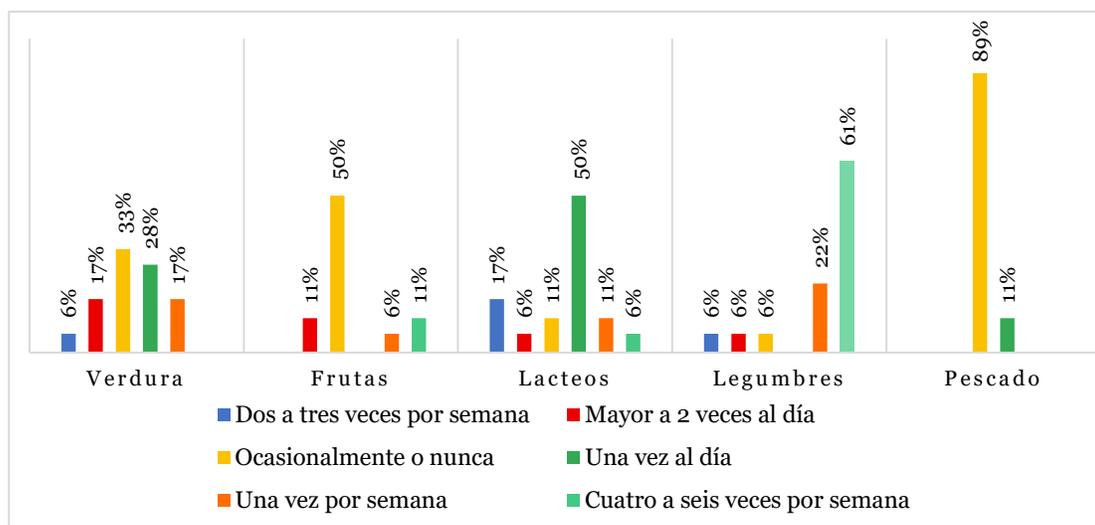
## Patrón de Consumo del jefe del hogar en casco urbano de Ojojona

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

En un 89% el jefe de hogar realiza tres tiempos de comida al día y en un 6% realiza dos tiempos algunos y otros de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

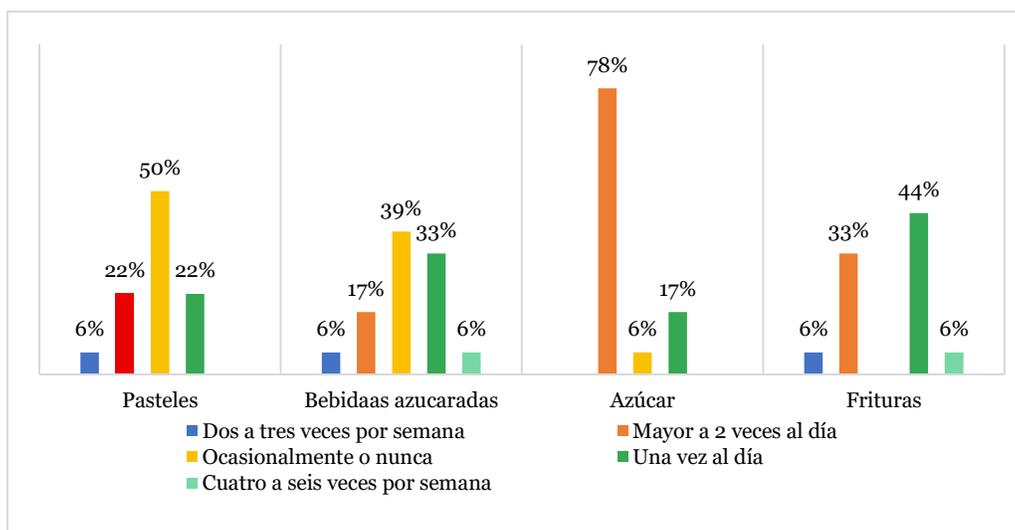
La frecuencia de consumo de alimentos saludables es un indicador que determina la calidad de la dieta y como este impacta en el estado de salud de las personas. Se agrupa en categorías, verduras, frutas, lácteos, legumbres y pescado.

La frecuencia con la que en los hogares se consume verduras en un 33% ocasionalmente o nunca consumen este alimento y en un 6% las consume de dos a tres veces por semana.

Las frutas en un 50% las consumen ocasionalmente o nunca, en un 6% las consume una vez a la semana.

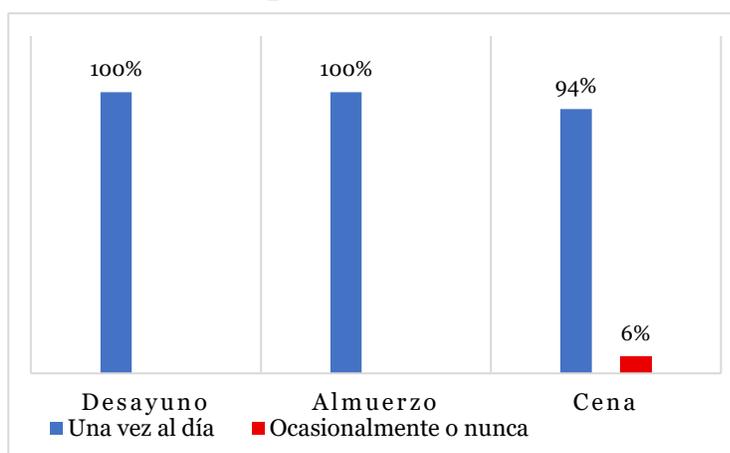
La frecuencia con la que consumen lácteos en un 50% una vez al día y en un 6% lo consumen algunos una vez al día o de cuatro a seis veces a la semana.

Carnes y pescado ocasionalmente o nunca un 50% consume este grupo de alimentos y en un 11% una vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia.

La frecuencia en la que consumen pasteles, semitas, galletas en un 50% lo hace ocasionalmente o nunca. El 6% de dos a tres veces por semana. Bebidas azucaradas su consumo en un 39% es de forma ocasional o nunca y en un 6% lo realiza dos a tres veces por semana y otros de cuatro a seis veces a la semana. El azúcar es uno de los alimentos más consumidos en un 78% lo ingiere más de 2 veces al día y en un 6% ocasionalmente o nunca. Comida frita, se consume en un 44% una vez al día en los hogares y en un 6% lo consumen de dos a tres veces a la semana y otra parte de cuatro a seis veces a la semana.

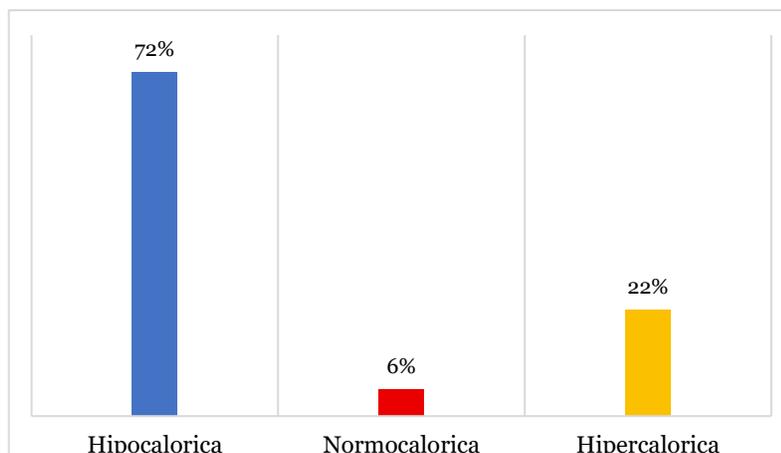
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

La frecuencia con la que consumen el desayuno y el almuerzo de forma diaria es en un 100%, la cena solo el 94% de las personas lo realizan una vez diaria y el 6% cena de forma ocasional o nunca.

## Suficiencia de la dieta en los adultos del casco urbano de Ojojona.

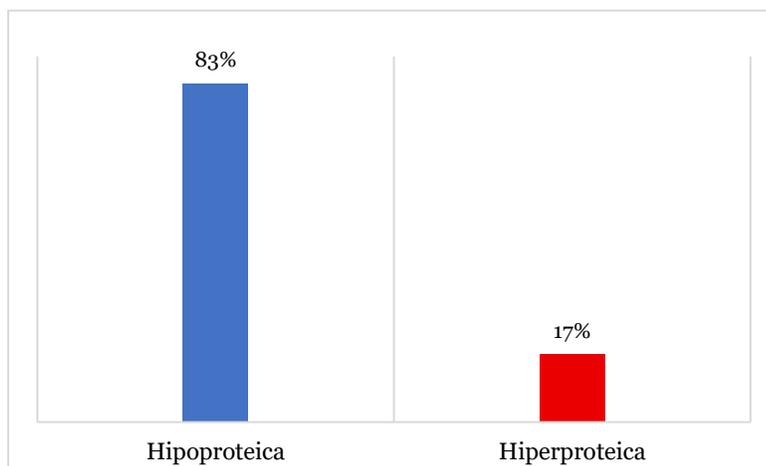
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

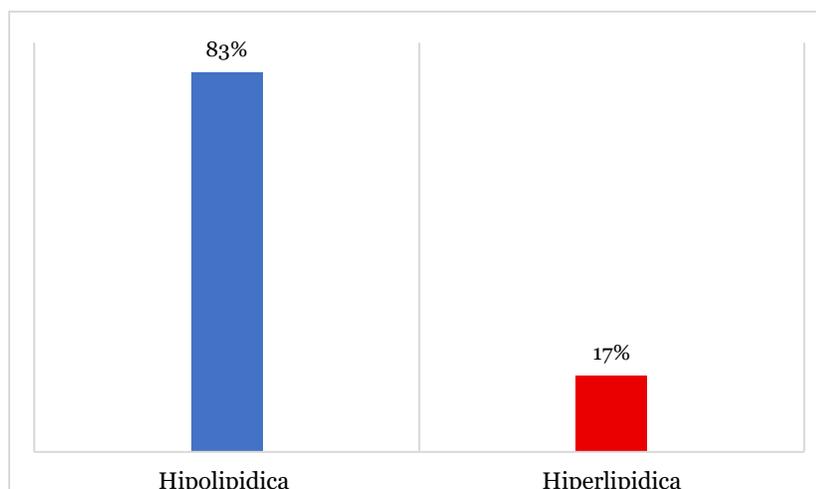
Acorde a las calorías que las personas consumen a través de la alimentación diaria, el 72% lleva una dieta baja en calorías y solo un 6% sus calorías son acorde a lo que deben consumir, con un promedio 1319 calorías, dato obtenido del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



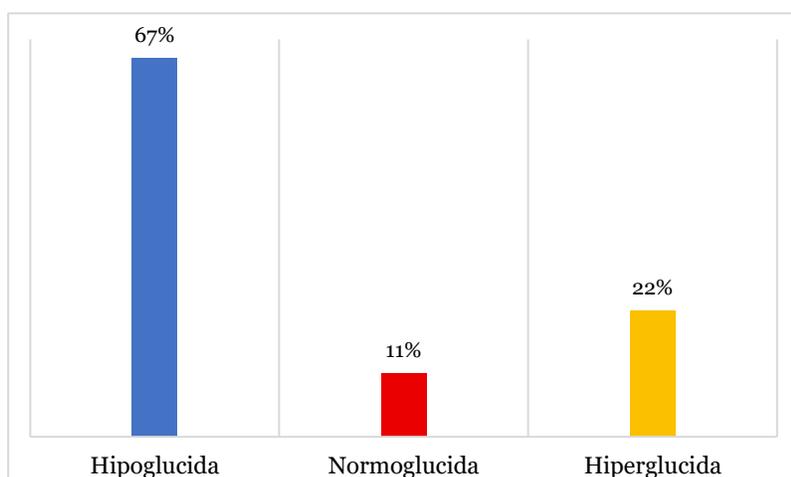
Fuente: Elaboración propia

El tipo de dieta acorde al consumo de proteínas de las personas se encontró que el 83%, su dieta es baja en proteínas y el 17% en su dieta diaria, consume proteína de manera elevada. El promedio en porcentaje de proteínas que consumen es de 14%, dato obtenido del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

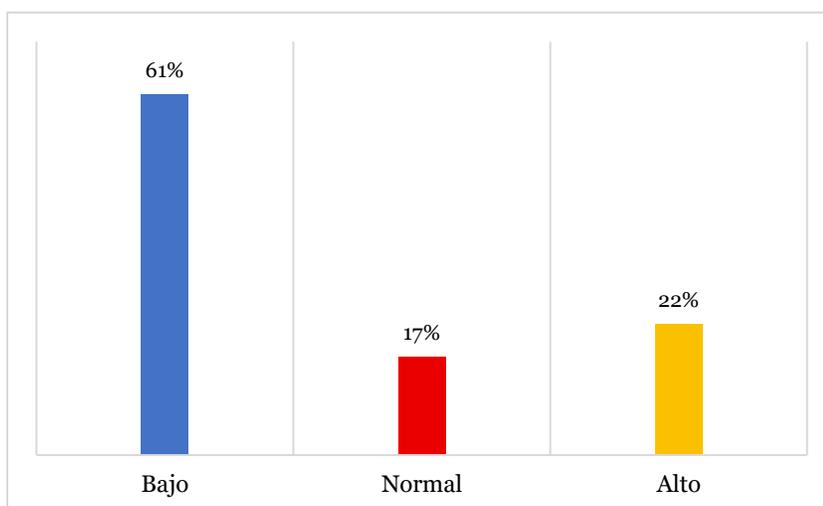
Fuente: Elaboración propia

Como se refleja en la gráfica el 83% de las personas consumen una cantidad baja de grasa en su alimentación diaria y en un 17% consume de forma diaria cantidades elevadas de grasas. El promedio de grasas consumidas, es del 62%.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

La ingesta de carbohidratos a pesar de que es un alimento accesible, el 67% de los hogares consumen baja cantidades, y el 11% en cantidades normales en su alimentación diaria. El promedio de ingesta de carbohidratos que los adultos consumen es del 60% , dato obtenido del recordatorio de 24 horas.

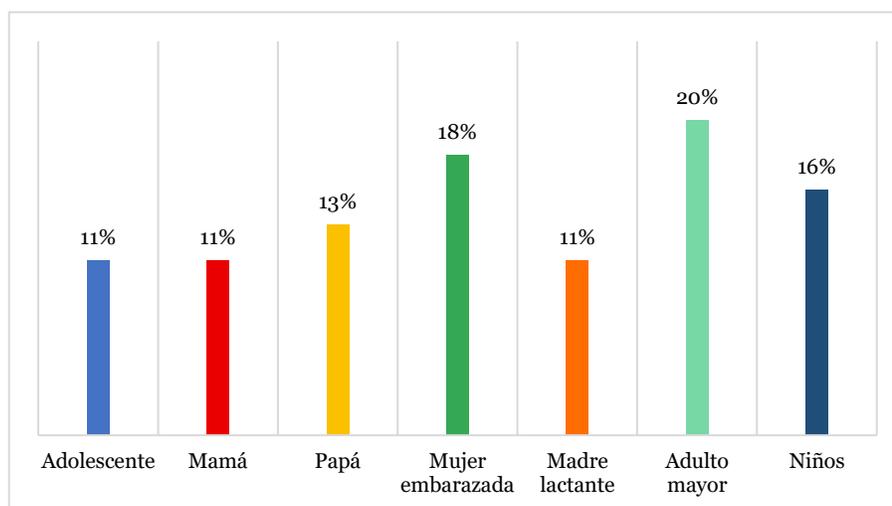
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Como lo muestra la gráfica, el 61% ingiere una baja cantidad de fibra al día por medio de los alimentos. En cambio, en un 17% la ingesta de fibra es normal.

### **Patrón de Consumo en los hogares de los adultos del casco urbano de Ojojona.**

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

En un 20% se considera que a quien se le debe prioriza la alimentación en el hogar es al adulto mayor y en un 11% a los adolescentes y madre del hogar.

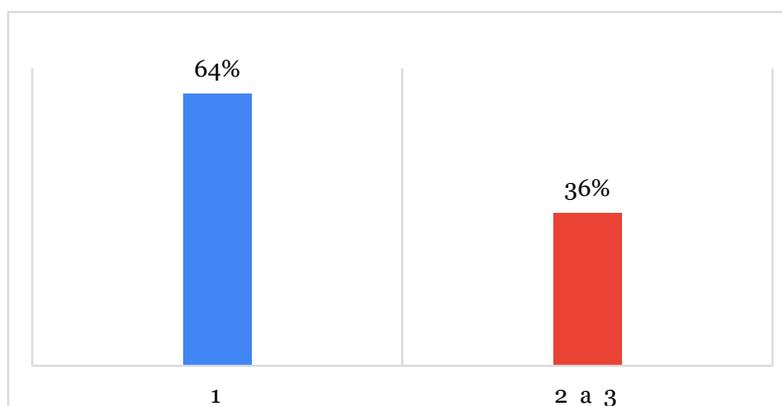
## Municipio San Antonio de Oriente

### Casco Urbano de San Antonio de Oriente

#### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares del casco urbano de San Antonio de Oriente

##### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el Hogar**

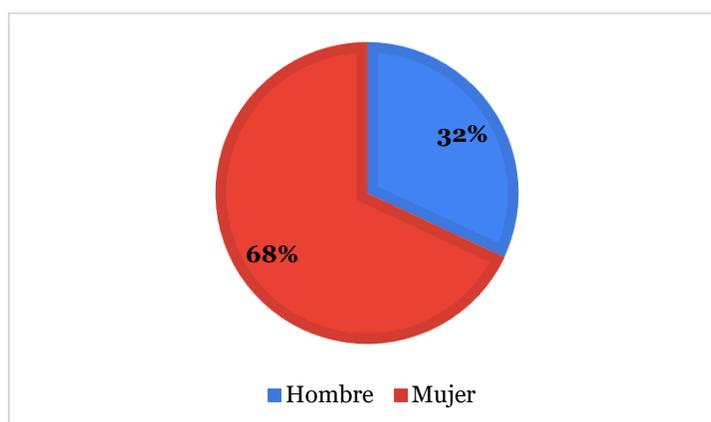


Fuente: Elaboración propia

El 64% de los hogares de El casco urbano de san Antonio de oriente, municipio de San Antonio de Oriente está conformado por una familia, en cambio, el 36% está conformado de dos a tres familias por hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de Hogar**



Fuente: Elaboración Propia

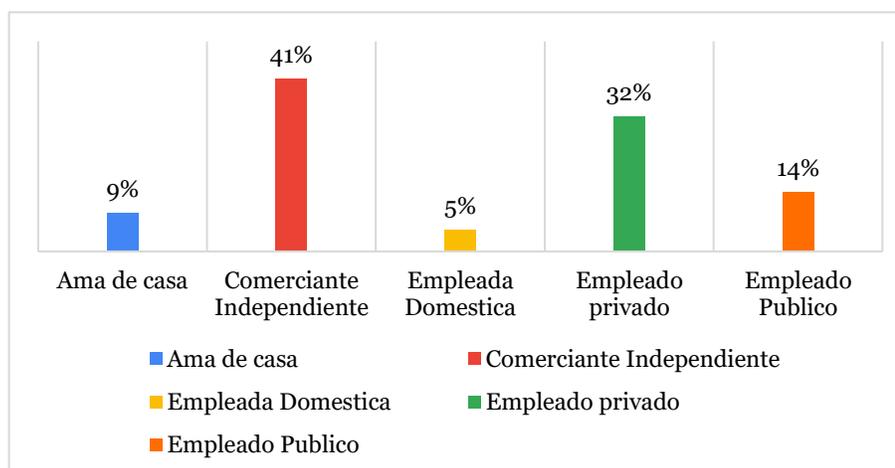
Los resultados muestran que, del total de jefes de hogar encuestados, el 68% eran mujeres, en cambio, el 32% eran hombres

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria incompleta	5	5%
Secundaria Completa	3	14%
Primaria Completa	5	23%
Universidad Completa	5	23%
Secundaria Incompleta	8	36%
Total	22	100%

Fuente: Elaboración Propia

Como podemos observar el 36% de los jefes de hogar tienen la secundaria incompleta un 23% primaria y universidad completa seguido de secundaria completa con 14% y en menor porcentaje Primaria completa con 5%.

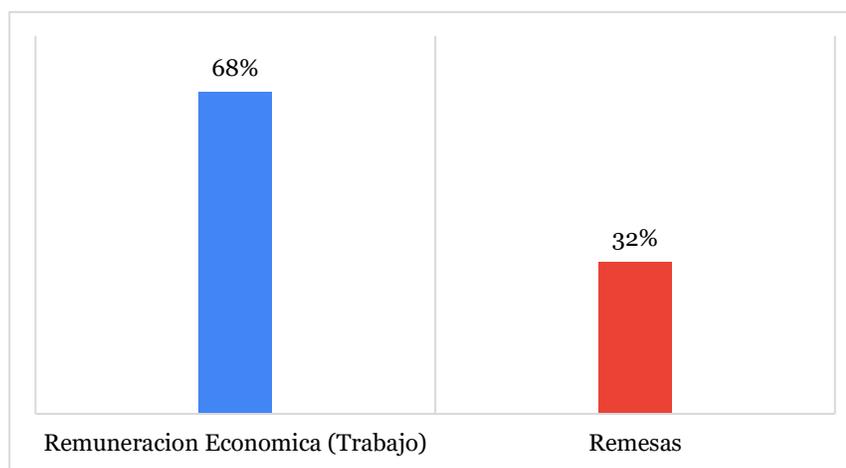
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Como se observa en el gráfico 5, la profesión que predomina en las personas encuestadas del casco urbano de San Antonio de Oriente con un 41% es comerciante independiente, seguido de Empleado privado con 32%, 14% empleado público, 9% ama de casa y en menor porcentaje con 5% empleada doméstica.

## Ingresos de los hogares

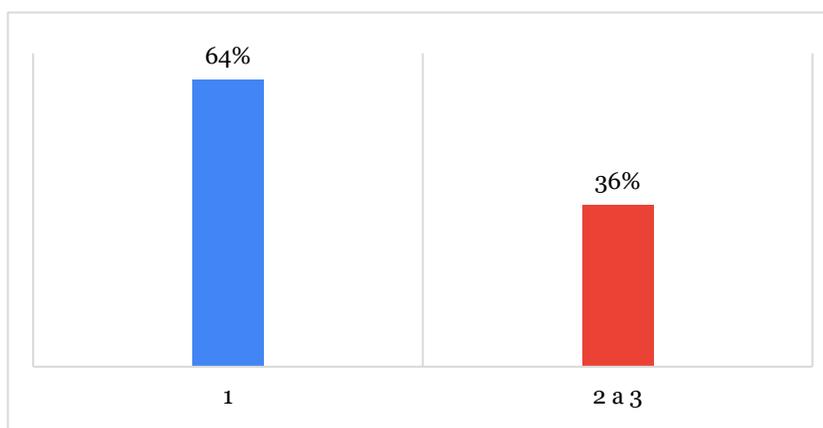
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

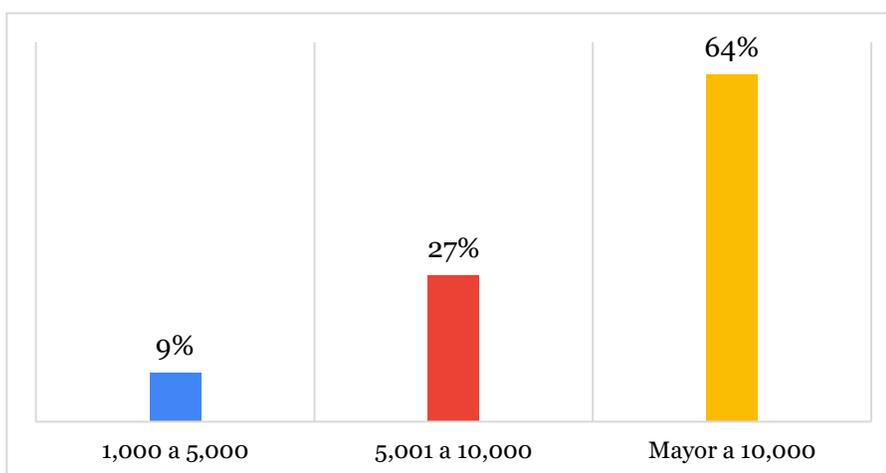
Según datos obtenidos, en el casco urbano de San Antonio de Oriente con respecto a la fuente de ingreso económico del hogar el 68% proviene de remuneración económica (Trabajo), y en menor porcentaje 32% través de remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan en el Hogar**



Fuente: Elaboración Propia

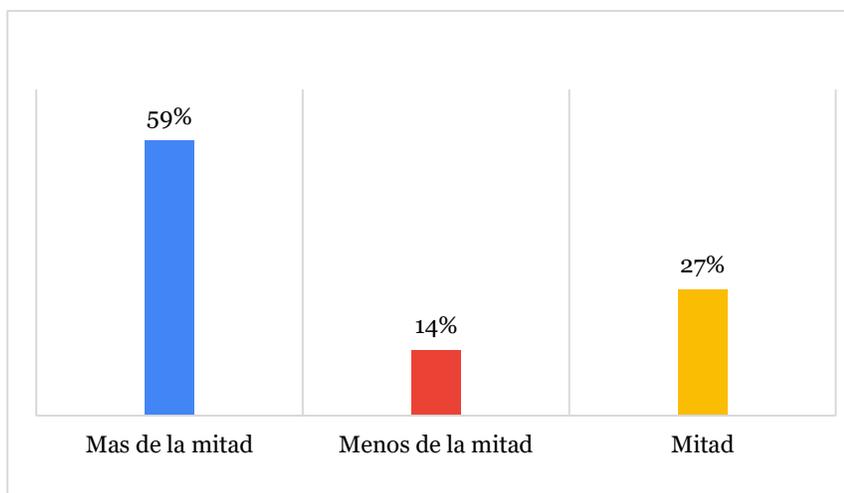
Según datos obtenidos de las personas encuestadas, referente al número de personas que trabajan en el hogar, el 64% 1 persona trabaja en el hogar, y en menor porcentaje 36% trabajan de dos a tres personas.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Los resultados muestran que el 64% de las personas encuestadas mencionaban que en el hogar se contaba con un ingreso mayor a 10,000 L., un 27% con un ingreso de L.5,001 a L.10,000, Y un porcentaje menor de 9% refleja un ingreso de L.1,000 a L.5,000.

### Gastos de los hogares

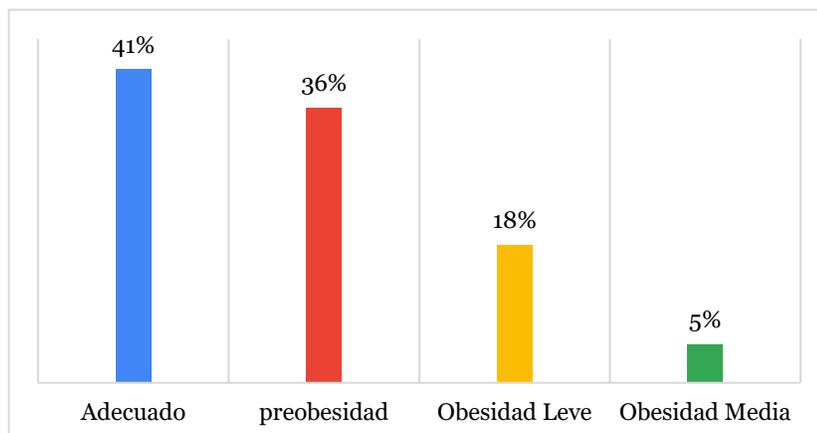
**Gráfico 7: Proporción del ingreso destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

Se muestra que el 59% de la población encuestada destina más de la mitad de su ingreso económico a la compra de alimentos, un 27 % destina la mitad y un 14% menos de la mitad de sus ingresos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

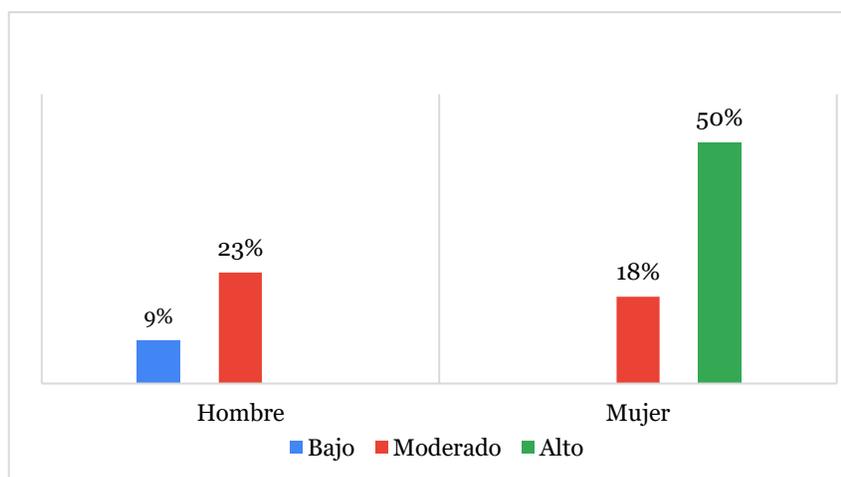
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidos a través de antropometría (peso/talla), en la población adulta encuestada el 41% refleja encontrarse en un estado nutricional Adecuado, 36% en IMC de preobesidad, 18% en obesidad leve y en menor porcentaje con un 5% con obesidad media según IMC.

**Gráfico 9: Riesgo según ICC**

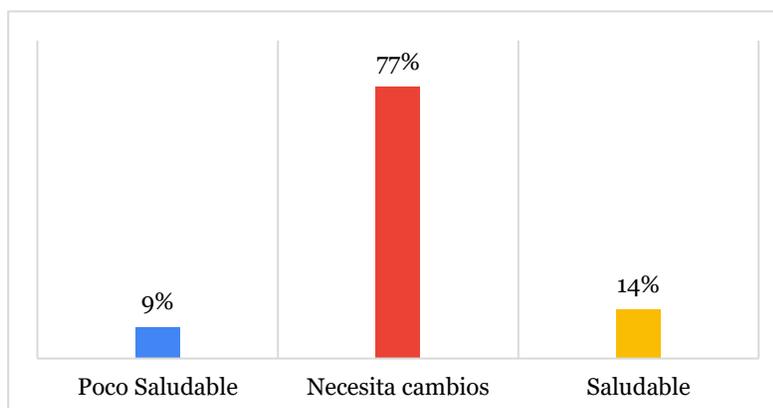


Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidas de las personas encuestadas en el casco urbano de San Antonio de Oriente con respecto al ICC en las mujeres, el 50% presenta riesgo alto, 18% moderado y en menor porcentaje los hombres con 23% riesgo moderado, 9 % bajo riesgo padecer enfermedades cardiovasculares.

## Calidad de la dieta de la población adulta del Casco Urbano de San Antonio de Oriente

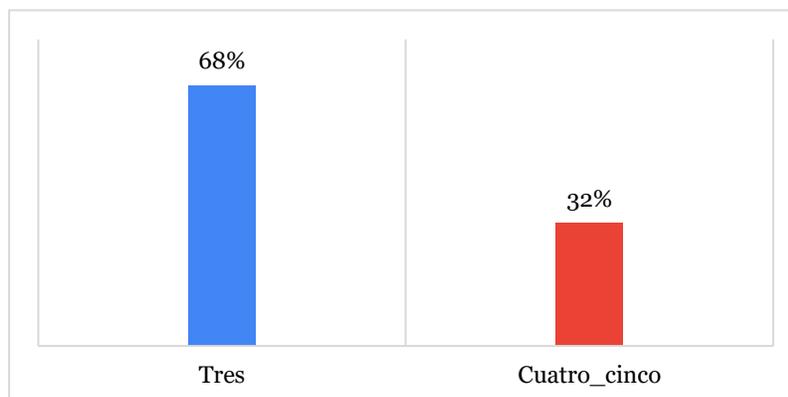
**Gráfico 10: Índice de alimentación Saludable**



Fuente: Elaboración Propia

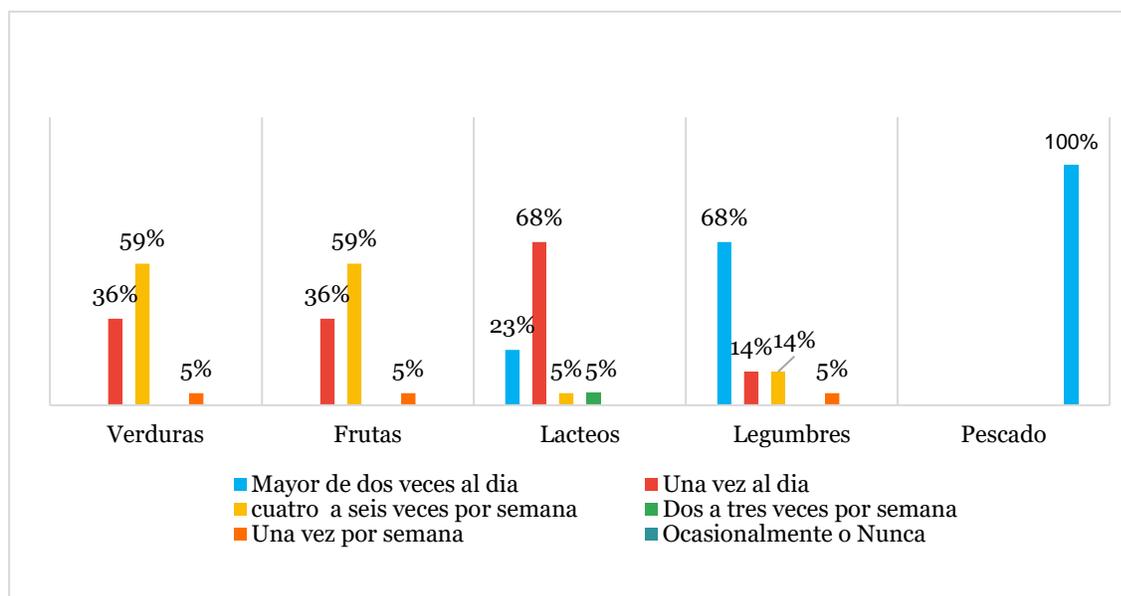
Los resultados obtenidos de las personas encuestadas en el casco urbano de San Antonio de Oriente muestran que el 77% según índice de alimentación saludable necesitan cambios y el 14% de los encuestados tienen una alimentación saludable mientras que en menor porcentaje con un 9 % se califican como poco saludable.

**Gráfico 11: Tiempos de comida**



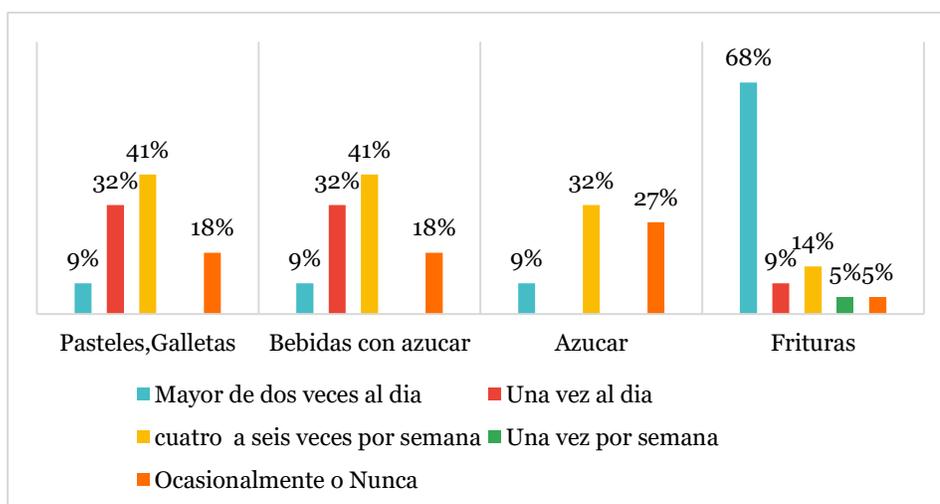
Fuente: Elaboración Propia

Se muestra los resultados acerca de los tiempos de comida que se realizan en el día, demostrando que el 68% realizan tres tiempos de comida, y con un menor porcentaje de 32% realizan de cuatro a cinco tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

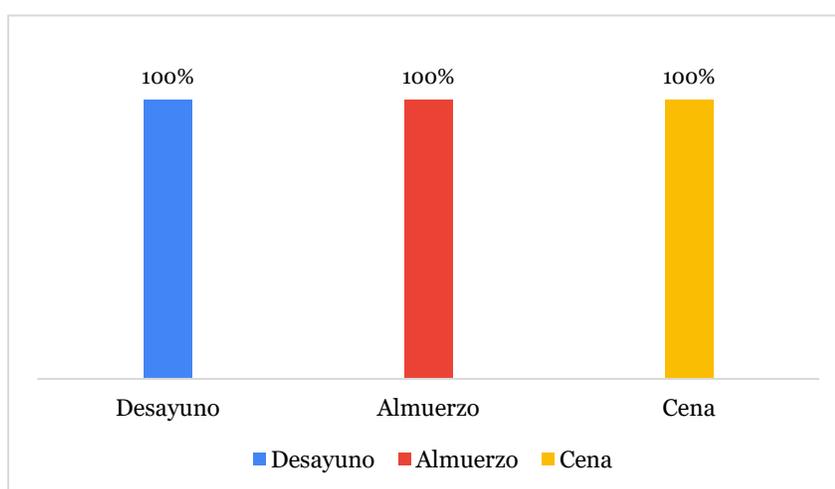
Fuente: Elaboración Propia

Según los datos obtenidos de la población adulta encuestada en el casco urbano San Antonio de Oriente, referente a la frecuencia de consumo de verduras: el 59% consume de cuatro a seis veces por semana, el 36% una vez al día, 5% una vez por semana. Frutas: 59% consumen de cuatro a seis veces por semana, 36% una vez al día, 5% una vez por semana. Lácteos: 68% una vez al día, 23% ocasionalmente o Nunca, 5% cuatro a seis veces por semana/dos a tres veces por semana. Legumbres: 68% ocasionalmente o nunca, 14% una vez al día /cuatro a seis veces por semana y en menos proporción con 5% una vez por semana. Pescado: 100% consumen ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

Según los datos obtenidos de la población adulta encuestada en el casco urbano de San Antonio de Oriente consume frituras: 68% Mayor de dos veces al día, 14% cuatro a seis veces por semana y 9% una vez al día en menor porcentaje 5% una vez por/ocasionalmente o nunca/una vez por semana; pasteles, galletas y bebidas: 41% cuatro a seis veces por semana, 32% una vez al día, 18% ocasionalmente o nunca y 9% mayor de dos veces al día; bebidas con azúcar: 41% cuatro a seis veces por semana, 32% una vez al día, 18% ocasionalmente o nunca y 9% mayor de dos veces al día; azúcar: 32% cuatro a seis veces por semana, 27% ocasionalmente o nunca, 9% mayor a dos veces al día.

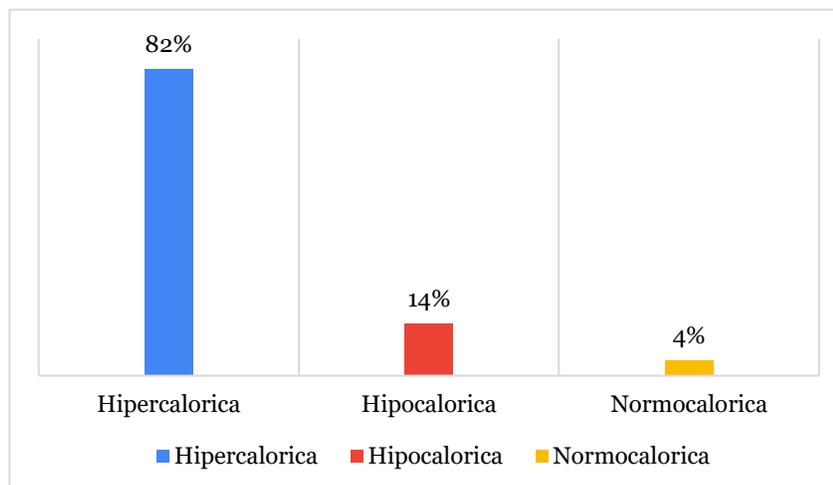
**Gráfico 14: Frecuencia de consumo de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar el 100% de la población adulta encuestada realizan el tiempo de comida del almuerzo, cena y desayuno una vez al día.

## Suficiencia de la dieta

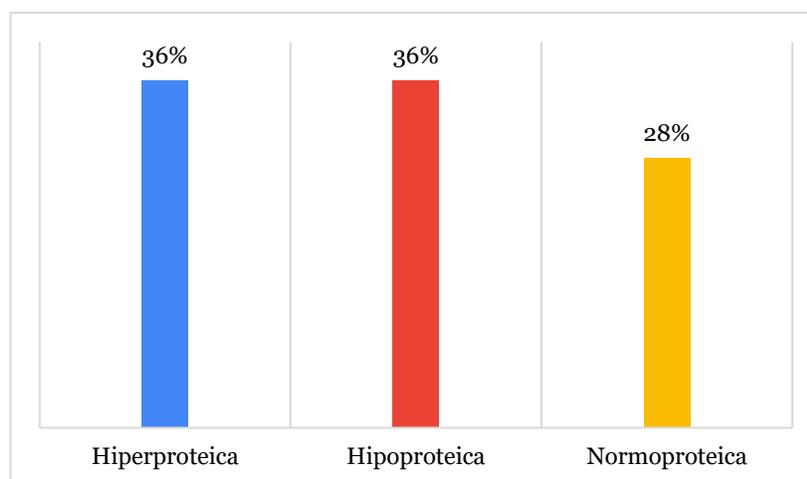
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

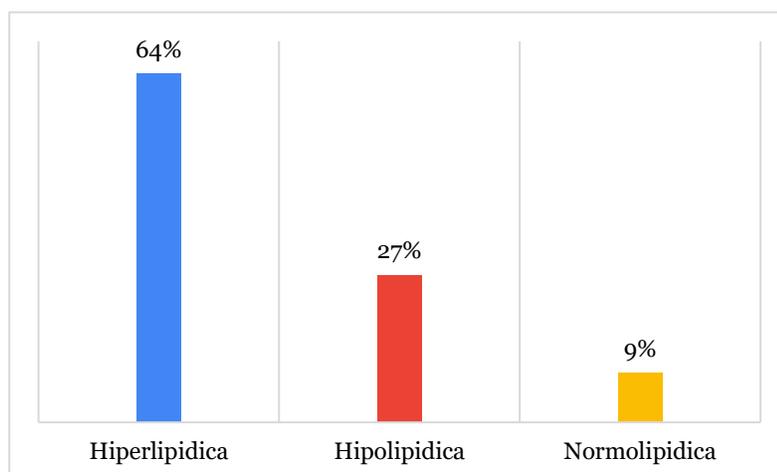
Según los resultados obtenidos, el 82% de la población adulta encuestada de la comunidad del casco urbano de San Antonio de Oriente tienen una dieta hipercalórica, un 14% hipocalórica y con un menor porcentaje de 4% normocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteína**



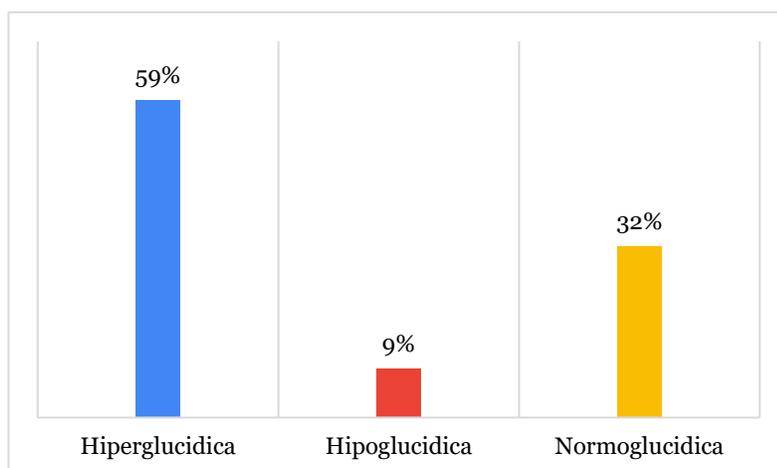
Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos, el 36% de la población adulta encuestada tienen una dieta hiperproteica e hipoproteica, mientras en menor porcentaje con 28% normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según Grasa**

Fuente: Elaboración Propia

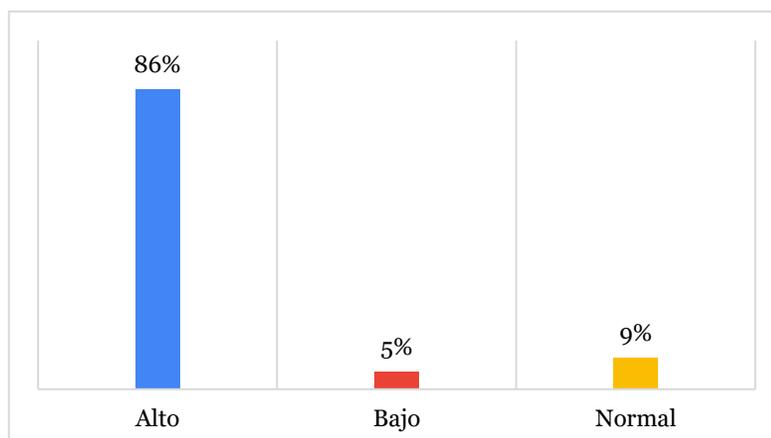
El 64% de los adultos encuestados en el casco urbano de San Antonio de Oriente, tienen una dieta hiperlipídica, un 27% hipolipídica y un 9% normolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según Carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

El 59% de la población adulta encuestada en el casco urbano de San Antonio de Oriente tiene una dieta hiperglucídica, un 32% normoglucídica y en menor porcentaje 9% hipoglucídica.

### Gráfico 19: Consumo de fibra

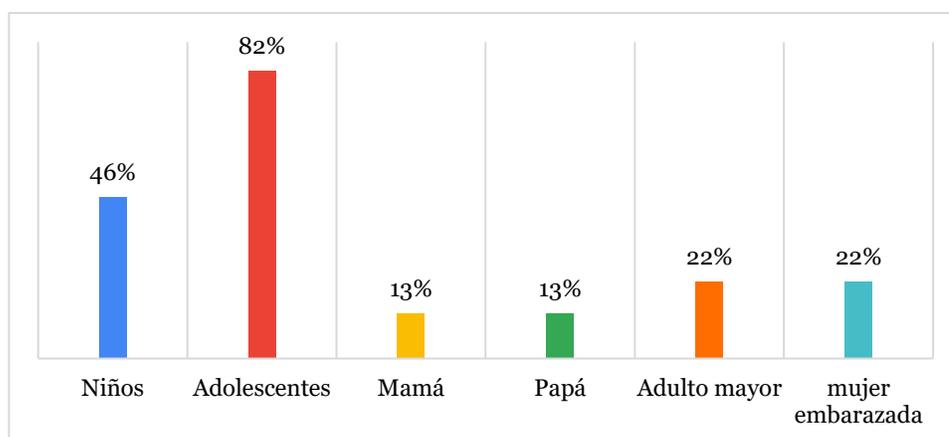


Fuente: Elaboración Propia

Como podemos observar, el 86% de los adultos encuestados tienen un consumo alto de fibra, un 9% un consumo normal y un 5% un consumo bajo.

### Patrón de consumo en el hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar para la alimentación en el hogar?



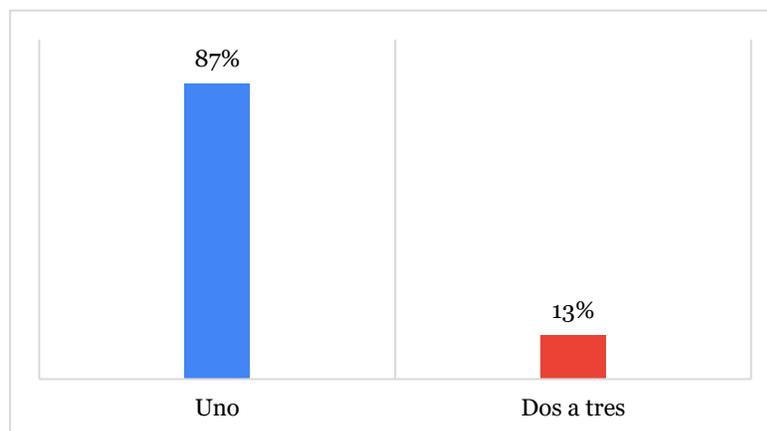
Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con la población encuestada según la pregunta ¿a quién se debe priorizar en la alimentación?, indicaron el 82% los adolescentes, el 46% niños, 22% adulto mayor y mujer embarazada y en menor porcentaje con 13% a mamá y papá.

## Aldea El Jicarito

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

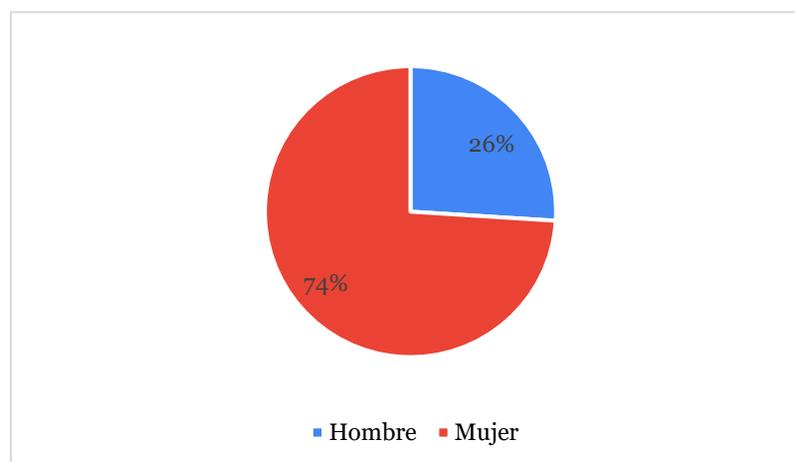


Fuente: Elaboración Propia

El 87% de los hogares de El Jicarito, municipio de San Antonio de Oriente está conformado por una familia, en cambio, el 13% está conformado de dos a tres familias por hogar.

### Datos demográficos de la población adulta de El Jicarito, San Antonio de Oriente

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

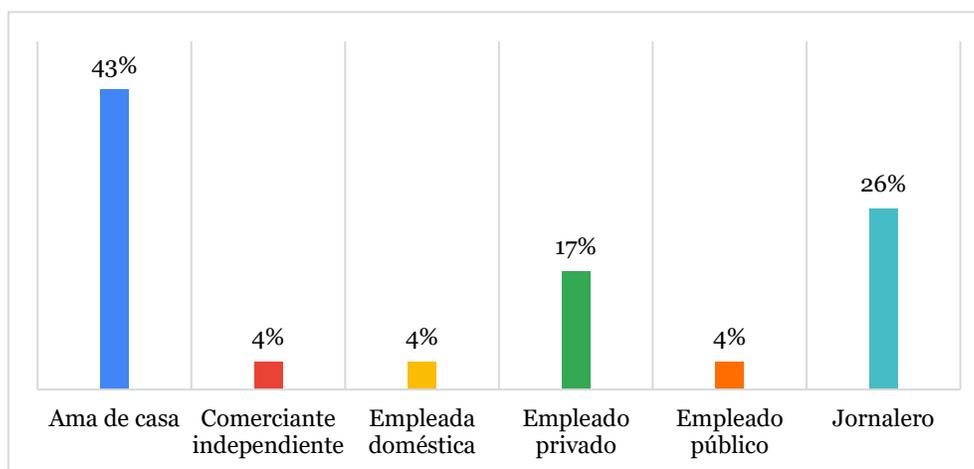
Los resultados muestran que, del total de jefes de hogar encuestados, el 74% eran mujeres, en cambio, el 26% eran hombre

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universitario Completo	2	9%
Primaria Incompleta	6	26%
Secundaria Completa	7	30%
Primaria Completa	8	35%
Total	23	100%

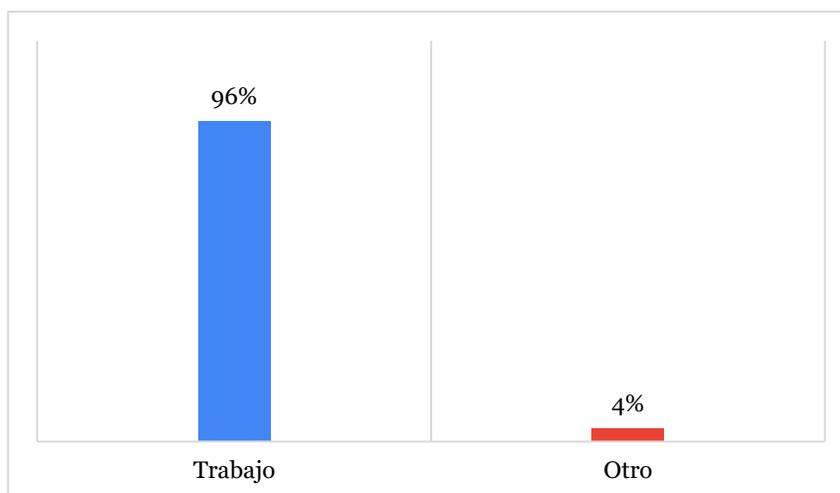
Fuente: Elaboración Propia

Como podemos observar, el 35% de los jefes de hogar tienen su primaria concluida, un 30% secundaria completa, un 26% primaria incompleta y un 9% universidad completa.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

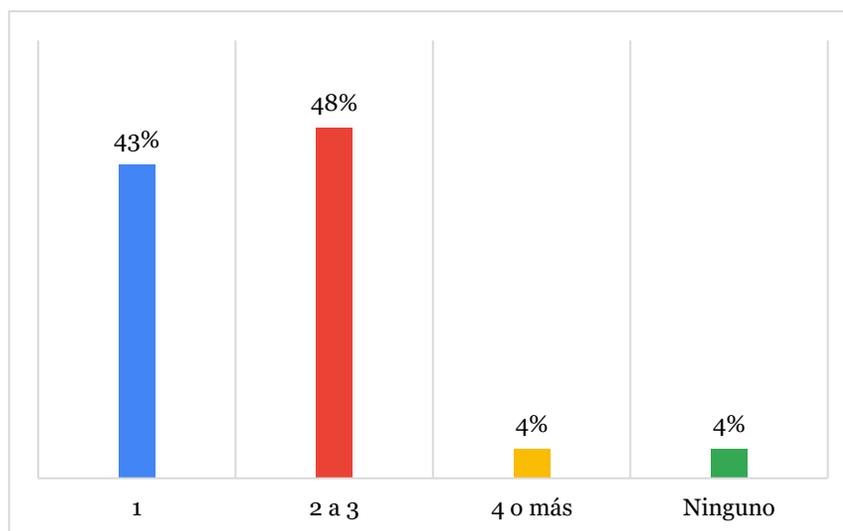
Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos en la comunidad de El Jicarito, San Antonio de Oriente el 43% de los encuestados son amas de casa y en su minoría se dedican a negocios propios, son empleadas domésticas o empleado público.

**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**

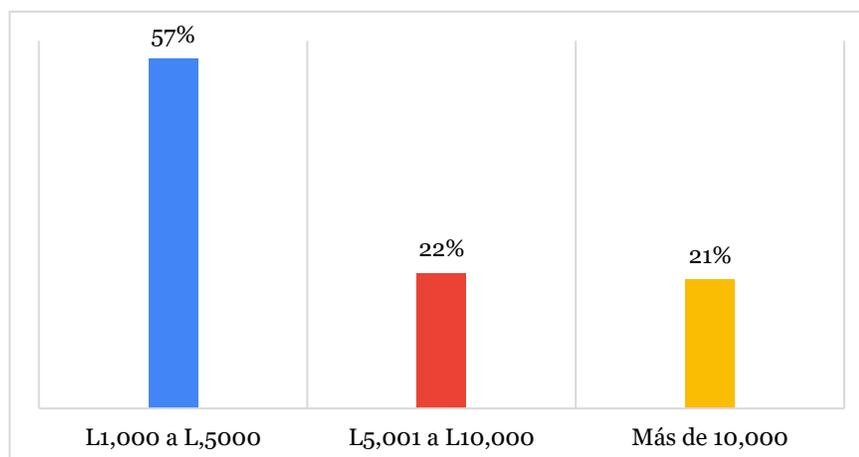
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar, el 96% de los hogares obtienen su ingreso económico de trabajo, mientras que, el 4% lo obtienen de otras fuentes.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: Elaboración Propia

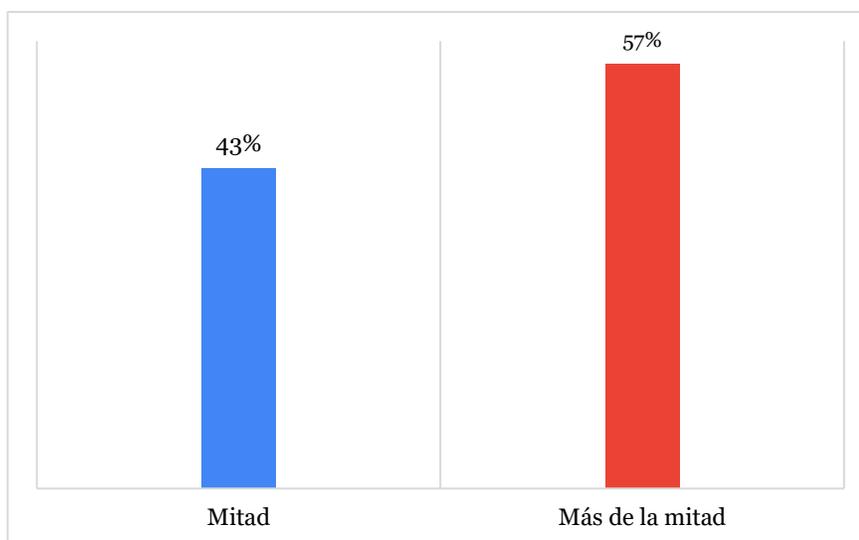
Según datos obtenidos de las personas encuestadas, en el 48% de los hogares son de dos a tres personas las que trabajan, en un 43% una y en un 4% trabajan una, cuatro o más personas o ninguna.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Los resultados muestran que, un 57% del ingreso mensual de los hogares encuestados es de L1,000 a 5,000, un 22% de L5,001 a L10,000 y 21% de más de L10,000.

### Ingresos y gastos de los hogares

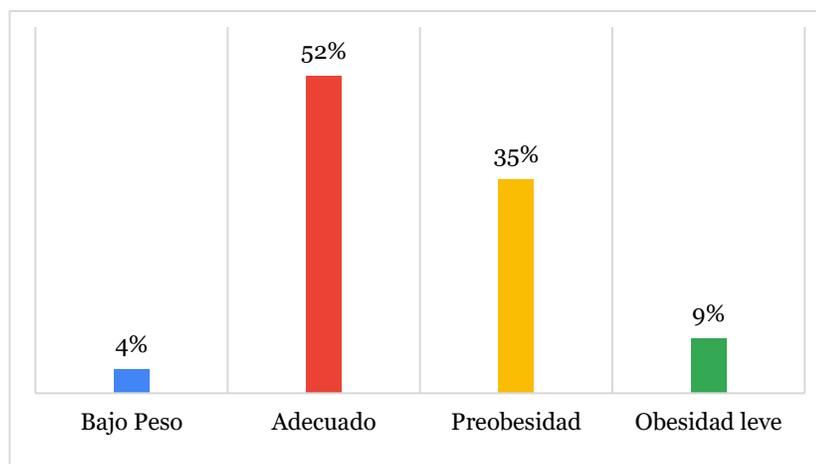
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

El 57% de la población encuestada destina más de la mitad de su ingreso económico a la compra de alimentos, en cambio, el 43% utiliza la mitad de sus ingresos

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

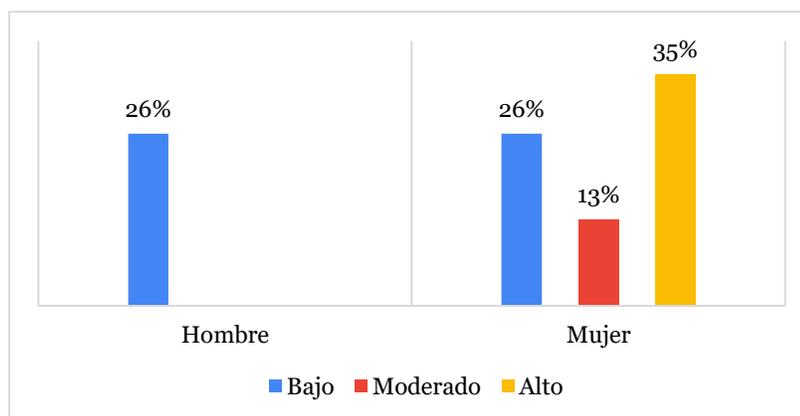
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos de la evaluación antropométrica realizada a las personas adultas encuestadas en El Jicarito, San Antonio de Oriente, el 52% se encuentra con un índice de masa corporal adecuado en relación a su peso y talla, un 35% en preobesidad, un 9% en obesidad leve y un 4% tiene bajo peso.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres**

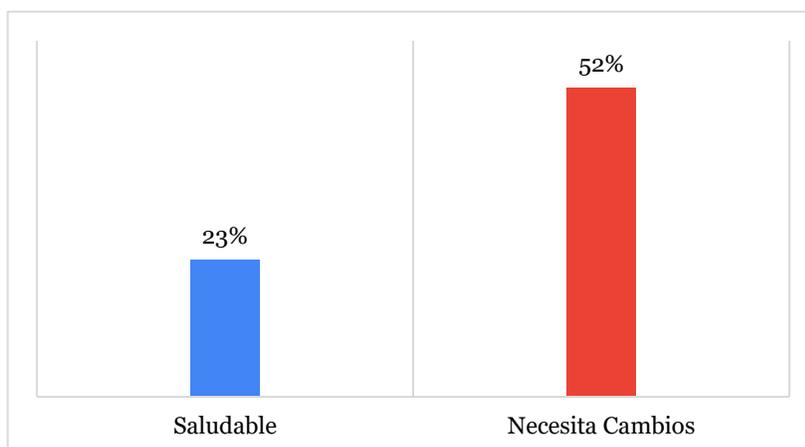


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de la evaluación de índice de cintura cadera por género, nos muestra que, el 35% de las mujeres tienen un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, un 26% riesgo bajo, un 13% riesgo moderado, en cambio, el total de hombres encuestados, es decir, un 26% tienen un riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de jicarito, San Antonio de Oriente

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

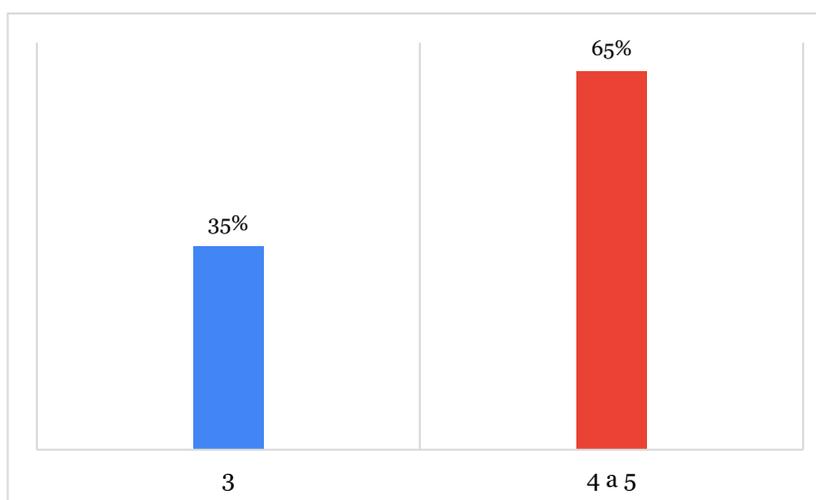


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados obtenidos indican que un 52% de la población encuestada de El Jicarito, San Antonio de Oriente necesita cambios, mientras que, un 23% tiene una alimentación saludable.

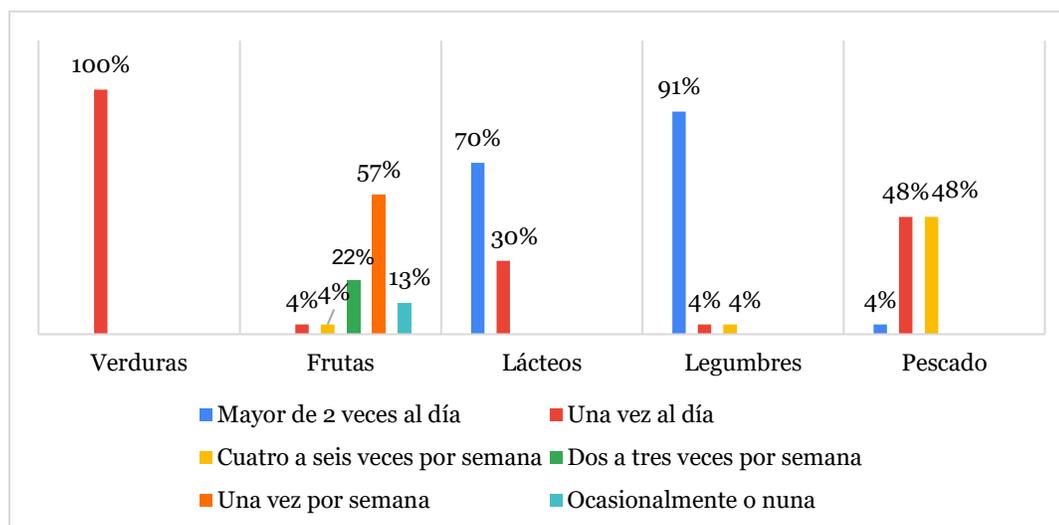
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: *Tiempos de comida que realizan al día***



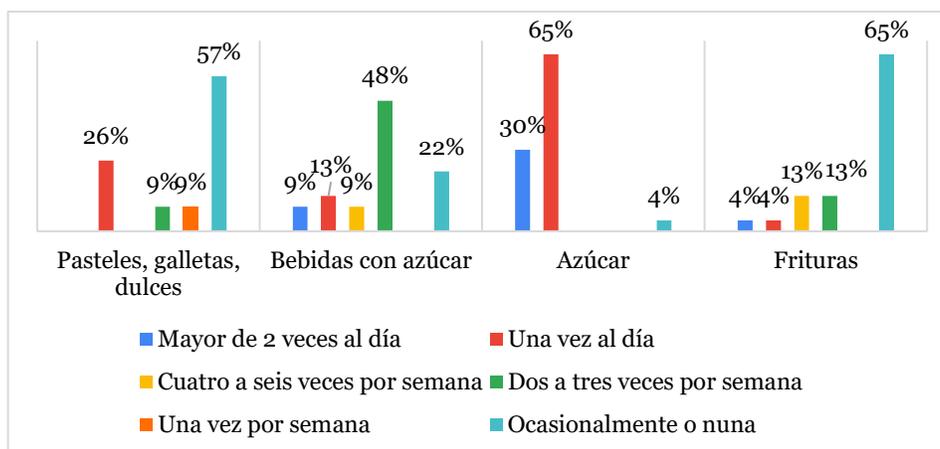
Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar un 65% de los encuestados realizan de cuatro a cinco tiempos de comida y un 35% realizan tres tiempos.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

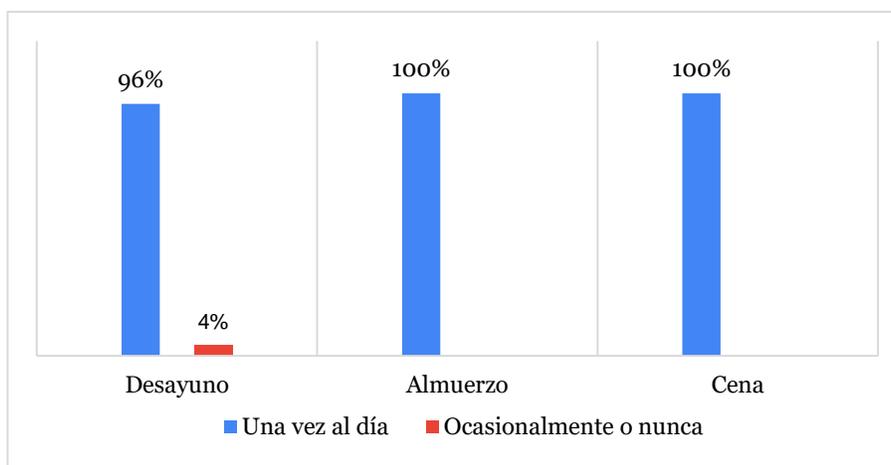
Fuente: Elaboración Propia

Según los datos obtenidos de la población adulta encuestada en la comunidad de El Jicarito, San Antonio de Oriente un 100% consume verduras una vez al día, frutas: 57% una vez por semana, 22% dos a tres veces por semana, 13% ocasionalmente o nunca y 4% una vez al día o cuatro a seis veces por semana; lácteos: 70% más de dos veces al día, 30% una vez al día; Legumbres: 91% más de dos veces al día, 4% una vez al día y cuatro a seis veces por semana; Pescado: 48% cuatro veces por semana y dos a tres veces por semana y un 4% una vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

Según los datos obtenidos de la población adulta encuestada en la comunidad de El Jicarito, San Antonio de Oriente consume azúcar: 75% una vez al día, 30% mayor de dos veces al día y 4% ocasionalmente o nunca; frituras: 65% ocasionalmente o nunca, 13% dos a tres veces y cuatro a seis veces por semana, 4% una vez al día y mayor de dos veces al día; pasteles, galletas y dulces: 57% ocasionalmente o nunca, 26% una vez al día, 9% una vez y dos a tres veces por semana; bebidas con azúcar: 48% dos a tres veces por semana, 22% ocasionalmente o nunca, 13% una vez al día y un 9% mayor de dos veces al día y cuatro a seis veces por semana.

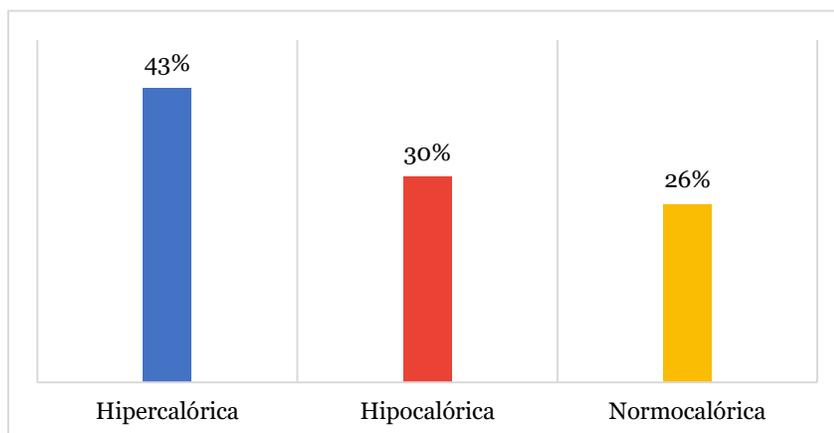
**Gráfico 14: Frecuencia de consumo de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar el 100% de la población adulta encuestada realizan el tiempo de comida del almuerzo y cena una vez al día, un 96% el desayuno una vez al día y el 4% desayunan ocasionalmente o nunca.

## Suficiencia de la dieta

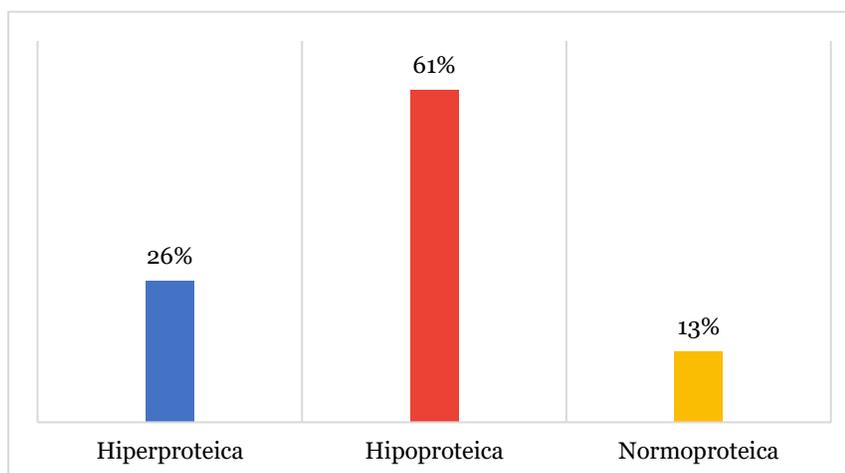
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

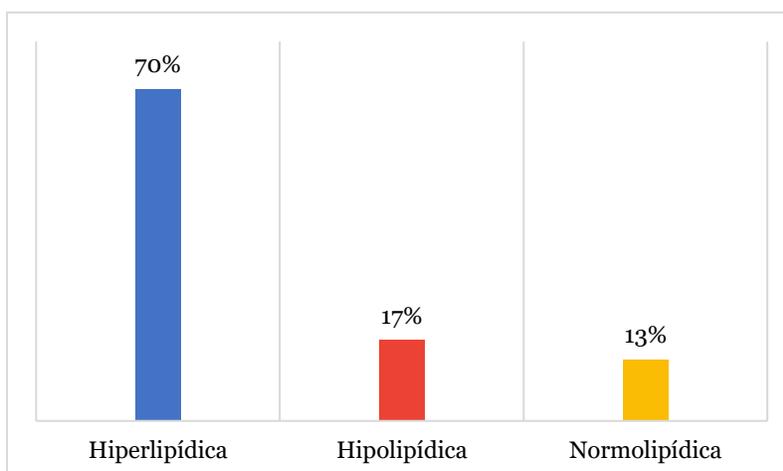
Según los resultados obtenidos, el 43% de la población adulta encuestada de la comunidad de El Jicarito, San Antonio de Oriente tienen una dieta hipercalórica, un 30% hipocalórica y un 26% normocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



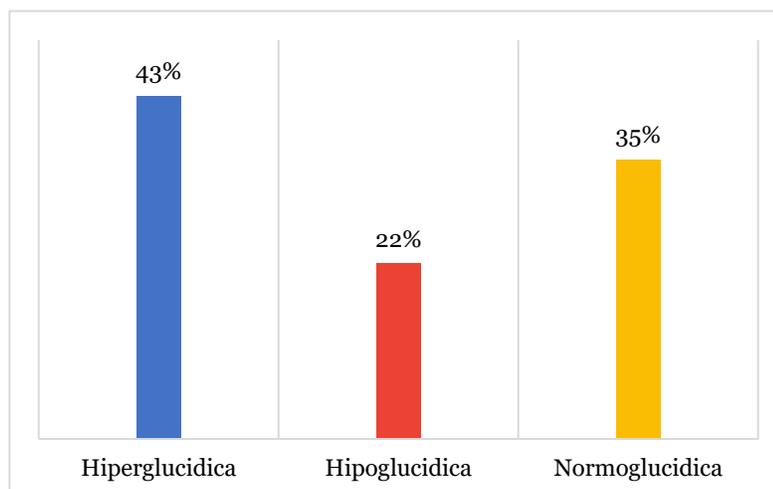
Fuente: Elaboración Propia

Según los resultados obtenidos, el 61% de la población adulta encuestada tienen una dieta hipoproteica, un 26% hiperproteica y un 13% normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración Propia

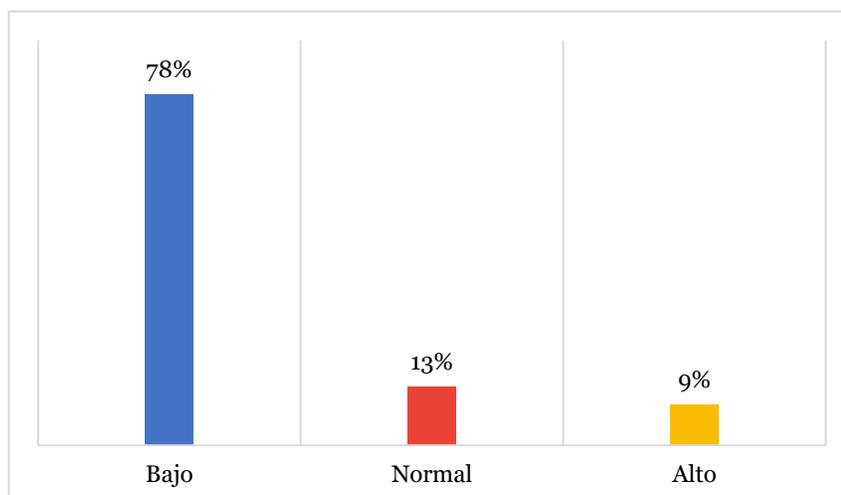
El 70% de los adultos encuestados en la comunidad de El Jicarito, tienen una dieta hiperlipídica, un 17% hipolipídica y un 13% normolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

El 43% de la población adulta encuestada en la comunidad de El Jicarito, San Antonio de Oriente tiene una dieta hiperglucídica, un 35% normoglucídica y un 22% hipoglucídica.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra

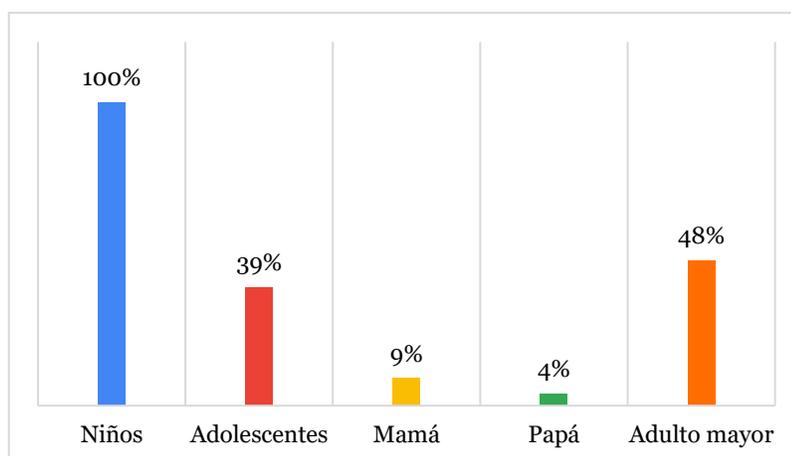


Fuente: Elaboración Propia

Como podemos observar, el 78% de los adultos encuestados tienen un consumo bajo de fibra, un 13% un consumo normal y un 9% un consumo alto.

### Patrón de consumo en el hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



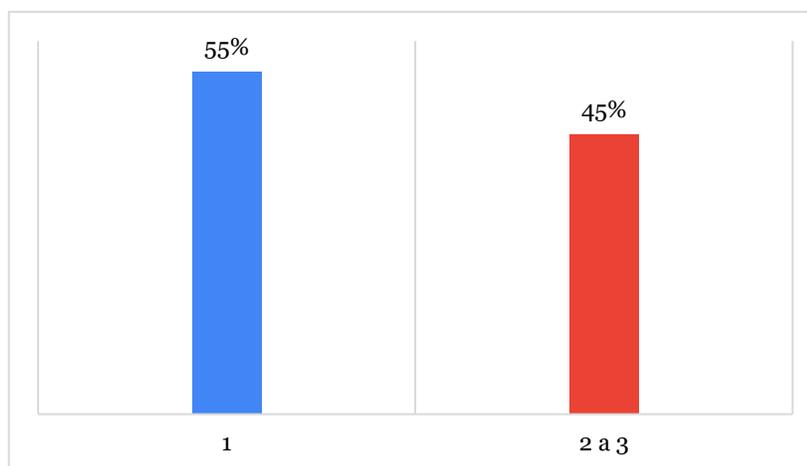
Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidos de las encuestas aplicadas en los hogares de la comunidad de El Jicarito, un 100% considera que se debe priorizar la alimentación a los niños, un 48% al adulto mayor, un 39% a los adolescentes, un 9% a mamá y un 4% a papá.

## Aldea de Hoya Grande

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

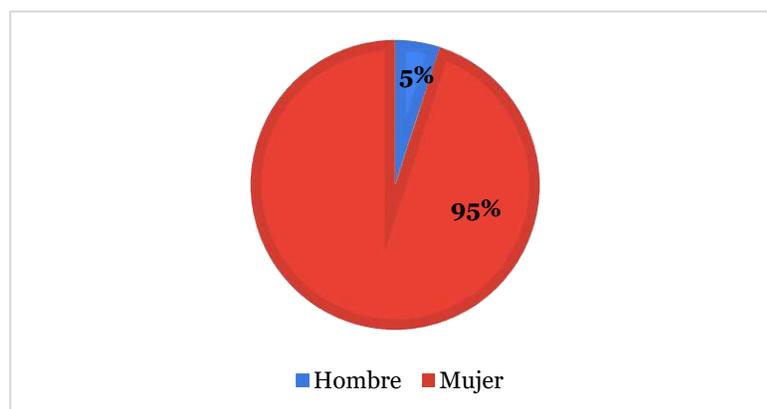


Fuente: Elaboración Propia

El 55% de los hogares en la aldea Hoya Grande, municipio de San Antonio de Oriente se encuentra conformado por una familia, en cambio el 45% se conforma por dos o tres familias.

## Datos demográficos de la población de Hoya Grande, San Antonio de Oriente

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

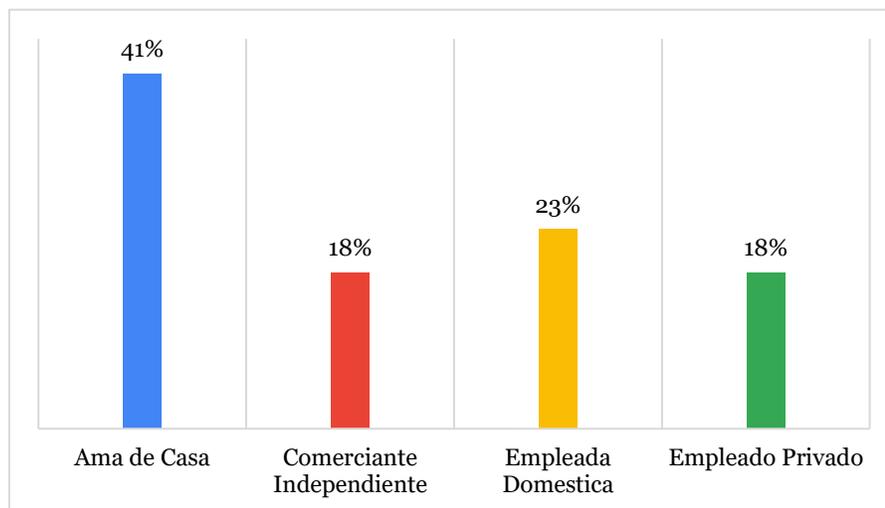
Se observa que en la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente el 55% de las personas encuestadas pertenecen al sexo femenino y únicamente el 5% al sexo masculino.

**Tabla 1: Escolaridad del jefe de Hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	5%
Universitario Completo	2	9%
Secundaria Completa	3	14%
Primaria Incompleta	4	18%
Primaria Completa	6	27%
Secundaria Incompleta	6	27%
Total	22	100%

Fuente: Elaboración Propia

Según la información obtenida en la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente con respecto a nivel de escolaridad el 27% contaba con primaria completa y secundaria incompleta, 18% con primaria incompleta, 14% con secundaria completa, 9% con universidad incompleta y en menor porcentaje con 5% Universidad completa.

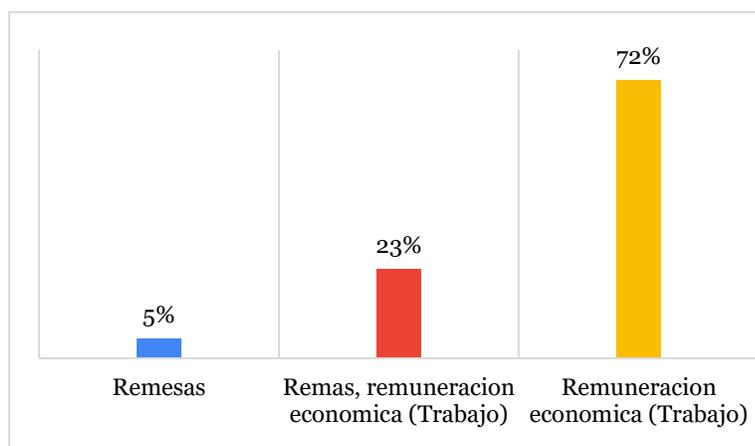
**Gráfico 3: Profesión del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Como se observa en el gráfico 5, la profesión que predomina en las personas encuestadas de la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente con un 41% es ama de casa, seguido de Empleada doméstica con un 23%, y en menor porcentaje con 18% comerciante independiente y empleado privado.

## Ingreso de los hogares

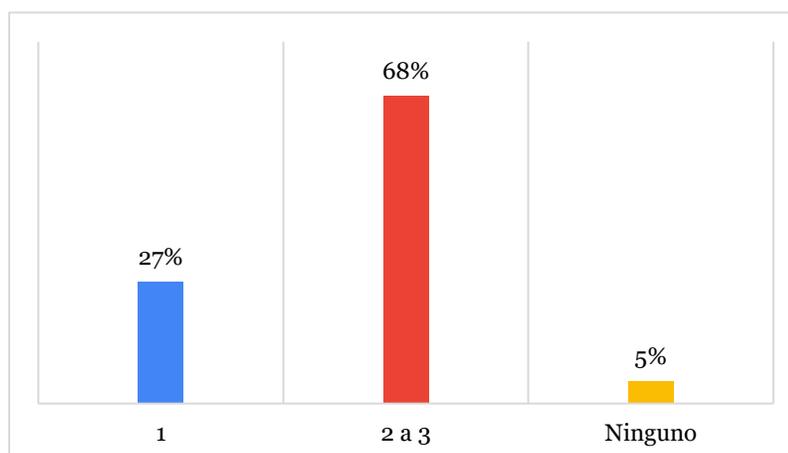
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidos de la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente con respecto a la fuente de ingreso económico del hogar el 72% proviene de remuneración económica (Trabajo), 23% de remesas y trabajo y en menor porcentaje con 5% a través de remesas.

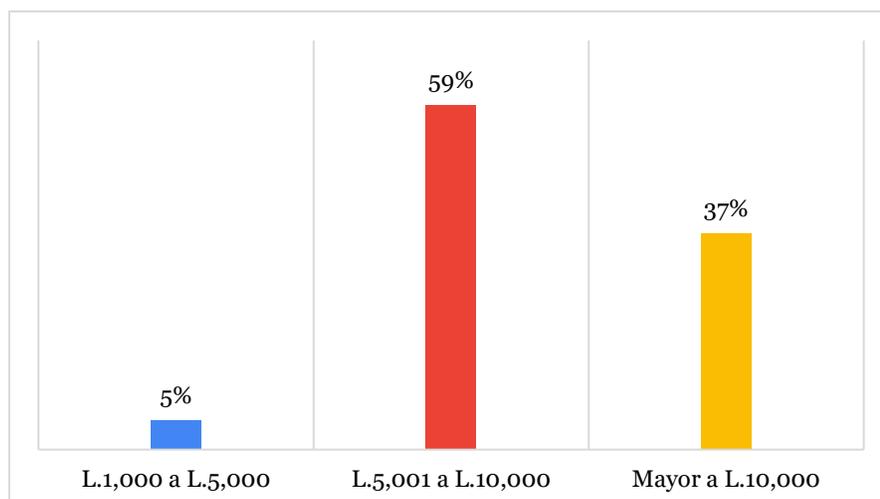
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan en el hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidos de las personas encuestadas, referente al número de personas que trabajan en el hogar, el 68% trabajan de dos a tres personas, 27% una persona, y en menor porcentaje con 5% no trabaja ninguno de los habitantes del hogar

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

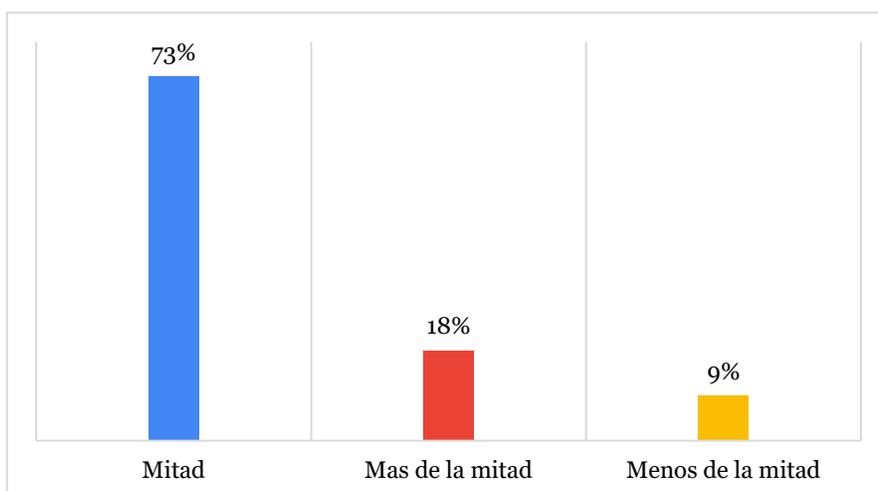


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados muestran que el 59% de las personas encuestadas mencionaban que en el hogar se contaba con un ingreso de L5,001 a L.10,000, un 37% con un ingreso mayor a L.10,000 y un porcentaje menor refleja un ingreso de L.1,000 a L.5,000

### Gasto de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

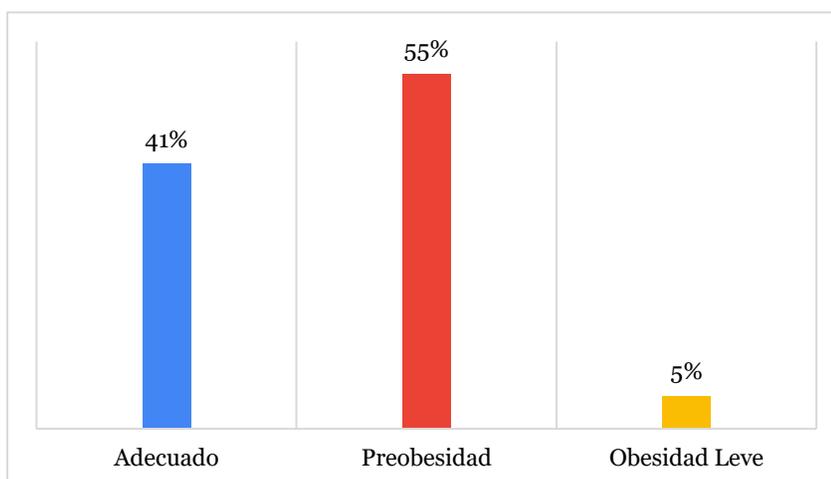


Fuente: Elaboración Propia

Se muestra que el 73% de la población encuestada destina la mitad de su ingreso económico a la compra de alimentos, un 18% destina más de la mitad y un 9% menos de la mitad de sus ingresos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

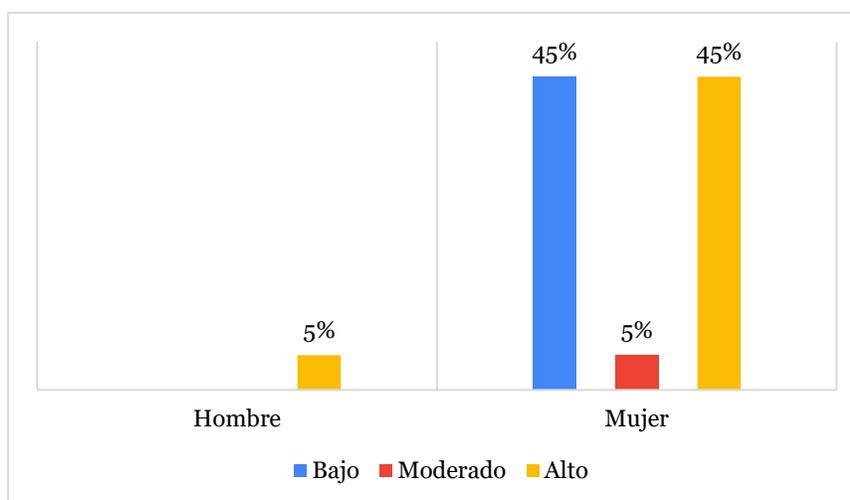
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidos a través de antropometría (peso/talla), en la población adulta encuestada el 55% refleja encontrarse en preobesidad, 41% en IMC adecuado y un 5% con obesidad leve según IMC.

**Gráfico 15: Riesgo según ICC**

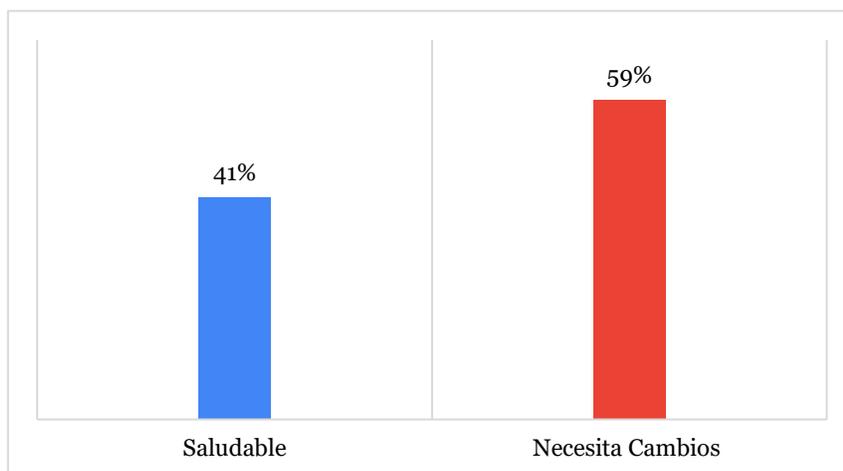


Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidas de las personas encuestadas en la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente con respecto al ICC en las mujeres, el 45% presenta riesgo bajo como también moderado y en menor porcentaje con 5% riesgo moderado. En los hombres el 5% presenta riesgo alto.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Hoya Grande, San Antonio de Oriente

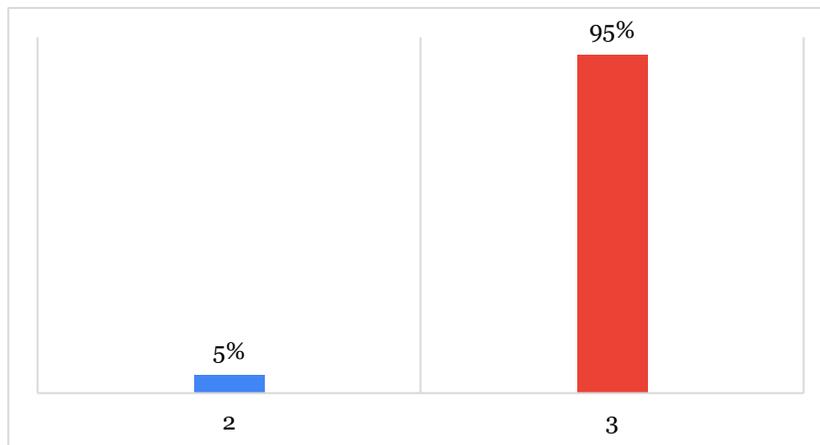
**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**



Fuente: Elaboración Propia

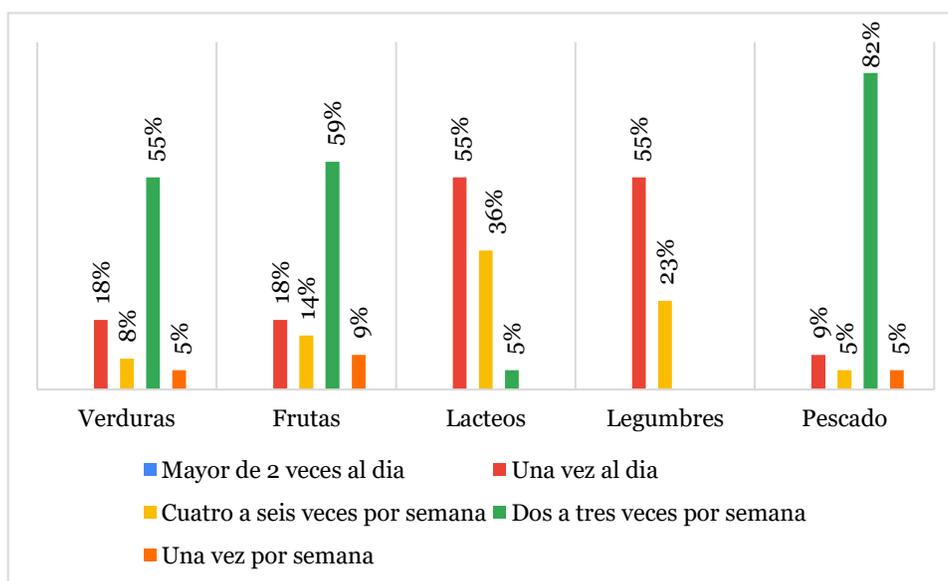
Los resultados obtenidos de las personas encuestadas de la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente muestran que el 59% según índice de alimentación saludable necesitan cambios y el 41% de los encuestados tienen una alimentación saludable.

**Gráfico 11: Tipos de comida que realizan al día**



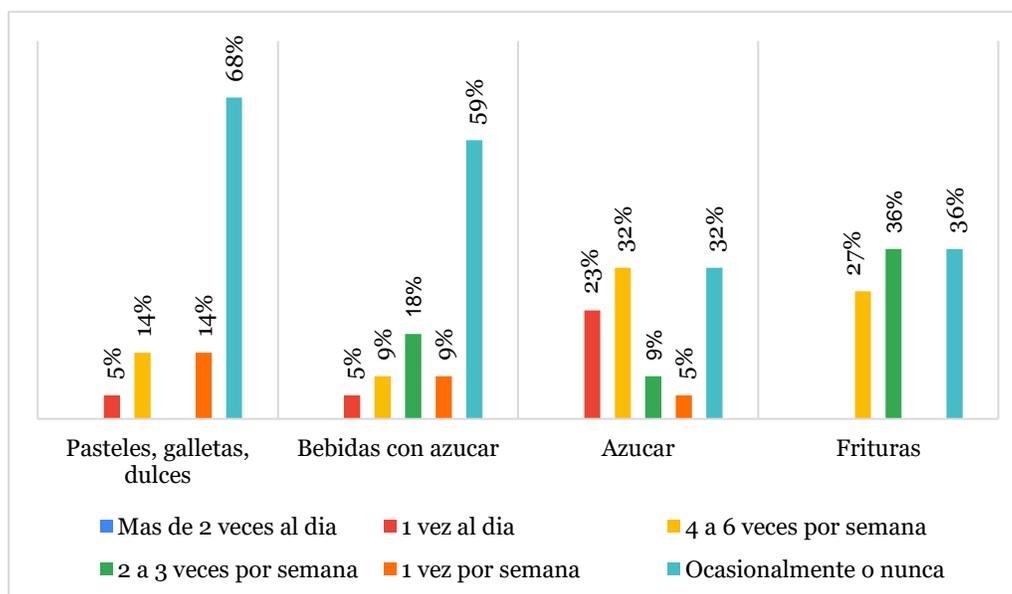
Fuente: Elaboración Propia

Se muestra los resultados acerca de los tiempos de comida que se realizan en el día, demostrando que el 95% realizan tres tiempos de comida, y un 5% realizan únicamente dos tiempos de comida

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

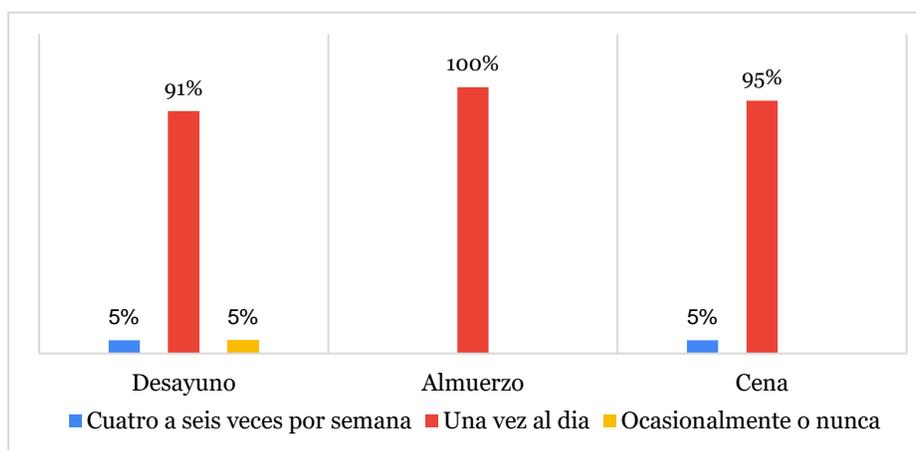
Fuente: Elaboración Propia

Según los datos obtenidos de la población adulta encuestada en la comunidad Hoya Grande, San Antonio de Oriente, referente a la frecuencia de consumo de verduras: el 55% consume de dos a tres veces por semana, el 18% una vez al día, 8% cuatro a seis veces por semana, 5% una vez por semana. Frutas: 59% consumen de dos a tres veces por semana, 18% una vez al día, 14% cuatro a seis veces por semana, 9% una vez por semana. Lácteos: 55% una vez al día, 36% cuatro a seis veces por semana, 5% dos a tres veces por semana. Legumbres: 55% una vez al día, 23% cuatro a seis veces por semana. Pescado: 82% consumen de dos a tres veces por semana, 9% una vez al día, 5% una vez por semana y cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

Según los datos obtenidos de la población encuestada en la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente el consumo de pasteles, galletas y dulces se realiza de la siguiente manera: 68% ocasionalmente o nunca, 14% cuatro a seis veces por semana y una vez por semana, 5% una vez al día. Bebidas con azúcar: 59% ocasionalmente o nunca, 18% dos o tres veces por semana, 9% cuatro a seis veces por semana y una vez por semana. Azúcar: 32% cuatro a seis veces por semana y ocasionalmente o nunca. Frituras: 36% dos a tres veces por semana y ocasionalmente o nunca, 27% cuatro a seis veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de consumo de tiempos de comida**

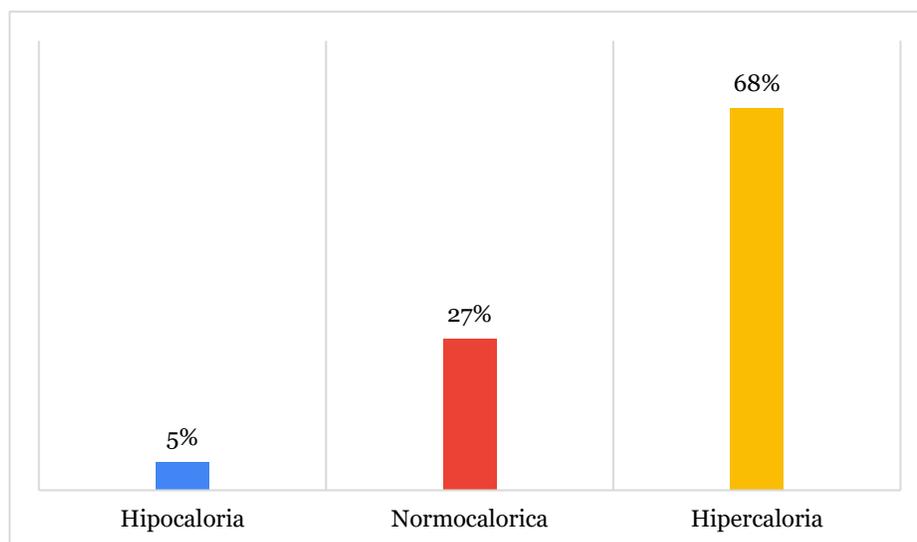
Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el grafico con respecto a la frecuencia con la que se realizan los tiempos de comida, el 100% realiza el almuerzo una vez al día, 95% cena una vez al día y 5%

realiza la cena de cuatro a seis veces por semana, 91% consume el desayuno una vez al día y 5% de cuatro a seis veces por semana/ocasionalmente o nunca.

### Suficiencia de la dieta

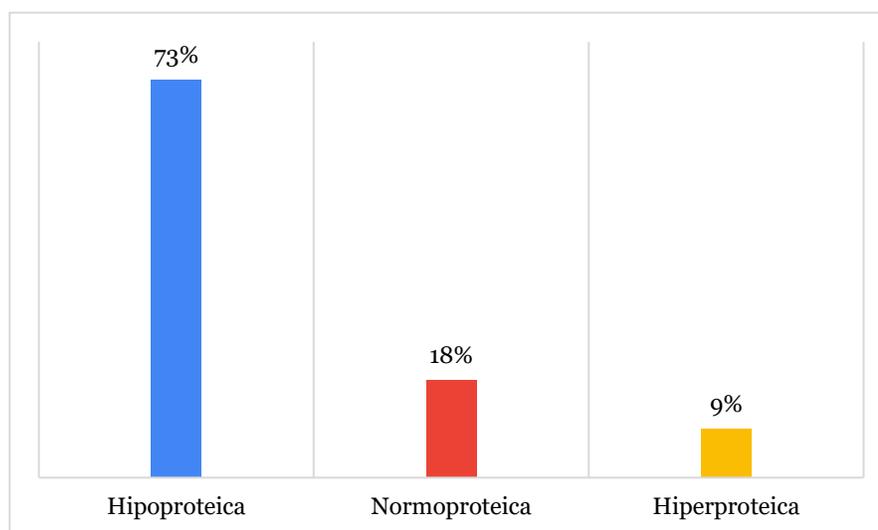
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

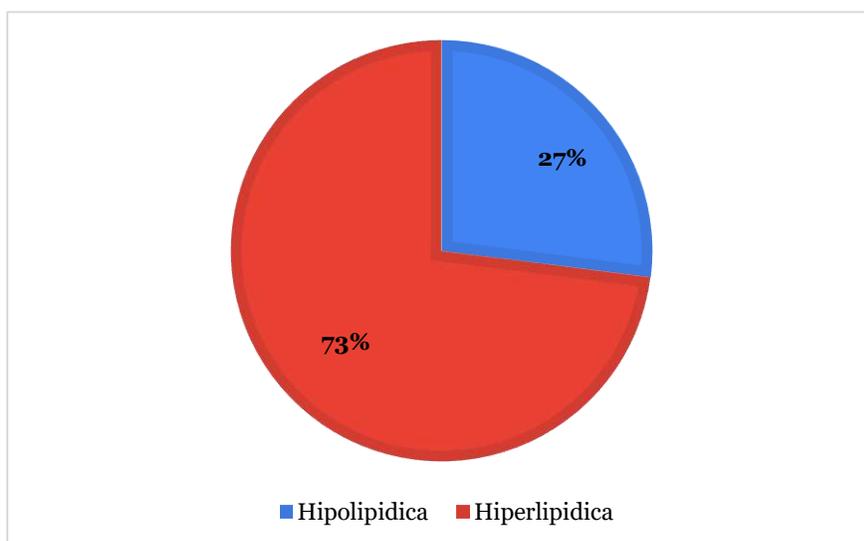
Según datos obtenidos de la población encuestada, en la aldea Hoya Grande, San Antonio de Oriente, el 68% mantiene una dieta hipercalórica, 27% normo calórica y 5% hipocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



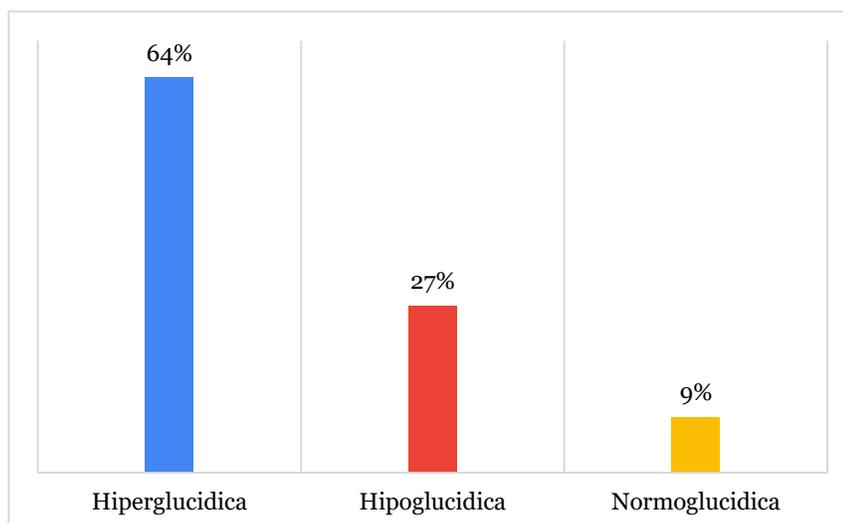
Fuente: Elaboración Propia

Según datos obtenidos de la población encuestada, con respecto al consumo de proteínas el 73% presenta una dieta hipoproteica, 18% normoproteica y 9% hiperproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

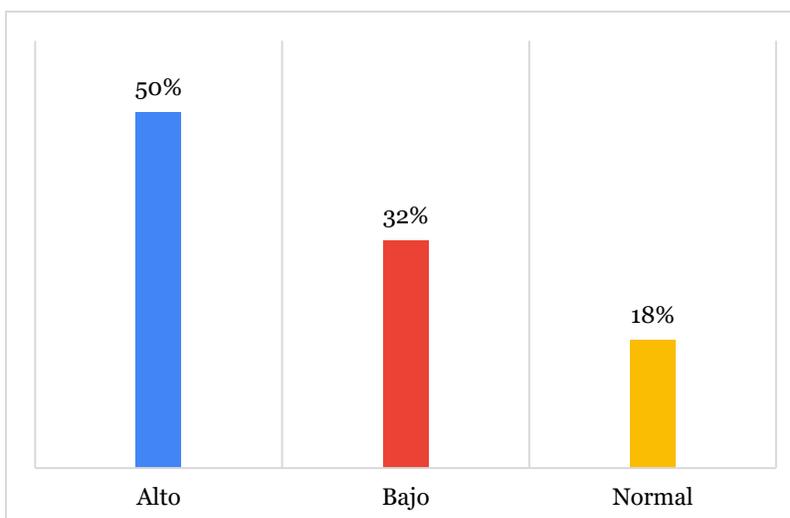
Fuente: Elaboración Propia

El 73% de la población encuestada, mantiene una dieta hipolipídica, y un 27% presenta una dieta hiperlipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

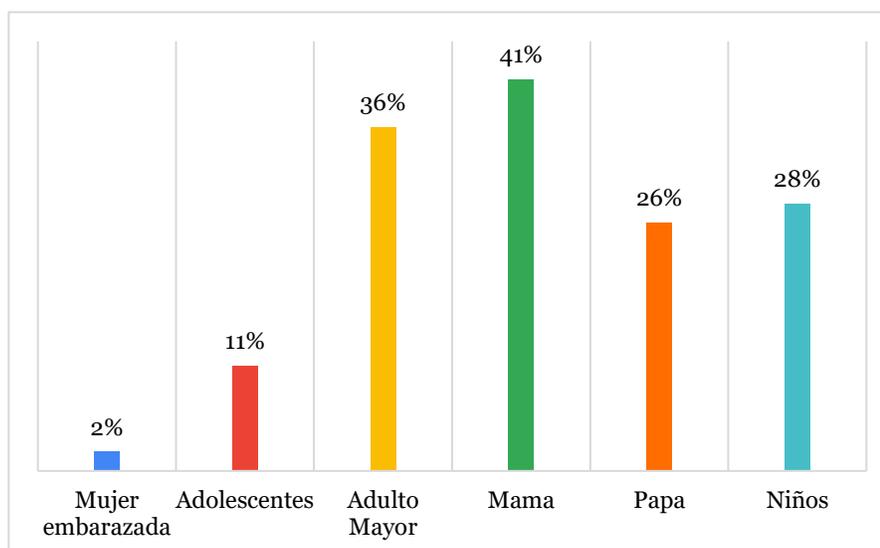
Según datos obtenidos de la población encuestada en la comunidad de Hoya Grande, San Antonio de Oriente, el 64% tiene una dieta hiperglucídica, 27% hipoglucídica, 9% normoglucídica.

**Gráfico19: Tipo de dieta según ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

Como podemos observar en el gráfico, con respecto al consumo de fibra en la dieta el 50% presenta una ingesta alta, 32% baja y 18% una ingesta normal de fibra.

### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración Propia

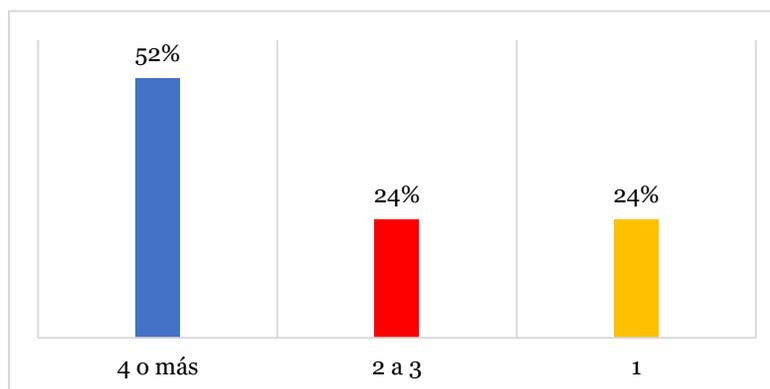
De acuerdo con la población encuestada según la pregunta ¿a quién se debe priorizar en la alimentación?, indicaron el 41% que se debe priorizar a mamá, el 36% al adulto mayor, 28% a niños, 26% a papá, el 11 % a los adolescentes y en menor porcentaje con 2% a mujeres embarazadas.

## Aldea San Francisco

### Características sociodemográficas de la población adulta

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

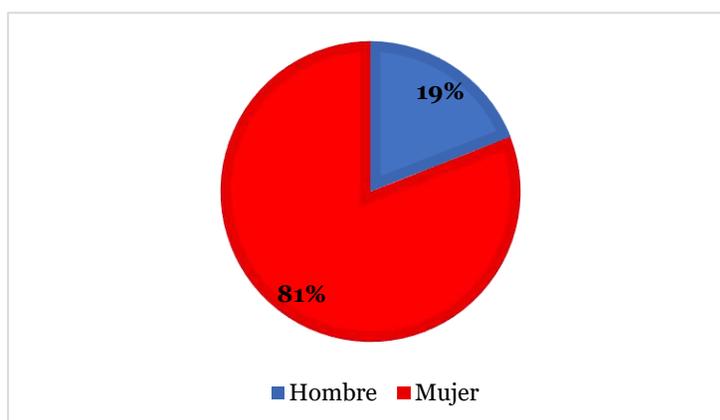


Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los hogares están conformadas por 5 o más familias representando en un 52% de la población total, un 24% conformado por 2 a 3 familias y otro 24% por una familia.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

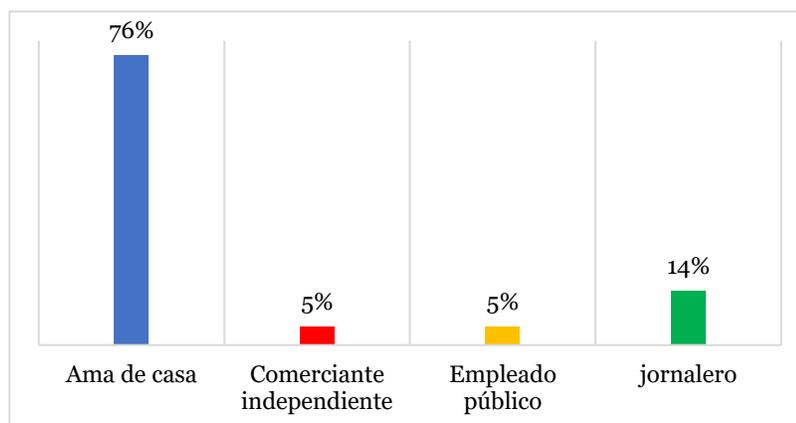
Un 81% de los jefes de familia son mujeres representando la mayoría y un 19% los hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria incompleta	9	38%
Primaria completa	6	29%
Secundaria incompleta	3	19%
Secundaria completa	3	14%
Total		100%

Fuente: Elaboración propia

El 38% de los jefes de hogar de la población indicaron que no habían completado la primar, y un 29% solo presentaban primaria completa. El 19% secundaria incompleta y el 14% secundaria completa.

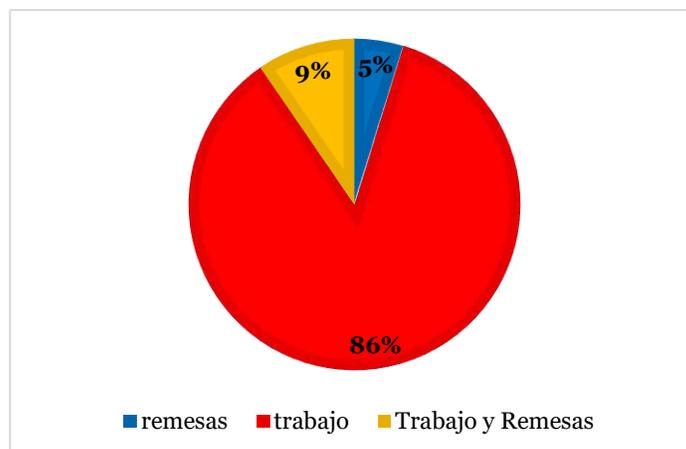
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

En su mayoría, con un 76% los jefes de hogar son amas de casa, y un 14% jornaleros, y el 5% empleado público y otro 5% comerciante independiente.

## Ingreso de los hogares

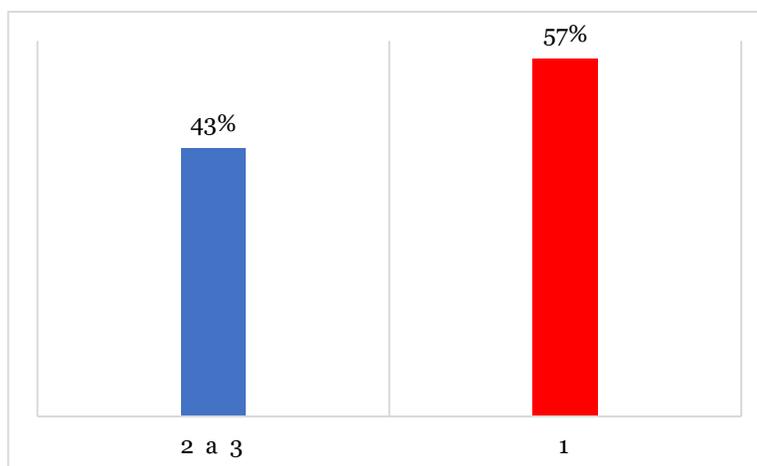
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los ingresos en los hogares de la aldea son provenientes de trabajo ejercido por los miembros de las familias representando un 86%, y un 9% de los ingresos son obtenidos mediante remesas y un 5% del ingreso en los hogares provienen de trabajo y remesas.

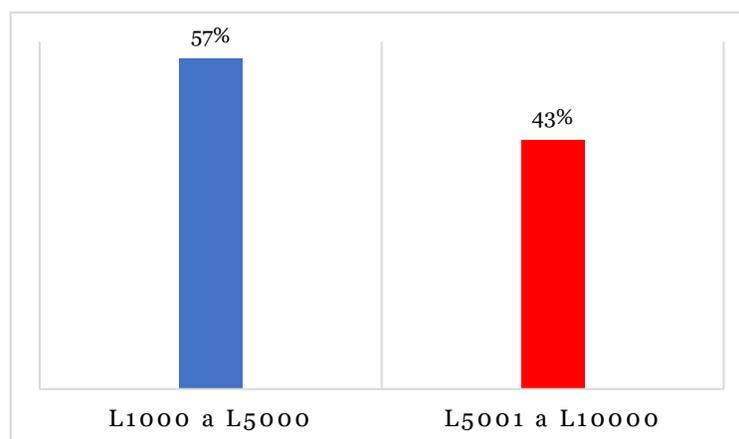
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En los hogares encuestados, en la mayoría sólo 1 persona trabajaba siendo este un 57% y en un 43% de los hogares sólo de 2 a 3 integrantes de la familia trabajaban.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

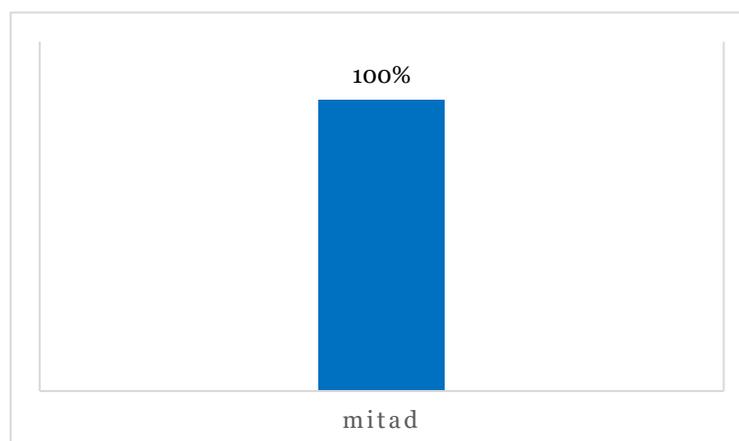


Fuente: Elaboración propia

El ingreso mensual de los hogares se encuentra entre los L1000 y L5000 lempiras siendo el caso del 57% de la población y sólo un 43% registra un ingreso entre L.5000 y L5000.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

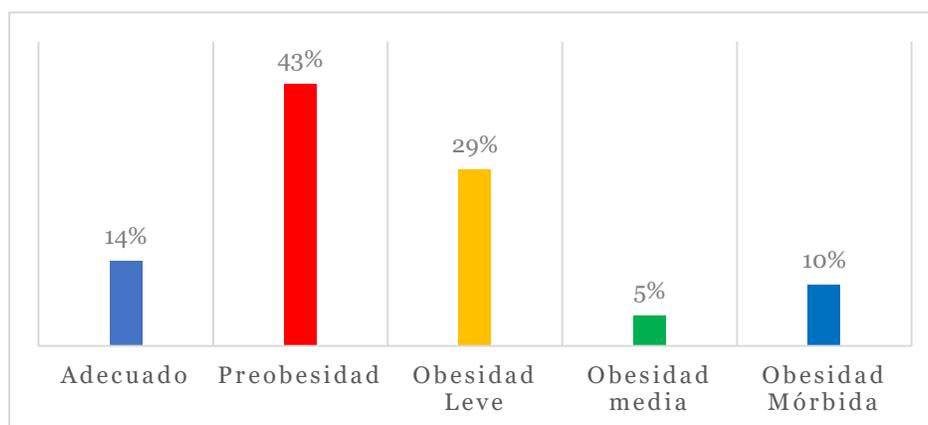


Fuente: Elaboración propia

De manera significativa, el 100% de la población destina la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

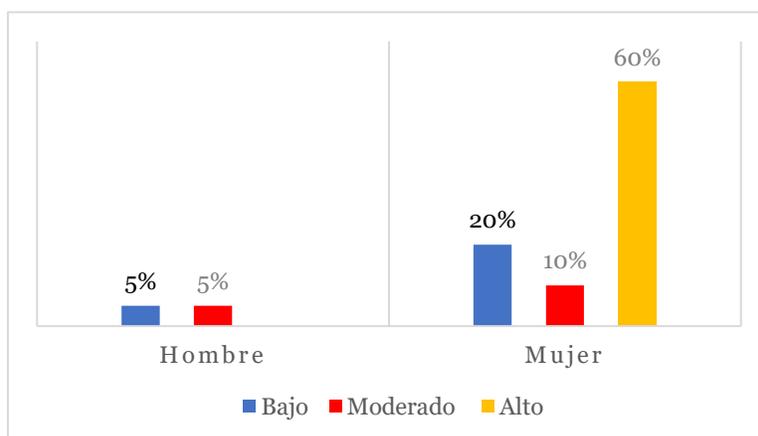
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En la mayoría de la población su índice de masa corporal presenta un pre obesidad en un 43%, en un 29% la población se encuentra en obesidad leve y sólo un 14% se encuentra en un IMC adecuado. Así mismo, un 10% se encuentra en obesidad mórbida y un 5% en obesidad media.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

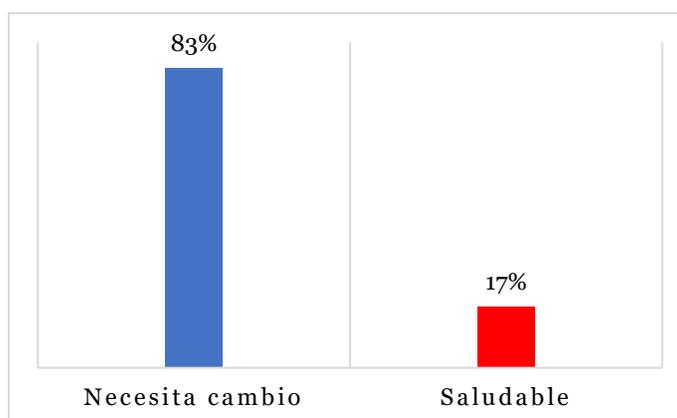


Fuente: Elaboración propia

El riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares según ICC es mayor en mujeres en un 60%, un 20% riesgo moderado y un 10% riesgo bajo, a diferencia de los hombres quienes presentan solo un 5% en riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares y un 5% riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

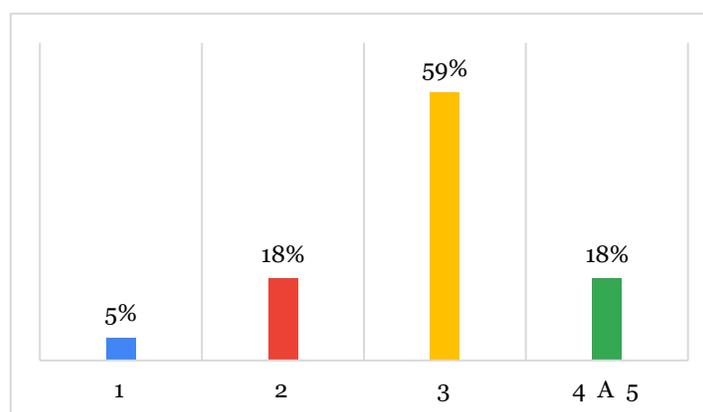


Fuente: Elaboración propia

La población de la aldea registra según índice de alimentación que el 83% necesita un cambio en la dieta debido a la alta ingesta de alimentos poco saludables como las bebidas azucaradas y frituras y un 17% de la población se encuentra saludable.

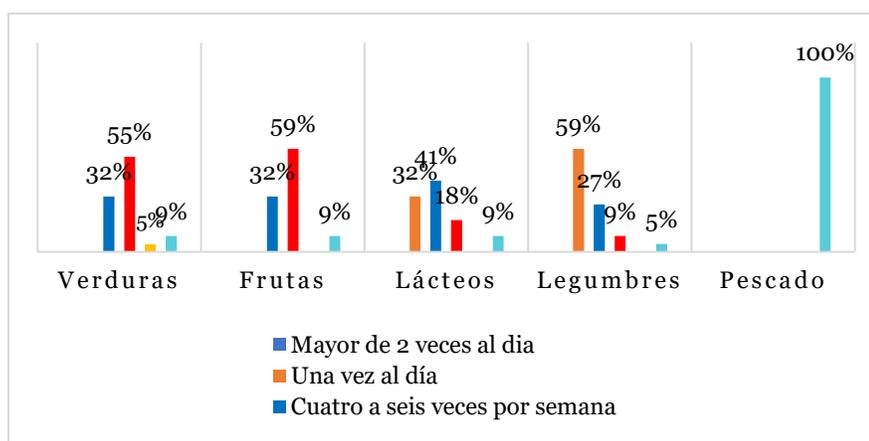
## Patrón de Consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



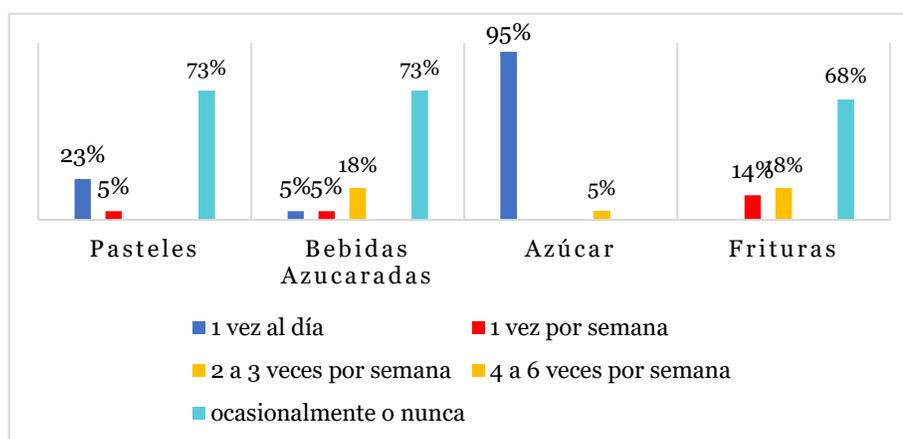
Fuente: Elaboración propia

De forma significativa, la población en un 59% del total de personas encuestadas sólo realiza 3 tiempos de comida, y en una minoría representando un 18% sólo como 2 veces y otro 18% realiza de 4 a 5 tiempos de comida y un 5% realiza sólo un tiempo de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

De manera significativa, el 100% de la población indicó que ocasionalmente o nunca consume pescado ya que sólo para temporada de verano suelen consumirlo. Luego están las legumbres como alimentos más consumidos por el 59% de la población 1 vez al día, un 27% de cuatro a seis veces por semana, 9% dos a tres veces por semana y un 5% ocasionalmente, seguido de los lácteos donde un 41% de la población los consume más de cuatro a seis veces por semana, 18% de dos a tres veces por semana y un 9% ocasionalmente. Las frutas y verduras, como alimentos ricos en fibra y considerados saludables, el 59% y 55% de la población respectivamente los consumen de dos a tres veces por semana. Un 32% consume frutas de cuatro a seis veces por semana y en verduras un 55% y un 5% consume verduras una vez por semana.

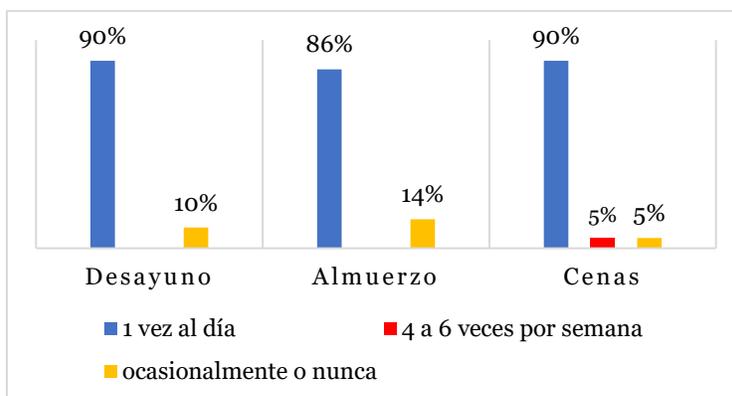
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

El azúcar representa el mayor porcentaje de consumo en un 95% por parte de la población consumiendo dicho alimento a diario y un 5% de 4 a 6 veces por semana. En cuanto a las bebidas azucarada y pasteles, la población (73%) encuestada indica que son alimentos que consumen ocasionalmente. Un 18% consume bebidas azucaradas de 4 a 5 veces por semana y un

5% 1 vez por semana y las frituras en un 68% son también consumida de manera ocasional, un 18% de 4 a 6 veces por semana y 14% 1 vez por semana.

#### Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas

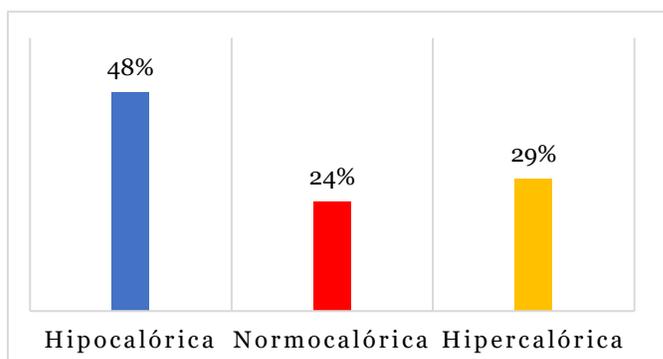


Fuente: Elaboración propia

La frecuencia de tiempos de comida realizado por la población encuestada indica que sólo realizan los 3 tiempos de desayuno, almuerzo y cena con un 90%, 80% y 90% de la población que sigue esta doctrina alimenticia. El 14% almuerza ocasionalmente, el 10% desayuna de forma ocasional y un 5% cena ocasionalmente.

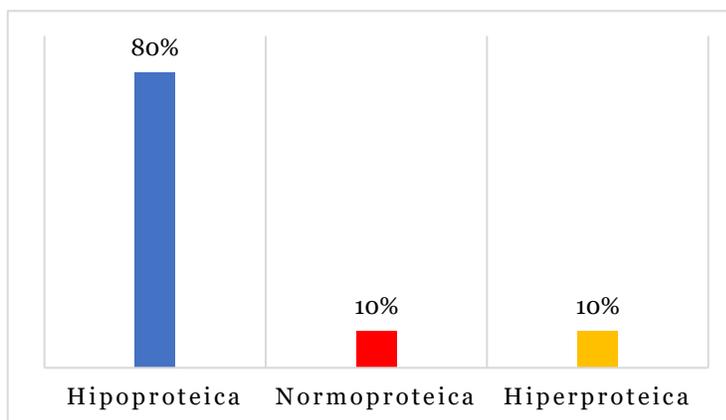
#### Suficiencia de la dieta

##### Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías



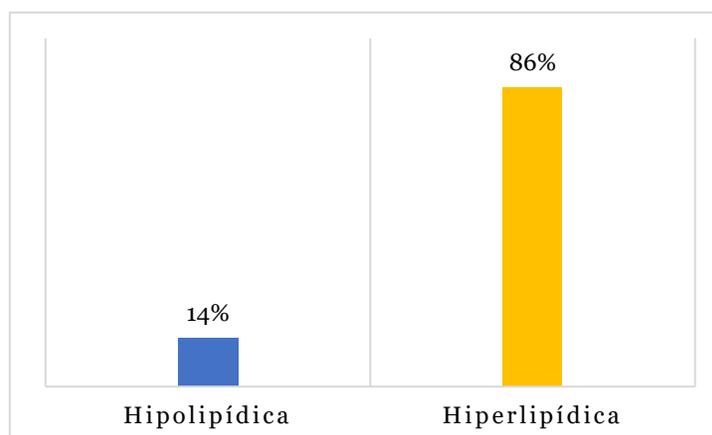
Fuente: Elaboración propia

Según las calorías consumidas, la población en un 48% consume una dieta hipercalórica, 29% hipercalórica y un 24% normo calórica

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

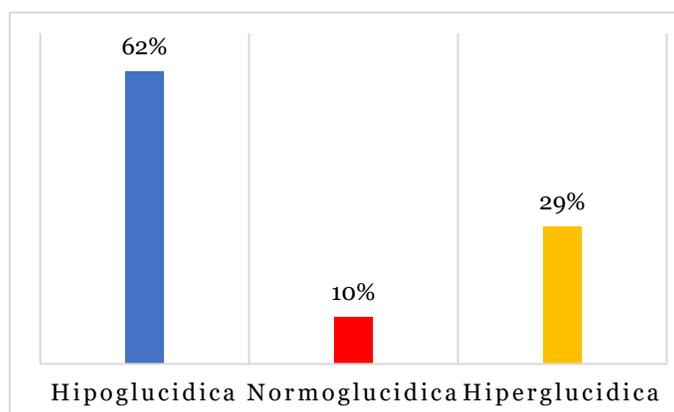
Fuente: Elaboración propia

El 80% de la población de la aldea consume una dieta hiporproteica, el 10% normoproteica y un 10% hiperproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

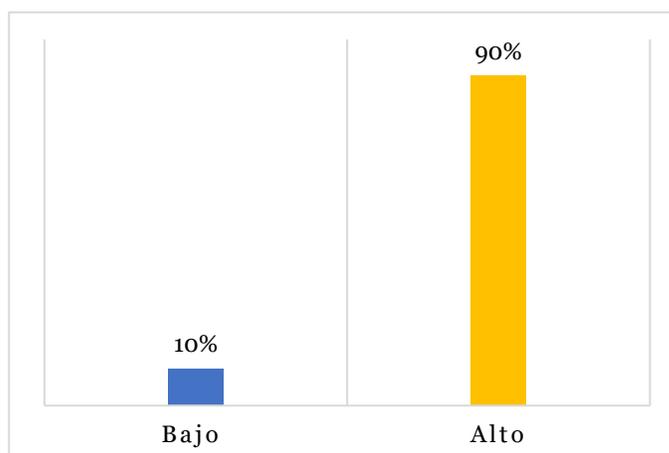
Fuente: Elaboración propia

El 86% de la población consume una dieta hiper lipídica y un 14% hipolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El 62% de la población consume una dieta hipoglucídica y el 29% consume una dieta hiperglucídica, un 10% normoglucídica.

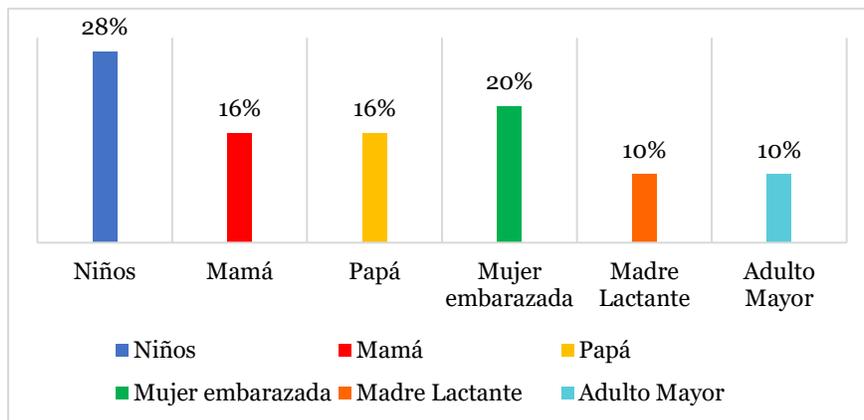
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

El 90% de la población consume una dieta alta en fibra y un 10% baja.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

El 28% de la población considera que la alimentación a los niños es la prioridad, luego a la mujer embarazada (20%), un 16% a la mamá, 16% papá y un 10% a madre lactante y otro 10% al adulto mayor.

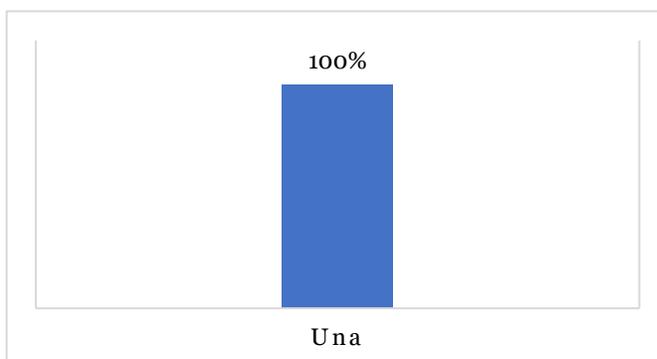
## Municipio San Buena Ventura

### Aldea El Calvario

#### Características sociodemográficas de la población adulta de El Calvario, San Buenaventura

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de número de familias que conforman el hogar se puede observar que el 100% de las personas encuestadas en el municipio de el Calvario, San Buenaventura se conforma por una sola familia.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

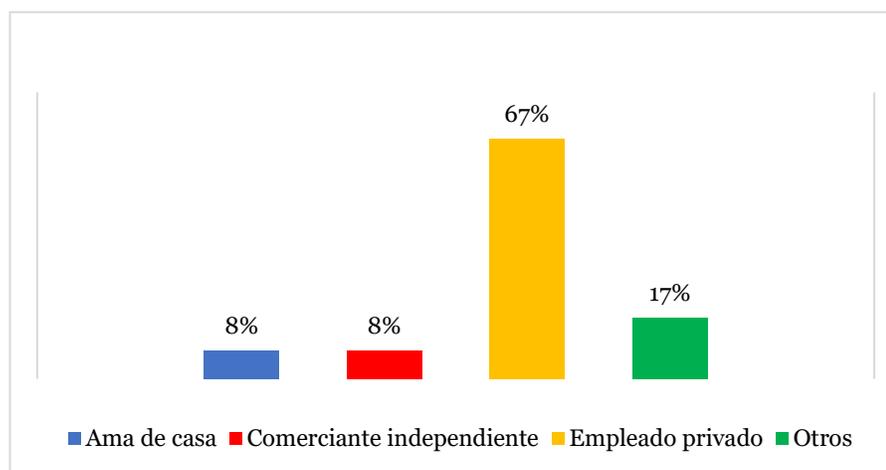
En el gráfico de sexo del jefe de hogar, el 92% pertenece al sexo femenino y el 8% pertenece al sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Secundaria incompleta	1	8%
Universidad incompleta	1	8%
Universidad completa	1	8%
Primaria completa	2	17%
Primaria Completa	3	25%
Secundaria completa	4	34%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración Propia

Según la tabla 2, el nivel de escolaridad del jefe del hogar, el 33% corresponde a primaria completa, el 25% a primaria incompleta, el 17% a secundaria completa, el 8% secundaria incompleta, el 8% a universidad incompleta y el 8% a universidad completa.

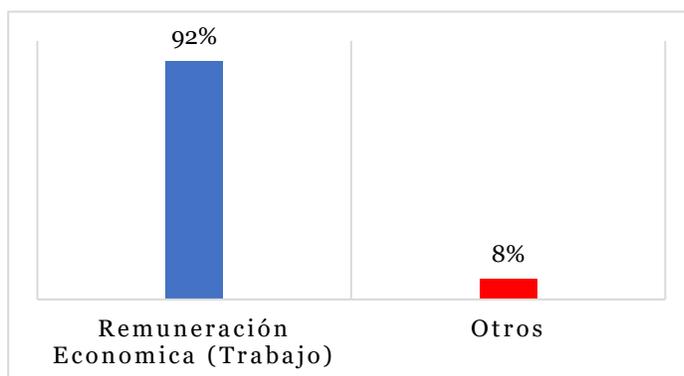
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de profesión u oficio del jefe de hogar, el 67% corresponde a empleado privado, el 17% a otros, el 8% a ama de casa y el 8% a comerciante independiente.

## Ingreso de los hogares

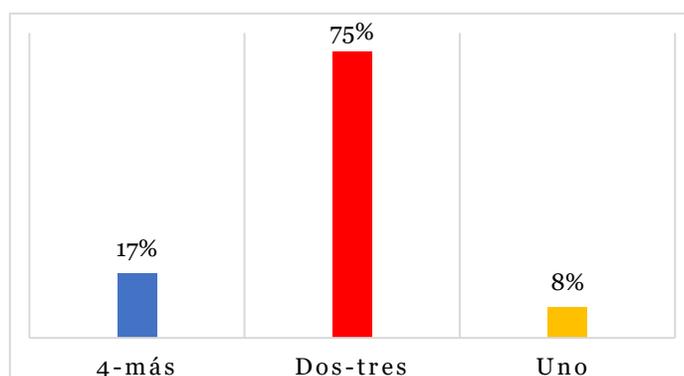
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico de fuentes de ingreso económico del hogar, el 92% pertenece a remuneración económica (Trabajo) y el 8% otros.

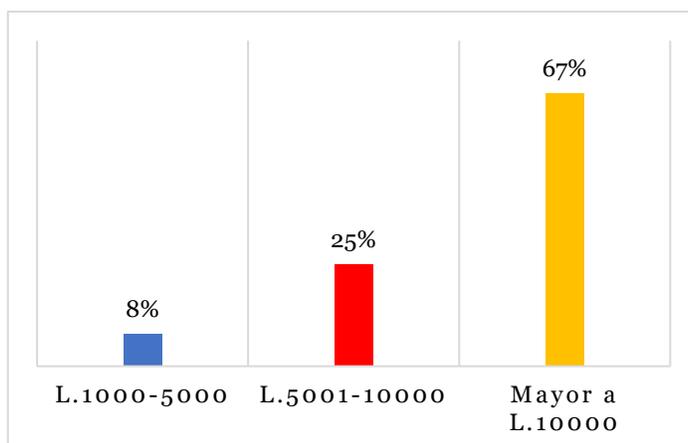
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico antes mencionado, el 75% corresponde de Dos a tres personas que trabajan por hogar, 17% a 4-más y el 8% a una persona.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

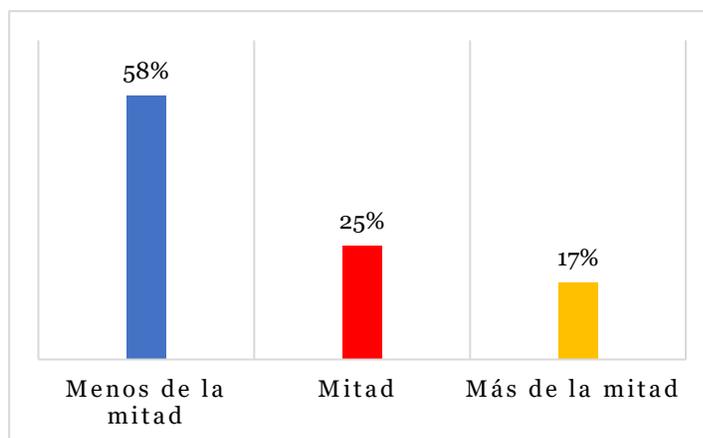


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico No. 10, el 67% tiene un ingreso económico mayor a L10,000, el 25% tiene un ingreso económico de L5,001-10,000 y el 8% tiene un ingreso económico de L1,000-5,000.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

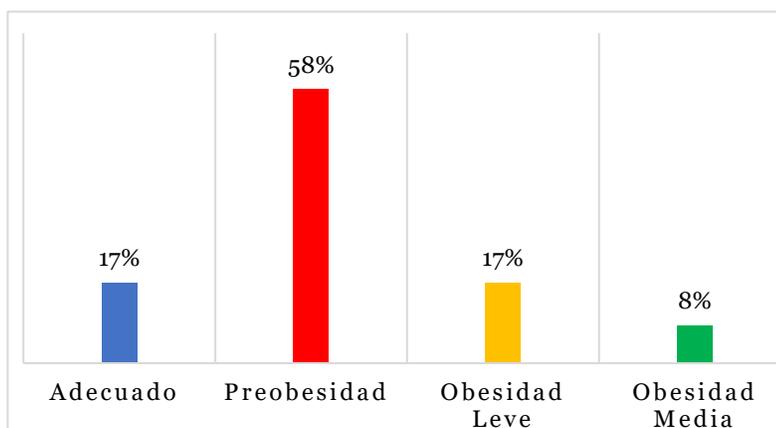


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico No.11, el 58% pertenece a menos de la mitad que destinan para la compra de alimentos, el 25% pertenece a la mitad y el 17% pertenece a más de la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

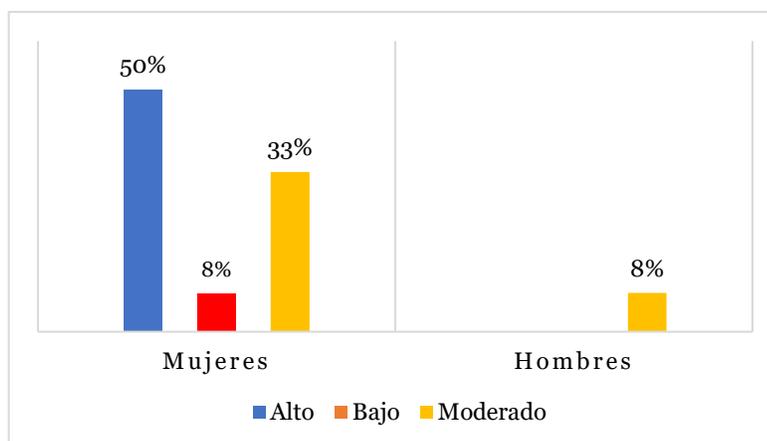
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de diagnóstico según Índice de Masa Muscular en la población evaluada de El Calvario, San Buenaventura, el 58% pertenece a personas con diagnóstico de preobesidad, un 17% con un diagnóstico adecuado, un 17% con un diagnóstico de obesidad leve y un 8% con diagnóstico de obesidad media.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

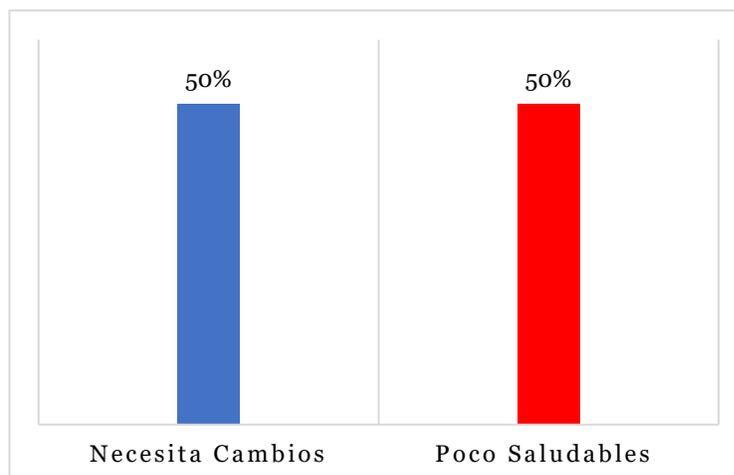


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico No. 16, el 50% de mujeres se encuentra con un ICC alto, un 33% con ICC moderado y un 8% con ICC bajo. El 8% representado por los hombres se encuentra con ICC moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

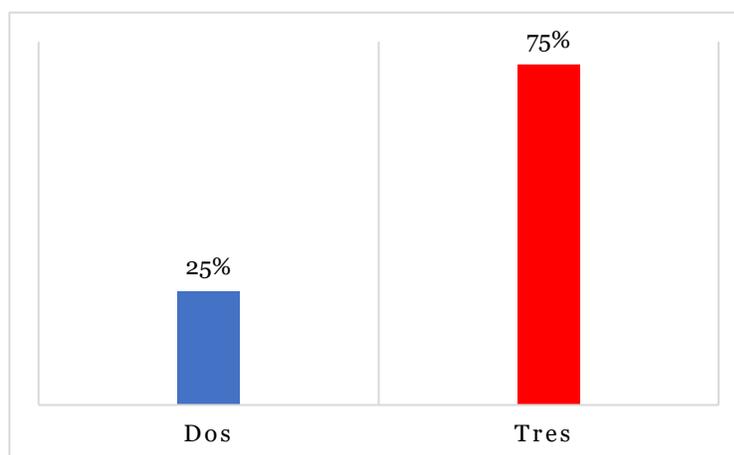


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico No.17, el 50% de la población encuestada necesita cambios en su alimentación el otro 50% tiene una alimentación poco saludable.

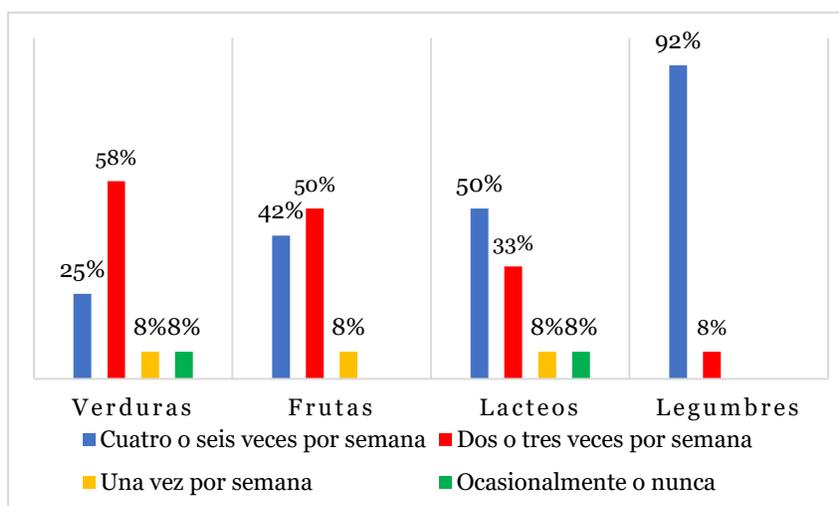
## Patrón de Consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



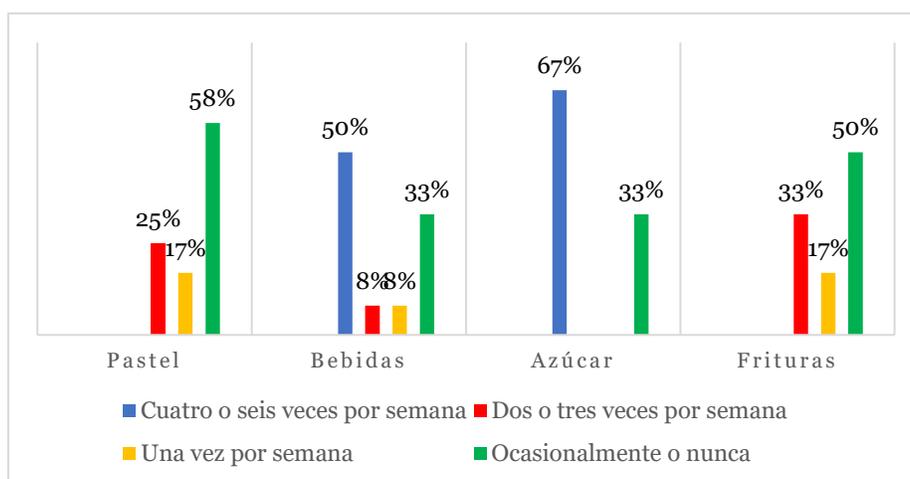
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico No. 18, el 75% de la población encuestada realiza tres tiempos de comida y el 25% realiza dos tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables.**

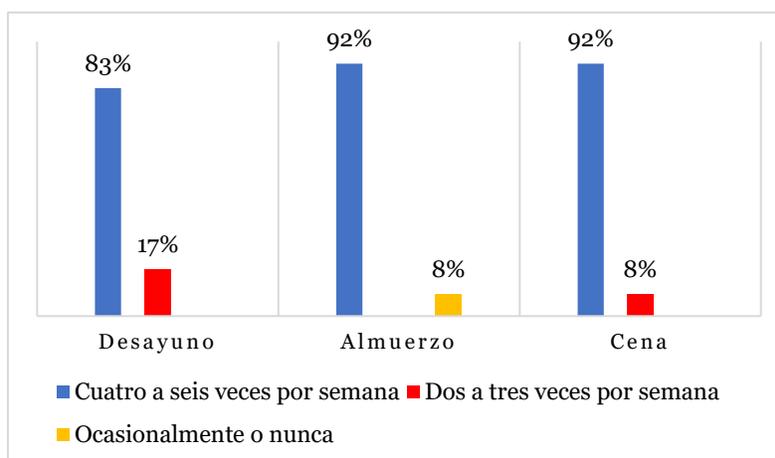
Fuente: Elaboración Propia

La frecuencia de consumo de alimentos saludables de la población encuestada del municipio del Calvario, San Buenaventura, representa un 92% de legumbres, un 50% de lácteos, un 42% de frutas y un 25% de verduras consumidas cuatro o seis veces por semana; el 58% de verduras, un 50% de frutas, un 33% de lácteos y un 8% de legumbres es consumido de dos a tres veces por semana; un 8% de verduras, un 8% de frutas y un 8% de lácteos representa que consumen una vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

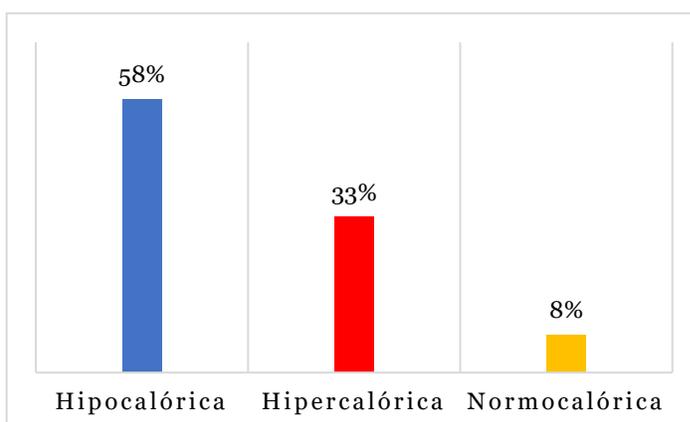
La frecuencia de consumo de alimentos no saludables de las personas encuestadas en el municipio del Calvario, San Buenaventura, representa un 67% de azúcar y un 50% de bebidas que se consumen cuatro o seis veces por semana; un 58% de pastel, un 50% de frituras y un 33% de azúcar, que se consume ocasionalmente o nunca; un 33% de frituras, un 25% de pastel y un 8% de bebidas que se consumen dos o tres veces por semana; un 17% de pastel, un 17% de frituras y un 8% de bebidas consumidas una vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración Propia

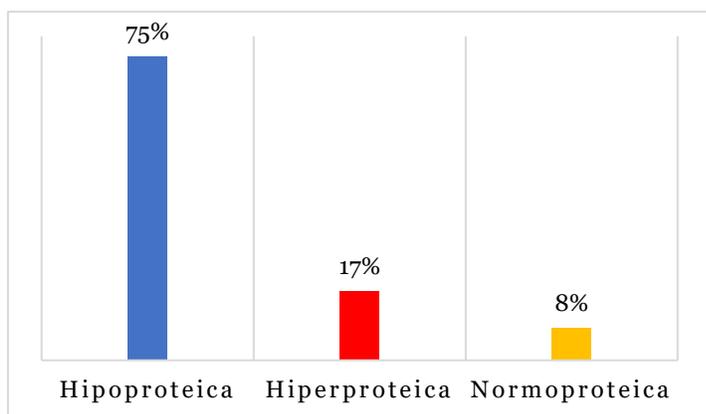
Según el gráfico podemos observar la frecuencia de tiempos de comida, un 83% que corresponde al desayuno, un 92% que corresponde al almuerzo y un 92% que corresponde a la cena con una frecuencia de cuatro a seis veces por semana; un 17% que corresponde al desayuno, un 8% que corresponde a la cena con una frecuencia de dos a tres veces por semana; un 8% correspondiente al almuerzo siendo ocasionalmente o nunca.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

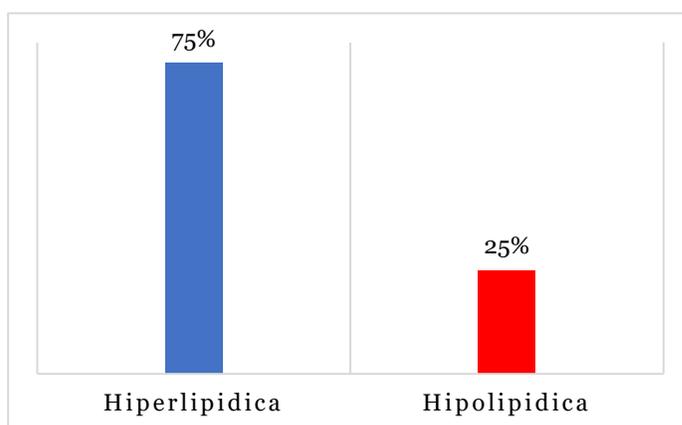
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de tipo de dieta según calorías, un 58% corresponde a una dieta hipocalórica, un 33% a una dieta hipercalórica y un 8% a una dieta normo calórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

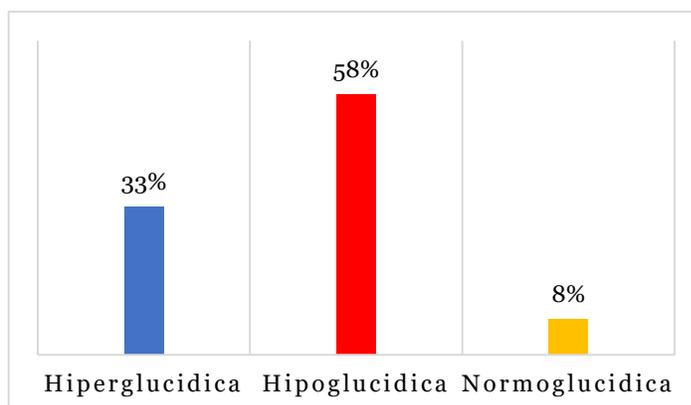
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de tipo de dieta según proteínas, un 75% representa una dieta hipoproteica, un 17% representa una dieta hiperproteica, un 8% representa una dieta normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

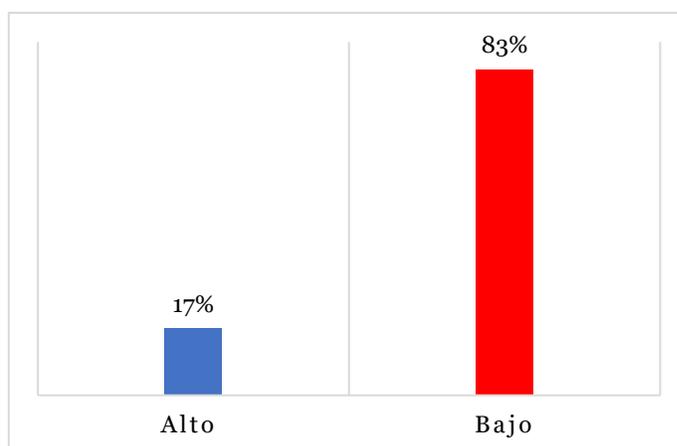
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de tipo de dieta según grasas, un 75% pertenece a una dieta hiperlipídica, un 25% pertenece a una dieta hipolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de tipo de dieta según carbohidratos, el 58% representa una dieta hipoglucídica, un 33% representa una dieta hiperglucídica y un 8% normoglucídica.

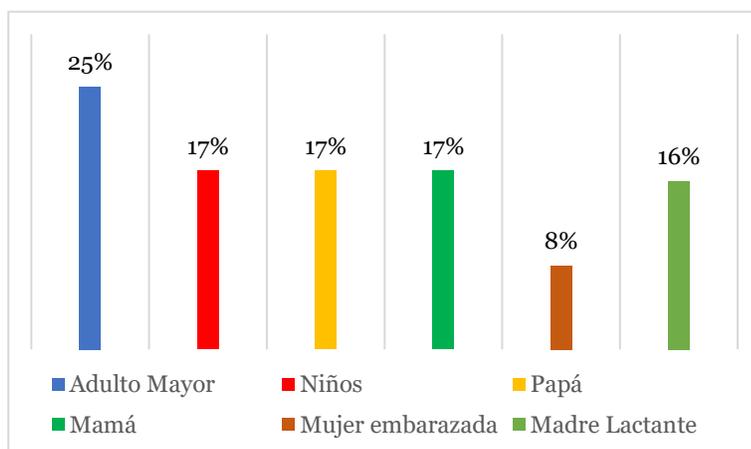
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico de la ingesta de fibra, un 83% pertenece a una ingesta de fibra bajo y un 17% a una ingesta de fibra alto.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico No.27, de las personas encuestadas en el municipio del Calvario, San Buenaventura, con un 25% consideran que se debe priorizar la alimentación de los niños y adulto mayor, con 17% se debe priorizar la alimentación de mamá y papá, un 8% pertenece a adulto mayor, un 8% pertenece a adulto mayor, niños, un 8% pertenece a mamá, papá, niños, un 8% a niños, un 8% a niños, madre lactante, un 8% a niños, mamá y papá.

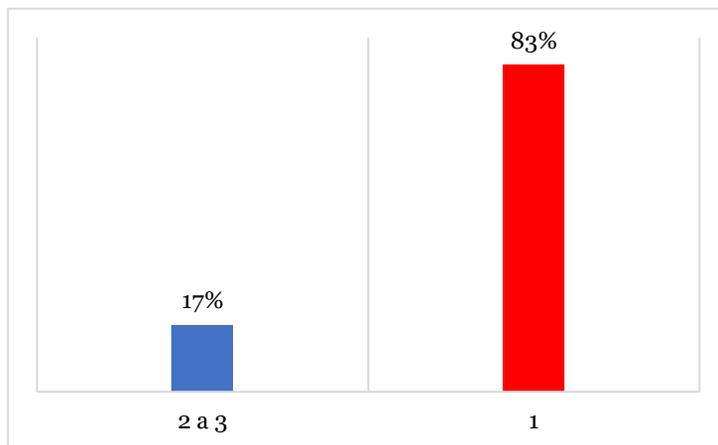
## Municipio de Cantarranas

### Centro Cantarranas

#### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de Cantarranas, Cantarranas.

##### Hogar

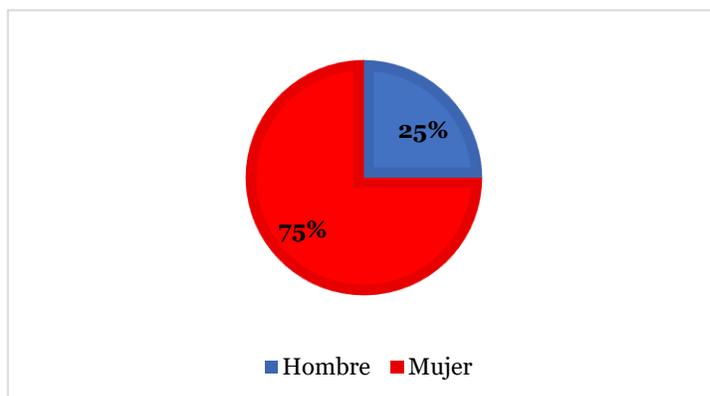
##### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar



Fuente: Elaboración propia

El 83% de los hogares están conformados por una familia y el 17% entre dos a tres familias.

##### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

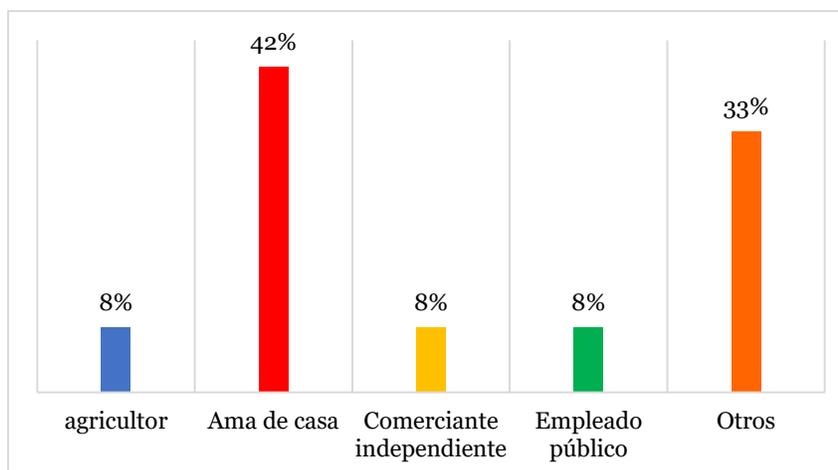
Al momento de realizar la encuesta en el 75% de los hogares, los hombres se encontraban laborando, por esa razón se observa una mayoría predominante del sexo femenino como jefes del hogar y solo un 25% de las encuestas fueron contestadas por hombres como jefe del hogar.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Secundaria incompleta	1	8%
Primaria incompleta	2	17%
Primaria completa	3	25%
Secundaria completa	6	50%
<b>Total general</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

La mitad de los encuestados tienen un nivel de escolaridad de secundaria completa, el 25% cuentan con un nivel académico de primaria completa, el 17% posee un grado académico de primaria incompleta y el 8% un nivel académico de secundaria incompleta.

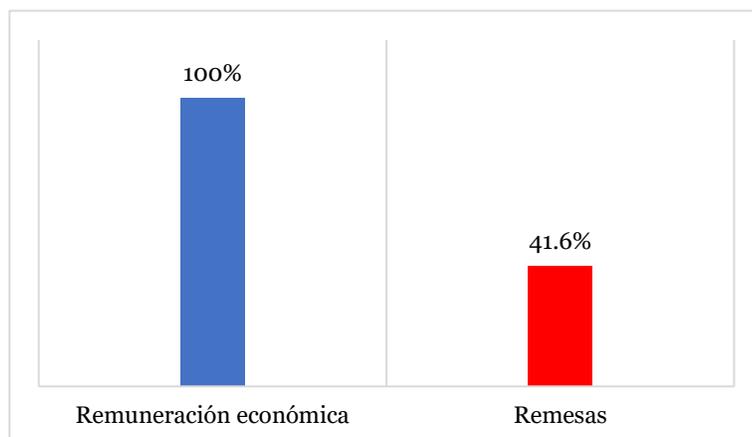
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

El 42% de los jefes de hogar encuestados son amas de casa, el 33% que manifiesta dedicarse a otras profesiones u oficios, se pueden mencionar algunos como ser jornaleros, choferes y auxiliares de enfermería.

## Ingreso de los hogares

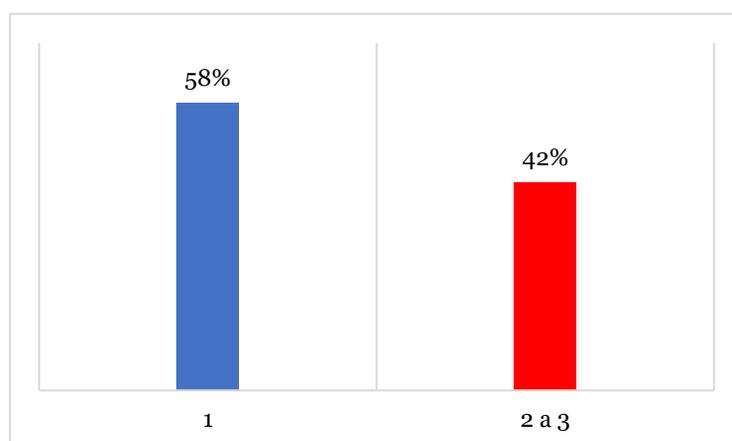
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el 100% de los hogares encuestados manifiestan que su principal fuente de ingreso económico es la remuneración económica por trabajo y un 41.6% reciben divisas o remesas de familiares que viven en el extranjero.

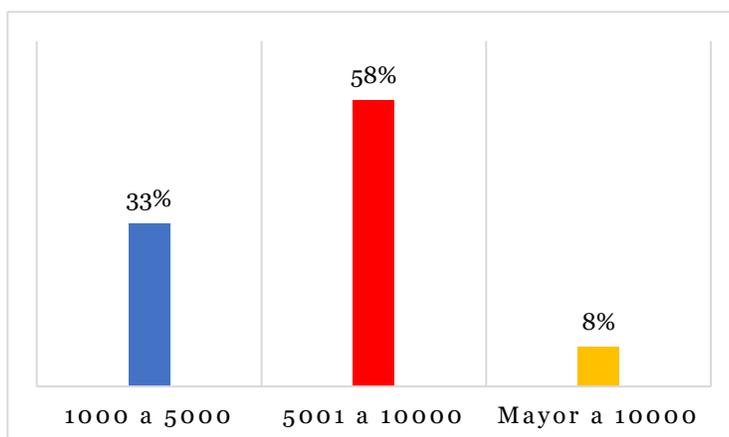
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se puede observar que en el 58% de los hogares solamente un miembro de la familia es el que trabaja y en el 42% restante de los hogares trabajan de 2 a 3 miembros de la familia.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

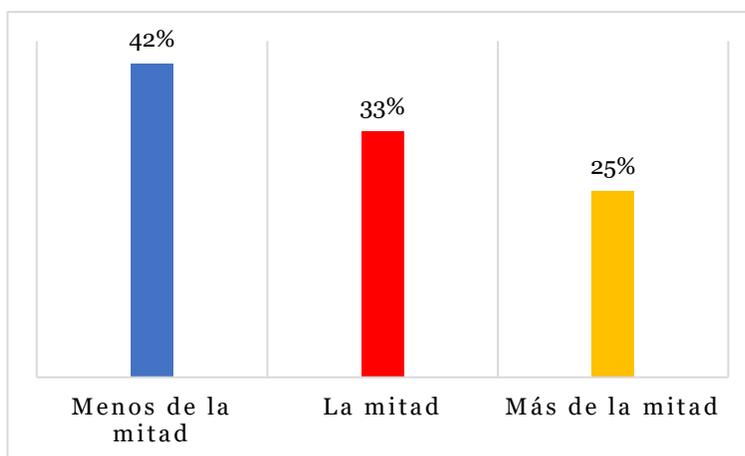


Fuente: Elaboración propia

Como se demuestra en el gráfico, en el 58% de los hogares encuestados el ingreso económico es de aproximadamente L. 5,001- a 10,000, un 33% con un ingreso económico aproximado de L. 1,000- 5,000, y solamente un 8% con un ingreso promedio mensual mayor a L. 10,000.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

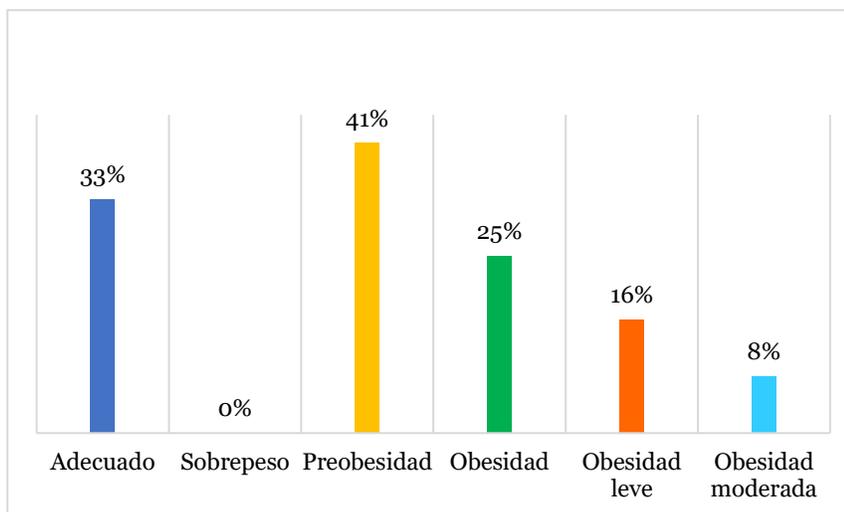


Fuente: Elaboración propia

El 42% de los hogares encuestados destinan menos de la mitad del ingreso promedio mensual para la compra de alimentos, lo que limita la cantidad y variedad de alimento disponible en los hogares.

## Estado nutricional de por antropometría de los adultos

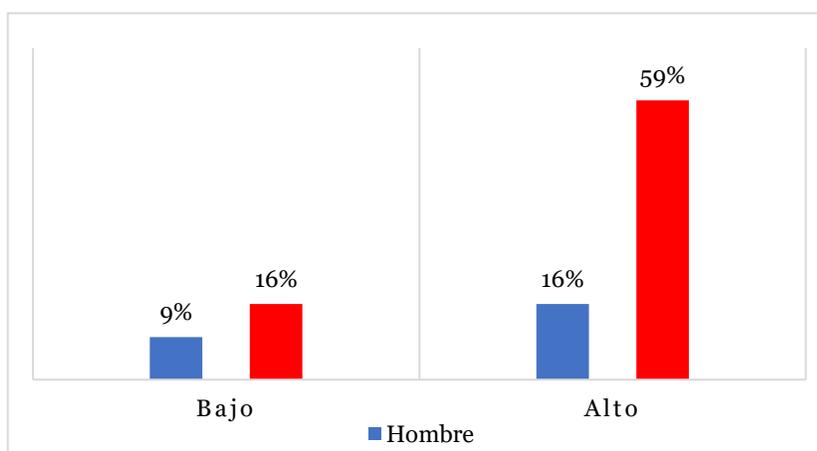
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se puede observar que el 41% de las personas encuestadas se encuentran en un estado nutricional de preobesidad y sobrepeso, un 33% se encuentran en un estado nutricional adecuado, un 25% tienen un estado nutricional en obesidad según IMC, el 16% se encuentra con obesidad leve y un 8% con obesidad moderada.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

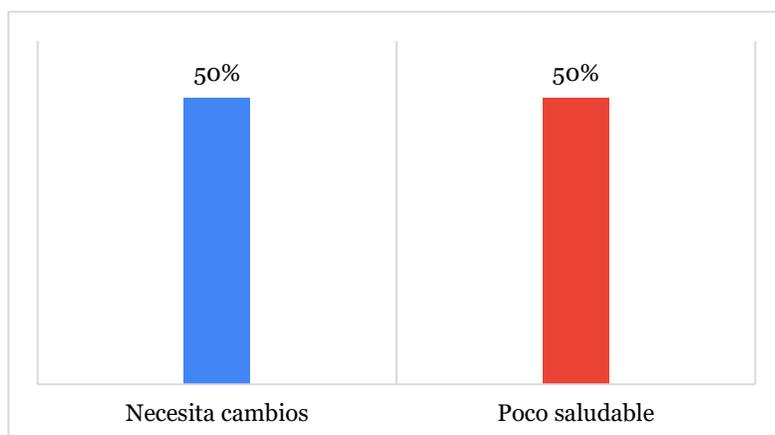


Fuente: Elaboración propia

Como se observa en la gráfica, el 59% de las mujeres encuestadas tienen un índice cintura-cadera alto, contra un 16% que se observó en la población masculina con un ICC alto, lo que se relaciona con un elevado riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y un elevado riesgo de padecer de enfermedades del sistema circulatorio.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Centro Cantarranas

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

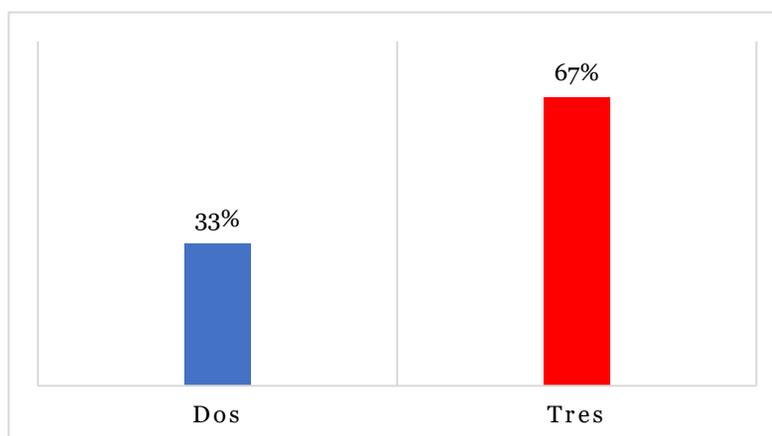


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico, el 50% de los encuestados tienen una alimentación poco saludable, lo cual podría poner en riesgo su salud y el estado nutricional, de igual manera, el otro 50% restante necesita realizar cambios en su alimentación para mejorar la misma.

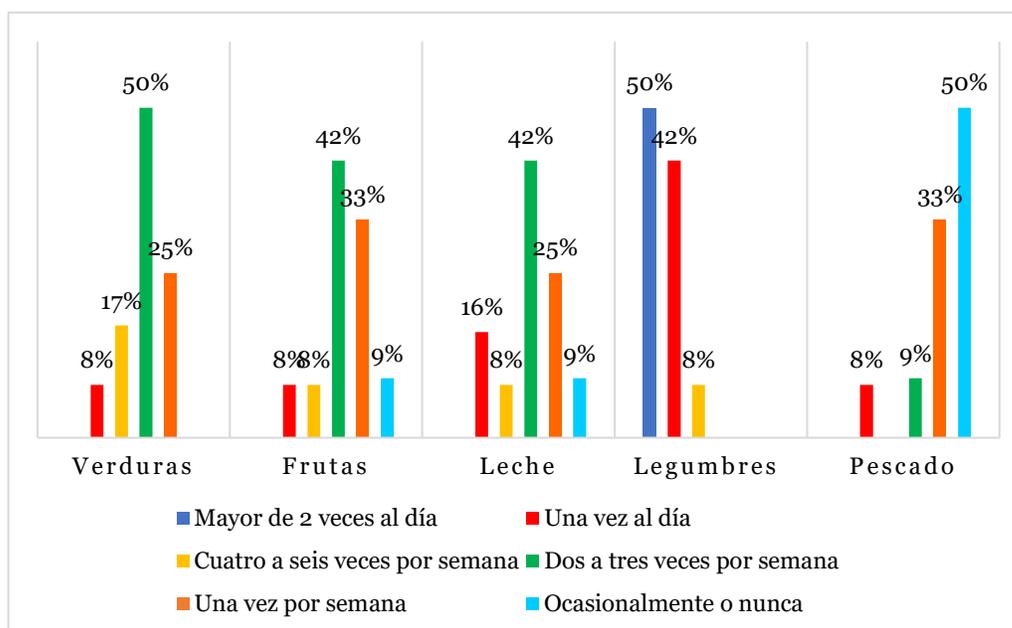
## Patrón de Consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



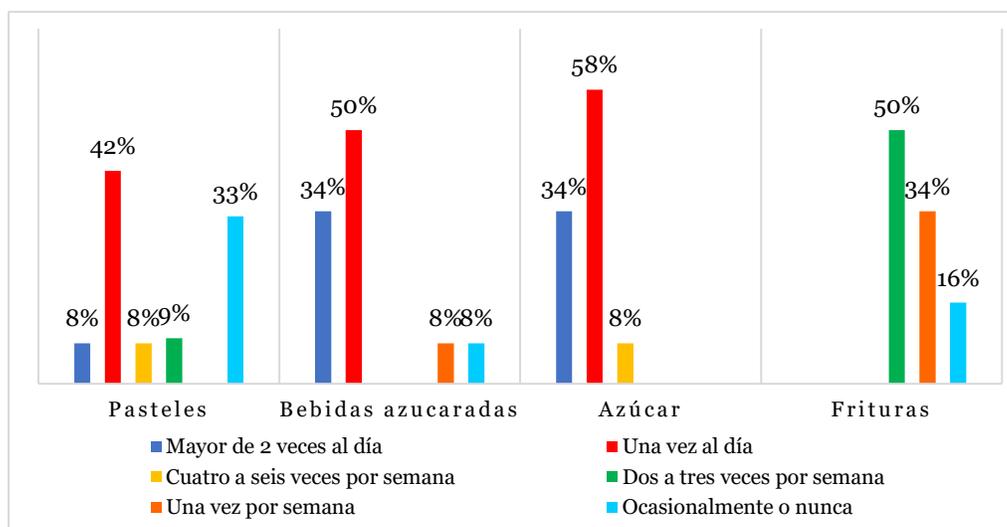
Fuente: Elaboración propia

El 67% de los encuestados respondieron que ellos realizan 3 tiempos de comida al día, siendo el desayuno, almuerzo y cena. El 33% restante solamente realiza 2 tiempos de comida, alternando entre desayuno y cena como el tiempo de comida que no realizan.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

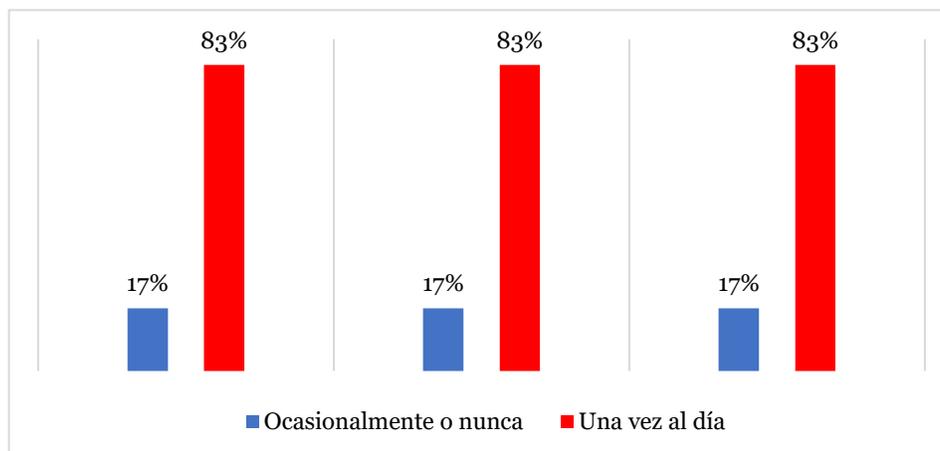
Como se demuestra en el gráfico, los encuestados manifestaron tener un consumo poco frecuente de frutas y verduras, en su mayoría consumen estos alimentos con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana, de igual manera, el consumo de pescados y mariscos es poco frecuente en esta población, respecto al consumo de legumbres, los encuestados manifestaron que la legumbre más consumida en sus hogares son los frijoles rojos. Respecto al consumo de leche y derivados lácteos se observa que el 42% de los encuestados consumen de este grupo de alimentos con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede demostrar en el gráfico, la población encuestada tiene un consumo frecuente de pasteles, galletas, dulces, bebidas azucaradas y azúcar de mesa, en donde el 50% de los encuestados aproximadamente consume estos alimentos una vez al día o más de dos veces al día, respecto a las frituras, el 50% de los encuestados los consumen de 2 a 3 veces por semana.

#### Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas

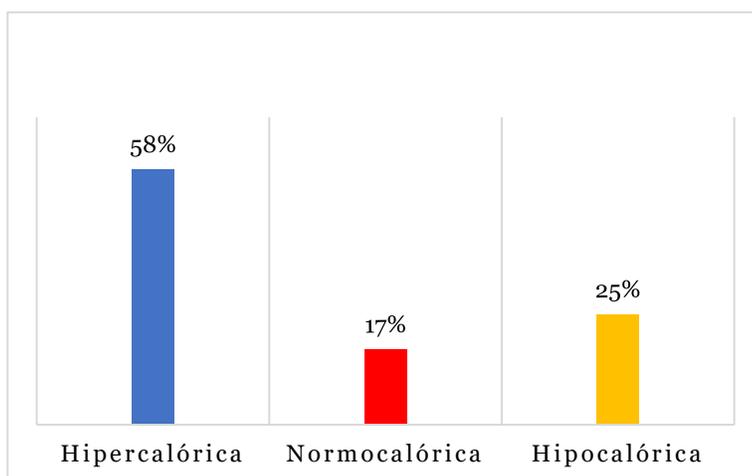


Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se observa la frecuencia en la que los encuestados realizan sus tiempos de comida, con un 83% de los encuestados desayunan, almuerzan y cenar una vez al día, y el 17% restante lo realizan ocasionalmente o nunca.

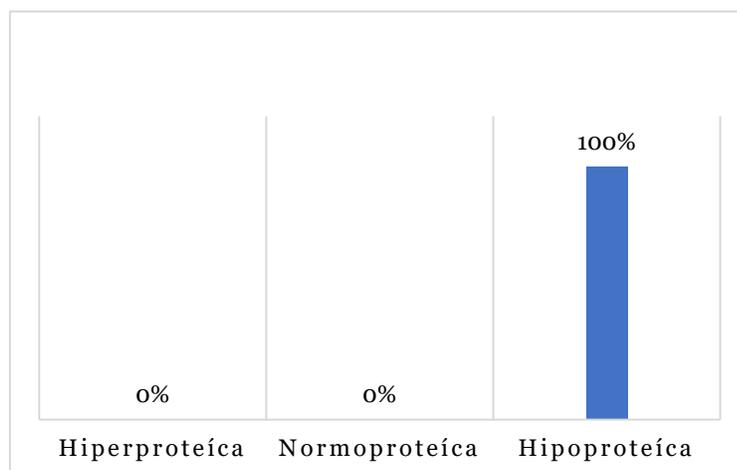
#### Suficiencia de la dieta

#### Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías



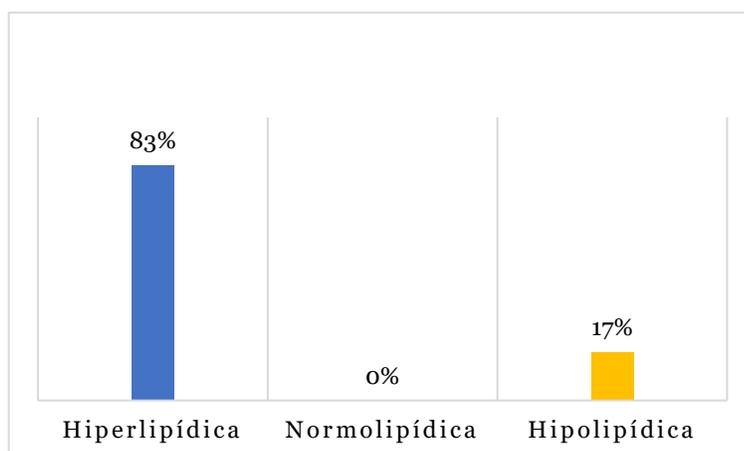
Fuente: Elaboración propia

El 58% de los encuestados llevan una alimentación hipercalórica, es decir, consumen más calorías de lo que sus cuerpos necesitan, un 25% tienen una alimentación hipocalórica, menos calorías de las que necesitan para realizar las actividades metabólicas diarias y solo un 17% tiene un consumo adecuado de calorías.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

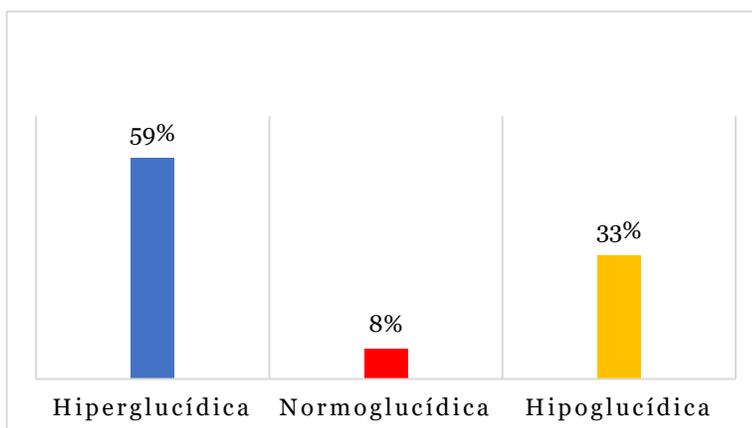
Fuente: Elaboración propia

El 100% de los encuestados llevan una alimentación deficiente en proteínas, ninguno de los encuestados consume las cantidades diarias que su cuerpo necesita para realizar las funciones metabólicas diarias.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

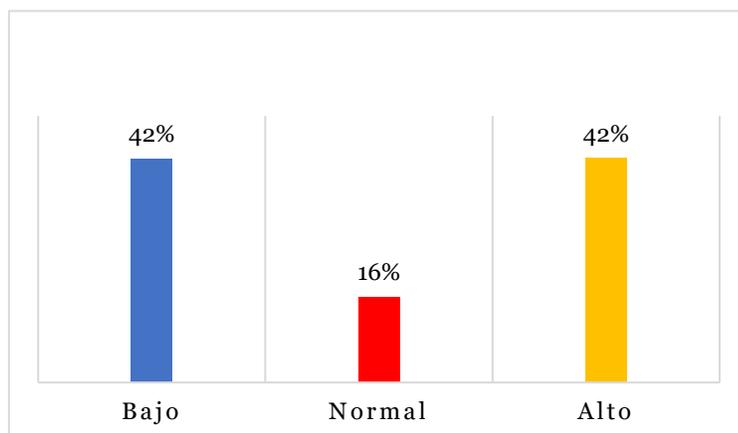
Fuente: Elaboración propia

El 83% de los encuestados llevan una alimentación hiperlipídica, es decir que consumen más grasas de la recomendación diaria individual, y un 17% consume menos grasas de la recomendación diaria.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El 59% de las personas encuestadas consumen más carbohidratos de los que se establece en su recomendación diaria, lo que podría llevarlos a tener una excesiva ganancia de peso por acumulo de energía, un 33% consumen menos carbohidratos de los que necesitan para sus funciones metabólicas diarias y solo un 8% tiene un consumo adecuado de los glúcidos

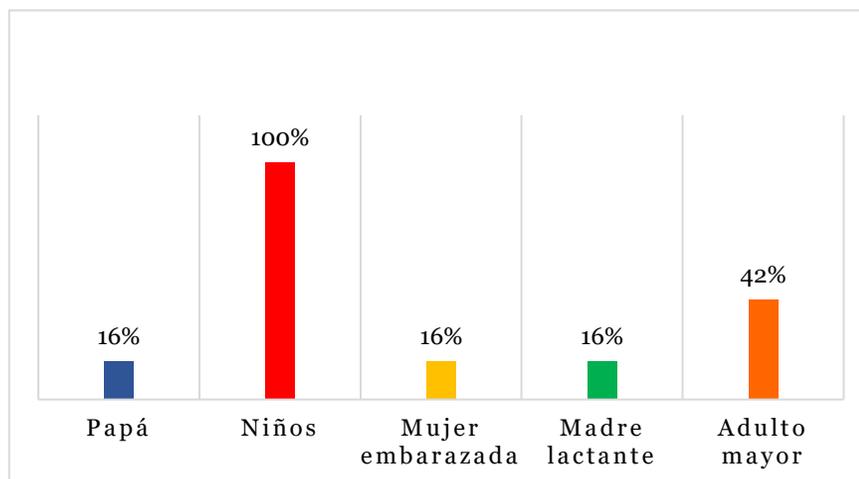
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Un 42% de los encuestados tienen un bajo consumo de fibra alimentaria, otro 42% tienen un alto consumo de fibra alimentaria y un 16% tienen un consumo normal o adecuado.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



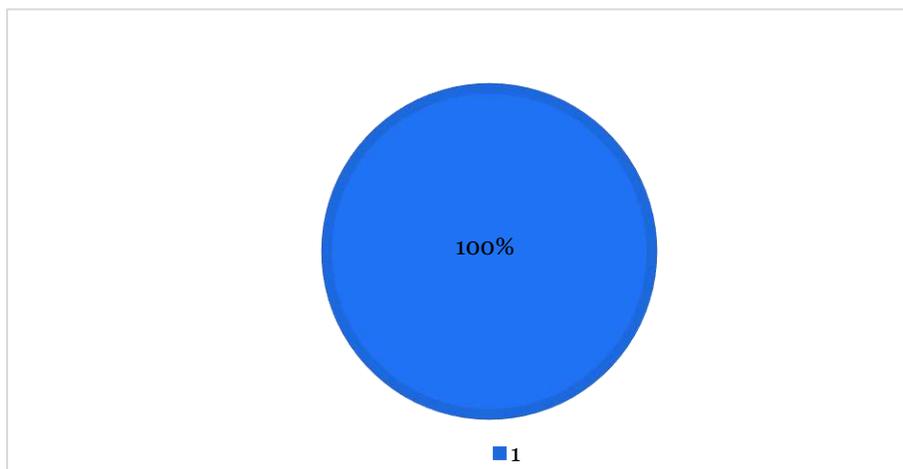
Fuente: Elaboración propia

El 100% de los encuestados considera que se le debe de priorizar la alimentación a los niños, justificándolo porque ellos se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo, un 42% considera que se le debe de priorizar la alimentación al adulto mayor, y al papá, madre lactante y mujer embarazada, un 16% respondió que se le debe de priorizar la alimentación a cada uno de ellos.

## Aldea Zarzal

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

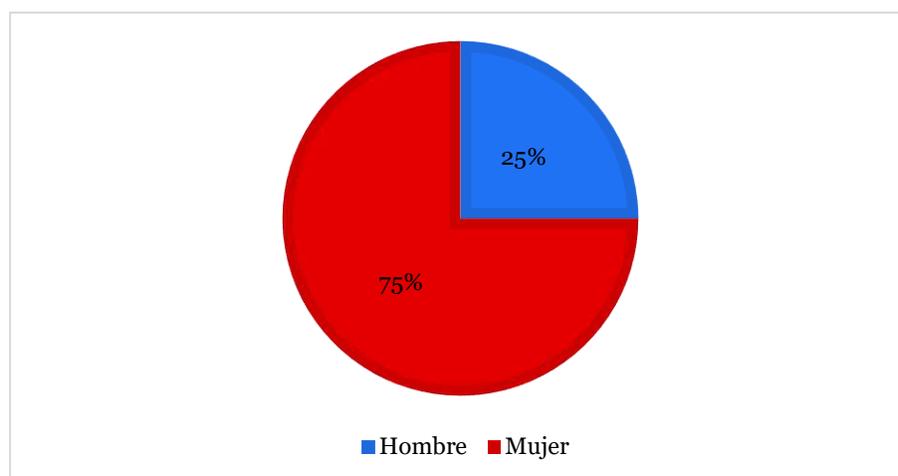


Fuente: Elaboración propia

EL 100% de la población estaban conformadas por una familia.

### Datos demográficos de la población adulta de El Zarzal, Cantarranas.

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

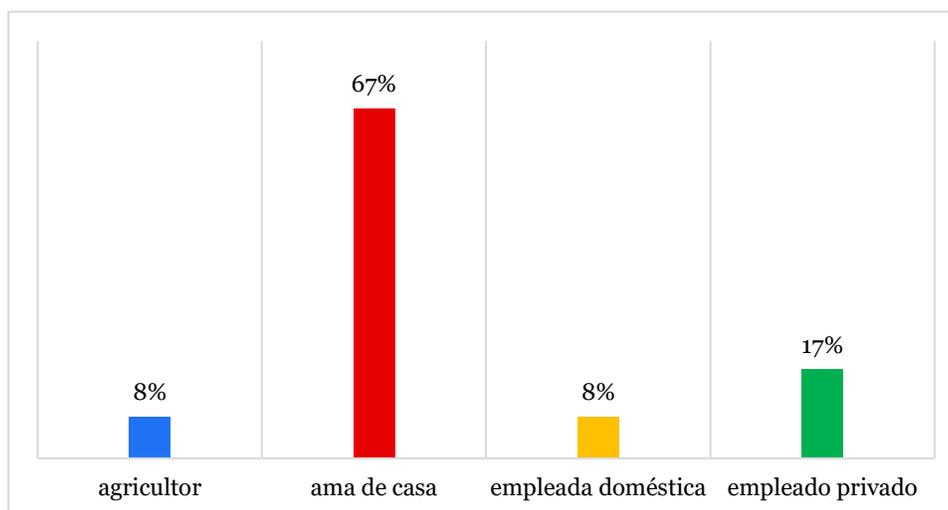
El 75% de la población encuestada el jefe de hogar eran mujeres y el 25% eran hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar.**

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria incompleta	2	17%
Primaria completa	3	25%
Primaria incompleta	3	25%
Secundaria completa	4	33%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia.

El 33% culminó su secundaria completa mientras que un 25% de la población realizó su primaria completa y otro 25% no la completó, y un 17% hizo su secundaria incompleta.

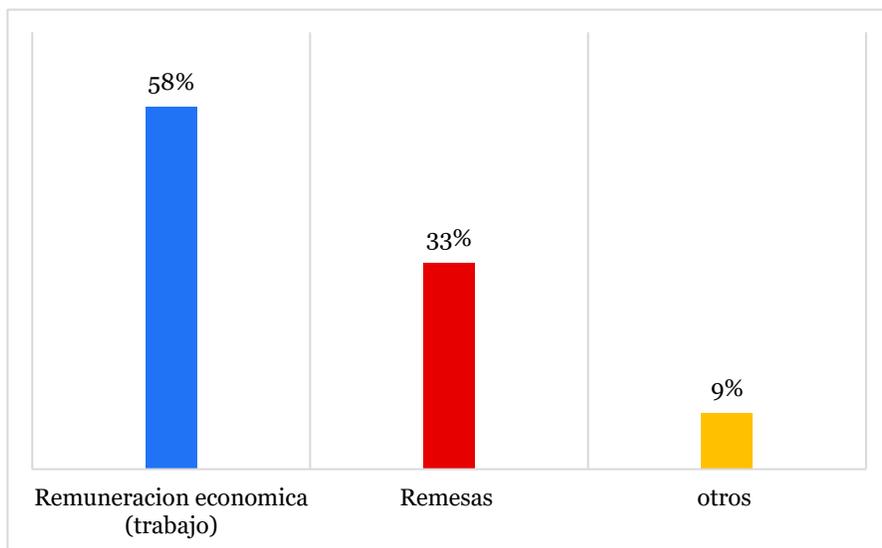
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar.**

Fuente: Elaboración propia.

El 67% del jefe de hogar se dedican a ser amas de casa y uno de sus hijos trabajan para suplir las necesidades económicas, mientras que un 17% eran empleados de una empresa privada un 8% agricultores y otros 8% empleadas domésticas.

## Ingreso de los hogares

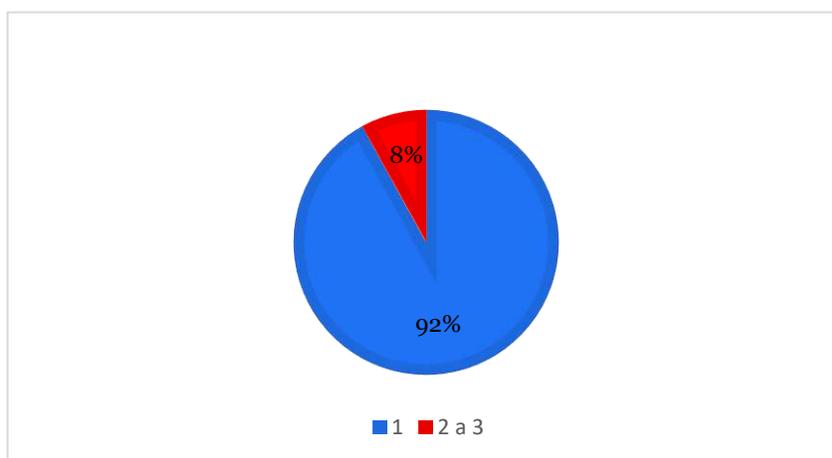
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

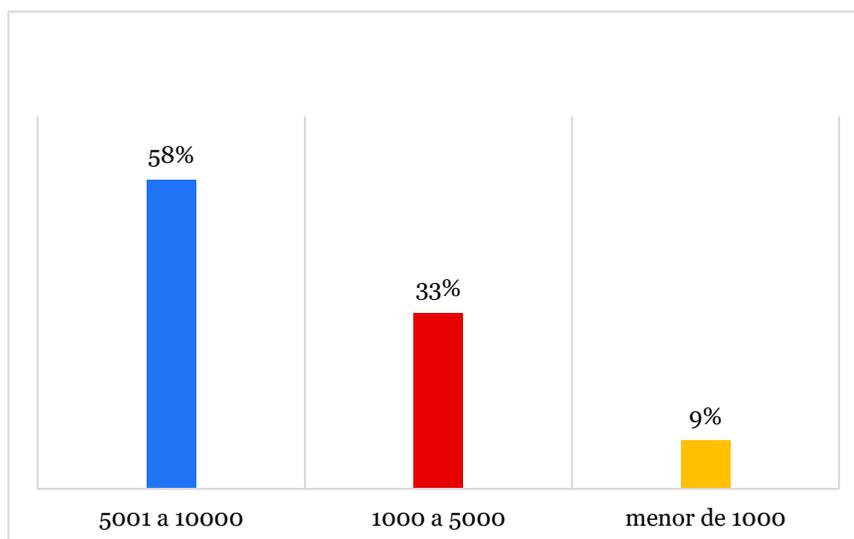
El 58% de la población reciben remuneración económica debido al trabajo que desempeñan, un 33% reciben remesas del extranjero y un 9% reciben donaciones.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar.**



Fuente: Elaboración propia.

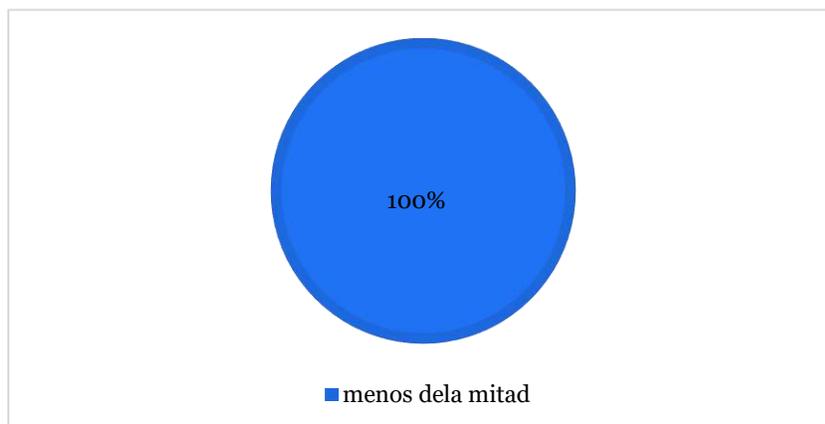
El 92% de la población manifestó que solo una persona trabaja en su hogar, mientras que 8% dijeron que trabajan de 2 a 3 personas de su hogar.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar.**

Fuente: Elaboración propia

El 58% de la población tiene un ingreso económico de 5001 a 10000 un 33% tienen un ingreso de 1000 a 5000 lempiras mientras que un 9% tiene un ingreso menor o igual a 1000 lempiras.

### Gastos de los hogares

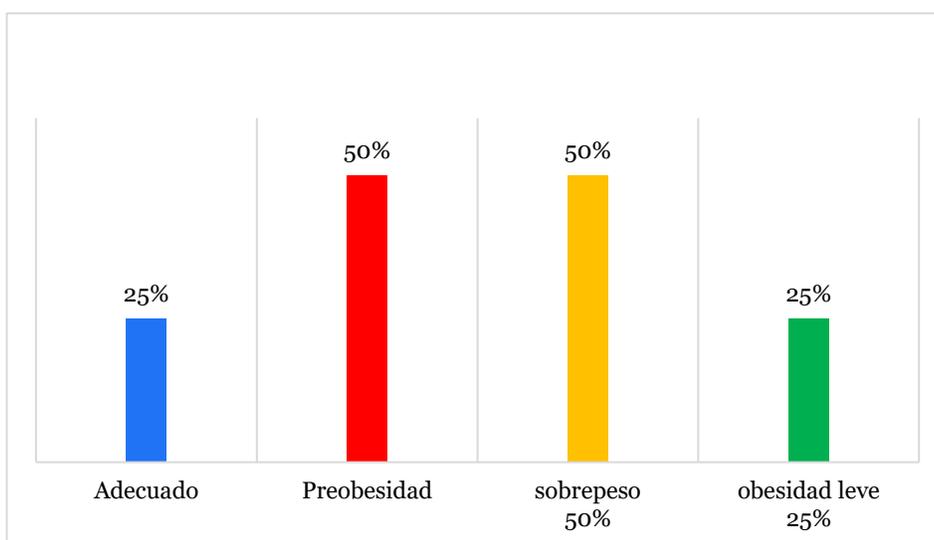
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia.

El 100% de la población manifestó que menos de la mitad de sus ingresos eran destinados para la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

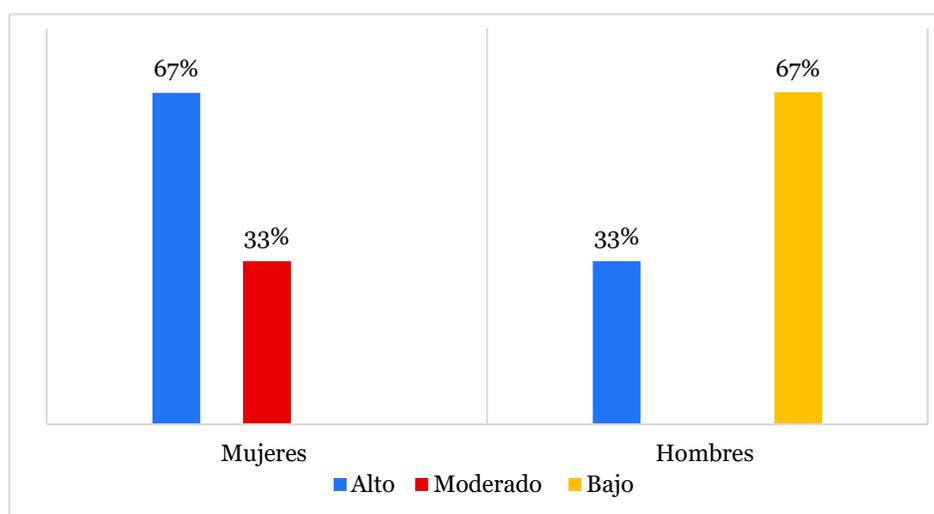
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia.

El 50% de la población se encuentra de la categoría sobrepeso y pre obesidad mientras que un 25% tiene un índice de más adecuado y otro 25% se encuentra en obesidad leve.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC).**

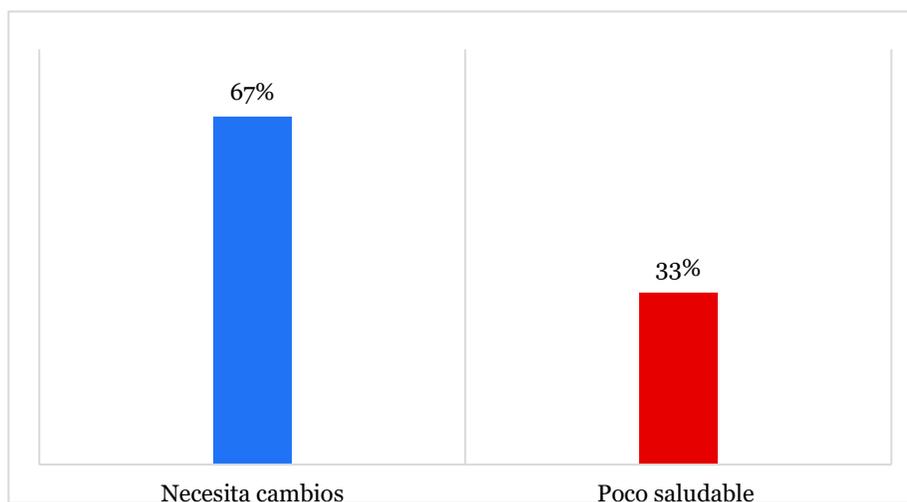


Fuente: Elaboración Propia.

El 67% de las mujeres presentaron un riesgo alto de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades cardiovasculares mientras que el 67% de los hombres presentaron un riesgo bajo, un 33% de las mujeres presentaron riesgo moderado y un 33% de los hombres un riesgo alto.

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Zarzal, Cantarranas

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable.**

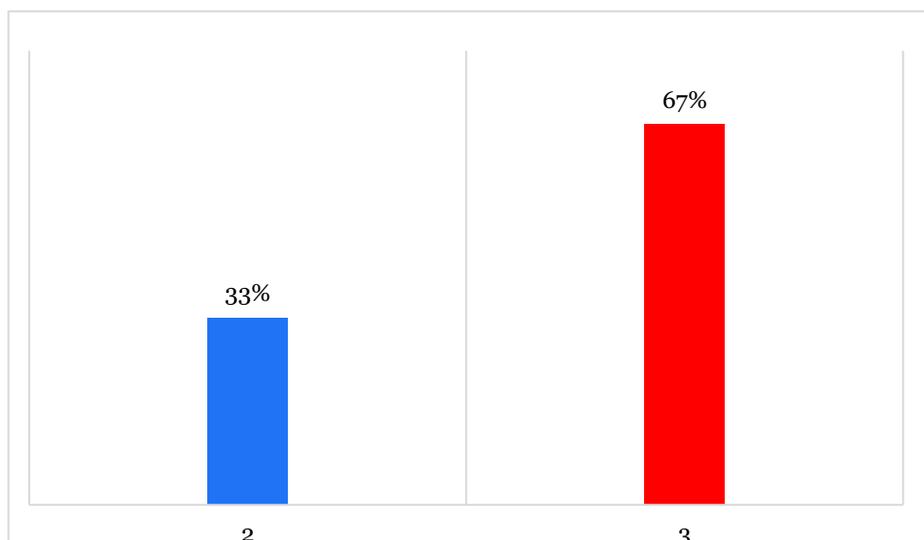


Fuente: Elaboración propia.

El 67% de la población necesita cambios en su manera de alimentarse y el 33% tienen un índice de alimentación poco saludable debido a sus malos hábitos alimentarios.

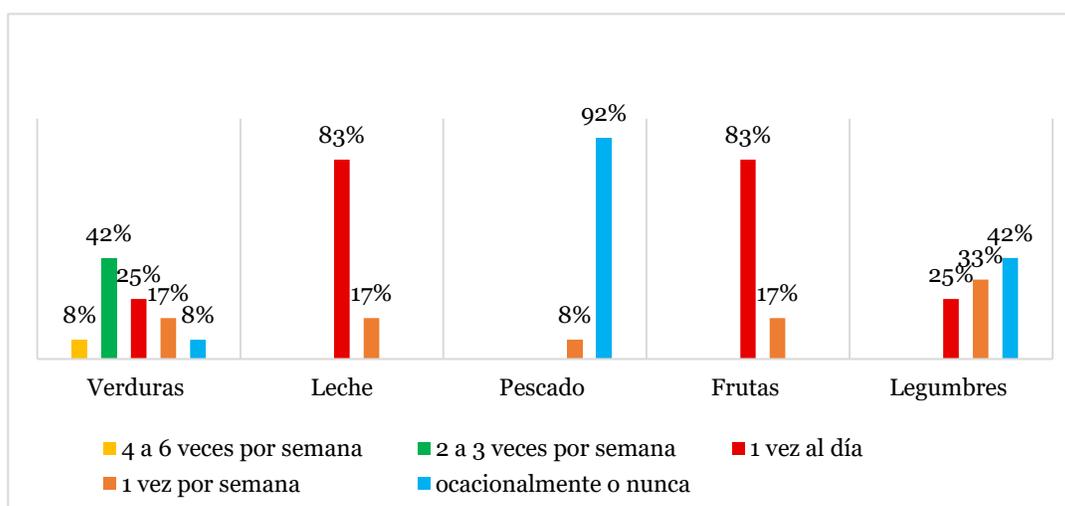
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día.**



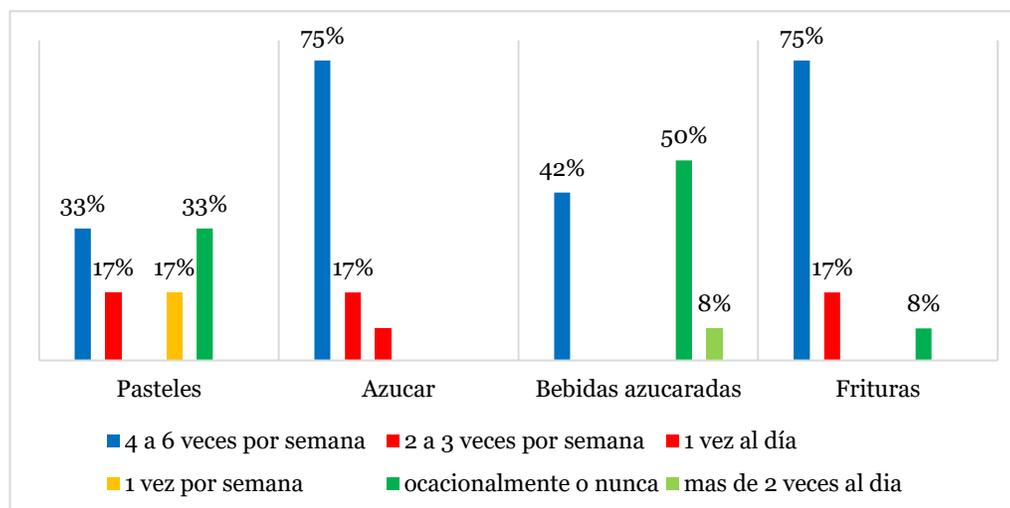
Fuente: Elaboración Propia.

El 67% de la población realizan tres tiempos de comida es decir desayuno, almuerzo y cena mientras que un 33% solo realiza dos tiempos de comida generalmente almuerzo y cena.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables.**

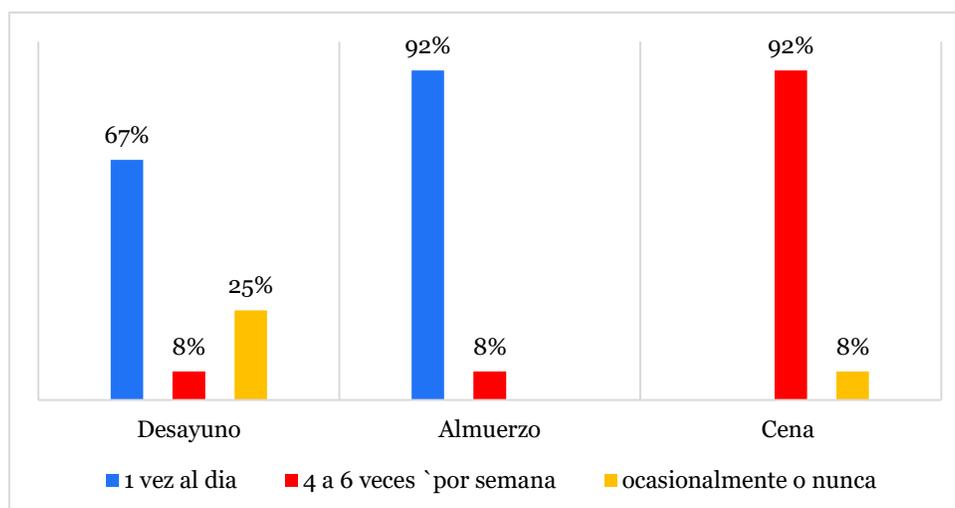
Fuente: Elaboración propia.

EL 92% de la población no suele comer pescado o derivados de pescado el 83% consume leche y frutas una vez al día un 42% consume verduras de 2 a 3 veces por semana un 33% consume legumbres una vez por semana lo cual es bajo ya que lo recomendado es de 3 a 5 porciones de frutas y vegetales a diario.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

Fuente: Elaboración propia.

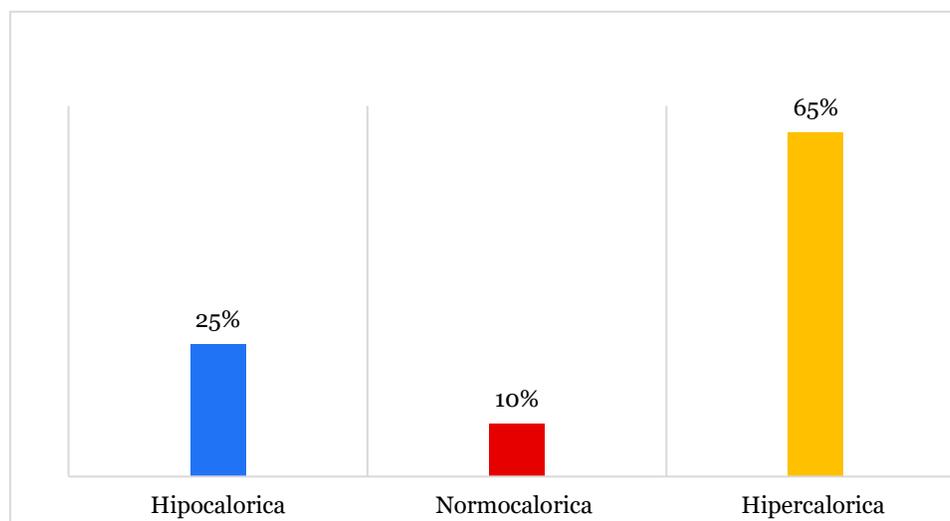
Existe un alto porcentaje de 75% de la población que consume bebidas azucaradas y frituras de 4 a 6 veces por semana un 42% también utilizan azúcar de mesa de 4 a 6 veces por semana mientras que un 33% consume repostería, pan dulce casi todos los días esto aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo II y sobrepeso y obesidad.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia.

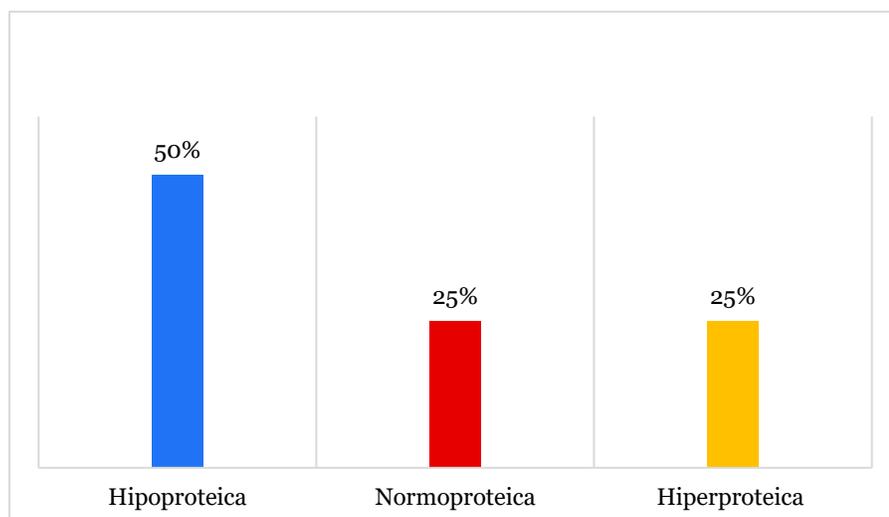
El 92% de la población realiza su almuerzo y cena casi siempre mientras que un 25% de la población no realiza el desayuno ya que manifiestan que solo toman pan con café.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías.**

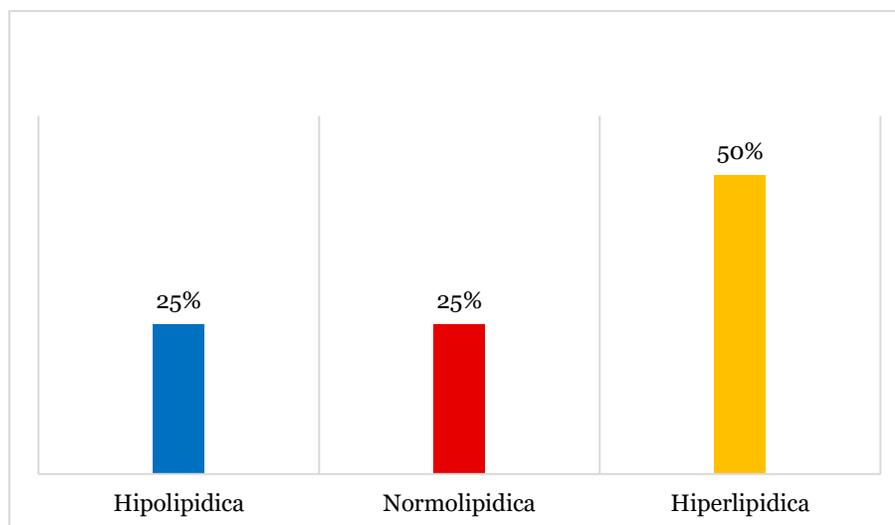
Fuente: Elaboración propia.

El 65% de la población tiene una dieta hipercalórica debido a un alto consumo de carbohidratos simples un 25% tiene una dieta hipocalórica y un 10% normocalórica. Con un consumo promedio de 2040 calorías según el recordatorio de 24 horas aplicado a la población de El Zarzal, Cantarranas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas.**

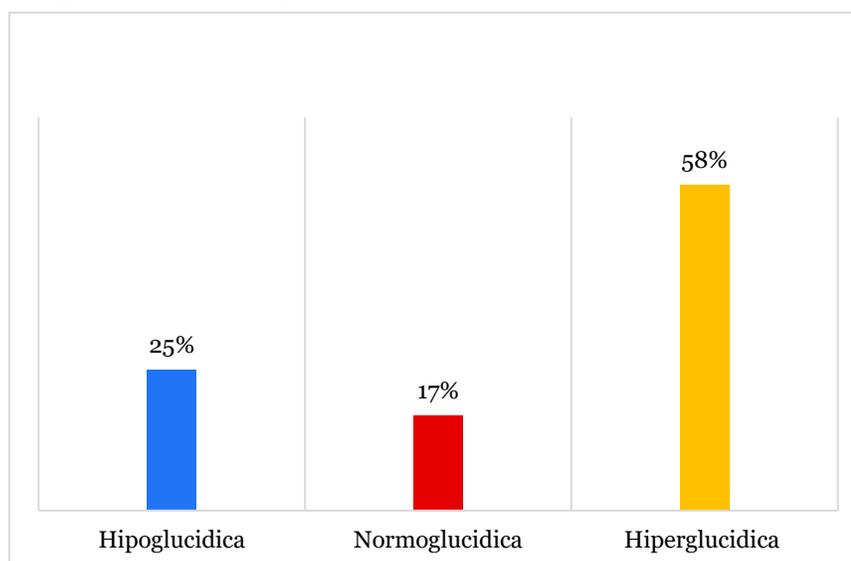
Fuente: Elaboración propia.

El 50% de la población tienen un bajo consumo en proteínas un 25% consume proteínas en rangos normales y otro 25% tiene un alto consumo de proteínas de alto valor biológico. Con un consumo promedio de 15% de proteínas según recordatorio de 24 horas aplicado en la aldea El Zarzal, Cantarranas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

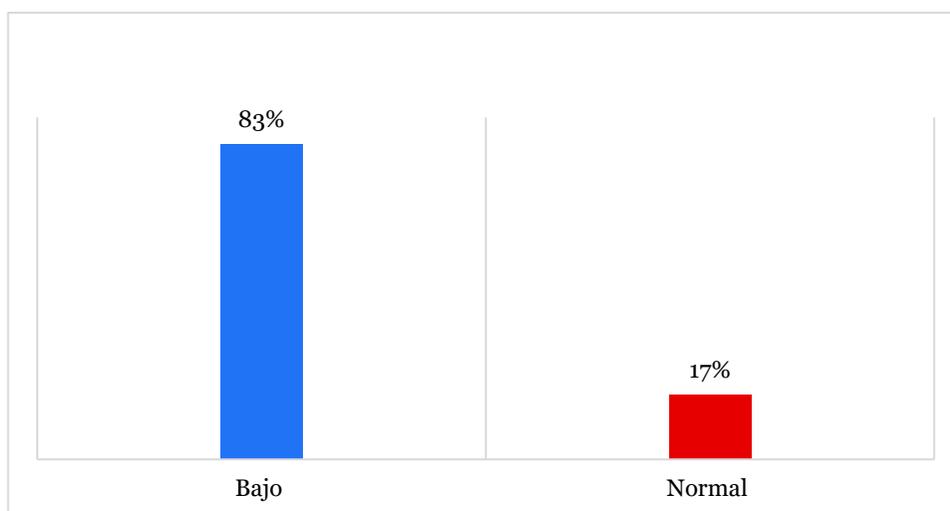
Fuente: Elaboración propia.

El 50% de la población tiene un elevado consumo en grasas ya que la mayoría utiliza el método de cocción frito, un 25% consume grasa de manera adecuada y otro 25% tienen una dieta baja en grasas. Con un consumo promedio de 25% de grasas según recordatorio de 24 horas aplicado a esta población.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos.**

Fuente: Elaboración propia.

El 58% de la población utiliza una dieta hiperglucídica es decir alta en carbohidratos simples un 25% una dieta baja en carbohidratos simples y un 17% una dieta normoglucídica. Con un consumo promedio de 58% de carbohidratos según recordatorio de 24 horas aplicado a esta comunidad

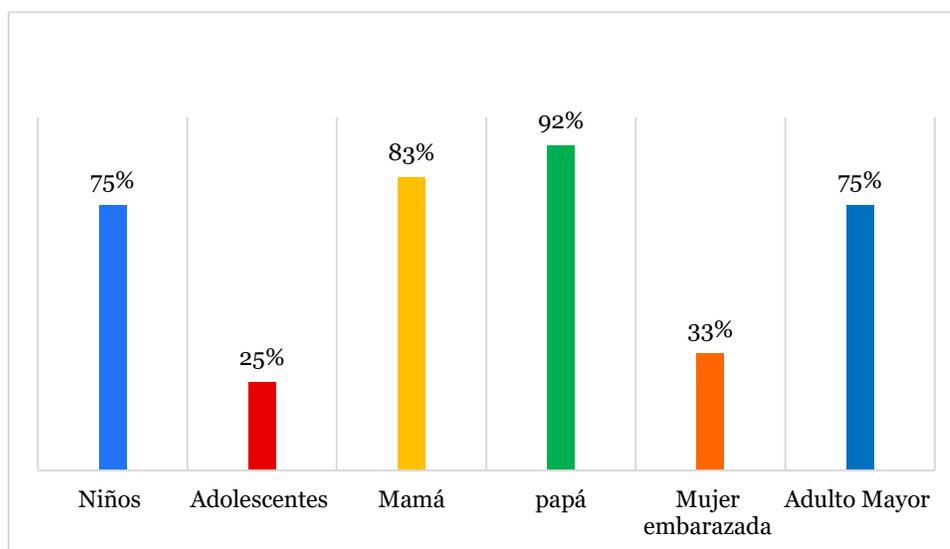
**Gráfico 19: Ingesta de fibra.**

Fuente: Elaboración propia.

El 83% tiene una dieta baja en fibra debido a la baja ingestión de frutas, vegetales y legumbres y carbohidratos complejo y un 17% lo consume de forma adecuada

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

El 92% priorizo la alimentación al padre, un 83% a la madre mientras que un 75% dijo que a los niños y al adulto mayor, un 33% a la mujer embarazada y un 25% a los adolescentes.

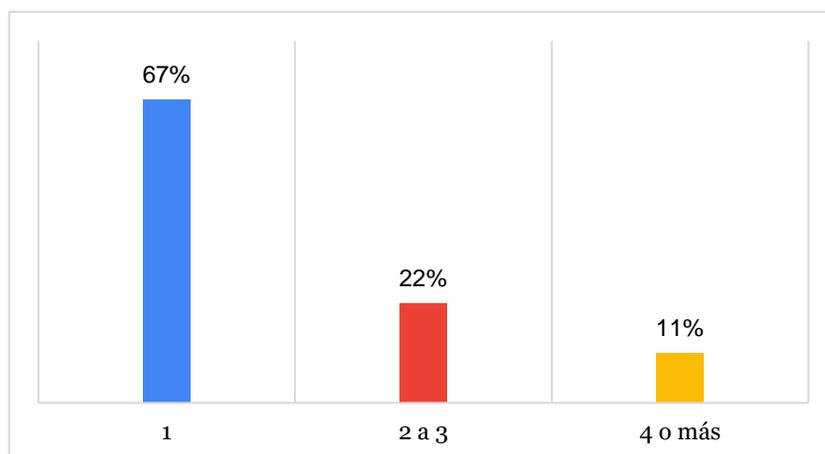
## Municipio de Santa Ana

### Casco urbano

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

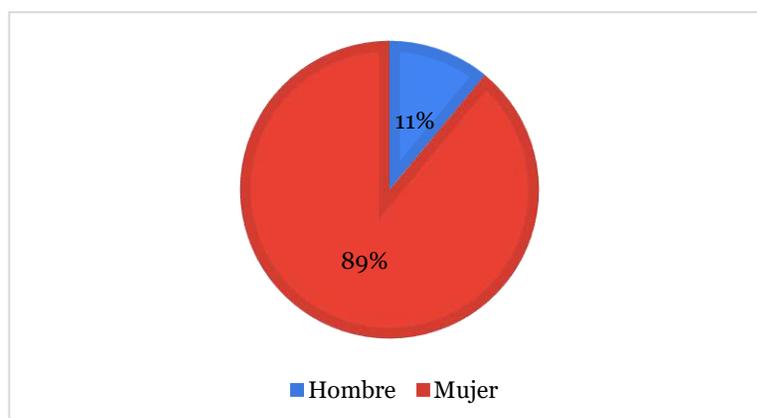
#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar



Fuente: Elaboración propia

Dentro de la población entrevistada ante esta pregunta, el 67% de ellos contestó que en su casa habitaba una familia, el 22% contestó que en su casa de habitación convivían de 2 a 3 familias y un 11% contestó que vivían en casas familiares donde habitaban más de 4 familias.

#### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

Uno de los datos más importantes sobre la población encuestada es el sexo del jefe de hogar siendo en su gran mayoría con el 89% de las respuestas de esta muestra corresponden al sexo femenino y una minoría con el 11% de las respuestas corresponden al sexo masculino

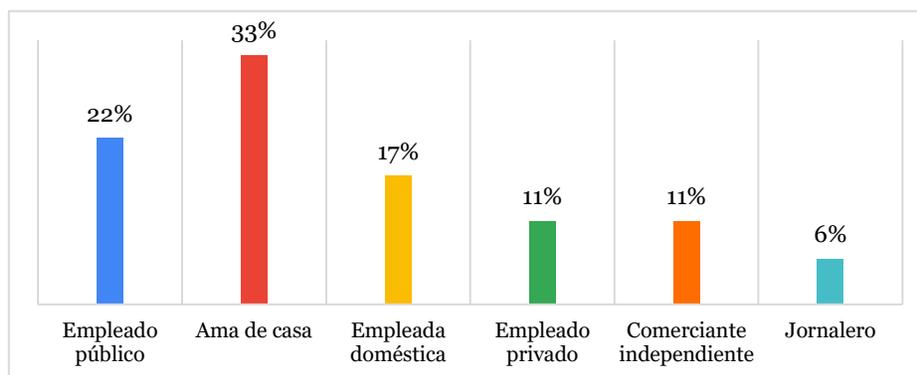
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>Porcentaje</b>
Primaria incompleta	1	5%
Universidad completa	1	5%
Primaria completa	3	17%
Secundaria incompleta	4	23%%
Secundaria completa	9	50%
Total	18	100%

Fuente: Elaboración propia

Los resultados de esta pregunta reflejan la realidad del municipio ya que, el 50% refieren secundaria completa, ya que, en este municipio los centros educativos a nivel de media es el grado académico más alto que se puede obtener sin salir del municipio. Las demás personas se encuentran por debajo de este nivel educativo y solo un 5% presentó nivel de universidad completa.

### Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

La respuesta a esta pregunta debe tener un grado de incidencia con la pregunta anterior, ya que, al ser en su mayoría amas de casa era natural que la mayoría de encuestadas sean mujeres por el hecho de quedar en casa, en segundo lugar, con un 22% están los empleados públicos seguidos por las empleadas domésticas con un 17% y con menos respuestas se encuentran los empleados privados, comerciantes y jornaleros.

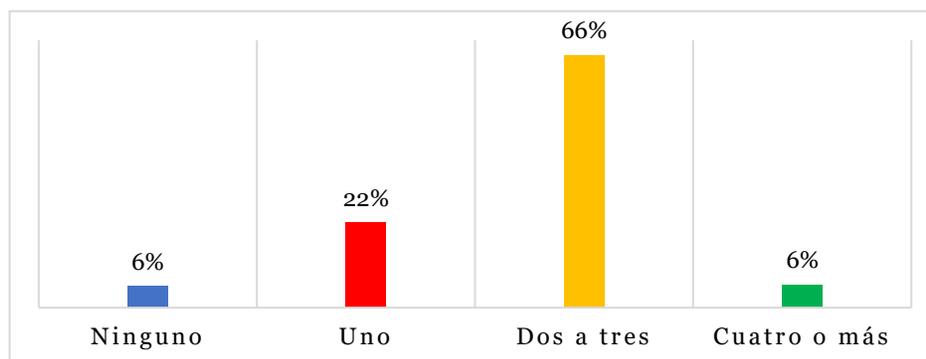
### Ingreso de los hogares

#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar



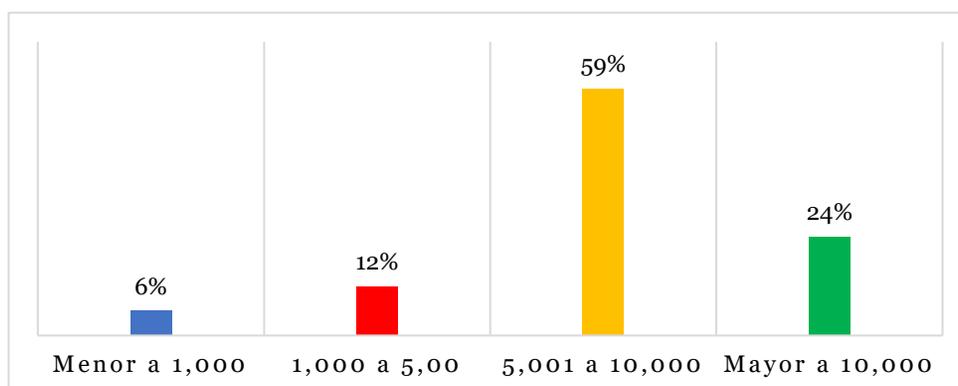
Fuente: Elaboración propia

El municipio de Santa al ser un municipio cercano al distrito central que es un municipio categoría A según índice de desarrollo humano (IDH), cuenta con la posibilidad de que algunos habitantes de esta aldea como del municipio en general puedan tener más oportunidad de encontrar un trabajo y por ello, ante esta pregunta, la respuesta más frecuente fue la de remuneración económica con un 100% de los hogares, sin embargo, en un 39% de los hogares también reciben remesas de sus familiares en otros países.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: Elaboración propia

Ante esta consulta y vinculándola con las demás preguntas podemos hacer un enlace entre las respuestas, pues, al tener familias de varios miembros es normal la respuesta que fue más repetida, al responder el 66% que de dos a tres miembros trabajan, el 22% menciono que solo trabaja un miembro y solo el 6% que trabaja uno o más de cuatro miembros de la familia.

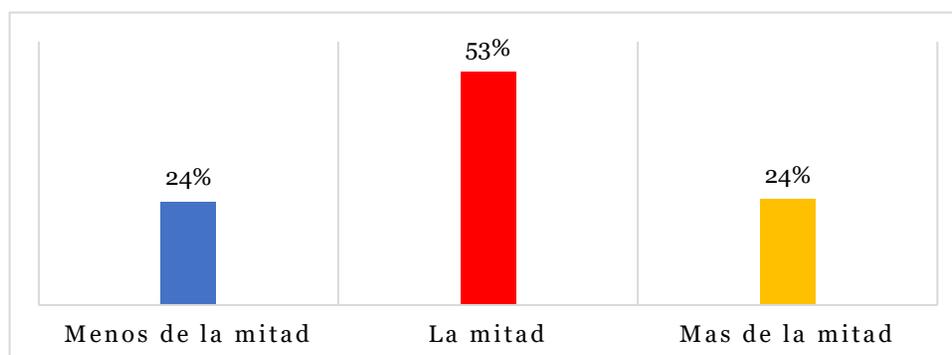
**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

El ingreso promedio mensual va de L 5000 a L10,000 en el 58% de los hogares, en segundo lugar, tenemos el mayor a L10,000 con un 23% que son la población que obtiene los ingresos para obtener la canasta básica completa, el 12% tiene ingresos de L1,000 a L5,000 y el 7% menor a L1,000.

## Gastos de los hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

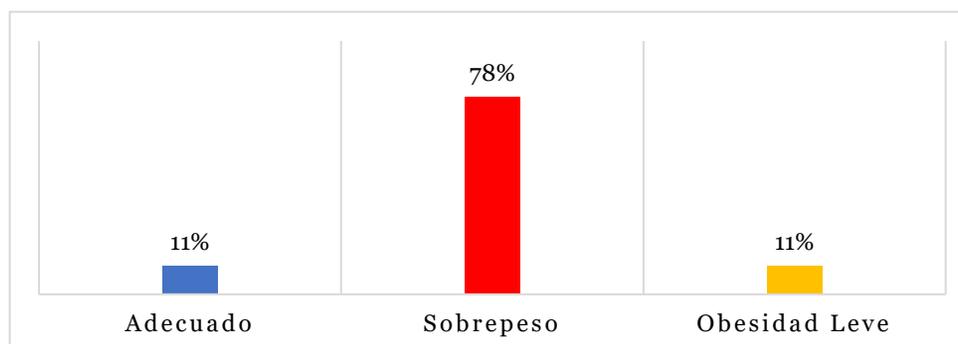


Fuente: Elaboración propia

En los hogares participantes en la muestra de la aldea de Santa Ana, el 53% de ellos consideran que utilizan la mitad de sus ingresos mensuales totales en la compra de alimentos, en el segundo lugar y teniendo un empate están las familias que consideran que utilizan menos de la mitad o más de la mitad de sus ingresos mensuales para la adquisición de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

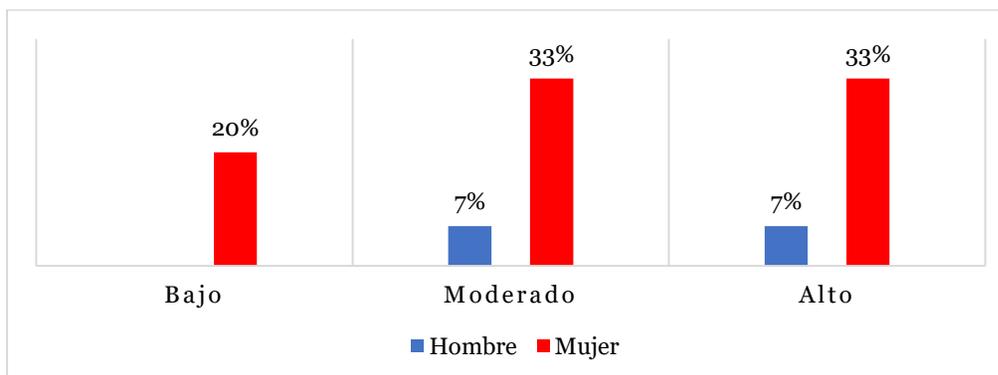
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Al realizar un diagnóstico nutricional tomando como punto de partida los valores antropométricos de peso y talla de los individuos, se tuvo como resultado que, el 89% de la población se encuentra en un estado de malnutrición por exceso como es el sobrepeso con un 78% y obesidad leve con un 11%, sin embargo, un 11% de la población que representa una minoría se encuentre en un estado nutricional dentro de los valores de referencia normales.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

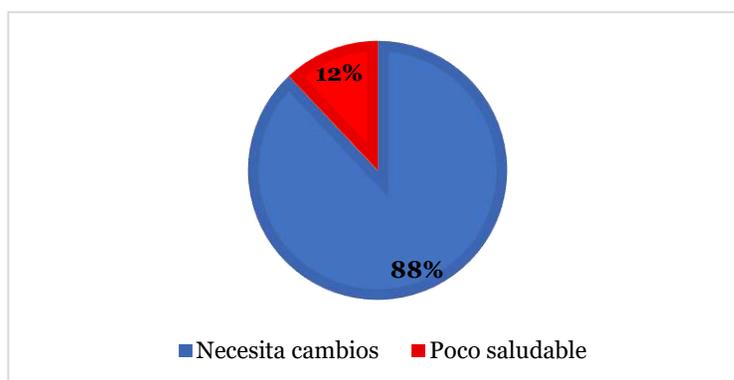


Fuente: Elaboración propia

Al clasificar el riesgo cardiovascular por sexo, podemos encontrar que tanto los hombres como las mujeres tienen un empate en los riesgos cardiovascular moderado y alto lo que podría desencadenar problemas metabólicos a corto y largo plazo y en menor cantidad las mujeres tienen un riesgo cardiovascular bajo.

### Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**



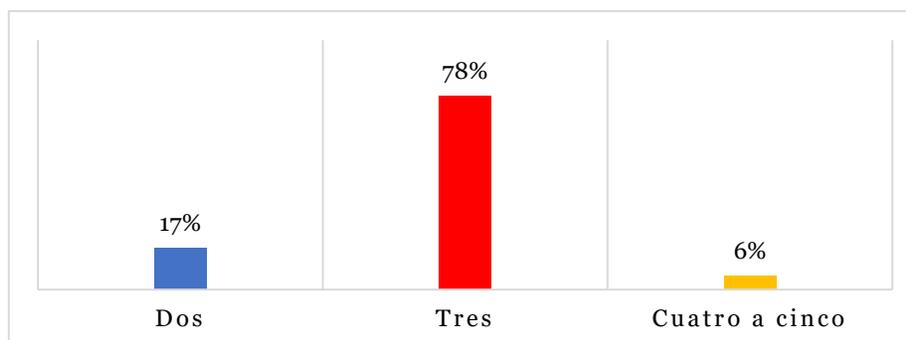
Fuente: Elaboración propia

Para obtener este dato se hizo una evaluación sobre las respuestas obtenidas de las frecuencias de consumo aplicadas a los participantes y según esta un 88% de la población necesita cambios en su patrón alimenticio que no reúne las características de una dieta saludable, un 12% de la población tiene una dieta bastante alterada en cuanto a sus

requerimientos de energía y nutrientes por lo tanto necesita cambios que lo alejen de la mal nutrición.

### Patrón de Consumo del jefe del Hogar

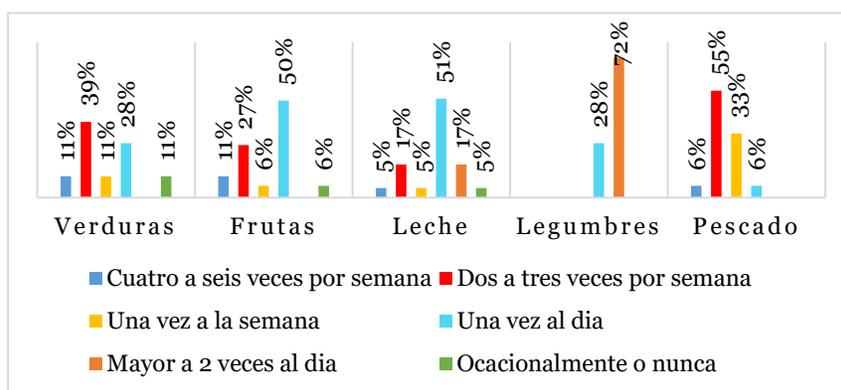
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración propia

El hacer 3 tiempos de comida al día es lo considerado correcto popularmente hablando, por lo tanto, el 78% de la población contestó esto, sin embargo, suelen hacer 3 o menos tiempos de comida cargados de calorías y poco balanceados en cuanto a nutrientes. Un 17% de la población solo hace por falta de tiempo o de conocimiento 2 tiempos de comida al día y solo un 6% hace de 4 a 5 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

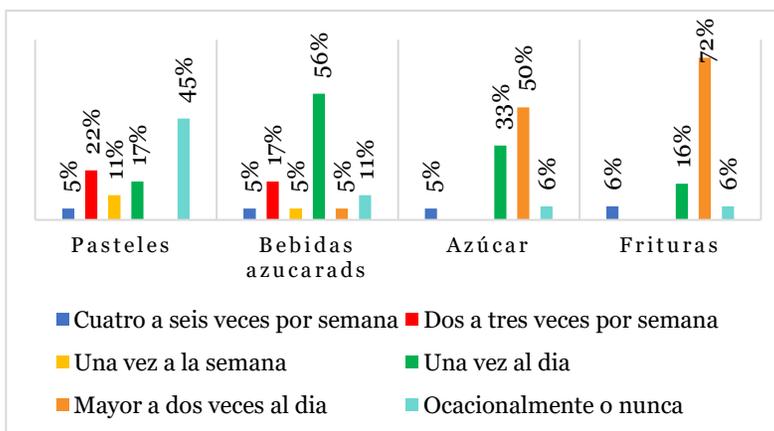


Fuente: Elaboración propia

Al analizar la frecuencia de consumo en el apartado de alimentos saludables, podemos observar que, la mayoría de las personas no consumen verduras a diario, sin embargo, si consumen en su mayoría frutas a diario, por otra parte, el consumo de leche es diario y el consumo de legumbres es muy alto ya que, la consumen dos veces o más por día y en cuanto al

pescado es el alimento menos usual ya que el 55% no consume pescado o lo consume ocasionalmente.

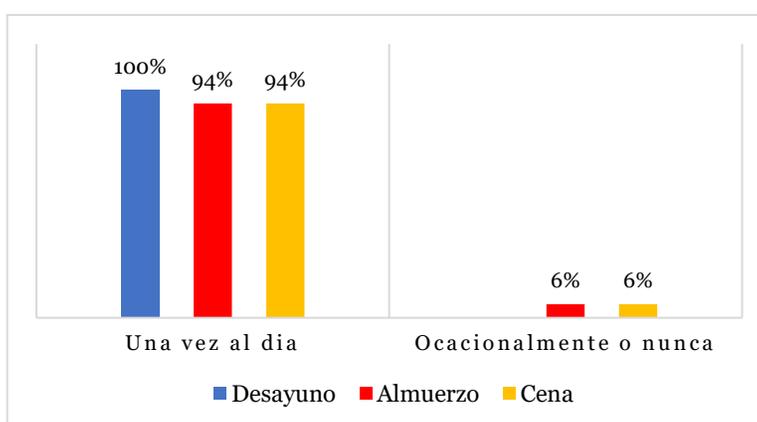
**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**



Fuente: Elaboración propia

En los alimentos no saludables, los pasteles o productos derivados de la pastelería solo un 17% los consume de forma diaria, en las bebidas azucaradas el 56% los consumen a diario, el azúcar como aditivo es muy utilizado por los individuos participantes de esta muestra ya que, el 83% los consume, aunque sea una vez o más al día, y en las frituras el 88% los consume una vez o más al día.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**



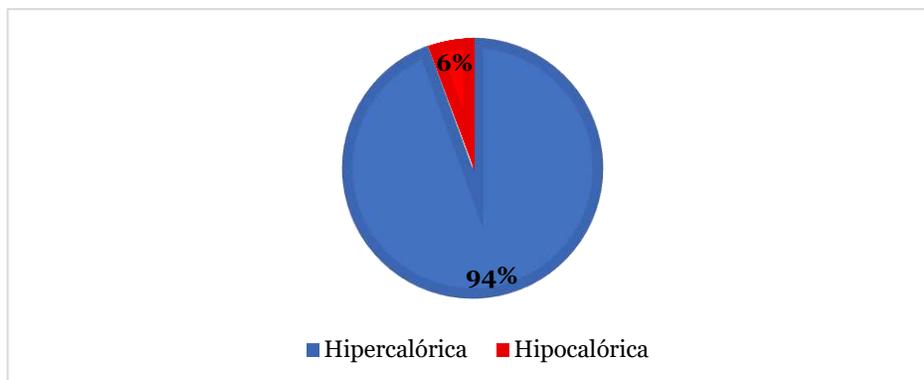
Fuente: Elaboración propia

Ante la frecuencia con la que toman los principales tiempos de comida las personas participantes de la investigación casi en su totalidad respondieron que, una vez al día realizan el desayuno almuerzo y cena, sin embargo. El 6% de la población respondió que ocasionalmente

almuerzan o cenan, estas respuestas pueden deberse a las personas que refirieron solo tomar dos tiempos de comida al día en respuestas anteriores.

### Suficiencia de la dieta

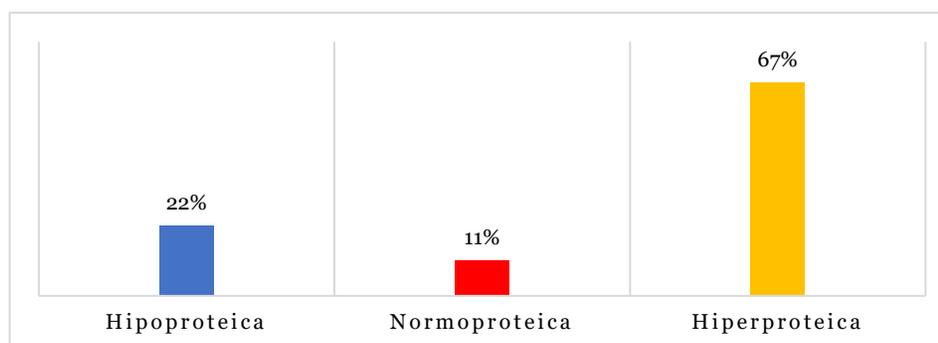
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

Al realizar análisis al recordatorio de 24 horas aplico a la totalidad de las personas participantes en la investigación se obtuvo como resultado que el 94% de ellas consumen una dieta hipercalórica en relación a sus requerimientos calculados a través de los datos generales y las medidas antropométricas realizadas, el promedio de estas dietas hipercalóricas es de kcal 2,400 diarias y por otro lado y con muy poco porcentaje el 6% de la población consume una dieta hipocalórica que en promedio suma kcal 1600.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

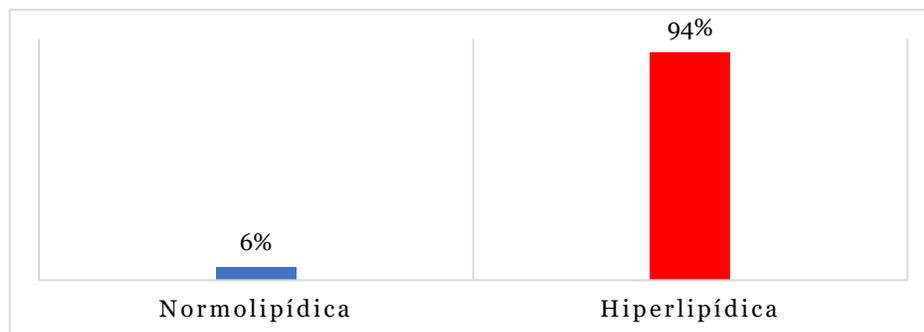


Fuente: Elaboración propia

En el análisis de la evaluación dietética realizada por medio de un recordatorio de 24 horas se obtuvo como resultado que, el 22 % tiene una dieta hipoproteica con un promedio de 16.2% en relación a la dieta que deberían de consumir, el 11% consume una dieta normoproteica

con un promedio de 19.7% en relación al requerimiento proteico diario y el 67% consume una dieta hiperproteica que en promedio corresponde al 28% del requerimiento diario.

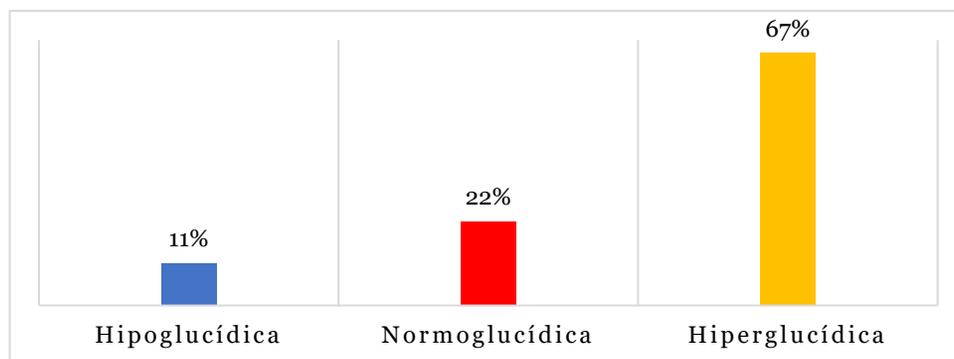
### Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas



Fuente: Elaboración propia

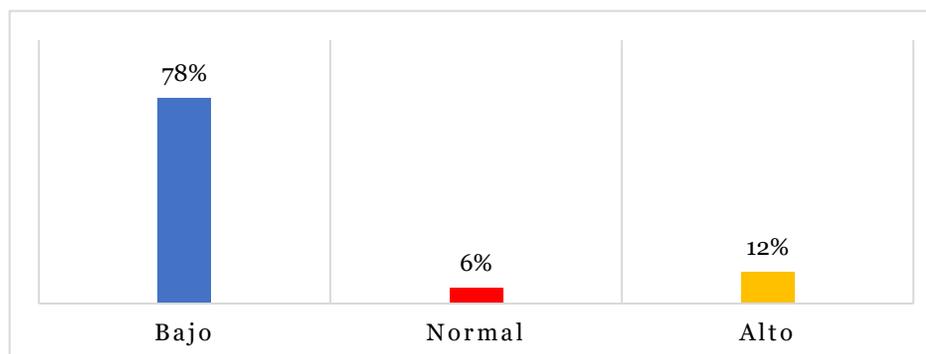
Al hacer análisis de los recordatorios de 24 horas y en cuanto al macronutrientes de las grasas podemos observar que un 94% del total del universo de la población consume dieta hiper lipídica teniendo un promedio de 77% con relación a los valores diarios recomendados individualmente y un 6% de la población tiene una dieta adecuada en grasas con un promedio de 23% del valor asignado a este macronutriente por día.

### Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos



Fuente: Elaboración propia

Al evaluar la ingesta de grasas se obtuvieron datos variados y fueron los siguientes: el 67% de la población consume una dieta hiper glucídica que en promedio son 70% del valor energético diario individual, el 22% consume una dieta adecuada en la ingesta de carbohidratos teniendo en promedio un consumo de 54% de la dieta diaria y un 11% consume una dieta pobre en carbohidratos que en promedio son 37% del valor diario recomendado.

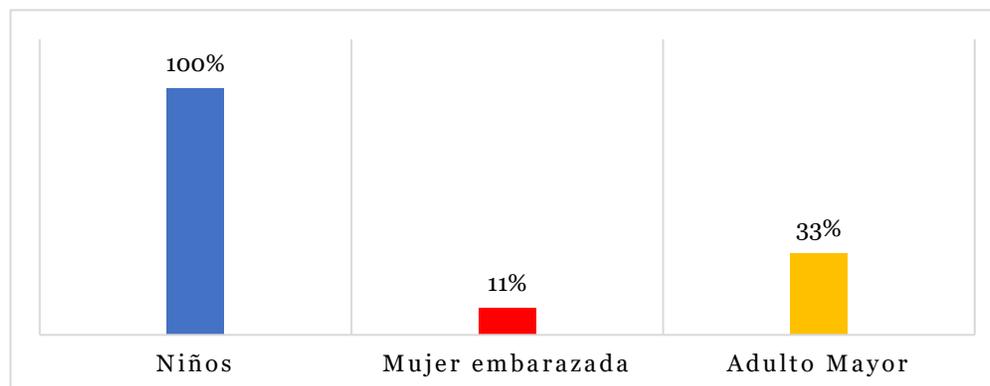
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Al realizar la evaluación en relación con la ingesta de fibra se notó que, el 78% consume una dieta con un aporte bajo de fibra con un promedio de 14.5g diarios, el 12% presentó un alto consumo de fibra con un promedio de 31g por día y un 6% resultó con una dieta adecuada en fibra con un promedio de 24.3g diarios.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

Ante la pregunta abierta sobre, que población debería estar priorizada la población en caso de ausencia de suficientes alimentos para todos los miembros del hogar las respuestas fueron las siguientes: el 100% contestó que toda la población infantil deberían ser la prioridad a la hora de alimentar, el 33% contestó que también los adultos mayores deberían ser priorizados en la alimentación, 11% de la población contestó que mujeres en estado de gestación.

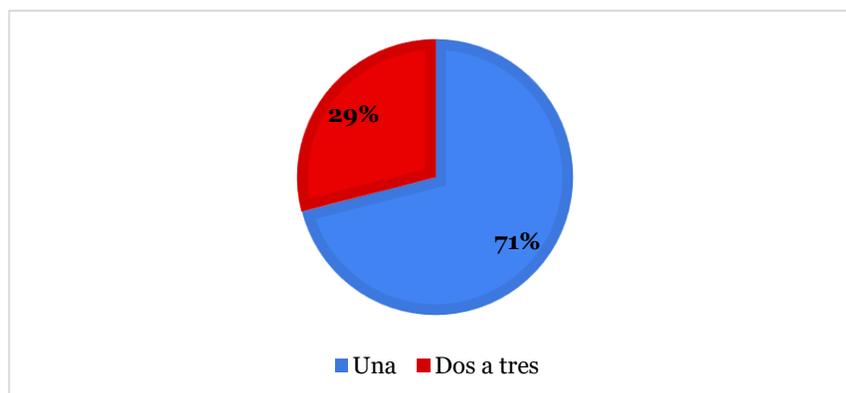
## Municipio de Santa Ana

### La Bodega

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

#### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar



Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los encuestados, constituyendo el 71% afirmaron que su hogar está conformado únicamente de una familia; y por otro lado podemos observar que el 29% afirmaron que su hogar está conformado por 2 o 3 familias. Un hogar puede estar conformado por más de 1 familia por diversas razones como por ejemplo a algunos adultos les resulta más conveniente vivir con sus padres mayores simplemente por amor, atención y cuidado a ellos; o bien puede ser por otras causas como el divorcio u otras más comunes en nuestro País como el desempleo que deriva a situaciones económicas adversas, lo cual conlleva a las familias a vivir en un mismo hogar.

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

El 88% de los jefes de hogar encuestados fueron mujeres y el 12% fueron hombres. La mayor parte de la población del Municipio de Santa Ana está constituido por mujeres, sin embargo, no podemos afirmar en su totalidad que la mayoría de los jefes de hogar son mujeres por esta razón, ya que son resultados reflejados únicamente de la aldea La Bodega y con una muestra pequeña. Pero podemos analizar que actualmente en la mayoría de los casos la mujer asume la responsabilidad de jefe de hogar, desarrollando en algunos casos roles como aporte económico y toma de decisiones financieras o desempeñando el papel de ama de casa dentro del núcleo familiar.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

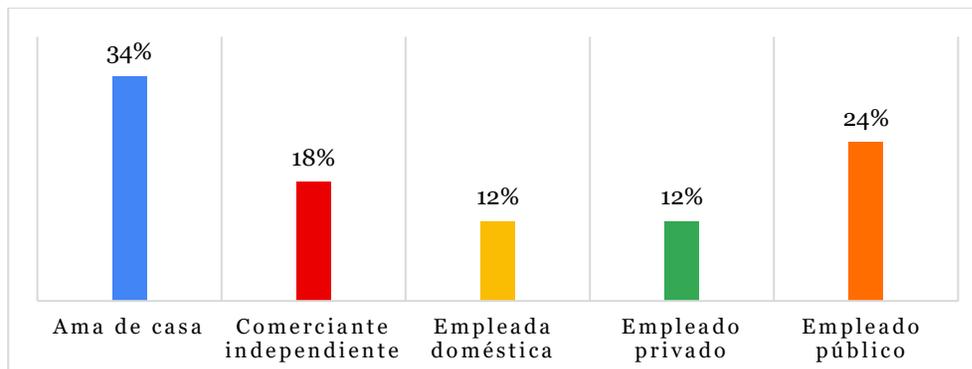
Escolaridad	Número de personas	Porcentaje
Universidad incompleta	1	5%
Primaria completa	3	18%
Secundaria incompleta	3	18%
Universidad completa	3	18%
Secundaria completa	7	41%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración propia

El 41% de los jefes de hogar encuestados lograron completar la secundaria, sin embargo, vemos porcentajes significativos que no lograron completarla, esto a pesar de que la aldea La Bodega cuenta con un centro educativo privado, además de los otros centros educativos de aldeas cercanas del Municipio de Santa Ana proporcionándole a la población la oportunidad de estudiar en los niveles de primaria y secundaria y de esta manera mejorar la situación de pobreza y vulnerabilidad social en la que se vive actualmente en nuestro País. Por otro lado,

vemos que solo el 18% pudo completar la universidad, lo cual pueda deberse a que los habitantes de este Municipio no cuentan con un centro educativo universitario cercano.

### Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar

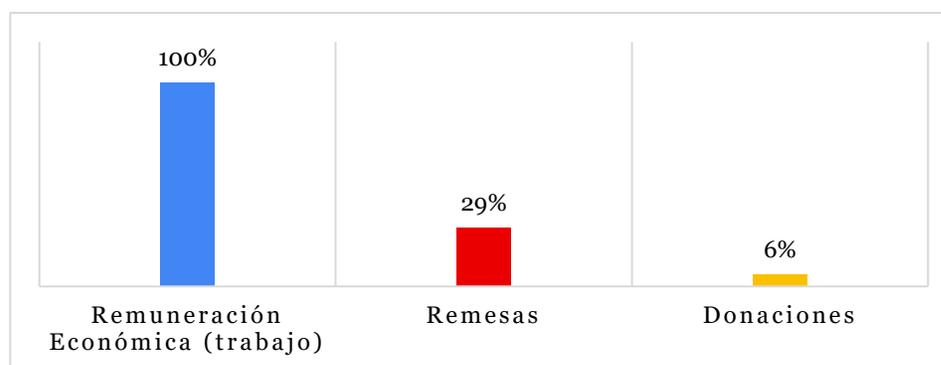


Fuente: Elaboración propia

El 34% de los encuestados son amas de casa, dedicadas a las obligaciones domésticas necesarias para el funcionamiento cotidiano de un hogar. Vemos también que el 24% de los encuestados trabajan en instituciones públicas y el 12% en instituciones privadas. Por otro lado, un 12% de los jefes de hogar encuestados son empleadas domésticas, quienes prestan sus servicios o tareas de limpieza, mantenimiento u otras actividades típicas del hogar. Y por último un 18% son comerciantes independientes que cuentan con negocio propio ya sea a través de la compra y venta de productos o a través de la producción de ciertos alimentos para venta de estos mismos con el fin de obtener ganancias.

### Ingreso de los hogares

#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar

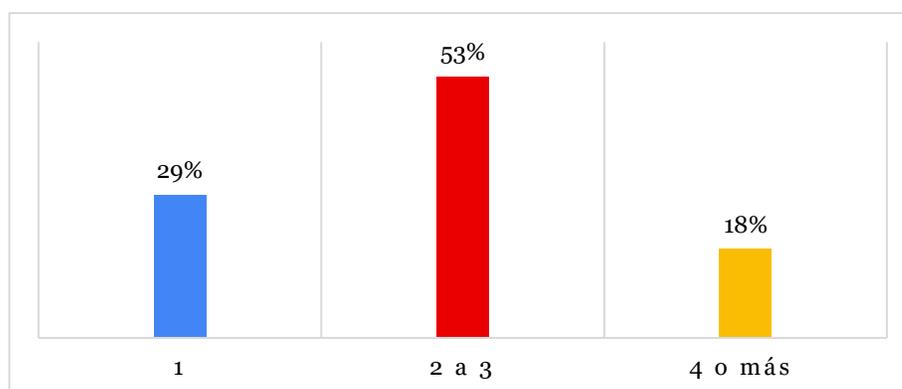


Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar en la gráfica el 100% de los encuestados afirmaron que su hogar cuenta con una remuneración económica por parte de los miembros de su hogar que trabajan; esta remuneración es una cantidad de dinero que se suele abonar mensualmente y que se

acuerda entre trabajadores y empresarios por medio de un contrato. El 29% de la población encuestada afirmó que en su hogar también se reciben remesas, es decir, transferencias de dinero ya sea por parte de familiares o amigos que residen en otros países. Y por último el 6% afirmó que su hogar también recibe donaciones como un complemento de sus ingresos económicos.

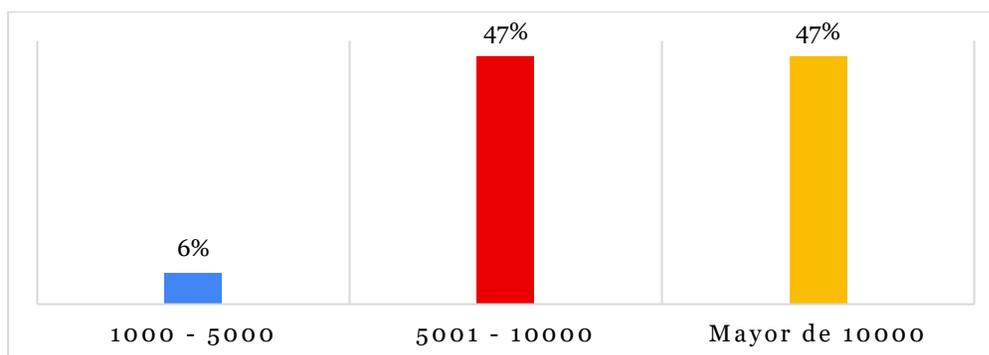
### Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración propia

El 53% de los hogares de la población encuestada cuentan con 2 a 3 miembros del hogar que trabajan y el 18% con más de 4 miembros del hogar que trabajan. Podemos analizar que es un alto porcentaje de personas que trabajan y que posiblemente sean hogares conformados por varias familias, es decir, hogares grandes. Por otro lado, vemos un porcentaje significativo representando el 29%, donde solamente 1 persona del hogar trabaja, situación que hace más vulnerable a los hogares grandes, ocasionando problemas en los ingresos económicos, los cuales muchas veces están relacionadas por problemas muy comunes en los países en vías de desarrollo, como lo es el desempleo.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar



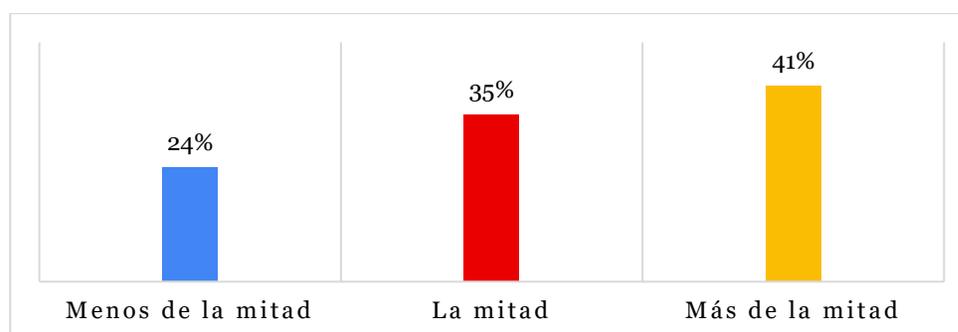
Fuente: Elaboración propia

El 47% de los hogares cuentan con un ingreso económico mensual mayor de L10,000. Vemos que también el 47% de los hogares cuentan con un ingreso de L5001 a L1000 y el 6%

cuenta con un ingreso de L1000 a L5000; teniendo en cuenta que muchos de estos hogares están conformados por varios miembros de la familia, podemos analizar que es un ingreso económico relativamente bajo en relación a los incrementos recientes que han surgido en la canasta básica y el alto coste de vida que ha golpeado a la población, lo cual es sumamente preocupante, ya que esta situación que atraviesan muchos hogares del País pone en riesgo la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la población.

### Gastos de los hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

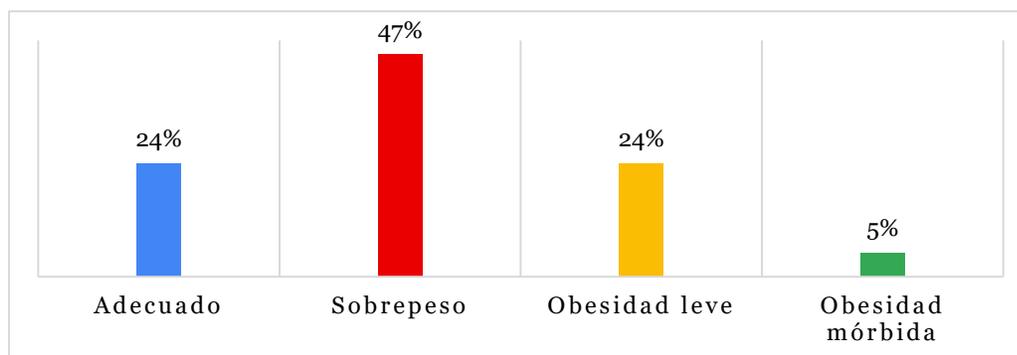


Fuente: Elaboración propia

Como podemos observar en la gráfica el 41% de los hogares destinan más de la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos, lo cual tiene mucho sentido si lo relacionamos con el costo de la canasta básica que recientemente ha registrado grandes incrementos. Un 35% de los hogares destinan la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos y el 24% destinan menos de la mitad, lo cual podemos relacionarlo con los bajos ingresos económicos de la población y también con la producción de alimentos en algunos hogares, lo que permite estabilizar los ingresos económicos y mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

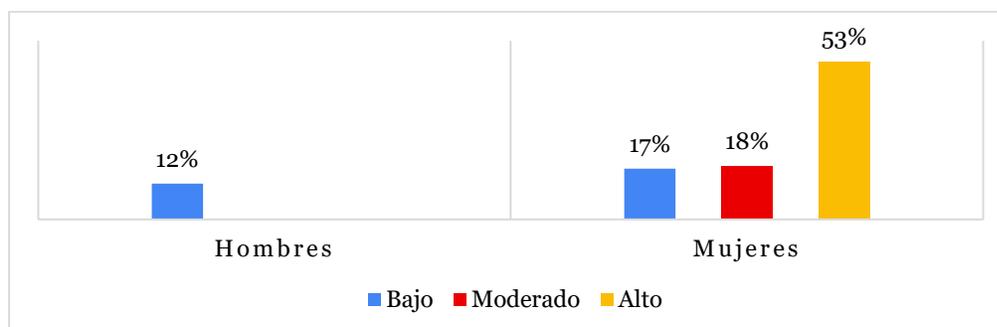
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El 24% de los adultos encuestados se encuentran con un peso adecuado, sin embargo, vemos que un 47% se encuentra con sobrepeso, un 24% con obesidad leve y un 5% con obesidad mórbida. Mantener un peso saludable es muy importante para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, que se originan como consecuencia de una mala alimentación y hábitos para nada saludables. Podemos analizar que gran parte de estos adultos presentan diversos problemas ya sea vinculados con el estilo de vida (falta de ejercicio físico, tendencia al sedentarismo y a la sobrealimentación), factores de tipo genético, entre otras causas.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

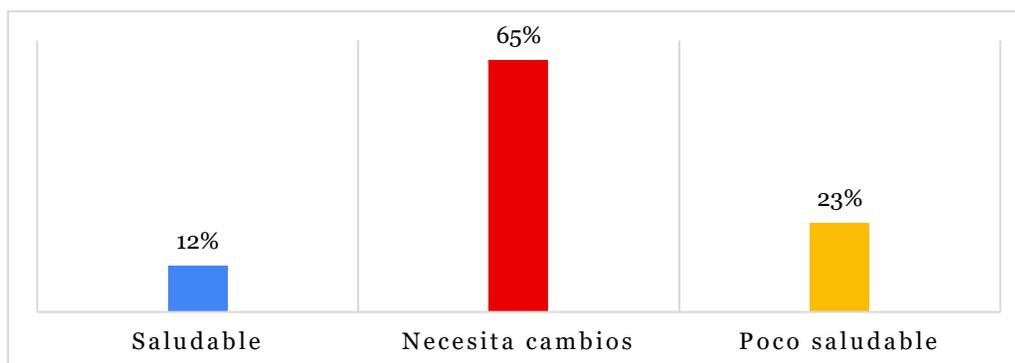


Fuente: Elaboración propia

En esta gráfica podemos observar el riesgo según índice cintura cadera en hombres y mujeres. La totalidad de los hombres encuestados, representando el 12% se encuentran con un riesgo bajo. El resto de los encuestados fueron mujeres, en donde el 17% de ellas se encuentra con bajo riesgo, el 18% con riesgo moderado y el 53% con alto riesgo. Existen rangos que la Organización Mundial de la Salud establece como niveles normales para la índice cintura cadera aproximados de 0.8 en mujeres y 0.95 en hombres.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

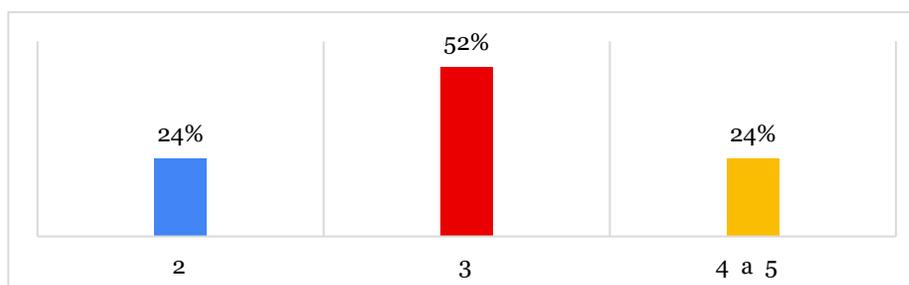


Fuente: Elaboración propia

El índice de alimentación saludable es un instrumento que permite la evaluación del patrón alimenticio de la población. En base a este instrumento podemos ver que solamente el 12% de la población encuestada tiene un patrón alimenticio saludable; mientras un 65% de la población encuestada necesita cambios y un 23% tiene un patrón alimenticio poco saludable; lo cual puede traer consecuencias adversas a nuestra salud, aumentando el riesgo de desarrollar diversas enfermedades. Muchas veces estos patrones y hábitos alimenticios no saludables son heredados de generación en generación, por lo que es imprescindible hacer un cambio en nuestro estilo de vida.

## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**

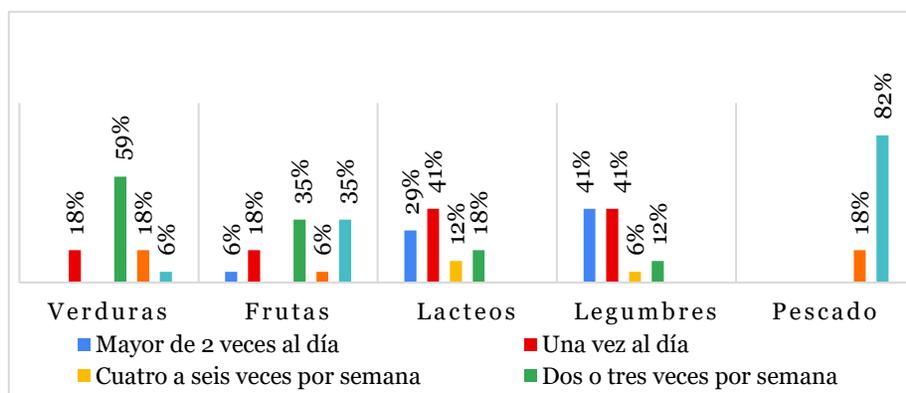


Fuente: Elaboración propia

El 52% de los adultos encuestados realizan 3 tiempos de comida al día. El 24% realizan de 4 a 5 tiempos de comida y el otro 24% realiza únicamente 2 tiempos de comida al día. Cada persona tiene necesidades nutricionales distintas, las cuales deben suplirse a lo largo del día, fraccionando la alimentación según la conveniencia y estado de salud de cada individuo, teniendo en cuenta de no caer en deficiencias ni excesos. El orden en los tiempos de comida y los

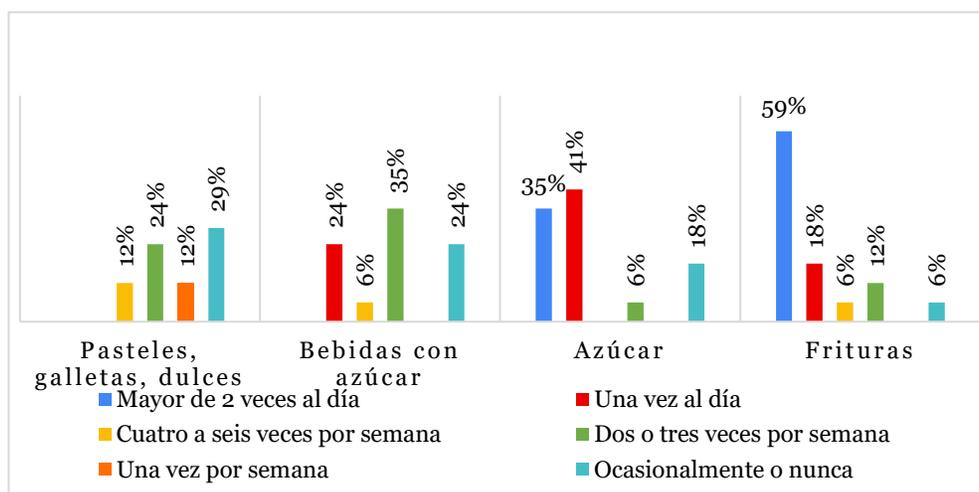
horarios de los mismos son de gran ayuda para mantener un peso adecuado, mejor funcionamiento del metabolismo y para la prevención de diversas enfermedades.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



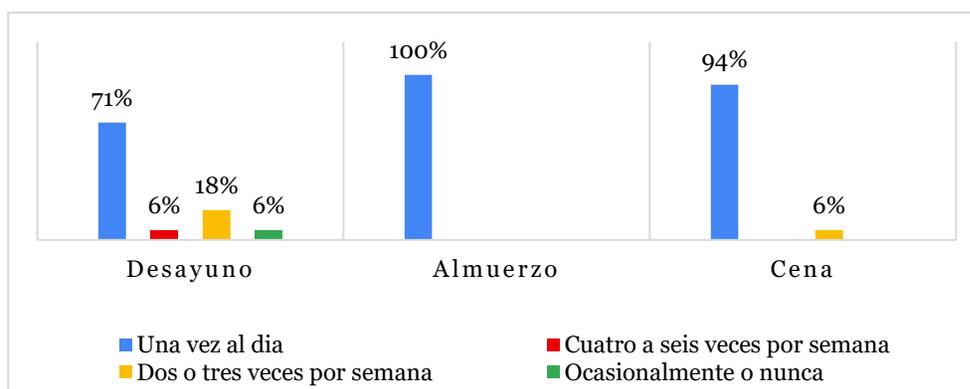
Fuente: Elaboración propia

Esta gráfica nos muestra la frecuencia de consumo de alimentos saludables de la población adulta encuestada. Podemos observar un bajo consumo de verduras y frutas, en donde la mayoría de la población las consume con una frecuencia de dos o tres veces por semana u ocasionalmente. En el caso de las legumbres y la leche o derivados como los lácteos, son consumidos por la mayoría de la población encuestada con una frecuencia de una vez al día y más de 2 veces al día. Y por último en el caso del pescado vemos que la mayoría de la población encuestada lo consume ocasionalmente o nunca. Según la Guía Alimentaria Basada en Alimentos para Honduras (GABA) se recomienda consumir por lo menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, en el caso de la leche y derivados como los lácteos se recomienda consumirlos al menos tres veces por semana, las legumbres todos los días y en el caso del pescado al menos dos veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

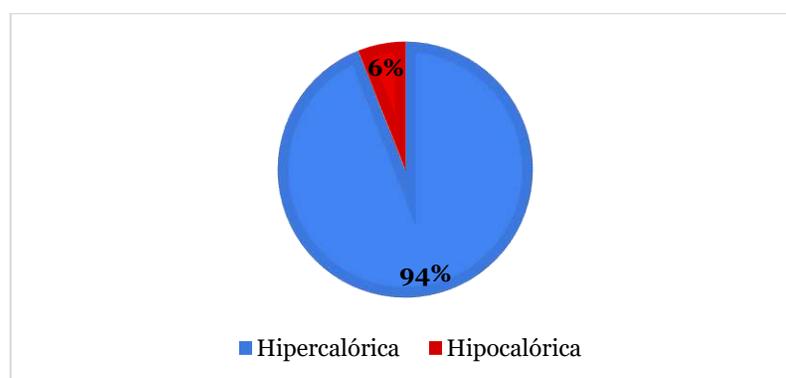
Esta gráfica nos muestra la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de la población adulta encuestada. Podemos observar que el 29% consume ocasionalmente o nunca pasteles, galletas y dulces; sin embargo, vemos un porcentaje significativo que consume estos alimentos semanalmente. En el caso de las bebidas con azúcar la mayoría de los encuestados afirmaron consumirlas con una frecuencia de dos o tres veces por semana y una vez al día. Y vemos que la mayoría consume azúcar una vez al día y más de 2 veces al día. Un consumo excesivo de azúcar en la dieta se relaciona con frecuencia a enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, la presencia de obesidad, etc. En cuanto a las frituras vemos que un alto porcentaje (59%) las consume más de 2 veces al día. Las frituras contienen una cantidad excesiva de grasas, las cuales pueden producir elevación de los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre, y como consecuencia desarrollar enfermedades del corazón, hipertensión, etc. Según la Guía Alimentaria Basada en Alimentos para Honduras (GABA) estos alimentos deben ser consumidos en menor cantidad, y de ser posible evitar o sustituirlos por otros más saludables.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

Esta gráfica nos muestra la frecuencia de tiempos de comida de la población encuestada. Vemos que el 71% desayuna una vez al día, el 100% almuerza una vez al día y el 94% cena una vez al día. Por otro lado, observamos que un porcentaje significativo desayuna ciertos días a la semana y otros ocasionalmente o nunca. También un 6% cena con una frecuencia de dos o tres veces por semana. Es importante no omitir ningún tiempo de comida ya que esto puede ocasionar no lograr cubrir las necesidades nutricionales y esto a su vez puede llevar a problemas como el bajo peso, anemia o un sistema inmunológico debilitado. De igual manera el saltarse un tiempo de comida hace que se llegue al próximo con mas hambre de lo normal, generando problemas de salud, ya que al tratar de saciar el hambre se consume una mayor cantidad de alimento.

### Suficiencia de la dieta

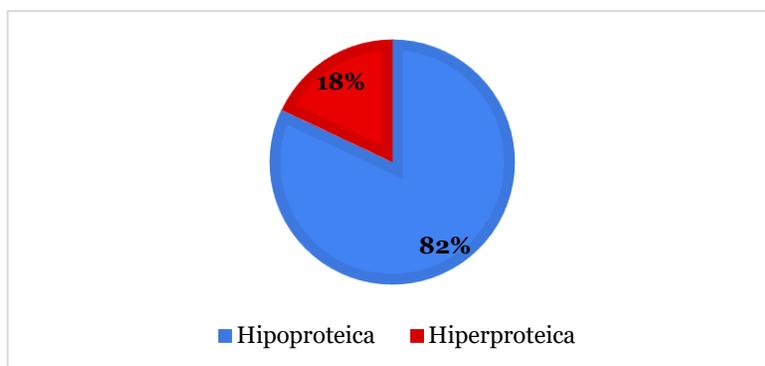
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

Fuente: Elaboración propia

Como promedio las personas adultas van a precisar un valor energético alrededor de 1600 a 2500 kcal/día, considerando diversos factores como la edad, género, peso, estatura y nivel de actividad física para la estimación de sus requerimientos. Según el análisis del recordatorio de 24 horas aplicado a cada uno de los adultos encuestados, el 94% de ellos

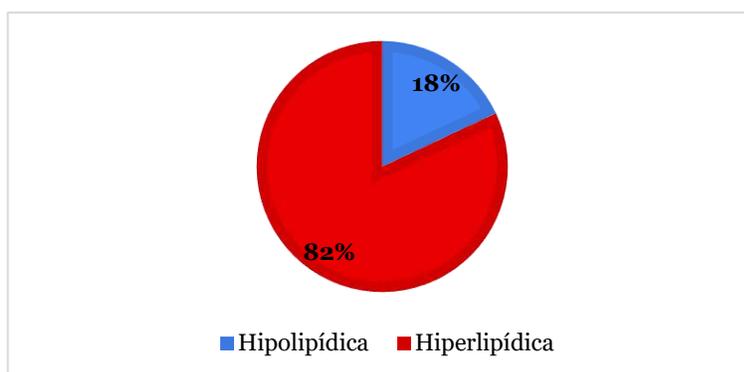
consume una dieta hipercalórica (dieta que contiene una cantidad de calorías por encima de las que el cuerpo necesita); con una ingesta promedio de 1880 kcal. Y el 6% consumen una dieta hipocalórica (dieta que contiene una cantidad de calorías por debajo de las que el cuerpo necesita); con una ingesta promedio de 1420 kcal.

### Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas



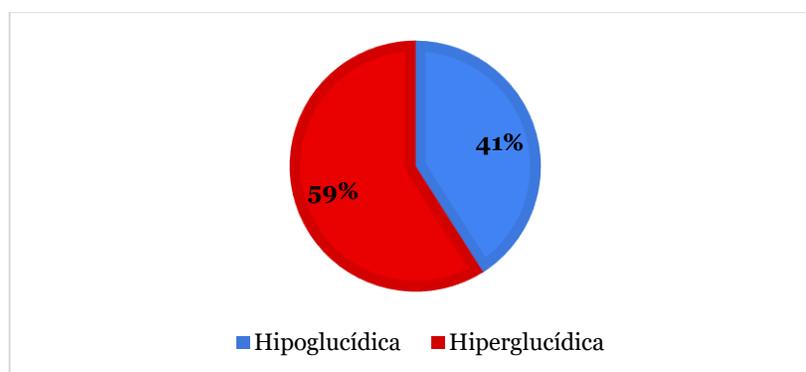
Fuente: Elaboración propia

Las proteínas cumplen funciones importantes como ser la formación, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo. Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal. Es importante tener un consumo adecuado de estas, ya que un exceso o una deficiencia de este macronutriente podría traer efectos adversos a la salud. Según el análisis del recordatorio de 24 horas aplicado a cada uno de los adultos encuestados, el 82% consumen una dieta hipoproteica, en donde el promedio de proteínas que constituyen la dieta de estos individuos es de 14%. Y vemos también que un 18% consumen una dieta hiperproteica, en donde el promedio de proteínas que constituyen la dieta es de 24% de proteínas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración propia

Los lípidos son una fuente concentrada de energía que ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de algunas vitaminas. Se recomienda un consumo del 15% al 30% de grasas de las calorías totales de la dieta. Según el análisis del recordatorio de 24 horas aplicado a cada uno de los adultos encuestados, el 82% consume una dieta hiperlipídica, constituyendo las grasas en promedio el 52% de las calorías totales de la dieta de estos individuos. Por otro lado, podemos observar que el 18% consumen una dieta hipolipídica, constituyendo en promedio el 14% de las calorías totales.

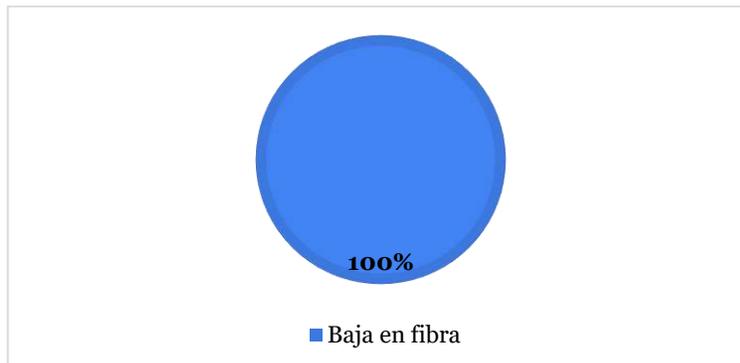
**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Los carbohidratos son la fuente principal de energía que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos. Deben constituir entre el 50% al 60% del aporte energético total de la alimentación; una deficiencia o exceso de ellos puede ocasionar distintos problemas de salud. Según el análisis del recordatorio de 24 horas, el 59% consume una dieta hiperglucídica, en donde el promedio de carbohidratos que constituyen el aporte energético total de estos individuos es de 70%. Podemos observar también, que el 41% consume una dieta

hipoglucídica, en donde el promedio de carbohidratos que constituyen el aporte energético total de estos individuos es de 43%.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra

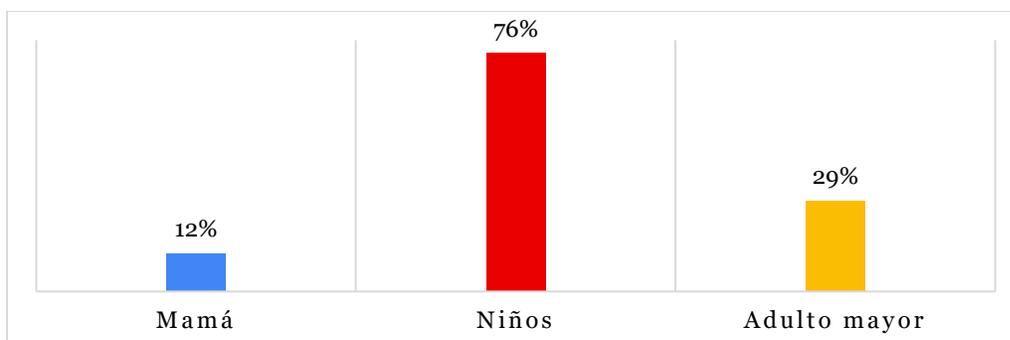


Fuente: Elaboración propia

Según el análisis del recordatorio de 24 horas aplicado a cada uno de los adultos encuestados el 100% de ellos consume una dieta baja en fibra, resultados reflejados en la presente gráfica. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir un mínimo de 25 gramos diarios de fibra, pero la ingesta promedio de fibra en la dieta de la población encuestada es de 17 gramos, por lo cual concluimos que su dieta es baja en fibra. Consumir una dieta rica en fibra proporciona múltiples beneficios para la salud, como prevenir o aliviar el estreñimiento, ayudar a mantener un peso saludable, reducir el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

El 76% de los adultos encuestados consideran que se debe priorizar la alimentación en los niños de sus hogares y el 29% consideran que en los adultos mayores. Una alimentación correcta durante la infancia es importante, porque el organismo de los niños se encuentra en crecimiento y desarrollo lo mismo pasa con los adultos mayores, en donde las necesidades nutricionales van cambiando y en algunos casos deberá ser una alimentación especial. Por último, observamos que un 12% respondió que se debe priorizar la alimentación en las madres, ya que su hogar no cuenta con niños, adultos mayores ni otro grupo etario que pueda considerarse vulnerable.

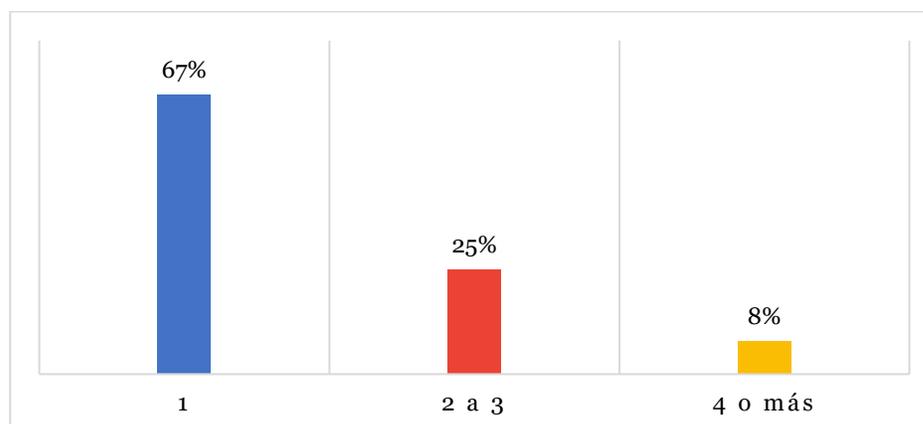
## Municipio de Santa Lucía

### Aldea Montañita El Edén

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

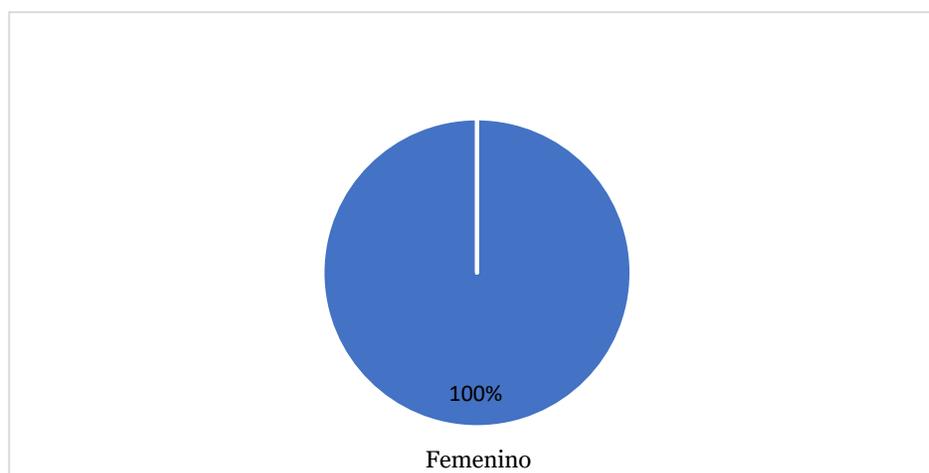


Fuente: Elaboración propia

El estudio representa que la mayoría de las familias en La Montañita El Edén en Santa Lucía; están conformados en su mayoría por 1 familia por hogar, muy pocos hogares cuentan con familias numerosas como más de 4 familias en el hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

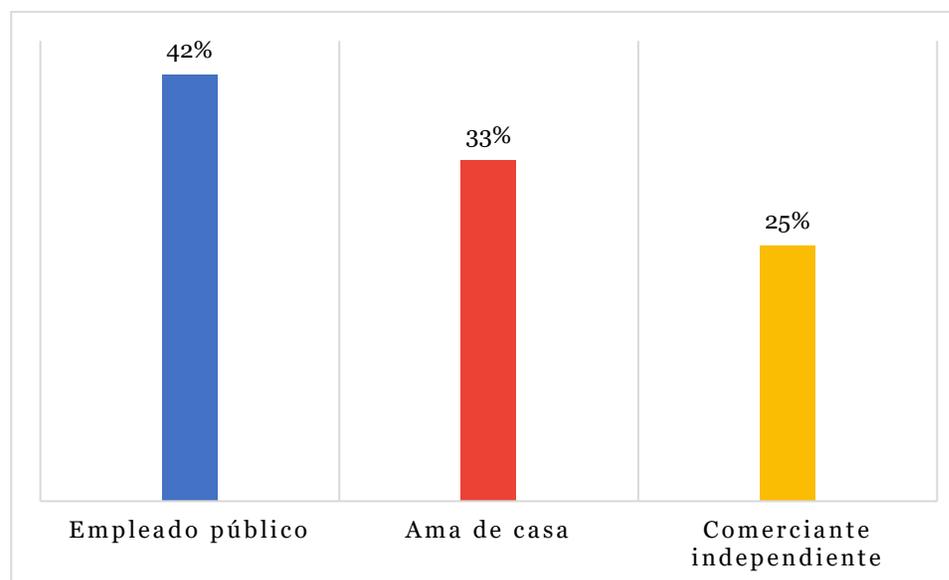
La totalidad de personas encuestadas pertenecían al sexo femenino, pues son quienes generalmente se encuentran encargadas del hogar; una de las razones para dicha deducción es que dichas encuestas fueron aplicadas un día de semana.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Nivel de escolaridad	Cantidad	Porcentaje
Ninguno	1	8%
Primaria incompleta	1	8%
Universitario incompleto	1	8%
Primaria completa	2	17%
Secundaria incompleta	3	25%
Secundaria completa	4	33%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia

Los jefes de hogar en La Montañita el Edén; en su mayoría culminaron la secundaria y no asistieron a la universidad, solo una persona se encontraba estudiando en pregrado y no se encontró ningún jefe de hogar que fuese graduado de la universidad.

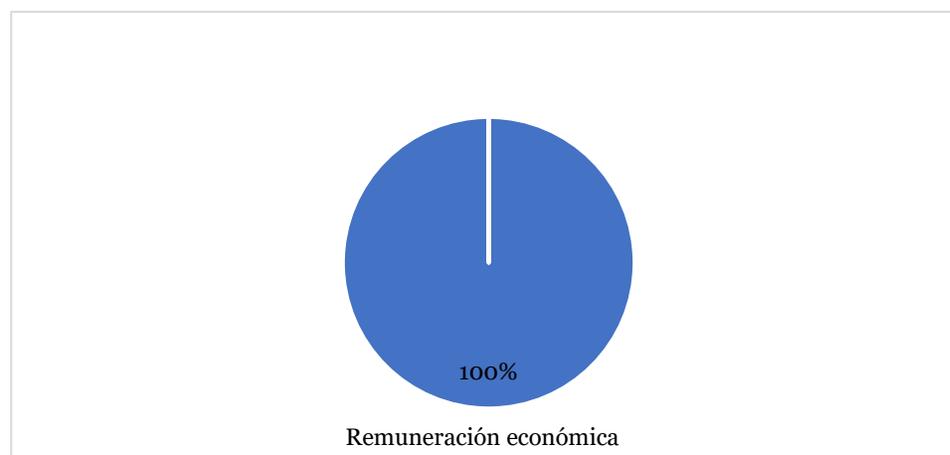
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

La mitad de las personas laboran en el sector público y la otra mitad son amas de casas o comerciantes independientes.

## Ingreso de los hogares

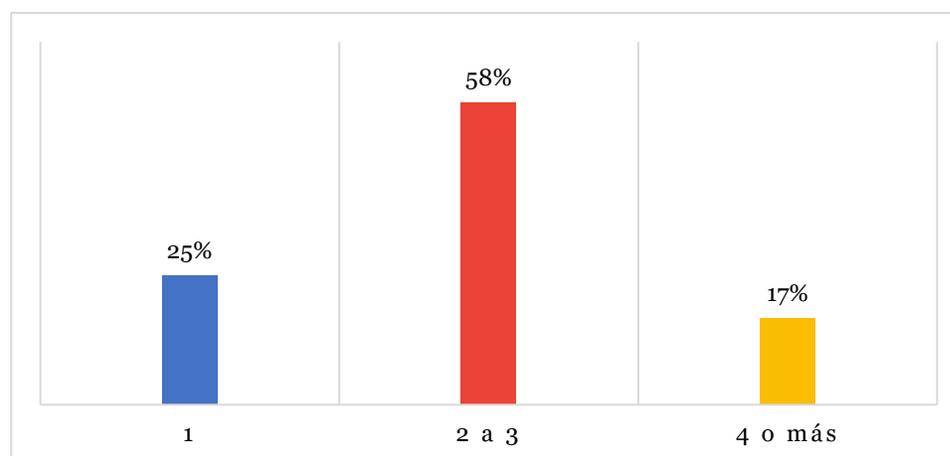
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

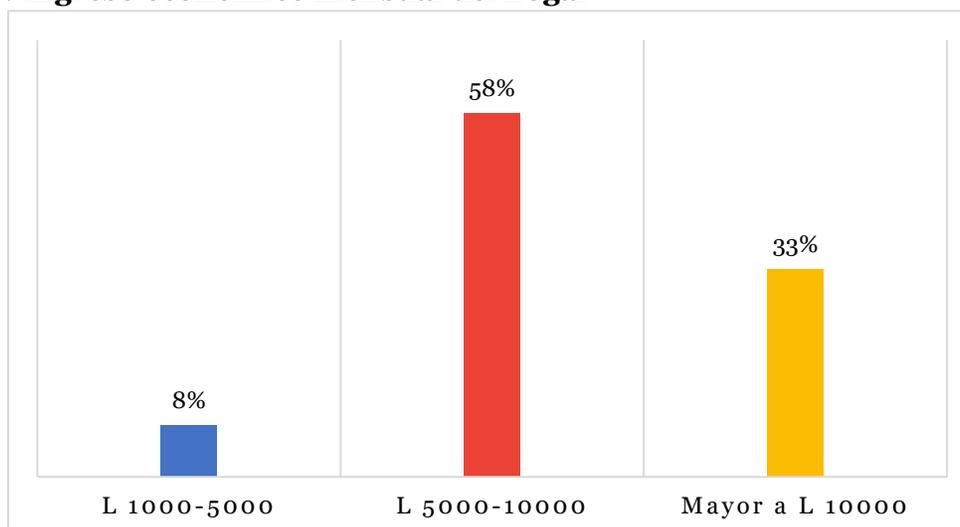
El 100% de los habitantes de hogar, adquieren el sustento del día a día a través de la remuneración económica; lo que significa que estas familias dependen en un 100% de su trabajo, no reciben ayudas gubernamentales ni de familiares en el extranjero.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

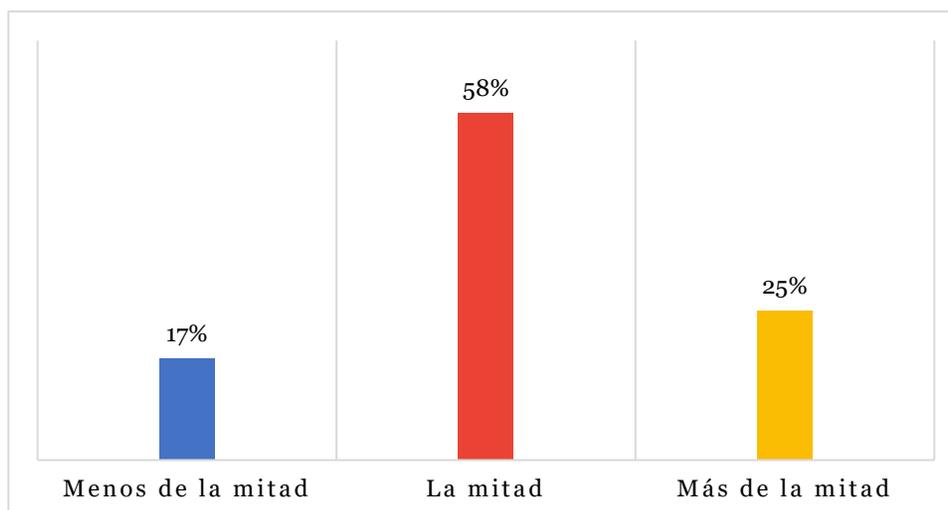
En casi el 60% de los hogares trabajan de 2-3 personas, en pocos hogares el sustento es obtenido de una sola persona trabajando y en una gran minoría son 4 o más personas quienes aportan al soporte económico del hogar.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico mensual de los hogares oscila entre L 5,000-10,000 en casi el 60% de los hogares, algunos hogares tienen un presupuesto mayor a este y muy pocos hogares viven con menos de L 5,000. Es un factor muy importante debido al coste de vida actualmente.

### Gastos de los hogares

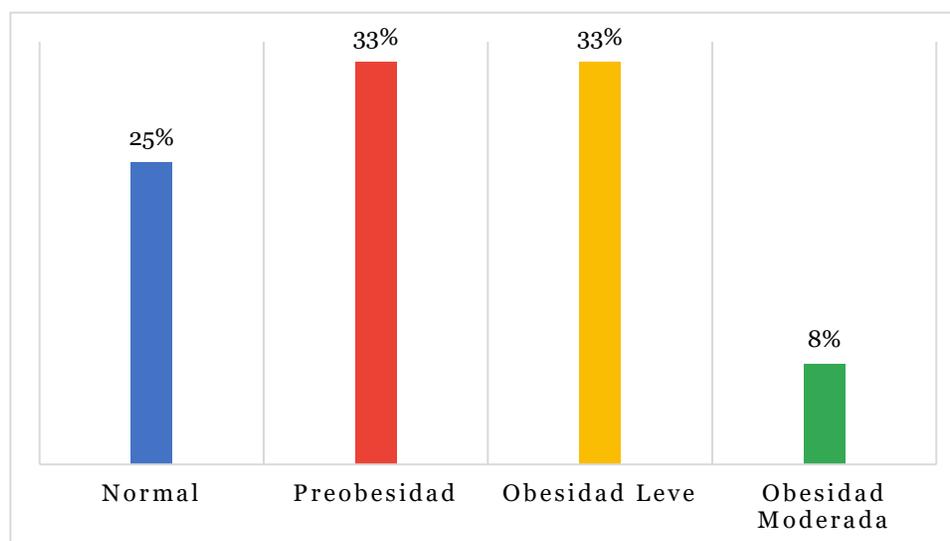
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia

En su mayoría; del presupuesto que tiene cada familia; la mitad es destinado a la compra de alimentos; lo cual deja en visto que se destina una buena cantidad para suplir las necesidades alimenticias del hogar.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

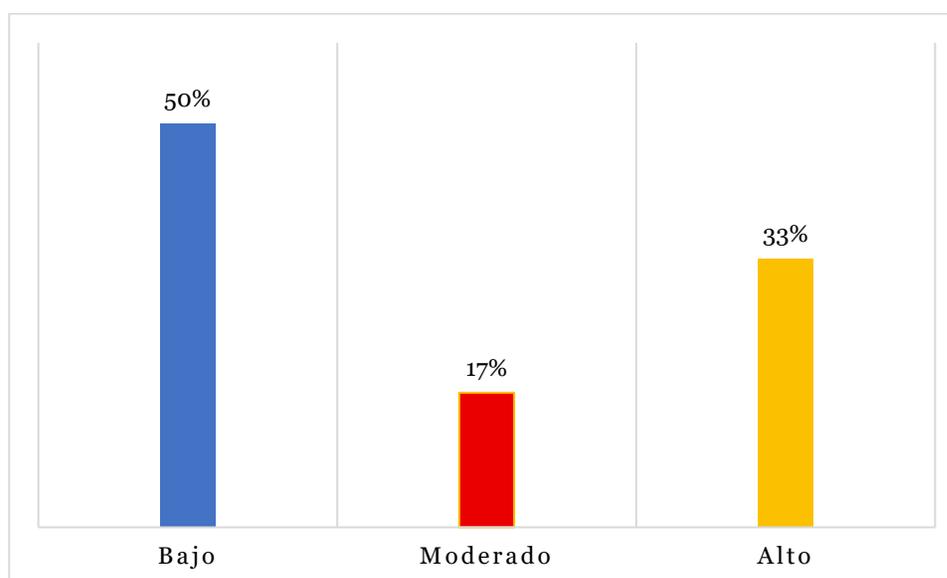
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Según IMC, el estado nutricional de los habitantes muestra que en su mayoría sufren de sobrepeso y obesidad, lo que predispone a los habitantes a padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

**Gráfico 9: Riesgo cardiovascular según Índice Cintura Cadera (ICC)**

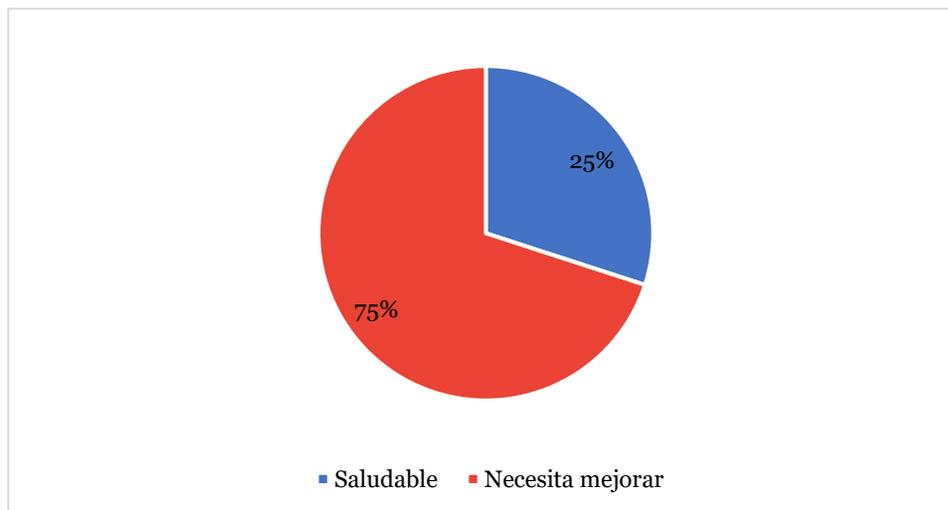


Fuente: Elaboración propia

Las mujeres presentaron una distribución corporal baja en su mayoría, esto según ICC; sin embargo, este es solo uno de los factores; y no minimiza el problema de sobrepeso y obesidad encontrado anteriormente.

## Calidad de la dieta de la población adulta Montañita El Edén

Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable

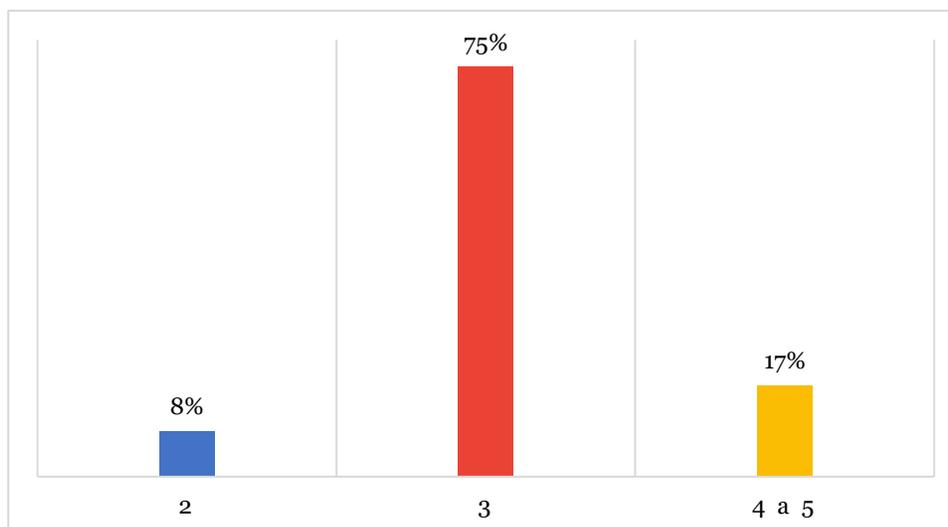


Fuente: Elaboración propia

Como resultado de la aplicación del R24H, se encontró que se deben realizar muchas mejorías en los hábitos alimenticios de la población de La Montañita El Edén, esto debido a un exceso de consumo de carbohidratos.

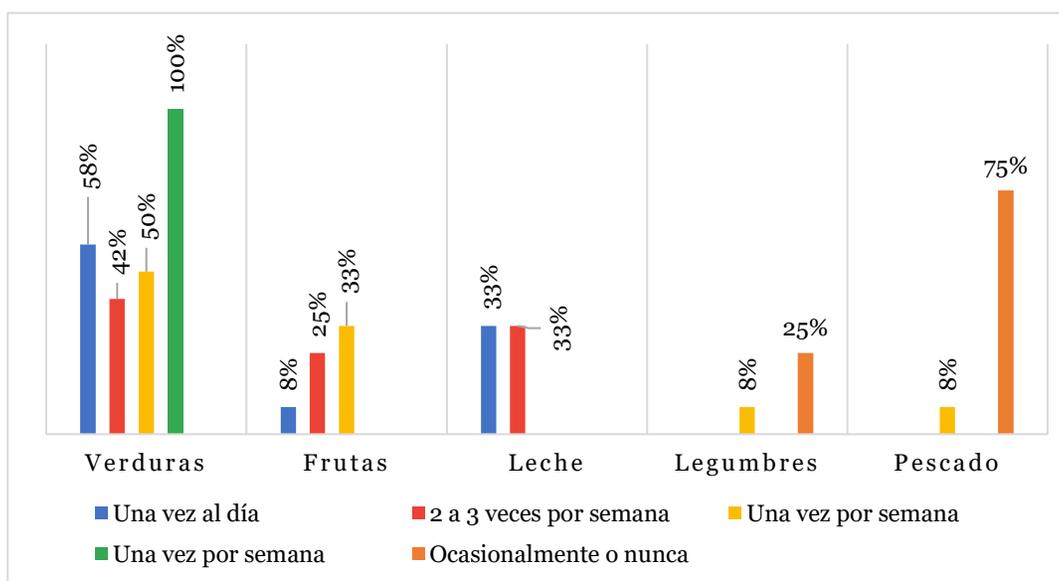
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día



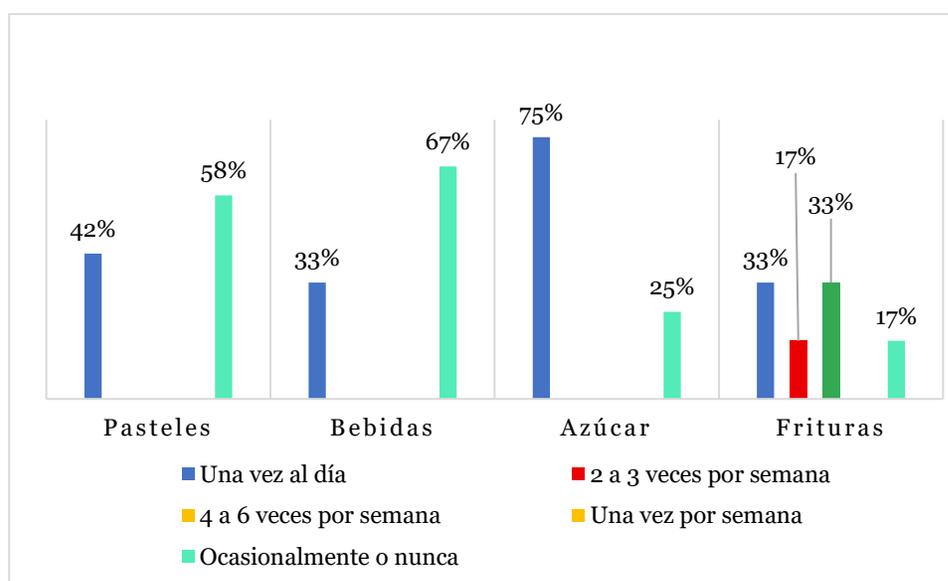
Fuente: Elaboración propia

En su mayoría los habitantes realizan 3 tiempos de comidas al día, lo cual es suficiente en relación con el estilo de vida sedentario que llevan la mayoría de ellos.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

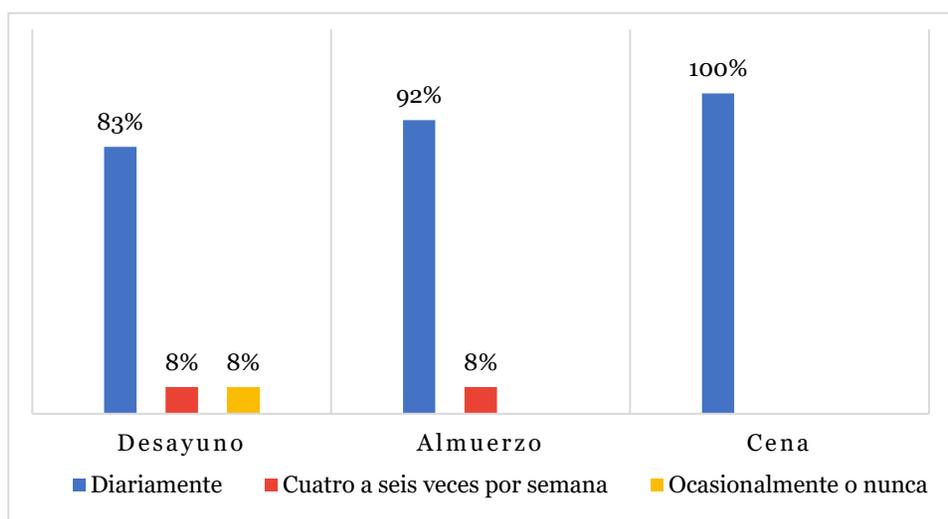
Fuente: Elaboración propia

El estudio reflejó que en su mayoría; dentro de los alimentos saludables, el de mayor consumo son las verduras, siendo éstas consumidas al menos una vez por semana o diariamente, este dato es muy importante; ya que las verduras tienen un gran aporte nutricional en el cuerpo y contribuye al bienestar del cuerpo.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

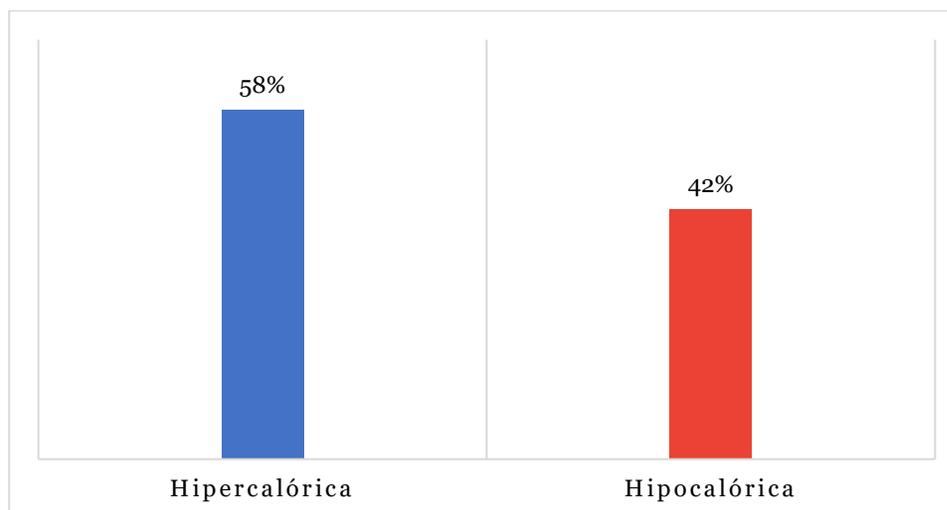
Respecto a los alimentos poco saludables, el más consumido en cantidad y frecuencia es el azúcar, esto debido a que las personas lo adicionan a comidas, bebidas y al café; siendo este último muy popular entre los habitantes, al ser consumido más de una vez al día.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

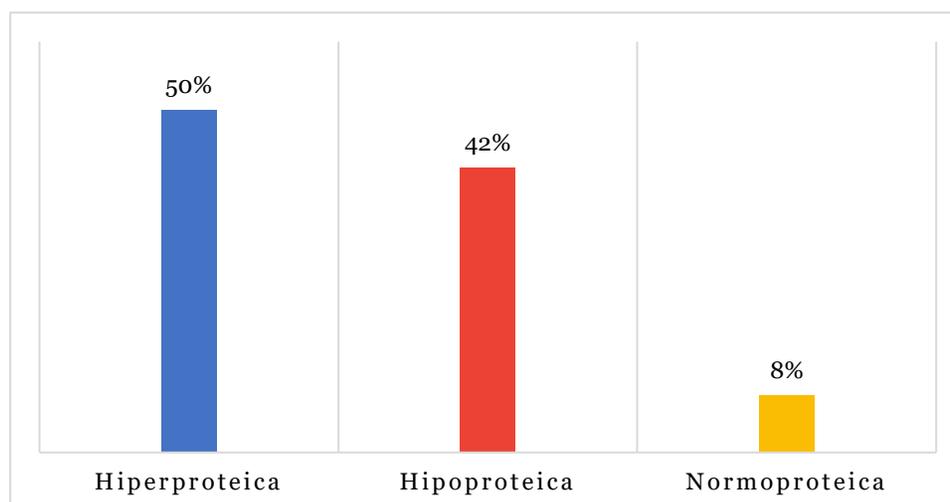
En su mayoría los habitantes no suelen saltarse los tiempos de comida; sin embargo, el desayuno es uno de los que ocasionalmente se pierde; generando en la población un ayuno prolongado al no consumirlo.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

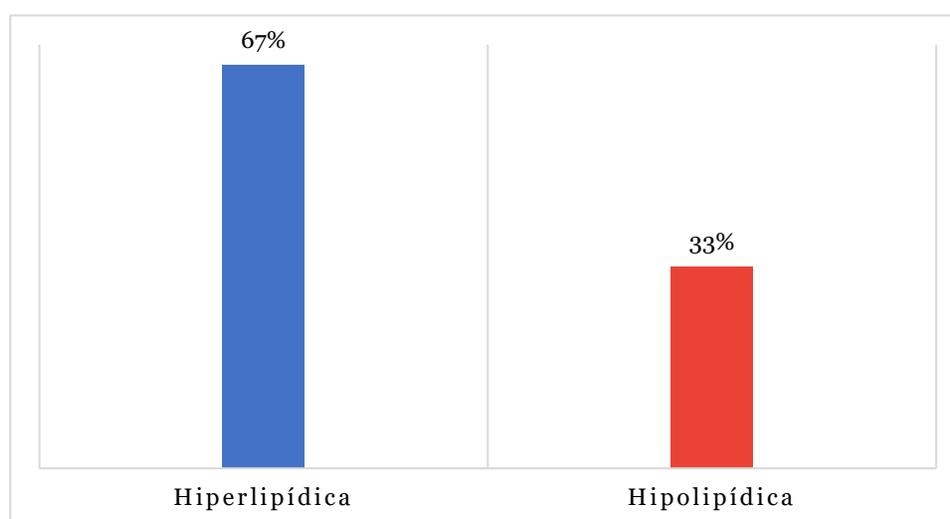
Fuente: Elaboración propia

Las dietas que lleva la población en su mayoría son dietas hipercalóricas, lo cual perjudica a las personas predisponiéndolos a tener un peso elevado en relación a su talla, generando sobrepeso y obesidad en los habitantes.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

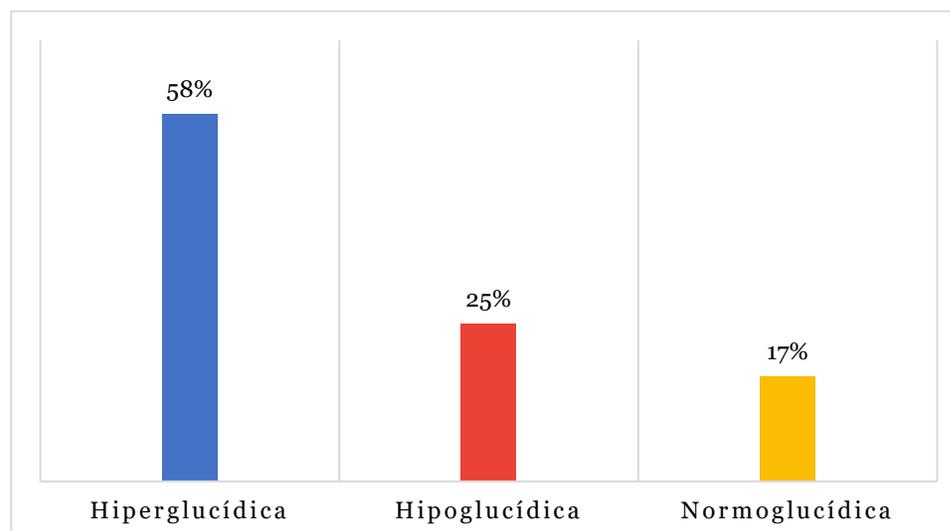
Fuente: Elaboración propia

El consumo de proteínas en la población no se encuentra regulado, pues la mitad de ellos llevan dietas hiperproteicas y casi la mitad de ellos lleva dietas hipoproteicas, por lo que se debe hacer una regulación de estas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

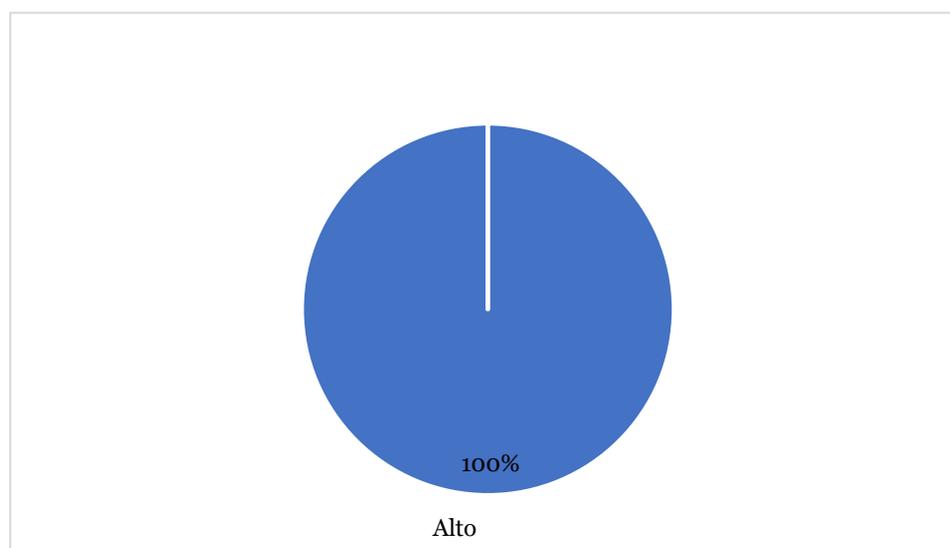
Fuente: Elaboración propia

La ingesta de grasas en la población es demasiado elevada; más de la mitad de la población llevan dietas elevadas en lípidos, desafortunadamente estas grasas, en su mayoría son saturadas, que no tienen beneficios a la salud.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

La Dieta alta en carbohidratos no solo aumenta el peso de las personas; sino, contribuye a los problemas de glucosas, en los gráficos se ve como más de la mitad de la población en La Montañita El Edén tienen un consumo elevado de carbohidratos.

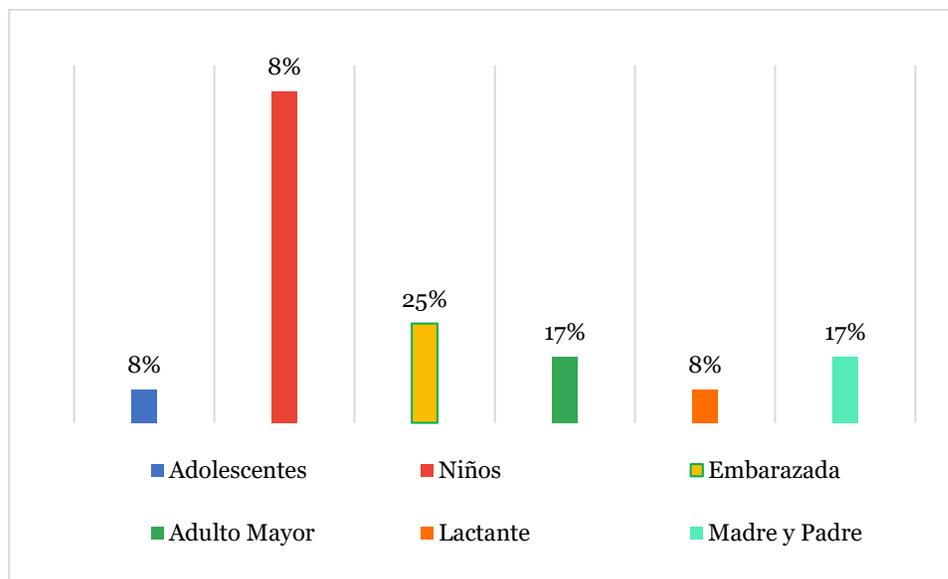
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

La encuesta demostró como el 100% de las personas llevan una dieta alta en fibra, lo cual es excelente pues ésta ayuda a mejorar la digestión y a mantener saludable nuestro cuerpo.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

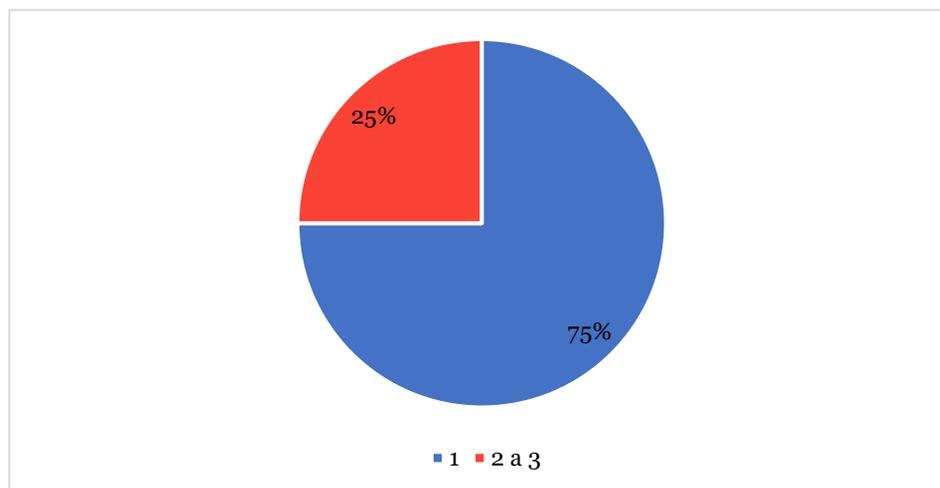
En su mayoría (83%) los habitantes concluyeron que la prioridad del hogar, en alimentación; son los niños y efectivamente lo son, ya que se encuentran en etapa de desarrollo, sin embargo; muy pocos consideraron a las mujeres embarazadas y a los lactantes; quienes también son prioridad del hogar.

## Municipio de Santa Lucía

### Aldea Loma Alta Sur

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar en la aldea Loma Alta Sur**

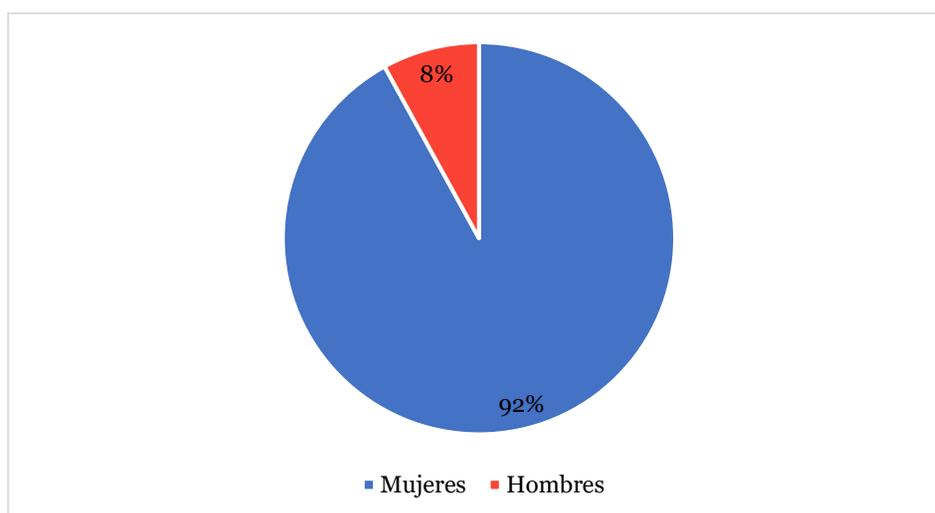


Fuente: Elaboración Propia

Se puede observar en el gráfico 1, que el 75% de los hogares en la aldea Loma Alta Sur de Santa Lucía están conformados por 1 familia y el sobrante 25% los conforman entre 2 a 3 familias.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

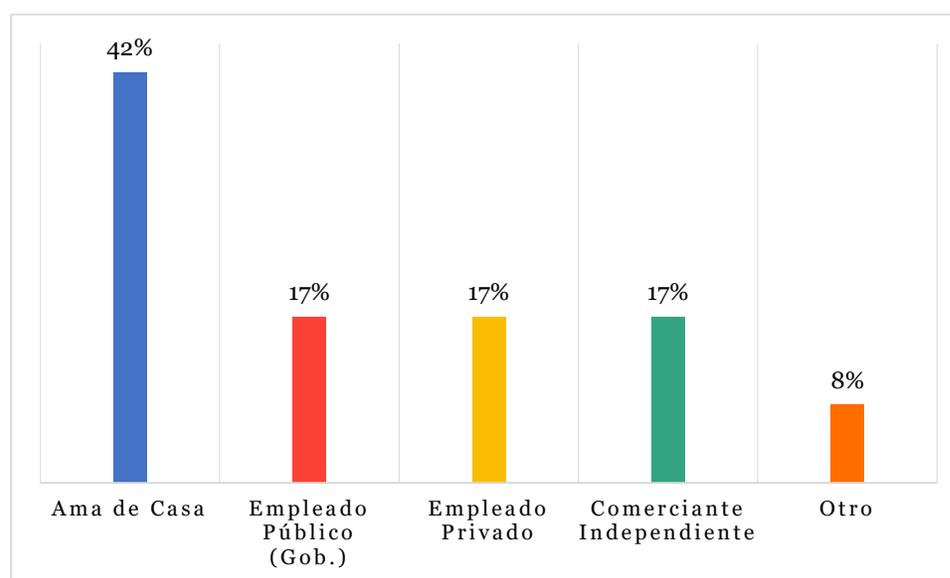
De acuerdo al gráfico 5 se evidencia que el 92% de los participantes son del género femenino y solamente el 8% fueron del género masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>%</b>
Secundaria Completa	8%
Primaria Completa	17%
Primaria Incompleta	17%
Universitario Incompleto	58%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración Propia

Con la tabla 2 se evidencia el nivel de escolaridad de cada jefe de hogar que da como resultado que el 58% tiene un nivel universitario incompleto, 17% de primaria tanto completa como incompleta y el remanente 8% tiene un nivel de secundaria completa.

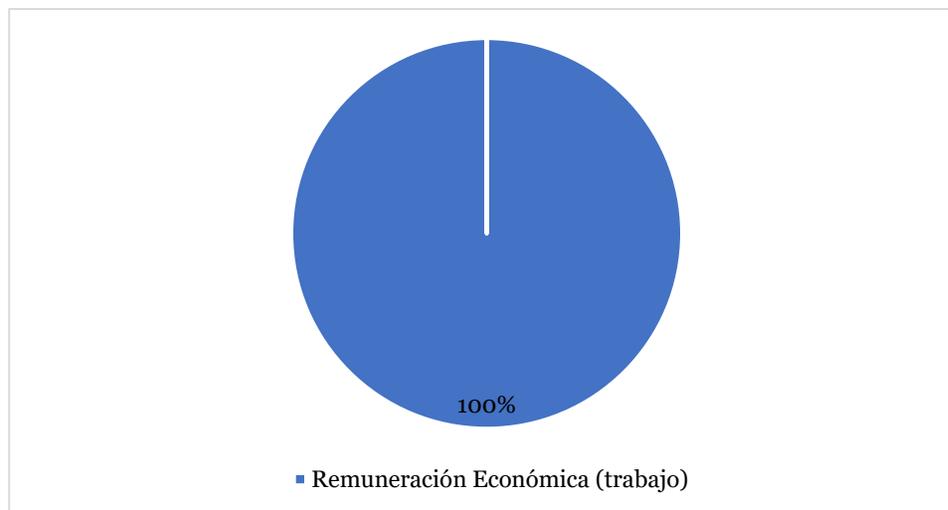
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 6, el 42% de los jefes de hogar se dedican al oficio de ama de casa, 17% son empleados del sector privado, público o comerciantes respectivamente.

## Ingreso de los hogares

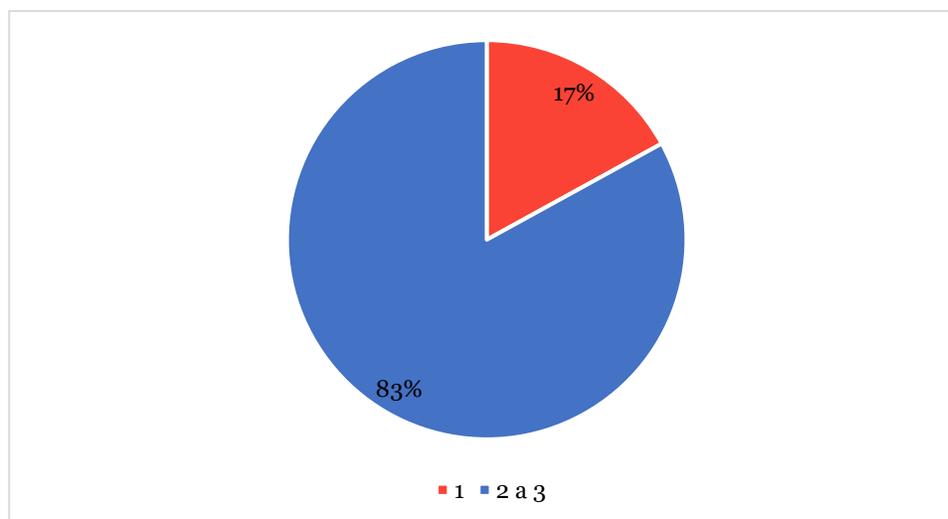
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

En su totalidad, la principal fuente de ingreso económico de los hogares de la aldea Loma Alta Sur es la de remuneración económica (trabajo).

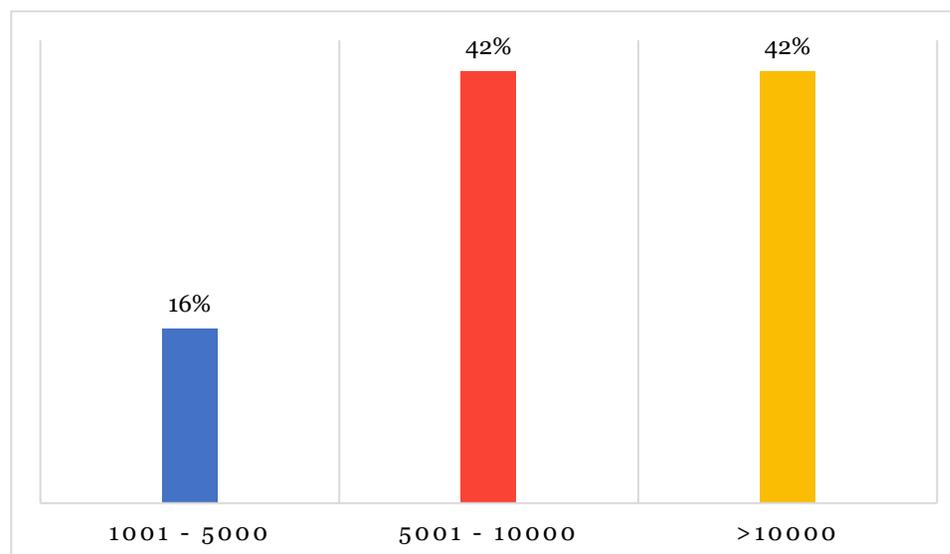
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el anterior gráfico, en el 83% de los hogares trabajan entre 2 a 3 personas y únicamente una persona en el 17% del resto de hogares encuestados.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual

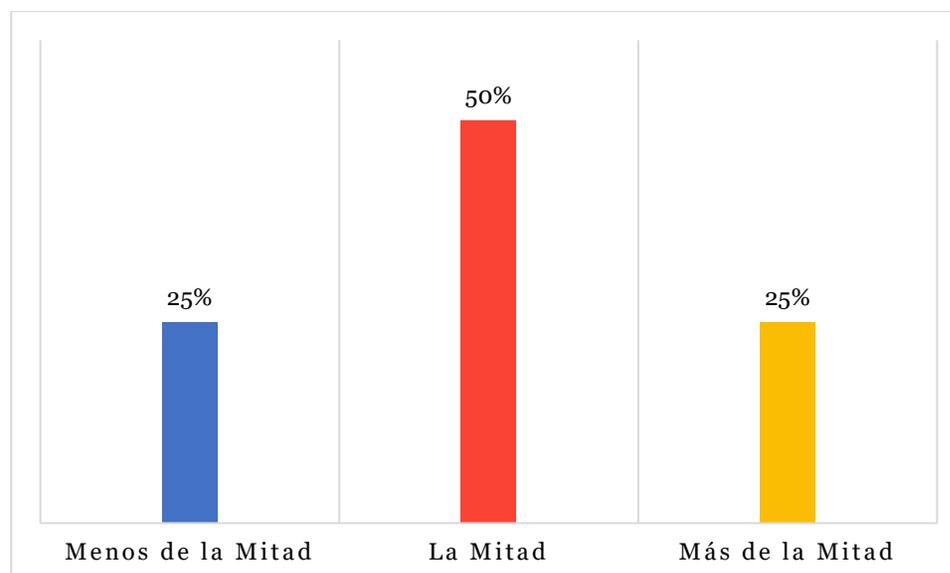


Fuente: Elaboración Propia

Es demostrado en el gráfico 8 que el ingreso económico mensual de los encuestados en la aldea Loma Alta Sur se encuentra entre L.5001-10000 y de L.10000 o más, representando cada uno al 42%. El 16% aseguró que su ingreso mensual se encuentra entre L.1001-5000.

### Gasto de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

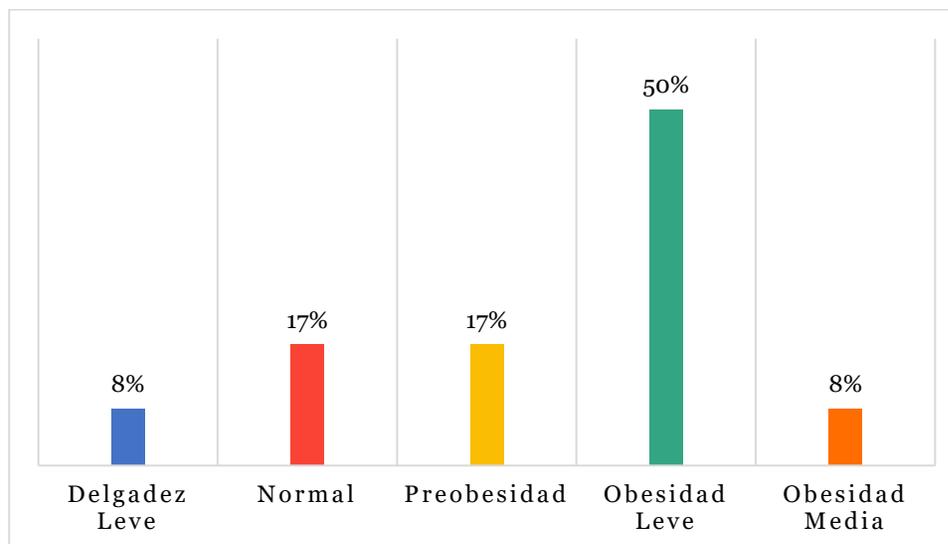


Fuente: Elaboración Propia

La proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos fue de la mitad en 50% de los hogares y de menos de la mitad y más de la mitad en 25% de los hogares respectivamente.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

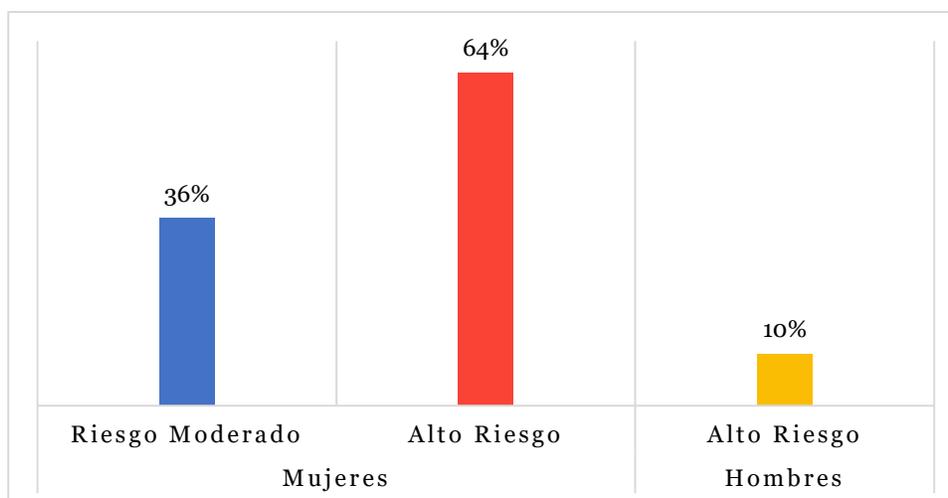
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal**



Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo al diagnóstico del índice de masa corporal, el 50% de los adultos de la aldea Loma Alta Sur se encuentra en un estado de obesidad leve, 17% en estado normal y preobesidad y 8% en delgadez leve y obesidad media respectivamente.

**Gráfico 9: Riesgo según índice Cintura Cadera en mujeres y hombres**

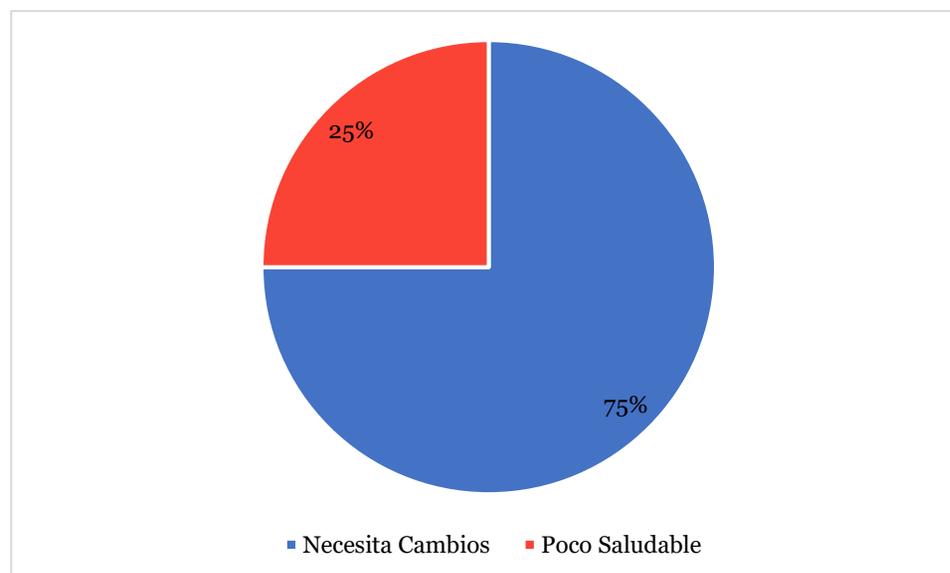


Fuente: Elaboración Propia

Es evidente pues, que las mujeres presentan el mayor riesgo cardiovascular según índice cintura cadera representando el 64% en alto riesgo y 36% en riesgo moderado. El 10% perteneciente al encuestado masculino presenta alto riesgo cardiovascular.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Loma Alta Sur, Santa Lucía

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**

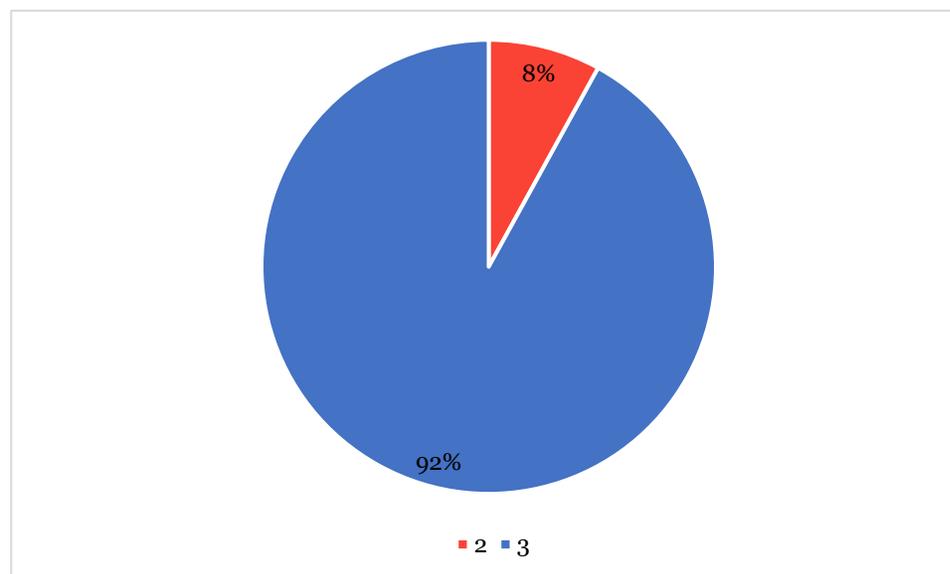


Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a los resultados obtenidos en el índice de alimentación saludable, el 75% de los adultos necesita mejorar su dieta y el 25% restante sigue una dieta poco saludable.

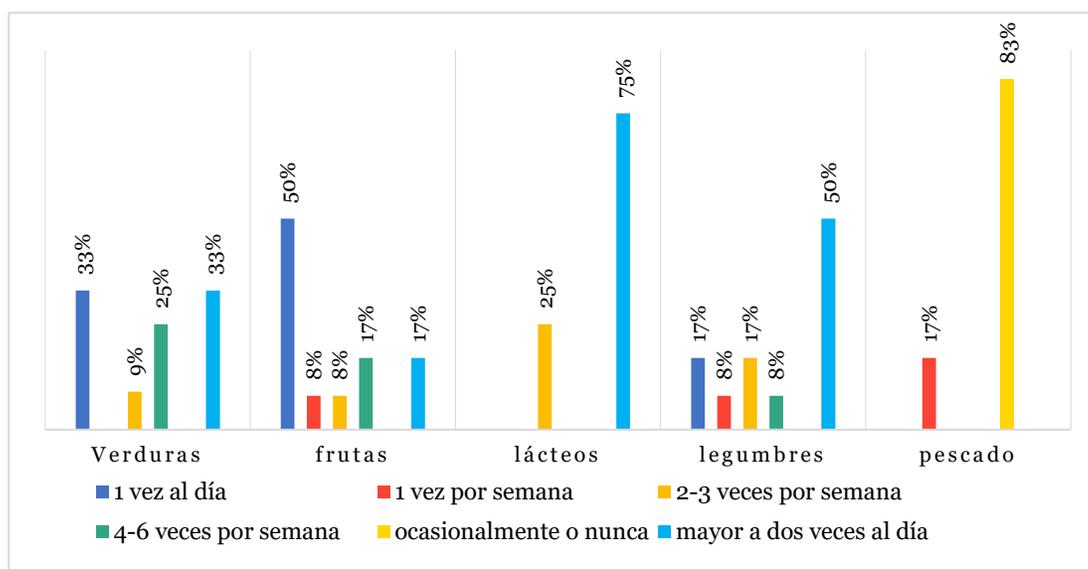
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



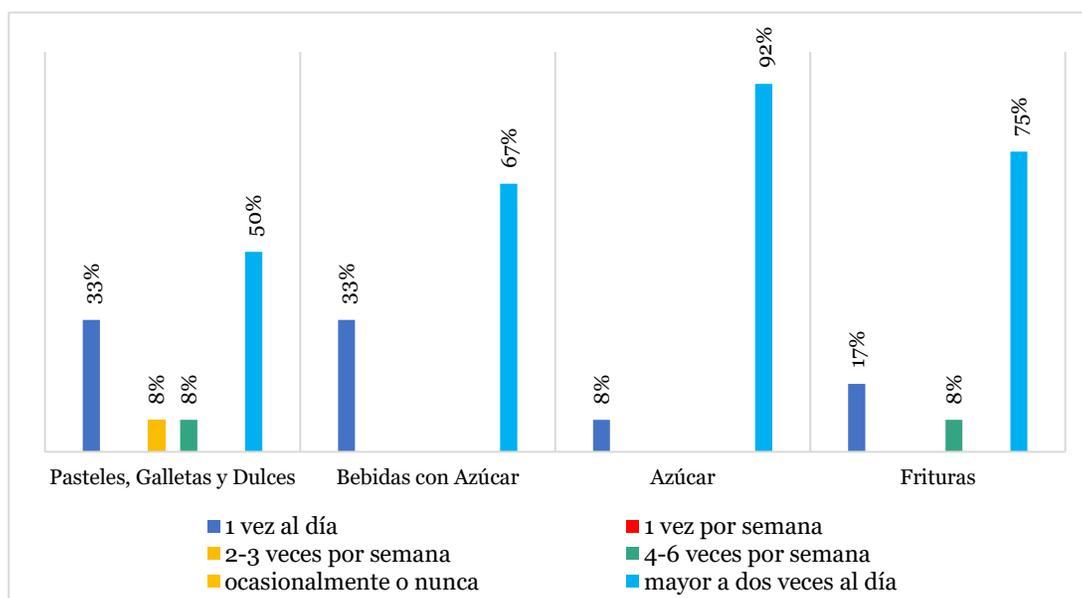
Fuente: Elaboración Propia

En el 92% de los hogares de la aldea Loma Alta Sur se realizan 3 tiempos de comida al día y solamente 2 tiempos son realizados en el 8% de los mismos.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

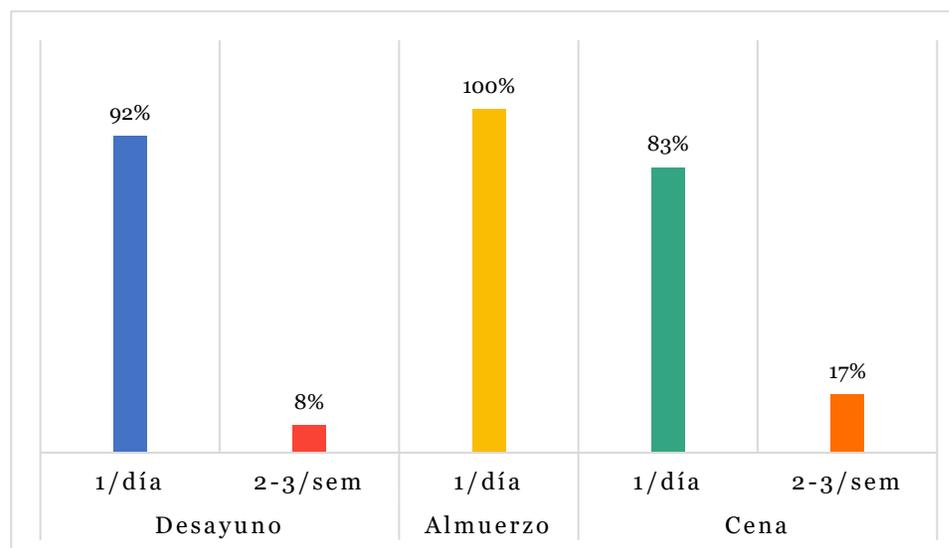
Fuente: Elaboración Propia

Mediante la frecuencia de consumo de alimentos saludables se ha podido observar que el alimento consumido con mayor frecuencia son las frutas entre 1 o más de 2 veces al día en un 33% respectivamente y el alimento menos consumido ha sido el pescado con un total de 83% siendo consumido ocasionalmente o nunca y el 17% restante solamente 1 vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

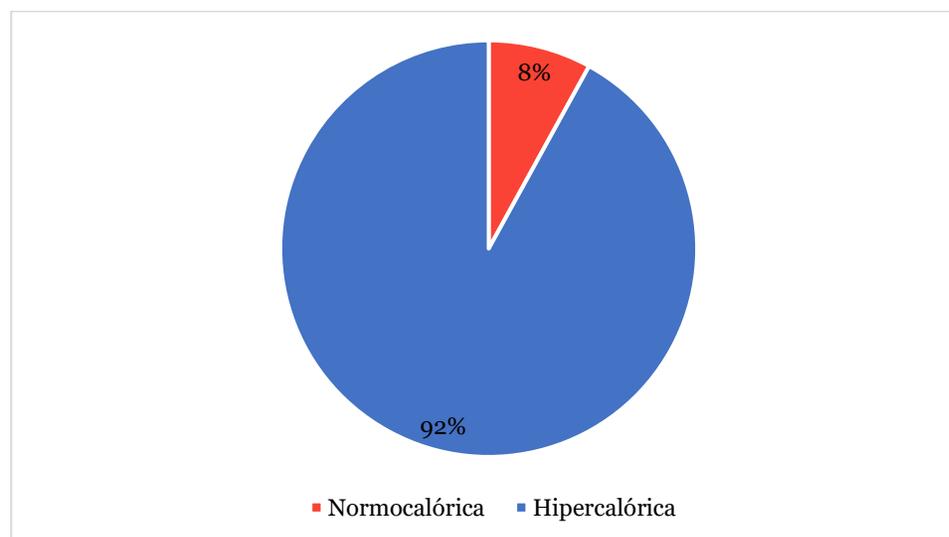
En los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos no saludables se encontró que los consumidos con mayor frecuencia son los pasteles, galletas y dulces en una cantidad mayor a dos veces al día (50%) y de una vez al día (33%). Dicho esto, se concluye que el consumo de alimentos no saludables es elevado en la aldea Loma Alta Sur.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración Propia

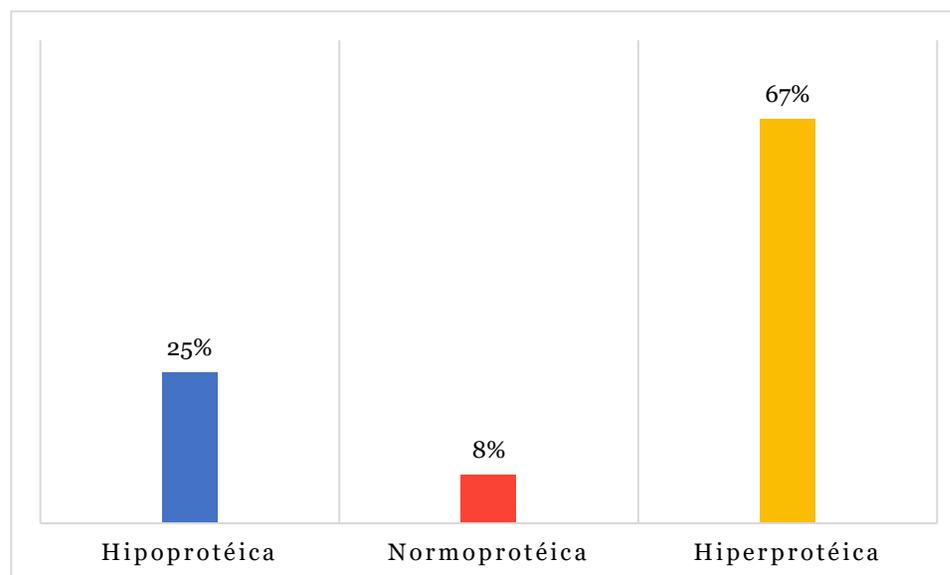
Se observó que en la mayoría de los hogares se practica el hábito de comer una vez cada tiempo de comida. Sin embargo, son el desayuno y la cena los tiempos que no realizan de manera continua, como es en el caso de los encuestados que solo lo consumen de 2-3 veces por semana, representando el desayuno un 8% y la cena un 17%.

### Suficiencia de la Dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

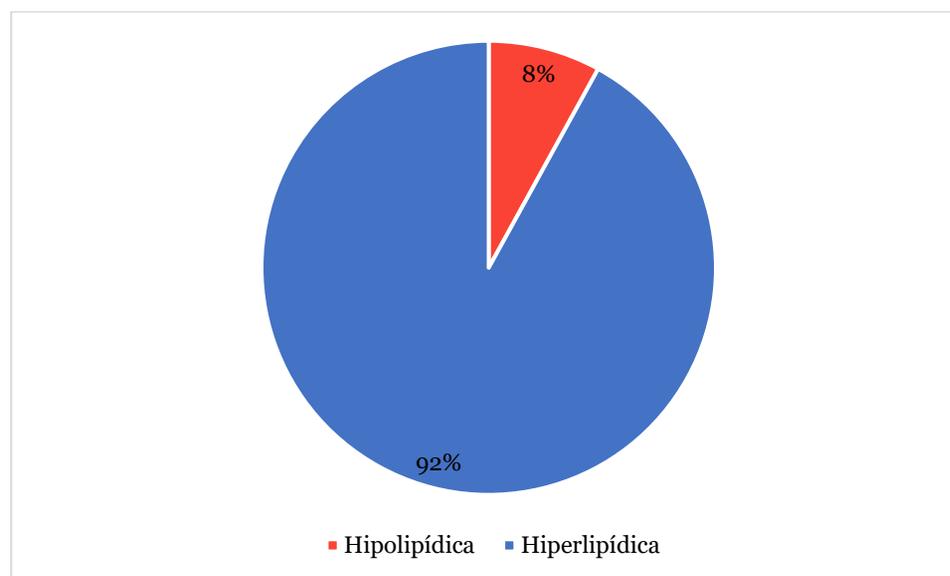
Fuente: Elaboración Propia

Con un promedio de ingesta total de 3433 calorías al día en comparación del requerimiento de 1600-2500 calorías para los adultos, se puede concluir que el tipo de dieta según ingesta calórica para el 92% de los adultos es hipercalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

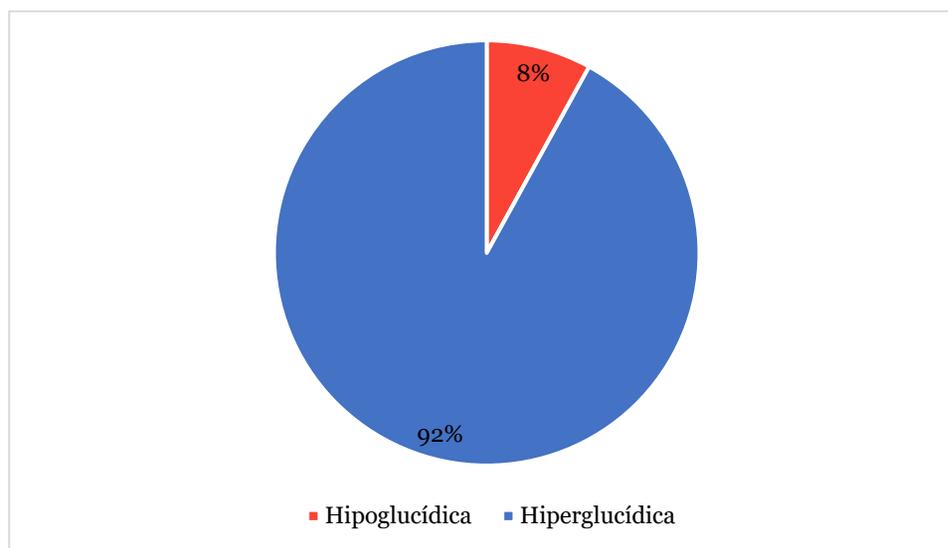
Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a la ingesta proteica de los adultos encuestados se obtuvo un promedio total de 26%, sobrepasando el requerimiento del 15% para los adultos. Por lo que, en definitiva, el 67% de los adultos participantes en la encuesta siguen una dieta hiperproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

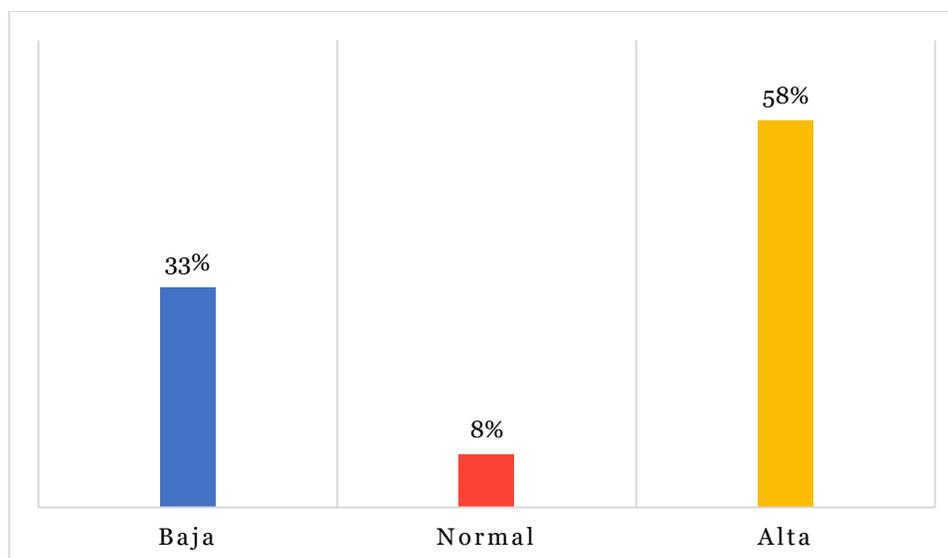
Fuente: Elaboración Propia

Según la ingesta de grasas, se identificó que el 92% de los adultos sigue una dieta hiperlipídica, siendo representada por el 19% promedio de su ingesta actual.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

El tipo de dieta según carbohidratos de los adultos de la aldea Loma Alta Sur es de 63%, lo que se traduce a una dieta hiperglucídica para el 92% de la población adulta de la aldea estudio.

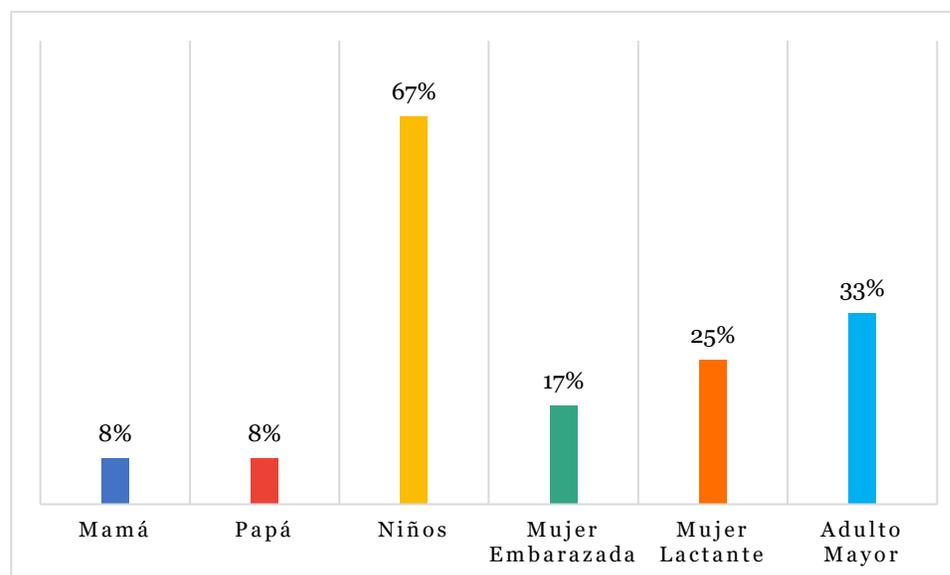
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

Según los requerimientos de fibra requeridos por los adultos de 25g/día, se deduce que el 58% de los adultos evaluados consumen una alta cantidad de fibra en sus dietas, 33% no la consumen en la cantidad necesaria y solamente el 8% consume fibra en cantidades adecuadas.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia

En el 67% de los hogares se llegó al acuerdo de que cuando se trata de alimentación, los niños son lo primordial seguidos por el adulto mayor, mujer lactante y mujer embarazada. Debe mencionarse que las madres y padres no fueron considerados como primordiales por los encuestados, dando como resultado un 8% cada uno.

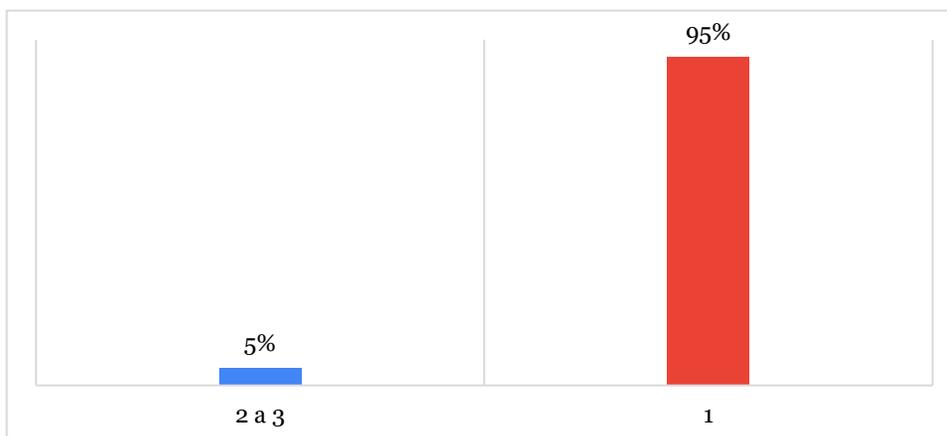
## Municipio de Tatumbla

### Aldea Cofradía

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

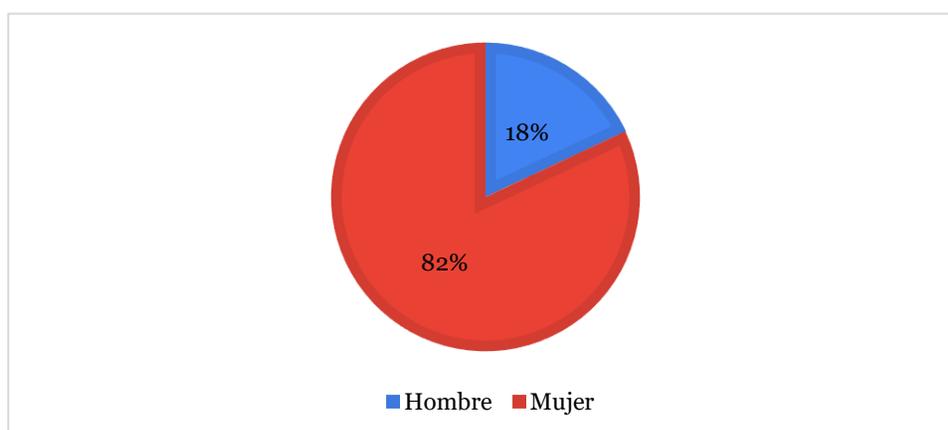


Fuente: Elaboración propia

El 95% de los hogares están conformados por una sola familia, mientras que el 5% restante, de dos a tres familias, lo cual condiciona la distribución de los alimentos en el hogar y podría, en algunos casos, llegar a afectar diversas áreas, desde lo económico hasta el estado nutricional de los miembros del hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

Por jefe de hogar se entiende a aquella persona que lleva el recurso económico a la casa, siendo usualmente, el padre de familia, sin embargo; es importante mencionar que, en caso de no encontrarse el padre, es la madre quien queda a cargo del hogar. Dado que el levantamiento

de datos se realizó por la mañana en días laborales, solamente se encontraba a la madre de familia, por esta razón, se encontró que un 82% de los jefes de hogar pertenecen al sexo femenino y el 18% al sexo masculino.

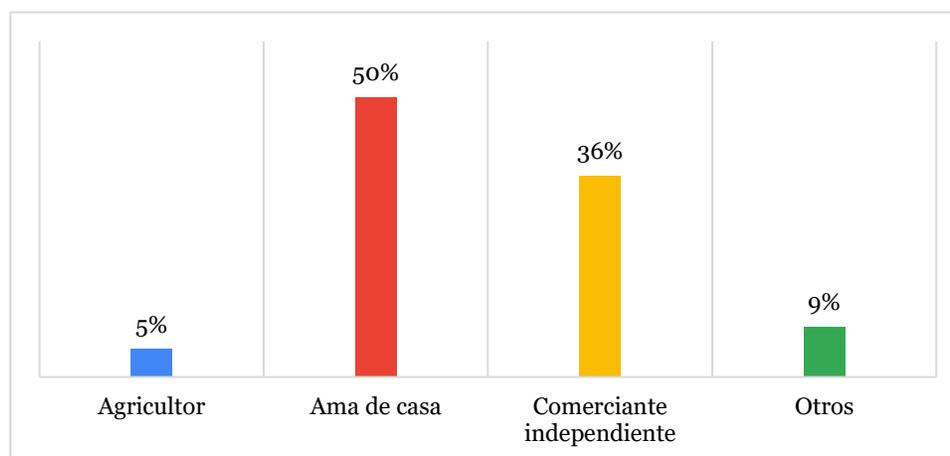
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	4%
Primaria incompleta	2	9%
Universidad completa	2	9%
Primaria completa	3	14%
Universidad incompleta	3	14%
Secundaria incompleta	3	14%
Secundaria completa	8	36%
Total	22	100%

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad de la mayor parte de los jefes de hogar es hasta secundaria completa con un 36%, universidad incompleta, secundaria incompleta y primaria completa, todas en un 14%, universidad completa y primaria incompleta, ambas en un 9% y ninguno en un 4%. Resulta confortable que la mayoría de los jefes de hogar tengan un grado adecuado de escolaridad, ya que con ello pueden aspirar a más opciones de trabajo, sin embargo; es preocupante, aunque no extraño, encontrar personas que no tienen ningún grado de escolaridad, lo que indica que se deben intensificar los esfuerzos en materia de educación.

**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

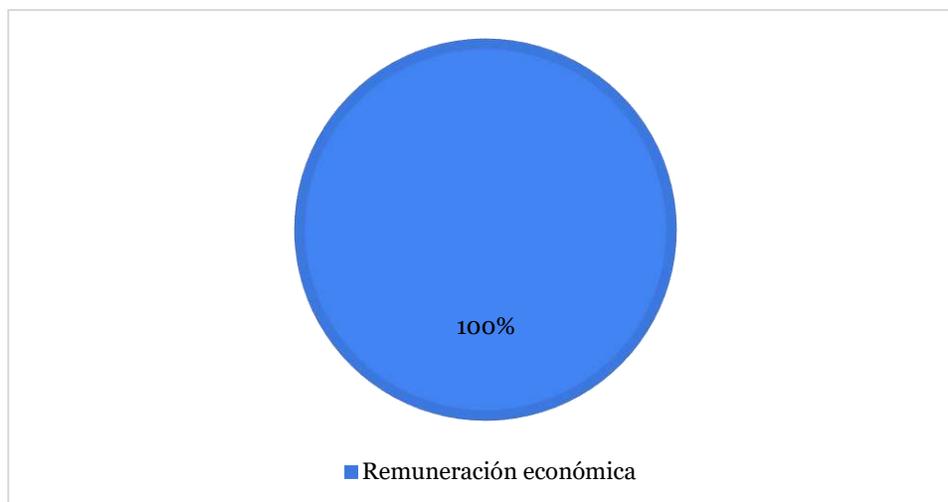


Fuente: Elaboración propia

Dado que la mayor parte de los jefes de hogar pertenecen al sexo femenino, se encontró que el oficio del 50% de los encuestados es el de ama de casa, 36% se dedican al comercio independiente, el 9% a otros oficios, siendo este el de estudiar y el 5% se dedican a la agricultura.

### Ingreso de los hogares

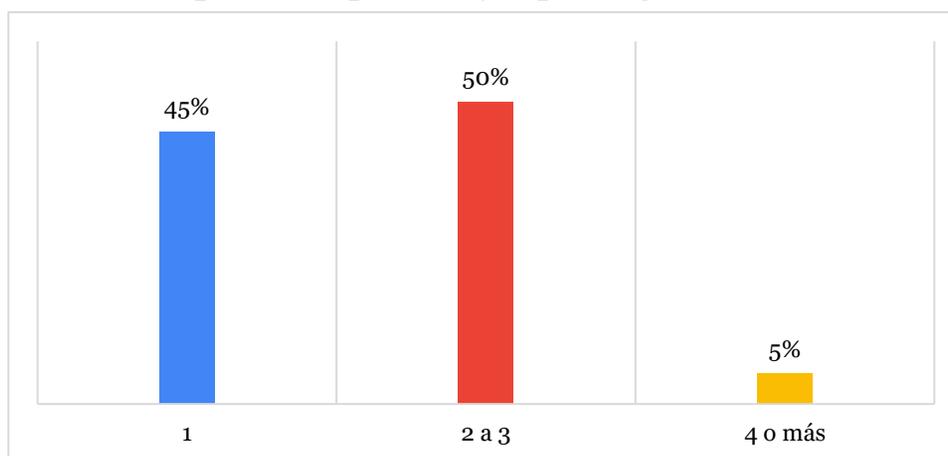
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

El 100% de los hogares afirmaron que su ingreso económico proviene de la remuneración económica, es decir que al menos una persona por hogar trabaja y recibe un salario por ello.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

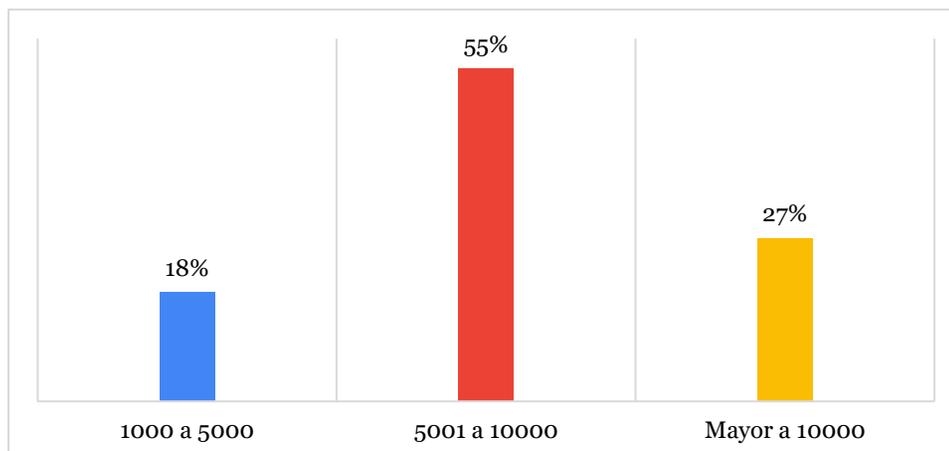


Fuente: Elaboración propia

En el 50% de los hogares, de dos a tres personas reciben remuneración económica, en el 45% solamente una persona y en el 5%, cuatro o más personas. Se encuentra una relación de este gráfico con el Gráfico 2 y Gráfico 3 que nos hablan del número de familias que habitan en el hogar y el número de personas que habitan en el hogar respectivamente, puesto que se esperaría

que entre más personas habiten en un hogar, más personas trabajen, aunado a ello, son hogares que cuentan en su mayoría con personas entre dieciocho a cincuenta y nueve años según el Gráfico 4.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

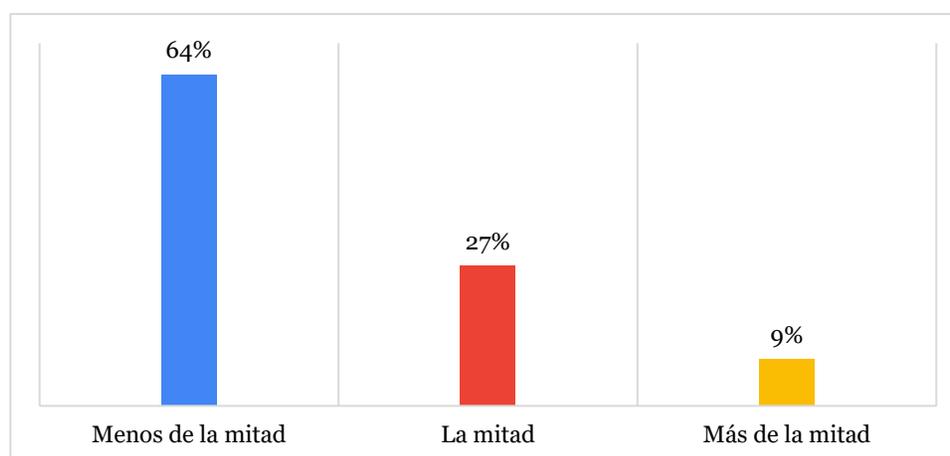


Fuente: Elaboración propia

El 55% de los hogares tienen un ingreso económico mensual entre L5001 a L10000, lo cual se encuentra dentro del salario mínimo necesario para sostener a una familia, el 27% cuenta con un ingreso económico mayor a L10000 y el 18% entre L1000 a L5000, lo cual se encuentra por debajo del salario mínimo, esto podría significar que estas familias no cuentan con el recurso económico suficiente para sostener a sus miembros, repercutiendo en su seguridad alimentaria y nutricional, poniendo en riesgo su estado nutricional.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos



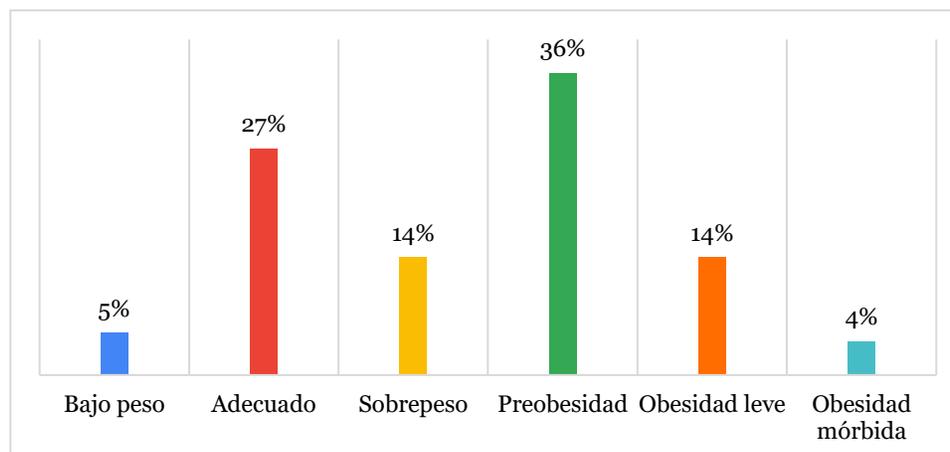
Fuente: Elaboración propia

El 64% de los hogares destinan menos de la mitad del ingreso económico mensual para la compra de alimentos, el 27% destina la mitad del ingreso y el 9% más de la mitad. Es

importante mencionar que esto va a depender de los ingresos percibidos en el mes, sobre todo en aquellas familias en las que las personas no cuentan con un trabajo permanente.

### Estado nutricional por antropometría de los adultos

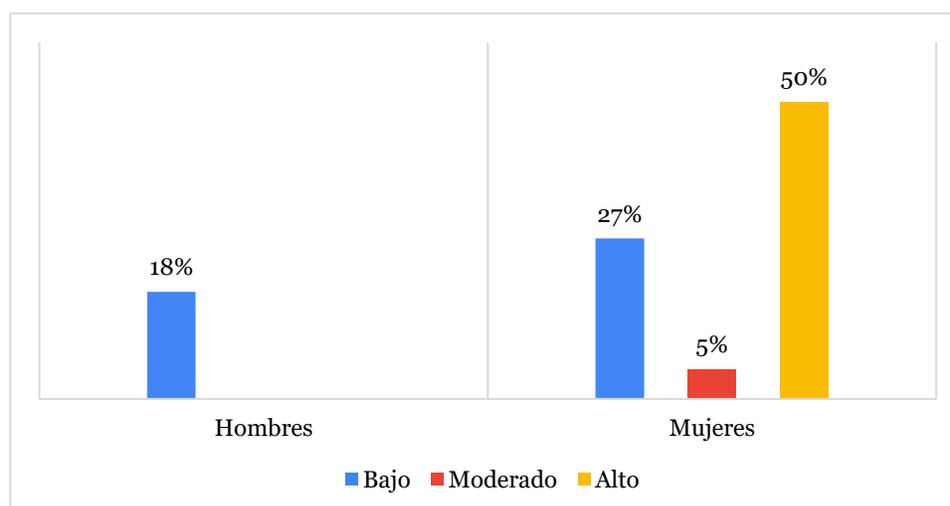
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

El 36% de los encuestados se encuentra en preobesidad, rango considerado con un IMC entre 26 a 29.99, 27% está en un IMC adecuado, 14% se encuentra en estado de sobrepeso, rango considerado con un IMC entre 25 a 25.99, otro 14% en estado de obesidad leve, rango considerado con un IMC entre 30 a 34.99, 5% se encuentra en bajo peso, rango considerado con un IMC menor a 18.5 y el 4% está en estado de obesidad, con un IMC mayor a 40.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**



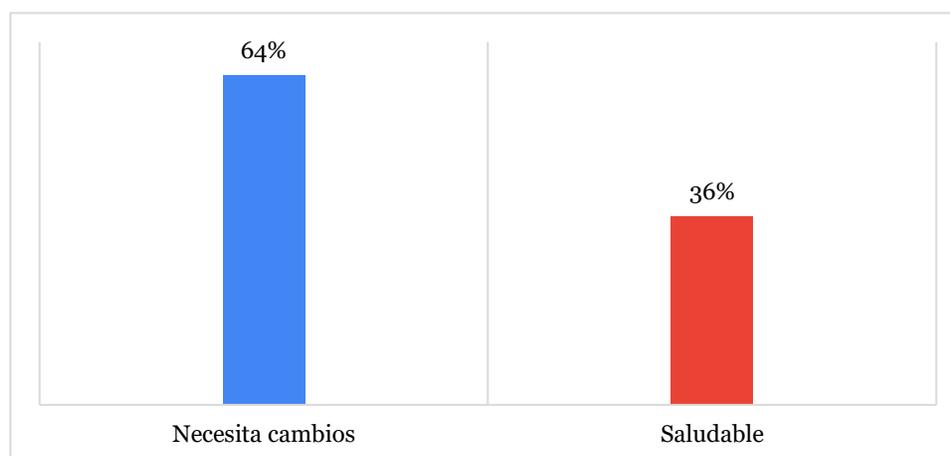
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico podemos apreciar que la totalidad de hombres encuestados, correspondientes al 18% de la población participante en el estudio, se encuentran en riesgo bajo

según su ICC, sin embargo; el 50% de las mujeres se encuentra en riesgo alto, 27% en riesgo bajo y 5% en riesgo moderado.

### Calidad de la dieta de la población adulta de Cofradía

#### Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable

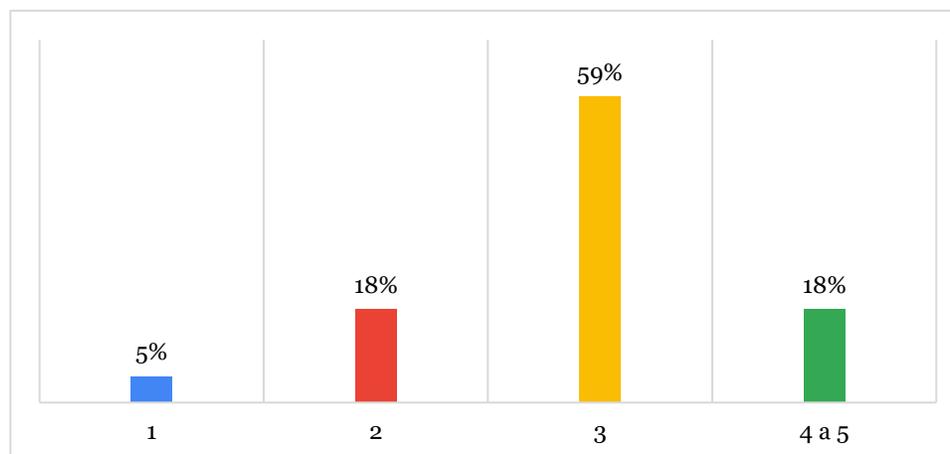


Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los resultados obtenidos en la ponderación del índice de alimentación saludable, el 64% de la población encuestada necesita realizar cambios en su alimentación, sin embargo; el 36% se encuentra en un índice saludable.

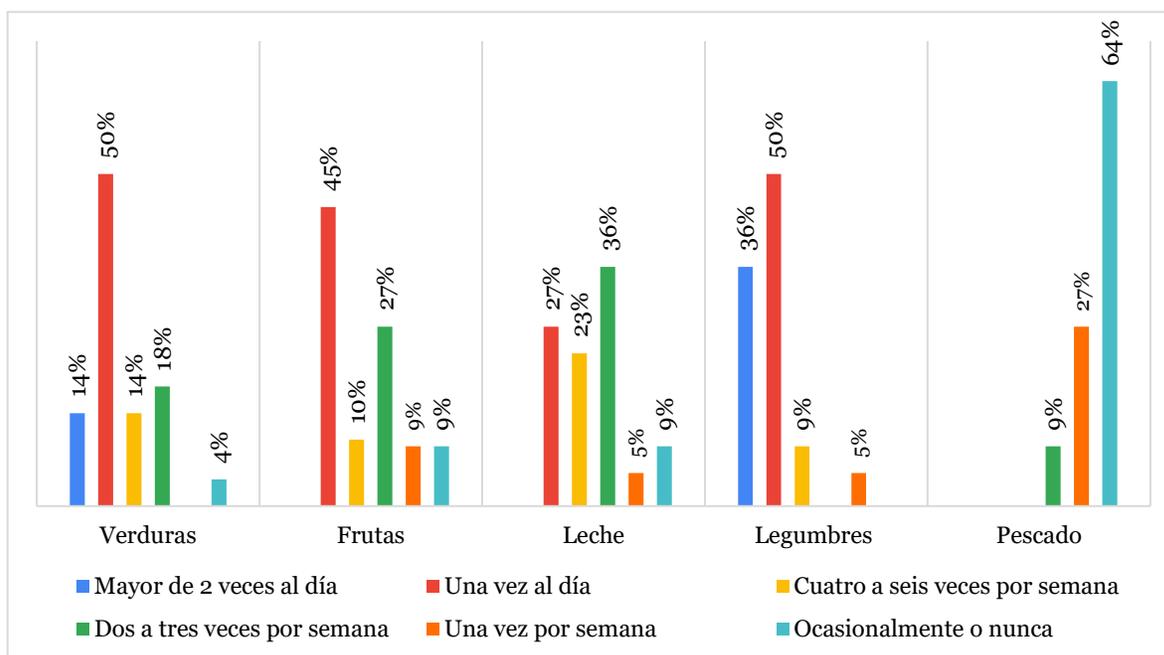
### Patrón de consumo del jefe de hogar

#### Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día



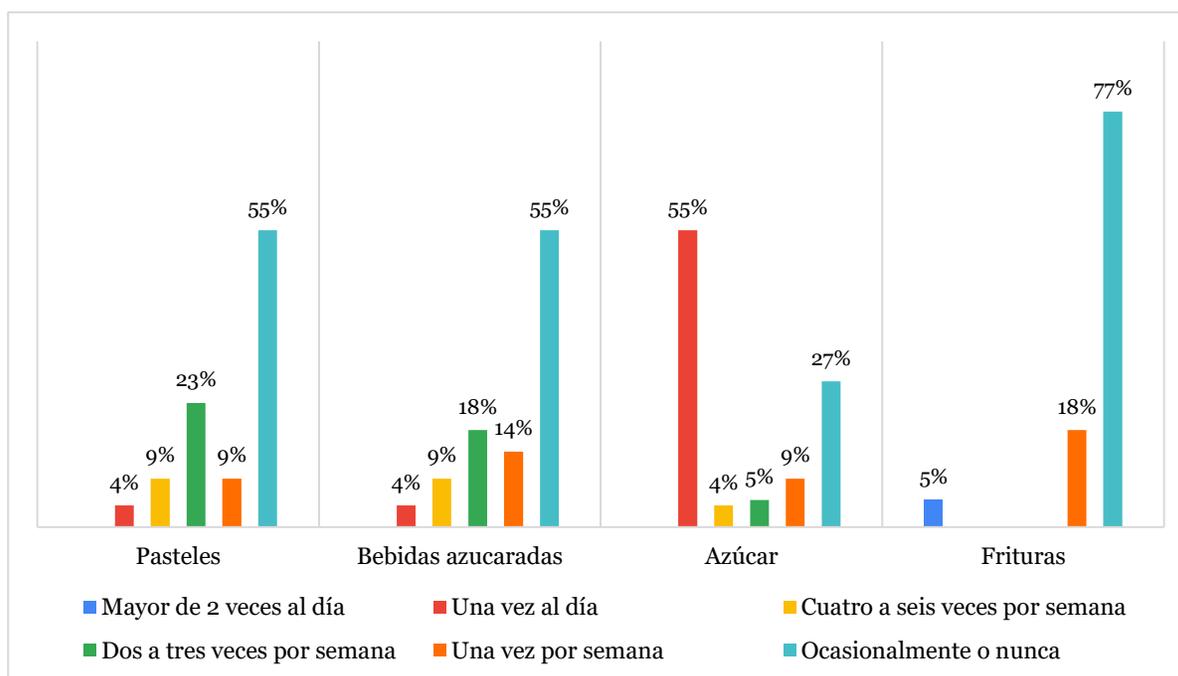
Fuente: Elaboración propia

El 59% de los jefes de hogar realizan los tres tiempos de comidas principales, el 18% realiza dos, mientras que otro 18% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida y el 5%, solamente un tiempo de comida al día. La recomendación general es realizar los tres tiempos de comida, más dos meriendas, una después del desayuno y la otra antes de la cena. Esto significa que solo el 18% de la población cumple con lo sugerido.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

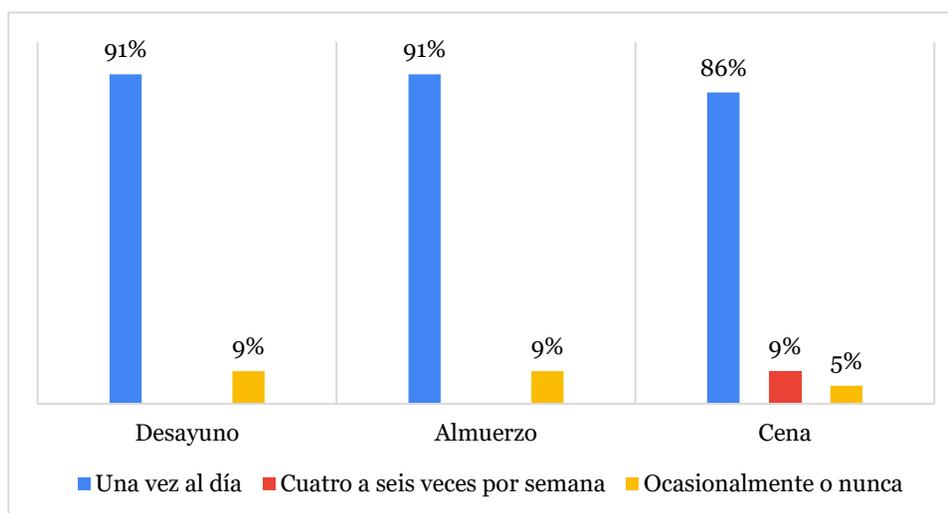
Fuente: Elaboración propia

A través del gráfico podemos observar que, respecto al grupo de verduras, un 50% de la población las consume una vez al día, 14% más de dos veces al día, otros 14% de cuatro a seis veces por semana y un 4% ocasionalmente o nunca. En el grupo de frutas, el 45% de la población las consume una vez al día, 27% de dos a tres veces por semana, 10% de cuatro a seis veces por semana, 9% una vez a la semana y 9% ocasionalmente o nunca. Siendo la recomendación de consumir al menos cinco porciones entre frutas y verduras al día, podemos notar que es poca la población que cumple con esto. En el grupo de la leche, 36% de la población la consume de dos a tres veces por semana, 27% una vez al día, 23% cuatro a seis veces por semana, 9% ocasionalmente o nunca y 5% una vez por semana. En el grupo de las legumbres, un 50% de la población las consume una vez al día, 36% más de dos veces al día, 9% cuatro a seis veces por semana y 5% una vez por semana. En cuanto al pescado, el 64% de la población lo consume ocasionalmente o nunca, 27% una vez por semana y 9% dos a tres veces por semana. Siendo entonces el pescado el alimento menos consumido y las legumbres el mayormente consumido.

**Gráfico 13:** Frecuencia de consumo de alimentos no saludables

Fuente: Elaboración propia

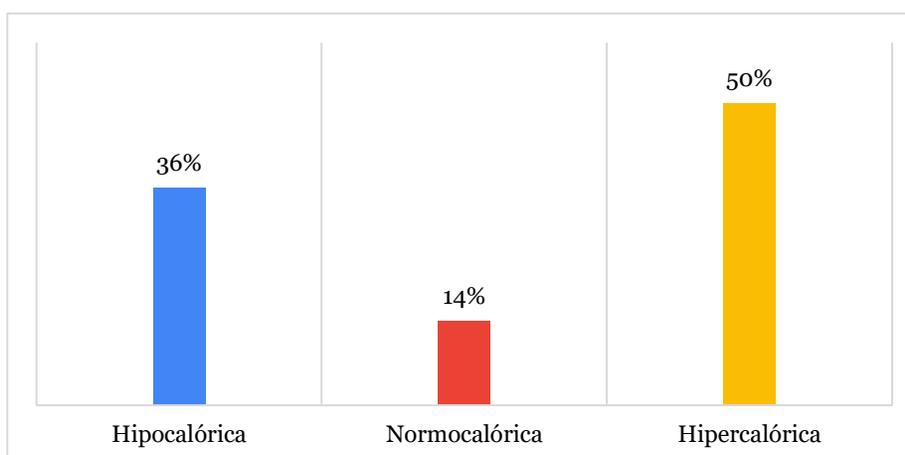
En el grupo de los pasteles, encontramos que el 55% de la población los consume ocasionalmente o nunca, el 23% de dos a tres veces por semana, el 9% cuatro a seis veces por semana, 9% una vez por semana y 4% una vez al día. Las bebidas azucaradas son consumidas ocasionalmente o nunca por un 55% de la población, dos a tres veces por semana por el 18%, una vez por semana por el 14%, cuatro a seis veces por semana por el 9% y una vez al día por el 4%. El azúcar es consumido por el 55% de la población una vez al día, 27% ocasionalmente o nunca, 9% una vez por semana, 5% dos a tres veces por semana y 4% de cuatro a seis veces por semana. En el grupo de las frituras, un 77% de la población las consume ocasionalmente o nunca, 18% una vez por semana y el 5% más de dos veces al día. Siendo el alimento no saludable más consumido el azúcar y el menos consumido, las frituras.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

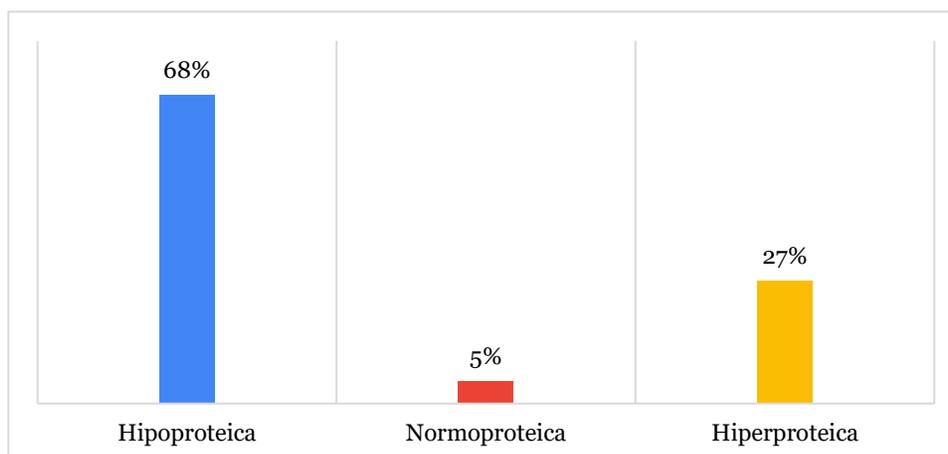
El 91% de la población indicó que ingiere su desayuno todos los días, mientras que el 9% lo hace ocasionalmente o nunca. Respecto al almuerzo, encontramos la misma tendencia que en el desayuno puesto que el 91% de la población lo ingiere todos los días y el 9% ocasionalmente o nunca. En cuanto a la cena, el 86% de la población la consume todos los días, el 9% cuatro a seis veces por semana y el 5% ocasionalmente o nunca.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

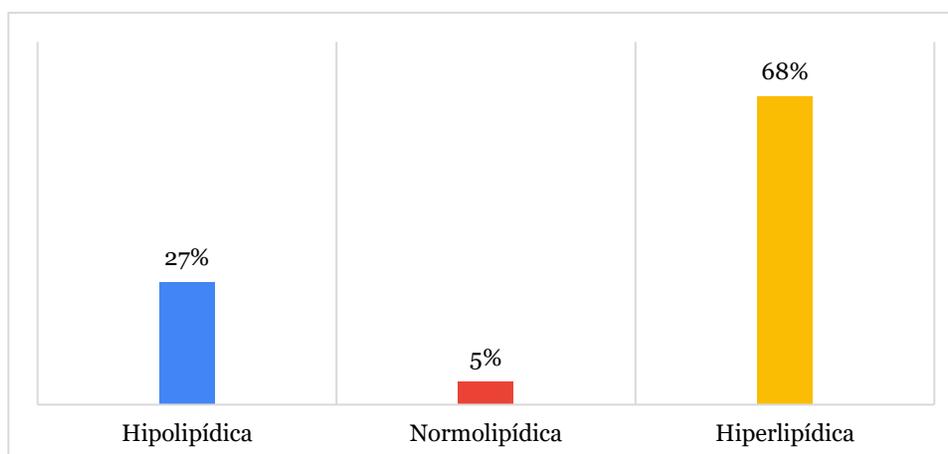
Fuente: Elaboración propia

El 50% de la población consume una dieta hipercalórica, el 36% hipocalórica y el 14% normocalórica; con un promedio de ingesta calórica según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas de 1729 kcal. Siendo que la mayor parte de la población pertenece al sexo femenino y que el estándar de consumo calórico máximo para este sexo es de 1700 kcal, encontramos que existe coherencia en este resultado.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

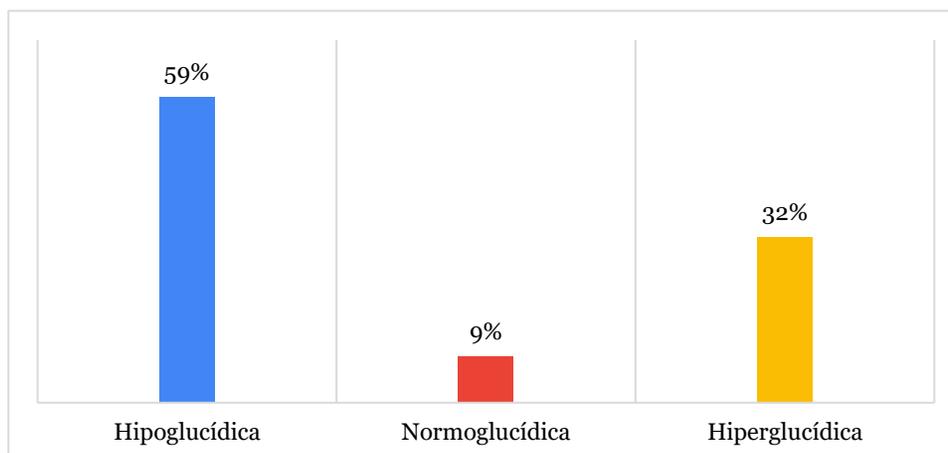
Fuente: Elaboración propia

El 68% de la población consume una dieta hipoproteica, el 27% dieta hiperproteica y el 5% dieta normoproteica; con un promedio del 17% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

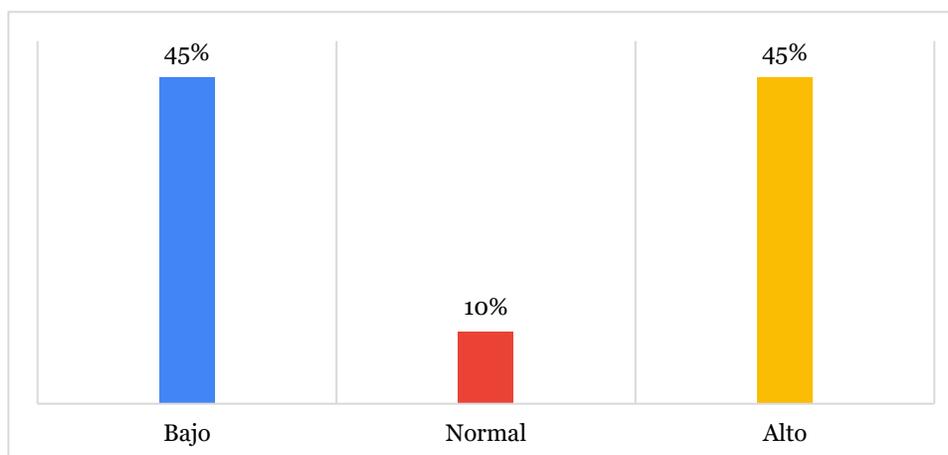
Fuente: Elaboración propia

El 68% de la población consume una dieta hiperlipídica, el 27% una dieta hipolipídica y el 5% una dieta normolipídica; con un promedio del 36% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas, siendo recomendable su consumo en un 15% al 30% de las calorías totales de la dieta.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El 59% de la población consume una dieta hipoglucídica, el 32% dieta hiperglucídica y el 9% dieta normoglucídica; con un promedio del 44% de calorías consumidas provenientes de los carbohidratos según el análisis de recordatorio de veinticuatro horas, siendo su consumo recomendable en un 50% a 60% de las calorías totales de la dieta.

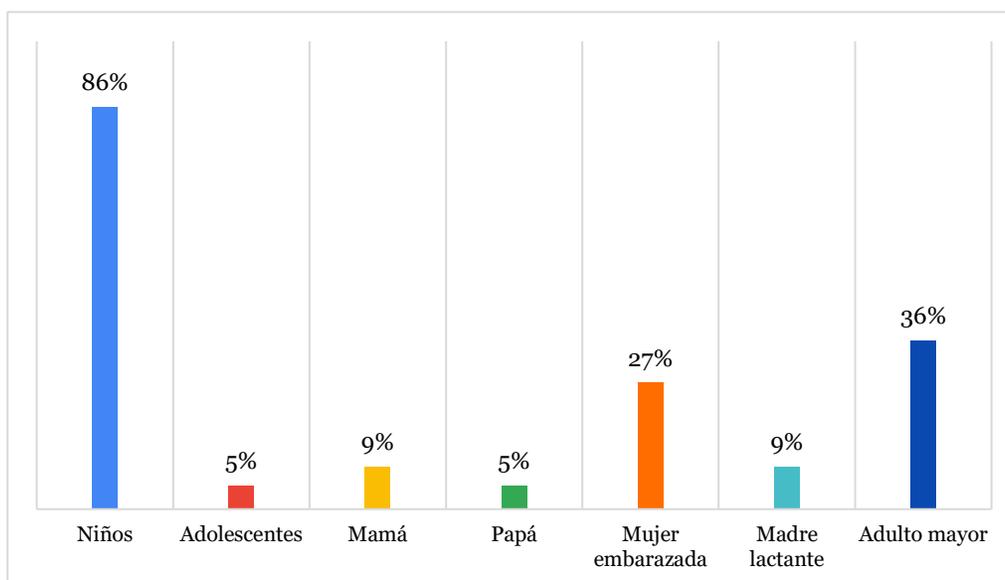
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico podemos observar que la ingesta de fibra se encuentra consumida por la población en la misma cantidad tanto en su límite inferior como superior, es decir, el 45% de la población tiene un bajo consumo de fibra, así como el 45% tiene un consumo alto y solo el 10% lo consume de forma normal, siendo un consumo alto el mayor a 25 gramos de fibra al día, un consumo bajo el de menor a 25 gramos al día y el normal, de 25 gramos al día.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

El 86% de la población coincidió en que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 36% a los adultos mayores, el 27% a la mujer embarazada, el 9% a la madre de familia, otro 9% a la madre lactante, el 5% a los adolescentes y otro 5% al padre de familia. Cabe destacar que encontramos respuestas variadas puesto que las personas tenían la opción de escoger más de una respuesta.

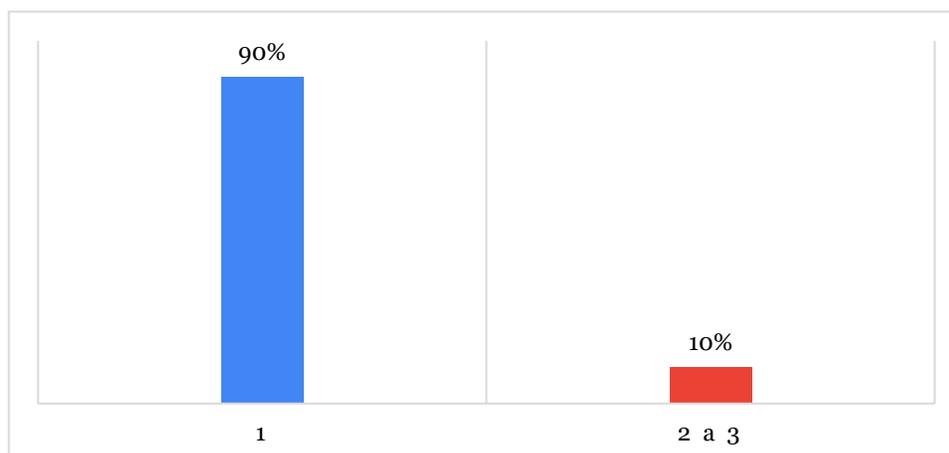
## Aldea de Linaca

### Municipio de Tatumbla

#### Características sociodemográficas de la población

##### Hogar

##### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

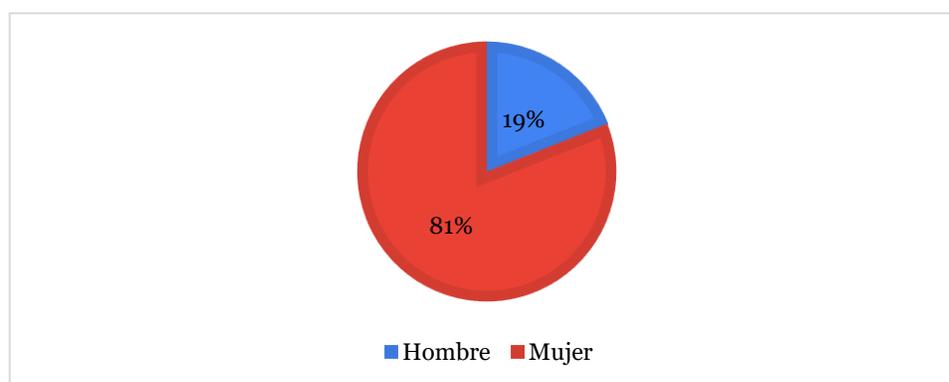


Fuente: Elaboración Propia

El presente gráfico demuestra que el 90% de los hogares encuestados están constituidos por 1 familia y solamente el 10% está formado por 2 a 3 familias, significando un aumento en la condición de vulnerabilidad ante la seguridad alimentaria y nutricional en hogares de familias numerosas.

##### Datos demográficos de la población adulta

##### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración Propia

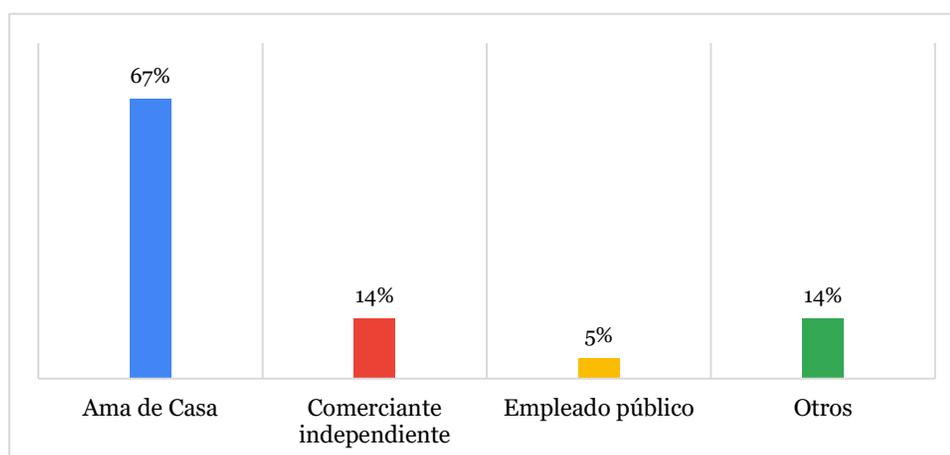
Según la presente imagen, el 81% demuestra que las mujeres son quienes asumen la responsabilidad de las diferentes labores de la estructura familiar, siendo reconocidas como las jefas del hogar, a diferencia del 19% que representa a los hombres como la persona de referencia.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universidad completa	2	10%
Primaria incompleta	3	14%
Secundaria completa	7	33%
Primaria completa	9	43%
Total	21	100%

Fuente:  
Elaboración Propia

La reciente tabla, engloba los datos del jefe de hogar según su nivel de escolaridad, el 43% representa a los individuos que realizaron la primaria completa, el 33% a los que completaron la secundaria, el 14% a los que no completaron la primaria y solamente el 10% ha alcanzado el nivel universitario completo, comprobando que el nivel educativo básico de los jefes de familia constituye uno de los factores que impactan sobre la seguridad alimentaria nutricional, haciendo más difícil la obtención de un trabajo y en consecuencia menor ingreso económico insuficiente para cubrir el gasto mensual de la canasta alimentaria, llevando a la inseguridad alimentaria.

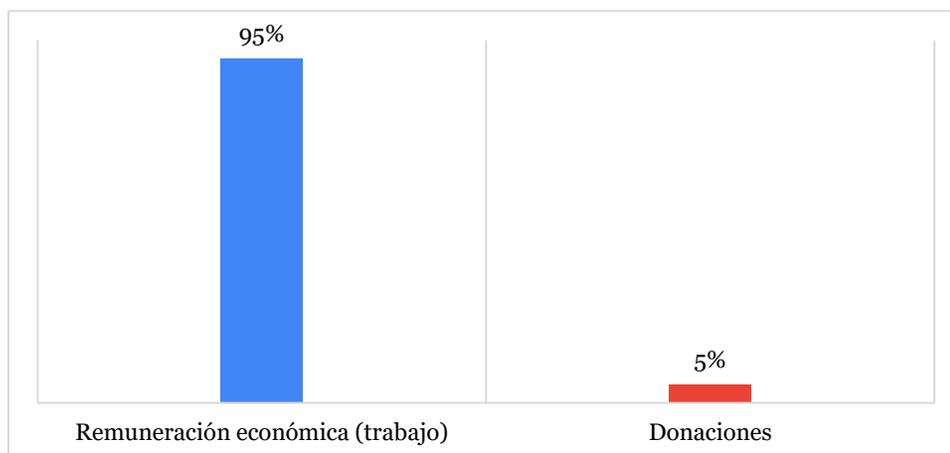
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El presente gráfico incluye los datos correspondientes a la profesión u oficio del jefe de hogar, el 67% hace referencia a las mujeres que se dedican a desarrollar las tareas que son necesarias para el funcionamiento cotidiano del hogar, entre ellas; asegurar la salud y bienestar de la familia a través de la preparación y consumo de los alimentos. Por otra parte, el 14% representa a los jefes de hogar que se dedican al comercio y otros oficios, respectivamente. El 5% de los entrevistados pertenece a los empleados públicos, quienes gozan de mayores beneficios.

## Ingreso de los hogares

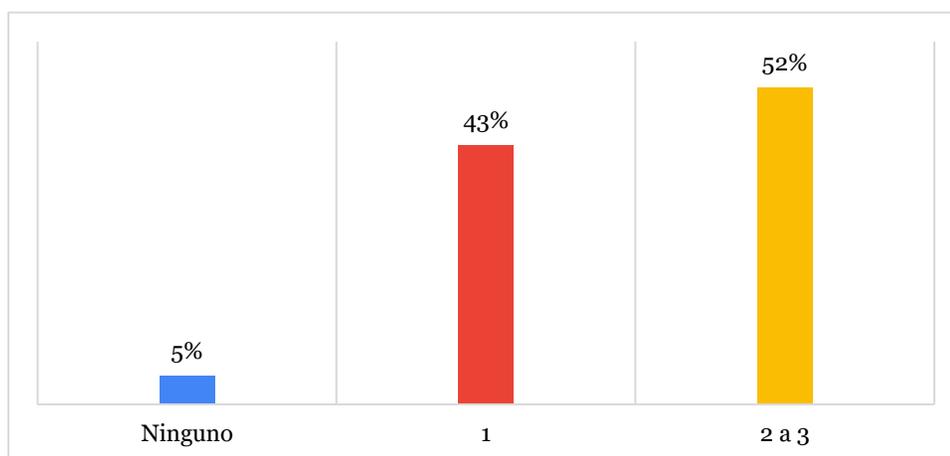
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

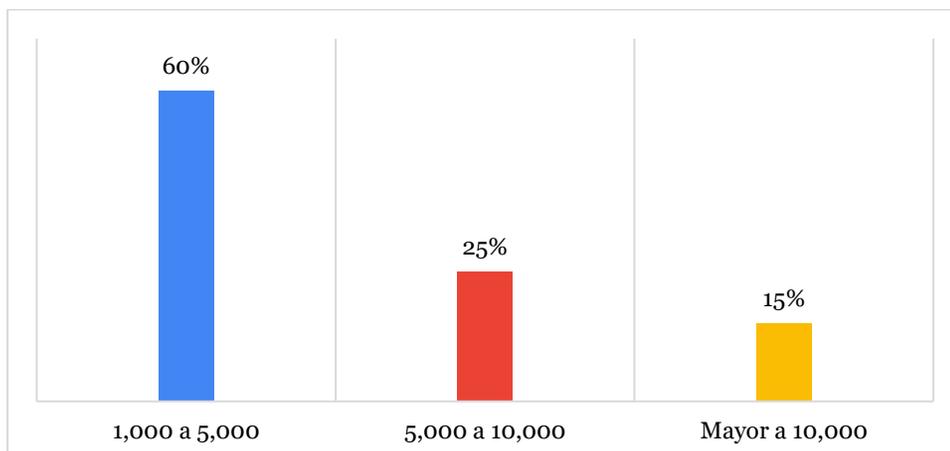
La reciente figura incluye los datos sobre el ingreso económico del hogar, siendo representados por el 95% los que reciben remuneración económica a través de la cual se accede a los alimentos de forma adecuada para satisfacer las necesidades nutricionales de todos los miembros del hogar, frente al 5% que recibe donaciones como una acción de gran trascendencia social.

**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

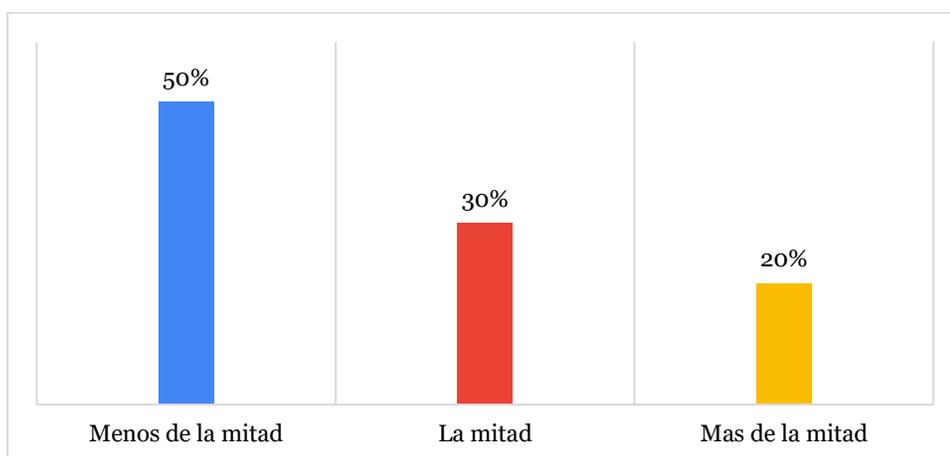
El actual gráfico representa al número de personas que trabajan por hogar, el 52% indicó que 2 a 3 integrantes y el 43% señaló que perciben un sueldo salarial designado por ejercer fuerzas laborales, significando a su vez, un acceso suficiente a los alimentos en calidad y cantidad a todo el grupo familiar. En su minoría, el 5% de los entrevistados informó que ninguno de los miembros del hogar labora.

**Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El actual gráfico muestra los datos sobre el ingreso económico mensual del hogar, el 60% refleja que devenga alrededor de L 1,000.00 a L 5,000.00, el 25% recibe un sueldo que oscila entre los L 5,000.00 a L 10,000.00, y solamente el 15% percibe un sueldo mayor a L 10,000.00, evidenciando la crisis o emergencia de inseguridad alimentaria en la que se encuentra el país.

### Gastos de los hogares

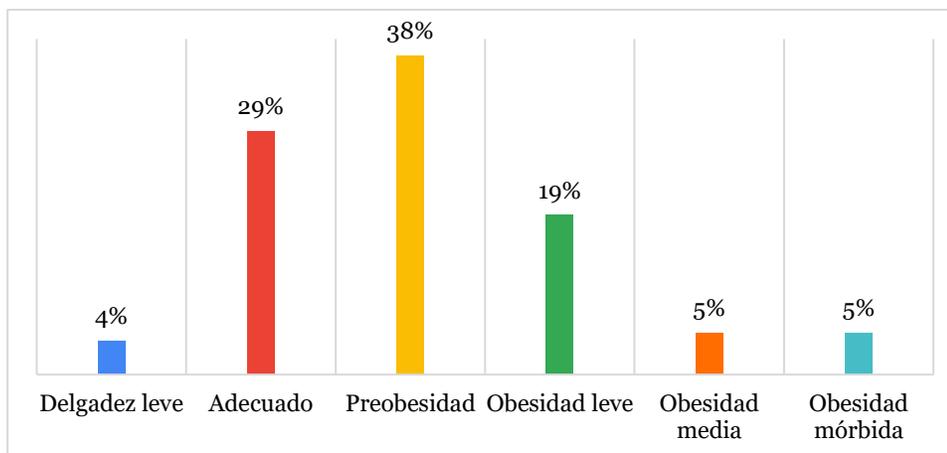
**Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

La presente figura, revela la información respecto a la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos, el 50% determina menos de la mitad de su ganancia, el 30% asigna la mitad de su salario y el 20% establece más de la mitad de sus entradas económicas para la adquisición de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría en adultos

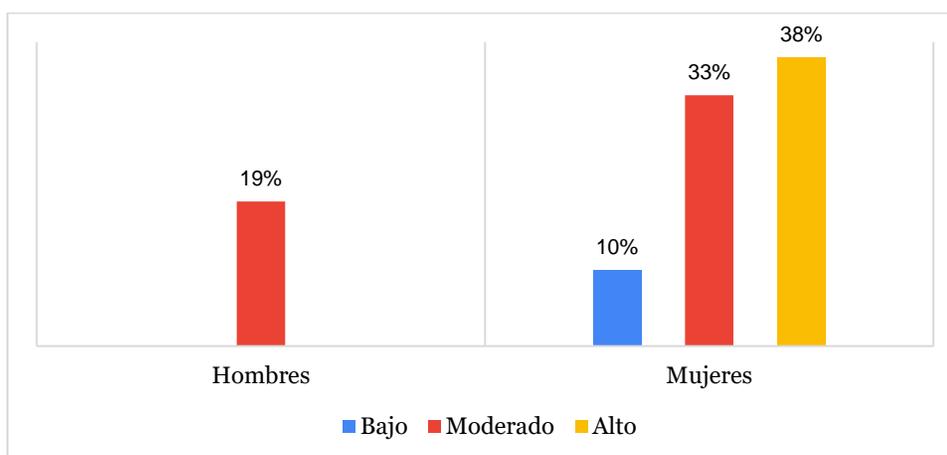
**Gráfico 8. Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

La actual figura describe el estado nutricional de los adultos entrevistados, a través de la interpretación de indicador IMC, reflejando que el 38% se encuentra en situación de preobesidad, el 29% permanece en los niveles adecuados, el 19% está con obesidad leve, el 5% con obesidad media y mórbida, respectivamente, asociándose a un mayor riesgo de enfermedad. Por otro lado, el 4% de la población estudiada se ubica dentro de los valores que comprenden el estado de delgadez leve.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

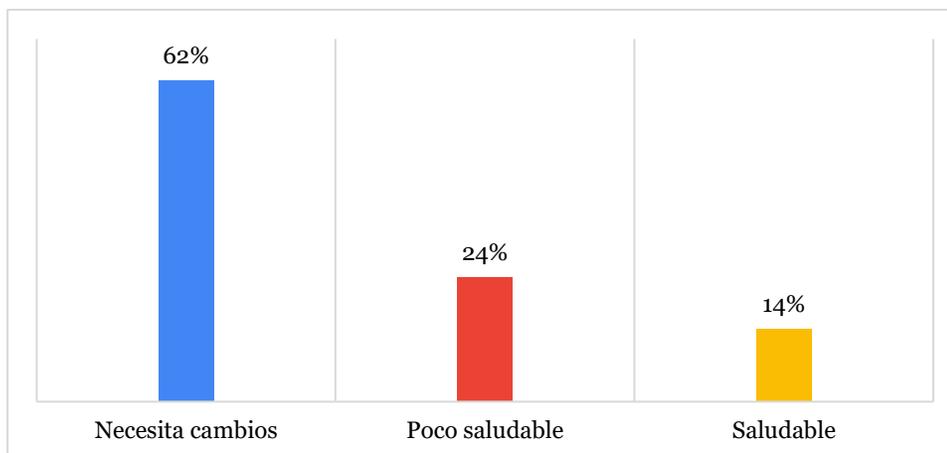


Fuente: Elaboración Propia

A través del presente gráfico se muestra el porcentaje del Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC), siendo un 38% riesgo alto, 33% riesgo moderado y el 10% riesgo bajo para las mujeres y solamente el 19% de los hombres que pertenecen a la población estudiada se encuentran en riesgo moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Linaca, Tatumbla

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

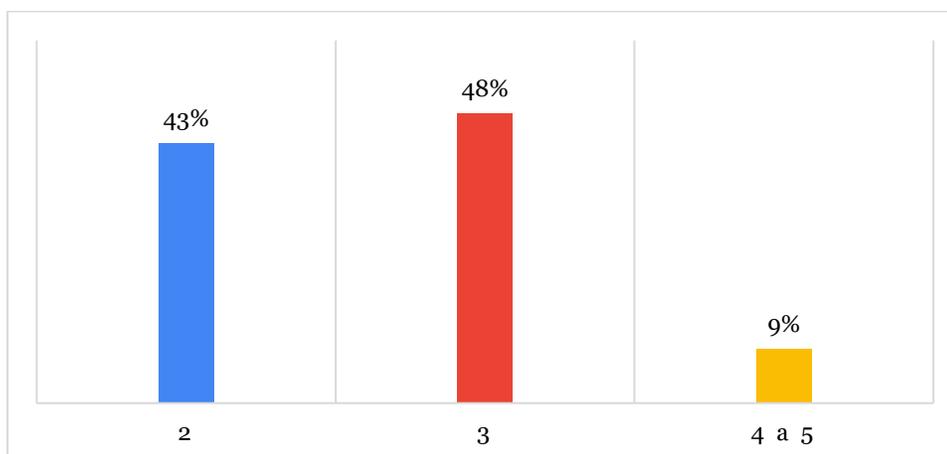


Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo al gráfico se establece que el 62% de la población en mención necesita cambios en el comportamiento alimentario, el 24% mantiene una alimentación poco saludable y el 14% conserva hábitos alimentarios saludables.

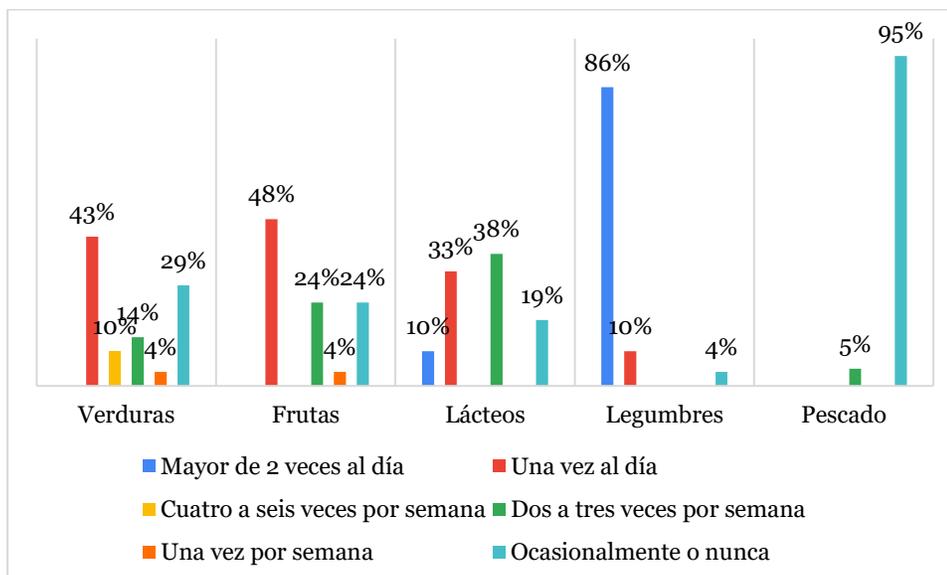
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**



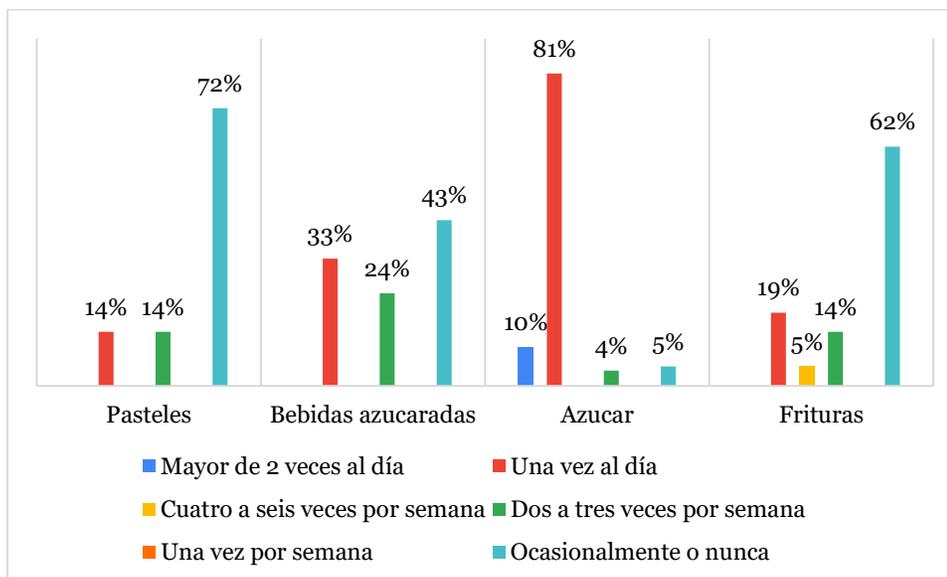
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico reciente representa los tiempos de comida que realiza el adulto al día, reflejando que el 48% distribuye sus alimentos en tres comidas principales, el 43% en dos tiempos y el 9% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

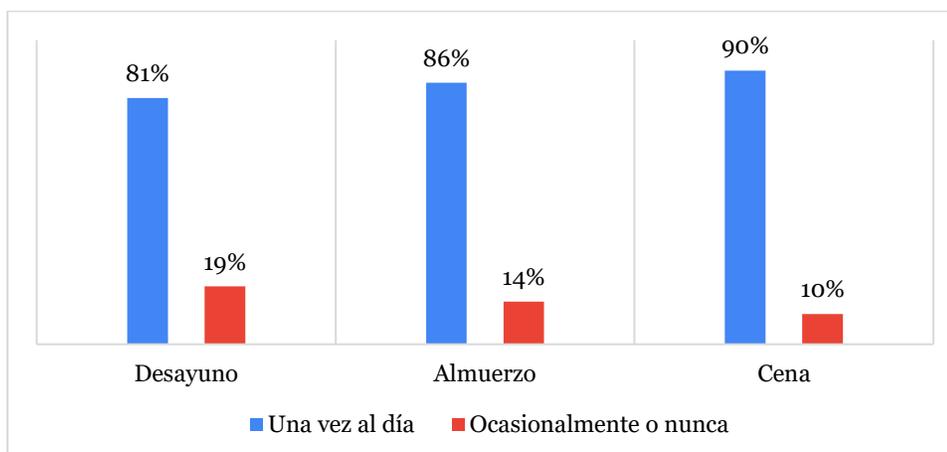
Fuente: Elaboración Propia

Mediante la presente imagen se expresa la frecuencia de consumo de alimentos saludables; el 43% de la población encuestada consume verdura una vez al día, el 29% lo hace ocasionalmente o nunca, el 14% dos a tres veces por semana, el 10% cuatro a seis veces por semana y el 4% una vez por semana. Referente a las frutas, el 48% las consume una vez al día, el 24% dos a tres veces por semana u ocasionalmente, respectivamente y el 4% una vez por semana. Alusivo a los lácteos, el 38% los consume de dos a tres veces por semana, el 33% una vez al día, el 19% ocasionalmente o nunca y el 10% mayor de dos veces al día. En cuanto a las legumbres, el 86% las consume mayor de dos veces al día, el 10% una vez al día y el 4% ocasionalmente o nunca. El 95% de la población consume ocasionalmente o nunca las carnes rojas y blancas y el 5% lo hace de dos a tres veces por semana.

**Gráfico13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

La imagen actual hace referencia al consumo de alimentos no saludable, el 72% consume pasteles ocasionalmente o nunca y el 14% lo hace una vez al día y de dos a tres veces por semana, pertinentemente. En cuanto a las bebidas azucaradas son consumidas ocasionalmente o nunca por un 43%, una vez al día por el 33% y de dos a tres veces por semana por el 24%. El azúcar es consumida una vez al día por el 81% de los encuestados, el 10% la consumen mayor de dos veces al día y el 5% ocasionalmente o nunca. Las frituras son ingeridas ocasionalmente o nunca por el 62%, el 19% lo hace una vez al día, el 14% de dos a tres veces por semana y el 5% de cuatro a seis veces por semana.

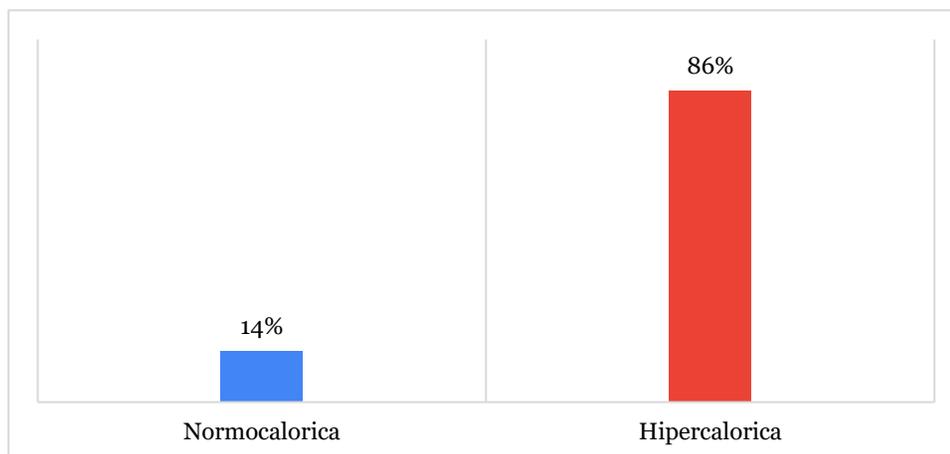
**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración Propia

El reciente gráfico demuestra la frecuencia de los tiempos de comida que realizan los adultos, el 90% establece cena una vez al día y el 10% lo hace ocasionalmente o nunca. El 86% almuerza una vez al día frente al 14% que lo hace ocasionalmente o nunca. El 81% desayuna una vez al día contra el 19% que lo hace ocasionalmente o nunca.

### Suficiencia de la dieta

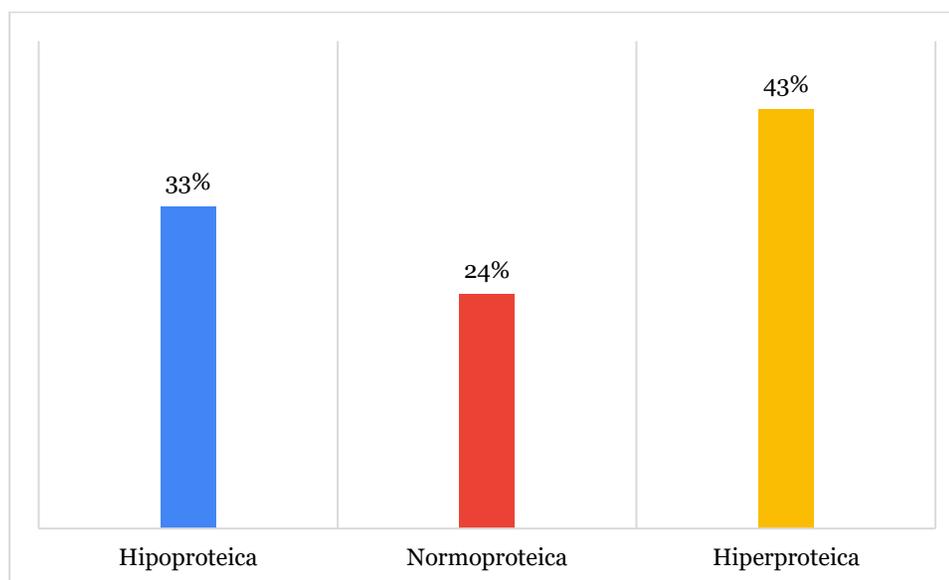
**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

A través de la presente figura se expone el tipo de dieta según las calorías, siendo hipercalórica para el 86% de la población, frente al 14% de los individuos que consumen una dieta normocalórica y en promedio consumen 1,956 Kcal.

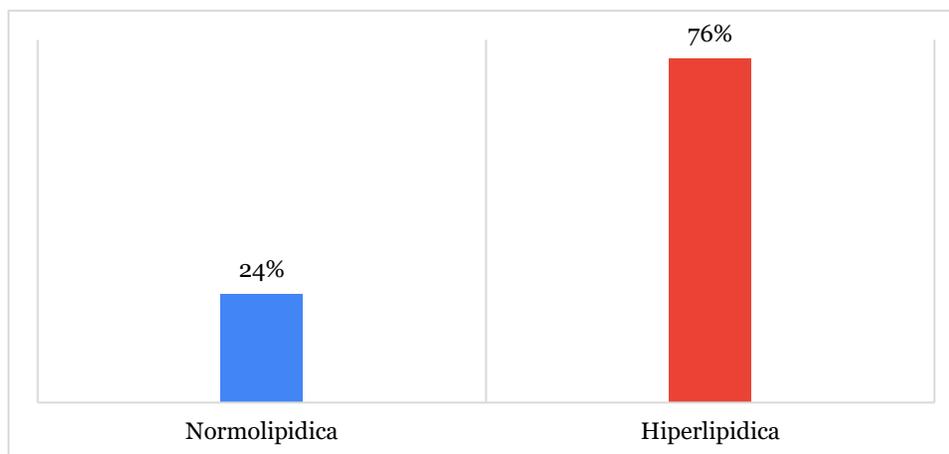
**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas**



Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo al consumo de proteínas en los adultos, la gráfica identifica al 43% de la población con dieta hiperproteica, el 33% con hipoproteica y el 24% con normoproteica y en promedio consumen el 16% de la cantidad adecuado.

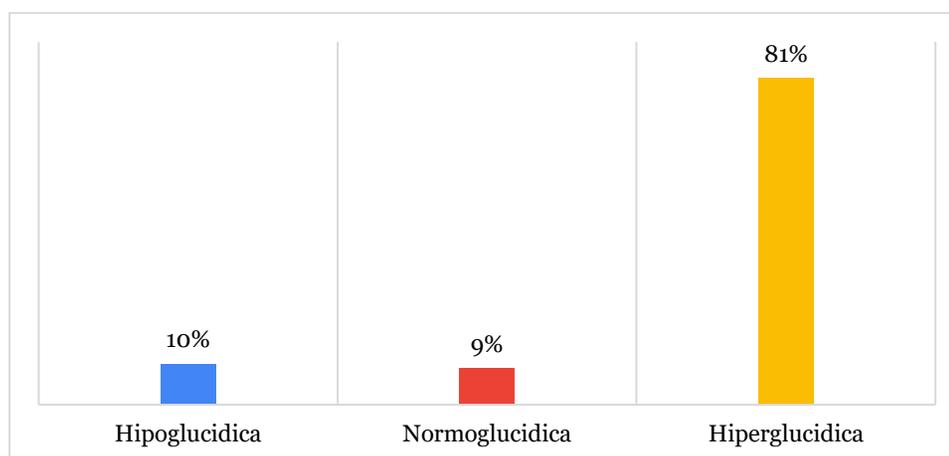
### Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas



Fuente: Elaboración Propia

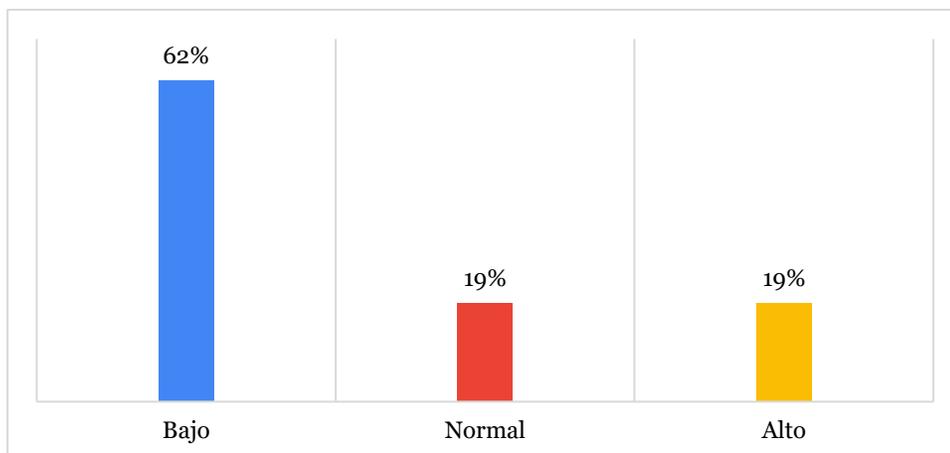
Según el gráfico el tipo de dieta según las grasas es hiperlipídica para el 76% de la población, contra el 24% que consume una dieta normolípica, y en promedio consumen el 29% del valor adecuado.

### Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos



Fuente: Elaboración Propia

Mediante la vigente figura se representa el tipo de dietas según carbohidratos, el 81% consume una dieta hiperglucídica, el 10% hipoglucídica y solamente el 9% normoglucídica. En promedio ingieren el 57% de la porción recomendada.

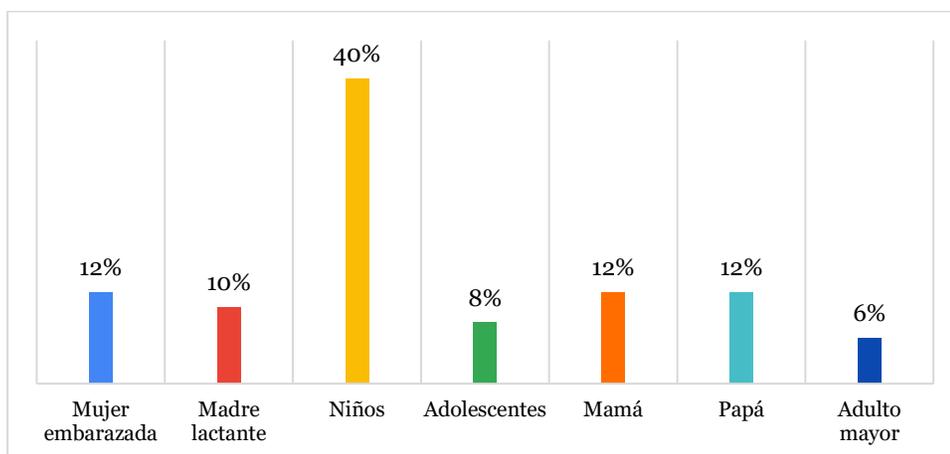
**Gráfico 19. Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 27 corresponde a la información respecto al consumo de fibra, el 62% ingiere poca fibra y el 19% mantiene un consumo normal y alto, relativamente.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

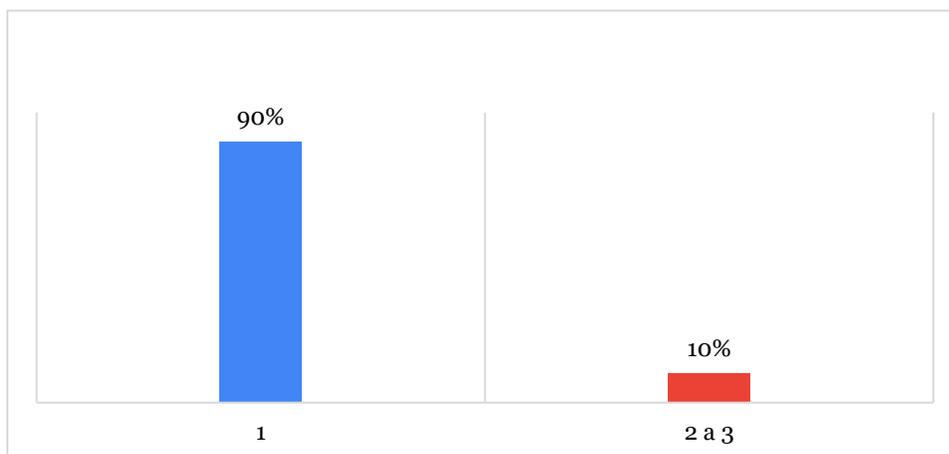


Fuente: Elaboración Propia

La actual figura contiene los datos que contestan a la interrogante ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?, el 40% antepuso a los niños, el 12% a mamá, papá y mujeres embarazadas, pertinentemente. El 10% a las madres lactantes, el 8% a los adolescentes y el 6% a los adultos mayores.

**Aldea de Tatumbla Centro, Francisco Morazán**  
**Características sociodemográficas de la población**  
**Hogar**

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

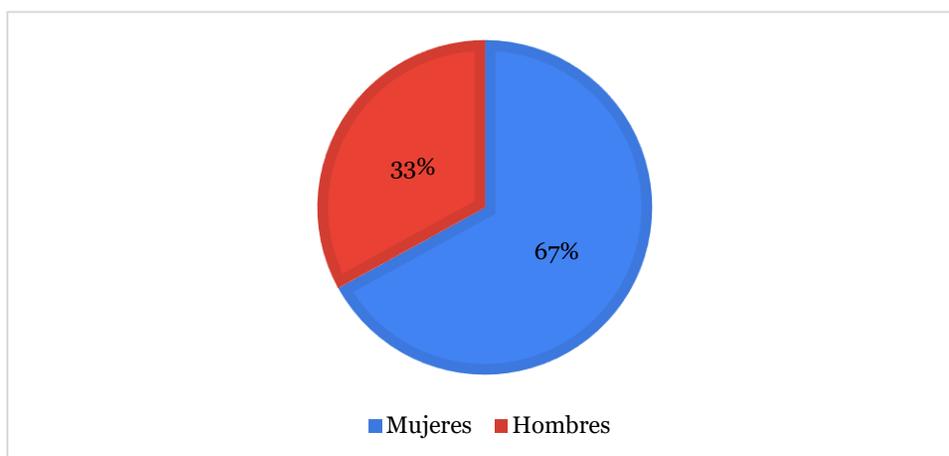


Fuente: Elaboración propia

De las familias encuestadas se puede observar en el gráfico 1 que el 90% de los hogares se conforman de una familia y el 10% de dos a tres familias.

**Datos demográficos de la población adulta de Cofradía, Tatumbla**

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

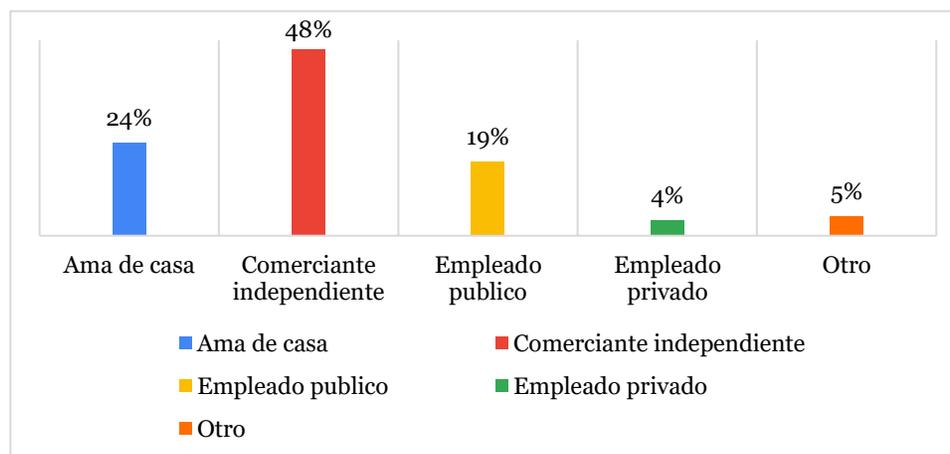
Mediante este gráfico podemos observar que el sexo del jefe de hogar con mayor porcentaje fue el de las mujeres con 67% y un 33% fueron hombres, esto se debe porque al momento de aplicar la encuesta, en el mayor de los casos los hombres se encuentran trabajando.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguna	0	0%
Universidad completa	0	0%
Primaria completa	6	28%
Primaria incompleta	5	24%
Secundaria completa	5	24%
Secundaria incompleta	5	24%
Universidad incompleta	5	24%
Primaria completa	6	21%
Total	21	100%

Fuente: Elaboración propia

Según la Tabla 2. podemos observar el nivel de escolaridad del jefe de hogar. El 28% logro completar primaria y el 24% no culmino la primaria; El 24% completo la secundaria y el 24% no termino la secundaria; El 24% de los encuestado ya están en la universidad, sin embargo, ningún encuestado ha finalizado la universidad. Aquí se ve reflejada el bajo grado de escolaridad de muchos hondureños, esto se debe a el nivel de pobreza que cursa el país. Muchas personas desde temprana edad deben empezar a trabajar para apoyar económicamente en sus hogares.

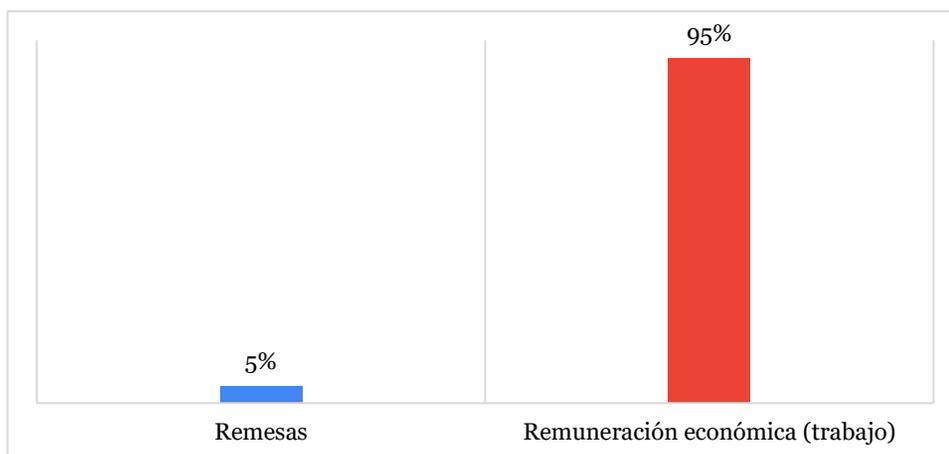
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

En este grafico podemos observar que el 48% de las personas encuestadas se dedican al comercio independiente, un 24% son ama de casa, el 19% empleados públicos, 4% empleado priado y un 5% se dedican a otro tipo de oficio.

### Ingreso de los hogares

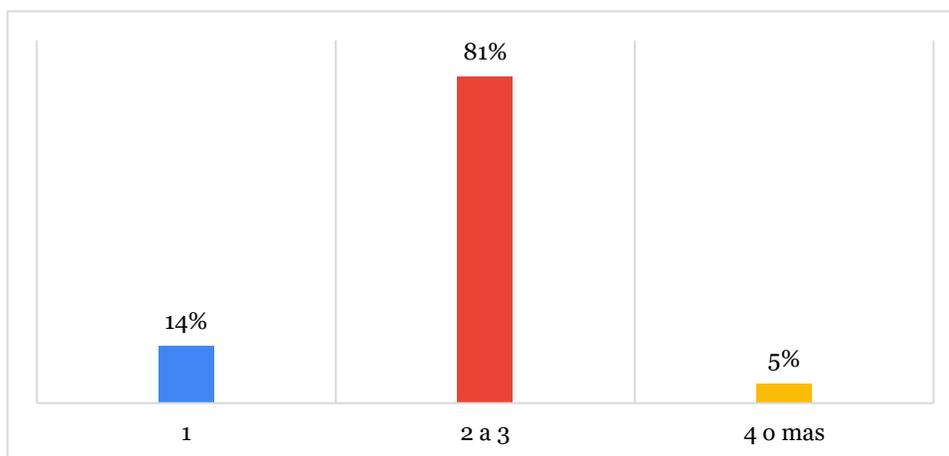
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

La fuente de ingreso de los hogares encuestados demuestra que el 95% es de remuneración económica y un 5% lo obtiene a través de remesas.

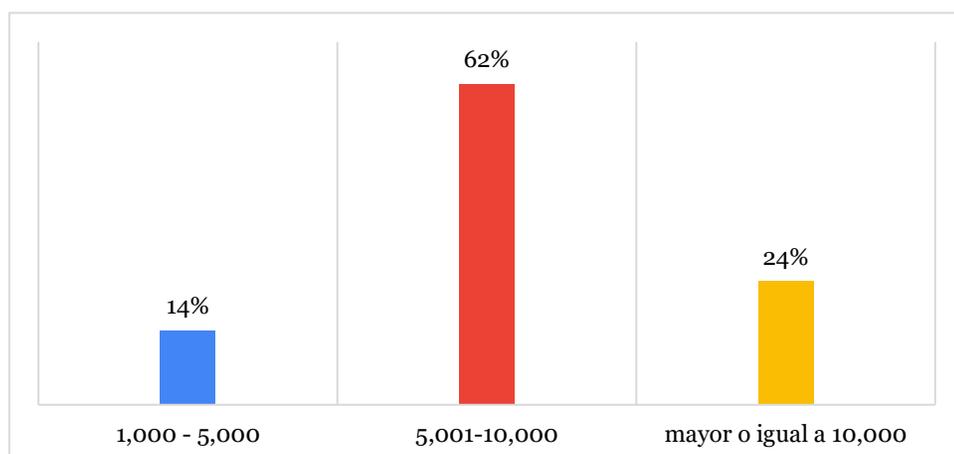
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En este grafico podemos observar que el 81% que trabajan por hogar son entre dos a tres, el 14% solo una persona y el 5% cuatro o más. Como se pudo observar en el grafico 3. la mayoría de los hogares están conformados por personas entre 18 a 59 años, edad donde muchos hondureños estudian y trabajan.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

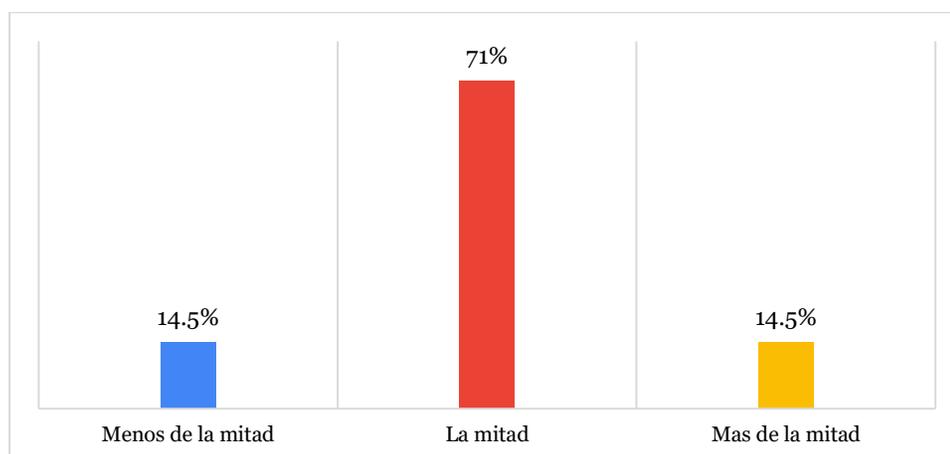


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 9 podemos observar que el ingreso mensual de los hogares del municipio de Tatumbla el 62% tiene un ingreso entre L.5,001-L10,000, el 14% tiene un ingreso entre L.1,000-L.5,000 y el 24% obtiene un ingreso mayor o igual a L.10,000. El valor de la canasta básica actualmente es de L.11,424. La mayoría de los encuestados hacen los suficientes para obtener alimentos, pero el equilibrio entre la cantidad y calidad se puede ver afectado debido a los altos precios de estos.

### Gastos de los hogares

### Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

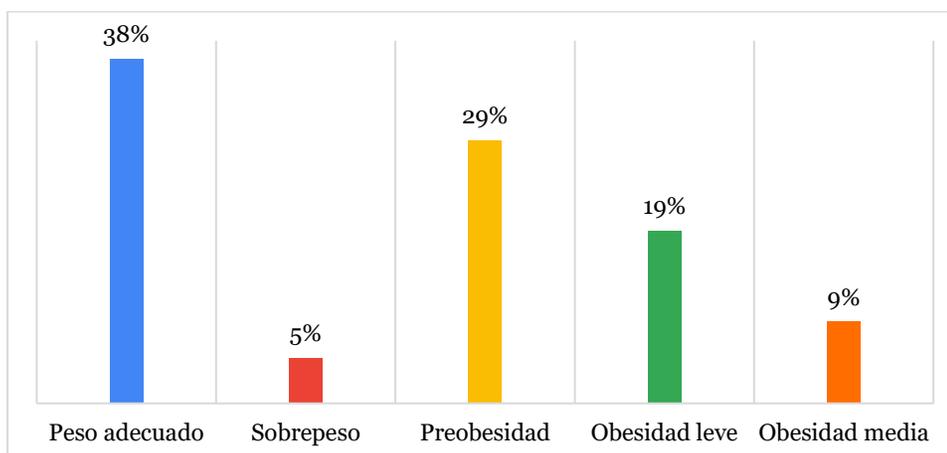


Fuente: Elaboración propia

De los hogares encuestados la mayoría de ellos destinan la mitad de su salario para la compra de alimentos en un 71%, el 14.5% utiliza menos de la mitad y el otro 14.5% utiliza más de la mitad. El aumento constante de los alimentos dificulta cada día más la distribución en los gastos básicos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

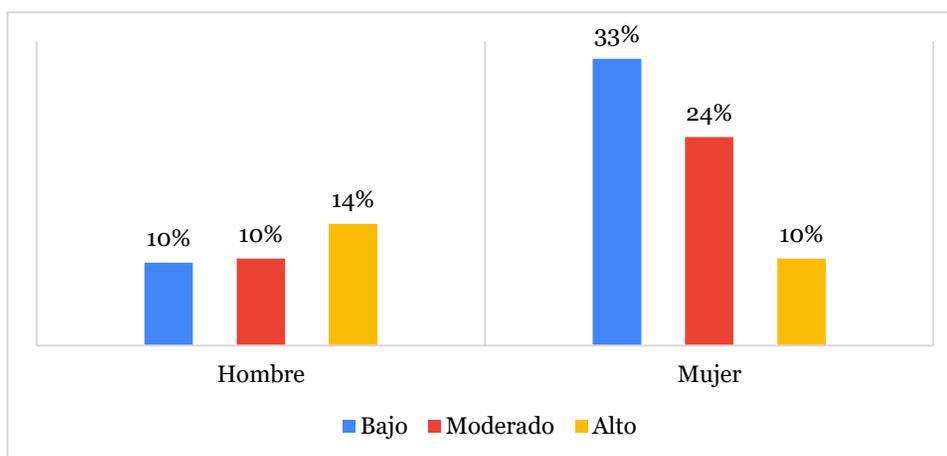
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Como parte de conocer el estado nutricional de las personas encuestadas fue utilizado el IMC como uno de los datos antropométricos. Los resultados obtenidos fue que el 38% se encontraban en un peso adecuado, 29% en preobesidad, 19% en obesidad leve, 9% en obesidad media y finalmente 5% se encontraba en sobrepeso.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

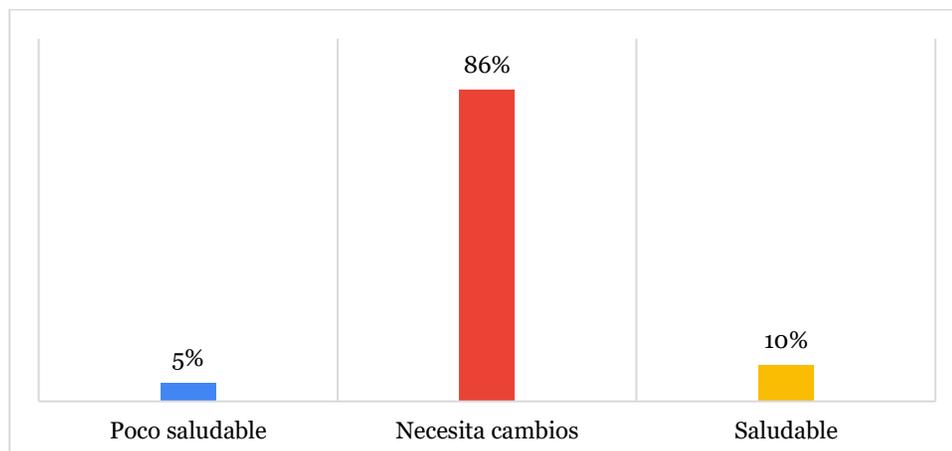


Elaboración propia

En el gráfico 16 podemos observar el riesgo según Índice Cintura Cadera, pero conforme al sexo. Dentro de la categoría de bajo riesgo cardiovascular, las mujeres tienen un elevado porcentaje de 33% en comparación a los hombres que es de 10%; en la categoría de riesgo moderado las mujeres se encuentran en 24% y los hombres en 10%; para finalizar podemos observar según la categoría de alto riesgo nutricional las mujeres estaban en 10% y los hombres en 14%. Debido a la composición corporal los hombres suelen almacenar más grasa en la zona abdominal, por lo que, genera mayor riesgo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Tatumbla Centro, Tatumbla

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

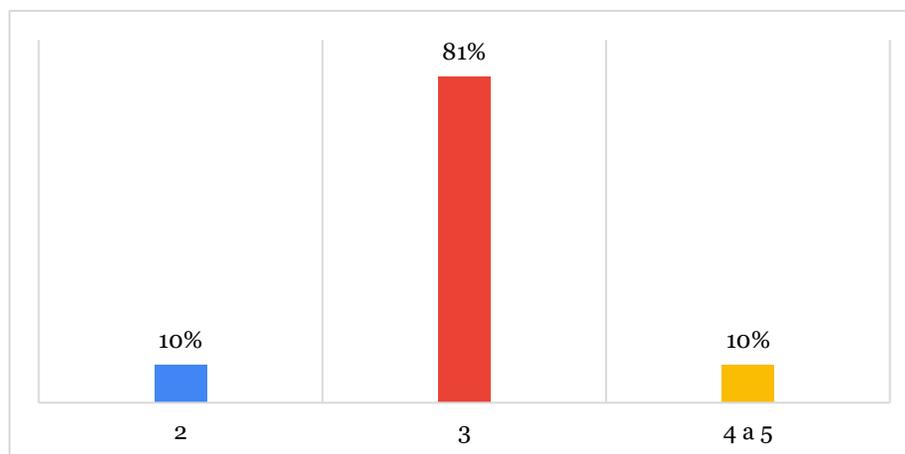


Fuente: Elaboración propia

Basado en la ingesta de alimentos de las personas encuestadas podemos observar que el 86% mantiene cierto hábito saludable sin embargo necesita cambios, el 10% mantiene una ingesta saludable y el 5% mantiene una ingesta poco saludable.

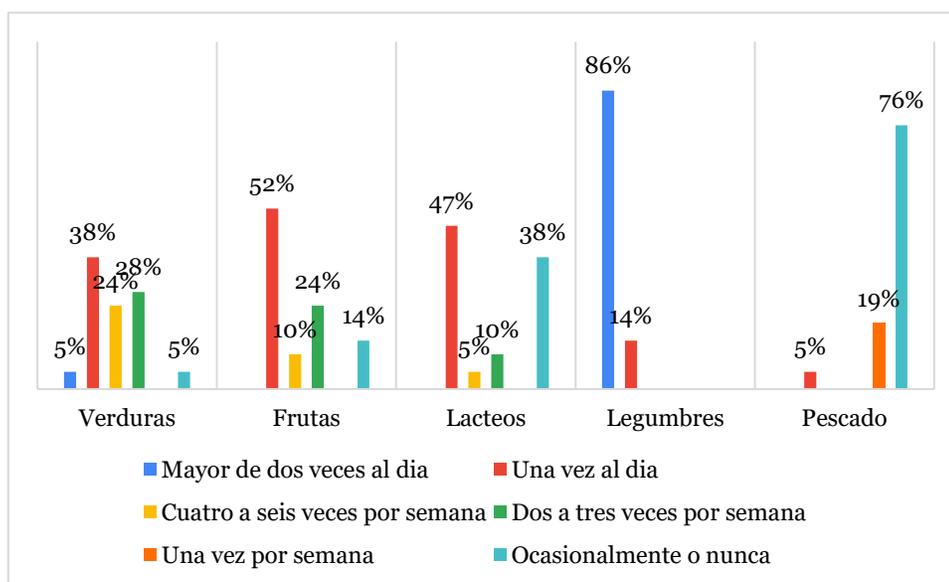
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**



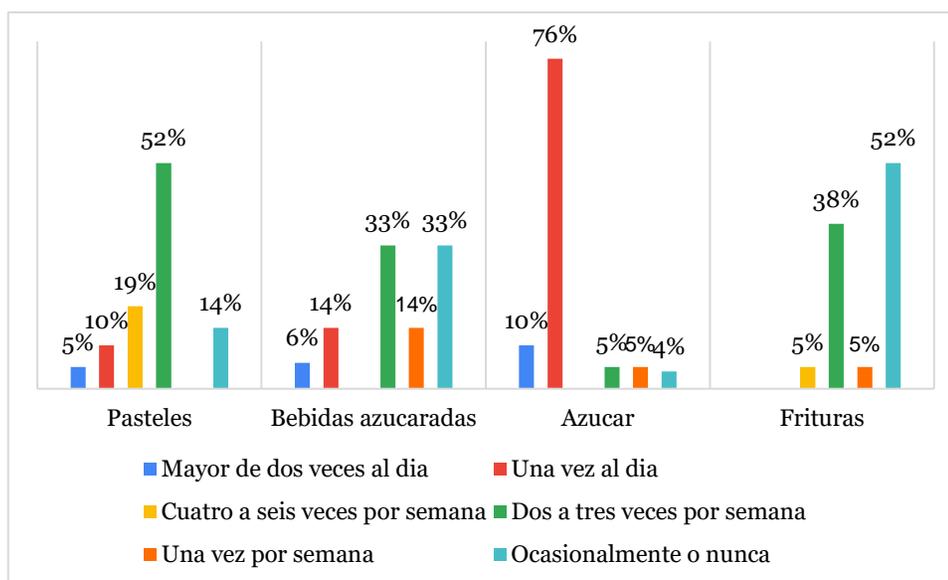
Fuente: Elaboración Propia

Mediante el gráfico 11 podemos observar que el 81% de los encuestados realizan tres tiempos de comida, el 10% realizan dos tiempos y el otro 10% de cuatro a cinco tiempos de comidas.

**Gráfico12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

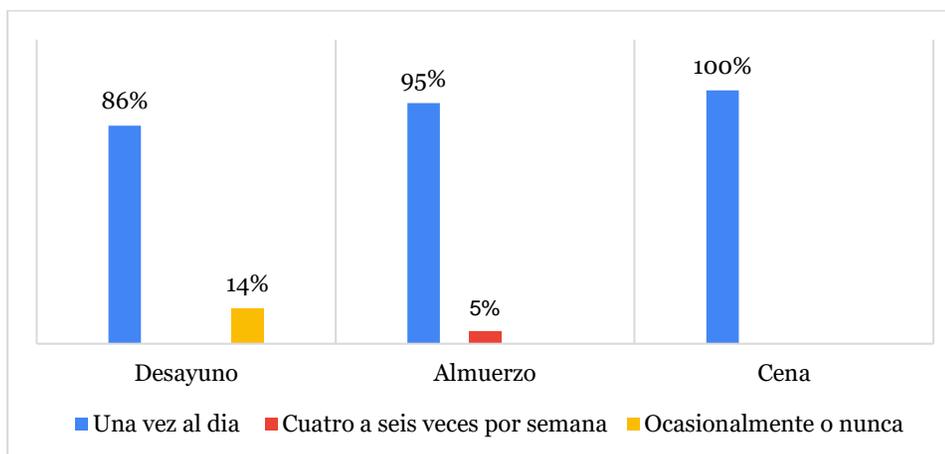
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 19 podemos observar el consumo de alimentos saludables. Según la categoría de verduras el 5% consume mayor de dos veces a la semana, 38% una vez al día, 24% cuatro a seis veces por semana, 28% dos a tres veces por semana y un 5% lo consumen ocasionalmente o nunca. En la categoría de frutas el 52% lo consume una vez al día, 10% cuatro a seis veces por semana, 24% dos a tres veces por semana, y el 14% ocasionalmente o nunca. La frecuencia de consumo de lácteos, el 47% lo consume una vez al día, 5% cuatro a seis veces por semana, el 10% dos a tres veces por semana y el 38% ocasionalmente o nunca. La legumbre por ser un alimento básico en el plato de los hondureños el 86% los consume mayor de dos veces al día y el 14% una vez al día. Finalmente, por la dificultad económica que enfrenta el país el consumo de proteína es más inusual, el 5% lo consume una vez al día, 19% una vez por semana y el 76% ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

En este gráfico podemos observar la frecuencia del consumo de alimentos poco saludables. Según la categoría de pasteles el 5% los consume más de dos veces al día, el 10% una vez al día, 19% cuatro a seis veces al día, el 52% dos a tres veces por semana y el 14% ocasionalmente o nunca. En el consumo de bebidas azucaradas podemos observar que el 6% las consume más de dos veces al día, el 14% una vez por semana, 33% dos a tres veces por semana, el 14% una vez por semana y el 33% ocasionalmente o nunca. Por otro lado, podemos observar que el 10% consume bebidas azucaradas más de dos veces al día, el 76% lo consume una vez al día, 5% dos a tres veces al día, 5% una vez por semana y el 4% ocasionalmente o nunca. Finalizamos con el consumo de frituras, el 5% lo consume cuatro a seis veces por semana, 38% dos a tres veces por semana, 5% una vez por semana y el 52% lo consume ocasionalmente o nunca.

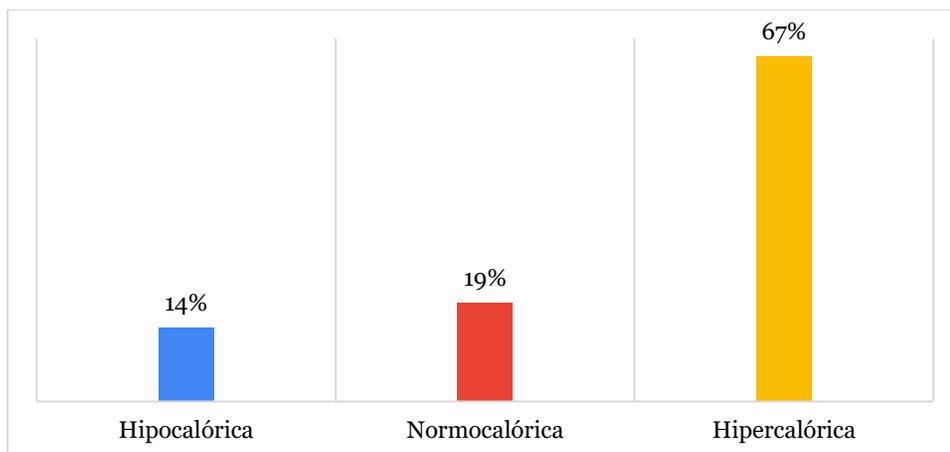
**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

Mediante este grafico podemos observar la frecuencia de tiempos de comida que realizan las personas encuestadas. El 86% de los encuestados realizan su desayuno una vez al día y el 14% ocasionalmente o nunca; El 95% almuerza una vez al día y el 5% solo lo realizan cuatro a seis veces por semana; El 100% cena una vez al día. Cierta población no realiza sus tres tiempos de comida por falta de tiempo, ya que, la mayoría está trabajando.

### Suficiencia de la dieta

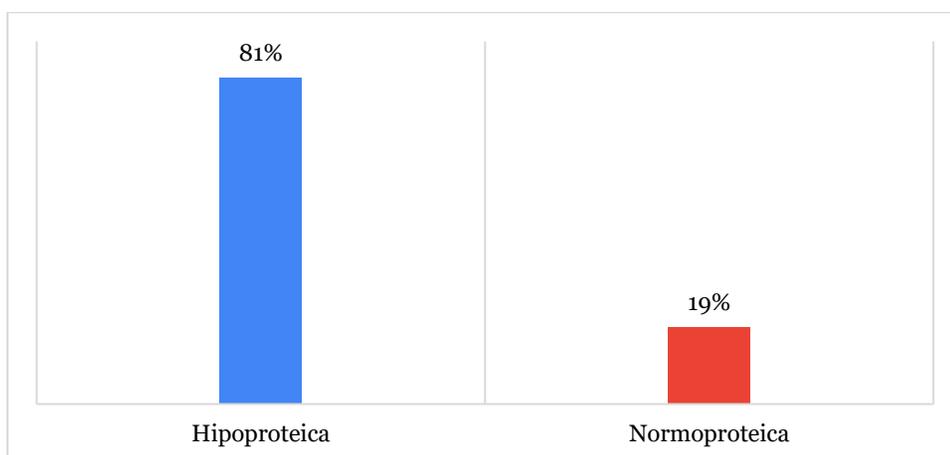
**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

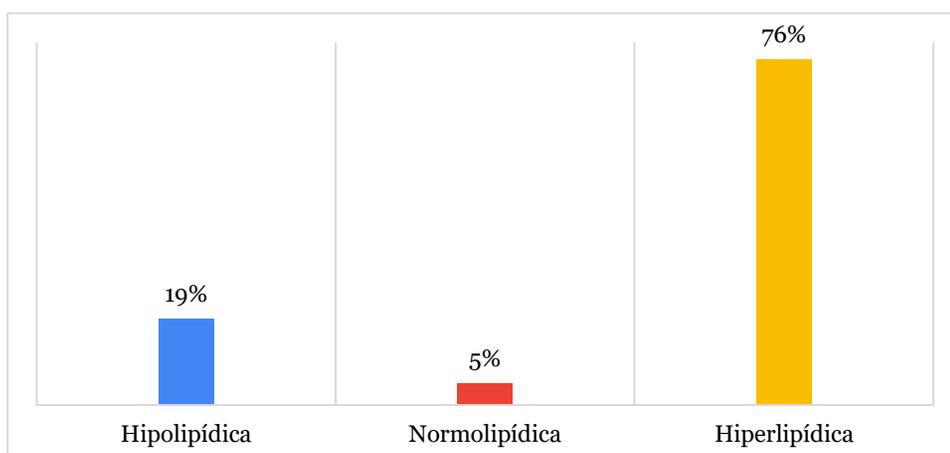
El 67% de los encuestado llevan una dieta hipercalórica, el 19% consume una dieta normocaloría y el 14% hipocalórica. Esto se debe a la falta de equilibrio entre la ingesta y las necesidades energéticas. El promedio de ingesta calórica fue de 1,852 Kcal.

**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas**



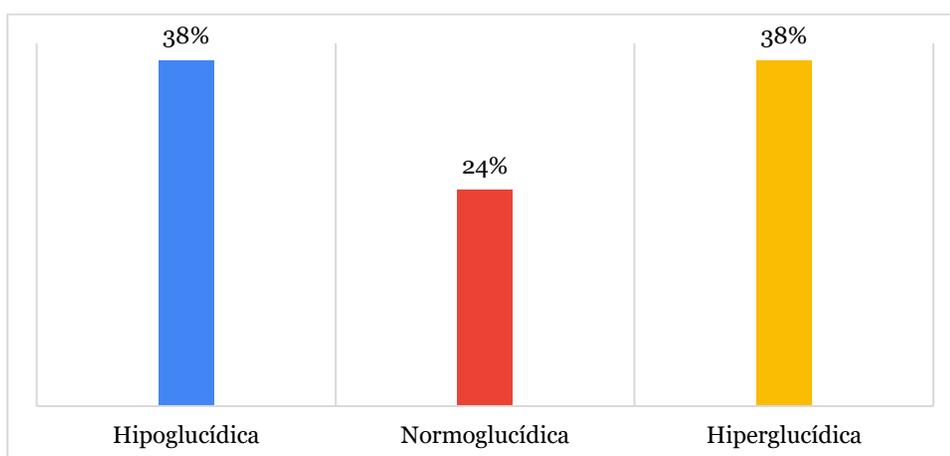
Fuente: Elaboración propia

El 81% lleva una dieta hipoproteica debido a los altos costos de este y un 19% mantiene una dieta normoproteica. El promedio de ingesta proteica fue de 13%.

**Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas**

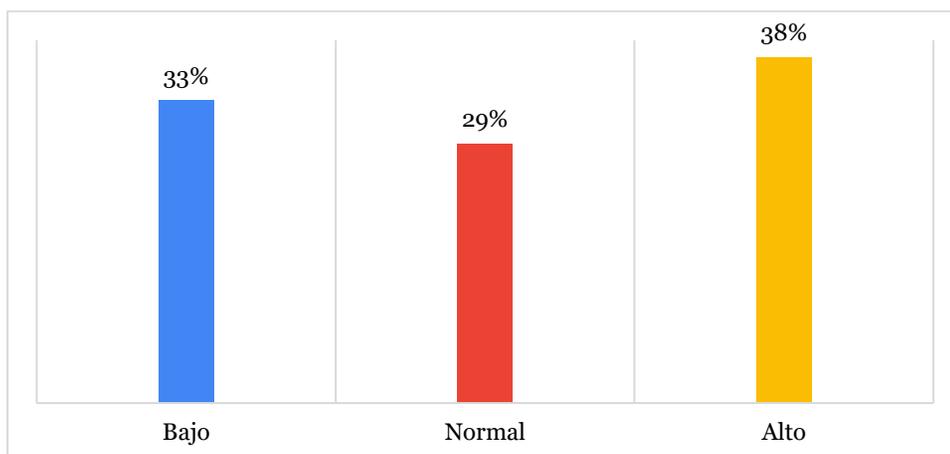
Fuente: Elaboración propia

El 76% lleva una dieta hiperlipídica, el 19% hipolipídica y el 5% normolipídica. La variación entre esta depende mucho del tipo de cocción que utilizan con frecuencia en los hogares del municipio de Tatumbla. El promedio de ingesta de lípidos fue de 49%.

**Gráfico 18. Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

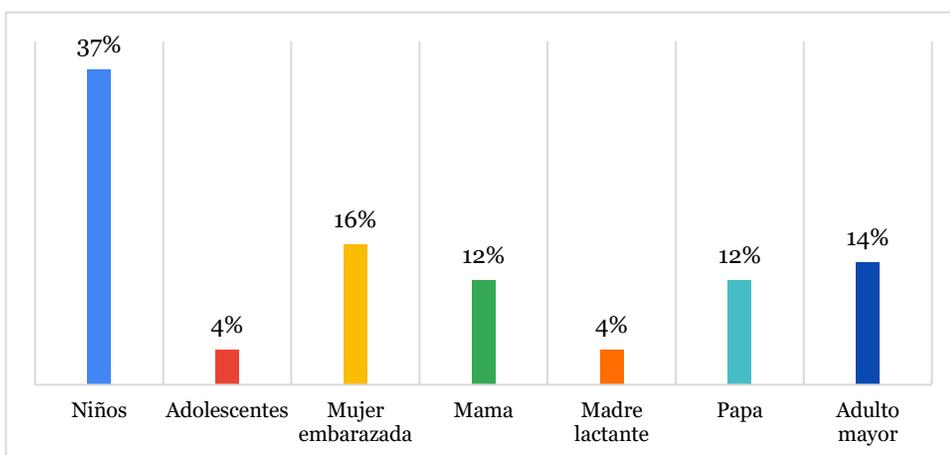
En este gráfico podemos observar que el 38% lleva una dieta hiperglucídica, esto se debe a las costumbres de una elevada ingesta de tortilla, pan, arroz, etc. y en minoría el 24% lleva una dieta normoglucídica y el 38% hipoglucídica. El promedio de ingesta de carbohidrato fue de 43%.

**Gráfico 19. Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

El 38% de la población mantiene una dieta alta en fibra, el 29% normal y el 33% lleva una dieta baja en fibra.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

Fuente: Elaboración propia

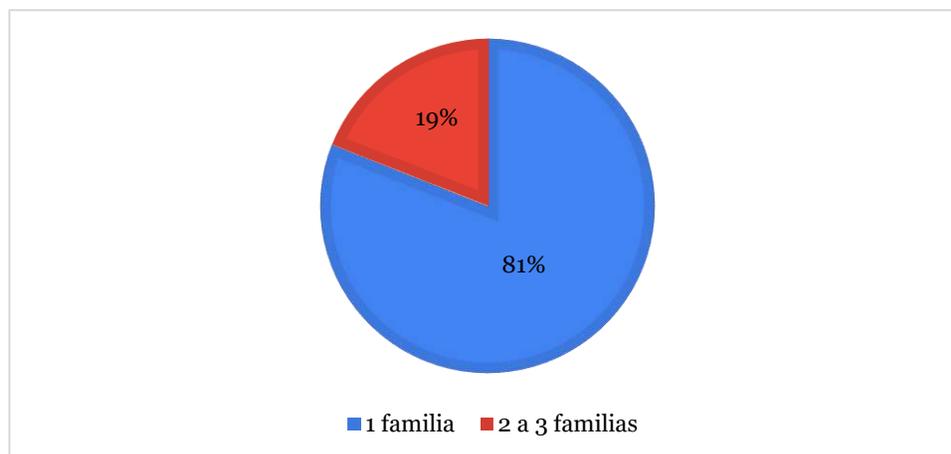
Según el gráfico los niños son considerados como el grupo al que se le debe priorizar la alimentación, el porcentaje de este fue de 37%, le siguen las mujeres embarazadas con 16%, el adulto mayor con 14%, las madres con 12%, los padres con 12%, los adolescentes con 4% y así mismo con las madres lactantes con 4%. Todos los grupos deben ser una prioridad, sin embargo, debido a los diferentes cambios que se experimentan en la vida, unas etapas requieren de mayor aporte calórico y de nutrientes.

## Aldea de Cuesta grande, Tatumbla, Francisco Morazán

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar

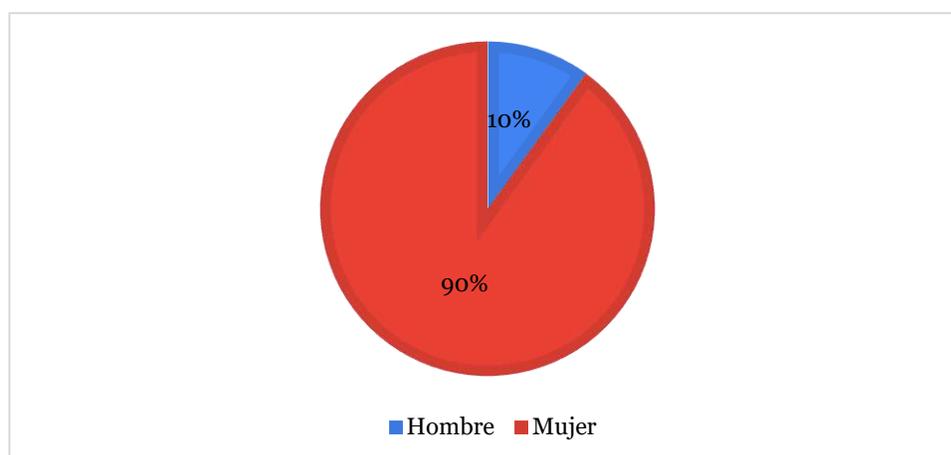


Fuente: Elaboración propia

El gráfico 2 hace referencia al número de familias que habitan en el hogar de la persona encuestada, observándose que la mayoría de los hogares (81%), están conformados por 1 familia, mientras que en un 19% de los hogares habitan entre 2 a 3 familias.

### Datos demográficos de la población adulta de la Aldea Cuesta grande, Tatumbla.

Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se observa el género de las personas encuestadas en los hogares de la aldea Cuesta grande del municipio de Tatumbla, siendo el 90% del género femenino y un 10% del género masculino.

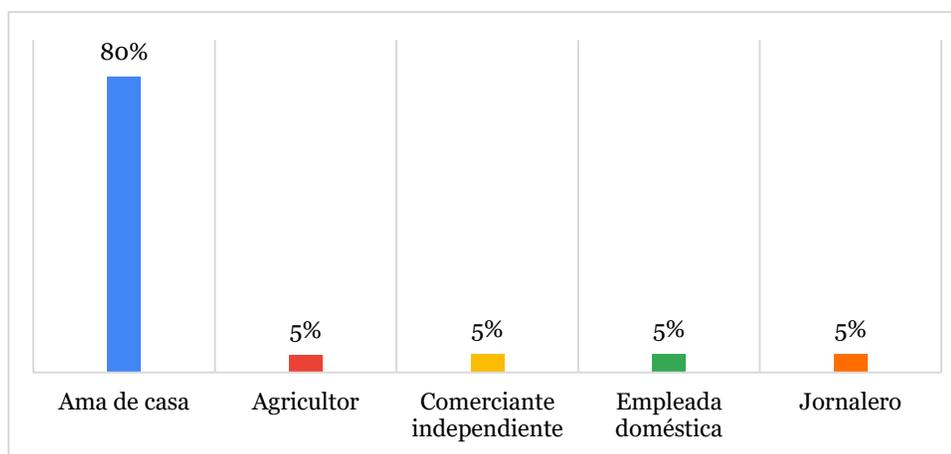
**Tabla 1. Nivel de escolaridad del encuestado**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
<b>Universidad completa</b>	4	5%
<b>Ninguno</b>	1	5%
<b>Secundaria completa</b>	2	10%
<b>Secundaria incompleta</b>	7	19%
<b>Primaria completa</b>	6	29%
<b>Primaria incompleta</b>	1	33%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

Nivel de escolaridad de las personas encuestadas en la Aldea Cuesta grande del municipio de Tatumbla, Francisco Morazán.

**Gráfico 3. Profesión u oficio del encuestado**

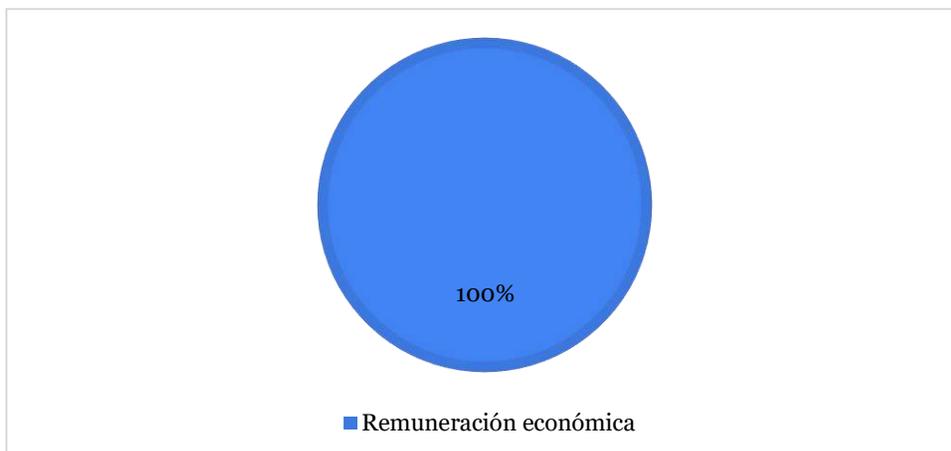


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 6 se muestran los oficios de las personas encuestadas, el 80% de las personas que fueron encuestadas son amas de casa, el 5% representa a las personas que se dedican a la agricultura, también un 5% son comerciantes independientes, un 5% empleadas domésticas y 5% jornaleros agrícolas.

## Ingreso de los hogares

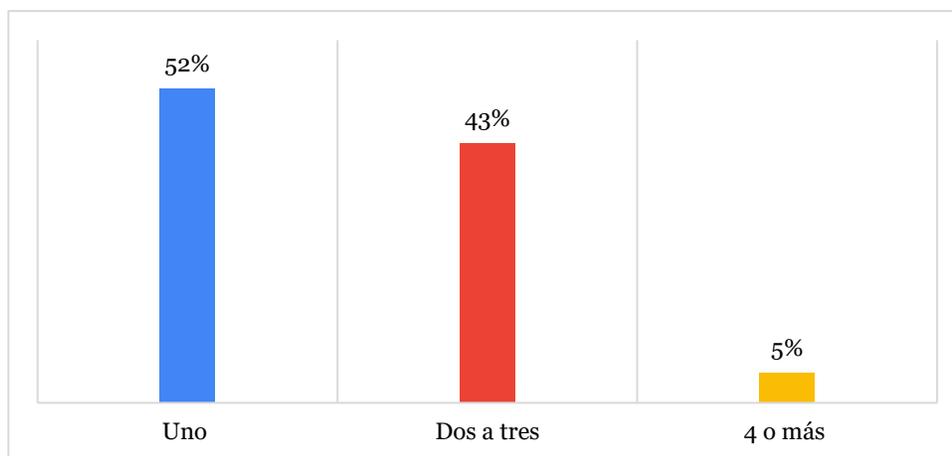
**Gráfico 4. Fuente de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

El total de la población encuestada indicó que la remuneración económica por trabajo es su fuente de ingreso y no reciben remesas ni donaciones.

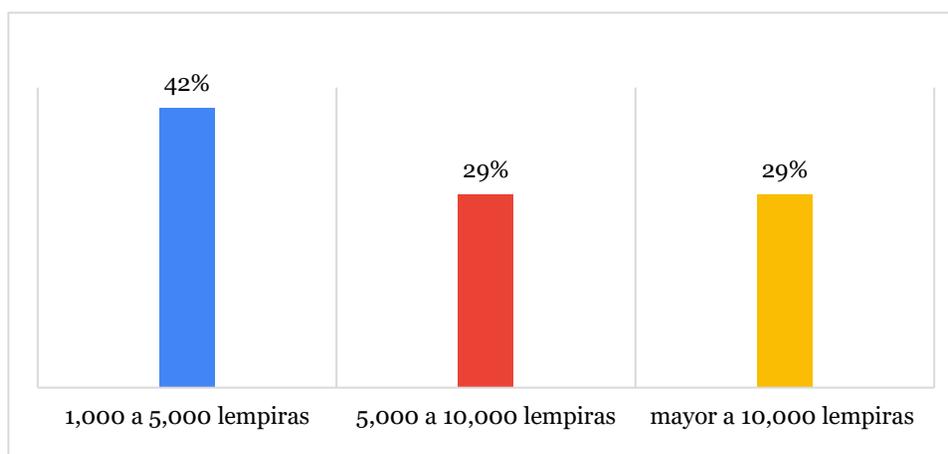
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se observa que en el 52% de hogares trabaja solo una persona, en el 43% de hogares trabajan de dos a tres personas, y en el 5% de hogares trabajan 4 o más personas.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

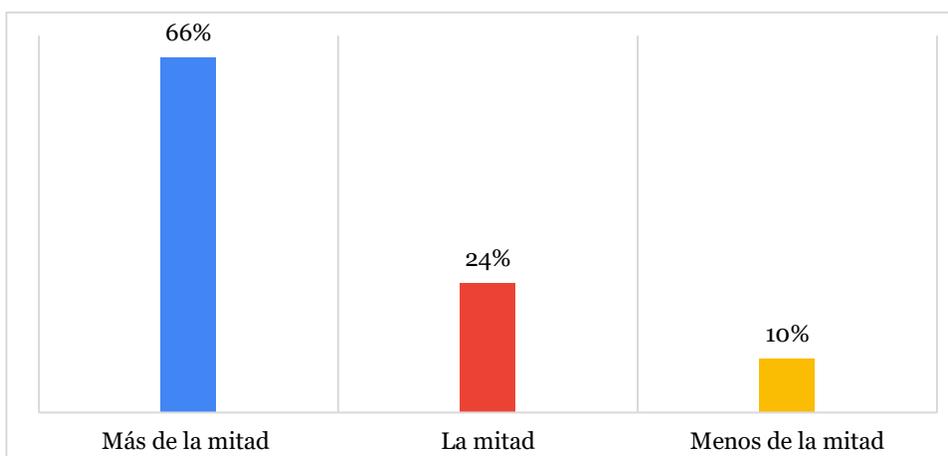


Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa que la mayoría de hogares encuestados tienen un ingreso menor al salario mínimo, un 29% reciben entre 5,000 a 10,000 lempiras y un 29% un ingreso mayor a 10,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

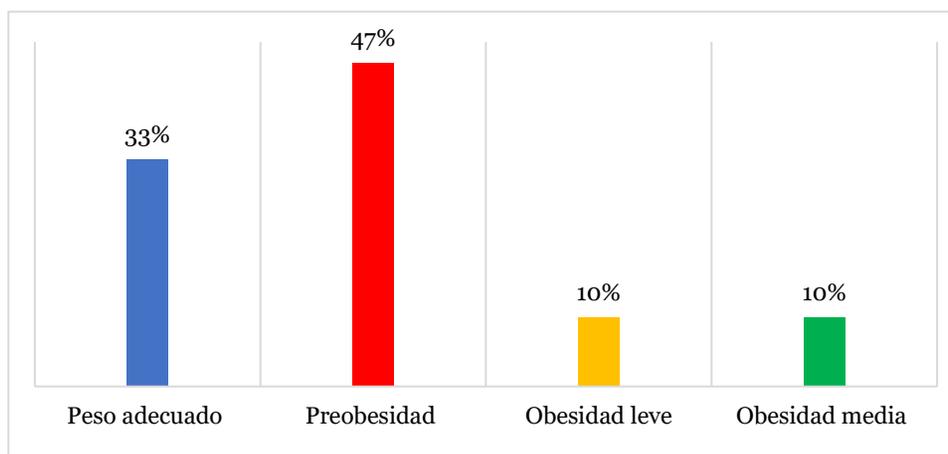


Fuente: Elaboración propia

En la mayoría de los hogares (66%) se destina más de la mitad del ingreso para la compra de alimentos, mientras que el 24% representa los hogares que destinan la mitad de su ingreso para la compra de los alimentos y el 10% los que destinan menos de la mitad del ingreso.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

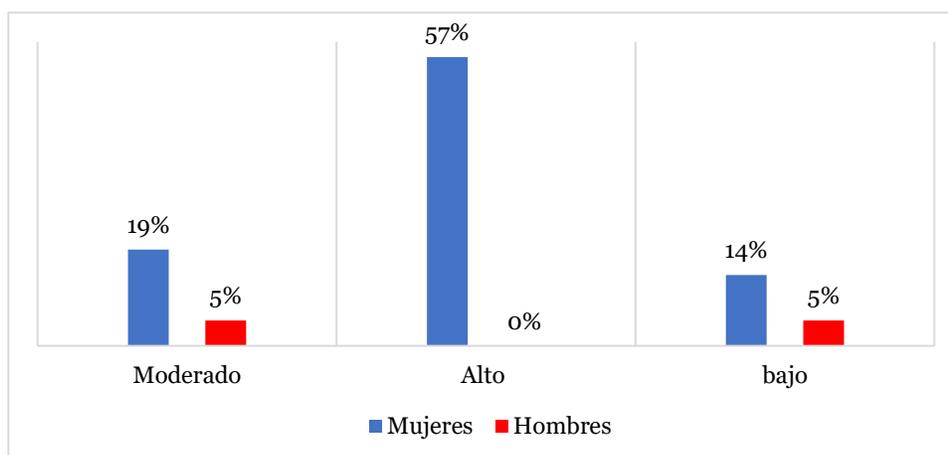
**Gráfico 8:** Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 16 muestra el diagnóstico según el índice de masa corporal (IMC) de las personas encuestadas, el 47% representa a las personas que se encuentran en preobesidad, el 33% representa a los encuestados que tienen un peso adecuado, el 10% a las personas con diagnóstico de obesidad leve y también un 10% representa a las personas con diagnóstico de obesidad media.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

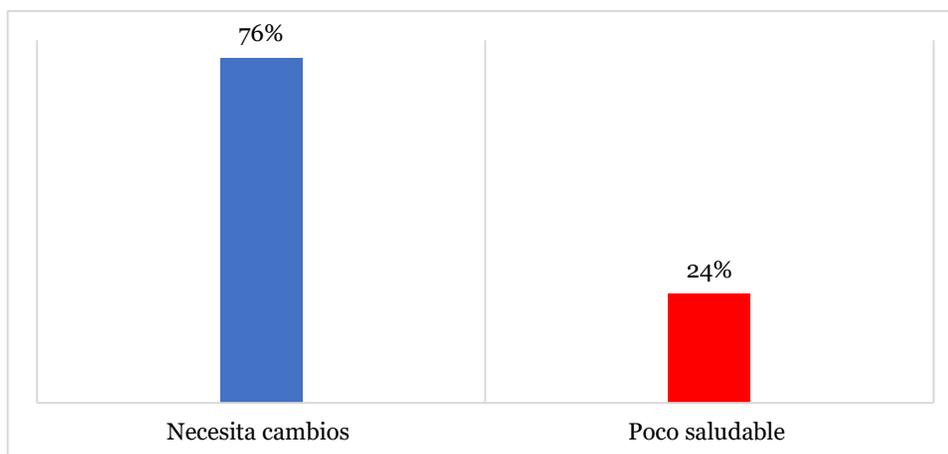


Fuente: Elaboración propia

El gráfico 17 muestra el riesgo según el índice de cintura cadera (ICC), de las mujeres y hombres encuestados, la mayoría de mujeres encuestadas (57%) tienen un riesgo elevado, el 19% representa a las mujeres que tienen un riesgo moderado y el 14% a las mujeres con riesgo bajo. Por otro lado, un 5% de hombres se encuentra en un riesgo moderado y también el 5% con un riesgo bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea Cuesta grande, Tatumbla.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

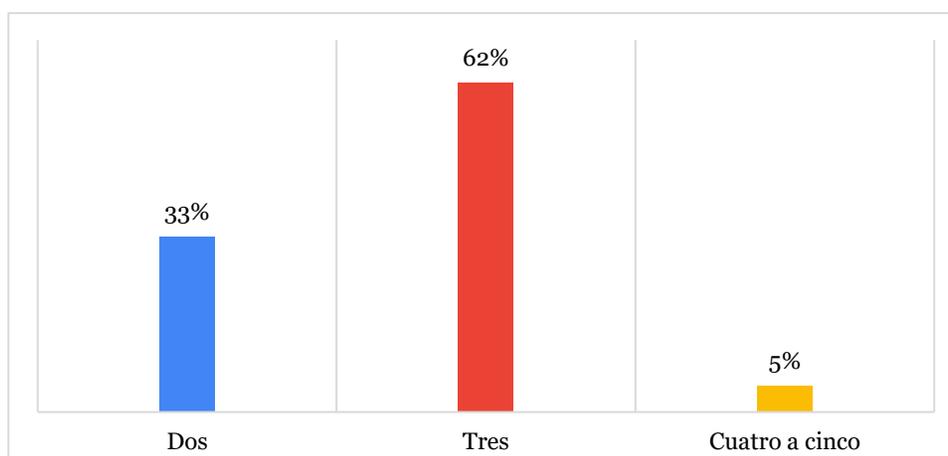


Fuente: Elaboración propia

Según el puntaje del índice de alimentación saludable, el cual relaciona los alimentos que consume la población, así como la frecuencia de su consumo, el 76% de la población encuestada necesita hacer cambios en su alimentación y el 24% representa a la población encuestada que tiene una alimentación poco saludable.

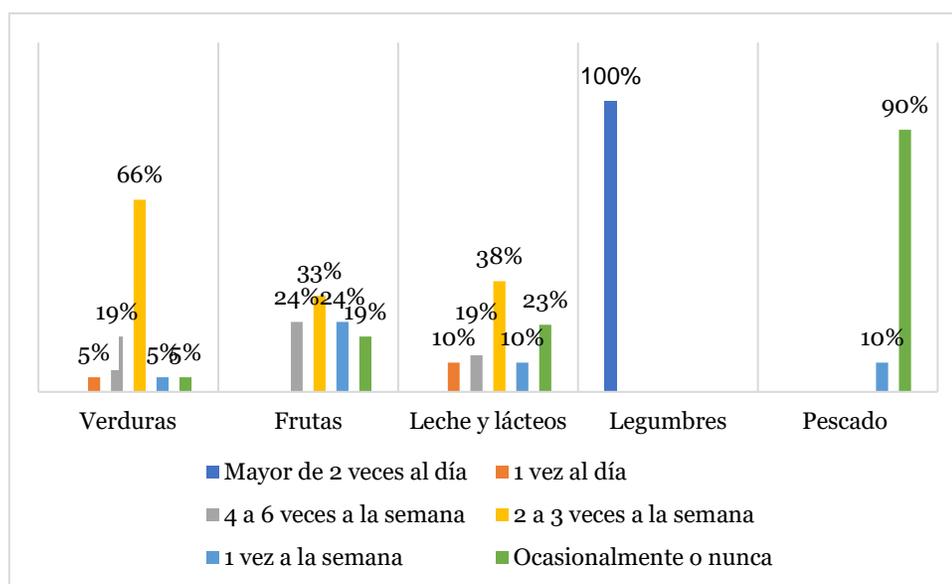
## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**



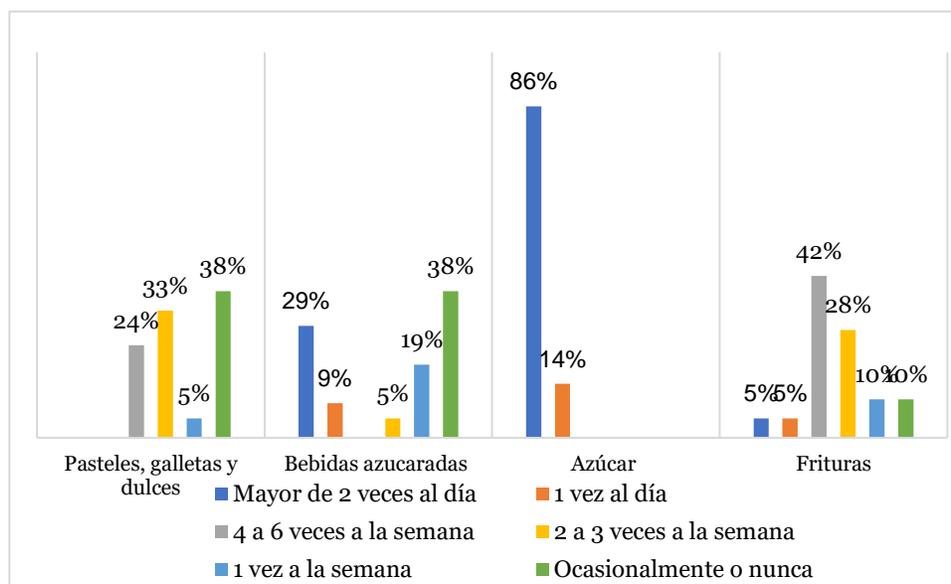
Fuente: Elaboración propia

La mayor parte de los hogares encuestados (62%) indicaron que realizan 3 tiempos de comida al día, el 33% realiza 2 tiempos de comida y el 5% hace entre cuatro a cinco tiempos de comida al día

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

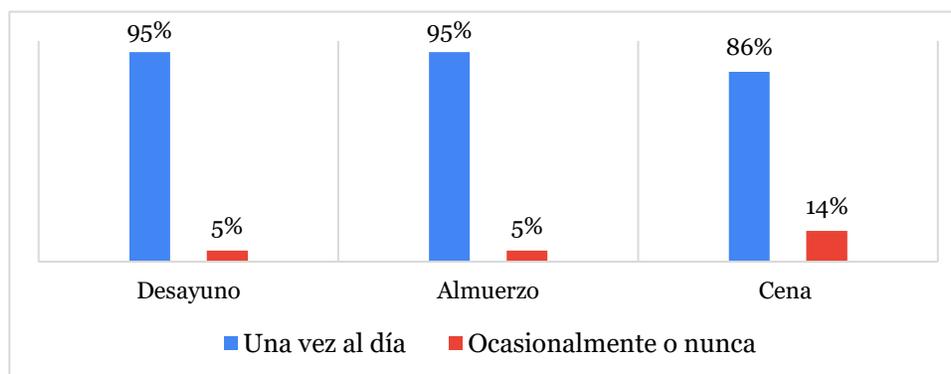
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 21 muestra la frecuencia de consumo de alimentos saludables de los hogares encuestados, en cuanto a las verduras, el 66% de los encuestados indicaron que consumen verduras de 2 a 3 veces a la semana, el 19% las consumen entre 4 a 6 veces a la semana el 5% 1 vez a la semana, 5% 1 vez al día y 5% las consumen ocasionalmente o nunca. Con respecto a las frutas el 33% de los hogares las consumen de 2 a 3 veces a la semana, el 24% las consume 4 a 6 veces a la semana, el 24% representa a los que las consumen 1 vez a la semana, y el 19% consume frutas ocasionalmente o no las consume. En el caso de la leche y sus derivados, el 38% de la población las consume de 2 a 3 veces por semana, el 19% de 4 a 6 veces por semana, el 23% consume lácteos de forma ocasional o nunca, el 10% los consume 1 vez al día y el 10% 1 vez a la semana. Siendo los frijoles un alimento básico en los hogares, el total de la población encuestada (100%) consumen esta legumbre a diario. Y finalmente, la mayoría (90%) indicaron que no consumen pescados, y el 10% lo consume solo 1 vez por semana.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos No saludables**

Fuente: Elaboración propia

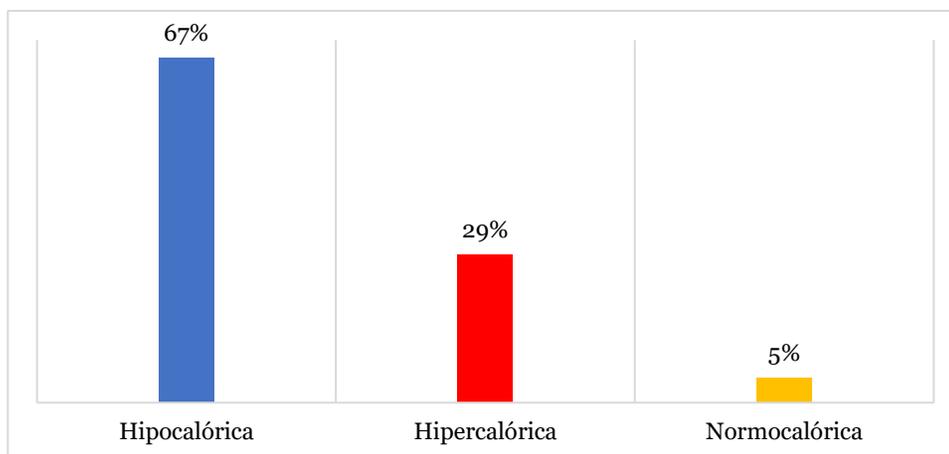
Este gráfico muestra la frecuencia de consumo de alimentos No saludables en la población encuestada, en cuanto a los pasteles galletas y dulces el 38% de la población indicaron que los consumen ocasionalmente o nunca, el 33% los consume de 2 a 3 veces por semana, el 24% 4 a 6 veces por semana y el 5% 1 vez a la semana. En el caso de las bebidas azucaradas el 38% de la población las consume n ocasionalmente o no las consumen, el 29% dijo consumirlas más de 2 veces al día, el 19% ingieren bebidas azucaradas 1 vez por semana, el 9% 1 vez al día y el 5% de 2 a 3 veces por semana. Con respecto al consumo de azúcar, la mayoría de los encuestados (86%) la utilizan más de dos veces al día y el 14% utiliza el azúcar 1 vez al día. y en cuanto a las frituras el 42% de la población dijo consumirlas de 4 a 6 veces por semana, el 28% las consume de 2 a 3 veces a la semana, el 10% 1 vez a la semana, el 10% ocasionalmente, el 5% consume frituras 1 vez al día y el 5% las consume más de 2 veces al día.

**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 23 hace referencia a la frecuencia de los tiempos de comida de las personas encuestadas, en resumen, la mayoría de la población realiza los tres tiempos de comida al día.

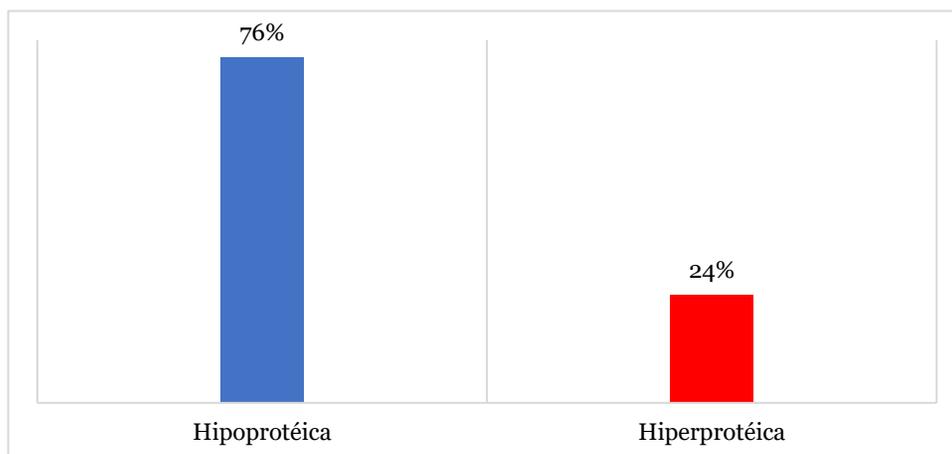
**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia

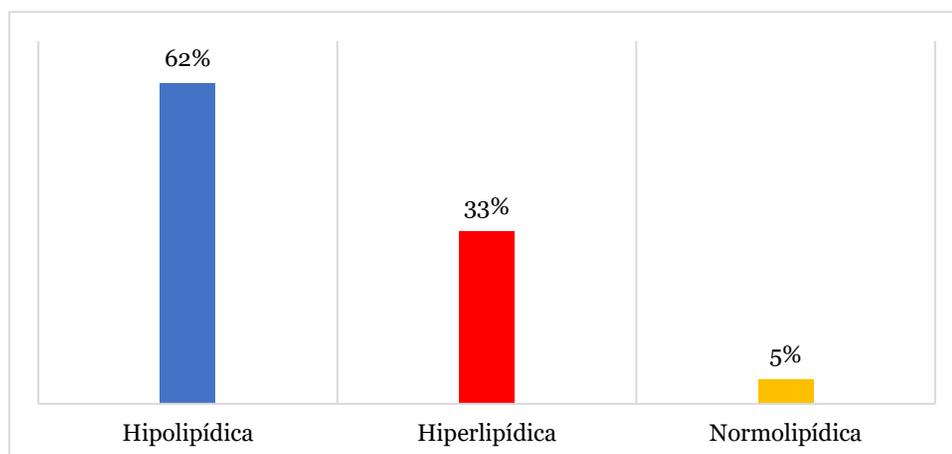
Este gráfico demuestra que la mayoría de las personas encuestadas (67%) llevan una dieta pobre en calorías, el 29% representa a los que llevan una dieta alta en calorías y la minoría (5%) lleva una dieta adecuada en calorías.

**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas**



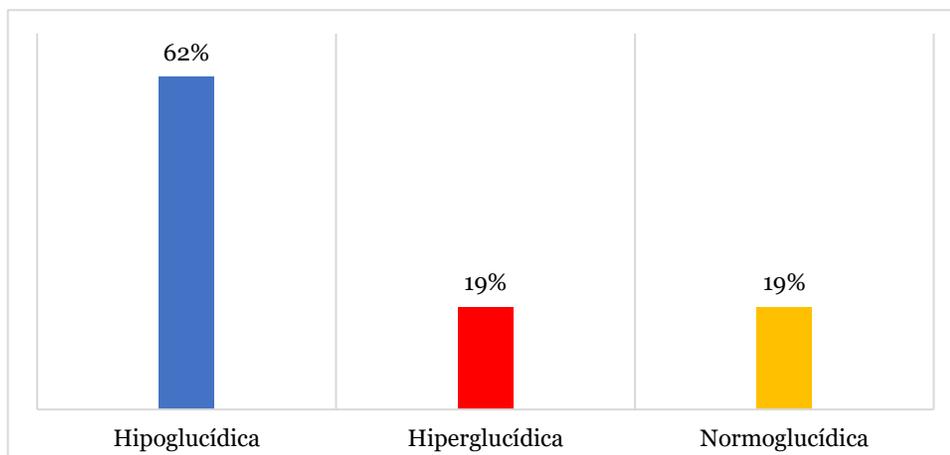
Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se observa que la mayor parte de personas encuestadas (76%), llevan una dieta insuficiente en proteínas con un consumo promedio de 65g al día (19% del VDR) mientras que el 24% representa a los que llevan una dieta con mayor cantidad de proteínas de las que necesitan a diario.

**Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas**

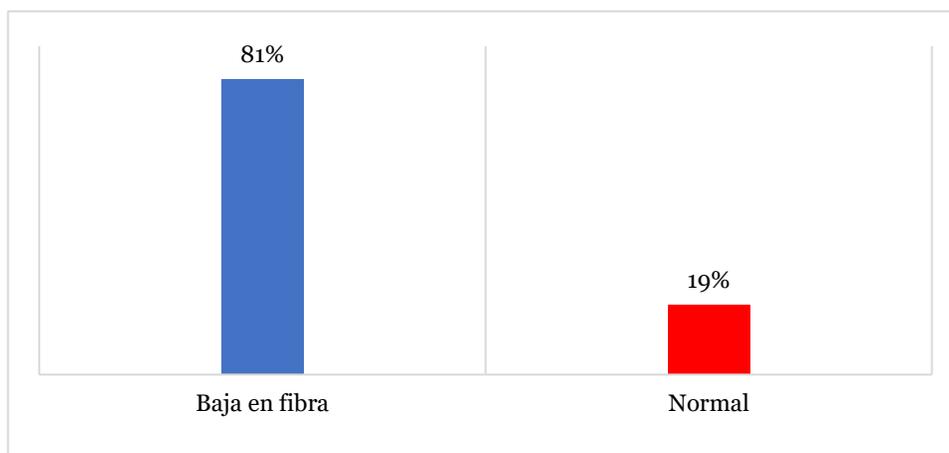
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 26 muestra que la mayoría de la población (62%) lleva una dieta baja en grasas con un consumo promedio de 45g al día (28% del VDR), mientras que un 33% representa a las personas que consumen más cantidad de grasa de la que necesitan al día, y la minoría (5%) consume una dieta adecuada en grasas.

**Gráfico 18. Tipo de dieta según carbohidratos**

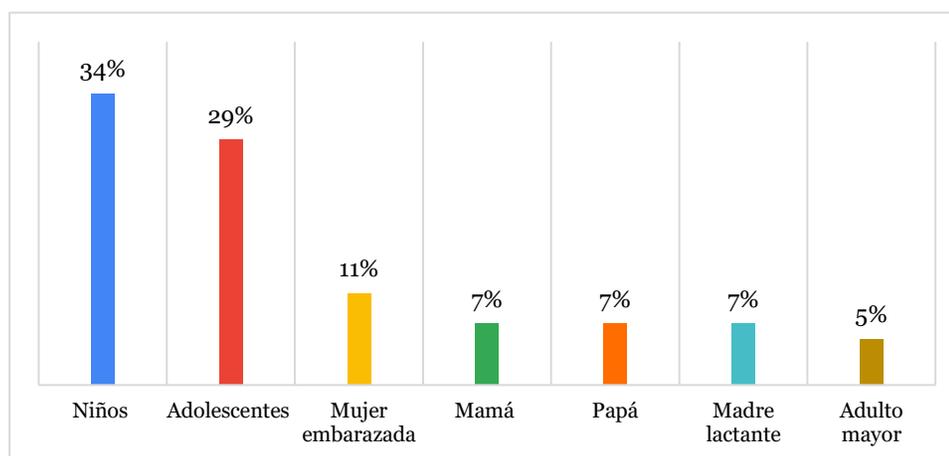
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 27 muestra que la mayoría de encuestados (62%) consume una dieta baja en carbohidratos consumiendo un promedio de 200 g al día (56% del valor diario recomendado), un 19% tienen una dieta alta en carbohidratos y el 19% representa a los que consumen una cantidad adecuada de carbohidratos al día.

**Gráfico 19. Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 28 se observa que la mayoría de la población entrevistada (81%) lleva una dieta baja en fibra, y el 19% representa la población que lleva una dieta adecuada en fibra.

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se le debe priorizar la alimentación en el hogar**

Fuente: Elaboración propia

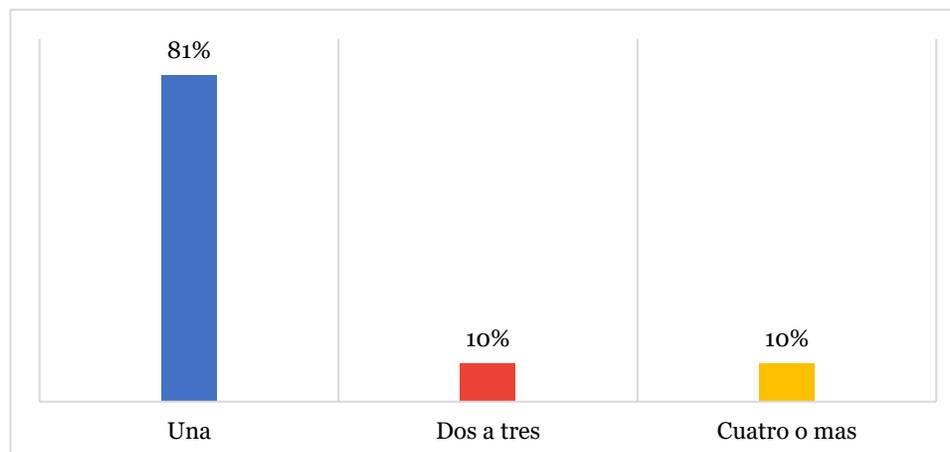
La mayoría de las personas que fueron encuestadas (34%), opinan que en un hogar se debe priorizar la alimentación de los niños, mientras que el 29% considera que se debe priorizar la alimentación a los adolescentes, el 11% opinó que se le debe dar mayor importancia a las embarazadas, el 7% a las madres, 7% a los padres, 7% a las madres en lactancia, y 5% a los adultos mayores.

## Aldea El Rodeo, Tatumbla, Francisco Morazán

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

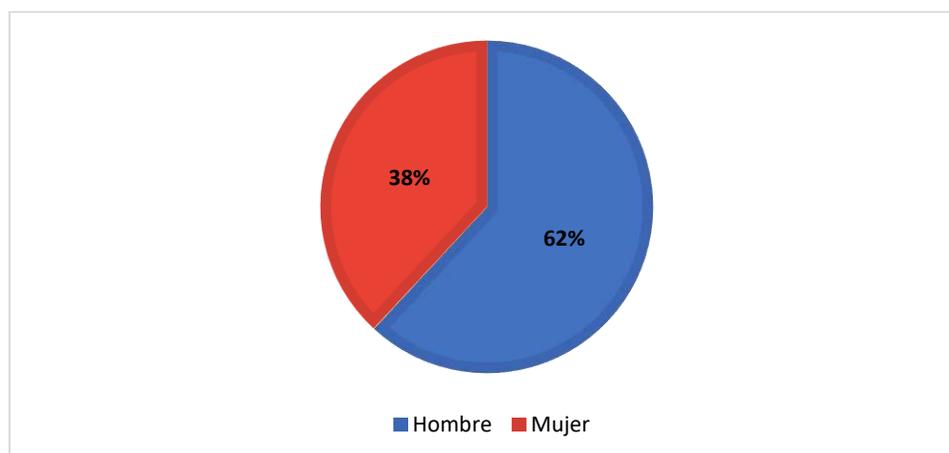


Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en la gráfica 2, en el número de familias que conforman el hogar se obtuvo que la mayoría de los jefes de hogar encuestados con un 81% viven solo con una familia, un 10% vive con dos a tres familias y el 10% vice con cuatro o más familias. Cabe destacar que la mayoría de las familias que viven con dos o más familias comparten un terreno grande o de varias casas juntas y no todos viven en la misma casa

#### Datos demográficos de la población adulta de El Rodeo, Tatumbla.

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

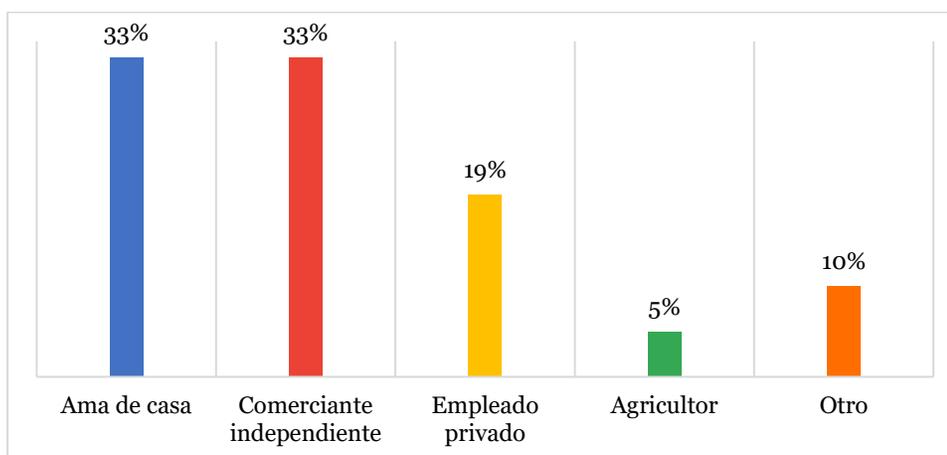
Como se observa en la gráfica 5, en el sexo de los jefes de hogar encuestados se obtuvo que el 62% es hombre y el 38% son mujeres.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Numero de personas	%
Universitario completo	1	5%
Universitario incompleto	1	5%
Secundaria incompleta	3	14%
Secundaria completa	5	24%
Primaria incompleta	5	24%
primaria completa	6	29%

Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 2, se presenta el nivel de escolaridad del jefe de hogar encuestado se pudo ver que cinco de ellos obtuvieron una primaria incompleta con un 24%, seis de ellos si pudieron completar su primaria con un 29%, tres de ellos no pudieron completar su secundaria con un 14%, cinco de ellos sí logro completar su secundaria con un 24%, uno de ellos no pudo completar su carrera universitaria y hubo uno que si la pudo completar con un 10% entre los que si recibieron una educación universitaria. Por lo que se puede inferir que la mayoría de los adultos del área rural no tienen acceso a una educación completa debido a su ubicación y/o nivel económico.

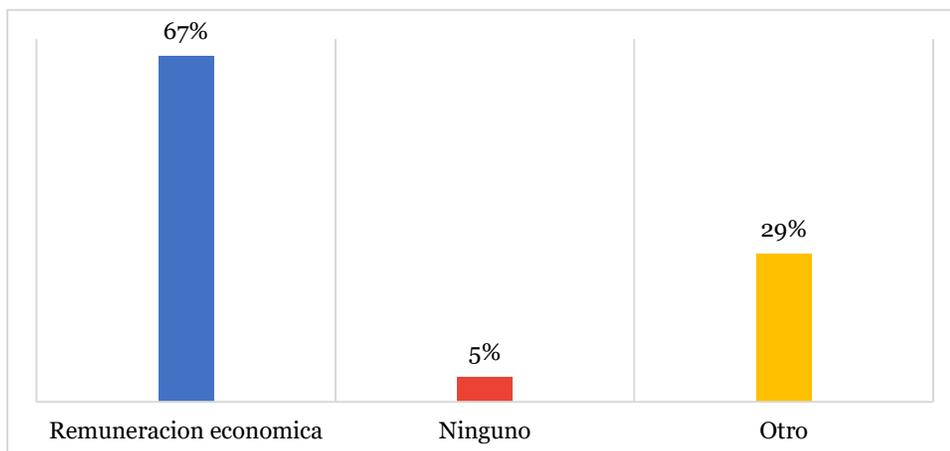
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el grafico 6, según la profesión u oficio del jefe de hogar se obtuvo que un 33% de ellos son ama de casa, el otro 33% son comerciantes independientes, el 19% de ellos son empleados de empresa privada, el 5% se dedican a la agricultura y un 10% se dedica a otras profesiones económicas o al estudio.

## Ingresos del hogar

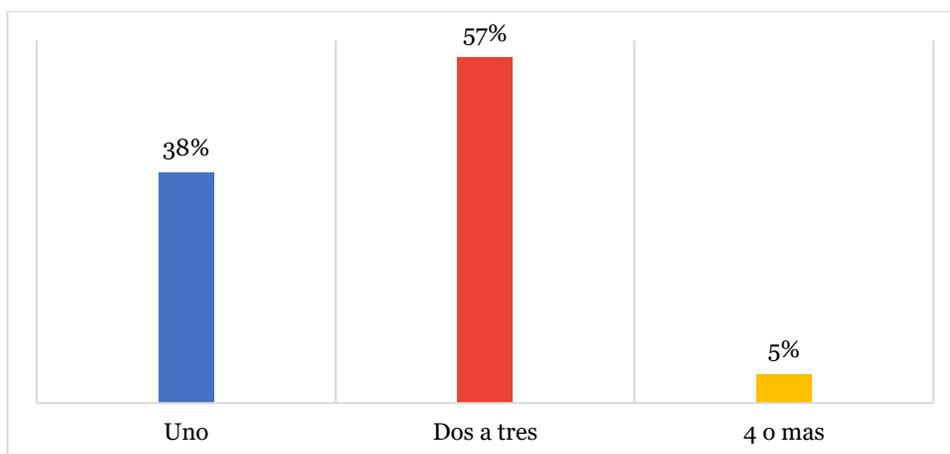
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

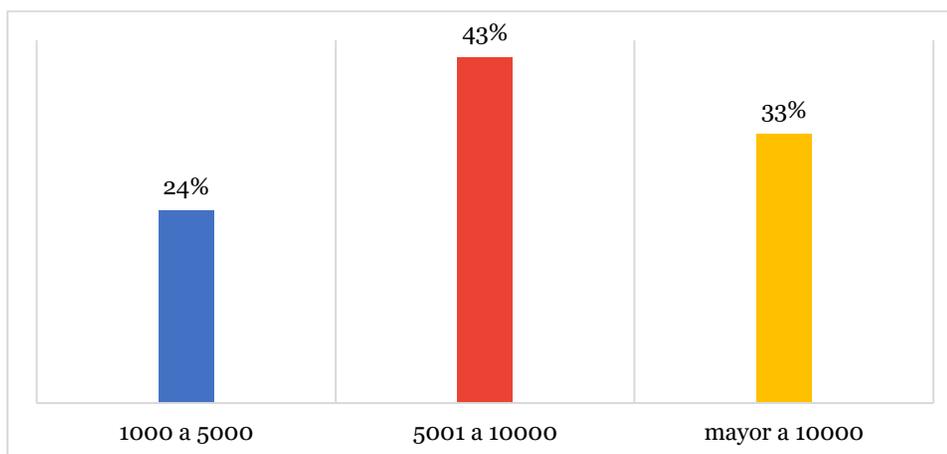
Como se observa en el gráfico 7, según las fuentes de ingreso económico se obtuvo que el 67% de ellos reciben una remuneración económica, el 5% no obtiene alguna fuente de ingreso económico el 29% de ellos tienen otras fuentes de ingreso que muchas veces son de trabajos temporales de algún miembro de la familia.

**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

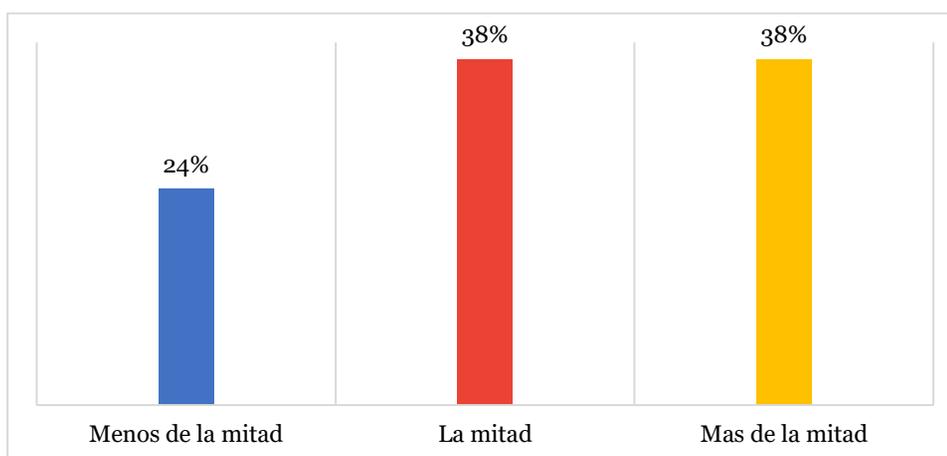
Como se puede observar en el gráfico 8, según el número de personas que trabajan en el hogar se obtuvo que el 57% de las familias encuestadas al menos dos a tres personas trabajan, el 38% de las familias solo una persona trabaja y el 5% de estas familias trabajan de cuatro a más personas lo cual mejora mucho el ingreso familiar.

**Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 10, según el ingreso económico mensual en el hogar de las familias encuestadas se obtuvo que el 43% de las familias tienen un ingreso de entre L.5,001 a L.10,000, el 33% de ellos un ingreso mayor a los L.10,000 y el 24% de ellos tienen un ingreso de entre L.1,000 a los L.5,000.

### Gastos del hogar

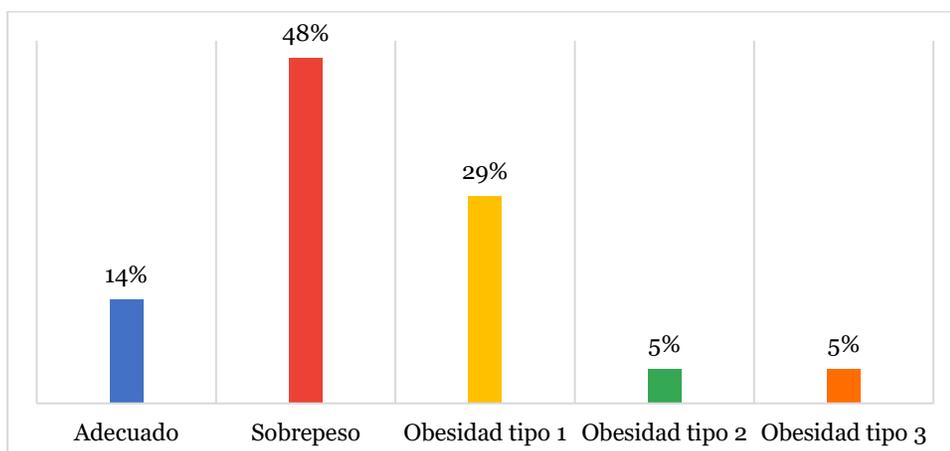
**Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 14, según la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos se obtuvo que el 38% destina la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos al igual que el otro 38% que destina más de la mitad y el 24% destina menos de la mitad de los ingresos a la compra de los alimentos.

## Estado nutricional por antropometría en adultos.

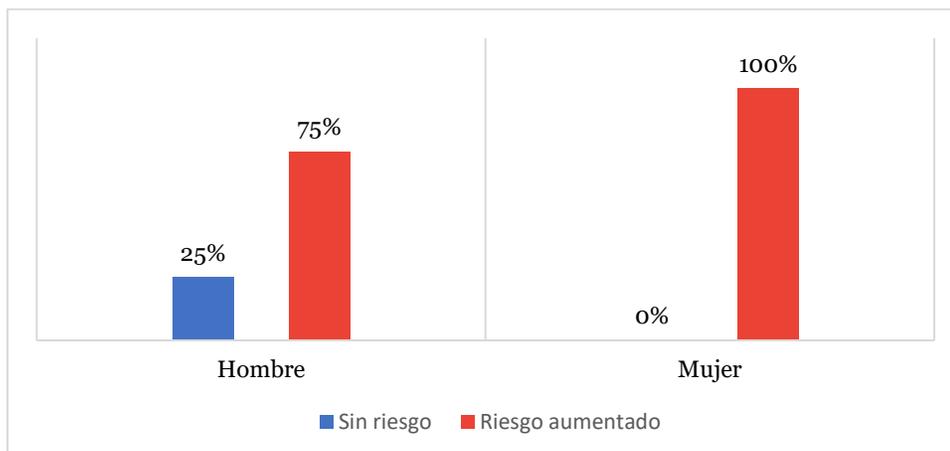
**Gráfico 8. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Como se observa en la gráfica 15, según el diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC) se obtuvo que el 48% de los encuestados está en sobrepeso, el 29% está en obesidad tipo 1, el 14% de ellos tiene un peso adecuado, el 5% tiene obesidad tipo 2 y restante 5% tiene obesidad tipo 3.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujer (ICC)**

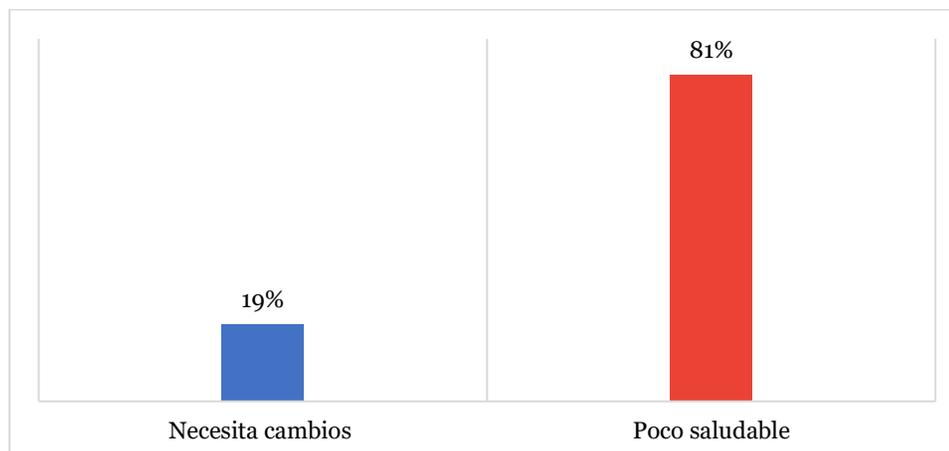


Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 16, según riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC) se obtuvo que en los hombres el 75% tiene un riesgo aumentado y el 25% no tiene riesgo, en cuanto a las mujeres se obtuvo que el 100% de ellas tiene un riesgo aumentado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Rodeo, Tatumbla.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

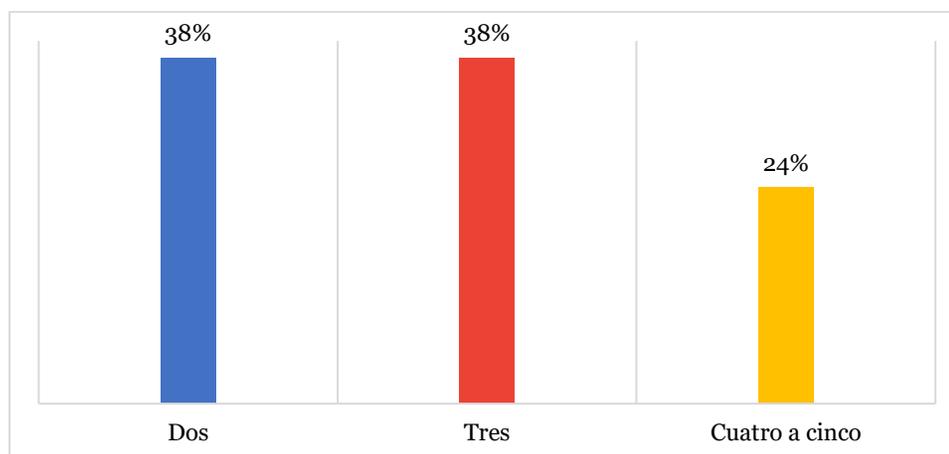


Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 17, según el índice de alimentación se obtuvo que el 81% de los encuestados tiene una alimentación poco saludable y solo el 19% tiene una alimentación que necesita cambios.

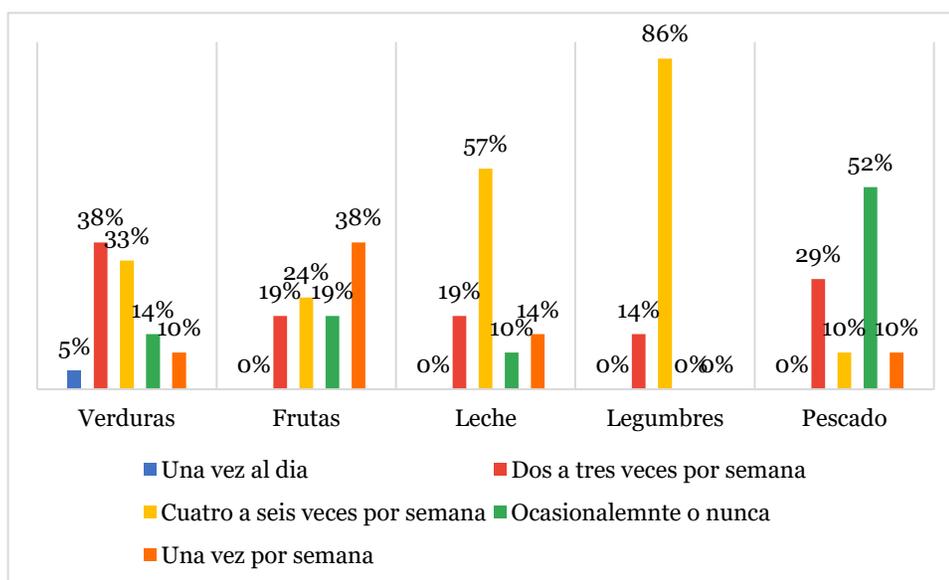
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día.**



Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 19, según los tiempos de comida que se realizan en el día se obtuvo que el 38% al menos hace sus tres tiempos de comida al día, el 38% al menos dos comidas al día, y el 24% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

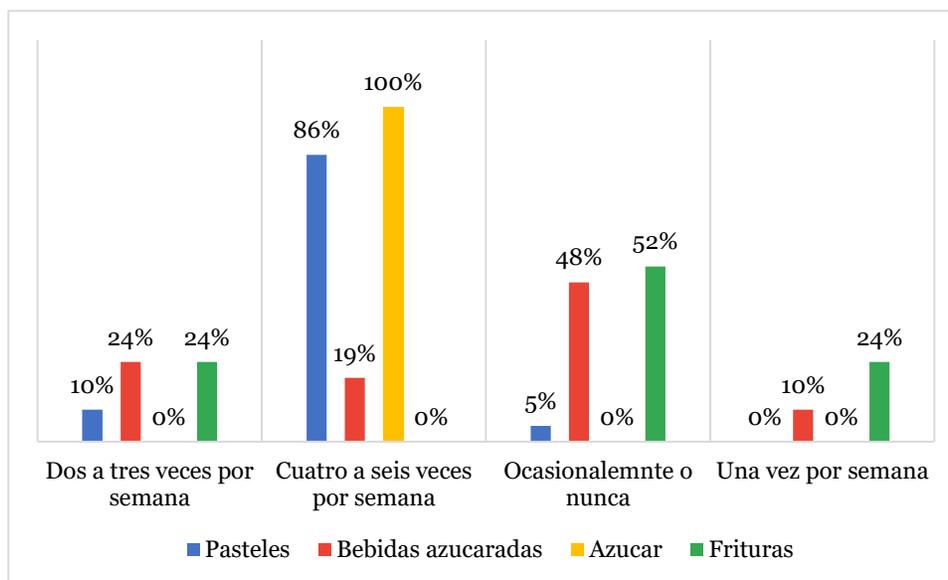
En el siguiente gráfico se analiza la frecuencia de consumo según el grupo de alimentos. En el cual primero se observa la parte de las verduras que se obtuvo que el 38% lo consume de dos a tres veces por semana, el 33% de cuatro a seis veces por semana, el 14% ocasionalmente o nunca el 10% una vez por semana y el 5% una vez al día.

En la parte de las frutas se observa que el 38% de ellos las consumen al menos una vez por semana, el 24% cuatro a seis veces por semana, compartiendo un 19% lo consumen de dos a tres veces por semana y ocasionalmente o nunca y un 0% no los consume una vez al día.

En la parte de los lácteos se observa que un 57% lo consume de cuatro a seis veces por semana, un 19% los consume de dos a tres veces por semana. Un 14% los consume una vez a la semana, un 10% ocasionalmente o nunca y nadie los consume una vez al día.

En la parte de las legumbres se obtuvo que el 86% los consume al menos de cuatro a seis veces por semana, un 14% los consume de dos a tres veces por semana y nadie los consume una vez al día, ocasionalmente o nunca y una vez por semana.

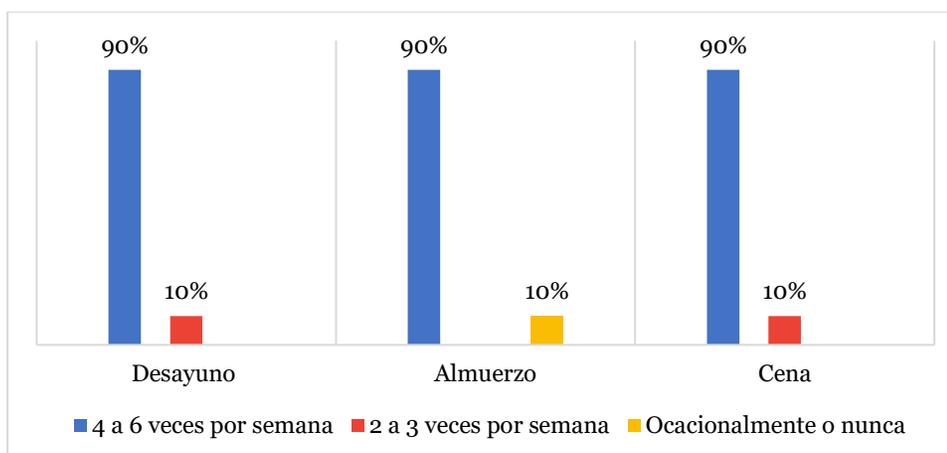
Y en la parte de las proteínas se observó que un 52% los consume ocasionalmente o nunca, un 29% los consume de dos a tres veces por semana, compartiendo un 10% lo consumen de cuatro a seis veces por semana y una vez por semana y nadie los consume una vez al día.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 21, según la frecuencia de consumo de alimentos no saludables en la parte de dos a tres veces por semana tenemos que el 24% consume bebidas azucaradas, el otro 24% consume frituras y el 10% consume pasteles o panes dulces. En la parte de cuatro a seis veces por semana se obtuvo que el 100% consume azúcar, el 86% consume pastelería y panes dulces, el 19% consume bebidas azucaradas y nadie consume frituras. En la parte que no consume ocasionalmente o nunca tenemos que el 48% consume bebidas azucaradas, el otro 52% consume frituras y el 10% consume pasteles o panes dulces.

En la parte que no consume ocasionalmente o nunca tenemos que el 10% consume bebidas azucaradas, el otro 24% consume frituras.

**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración Propia

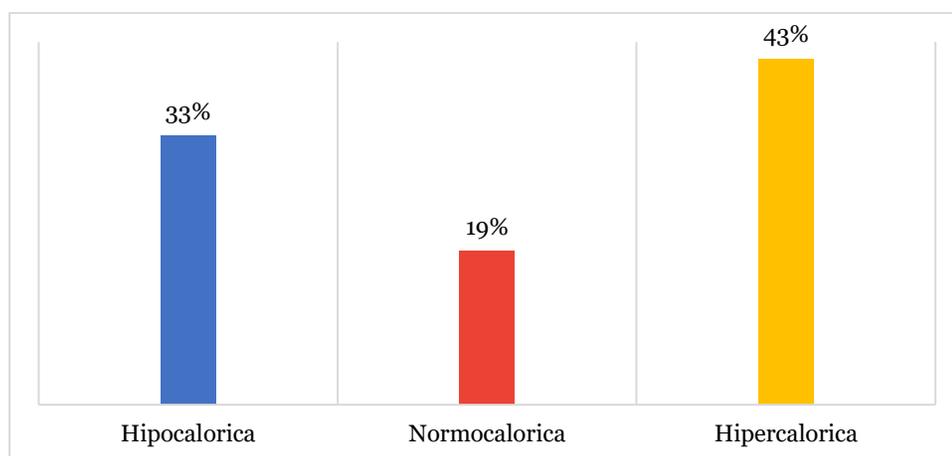
Como se puede observar en el grafico 22, según la frecuencia de tiempos de comidas en la parte del desayuno se obtuvo que el 90% de ellos lo realizan de 5 a 6 veces por semana y el 10% de 2 a 3 veces por semana.

En la parte del almuerzo se obtuvo que el 90% lo realiza de 4 a 6 veces por semana y el 10% lo realiza ocasionalmente o nunca.

Y en la parte de la cena se obtuvo que el 90% de ellos la realizan de 4 a 6 veces por semana y el 10% lo realiza de 2 a 3 veces por semana.

## Suficiencia de la dieta

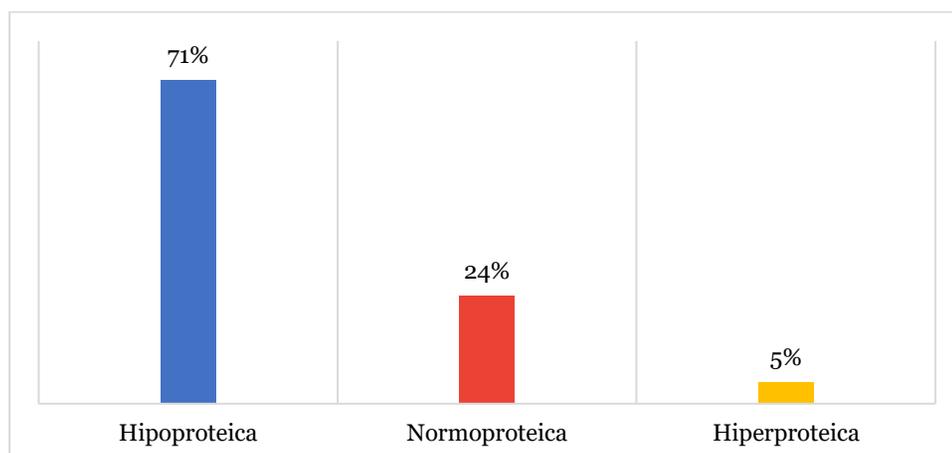
**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el grafico 23, se analiza el tipo de dieta según las calorías y se obtuvo que un 43% de los encuestados tiene una dieta hipercalórica, un 33% tiene una dieta hipocalórica y un 19% una dieta normocalórica.

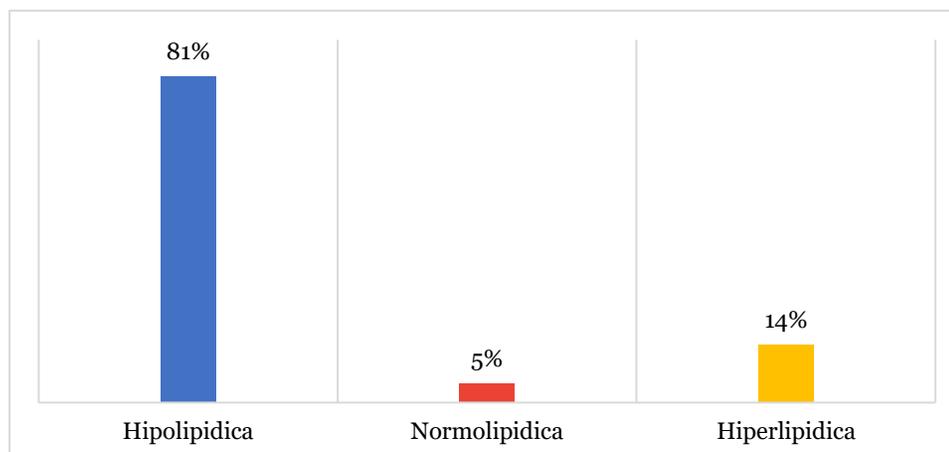
**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas**



Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el grafico 24, se analiza el tipo de dieta según las proteínas y se obtuvo que un 71% de los encuestados tienen una dieta hipoproteica, el 24% una dieta normoproteica y el 5% una dieta hiperproteica.

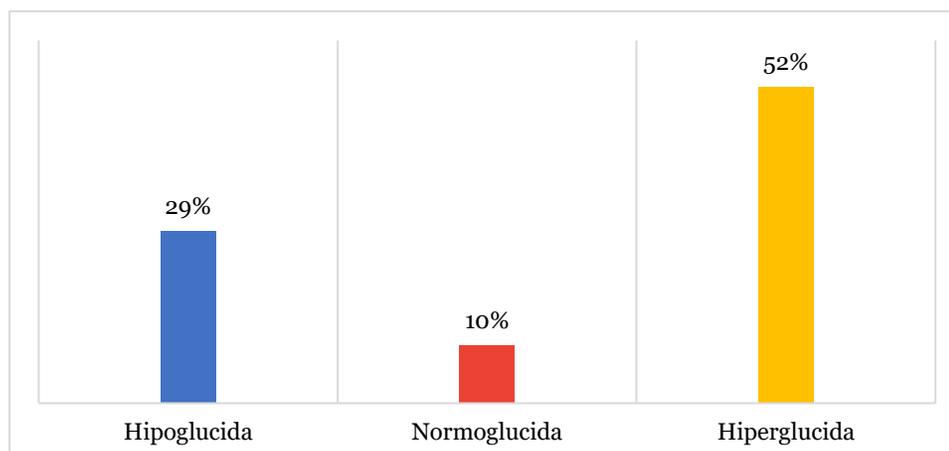
### Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas



Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el grafico 25, se analiza el tipo de dieta dependiendo del consumo de grasas se obtuvo que un 81% tiene una dieta hipolipídica, un 14% hiperlipídica y un 5% una dieta normolipídica.

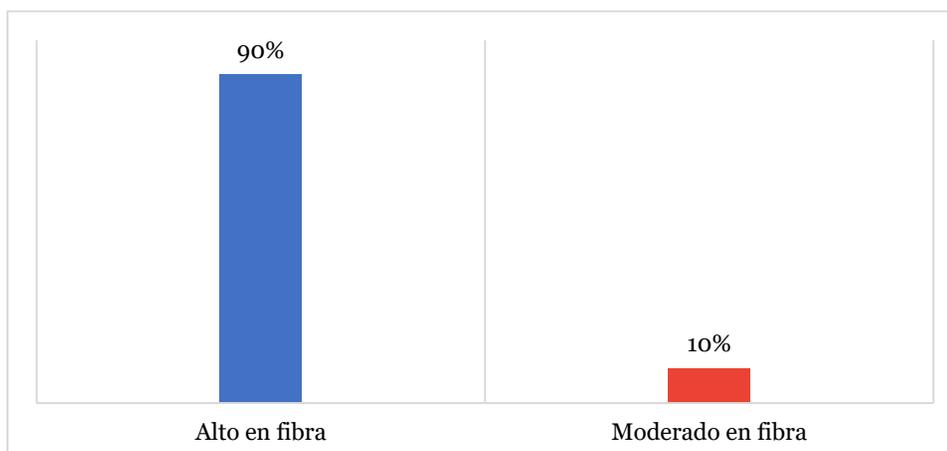
### Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos



Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el grafico 26, se analiza el tipo de dieta según el consumo de carbohidratos se obtuvo que el 52% tiene una dieta hiperoglúcida, el 29% tiene una dieta hipoglúcida y el 10% una dieta normoglúcida.

### Gráfico 19. Ingesta de fibra

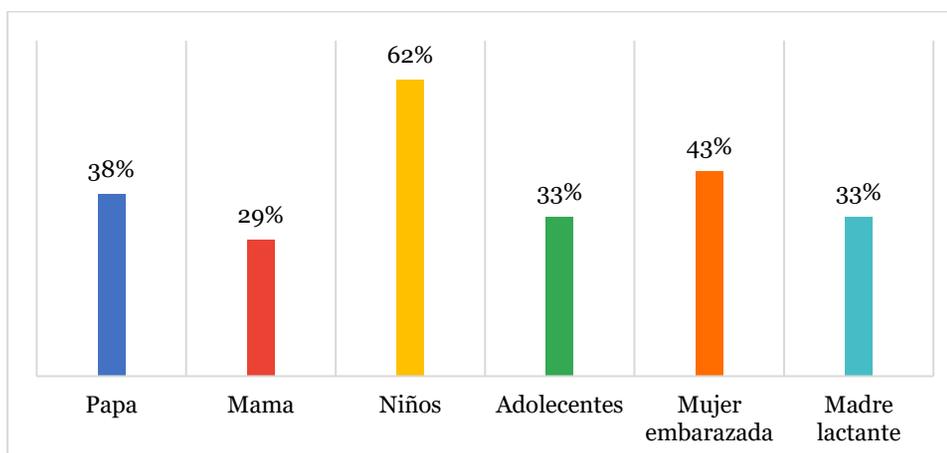


Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 27, se analiza el consumo de fibra en el cual se obtuvo que el 90% de los encuestados tiene un alto consumo de fibra y el 10% un consumo moderado de fibra. Cabe destacar que la mayor fuente de fibra que se observó según el recordatorio de 24 horas proviene de las legumbres y los cereales tales como el consumo de maíz y frijoles.

### Patrón de consumo en el hogar

#### Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración Propia

Como se puede observar en el gráfico 18, según la votación de a que personas se les debería priorizar la alimentación se obtuvo que la mayoría había votado por los niños con el 62%, siguiéndole el 43% con los adultos mayores, con el 38% las personas votaron por las mujeres embarazadas, el 33% a el padre de la familia, el 33% a una madre lactante y compartiendo un 29% se votó por la mama y a los adolescentes. Cabe destacar que hubo algunos casos en el que la persona menciono que todos son importantes sin alguna excepción.

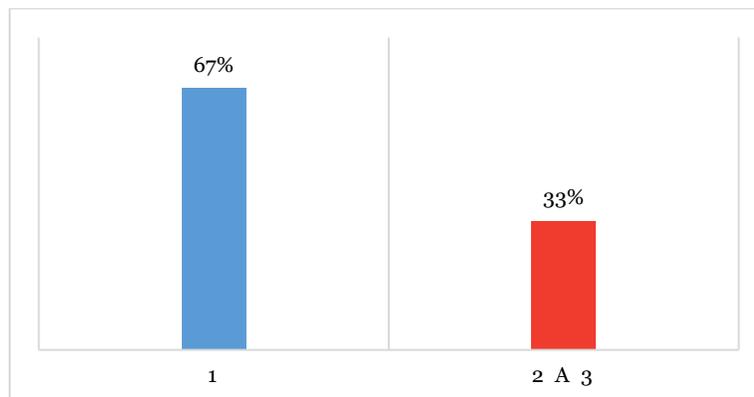
## Francisco Morazán Municipio de Valle de Ángeles,

### La Esperanza

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

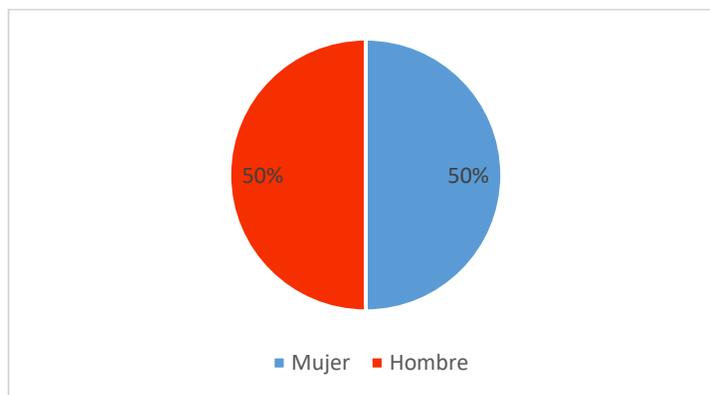


Fuente: Elaboración Propia

Como se observa el gráfico 2; el 67% de los hogares encuestados mencionaron que solo habita una familia dentro del mismo, sin embargo, en un 33% de los hogares, habitan más de dos familias dentro del mismo.

#### Datos demográficos de la población adulta de La Esperanza, Valle de Ángeles, Francisco Morazán.

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

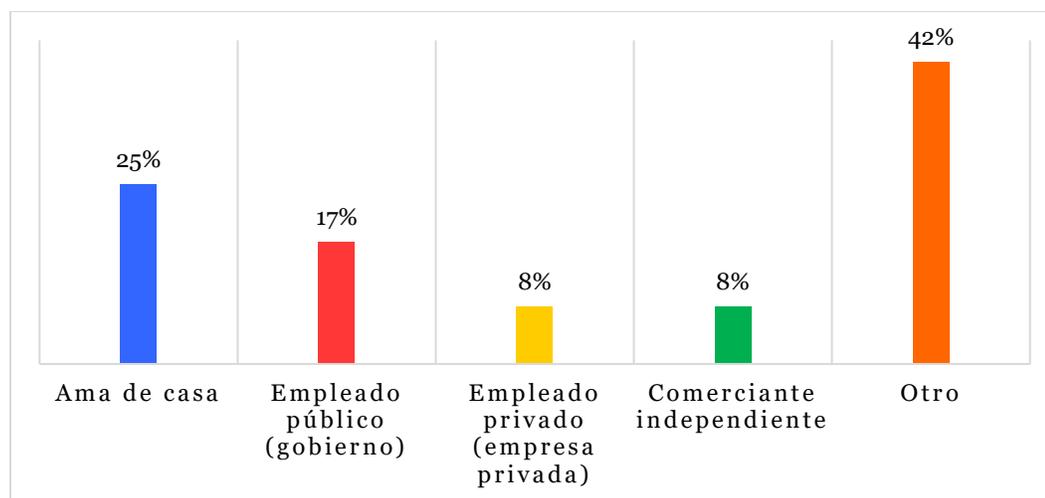
Según el gráfico 5, la mujer como jefa de hogar representa un 50% de los hogares evaluados, al igual que el hombre como jefe de hogar, con un 50%.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	8%
Primaria completa	2	17%
Primaria incompleta	2	17%
Secundaria completa	5	42%
Secundaria incompleta	1	8%
Universitario	1	8%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración Propia

Según la tabla 2, un 8% culminó sus estudios universitarios; un 42% de los encargados de hogar han culminado sus estudios secundarios; un 8% no han culminado su secundaria; un 17% han finalizado sus estudios de primaria; un 17% no han finalizado su primaria y un 8% no ingreso a estudios en primaria.

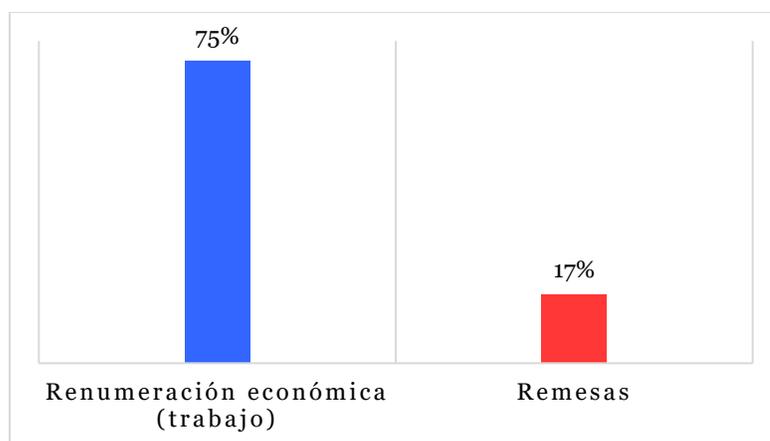
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Se observa en el gráfico 6, que el 25% de los encargados de hogar son amas de casa; un 8% son comerciantes independientes; un 8% son empleados privados; un 17% empleados públicos; y un 42% desarrollan otro tipo de empleos.

## Ingreso de los hogares

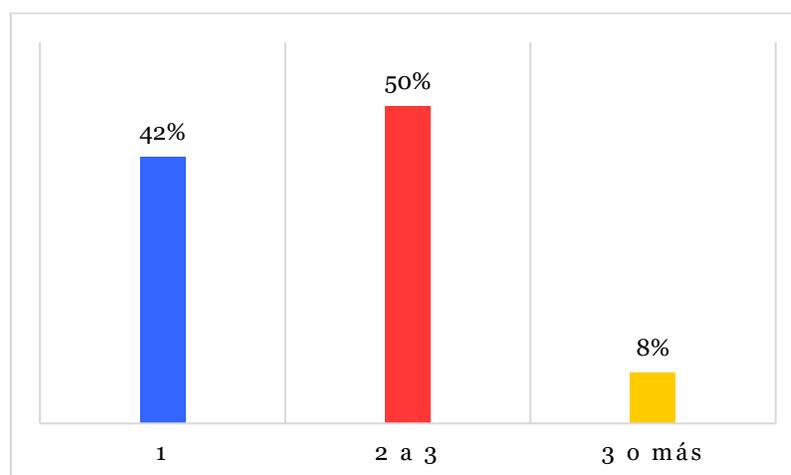
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

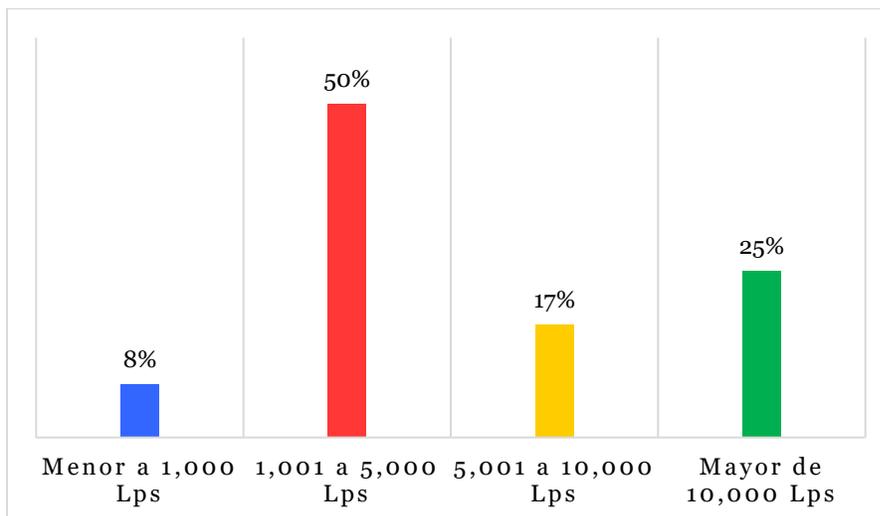
Según el gráfico 7, el 75% de los hogares adquiere ingresos económicos debido a remuneración/ pago por trabajo realizado y un 17% de los hogares reciben ingresos económicos por remesas enviadas desde el extranjero.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

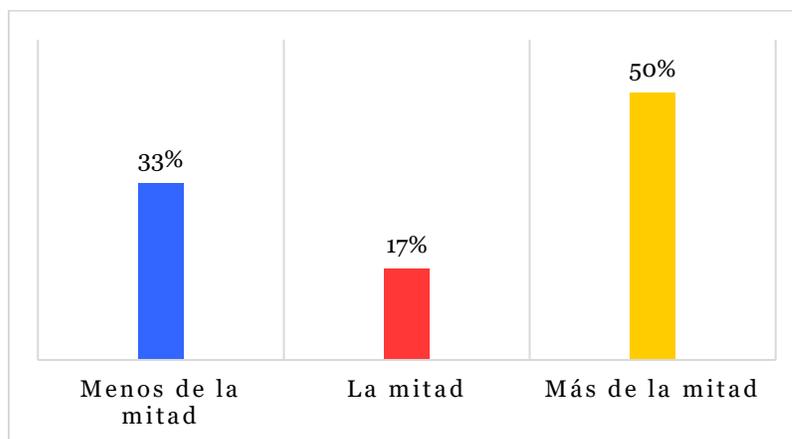
Se observa en el gráfico 8 que, de los 12 hogares encuestados, un 42% corresponde a los hogares donde solamente trabaja un miembro de la familia; un 50% de los hogares donde trabajan de 2 a 3 miembros y un 8% de los hogares trabajan 3 o más miembros de la familia.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Se observa el gráfico 10, donde un 17% de hogares evaluados mencionaron que se percibe un ingreso mensual de L. 5,000 a 10,000; un 50% de los hogares perciben un ingreso mensual de L. 1,000 a 5,000; un 25% de los hogares percibe un ingreso mayor a L. 10,000 y un 8% de los hogares percibe un ingreso menor a L. 1,000.

### Gastos de los hogares

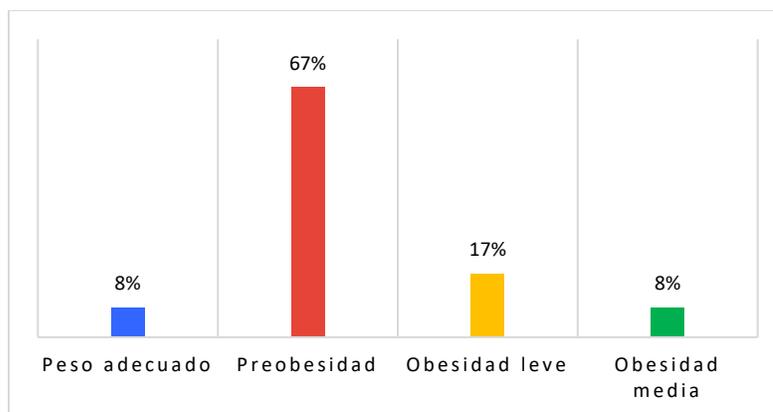
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 11, la mitad de los hogares evaluados invierte en alimentación más de la mitad de sus ingresos mensuales, lo que representa un 50%; el 17% de los hogares invierte la mitad de sus ingresos mensuales y el 33% de los hogares evaluados invierte menos de la mitad de los ingresos mensuales.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

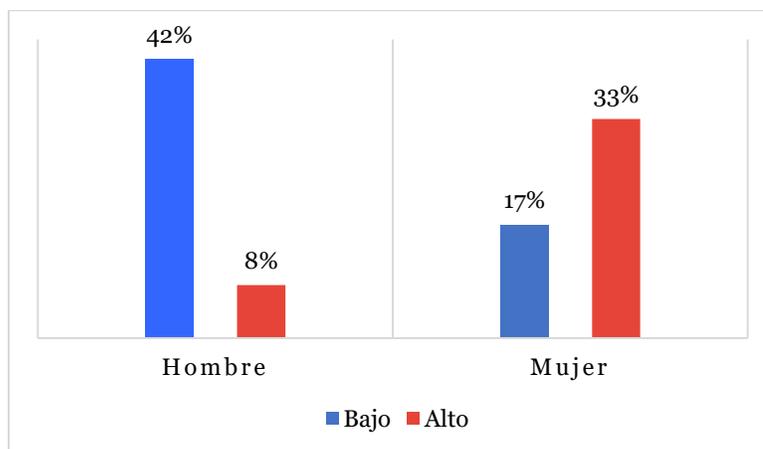
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Se observa en el gráfico 15, que un 8% de la población evaluada se encuentra en un rango de obesidad media; un 17% de la población se encuentra con un rango de obesidad leve; un 67% de la población se encuentra con un rango de preobesidad y un 8% de la población se encuentra con un rango adecuado según su índice de masa corporal.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice de Cintura-Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

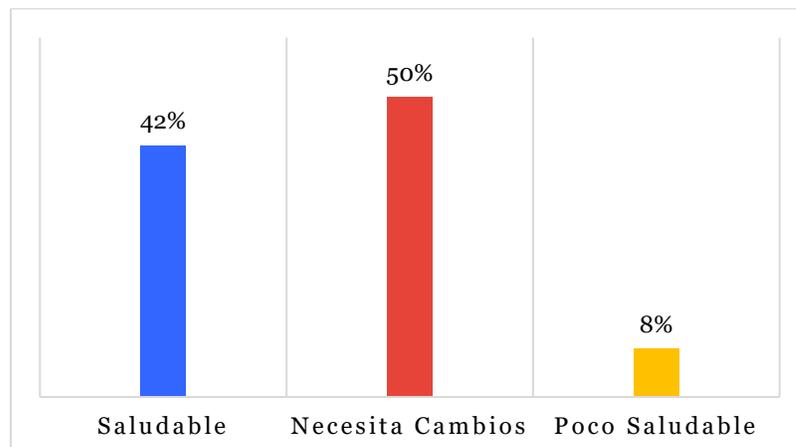


Fuente: Elaboración Propia

Se observa el gráfico 16 que, en el caso de las mujeres, un 17% presenta riesgo bajo; un 33% presenta un riesgo alto según el Índice de Cintura Cadera; mientras que los hombres, un 42% presenta un riesgo bajo y un 8% presenta un riesgo alto según el Índice de Cintura-Cadera.

## Calidad de la dieta de la población adulta La Esperanza, Valle de Ángeles

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

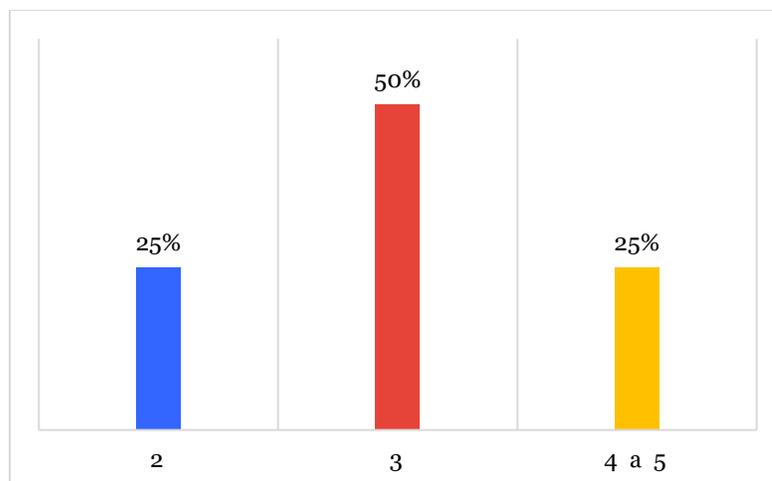


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 17, el 50% de la población evaluada necesita realizar cambios debido a los patrones alimentarios actuales mientras que un 8% presenta hábitos poco saludables un 42%.

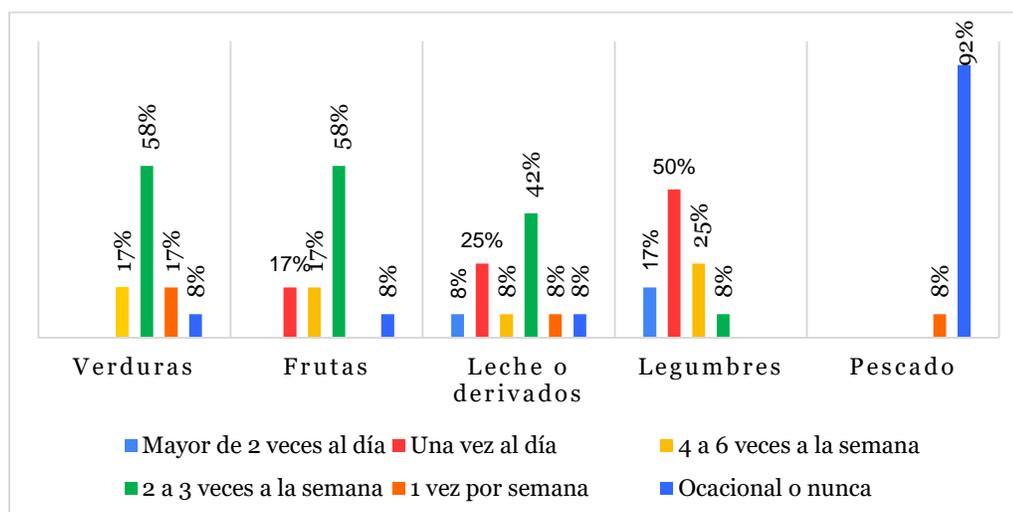
### Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



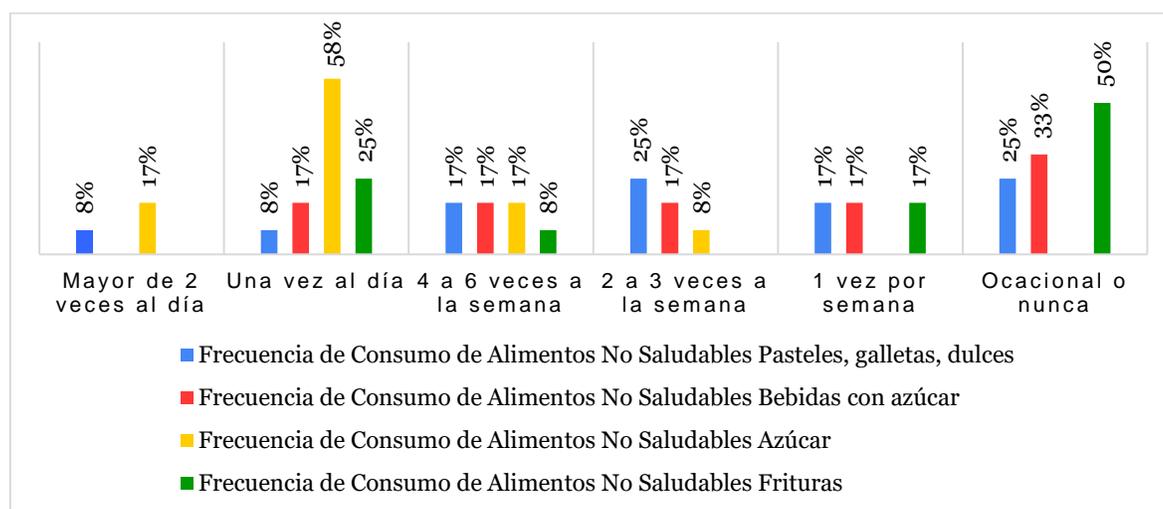
Fuente: Elaboración Propia

Se observa el gráfico 18 que, un 50% de la población evaluada realiza 3 tiempos de comida al día; un 25% de la población realiza solo 2 tiempos de comida y un 25% de la población realiza de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

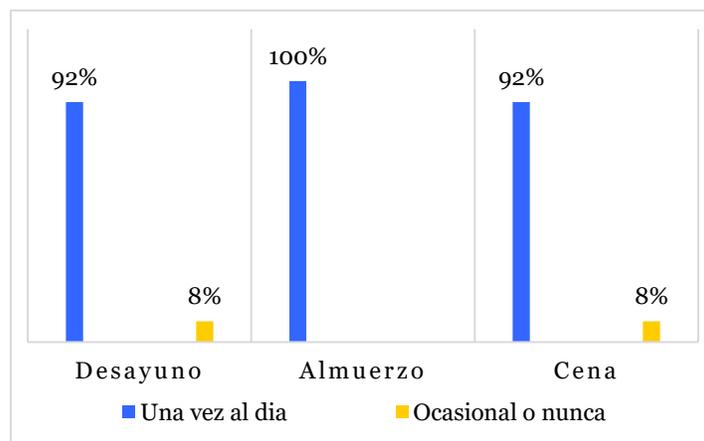
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 19, el consumo de verduras en los hogares evaluados se mantiene en un 58% consumiéndolas de 2 a 3 veces por semana; el consumo de frutas se mantiene en un 58% consumiéndolas de 2 a 3 veces por semana; el consumo de leche o derivados se mantiene en un 42% consumiéndola de 2 a 3 veces por semana; las legumbres se mantienen con un 50% consumiéndolas 1 vez al día y el pescado con un 92% ocasionalmente o nunca consumido en los hogares.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

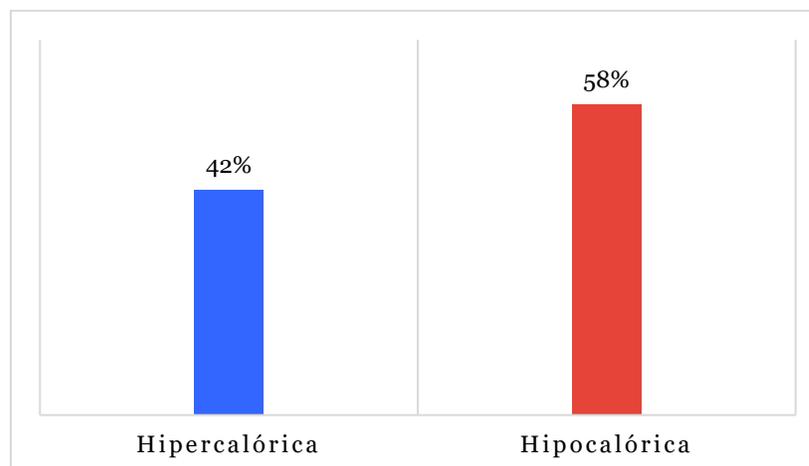
Se observa en el gráfico 20 que, ocasionalmente o nunca un 25% de los encuestados consume pasteles, galletas, dulces entre otros; un 33% consume ocasionalmente o nunca bebidas con azúcar y un 50% ocasionalmente consume frituras. Siendo el consumo diario de azúcar, un 58% y las frituras, un 25% los que más predominan.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración Propia

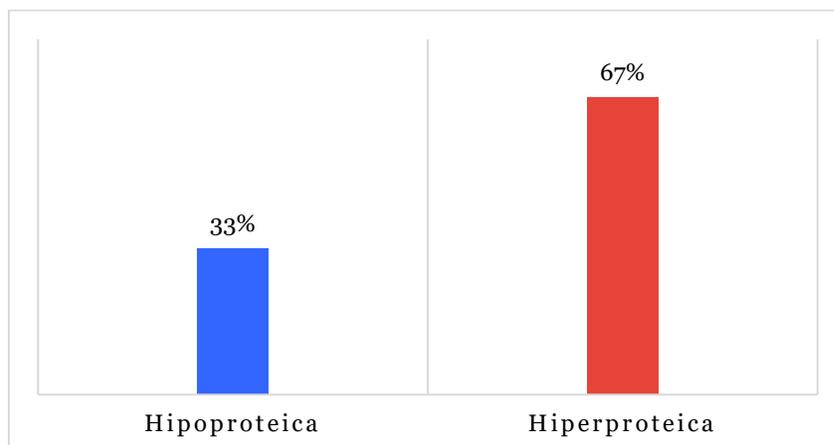
Según el gráfico 21, el 92% de los hogares realiza su desayuno diariamente; el 100% de los hogares realiza su almuerzo diariamente; el 92% de los hogares realiza su cena diariamente y solo un 8% no realiza algún tiempo de comida.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

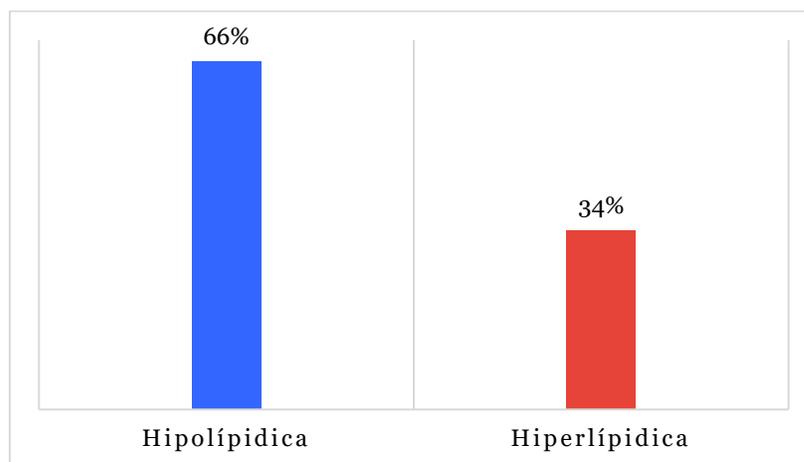
Fuente: Elaboración Propia

Se observa en el gráfico 22 que, el 42 % de la población evaluada consume una dieta hipercalórica y el 58% consume una dieta hipocalórica según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

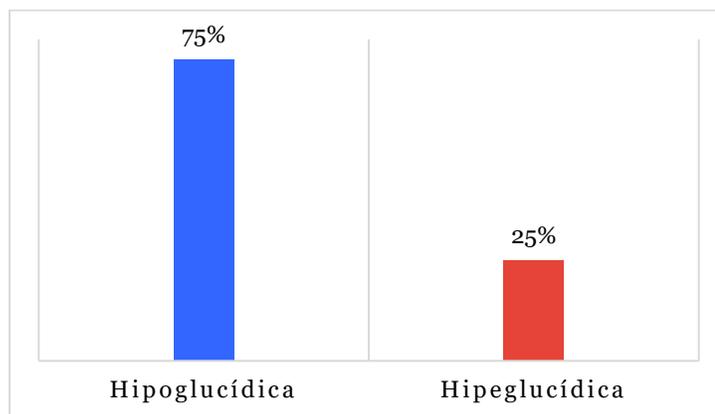
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 23, el 67% de la población consume una dieta hiperproteica y el 33% consume una dieta hipoproteica, según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

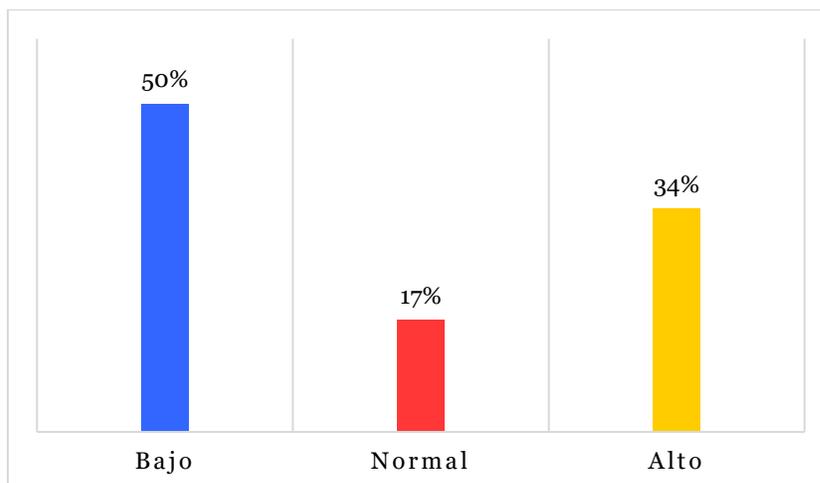
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 24, el 34% de la población consume una dieta hiperlipídica mientras que un 66% consume una dieta hipolípida, según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 25, el 25% de la población consume una dieta hiperglucídica y un 75% consume una dieta hipoglucídica, según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

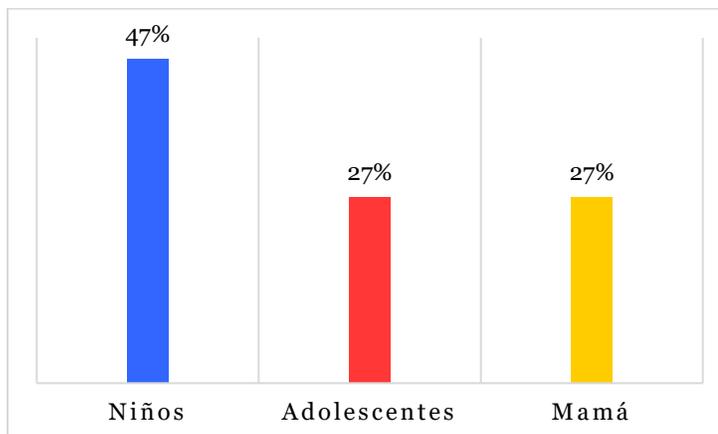
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 26, el 34% de las personas evaluadas consume un alto porcentaje de alimentos ricos en fibra, mientras que un 50% consume un bajo porcentaje de alimentos ricos en fibra y el 17% consume una cantidad adecuada.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia

Se observa en el gráfico 27, según la opinión del 47% de los evaluados, se debe priorizar la alimentación en los niños del hogar; el 27% de lo evaluados consideró que se debe priorizar la alimentación a los adolescentes y el 27% consideró que se debe priorizar la alimentación en la madre del hogar.

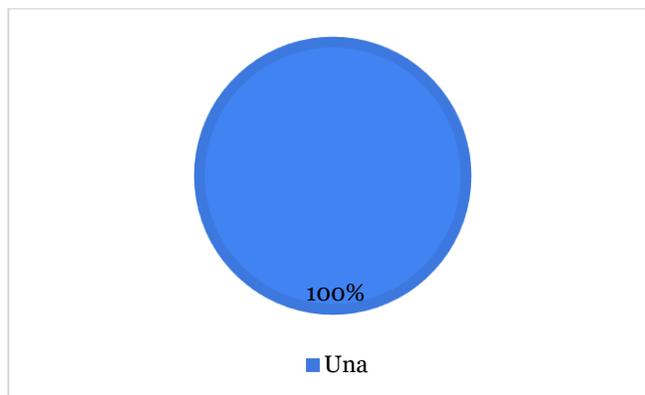
## Francisco Morazán, Valle de Ángeles

### Valle de Ángeles

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

##### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

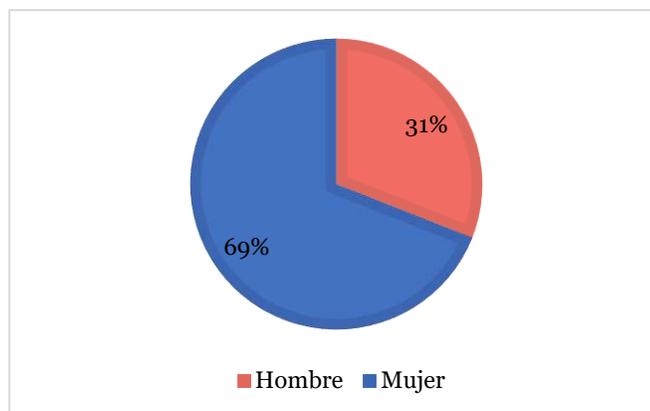


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 2 el 100% de los hogares visitados en la aldea Valle de Ángeles del municipio de Valle de Ángeles está conformado por una sola familia.

#### Datos demográficos de la población adulta de Valle de Ángeles, Valle de Ángeles.

##### Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar



Fuente: Elaboración propia

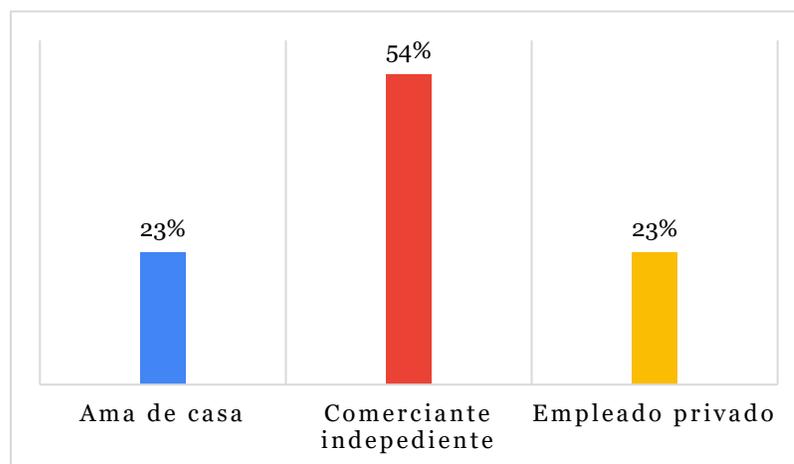
Como puede verse en la gráfica 5 el 69% de los jefes de hogar encuestados en la aldea Valle de Ángeles es del sexo femenino, el 31% es del sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria incompleta	1	8%
Primaria completa	1	8%
Secundaria incompleta	1	8%
Universitaria completa	4	30%
Secundaria completa	6	46%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la tabla número 2, el 46% de los jefes de hogar encuestados en la aldea Valle de Ángeles tiene secundaria completa, el 30% universidad completa, el 8% primaria incompleta, el 8% primaria completa y el 8% secundaria incompleta.

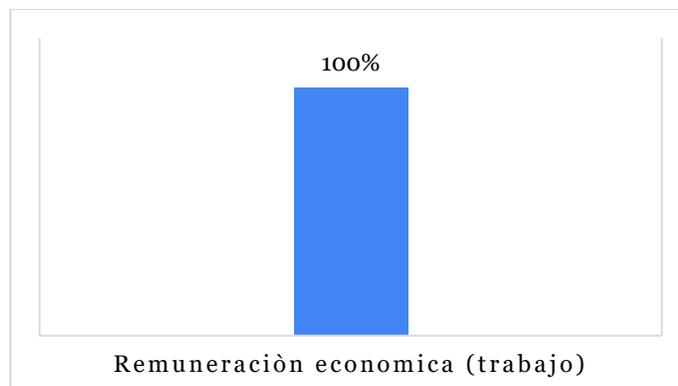
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 6, el 54% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles, es comerciante independiente, el 23% son amas de casa y el 23% empleados privados.

## Ingreso de los hogares

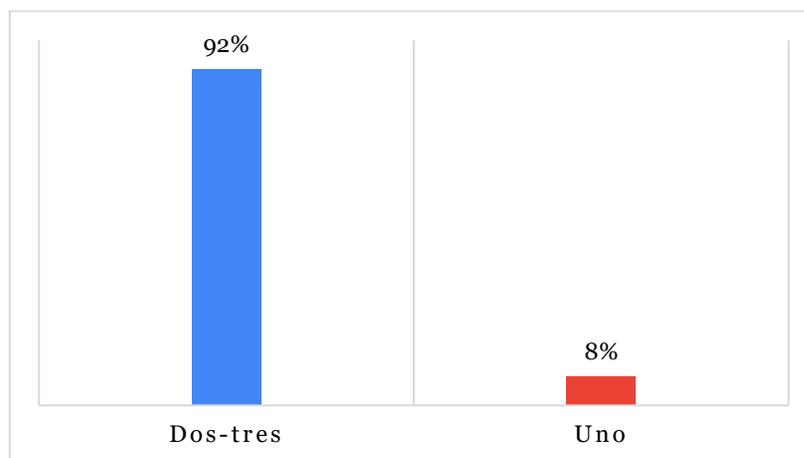
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la gráfica 7, el 100% de los hogares encuestados de la aldea Valle de Ángeles tiene como fuente de ingreso la remuneración económica (Trabajo)

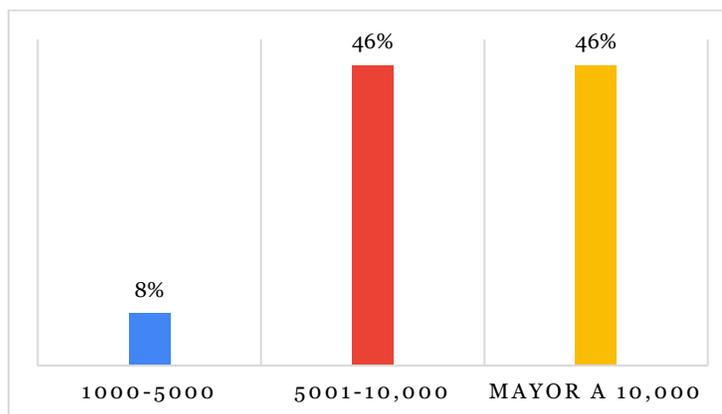
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la gráfica 8, el 92% de los hogares encuestados en la aldea Valle de Ángeles tiene de 2 a 3 miembros de la familia que trabajan y el 8% un miembro que trabaja en la familia.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

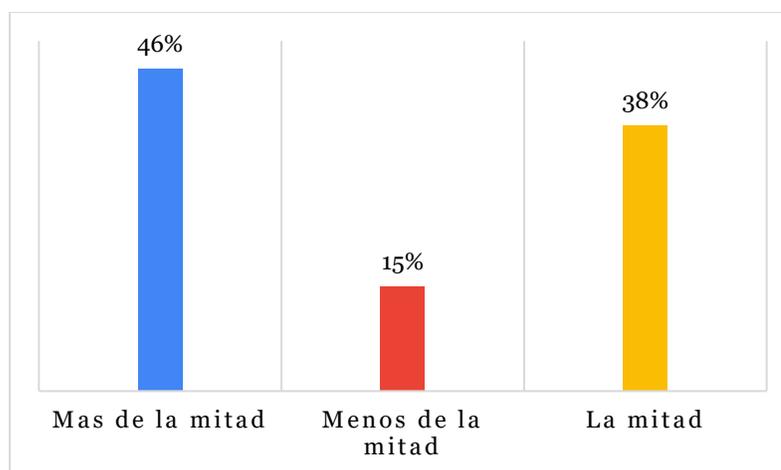


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 10, el 46% de los hogares encuestados de la aldea Valle de Ángeles tiene un ingreso mensual económico mayor a 10,000 lempiras, el 46% un ingreso mensual de 5001 a 10,000 y un 8% de los hogares tiene un ingreso mensual de 1,000 a 5,000 lempiras

### Gasto de los hogares

### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

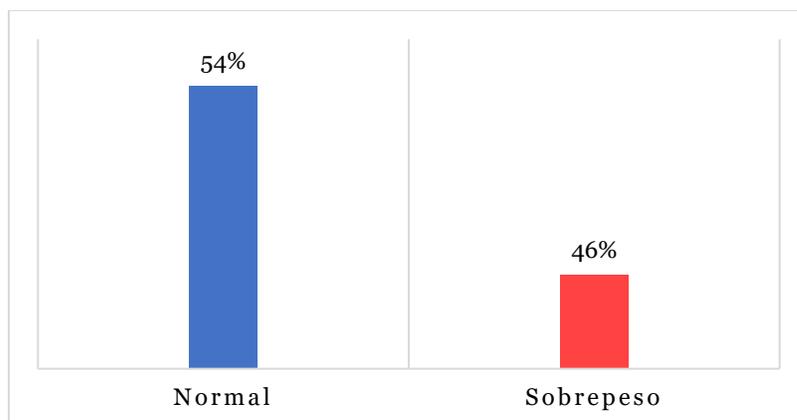


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 11, el 46% de los hogares encuestados en la aldea Valle de Ángeles destina más de la mitad de su ingreso mensual a la compra de alimentos, el 38% destina la mitad de su ingreso mensual y el 15% destina menos de la mitad de su ingreso a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

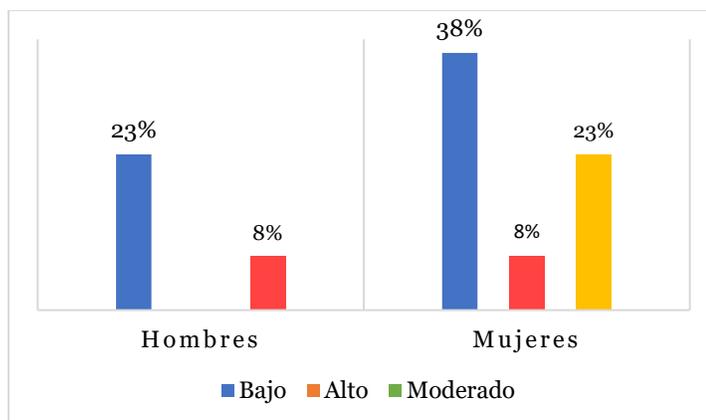
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 16, el 54% de los encuestados de la aldea Valle de Ángeles del municipio de Valle de Ángeles se encuentra en un peso normal y el 46% se encuentra en sobrepeso.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

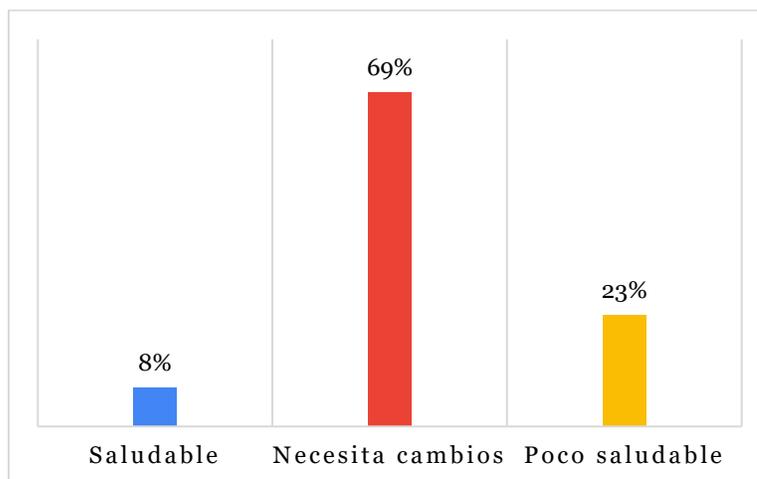


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 17, las mujeres encuestadas de la aldea Valle de Ángeles presentan un 38% de riesgo bajo, 23% de riesgo moderado, un 8% de riesgo alto, mientras que los hombres presentan un 23% de riesgo bajo y un 8% de riesgo moderado.

**Analizar la calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos en hogares con énfasis en población adulta.**

### Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable

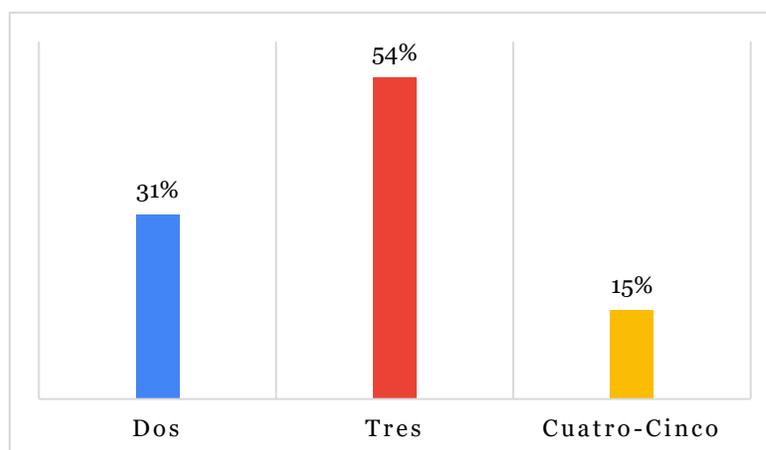


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 18, el 69% de la población adulta encuestada en la aldea Valle de Ángeles necesita cambios en su alimentación, el 23% lleva una alimentación poco saludable y el 8% lleva una alimentación saludable.

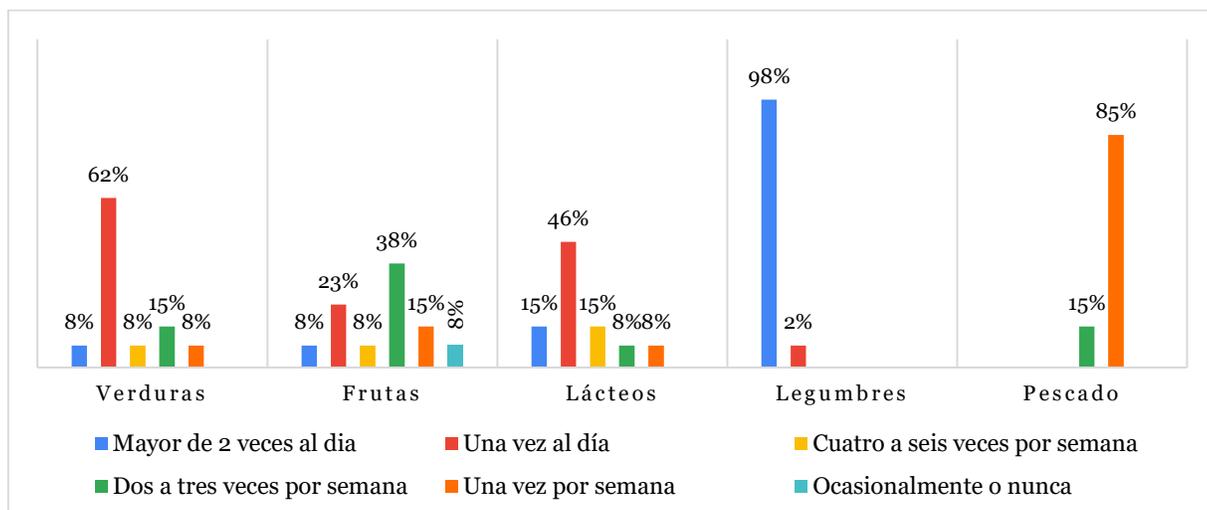
### Patrón de consumo del jefe del hogar

#### Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día



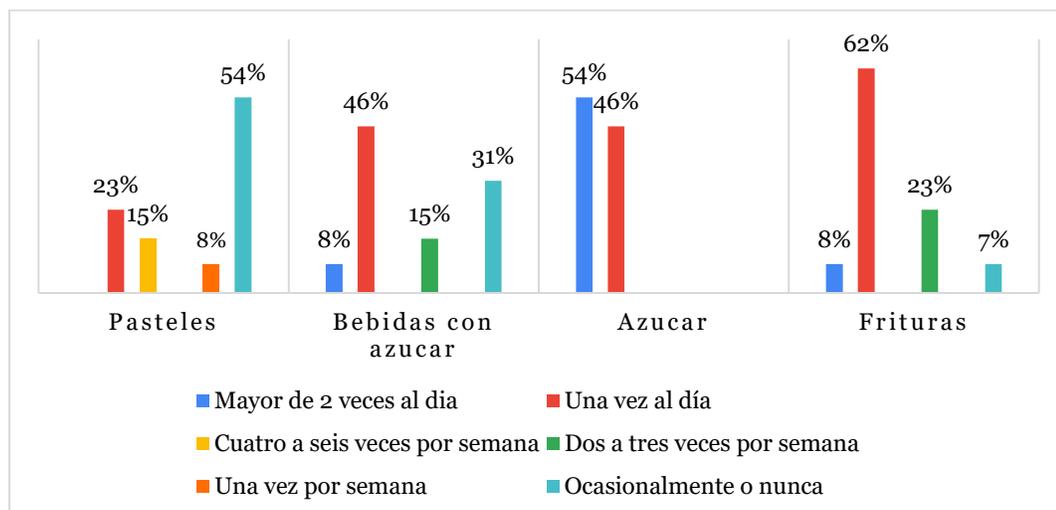
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 19, el 54% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles realiza tres tiempos de comida al día, el 31% realiza dos tiempos de comida y el 15% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración propia

El consumo de alimentos es un indicador importante que determina la calidad de la dieta y el estado nutricional de las personas. Dentro de los alimentos saludables se encuentran: las verduras, frutas, lácteos, legumbres, carnes, y pescado. El consumo de estos alimentos permite a la población tener un estado de salud adecuado. En el grupo de verduras el 62% de los encuestados de la aldea Valle de Ángeles de municipio de Valle de Ángeles menciona consumir una vez al día, un 15% dos a tres veces por semana, un 8% mayor de dos veces al día, un 8% cuatro a seis veces por semana, un 8% una vez por semana. En el grupo de frutas el 38% de los encuestados de la aldea Valle de Ángeles consume dos a tres veces por semana, el 23% una vez al día, el 15% una vez por semana, el 8% mayor de dos veces al día, el 8% cuatro a seis veces por semana, el 8% ocasionalmente o nunca. En el grupo de los lácteos el 46% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles consume lácteos una vez al día, el 15% mayor de dos veces al día, el 15% cuatro a seis veces por semana, el 8% dos a tres veces por semana, el 8% una vez por semana. En el grupo de las legumbres el 98% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles consume legumbres más de dos veces al día, el 2% consume una vez al día. En el grupo de pescados el 85% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles consume pescado una vez por semana, el 15% dos a tres veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

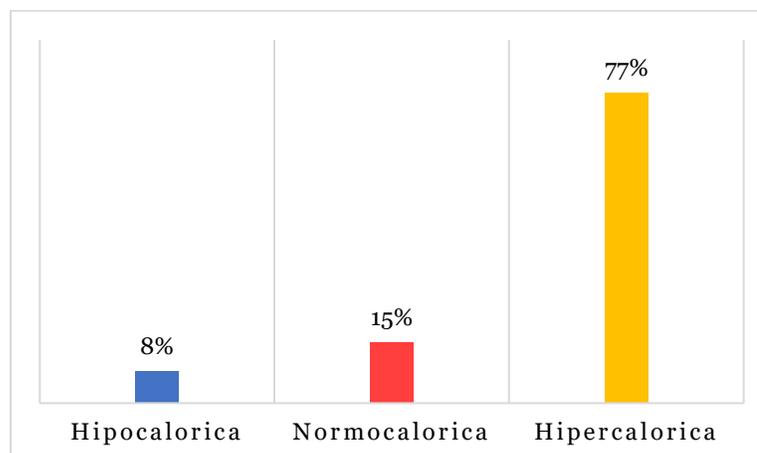
El consumo de alimentos es un indicador importante que determina la calidad de la dieta y el estado nutricional de las personas. Dentro de los alimentos no saludables se encuentran: los pasteles, bebidas con azúcar, azúcar y frituras. Los consumos de estos alimentos llevan a la población a tener un estado de salud que no es saludable. En el grupo de pasteles el 54% de los encuestados de la aldea Valle de Ángeles de municipio de Valle de Ángeles menciona consumir pasteles ocasionalmente o nunca, el 23% consume una vez al día, el 15% consume cuatro a seis veces por semana, el 8% una vez por semana. En el grupo de bebidas con azúcar el 46% de los encuestados de la aldea Valle de Ángeles consume bebidas con azúcar una vez al día, el 31% ocasionalmente o nunca, el 15% dos a tres veces por semana y el 8% mayor de dos veces al día. En el grupo del azúcar el 54% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles consume azúcar mayor de dos veces al día y el 46% consume una vez al día. En el grupo de las frituras el 62% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles consume frituras una vez al día, el 23% dos a tres veces por semana, el 8% mayor de dos veces al día, el 7% ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración propia

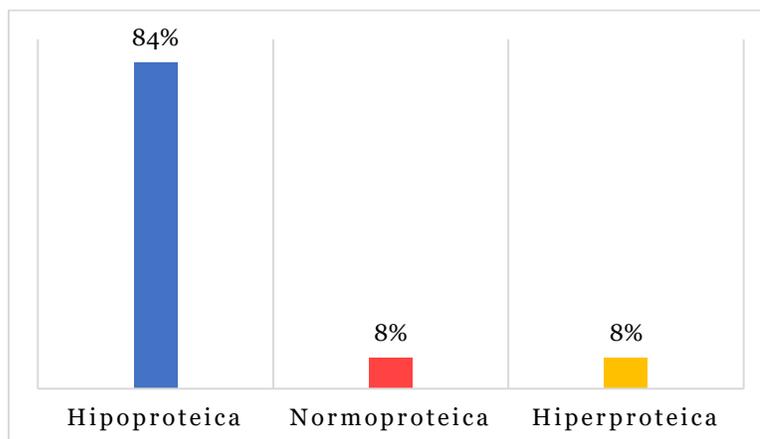
Como se puede observar en la gráfica 22, el 77% desayuna una vez al día, el 15% ocasionalmente o nunca, el 8% desayuna mayor de dos veces al día, respecto al almuerzo el 100% almuerza una vez al día, y en la cena el 85% cena una vez al día, el 15% ocasionalmente o nunca.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

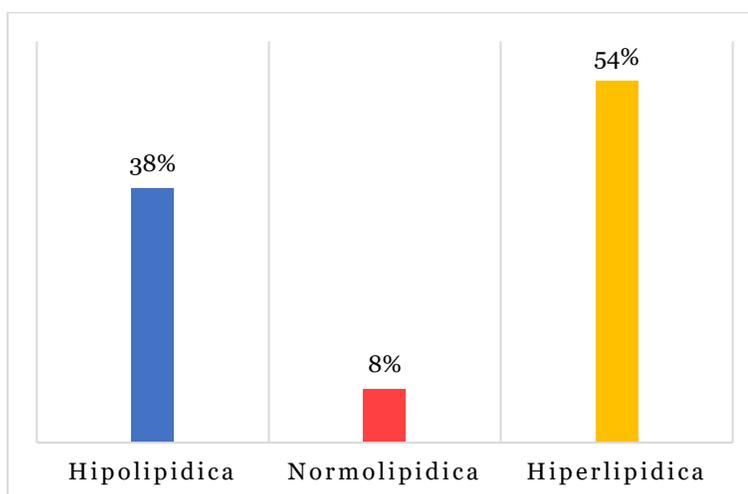
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar según la gráfica 23, el 77% de los encuestados de la aldea Valle de Ángeles lleva una dieta hipercalórica, el 15% una dieta normocalorica y un 8% lleva una dieta hipocalórica. El promedio de calorías en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se realizó en la población de la aldea Valle de Ángeles que fue parte de la muestra es de 2,201 calorías.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

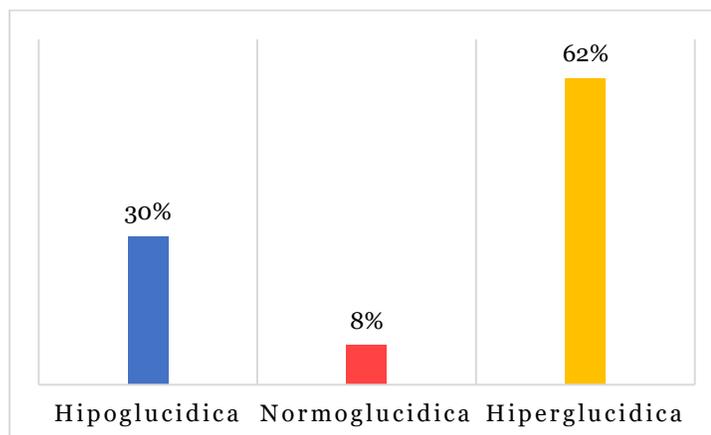
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 24, el 84% de los encuestados de la aldea Valle de Ángeles lleva una dieta hipoproteica, el 8% una dieta normoproteica y un 8% una dieta hiperproteica. El promedio de proteínas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se realizó en la población de la aldea Valle de Ángeles que fue parte de la muestra es de 53.9 gramos.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

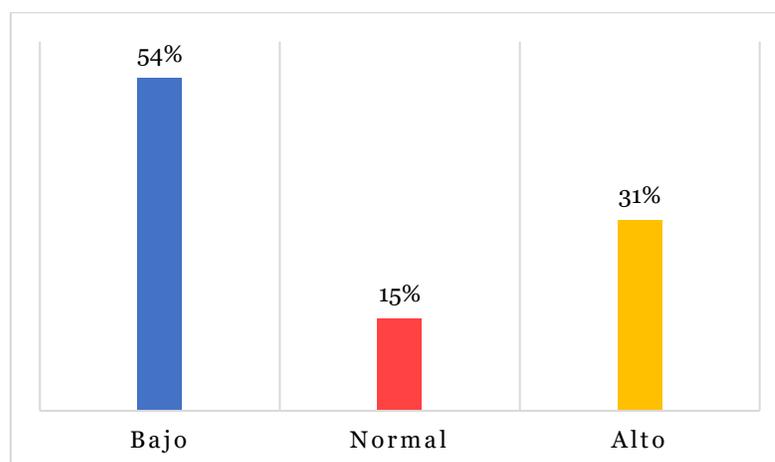
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 25, el 54% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles lleva una diera hiperlipídica, el 38% una dieta hipolipídica y el 8% lleva una dieta normolipídica. El promedio de grasas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se realizó en la población de la aldea Valle de Ángeles que fue parte de la muestra es de 81 gramos.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 26, el 62% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles lleva una dieta hiperglucídica, el 30% una dieta hipoglucídica y el 8% lleva una dieta normoglucídica. El promedio de carbohidratos en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se realizó en la población de la aldea Valle de Ángeles que fue parte de la muestra es de 234 gramos.

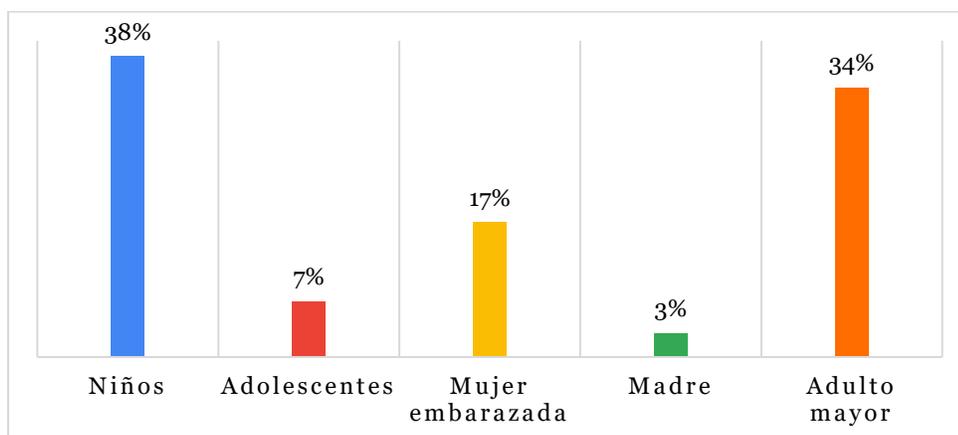
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 27, el 54% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles lleva una dieta baja en fibra, el 31% una dieta alta en fibra y el 15% lleva una dieta con un consumo de fibra normal.

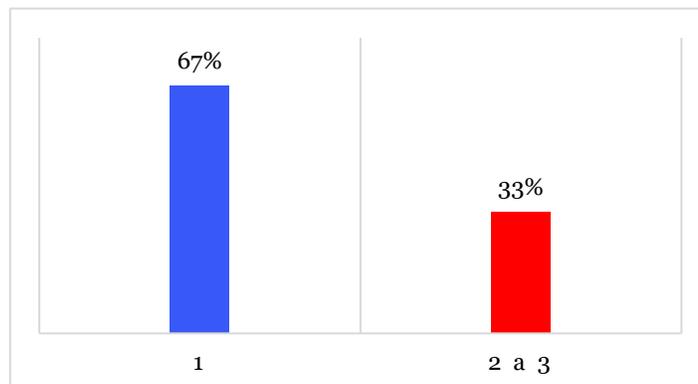
### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



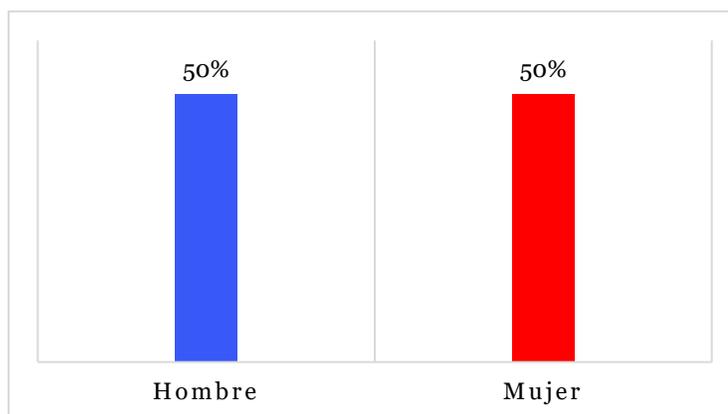
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la gráfica 28, el 38% de los encuestados en la aldea Valle de Ángeles expreso dar prioridad de alimentos a los niños, el 34% al adulto mayor, el 17% a la mujer embarazada, el 7% a los adolescentes, y un 3% expreso darle prioridad a la madre del hogar.

**Departamento Francisco Morazán****Municipio Valle de Ángeles****Aldea El Guanacaste****Características sociodemográficas de la población****Hogar****Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

Fuente: Elaboración Propia

En los hogares donde se realizaron las encuestas un 67% representa los hogares que están conformados por una familia en una casa y el 33% por 2 o 3 familias.

**Datos demográficos de la población adulta de El Guanacaste, Valle de Ángeles.****Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

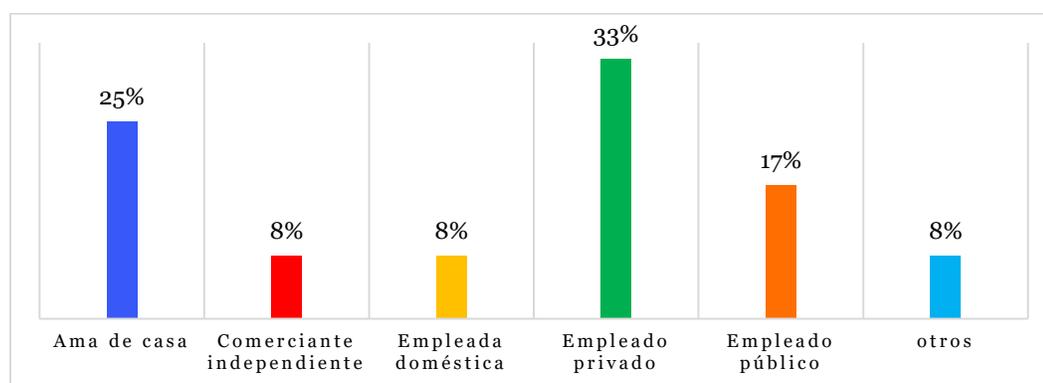
Del total de encuestados en la Aldea El Guanacaste, el 50% son del sexo masculino y el otro 50% pertenecen al sexo femenino.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Secundaria incompleta	1	8%
universidad incompleta	2	17%
primaria completa	3	25%
secundaria completa	3	25%
universidad completa	3	25%
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que el nivel de escolaridad de las personas encuestadas es el siguiente: Primaria completa, secundaria completa y universidad completa representan un 25% cada una, siendo estos datos con mayor porcentaje lo cual es positivo ya que a pesar de estar un poco retirado de la ciudad, las personas que habitan en la aldea luchan por terminar sus estudios.

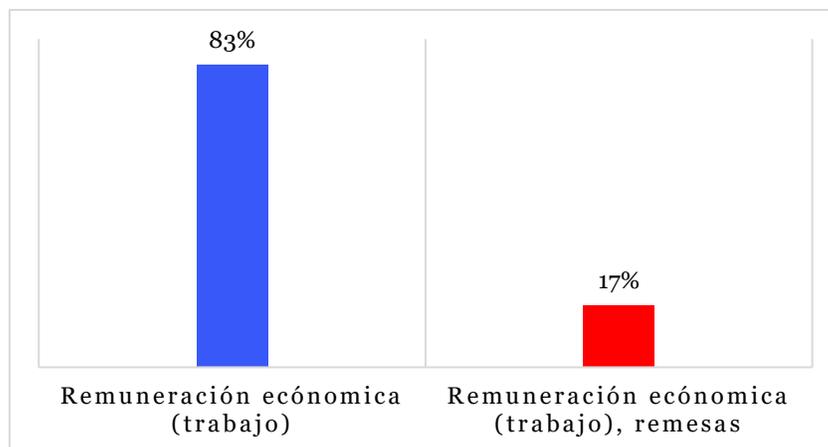
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Del total de encuestados en la Aldea El Guanacaste, los resultados de las encuestas realizadas demostraron que la profesión u oficio con mayor porcentaje fue empleado privado con un 33%, seguido de ama de casa con un 25% y empleado público con un 17%.

## Ingreso de los hogares

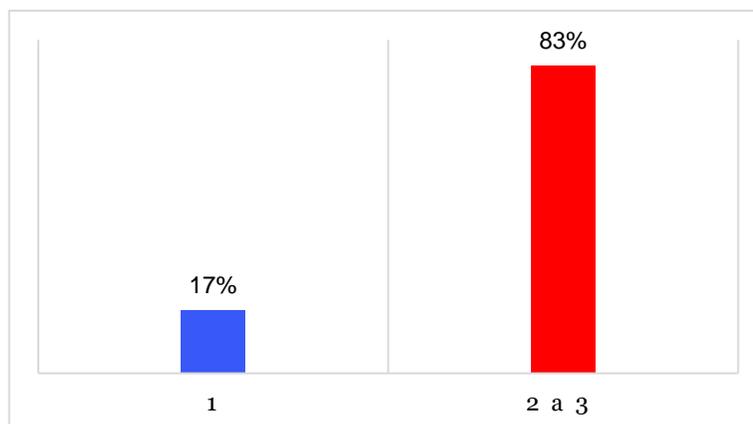
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que el ingreso del hogar es por medio de una remuneración económica como pago por un trabajo que se realiza, esto representando un 83%, hay otro porcentaje que equivale a 17% correspondiente a las personas que reciben un pago por el trabajo realizado, pero también reciben remesas.

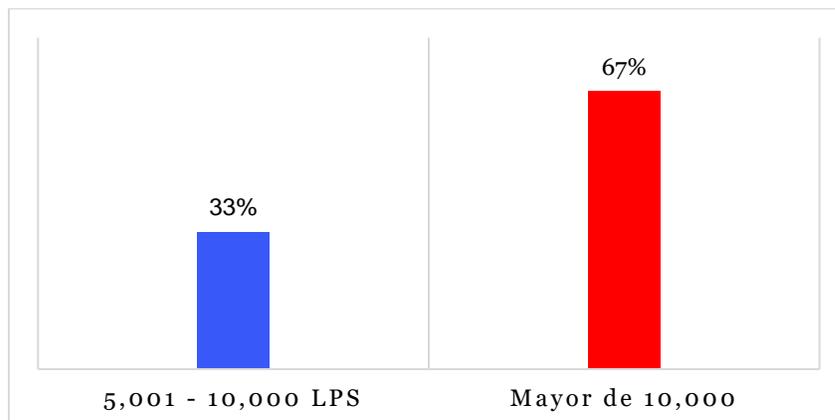
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que el número de personas que trabajan y aportan para los gastos del hogar representadas por un 83% siendo el porcentaje más alto son de 2 a 3 personas, y solamente un 17% representa a 1 persona por hogar.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

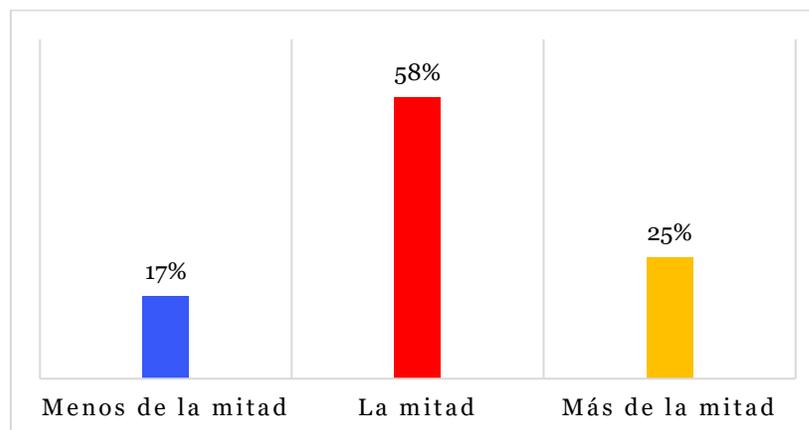


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que el ingreso económico mensual de los hogares representado por un 67% es mayor de 10,000 lempiras, y solamente un 33% está en un rango de 5,001 a 10,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

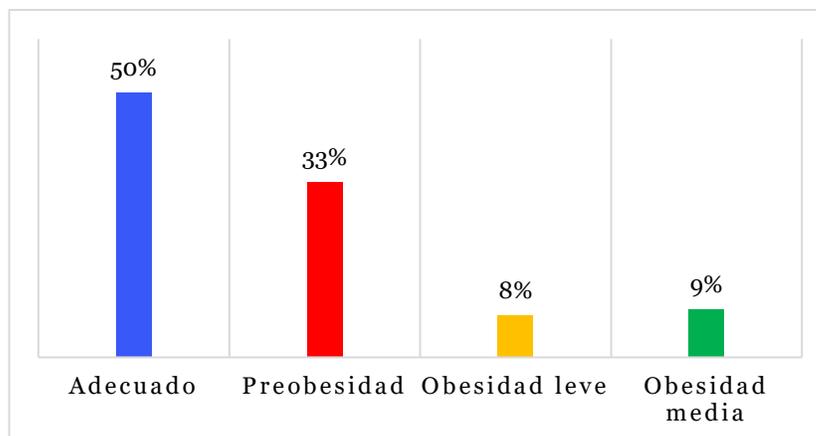


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados del instrumento de recolección de datos demostraron que de todos los encuestados el ingreso mensual que destinan a la compra de alimentos, representado por un 58% es la mitad de su sueldo, le sigue un 25% correspondiente a más de la mitad y un 17% utilizan menos de la mitad del ingreso mensual del hogar.

## Antropometría

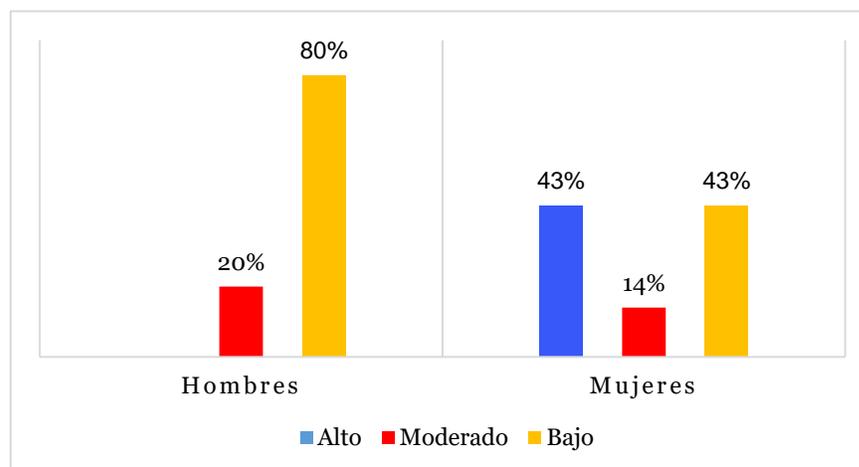
**Gráfico 8. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

Del total de encuestados en la Aldea El Guanacaste, el 50% se encontraron con un índice de masa corporal adecuado, seguido de preobesidad con un 33% y ocupando el tercer lugar, obesidad media con un 9%.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

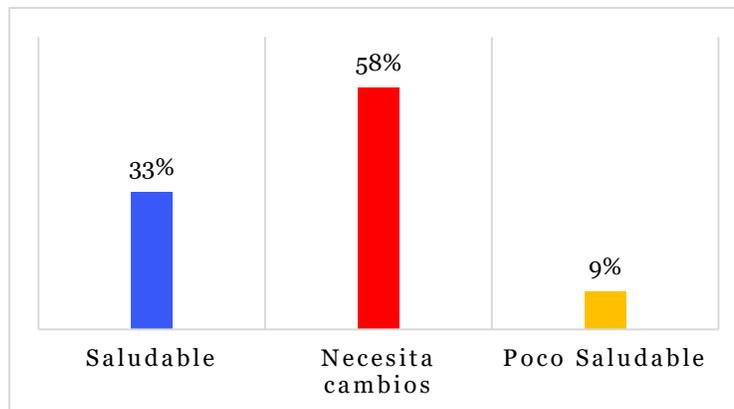


Fuente: Elaboración Propia

Del total de encuestados en la Aldea El Guanacaste, el riesgo según índice cadera en hombres el 80% presenta un riesgo bajo y solamente un 20% riesgo moderado, en cambio en las mujeres evaluadas hay un alto porcentaje que presenta un riesgo elevado, correspondiente a un 43%.

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Guanacaste, Valle de Ángeles.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

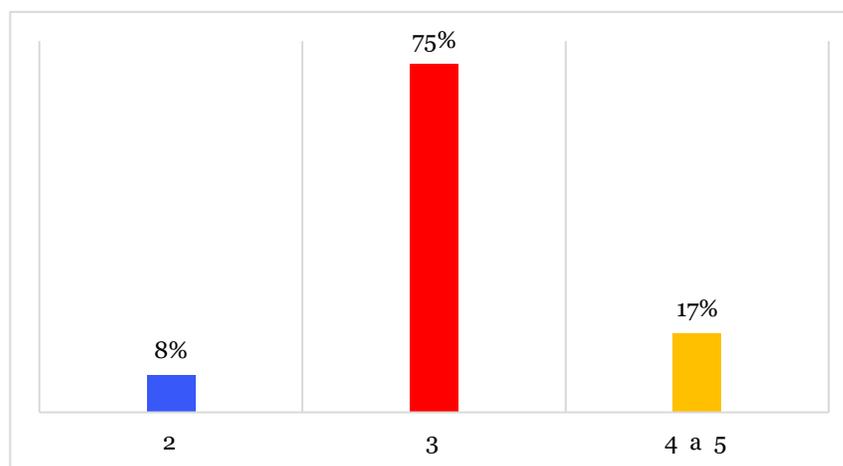


Fuente: Elaboración Propia

Del total de encuestados en la Aldea El Guanacaste, un 58% necesita cambios según el índice de alimentación saludable, seguido de un 33% que tiene un índice saludable y un 9% poco saludable.

## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**

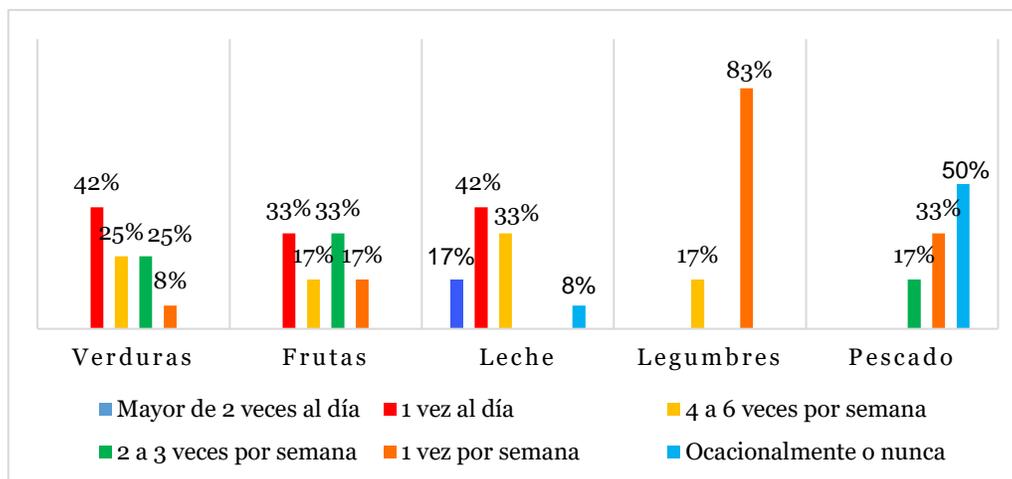


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que el porcentaje de los tiempos de comida que realizan los encuestados al día, un 75% hacen sus 3 tiempos de comida, un 17% entre 4 a 5 tiempos y un 8% solamente 2 tiempos,

ya sea porque no les queda tiempo o porque se han acostumbrado a comer solo 2 veces al día.

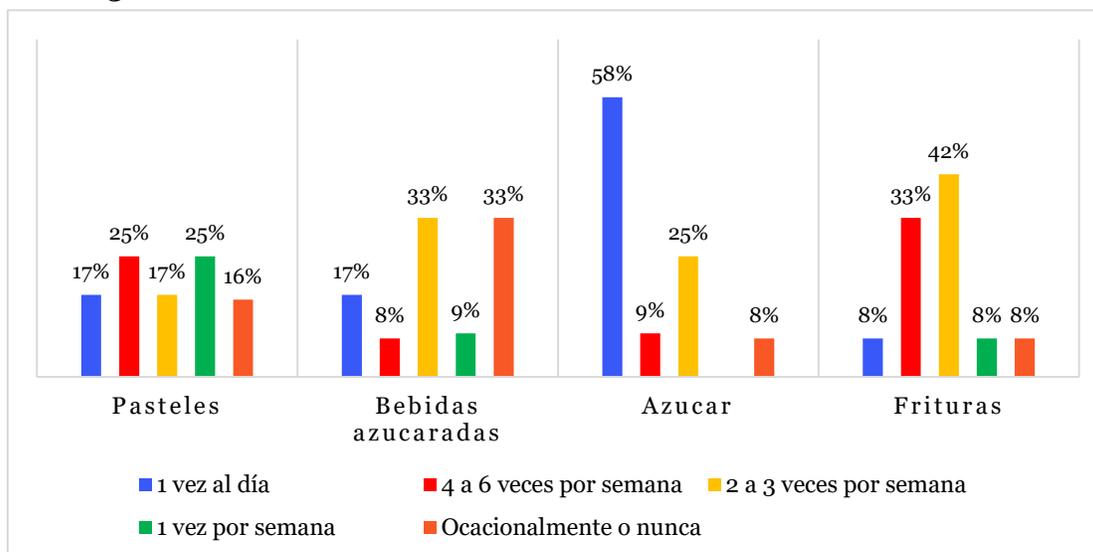
**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que en los hogares la frecuencia con que consumen alimentos saludables es alta, ocupando el primer lugar en el grupo de las verduras que un 42% consume 1 vez al día, en el grupo de las frutas un 33% las consume 1 vez al día, leche un 42% las consume una vez al día, legumbres un 17% las consume entre 4 a 6 veces por semana y pescado, un 50% las consume ocasionalmente o nunca.

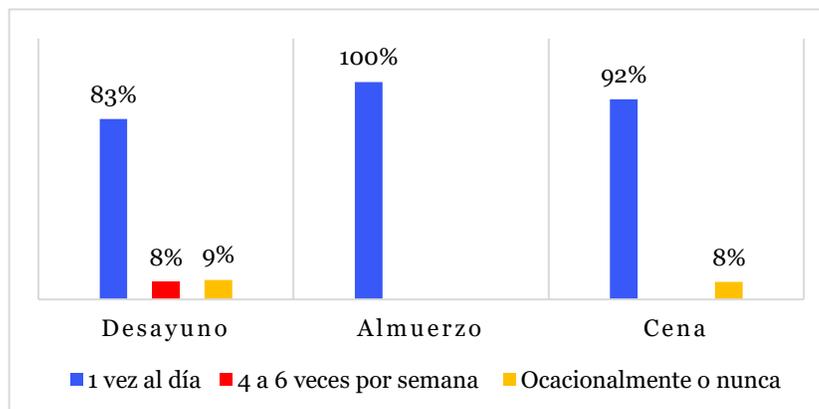
**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**



Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que en los hogares la frecuencia con que consumen alimentos no saludables es alta, ocupando el primer lugar en el grupo de pasteles que un 25% consume 1 vez al día, al igual que ese mismo porcentaje de personas que solamente consumen 1 vez por semana, en el grupo de las bebidas azucaradas un 33% las consume 2 a 3 veces por semana y ese mismo porcentaje lo hace ocasionalmente o nunca, en el grupo de azúcar, un 58% consume 1 vez al día, en frituras, un 42% consume entre 2 a 3 veces por semana.

**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas.**

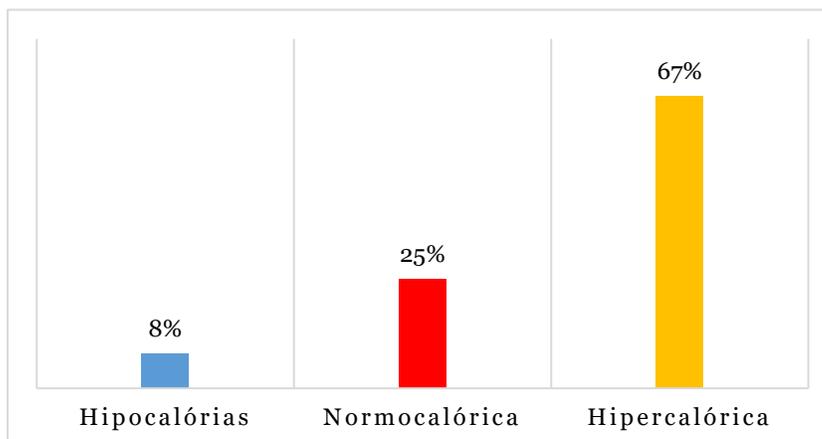


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que el porcentaje de la frecuencia de los tiempos de comida que realizan los encuestados al día es el siguiente: un 83% desayuna todos los días y un 9% lo hace ocasionalmente o nunca, en el almuerzo el 100% almuerza y la cena un 92% cena y un 8% lo hace ocasionalmente o nunca. Podemos ver que el único tiempo de comida que siempre realizan es el almuerzo.

## Suficiencia de la dieta

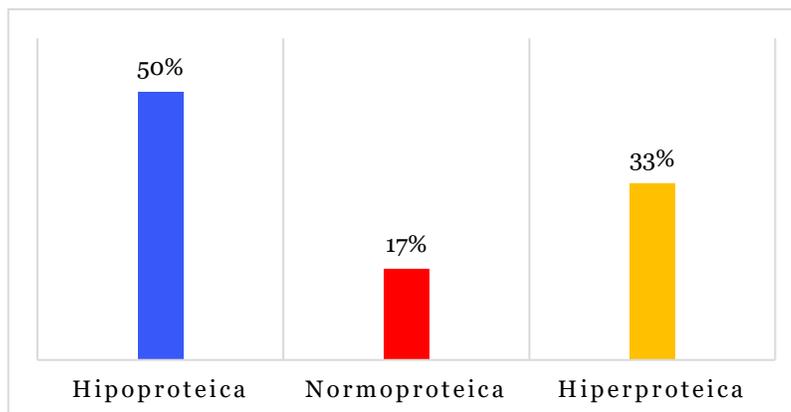
**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración Propia

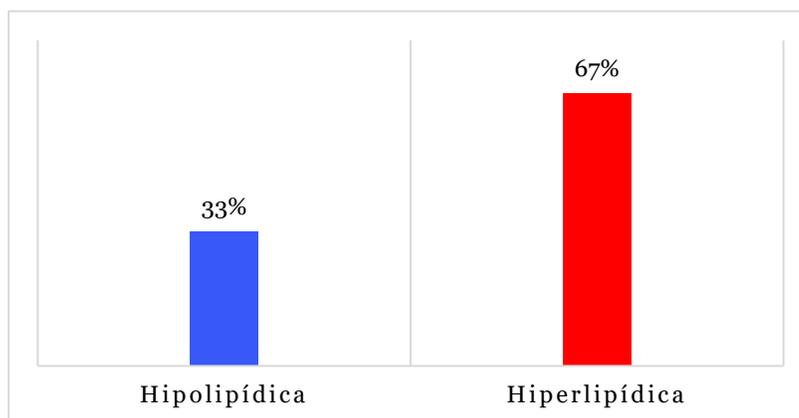
Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que en los hogares de los encuestados el consumo de calorías es alto representando un 67% dieta hipercalórica, seguido de 25% normocalórica y un 8% consume una dieta hipocalórica. El promedio de consumo de calorías en los pobladores de esta Aldea es de 3,953 calorías al día.

**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas**



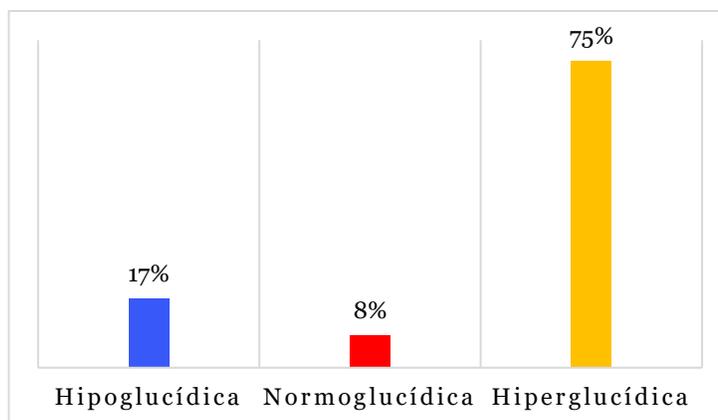
Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que en los hogares de los encuestados el consumo de proteínas es bajo representando un 50% dieta hipoprotéica, seguido de 33% hiperprotéica y solamente un 17% consume una dieta normoprotéica. El promedio de consumo de proteínas en los pobladores de esta Aldea es de 15 gramos al día.

**Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas:**

Fuente: Elaboración Propia

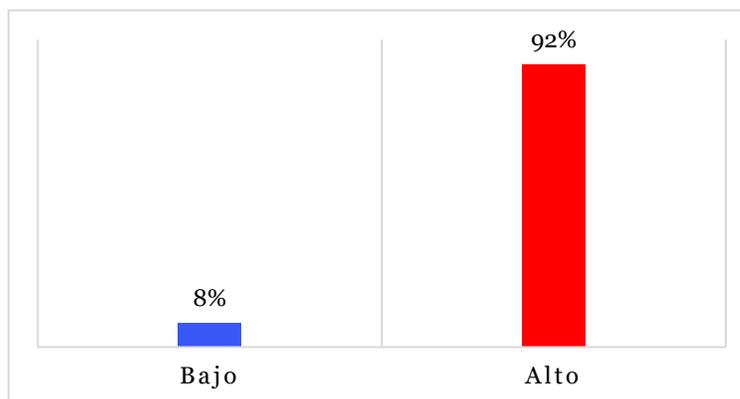
Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que en los hogares de los encuestados el consumo de grasas es alto representando un 67% dieta hiperlipídica, seguido de 33% hipolipídica y ninguno de los encuestados consume una dieta normolipídica. El promedio de consumo de grasas en los pobladores de esta Aldea es de 24 gramos al día.

**Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos:**

Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que en los hogares de los encuestados el consumo de carbohidratos es alto representando un 75% dieta hiperoglucídica, seguido de 17% hipoglucídica y solamente un 8% consume una dieta normoglucídica. El promedio de consumo de carbohidratos en los pobladores de esta Aldea es de 55 gramos al día.

### Gráfico 19. Ingesta de fibra

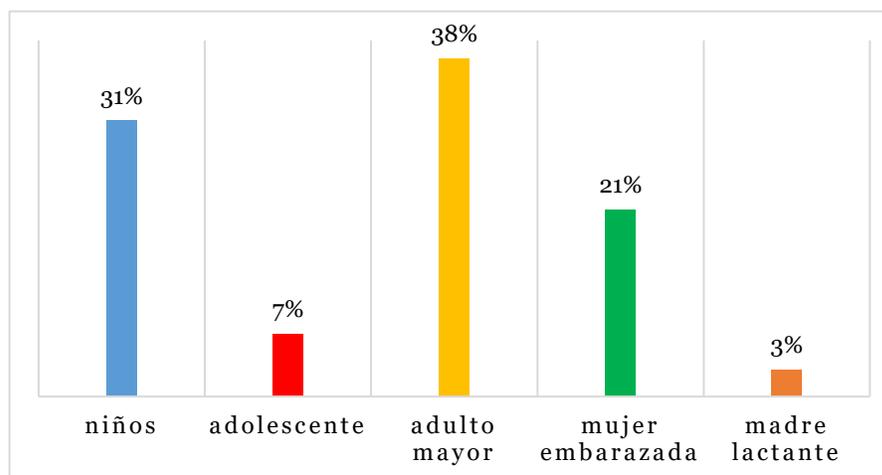


Fuente: Elaboración Propia

Los resultados de las encuestas realizadas en la Aldea El Guanacaste demostraron que en los hogares de los encuestados el consumo de fibra es alto representando un 92% ingesta de fibra alta y un 8% tiene una ingesta de fibra baja.

### Patrón de Consumo en el Hogar

#### Gráfico 20. ¿A quién consideran los encuestados que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración Propia

Los resultados del instrumento de recolección de datos demostraron que los encuestados consideraron que en una situación crítica en la que no haya suficiente alimento y se tenga que priorizar la alimentación en el hogar, los gráficos expresaron que un 38% sería para adulto mayor, seguido de niños con un 31% y ocupando el tercer lugar la mujer embarazada con un 21%.

## Departamento de Francisco Morazán

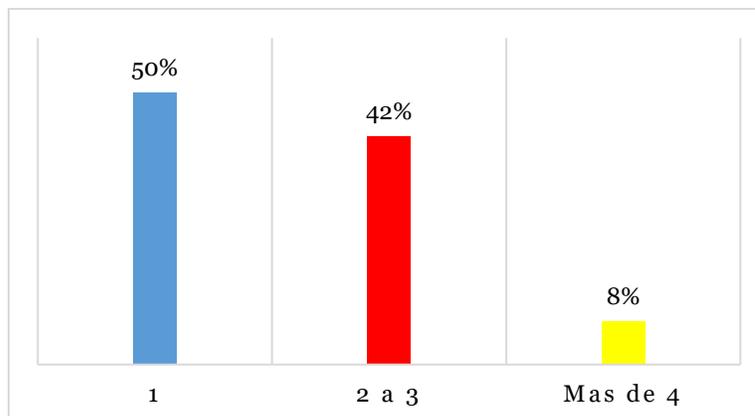
### Municipio de Valle de Ángeles

#### Aldea La Cañada

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

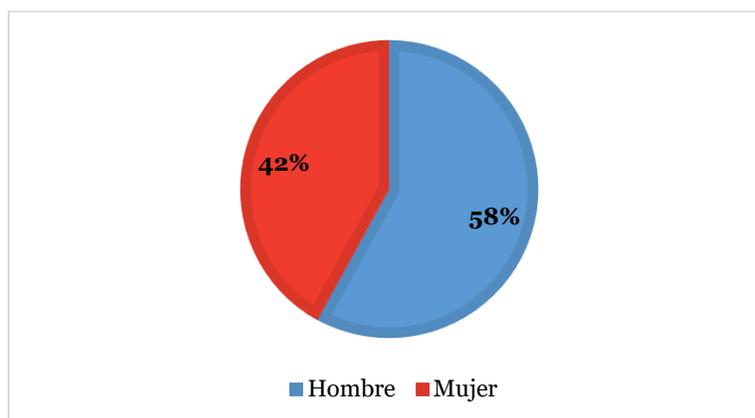


Fuente: Elaboración Propia

El número de familias que conforman el hogar se puede observar que un 50% de la población encuestada de Cañada, Municipio de Valle de Ángeles esta conformada por una sola familia, un 42% de 2 a 3 familia y un 8% integrada por mas de 4 familias en el hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta de La Cañada, Valle de Ángeles.

**Gráfico 2. Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

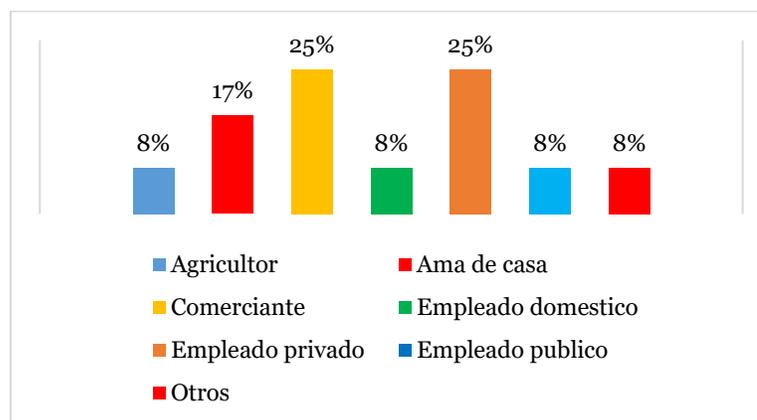
El sexo del jefe del hogar, nos indica un 58% en hombres y en menor proporción con 42% en mujeres esto indica que son mas los hombres que se lograron entrevistar como jefe del hogar.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Numero de personas	%
<b>Primaria incompleta</b>	4	33%
<b>Primaria completa</b>	3	25%
<b>Secundaria completa</b>	3	25%
<b>Secundaria incompleta</b>	1	8%
<b>Universitario</b>	1	8%

Fuente: Elaboración Propia

El nivel de escolaridad del jefe del hogar con mayor porcentaje se encuentra un 33% primaria incompleta, con un 25% primaria completa y secundaria seguido de un 8% secundaria incompleta y universitario.

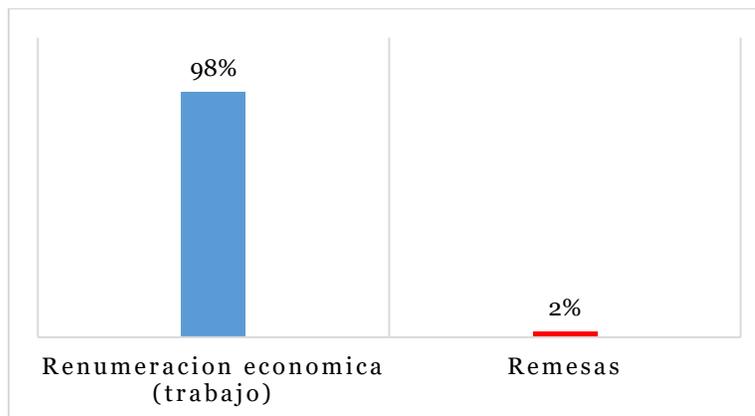
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

La profesión u oficio del jefe del hogar con mayor porcentaje encontramos con un 25% el comerciante independiente y el empleado privado seguido con 17% las amas de casa y con un menor porcentaje el agricultor, empleado domestico entre otros con un 8%.

## Ingreso de los hogares

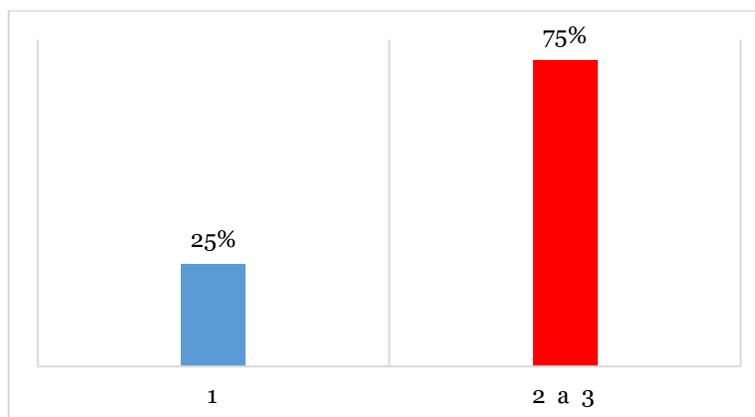
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Las fuentes de ingreso económicas del hogar en la población de Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles siendo de mayor porcentaje la remuneración económica con 98% y de menor porcentaje las remesas con un 2%.

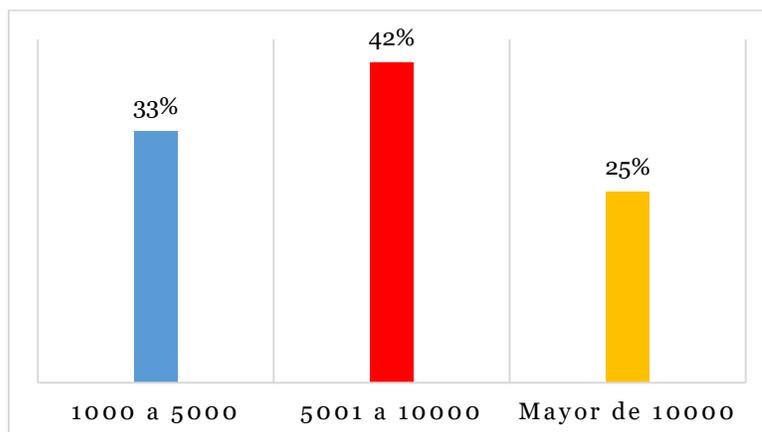
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

El número de personas que trabajan por hogar en la población de Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles siendo de mayor porcentaje se encuentra con un 75% de 2 a 3 personas y con un 25% siendo una persona por hogar la encargada del ingreso económico de la familia.

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

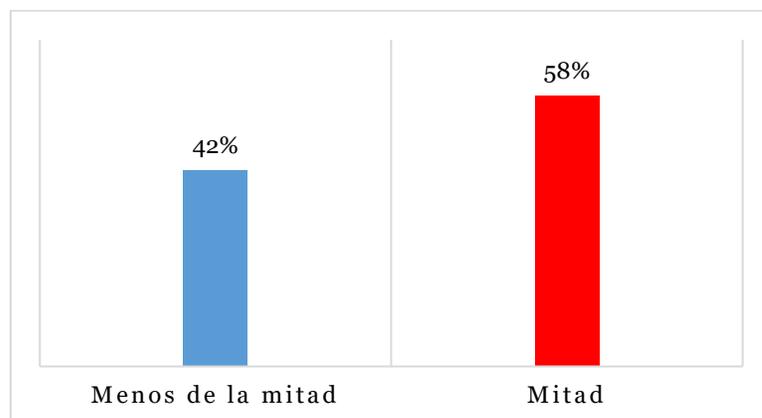


Fuente: Elaboración Propia

El ingreso económico mensual del hogar en la población de Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles, siendo el de mayor valor con un 42% un ingreso de L 5,001 a L 10,000. Seguido con un 33% un ingreso de L1,000 a L 5,000. Y por último con un 25% un ingreso mayor de L 10,000.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

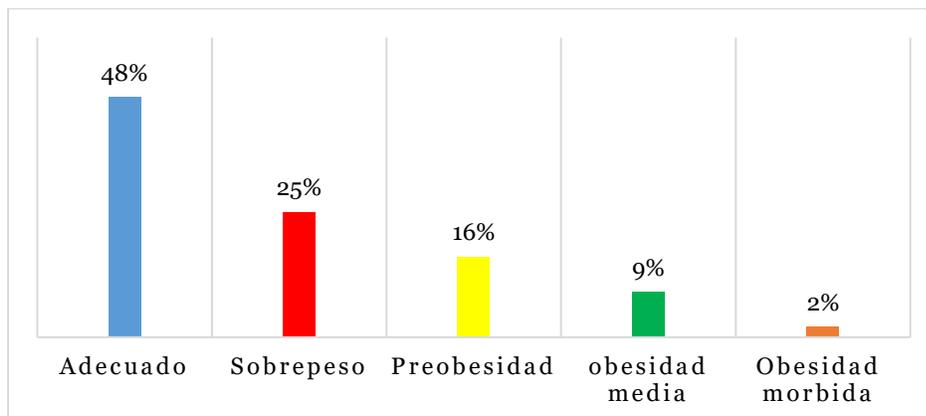


Fuente: Elaboración Propia

La proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos en la población de Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles con un 58% nos dicen que utilizan la mitad del sueldo seguido de un 42% que utiliza menos de la mitad de su sueldo.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

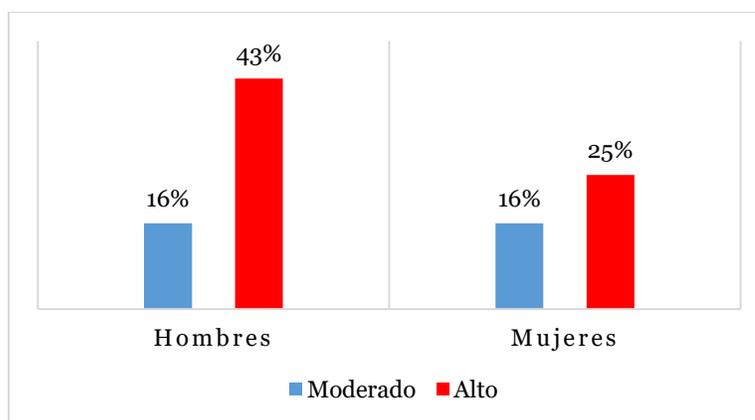
**Gráfico 8. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

El Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC) de la aldea La Cañada, Valle de Ángeles con un 48% encontramos un peso adecuado según se peso y talla, con 25% personas con sobrepeso, 16% personas con pre-obesidad, 9% obesidad media y un 2% obesidad mórbida, con estos datos podemos darnos cuenta que la alimentación de esta población esta siendo afectada por malos hábitos alimenticios a pesar que encontramos alto porcentaje de peso adecuado también se reflejado problemas de sobrepeso u obesidad.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

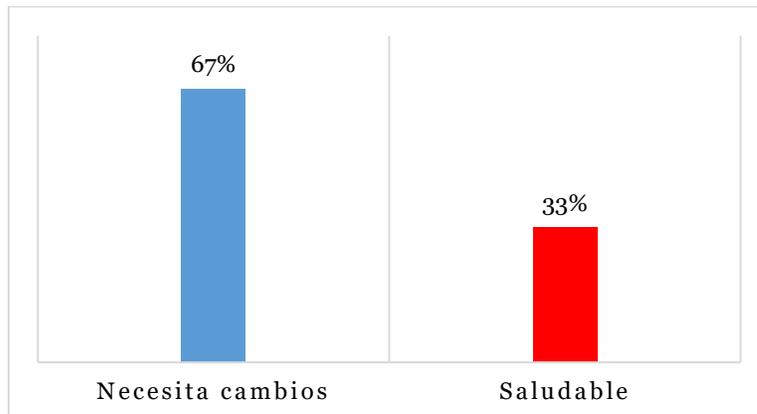


Fuente: Elaboración Propia

El Diagnostico según índice cintura cadera en hombres y mujeres en la población de Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles, los hombres con un 43% con un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares y muerte prematura, las mujeres con un 25% y un 16% en ambos sexos con riesgos moderados.

## Calidad de la dieta de la población adulta de La Cañada, Valle de Ángeles.

**Gráfico 10. Índice de Alimentación saludable**

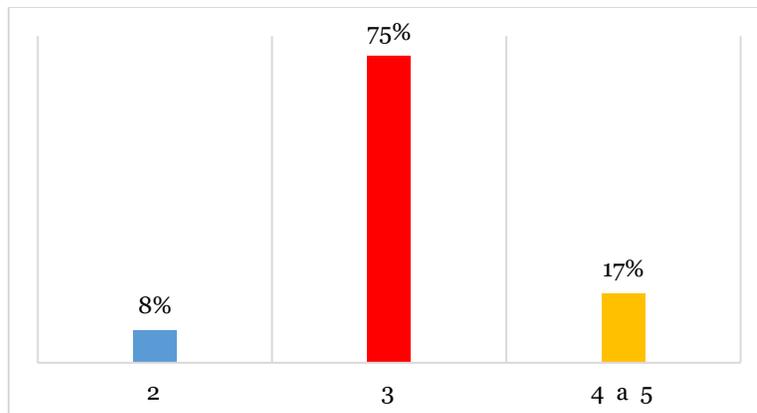


Fuente: Elaboración Propia

El índice de alimentación Saludable en la población de Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles con un alto porcentaje se encuentra que la población necesita cambien en su alimentación con un 67% y manifiesta alimentación saludable un 33%.

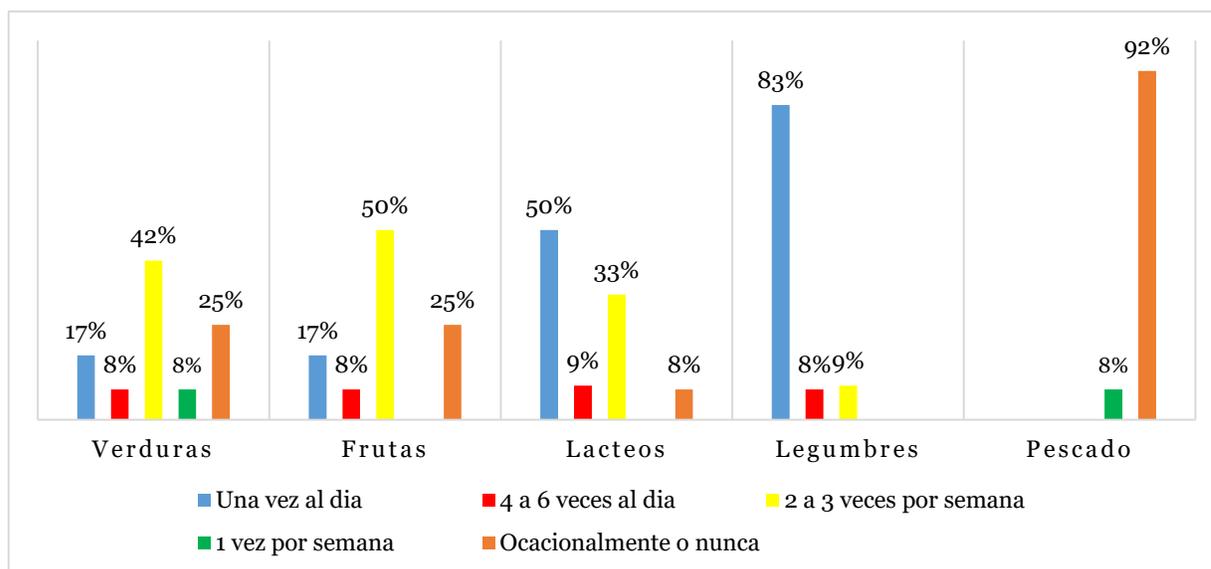
## Patrón de Consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**



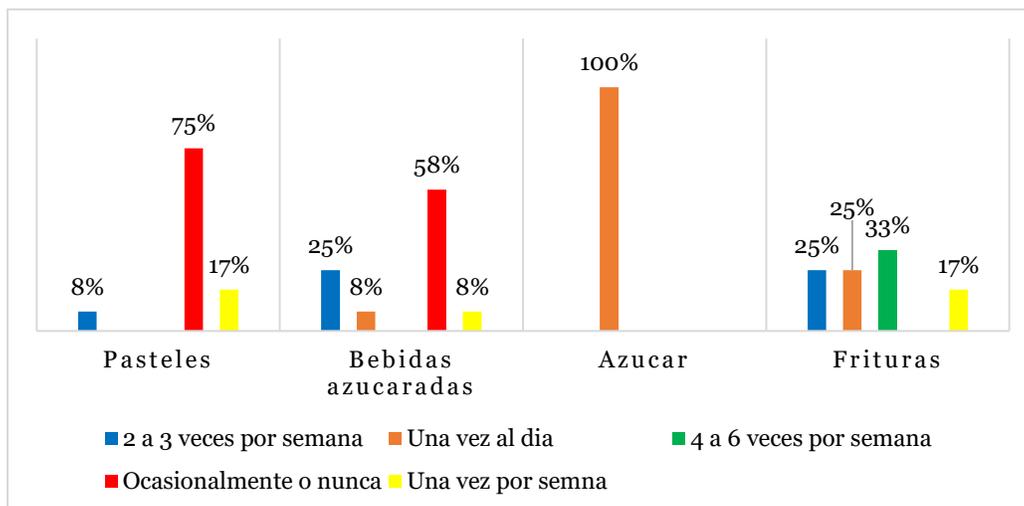
Fuente: Elaboración Propia

Los tiempos de comida de las personas encuestadas en Aldea de La Cañada, Valle de Ángeles mencionan un 75% que realizan 3 tiempos, un 17% de 4 a 5 comidas y un 8% de tiempos de comida mostrando como resultado que necesitan cambios en su alimentación y mejorar la calidad de los alimentos que consumen.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

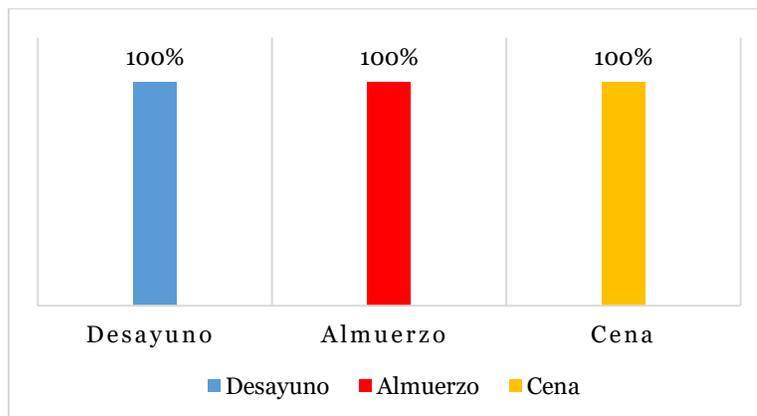
Fuente: Elaboración Propia

El consumo de alimentos es un indicador que mide la calidad de la dieta y un determinante de la salud nutricional, proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo estos los podemos encontrar en las verduras, frutas, lácteos, legumbres y pescados. En el grupo de las verduras, con 42% la población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles menciona consumir de 2 a 3 veces por semana, seguido de 25% ocasionalmente o nunca, un 17% una vez al día y un 8% 1 vez por semana o de 4 a 6 por semana. En el grupo de frutas, con un 50% la población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles menciona consumir 2 a 3 veces por semana, un 25% ocasionalmente o nunca, un 17% una vez al día y un 8% de 4 a 6 veces al día. En el grupo de los lácteos, con un 50% la población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles menciona consumir una vez al día, seguido de un 33% el consumo de 2 a 3 veces por semana, un 9% de 4 a 6 veces por semana y un 8% ocasionalmente o nunca. En el grupo de las legumbres, con un 83% la población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles menciona consumir una vez al día, un 9% una vez por semana y un 8% de 4 a 6 veces por semana. En el grupo de las legumbres, con un 92% la población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles mencionan consumir ocasionalmente o nunca y con un 8% una vez a la semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

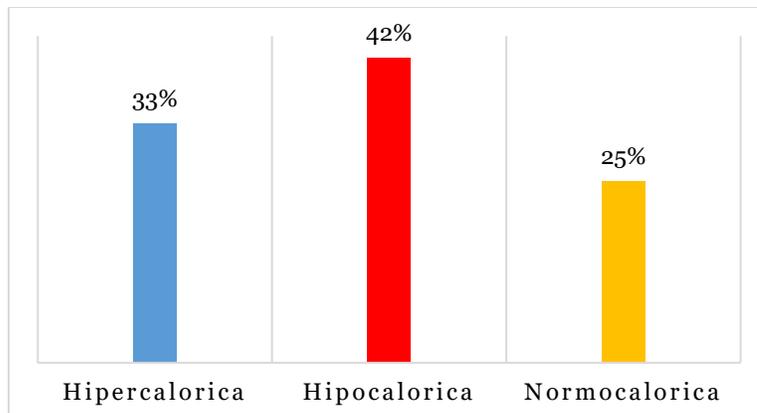
La frecuencia de alimentos no saludables tiende a tener un bajo contenido de nutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes) y un alto contenido de calorías vacías debido al contenido de harinas refinadas, sodio y azúcar. La población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles mencionan consumir un 75% ocasionalmente o nunca los pasteles, un 17% una vez por semana y un 8% de 2 a 3 veces por semana. La población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles mencionan consumir un 58% ocasionalmente o nunca las bebidas azucaradas, un 25% de 2 a 3 veces por semana, y 8% una vez al día o la semana. La población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles mencionan consumir un 100% una vez al día el azúcar. La población encuestada de la Aldea La Cañada, Municipio de Valle de Ángeles mencionan consumir un 33% de 4 a 6 veces por semana las frituras, 25% una vez al día o de 2 a 3 veces por semana y un 17% una vez por semana.

**Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración Propia

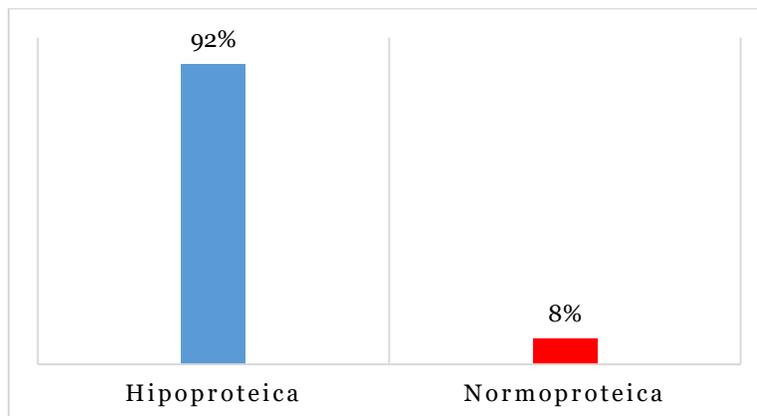
La frecuencia de los tiempos de comida que realiza la población de la Aldea La Cañada, Valle de Ángeles con un porcentaje alto mencionan que realizan 100% desayuno, almuerzo y cena.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**

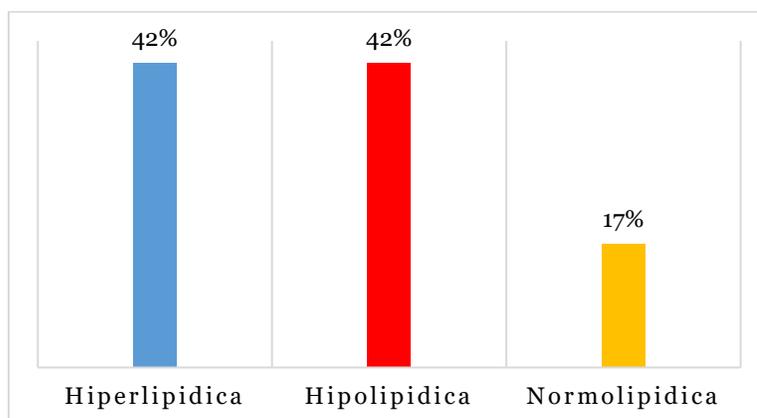
Fuente: Elaboración Propia

El tipo de dieta según calorías que realiza la población de la Aldea La Cañada, Valle de Ángeles con 42% dieta hipocalórica seguido de un 33% dieta hipercalórica y un 25% dieta normocalórica.

**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas**

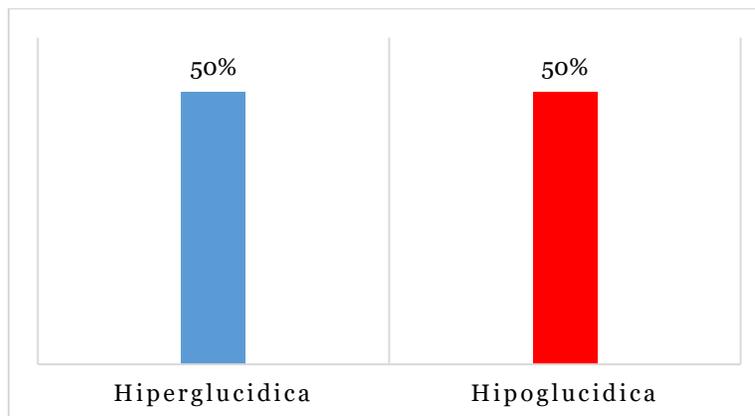
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico podemos observar el tipo de dieta según proteínas que realiza la población de la Aldea La Cañada, Valle de Ángeles con un 92% dieta hipoproteica y un 8% dieta normoproteica mostrando que necesitan cambiar aspectos en su estilo de vida que les ayuden a mejorar y tener una alimentación más equilibrada.

**Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas**

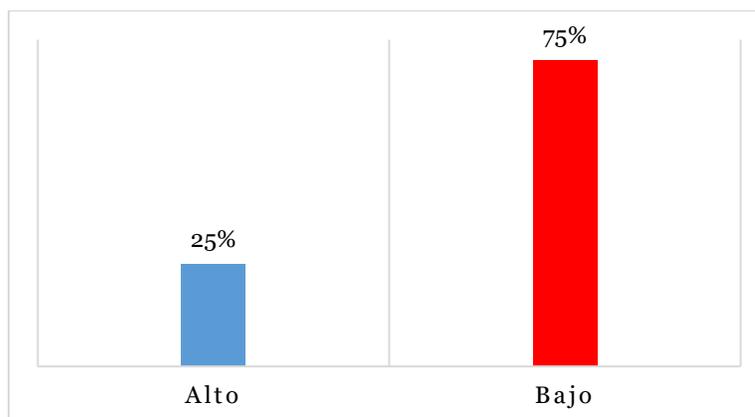
Fuente: Elaboración Propia

El tipo de dieta según grasas que realiza la población de la Aldea La Cañada, Valle de Ángeles con un 42% realizan una dieta hiperlipidica e hipolipidica dando a conocer que su consumo de grasas no es el adecuado y que necesitan mejorar la distribución de macronutrientes.

**Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

El tipo de dieta según carbohidratos que realiza la población de la Aldea La Cañada, Valle de Ángeles con un 50% en ambas partes encontramos dieta hiperglucídica e hipoglucídica.

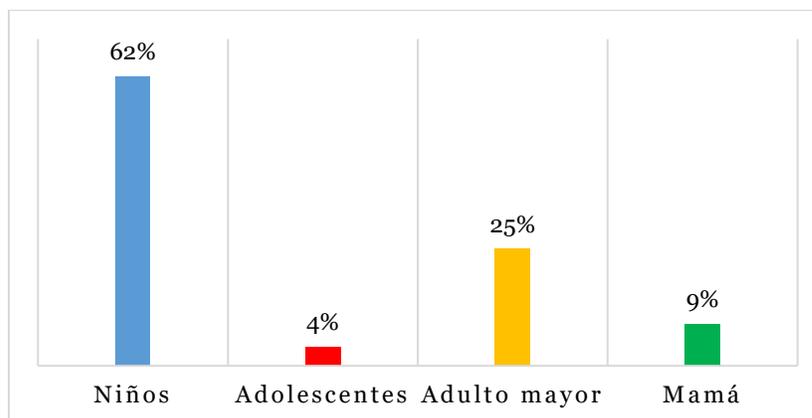
**Gráfico 19. Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

La ingestión de fibra que realiza la población de la Aldea La Cañada, Valle de Ángeles con un 75% una ingestión baja y con un 25% una ingestión alta, con esto podemos darnos cuenta que la ingestión de fibra no es la correcta y su alimentación no es variada ni saludable.

### Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia

A quiénes se consideran que se debe priorizar la alimentación en el hogar de la Aldea La Cañada, Valle de Ángeles con 62% los niños seguidos de un 25% el adulto mayor, un 9% mamá y un 4% los adolescentes. La alimentación de los niños es de suma importancia y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes.

## Departamento Francisco Morazán

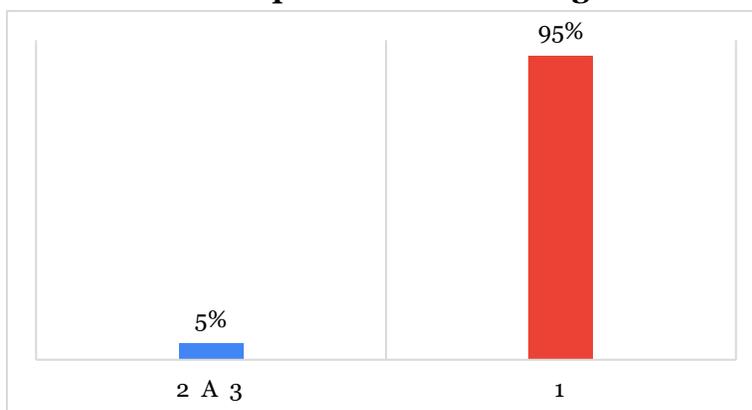
### Municipio Valle de Ángeles

#### Aldea Liquidámbar

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 2 el número de familias que conforman el hogar el de mayor porcentaje es de uno con un 100% y con un 5% de 2 a 3 en los hogares de las cuatro comunidades

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

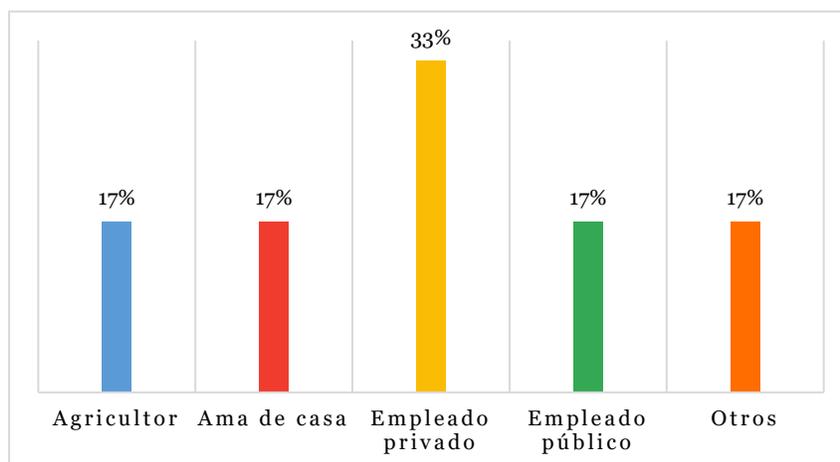
Como puede verse en el gráfico 5 el sexo del jefe de hogar con un mayor porcentaje del 67% es la mujer y con un menor porcentaje del 33% es el hombre, de las personas de las cuatro comunidades.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Secundaria incompleta	2	8%
Primaria completa	1	17%
Universidad incompleta	3	25%
Universidad completa	3	25%
Secundaria completa	3	25%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en la tabla 2 el nivel de escolaridad del jefe de hogar con un mayor porcentaje en empate del 25% universidad completa, universidad incompleta y secundaria completa, siguiendo con un 17% primaria completa y con un menor porcentaje del 8% es de secundaria incompleta, de las personas de las cuatro comunidades.

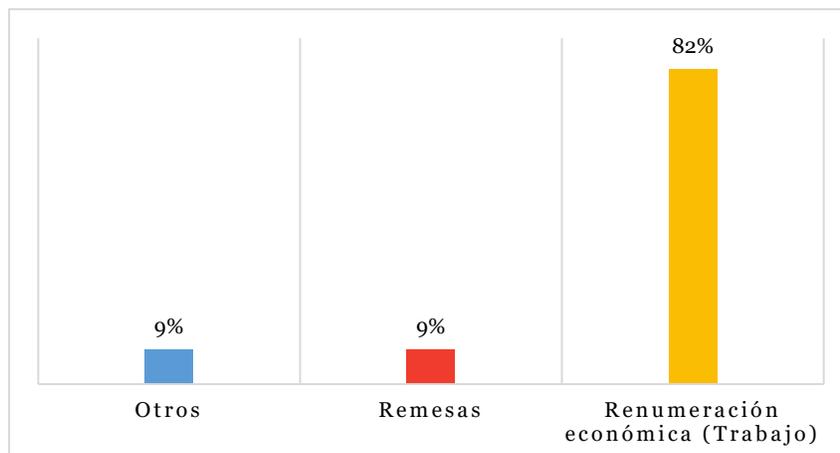
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 6 la profesión u oficio del jefe de hogar con un mayor porcentaje del 33% empleado privado y con un menor porcentaje en empate del 17% es de agricultor, ama de casa, empleado público u otros y de las personas de las cuatro comunidades.

## Ingreso de los hogares

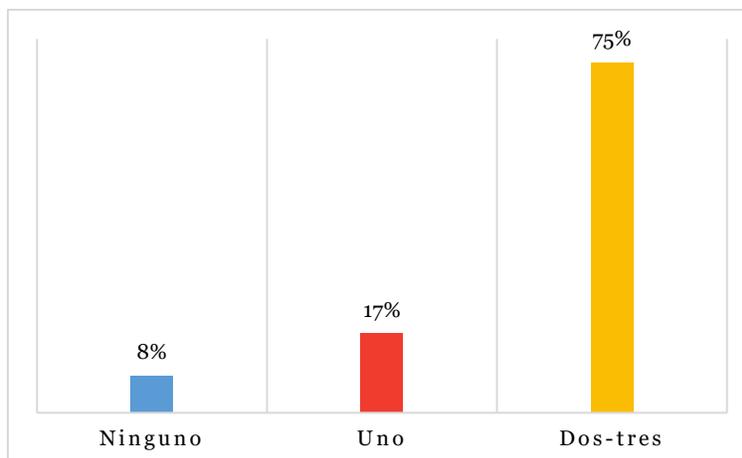
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 7 la fuente de ingreso económico del hogar con un mayor porcentaje del 82% es de remuneración económica y con un menor porcentaje en empate del 9% es de remesas y otros de las personas de las cuatro comunidades

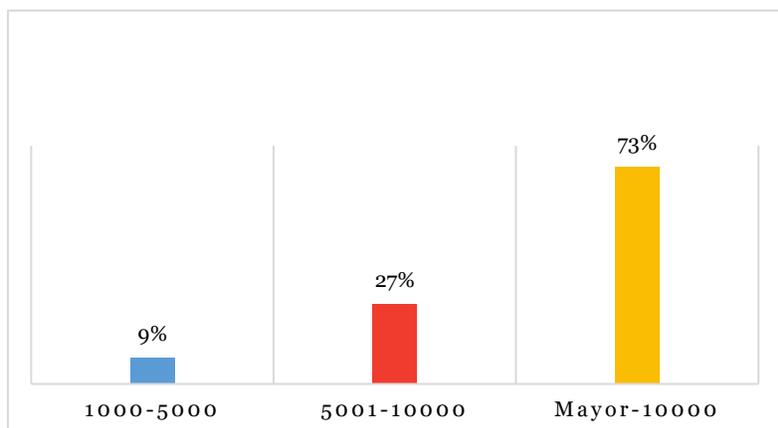
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 8 el número de personas que trabajan por hogar con un mayor porcentaje del 75% es de dos-tres personas, siguiendo un 17% con una persona y con un menor porcentaje del 8% es ninguna persona de los hogares de las cuatro comunidades

### Gráfico 6. Ingreso económico mensual del hogar

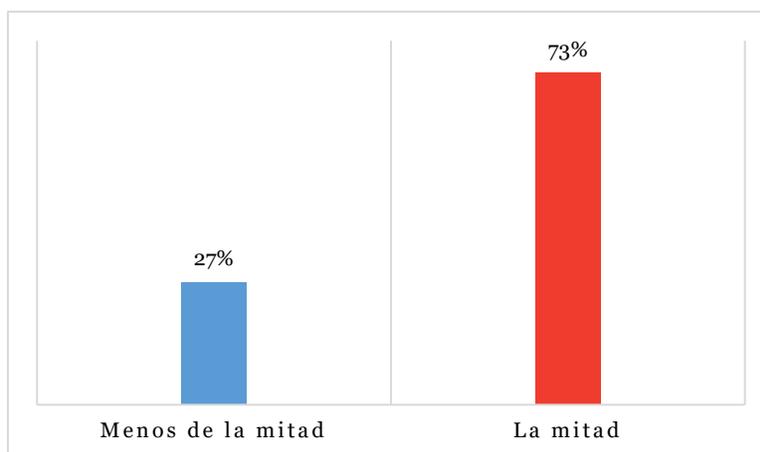


Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 10 el ingreso económico mensual del hogar con un mayor porcentaje del 73% es de mayor a 10000 lempiras, siguiendo con un 27% de 5001-10000 lempiras y con un menor porcentaje del 9% es de 1000-5000 lempiras de los hogares de las cuatro comunidades

### Gastos de los Hogares

### Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

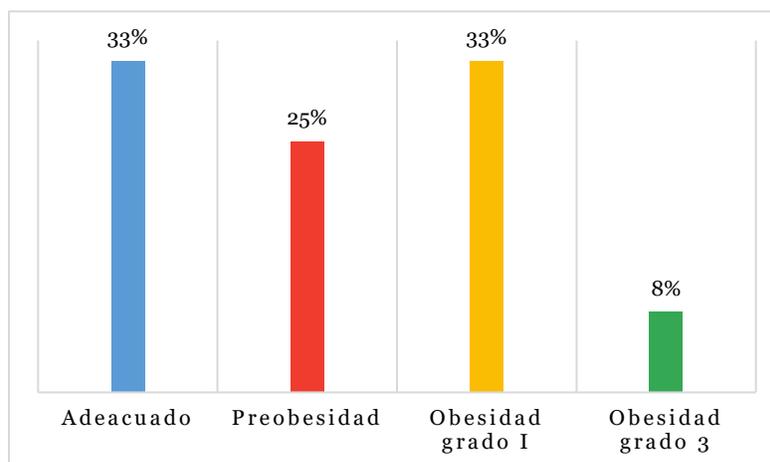


Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 11 la Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos tiene con un mayor porcentaje del 73% la mitad del ingreso mensual y con un menor porcentaje del 27% en menos de la mita en los hogares de las cuatro comunidades

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

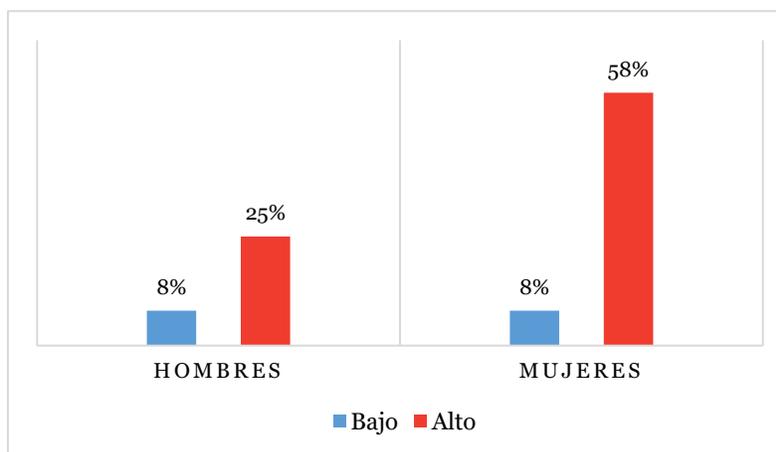
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 16 el estado nutricional de las personas tiene con un empate del mayor porcentaje del 33% obesidad grado I y el peso adecuado, siguiendo con un 25% preobesidad y con un menor porcentaje del 8% en obesidad grado III, en las personas de los hogares de las cuatros comunidades

**Gráfico 9. Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

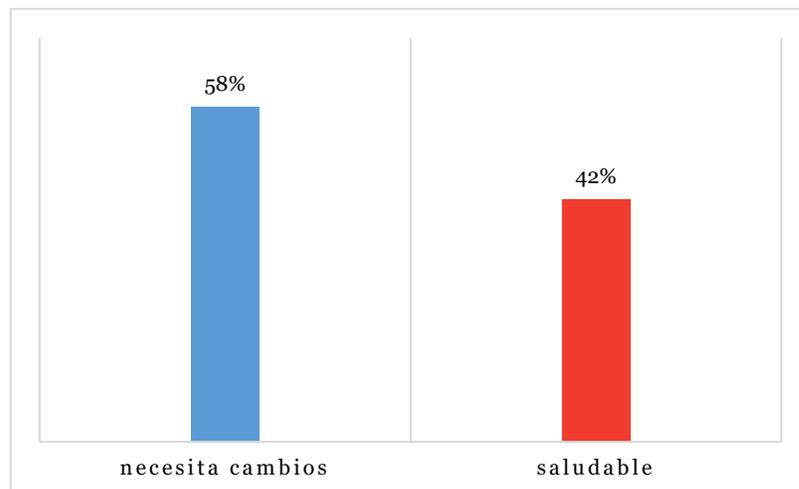


Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 17 el riesgo de índice cintura cadera en hombres y mujeres tiene con mayor porcentaje del 58% en riesgo alto en la mujer y con el 25% de riesgo alto en los hombres y con un menor porcentaje en empate del 8% en riesgo bajo en hombre y mujer de las personas en los hogares de las cuatros comunidades

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Liquidámbar, Valle de Ángeles

**Gráfico 10. Índice de Alimentación Saludable**

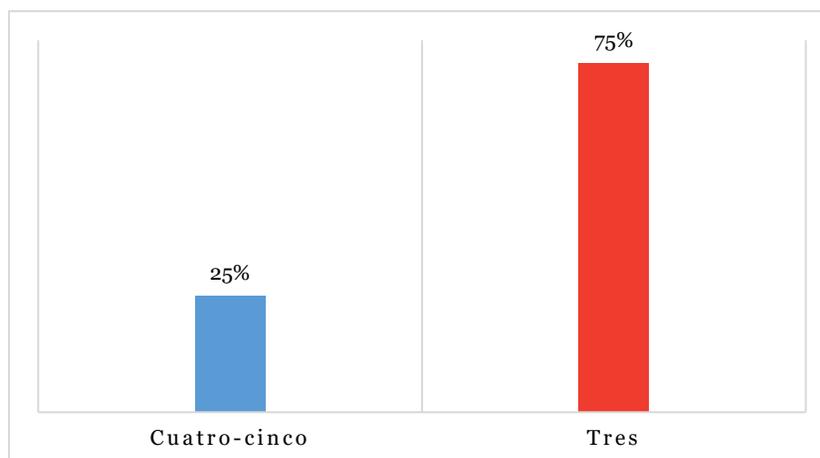


Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 18 el índice de alimentación saludable tiene con mayor porcentaje del 58% que necesita cambios en su alimentación y con un menor porcentaje del 42% en alimentación saludable en las personas en los hogares de las cuatro comunidades

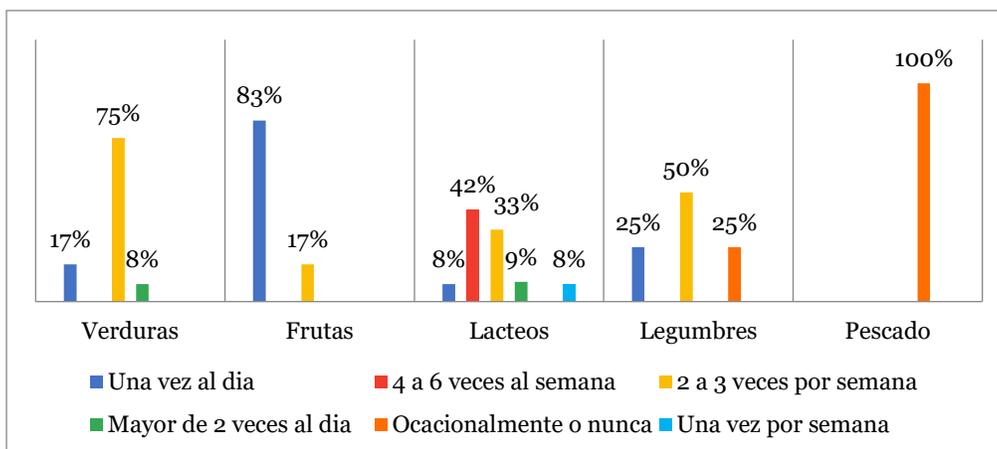
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realizan al día**



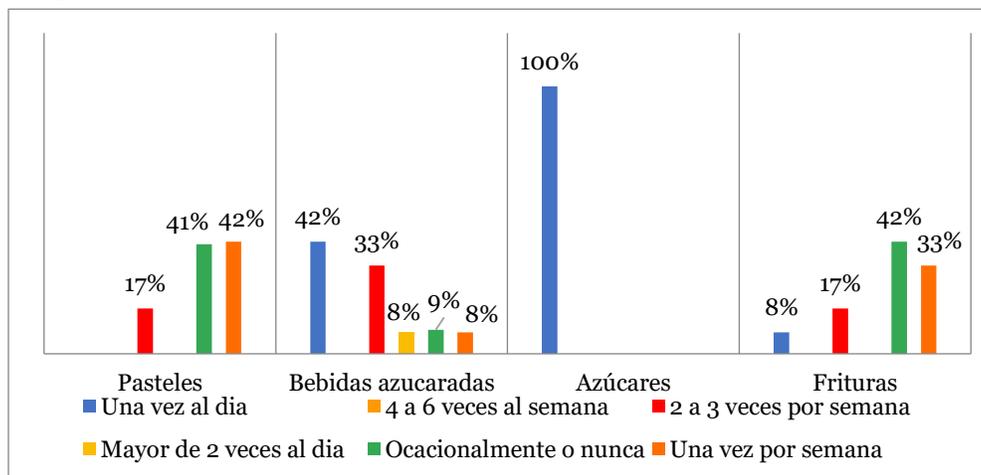
Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 19 el tiempo de comida que realizan al día tiene con mayor porcentaje del 75% en tres veces al día y con un menor porcentaje del 25% en cuatro-cinco veces al día en el jefe de los hogares de las cuatro comunidades

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

Fuente: Elaboración Propia

Al analizar la frecuencia de consumo del alimento saludable se determinó la ingesta de alimentos de los jefes de hogar de la aldea por grupos de alimentos, los cuales se describen a continuación; Verduras: el 75% son consumidos de dos a tres veces por semana, 17% una vez al día, 8% mayor de dos veces al día respectivamente. Frutas: el 83% son consumidos una vez al día, 17% dos a tres veces por semana. Lácteos: el 42% los consumen cuatro a seis veces por semana, 33% de dos a tres veces por semana, 9% mayor de dos veces al día y un 8% se repite en una vez al día y una vez por semana. Legumbres: el 50%, lo consumen de dos a tres veces por semana y un 25% se repite en una vez al día y ocasionalmente o nunca. Pescado: el 100% de los encuestados lo consume ocasionalmente o nunca

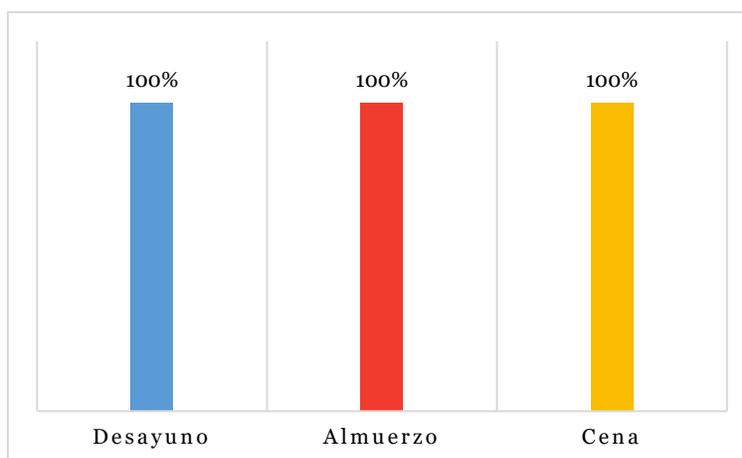
**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

Al analizar la frecuencia de consumo del alimento no saludable se determinó la ingesta de alimentos de los jefes de hogar de la aldea por grupos de alimentos, los cuales se describen a continuación; Pasteles: El 42% son consumidos una vez por semana, 41%

ocasionalmente o nunca, 17% de dos a tres veces por semana. Bebidas azucaradas: El 42% son consumidos una vez al día, 33% dos a tres veces por semana, 9% ocasionalmente o nunca y un 8% se repite en mayor de dos veces al día y una vez por semana Azúcares: El 100% los consumen una vez al día Frituras: el 42%, lo consumen ocasionalmente o nunca 33% una vez por semana, 17% dos a tres veces por semana, 8% unas vez al día

#### Gráfico 14. Frecuencia de tiempos de comidas

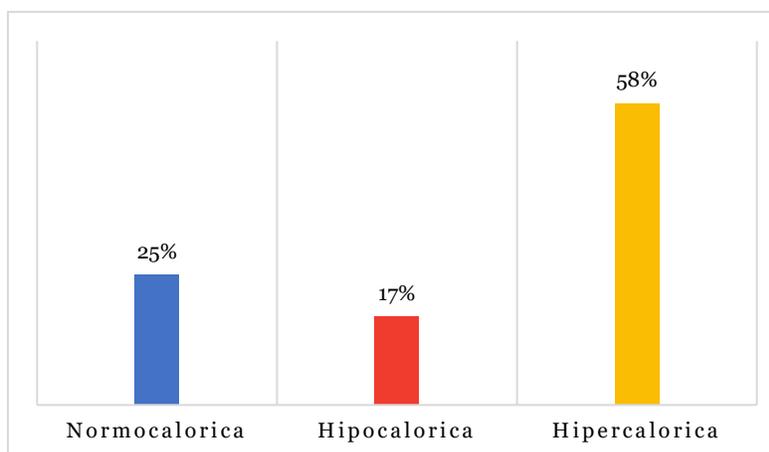


Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 22 se presenta la frecuencia de tiempos de comidas de los hogares de las cuatro regiones con un porcentaje del 100%

#### Suficiencia de la dieta

#### Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías

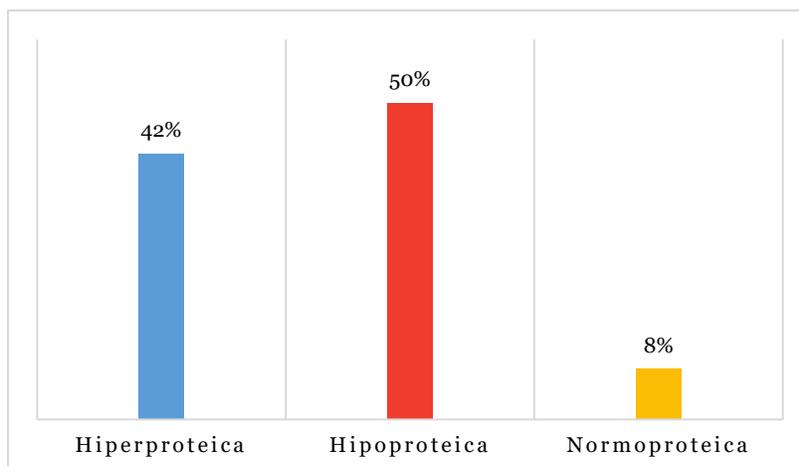


Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 23 el tipo de dieta según las calorías tiene con mayor porcentaje una dieta hipercalórico con un 58% siguiendo una dieta normocalórica con un 25% y con un menor porcentaje una dieta hipocalórica con un 17% en la alimentación de las

personas encuestadas en los hogares de las cuatros comunidades. El promedio de ingesta calórica según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Liquidámbar que fue parte de la muestra es de 2,279 Kcal.

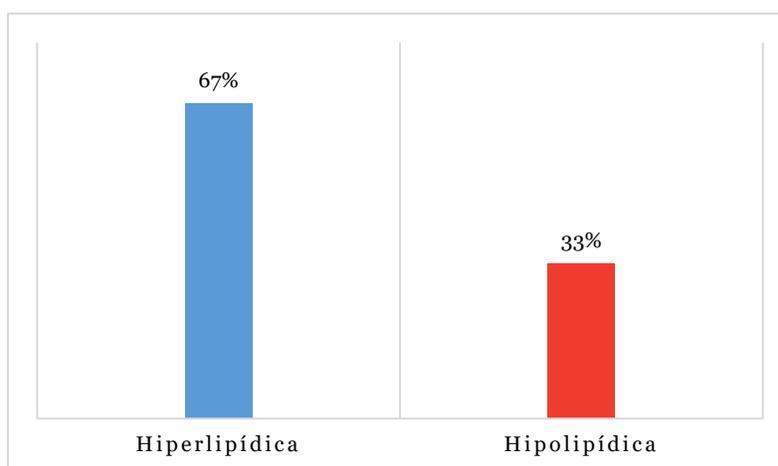
### Gráfico 16. Tipo de dieta según proteínas



Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 24 el tipo de dieta según las proteínas tiene con mayor porcentaje una dieta hipoproteica con un 50% siguiendo una dieta hiperproteica con un 42% y con un menor porcentaje una dieta normoproteica con un 8% en la alimentación de las personas encuestadas en los hogares de las cuatros comunidades. El promedio de proteínas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Liquidámbar que fue parte de la muestra es de 16 gramos.

### Gráfico 17. Tipo de dieta según grasas

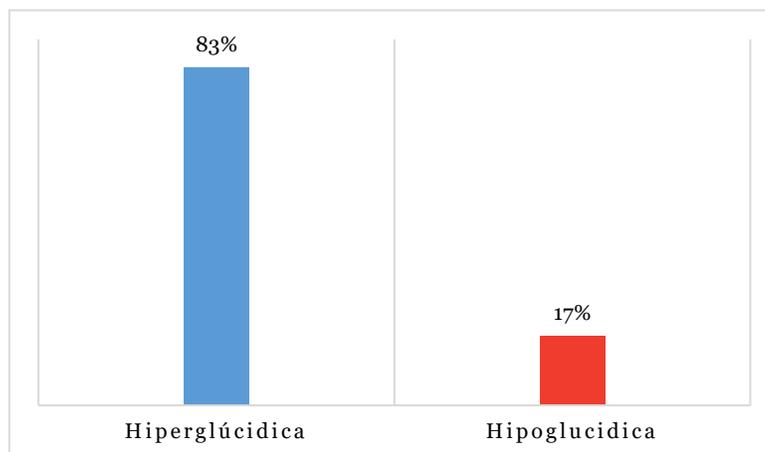


Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 25 el tipo de dieta según las grasas tiene con mayor porcentaje una dieta hiperlipídica con un 67% y con un menor porcentaje una dieta

hipolípida con un 33% en la alimentación de las personas encuestadas en los hogares de las cuatro comunidades. El promedio de grasas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Liquidámbar que fue parte de la muestra es de 25 gramos.

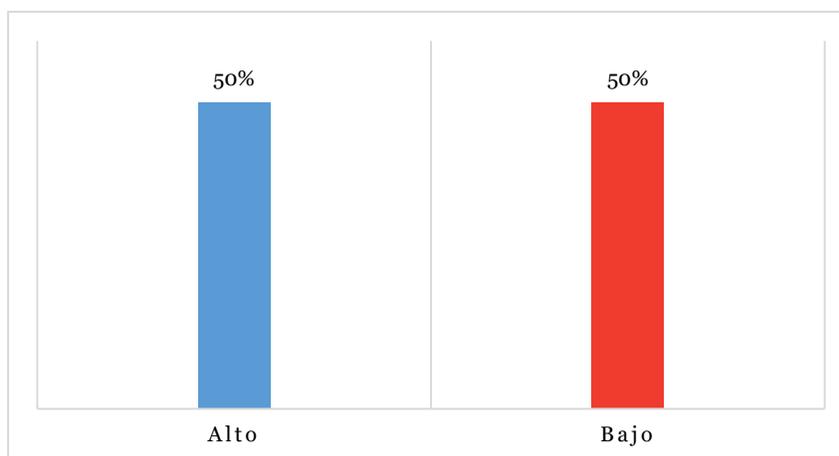
**Gráfico 18. Tipo de dietas según carbohidratos**



Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 26 el tipo de dieta según los carbohidratos tiene con mayor porcentaje una dieta hiperglúcida con un 83% y con un menor porcentaje una dieta hipoglúcida con un 17% en la alimentación de las personas encuestadas en los hogares de las cuatro comunidades. El promedio de grasas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Liquidámbar que fue parte de la muestra es de 62 gramos.

**Gráfico 19. Ingesta de fibra**

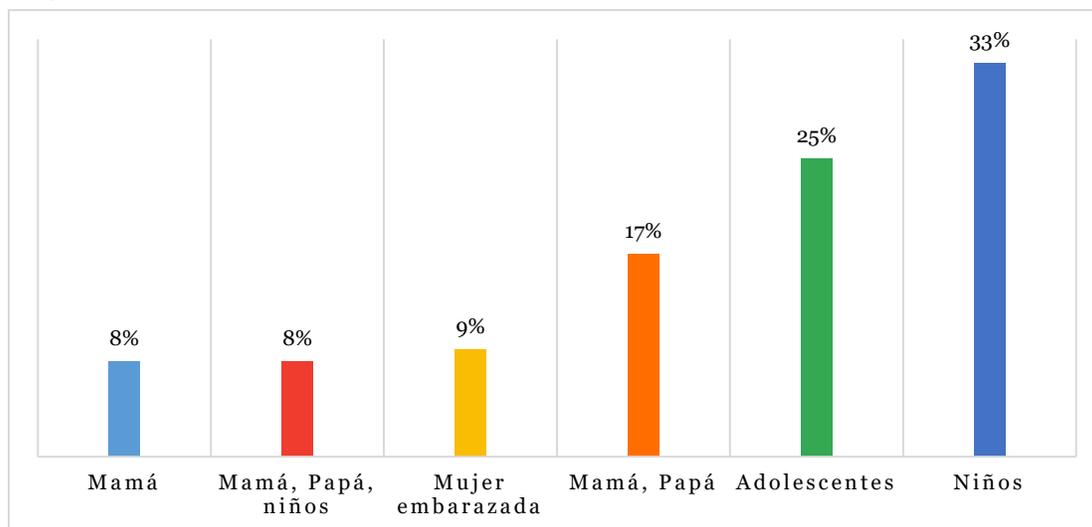


Fuente: Elaboración Propia

Como puede verse en el gráfico 27 la ingesta de fibra tiene con un porcentaje del 50% en alto consumo y bajo consumo en la alimentación de las personas encuestadas en los hogares de las cuatro comunidades.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 28 a quién se debe considerar la priorización de la alimentación en el hogar tiene con un mayor porcentaje del 33% a los niños, siguiendo con un 25% a los adolescentes, con un 17% a mamá, papá, un 9% a las mujeres embarazadas y con un menor porcentaje del 8% a la mamá en los hogares de las cuatro comunidades

## Departamento Francisco Morazán

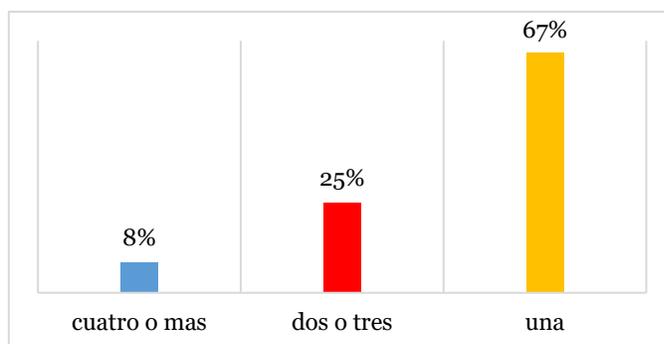
### Municipio Valle de Ángeles

#### Aldea Cerro Grande

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

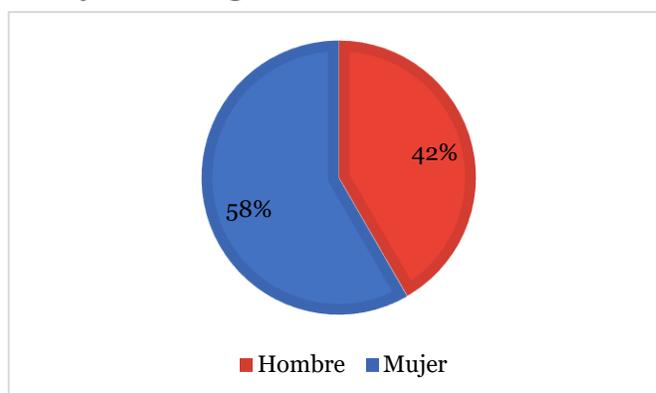


Fuente: Elaboración propia.

El grafico nos demuestra que los habitantes de la Aldea Cerro Grande, municipio de Valle de Ángeles; En la mayoría de hogares predomina una familia por hogar (con 67% de los encuestados), que nos indica que las personas abandonan el hogar paterno al hacerse con su propia familia, un 25 % viven dos a tres familias y un 8% viven de cuatro o más familias dentro del mismo hogar.

### Datos demográficos de la población adulta de la Aldea Cerro Grande, en el municipio de Valle de Ángeles

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia.

El sexo del jefe del hogar que más predomina en la Aldea de Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; es la mujer (con un 58% de los encuestados) y el 42% son hombres.

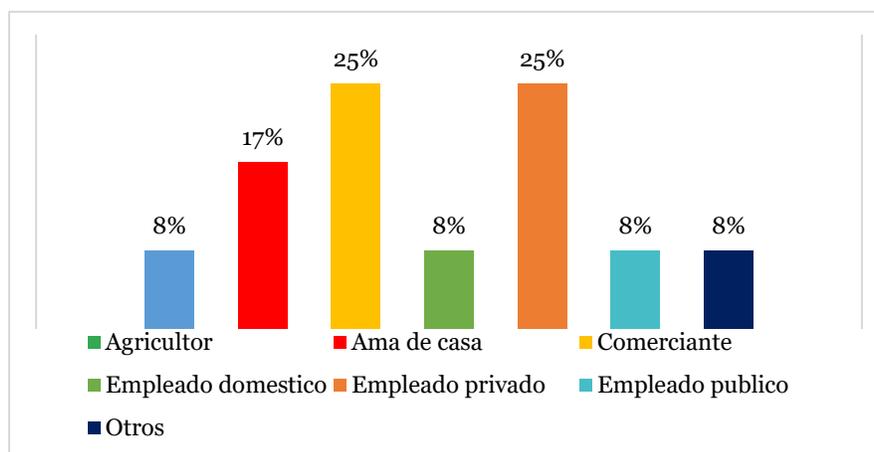
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Nivel de escolaridad	%
Secundaria completa	8%
Primaria completa	17%
ninguno	17%
Secundaria incompleta	17%
Primaria incompleta	42%
<b>Total general</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de escolaridad del jefe de hogar de los encuestados de la aldea Cerro Grande del municipio de Valle de Ángeles.

**Gráfico 3.: Profesión u oficio del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia.

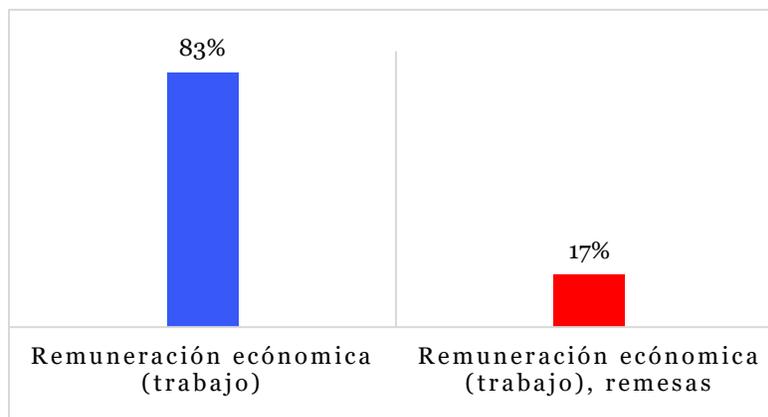
La grafica nos indica que el jefe del hogar de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; la profesión que es más frecuente es ser comerciante y empleado privado

(con un 25 %), seguido de un 17 % de otros empleos con albañilería, y los demás con un 8% están dentro de agricultor, empleada doméstica, empleado público y ama de casa tomamos en cuenta que las profesiones que aparecen en la encuesta nos damos cuenta que el jefe del hogar son mujeres con baja escolaridad.

### Identificar el ingreso y gasto de los hogares para el consumo de alimentos.

#### Ingreso de los hogares

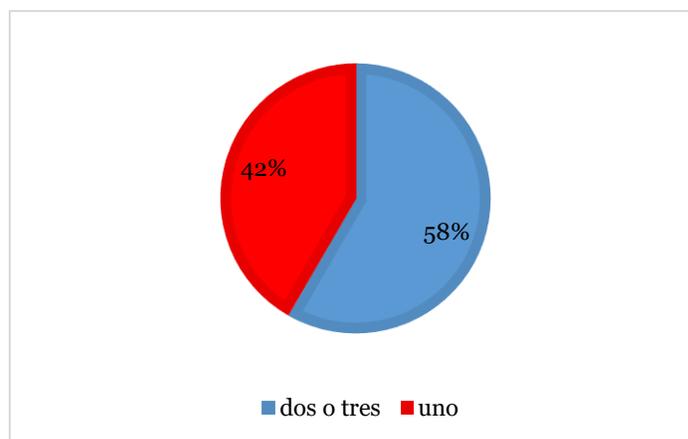
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

El 100 % de los encuestados de la Aldea “Cerro Grande” del municipio de Valle de Ángeles respondieron que la fuente de ingreso para su hogar fue por:” remuneración económica (Trabajo) “

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

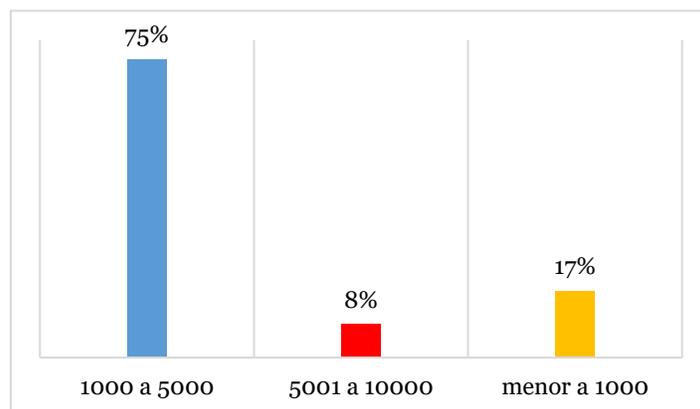


Fuente: Elaboración propia.

La población que trabaja en los hogares de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; oscilan entre 2 o 3 personas por hogar (con 58% de los encuestados), lo

que podemos concluir que la mayoría de las personas del hogar trabajan para mantener el hogar, por otra parte, con un 42% solo el jefe del hogar trabaja para mantener el hogar.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar



Fuente: Elaboración propia.

Los ingresos de los pobladores de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; con 75% de los encuestados sus ingresos económicos que están en un rango de que varía de 1000 a 5000 Lps. Mensuales, que nos indica salarios muy bajos para solventar las necesidades de su hogar, un 17% menor a 1000 Lps. su ingreso económico dejando así un 8% de 5001 a 10000 Lps.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos



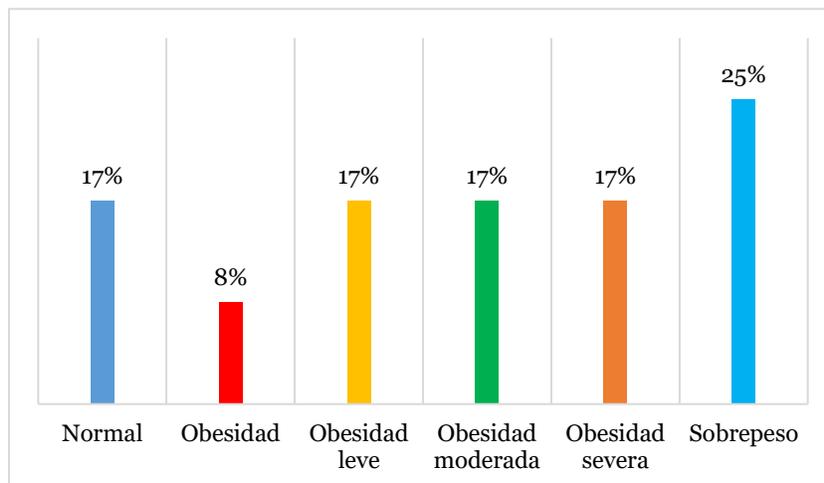
Fuente: Elaboración propia.

La población de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles gasta más de la mitad de lo que gana de sus ingresos en su alimentación (con 92 % de los encuestados),

por el contrario, un 8% de los encuestados solo gasta la mitad de sus ingresos en alimentos.

### Determinar el estado nutricional por antropometría de los adultos.

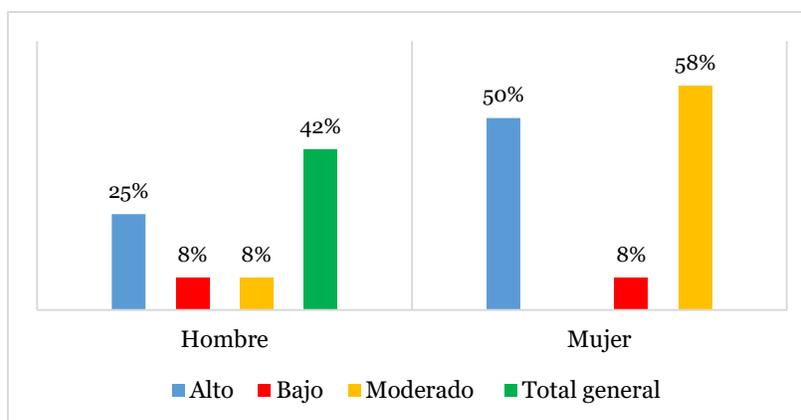
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

Este gráfico nos muestra que la población de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; el diagnóstico del IMC nos muestra que el 25% predomina el sobrepeso, dejando a la obesidad leve, media, mórbida y con un 17% mostrando así que la población con este IMC tiene un riesgo leve de padecer alguna enfermedad no transmisible y que solo el 8% tienen obesidad mostrando que la población está dentro de los rangos adecuados según su dieta y el 17% tienen un IMC normal mostrando así que la población en cuanto a su IMC predomina el sobrepeso y obesidad leve, media, mórbida mostrando que hay que corregir algunos hábitos alimenticios.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

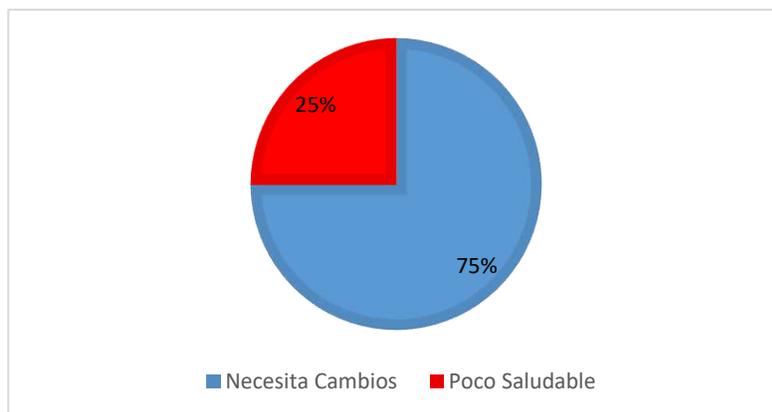


Fuente: Elaboración propia.

Este gráfico nos muestra que la población de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; el riesgo según el ICC de hombres y mujeres nos muestra que el 50% de las mujeres encuestadas tienen un ICC alto, en los hombres predomina el 25% con un ICC alto mostrándonos que la población necesita cambiar sus hábitos alimenticios y un 8% tiene consumo bajo y moderado.

### Calidad de la dieta de la población adulta de la Aldea Cerro Grande, municipio de Valle de Ángeles.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

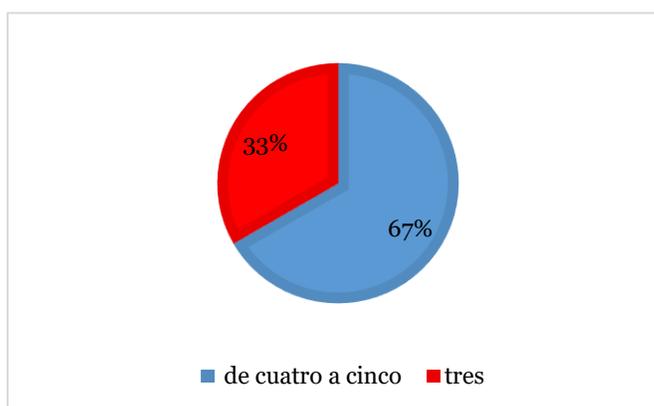


Fuente: Elaboración propia.

El índice de alimentación saludable de la población de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; el 75% necesita cambios en su alimentación y el 25% tiene una alimentación poco saludable mostrando que necesitan una alimentación saludable y cambiar aspectos en su estilo de vida que les ayuden a mejorar y tener una alimentación más equilibrada.

### Patrón de Consumo del jefe del Hogar

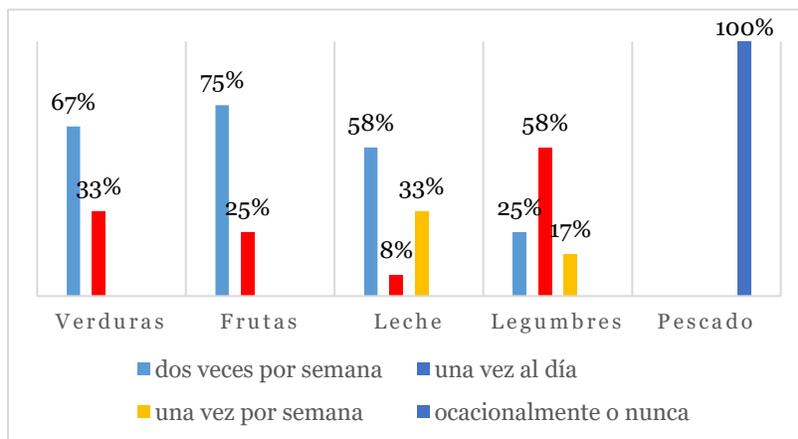
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al**



Fuente: Elaboración propia.

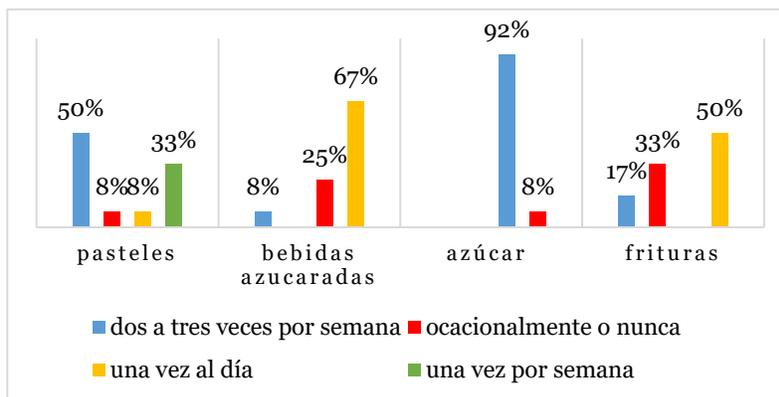
los tiempos de comida de la población de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; el 67% hacen de cuatro a cinco tiempos de comida y el 33% solo hace tres tiempos de comida mostrando como resultado que necesita cambios en su alimentación y mejorar la calidad de los alimentos que consumen.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



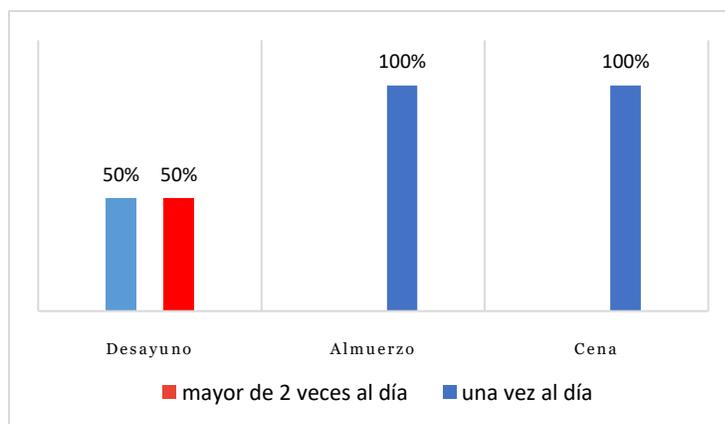
Fuente: Elaboración propia.

El consumo de verduras en la población de Cerro Grande es en un 67% dos veces por semana, esto representa un total de 7 personas, solo un 33% de los encuestados consume verduras una vez al día, este porcentaje es del total de 2 personas, del resto de la población no consume verduras de 4 a 6 veces por semana verduras y las otra 3 personas restante tampoco consumen verduras 1 vez por semana, esto representa un 4 % por cada frecuencia respectivamente. El consumo de frutas por parte de la población es que en un 75 % consumen frutas de 2 a 3 veces por semana esto representa un total de 6 personas, un 25% lo hace una vez al día, una vez por semana y ocasionalmente nunca no consumen frutas ninguno de los encuestados. El consumo de lácteos, un 58% de la población consume lácteos dos veces por semana, este porcentaje representa a 6 personas de las intervenidas; un 33%, 3 personas, consumen lácteos una vez por semana; un 8%, o sea, 3 personas, consumen lácteos una vez al día. Un 58% del total de la población intervenida consume legumbres una vez al día, un 25% lo hace dos veces por semana, un 17% consume legumbres una vez por semana. La mayor parte de la población intervenida no consume pescado o lo hace de manera ocasional, un 100 %, 12 personas del total de la muestra.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia.

En este gráfico podemos observar los índices de consumo de alimentos no saludables en la población de Cerro Grande abordada, en pasteles, un 50% de la población consume algún tipo de pastel dos a tres veces por semana, esto representa un total de 6 personas, un 33% los consume una vez por semana, el 8% de la población una vez al día y el otro 8% consumen ocasionalmente nunca, esto es un total de 4 personas. El consumo de bebidas azucaradas, un 67% de la población lo hace una vez por semana, esto es un total de 6 personas de las 12 que se evaluaron, un 25% lo hace una vez al día, 4 personas, y un 8% consumen dos a tres veces por semana esto es un total de dos personas. El consumo de azúcar es de 92% en su mayoría es de una vez al día, 9 personas representan este porcentaje, 3 personas la consumen al menos 1 vez por semana, esto representa un 8% del total de la población que consume azúcar. El consumo de frituras es bastante alto, siendo un 50% del total de la población que consume frituras una vez por semana, un 31% consumen frituras ocasionalmente nunca y un 17% de dos a tres veces por semana este porcentaje es de un total de 3 personas.

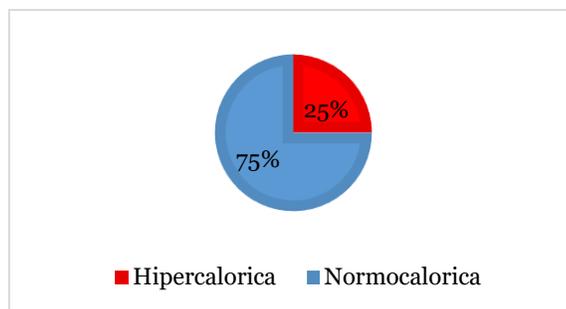
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia.

La frecuencia de consumo de desayuno de la población de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles; es de 50% en el desayuno que lo hacen dos veces al día, el 100% solo hacen un tiempo de almuerzo y cena tienen una alimentación poco saludable mostrando que necesitan cambiar aspectos como por ejemplo hacer 3 tiempos fuertes y 2 meriendas para que en su estilo de vida les ayude a mejorar.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

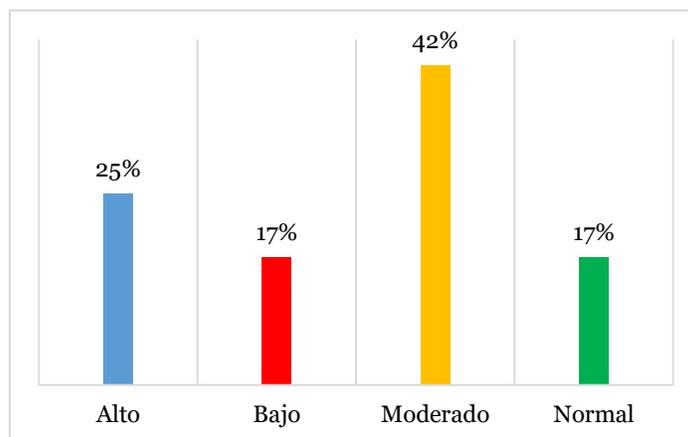


Fuente: Elaboración propia.

En el presente gráfico podemos observar el tipo de dieta de los pacientes evaluados según su ingesta de calorías, la mayor parte de la población tiene una ingesta normocalórica, de un 75 % que representa un total de 8 pacientes, 4 de los pacientes entrevistados tienen una ingesta hipercalórica, esto representa un 20 % del total de la población abordada.

El promedio de ingesta calórica según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Cerro Grande que fue parte de la muestra es de 2,300 Kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

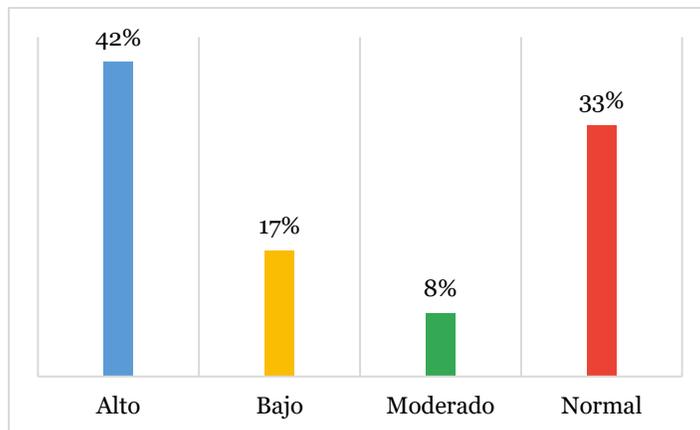


Fuente: Elaboración propia.

Según su ingesta de proteínas se realizó el gráfico anterior, podemos observar que un 42% de las personas que se evaluaron tienen una ingesta de proteínas moderadas, este

porcentaje representa a 7 personas de las 12 que se evaluaron; un 8% de las personas, entonces, 1 persona, tiene una ingesta baja de proteínas, 1 persona, tiene una ingesta normal de proteínas y los 3 pacientes restantes tienen una ingesta de proteínas alta, esto representa un 9 % del total de la muestra. El promedio de proteínas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Cerro Grande que fue parte de la muestra es de 25 gramos.

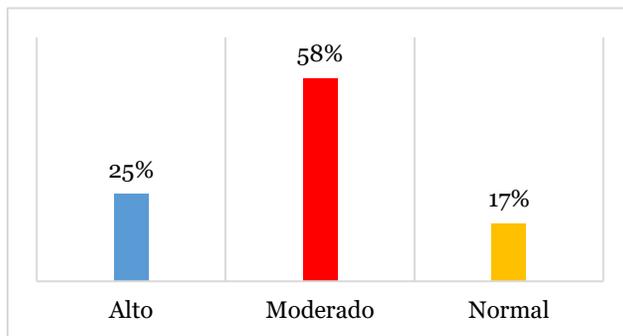
**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**



Fuente: Elaboración propia.

Según su ingesta de grasas podemos observar los gráficos que se muestran en la imagen anterior, dividiendo la ingesta en hiperlipídica, hipo lipídica y normo lipídica; la mayor parte de la población tiene una ingesta de grasas alta, un 42% del total de la población, este porcentaje representa 5 personas; el 33% tiene una ingesta de grasas normal, esto representa a 3 personas ; el 17% que es la representación de 3 persona, tiene una ingesta de grasas normal y el 8% representa a 1 persona que tiene una ingesta moderada de grasa .

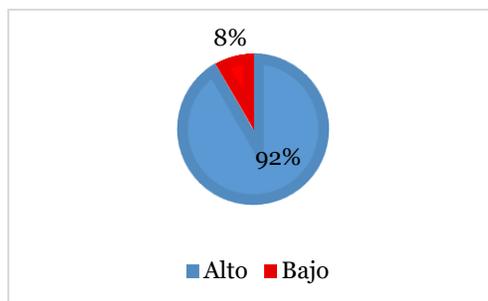
El promedio de grasas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Cerro Grande que fue parte de la muestra es de 25 gramos.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia.

Según su ingesta de carbohidratos, podemos observar que el 58% de la población tiene una ingesta moderada, esto representa un total de 6 pacientes, y solo un 25% tienen una ingesta alta de carbohidratos; el 17% tienen una ingesta normal de carbohidratos también, un 7% de las personas abordadas tienen una ingesta hiperglucémica, 2 paciente por cada rango, respectivamente.

El promedio de grasas en la dieta de los encuestados según el recordatorio de 24 horas que se hizo a la población de Cerro Grande que fue parte de la muestra es de 30 gramos.

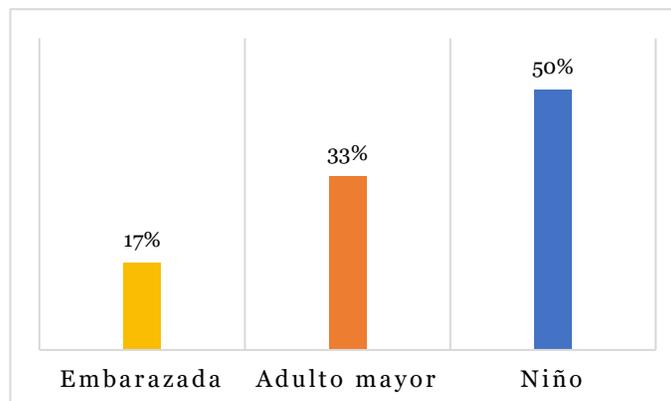
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia.

El presente gráfico nos muestra la ingesta de fibra de la población abordada, la mayoría de las personas tiene una ingesta de fibra alta, un 92% de la población, este porcentaje es la representación de 9 personas y solo 3 persona tiene una ingesta baja de fibra, esto es un 8% del total de la población.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia.

La población de la Aldea Cerro Grande, Municipio de Valle de Ángeles, prioriza la alimentación en el hogar a los niños en un 50% seguido por un 33% del adulto mayor y dejando de ultimo a la mujer embarazada con un 17% mostrándonos que dentro de la priorización los porcentajes están adecuados ya que se toman en cuenta los grupos más vulnerables.

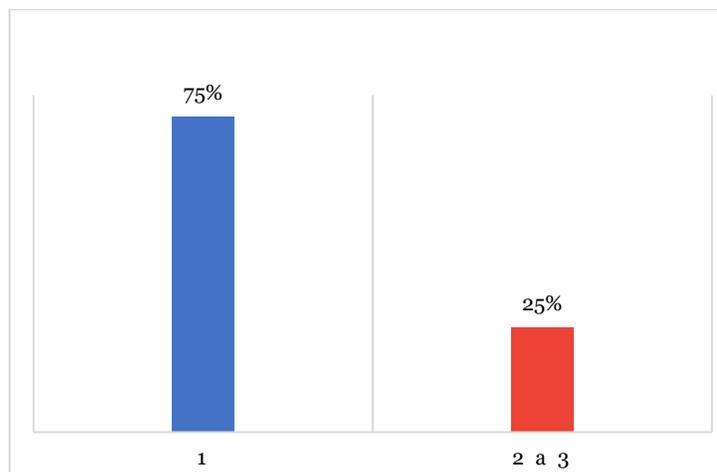
## Departamento Francisco Morazán, Municipio Valle de Ángeles

### Aldea Chiquistepe

### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

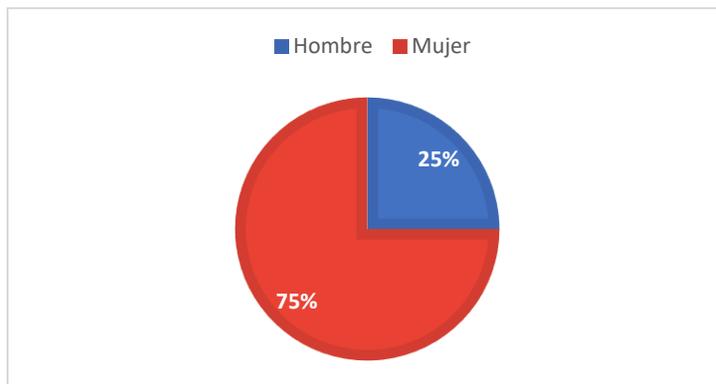


Fuente: Elaboración Propia

Como se observa el gráfico 2; el 75% de los hogares encuestados mencionaron que solo habita una familia dentro del mismo, sin embargo, en un 25% de los hogares habitan más de dos familias dentro del mismo.

### Datos demográficos de la población adulta de Chiquistepe, Valle de Ángeles, Francisco Morazán

**Gráfico 2: Sexo del jefe de Hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 5, como encargada de hogar, la mujer es la representante en un 75% de los hogares evaluados y el hombre como jefe de hogar representa un 25% de los hogares evaluados.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

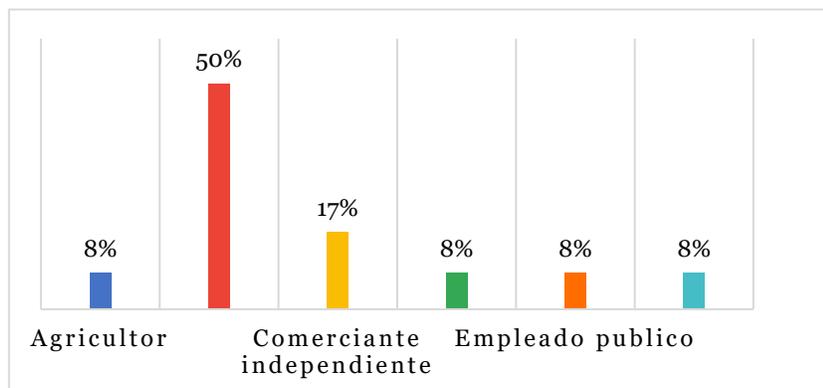
Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	3	25%
Primaria completa	3	25%
Primaria incompleta	2	17%
Secundaria completa	3	25%
Secundaria incompleta	1	8%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración Propia

Según la tabla 2, un 25 % de los encargados de hogar han culminado sus estudios secundarios; un 25% han finalizado sus estudios de primaria y un 25% no ingreso a

estudios en primaria; un 17% no han finalizado su primaria y un 8% no han culminado su secundaria.

### Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar

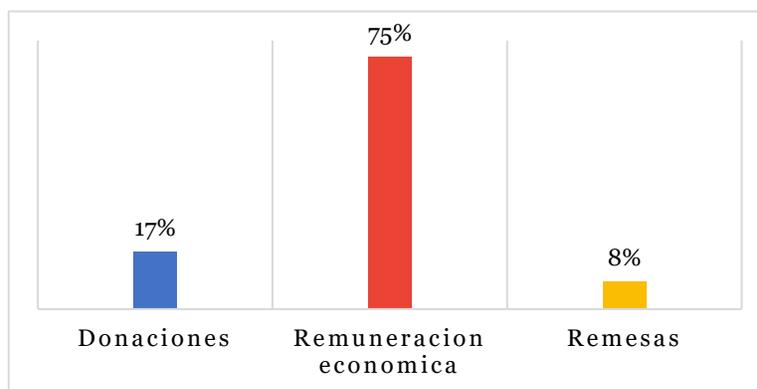


Fuente: Elaboración Propia

Se observa en el gráfico 6, que un 50% de los encargados de hogar son amas de casa; un 17% son comerciantes independientes; un 8% son empleados privados; un 8% empleados públicos; un 8% son agricultores y un 8% desarrollan otro tipo de empleos.

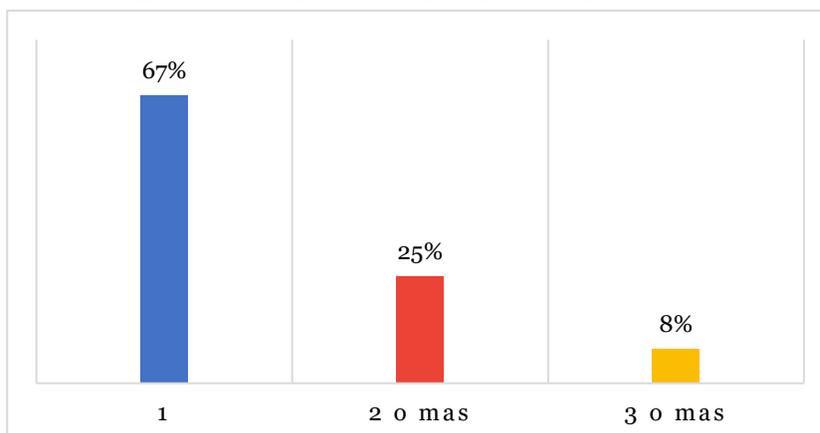
### Ingresos

#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar



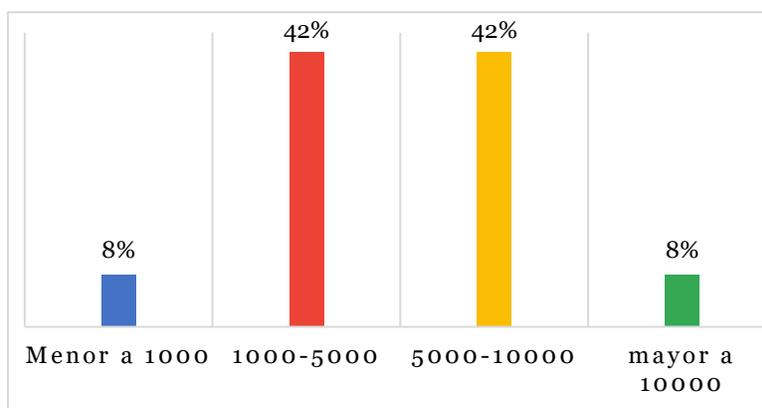
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 7, el 75% de los hogares adquiere ingresos económicos debido a remuneración/pago por trabajo realizado; un 17% de los hogares reciben ingresos económicos por donaciones brindadas y un 8% de los hogares reciben ingresos económicos por remesas enviadas desde el extranjero.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: Elaboración Propia

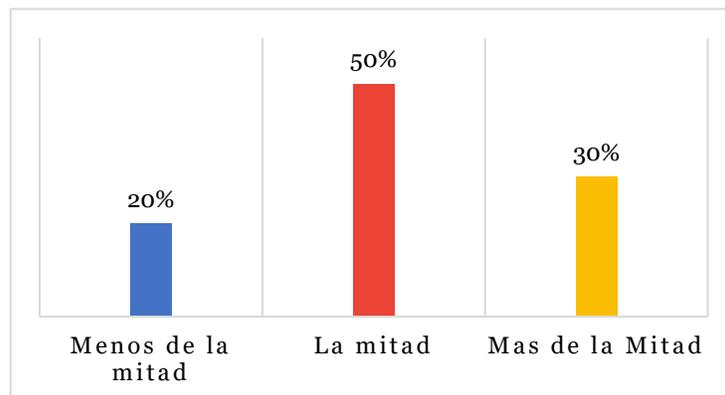
Se observa el gráfico 8, que un 67% representa a una persona que labora en el hogar; un 25% equivalente a dos personas dentro del hogar que laboran y un 8% equivalente a 3 o más personas que laboran dentro de los hogares.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

Se observa el gráfico 10, donde un 42% de los hogares perciben un ingreso mensual de L.1000 a 5000 y un 42% de hogares evaluados mencionaron que se percibe un ingreso mensual de L.5000 a 10000; un 8% de los hogares percibe un ingreso menor a L.1000 y un 8% de los hogares percibe un ingreso mayor a L.10000.

### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

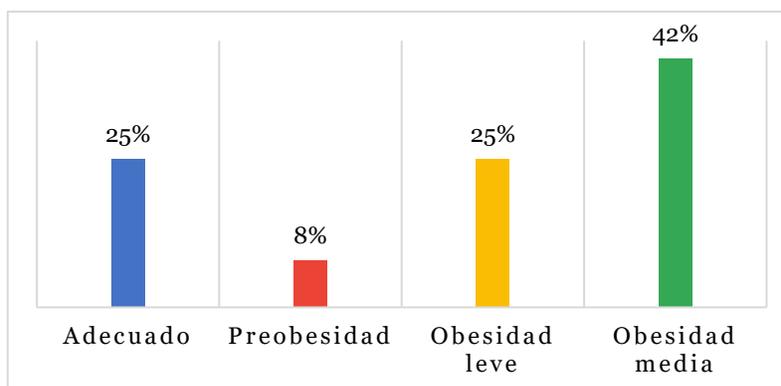


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 11, la mitad de los hogares evaluados invierte en alimentación la mitad de sus ingresos mensuales lo que representa un 50%; el 30% de los hogares invierte más de la mitad de sus ingresos mensuales y el 20% de los hogares evaluados invierte menos de la mitad de los ingresos mensuales.

### Antropometría

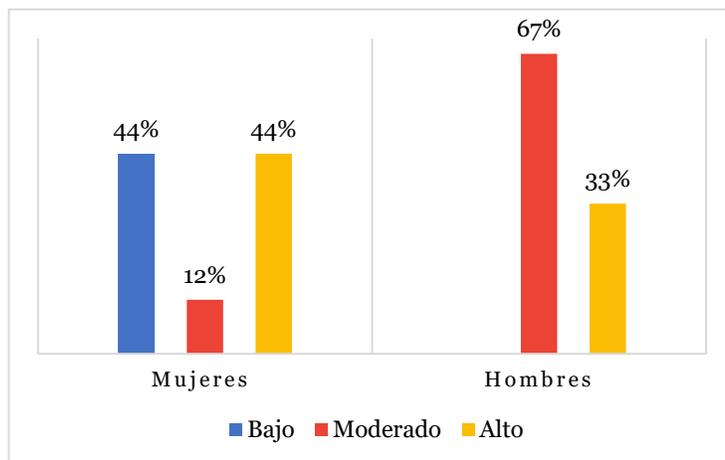
#### Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)



Fuente: Elaboración Propia

Se observa en el gráfico 16, que un 42% de la población evaluada se encuentra en un rango de obesidad media; un 25% de la población se encuentra con un rango de obesidad leve; un 25% de la población se encuentra con un rango adecuado según su índice de masa corporal y un 8% de la población se encuentra con un rango de pre obesidad.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

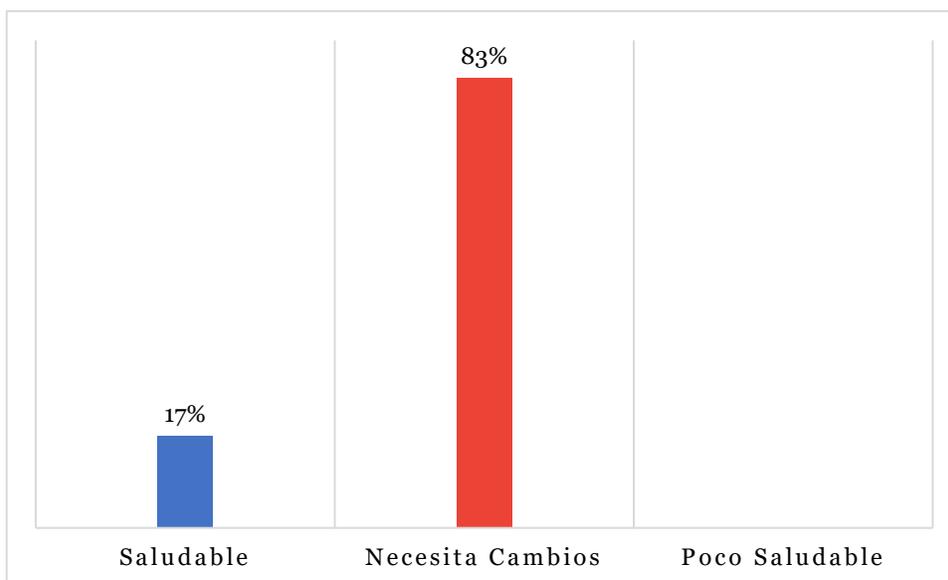


Fuente: Elaboración Propia

Se observa el gráfico 17, en el caso de las mujeres, un 44% presenta riesgo bajo; un 44% presenta un riesgo alto y un 12% presenta un riesgo moderado según el Índice Cintura Cadera; mientras que los hombres, un 67% presenta un riesgo moderado y un 33% presenta un riesgo alto según el Índice Cintura Cadera.

**Calidad de la dieta, patrón y suficiencia del consumo de alimentos en hogares con énfasis en población adulta de Chiquistepe, Valle de Ángeles.**

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

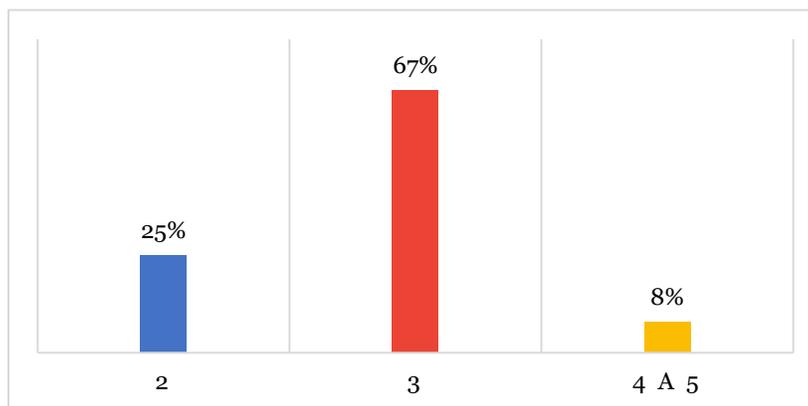


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 18, el 83% de la población evaluada necesita realizar cambios debido a los patrones alimentarios actuales mientras que un 17% presenta hábitos saludables.

### Patrón de consumo del jefe de hogar

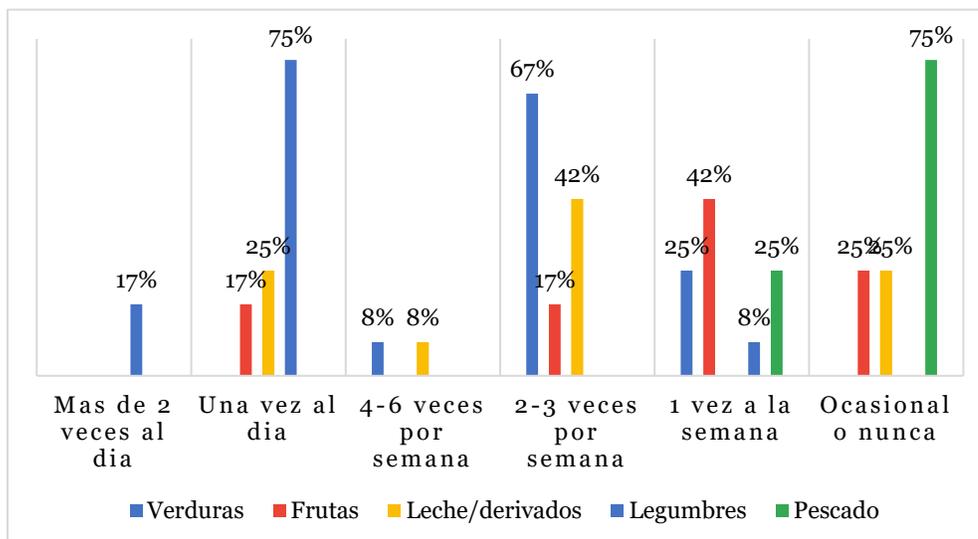
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



Fuente: Elaboración Propia

Se observa el gráfico 19, un 67% de la población evaluada realiza 3 tiempos de comida al día; un 25% de la población realiza solo 2 tiempos de comida y un 8% de la población realiza de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludable.**

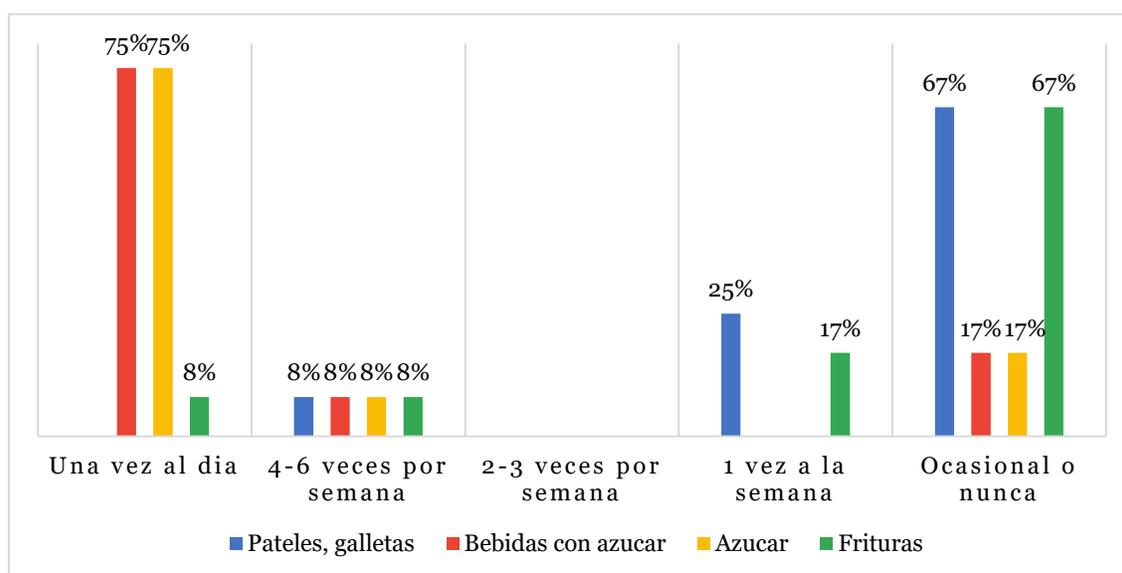


Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 20, el consumo de verduras en los hogares evaluados se mantiene en un 67% consumiéndolas de 2 a 3 veces por semana; un 25% de consumo se mantiene 1

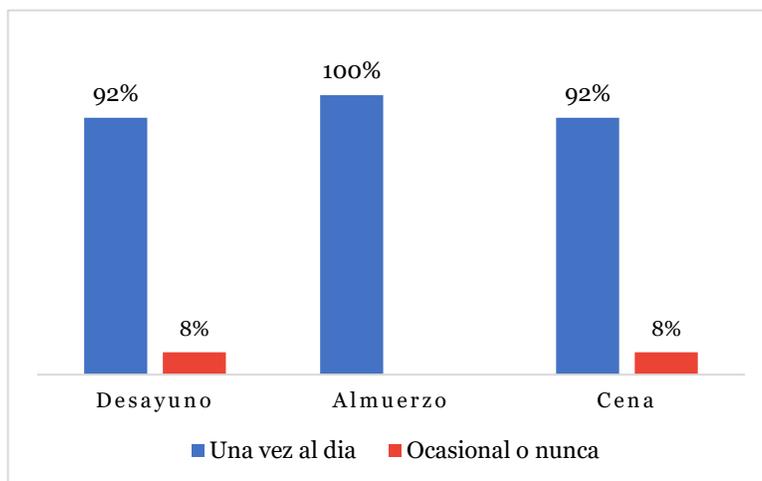
vez a la semana y 8% de consumo se mantiene de 4 a 6 veces por semana. El consumo de frutas se mantiene en un 42% consumiéndolas 1 vez por semana; un 25% de consumo se mantiene 1 vez al día y otro 25% de consumo se mantiene de manera ocasional o casi nunca. El consumo de leche se mantiene en un 42% consumiéndola de 2 a 3 veces por semana; un 25% de consumo se mantiene 1 vez al día y un 25% de consumo de manera ocasional o casi nunca. Las legumbres se mantienen con un 75% consumiéndolas 1 vez al día; un 17% de consumo se mantiene más de 2 veces al día y un 8% de consumo se mantiene 1 vez a la semana. El consumo de pescado se da escasamente representando un 75% de poco consumo y un 25% consumiéndolo 1 vez a la semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos pocos saludables**



Fuente: Elaboración Propia

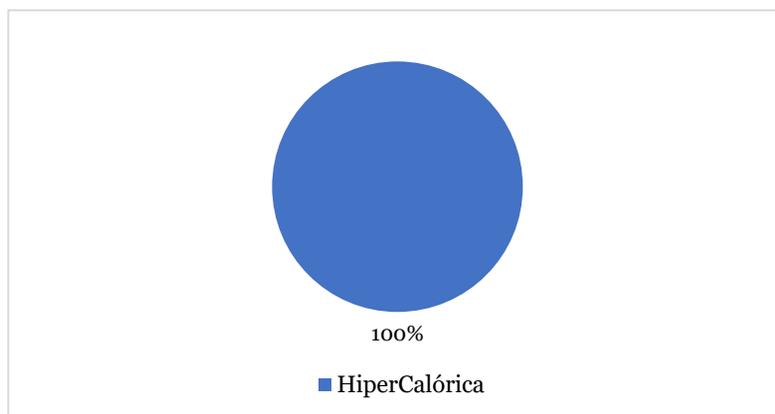
Se observa el gráfico 21, el cual indica un 67% de escaso consumo respecto a pasteles y pasteles; un 25% de consumo se mantiene 1 vez a la semana y un 8% de consumo se mantiene de 4 a 6 veces a la semana. En el caso de bebidas azucaradas, estas se consumen 1 vez al día, representando el 75% de total de evaluados; un 17% de consumo se mantiene de manera ocasional o casi nunca y un 8% de consumo se mantiene de 4 a 6 veces al día. Respecto al azúcar añadida, su consumo es 1 vez al día representando un 75% del total de evaluados; un 17% de consumo se mantiene de manera ocasional o casi nunca y un 8% de consumo de 4 a 6 veces al día. Con las frituras se mantiene un consumo escaso representando un 67% del total de evaluados; un 17% de consumo se mantiene 1 vez al día; un 8% de consumo se mantiene de 4 a 6 veces al día y un 8% de consumo se mantiene 1 vez al día.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas.**

Fuente: Elaboración Propia

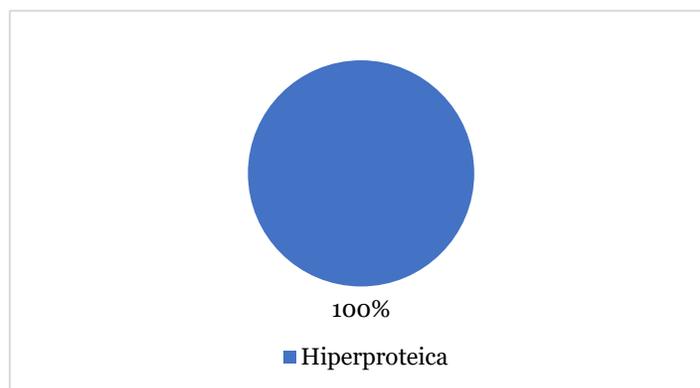
Según el gráfico 22, el 92% de los hogares realiza su desayuno diariamente; el 100% de los hogares realiza su almuerzo diariamente; el 92% de los hogares realiza su cena diariamente y solo un 8% no realiza algún tiempo de comida.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

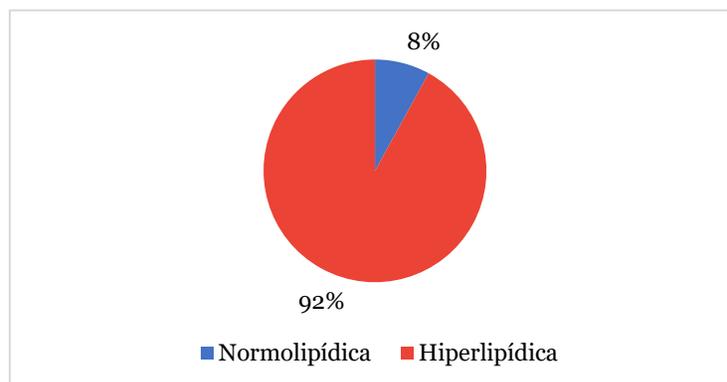
Fuente: Elaboración Propia

Se observa el gráfico 23, que el 100 % de la población evaluada consume una dieta hipercalórico, según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

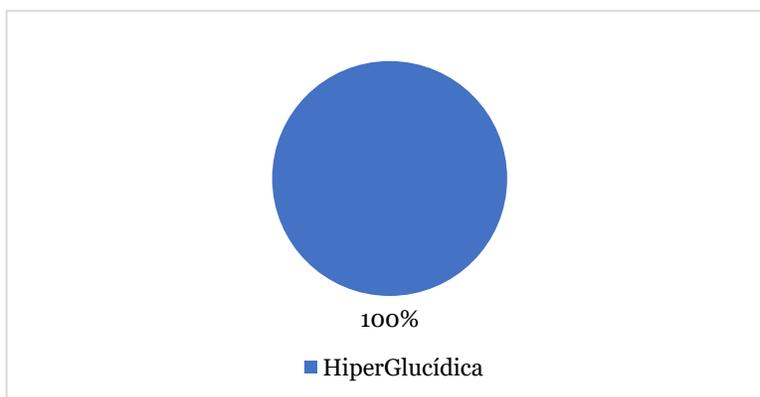
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 24, el 100% de la población consume una dieta híper proteica, según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

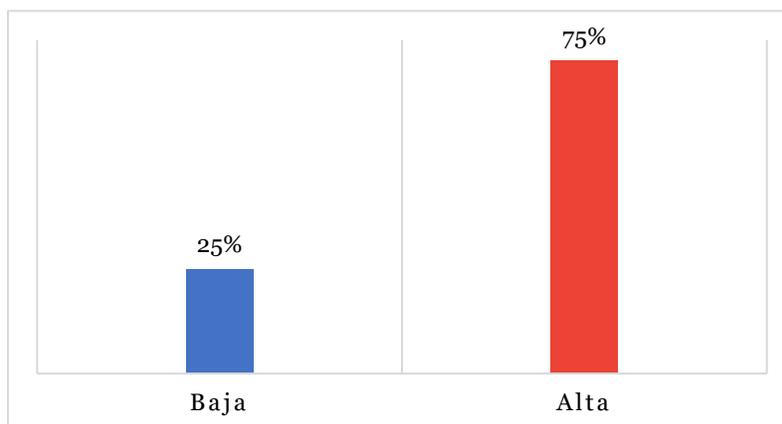
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 25, el 92% de la población consume una dieta híper lipídica mientras que solo un 8% consume una dieta normo lipídica, según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 26, el 100% de la población consume una dieta hiperglucídica, según el recordatorio de 24 horas aplicado por persona evaluada.

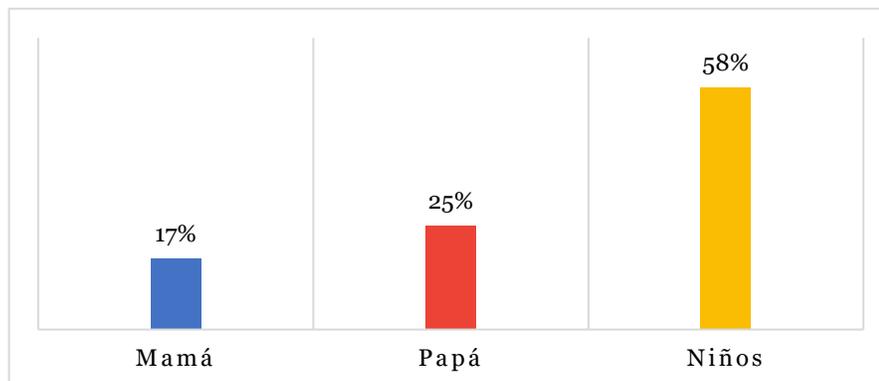
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico 27, el 75% de las personas evaluadas consume un alto porcentaje de alimentos ricos en fibra mientras que un 25% consume un bajo porcentaje de alimentos ricos en fibra.

**Información sobre hambre en el hogar con énfasis en la población infantil y adolescente, basada en los últimos 30 días de Chiquistepe, Valle de Ángeles.**

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia

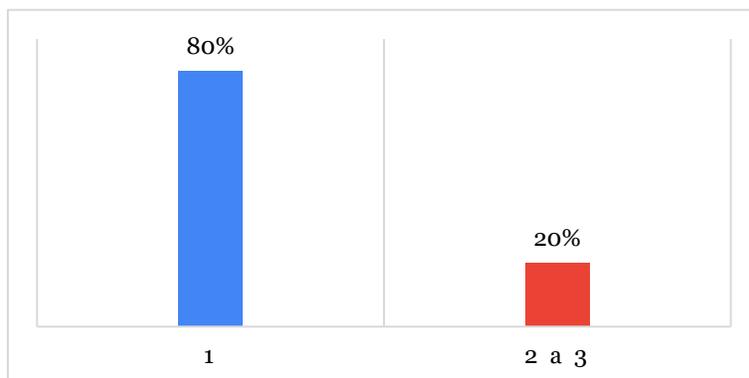
Se observa el gráfico 28, según la opinión del 58% de los evaluados, que se debe priorizar la alimentación en los niños del hogar; el 25% de lo evaluados consideró que se debe priorizar la alimentación en el padre de familia y el 17% considero que se debe priorizar la alimentación en la madre del hogar.

## Departamento de Intibucá

### Comunidad de Rio Grande, Intibucá

#### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de la comunidad de Rio Grande, Intibucá.

##### Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar

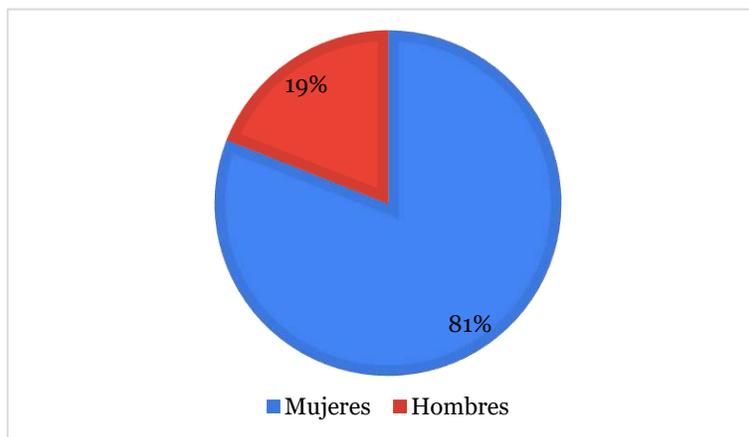


Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico 1 se observa que el 80% de los hogares encuestados están conformados por 1 familia y el 20% está integrado de 2 a 3 familias por hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta de Rio Grande, Intibucá.

##### Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar



Fuente: Elaboración Propia

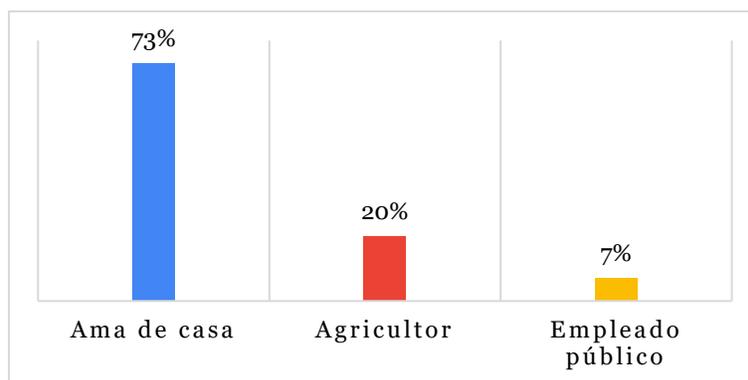
El gráfico 2 representa el sexo de los jefes de hogar de la comunidad de Rio Grande Intibucá, siendo un 81% mujeres y un 19% hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Primaria completa	1	7%
Secundaria incompleta	1	6%
Secundaria completa	1	7%
Primaria incompleta	12	80%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Elaboración Propia

De la información recolectada el 80% de los jefes de hogar no terminó sus estudios de primaria y solo el 7% realizó sus estudios de primaria completa, así mismo el 7% terminó sus estudios de secundaria y el 6% tiene una secundaria incompleta

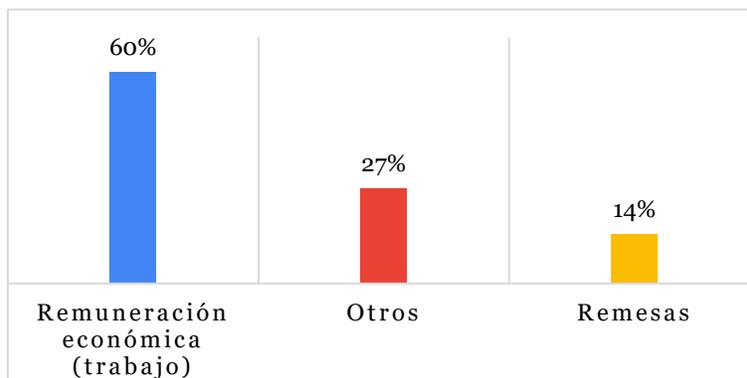
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 3 representa las profesiones y oficios a los que se dedican los jefes de hogares de la comunidad de Rio Grande, Intibucá. El 73% indicó que son amas de casa, el 20% se dedican a la agricultura y el 7% es empleado público.

## Ingreso de los hogares de la comunidad de Rio Grande, Intibucá.

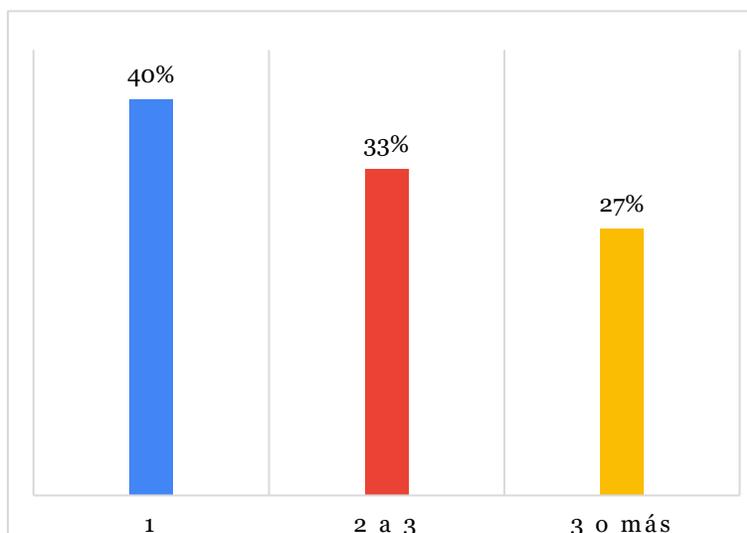
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

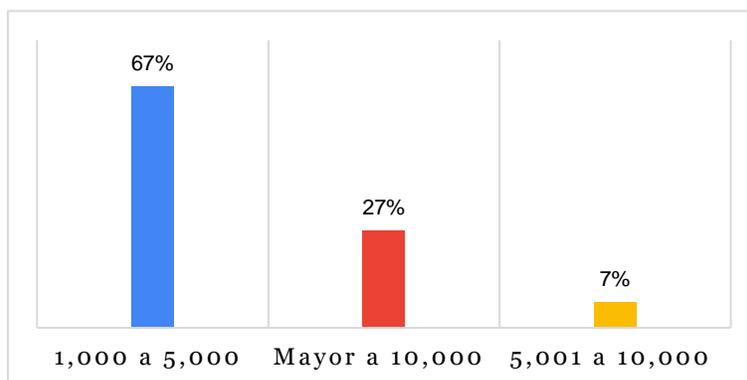
De los hogares encuestados la mayor fuente de ingreso es remuneración económica a través de un trabajo con un 60% un 27% proviene de otras fuentes de ingreso como negocios propios y el 14% es a través de remesas.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



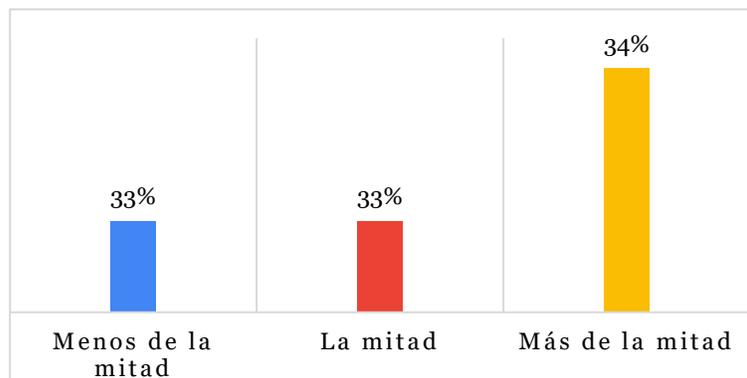
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 5 representa el número de personas que trabajan por hogar. El 40% indicó que al menos 1 persona trabaja en el hogar, 33% indicó que de 2 a 3 personas trabajan y el 27% dijo que 3 o más personas trabajan el hogar.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 6 muestra que el 67% de los hogares tienen un ingreso económico entre 1000 y 5000, el 27% respondió que su ingreso económico es mayor a 10,000 y el 7% restante posee un ingreso entre 5,001 a 10,000 lempiras al mes.

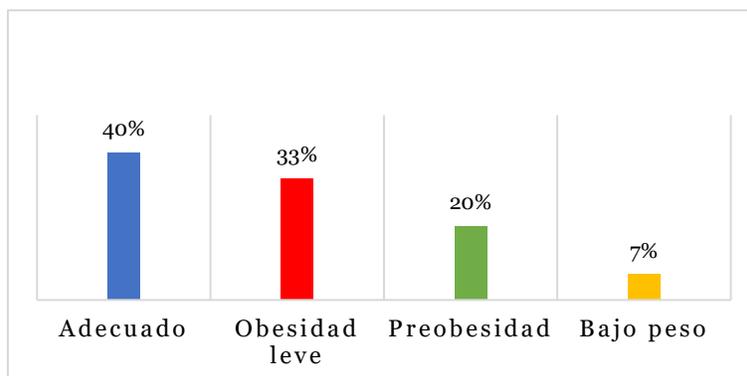
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 7 muestra que el 34% de los hogares encuestados destina más de la mitad de sus ingresos en la compra de alimentos, también el 33% indicó que utiliza menos de la mitad y con el mismo porcentaje respondió que utilizan solo la mitad.

## Estado nutricional de los adultos de la comunidad de Rio Grande, Intibucá.

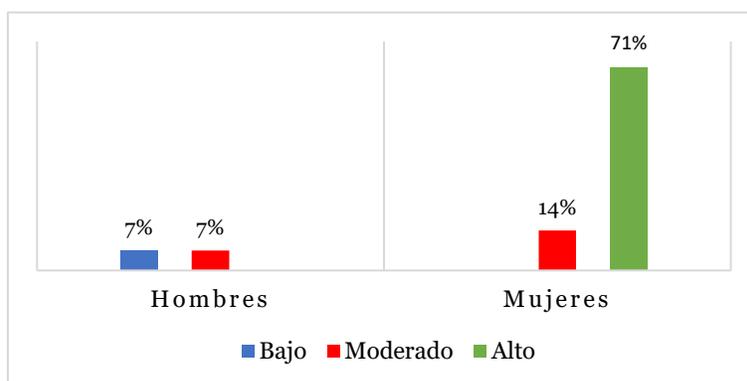
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia

A través de la evaluación antropométrica se realizó el diagnostico en base a la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, mediante la cual se identificó que el 40% de las personas de Rio Grande evaluadas presentan un IMC adecuado, el 33% en obesidad leve el 20% en preobesidad y el 7% se clasificaron en delgadez leve.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

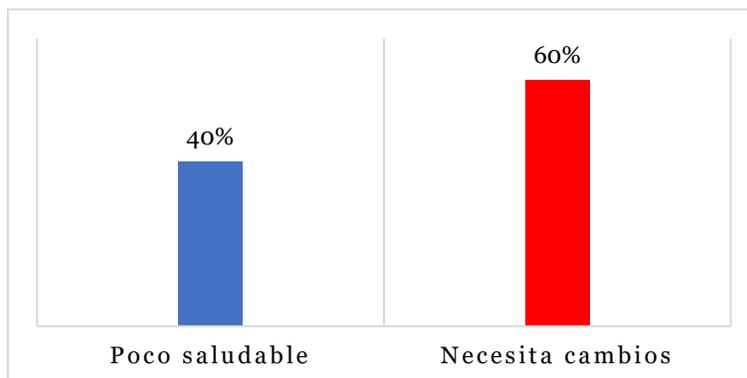


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 9 muestra el riesgo cardiovascular según el sexo. De los hombres evaluados el 7% presenta riesgo bajo y con el mismo porcentaje presenta también riesgo bajo, en el caso de las mujeres el 71% se identificó con riesgo alto y el 14% con riesgo cardiovascular moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Rio Grande, Intibucá.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

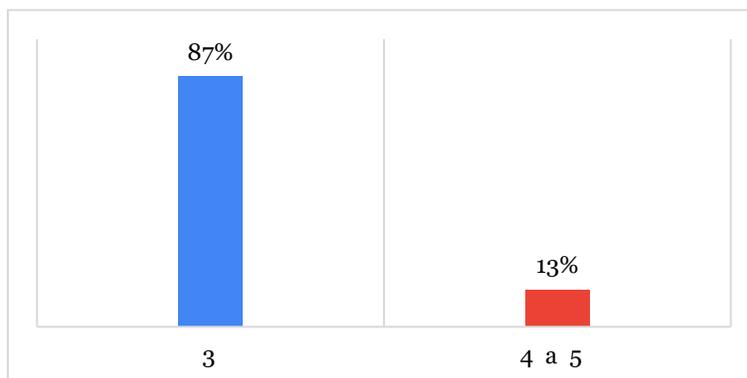


Fuente: Elaboración Propia

A través del análisis realizado con el índice de Alimentación Saludable, se identificó que un 60% de la población encuestada necesita cambios y un 40% tiene una alimentación poco saludable.

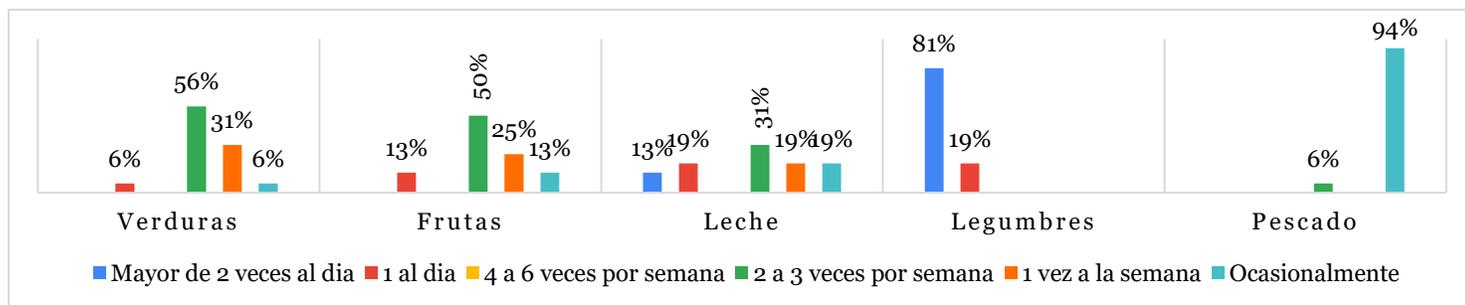
## Patrón de consumo en los hogares de la comunidad de Rio Grande, Intibucá.

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



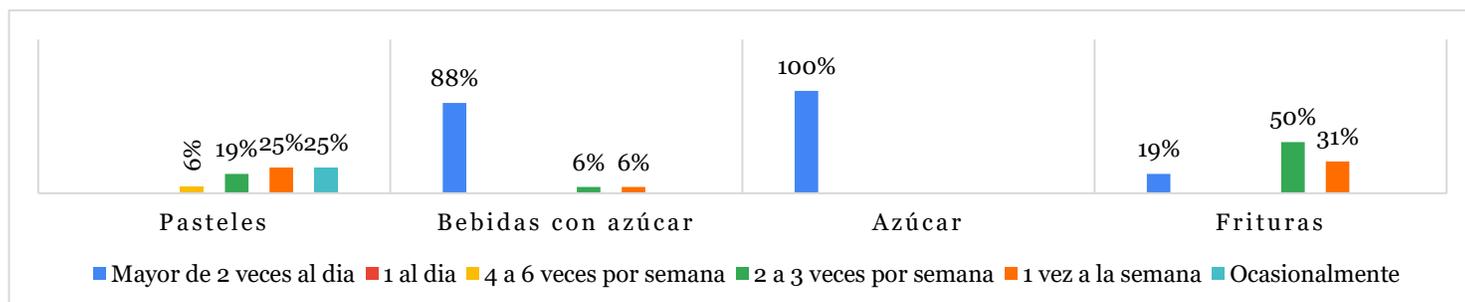
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 11 muestra que el 87% de los hogares encuestados realizan 3 tiempos de comida al día y el 13% restante indica que realizan de 4 a 5 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

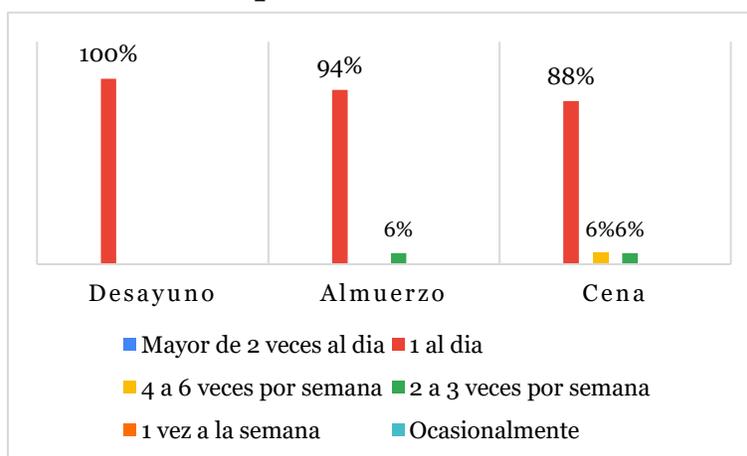
Fuente: Elaboración Propia

Mediante el análisis de la frecuencia de consumo se identificó la ingesta de alimentos saludables entre ellos las verduras que se consumen en un 56% de 2 a 3 veces por semana, 31% 1 vez por semana, 6% 1 vez al día y 6% ocasionalmente. Con respecto a las frutas un 50% la consumen de 2 a 3 veces por semana, 25% 1 vez por semana, 13% 1 vez al día y con el mismo porcentaje también respondieron que las consumen ocasionalmente. El consumo de leche nos muestra que el 31% toma de 2 a 3 veces por semana, 19% respondió que 1 vez al día, 1 vez a la semana y 13% la consume más de 2 veces al día. En el caso de las legumbres, específicamente de los frijoles, el consumo es mayor al resto de alimentos ya que el 81% los consumen más de 2 veces al día y 19% una vez al día. En el caso del pescado se puede observar que es el alimento menos consumido en esta zona, donde el 84% respondió que lo consumen ocasionalmente y solo el 6% lo consume más de dos veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

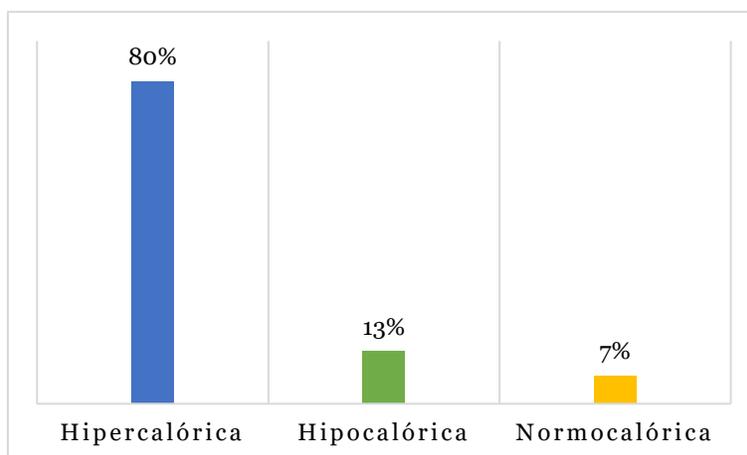
Fuente: Elaboración Propia

El 26% de las personas consumen 1 vez a la semana y con el mismo porcentaje algunos lo consumen ocasionalmente, 19% 2 a 3 veces por semana y 6% 4 a 6 veces por semana. Las bebidas con azúcar son consumidas en un 88% más de 2 veces al día, 6% 2 a 3 veces por semana y 6% 1 vez a la semana. Con respecto al consumo de azúcar el 100% indicó que consumen azúcar más de 2 veces al día. El consumo de fritura nos muestra que el 50% lo consumen de 2 a 3 veces por semana y 31% 1 vez a la semana y 19% más de 2 veces a la semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

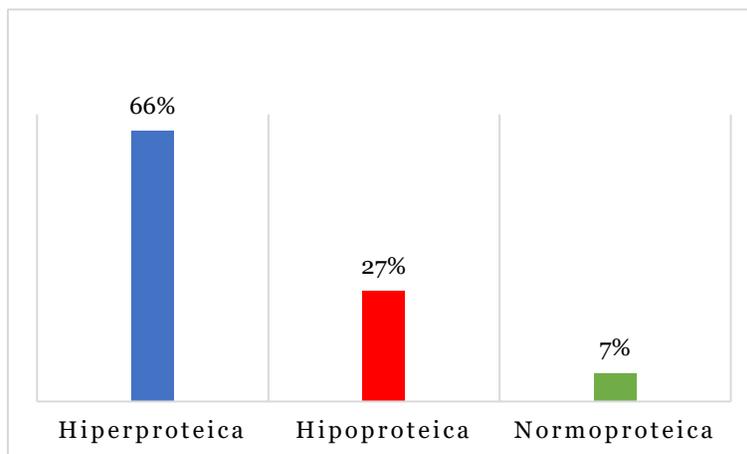
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 14 muestra la frecuencia con que se realizan los tiempos de comida. El desayuno lo realiza el 100% 1 vez al día, en el caso del almuerzo el 94% respondió que lo realiza 1 vez al día y el 6% lo hace solamente 2 a 3 veces por semana. Respecto a la cena el 88% lo realiza 1 vez al día, el 6% 4 a 6 veces por semana y el otro 6% 2 a 3 veces por semana.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

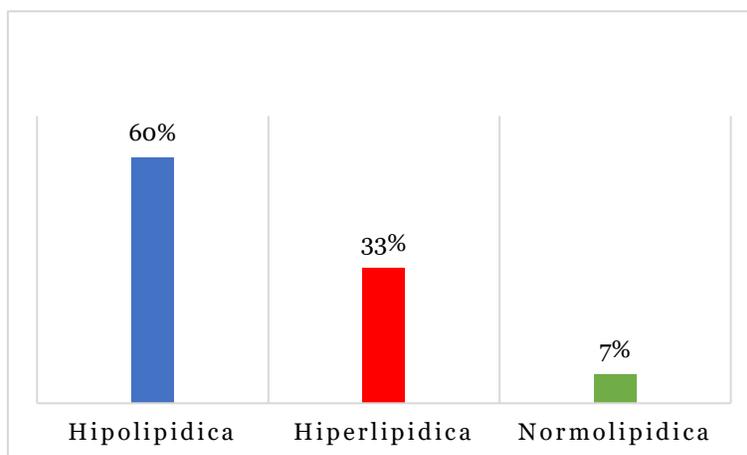
Fuente: Elaboración Propia

El 80% de la población consume una dieta hipercalórica, el 13% hipocalórica y solamente el 7% consumen una dieta normocalórica, con un promedio de ingesta calórica según el análisis del recordatorio de 24 horas de 2206 kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

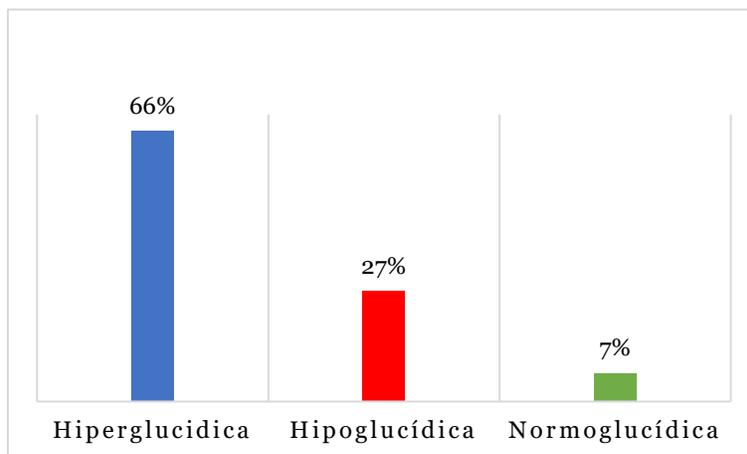
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 16 nos muestra que el 66% de la población tienen una dieta hiperproteica, 27% es hipoproteica y solamente el 7% consumen una dieta adecuada en proteínas o normoproteica, con un promedio de 17% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

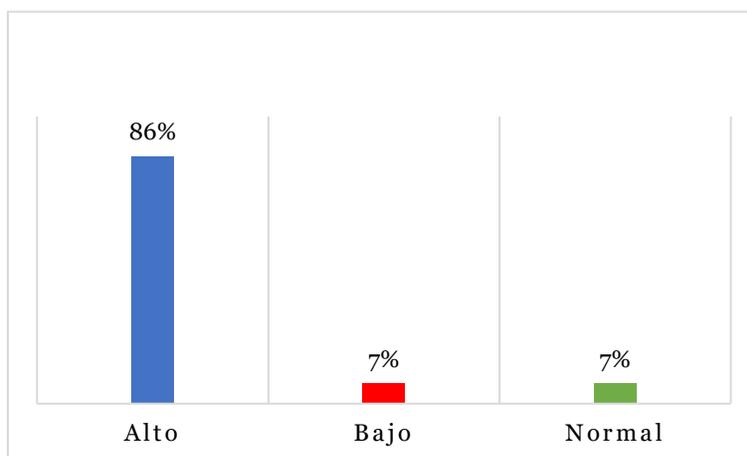
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 17 nos muestra que el 60% de la población encuestada consumen una dieta hipolipídica, 33% hiperlipídica y 7% normolipídica. El promedio calorías consumidas provenientes de las grasas es de 14% según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia

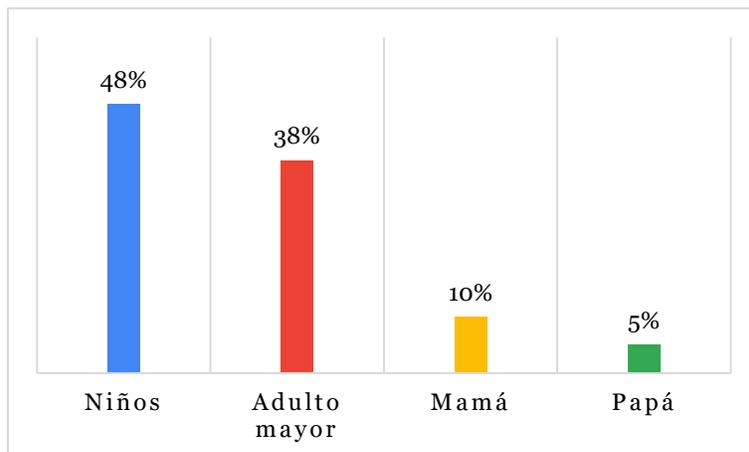
El gráfico 18 nos muestra que el 66% de la población consumen una dieta hiperglucídica, el 27% dieta hipoglucídica y solamente el 7% consumen una dieta normoglucídica; con un promedio de 64% de calorías consumidas provenientes de carbohidratos según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico 19 representa el consumo de fibra que tiene la población encuestada a través del recordatorio de 24 horas, siendo en un 86% de la población alto, 7% bajo y otro 7% normal o adecuado.

**Patrón de consumo en los hogares de la comunidad de Rio Grande, Intibucá**  
**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



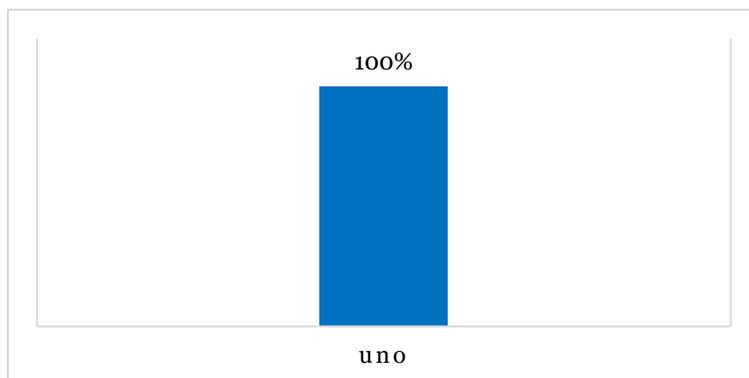
Fuente: Elaboración Propia

El 48% de la población encuestada opina que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 38% a los adultos mayores, el 10% a la mamá y 5% al papá.

## Comunidad de Togopala

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

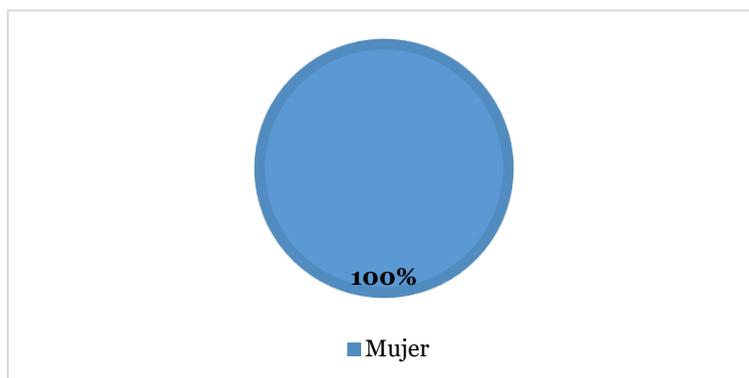


Fuente: Elaboración propia

Del total de las personas encuestadas en la comunidad de Togopala el 100% de los hogares es conformado por una familia.

## Datos demográficos de la población adulta de Togopala, Intibucá

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Elaboración propia

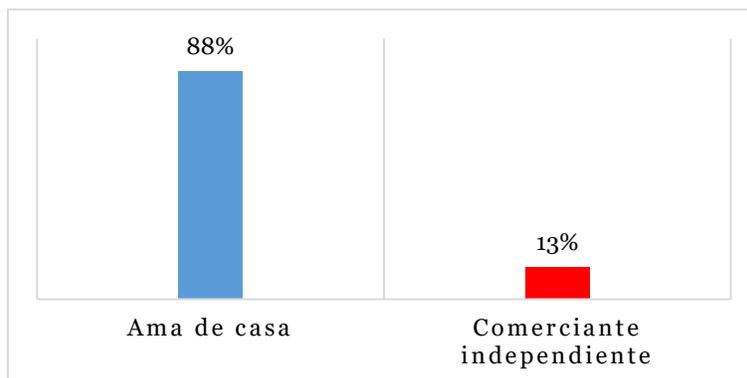
En el gráfico 2 se observa que el 100% de las personas encuestadas que el jefe del hogar es de sexo femenino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
<b>Ninguno</b>	1	13%
<b>Primaria completa</b>	6	75%
<b>Primaria incompleta</b>	1	13%
<b>Total</b>	8	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se observa que el 75% tiene un nivel de escolaridad de primaria completa, un 13% no tiene ningún tipo de escolaridad y con un 13% no terminaron la primaria.

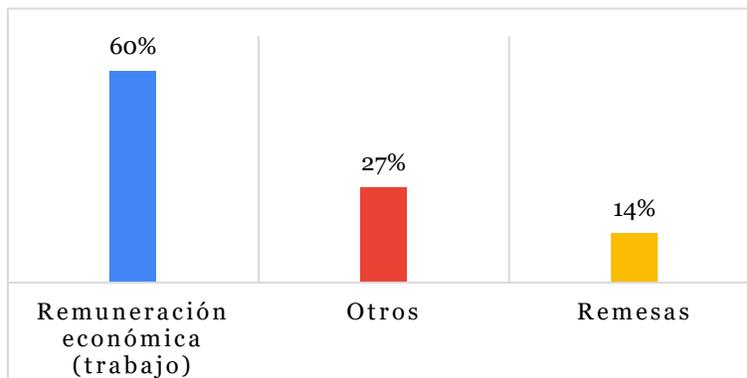
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 3 se puede observar que el 88% de los jefes de hogar encuestados de la comunidad Togopala son amas de casa y el 13% son comerciantes independientes.

## Ingreso de los hogares

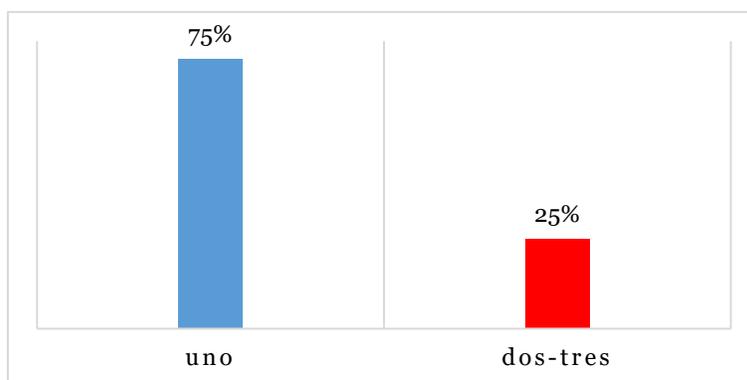
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración Propia

De los hogares encuestados la mayor fuente de ingreso es remuneración económica a través de un trabajo con un 60% un 27% proviene de otras fuentes de ingreso como negocios propios y el 14% es a través de remesas.

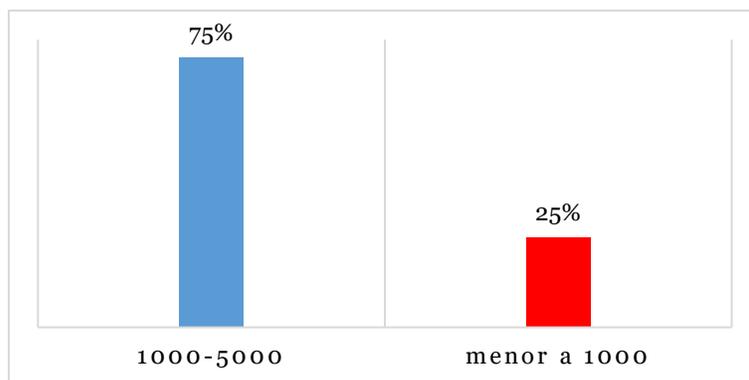
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 5 se observa que el 75% de las personas encuestadas solo una persona trabaja por hogar y un 25% trabajan de dos a tres personas en el hogar.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

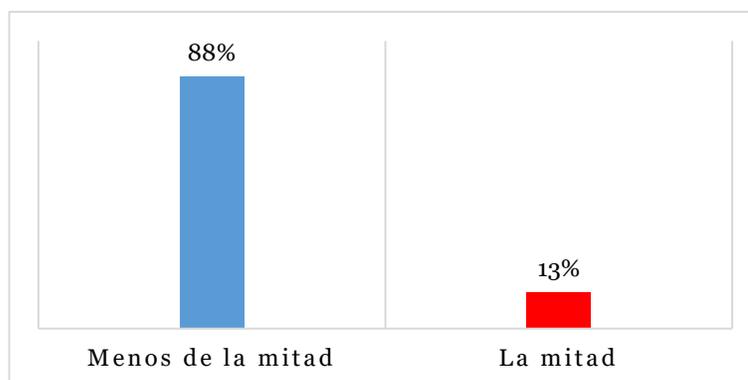


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 6 observamos que el 75% de las personas encuestadas reciben un ingreso económico mensual de 1,000 a 5,000 lempiras y el 25% reciben un ingreso económico menos a 1,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

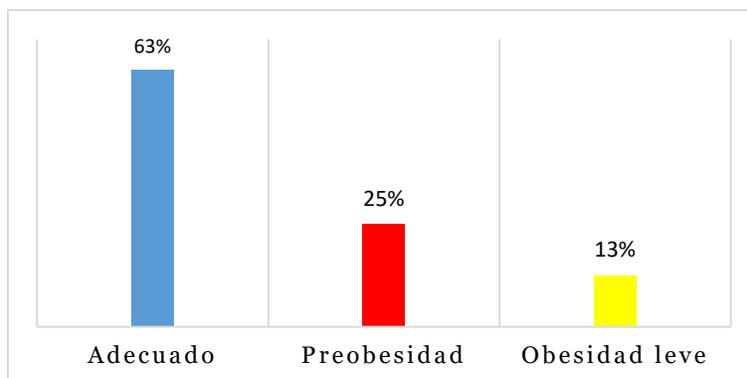


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 7 se observa que el 88% de los adultos encuestado en la comunidad Togopala utiliza menos de la mitad de sus ingresos en comida, y el otro 13% de los adultos gasta la mitad de sus ingresos en comida.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos de la comunidad de Togopala

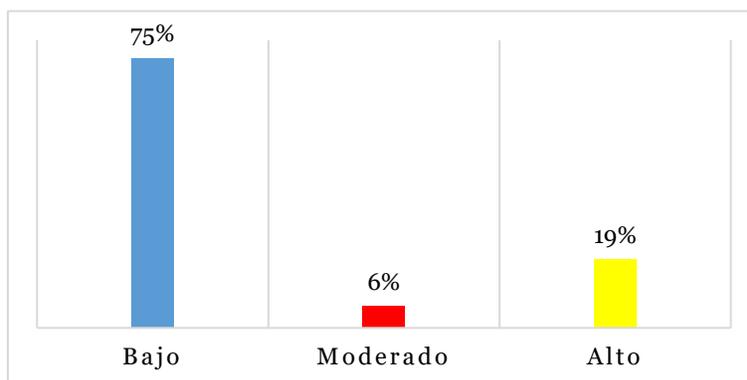
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 8 se puede observar que el 63% de las personas encuestadas de la comunidad de Cacao tiene un diagnóstico según IMC normal, el 25% tiene sobrepeso y un 13% de las personas encuestadas tiene obesidad tipo 1.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en mujeres (ICC)**

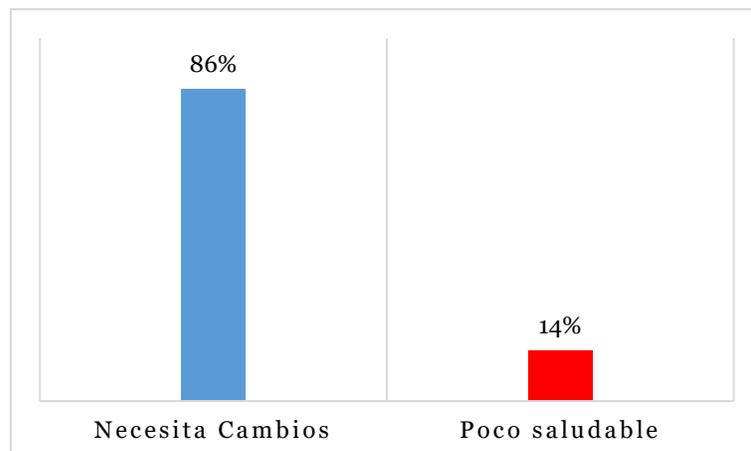


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico 9 podemos observar que al ser encuestadas solo mujeres el 75% de ellas tienen un bajo riesgo según índice de cintura cadera, el 19% tiene un alto riesgo y 6% tiene un moderado riesgo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de El Cacao, Intibucá

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

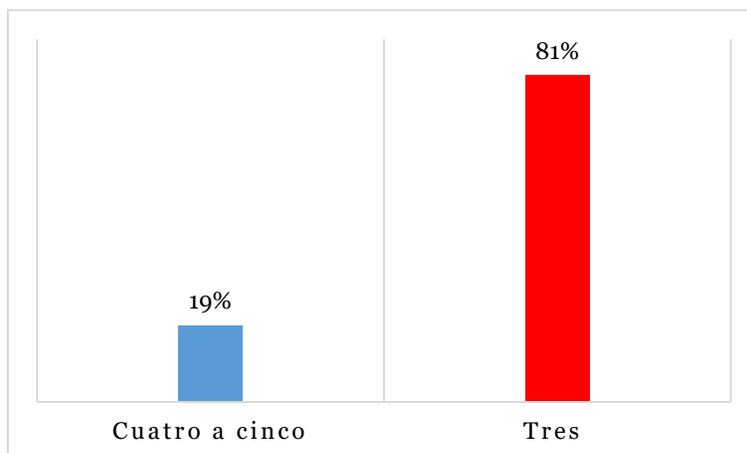


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 10 podemos observar que la alimentación de las personas encuestadas en la comunidad El Cacao el 86% necesitan cambios en su alimentación y el 14% tiene una alimentación poco saludable.

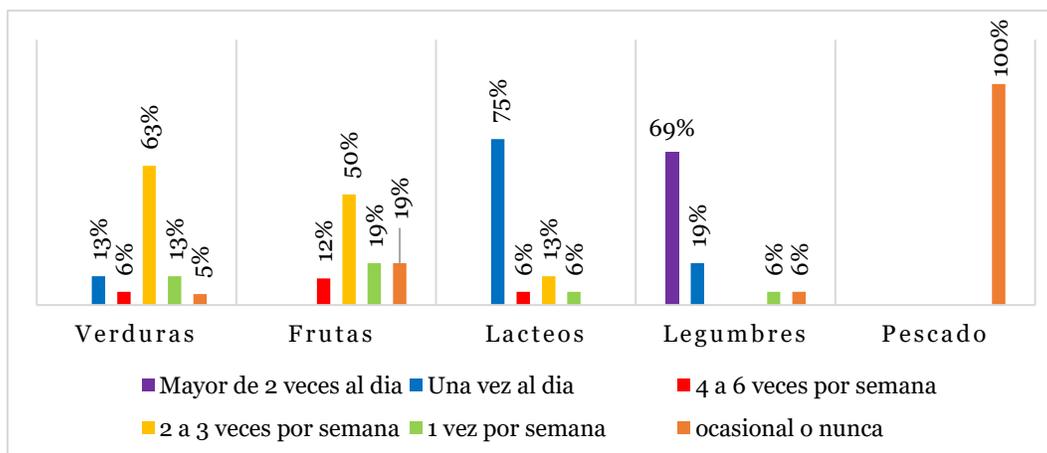
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



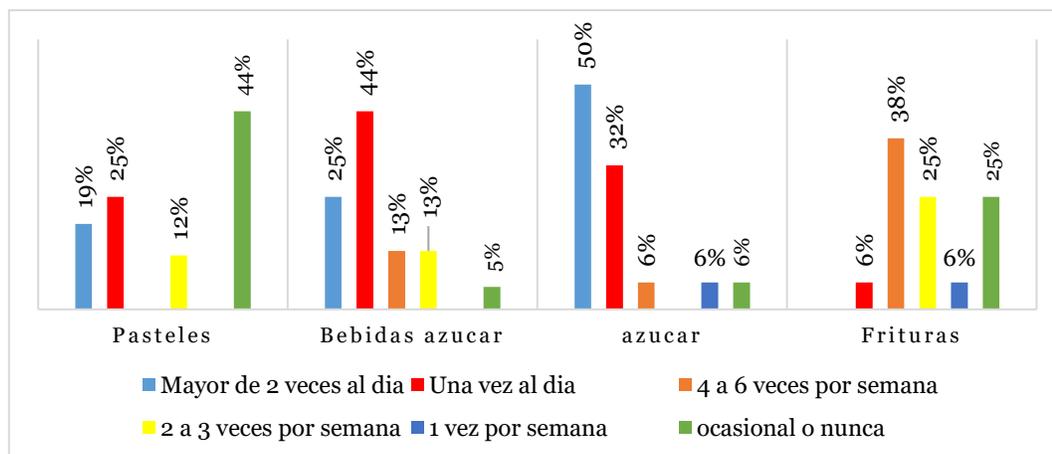
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 11 se puede observar que las personas encuestadas el 81% realizan los tres tiempos de comida y solo el 19% realiza de cuatro a cinco tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

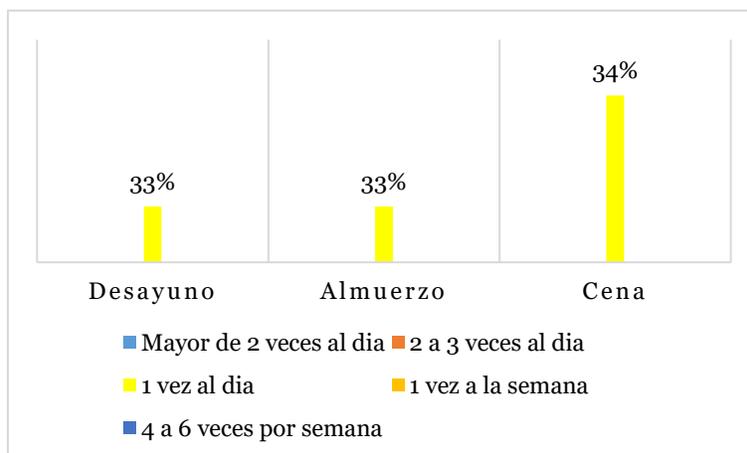
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 12 se puede observar la frecuencia de consumo de alimentos saludables en la comunidad Togopala, municipio Intibucá, departamento de Intibucá, donde se puede observar que el 100% de la población consume pescado de manera ocasional o nunca, el 75% consume lácteos de una vez al día, el 69% de la población consume legumbres mayores de 2 veces al día, el 63% consume verduras de 2 a 3 veces por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

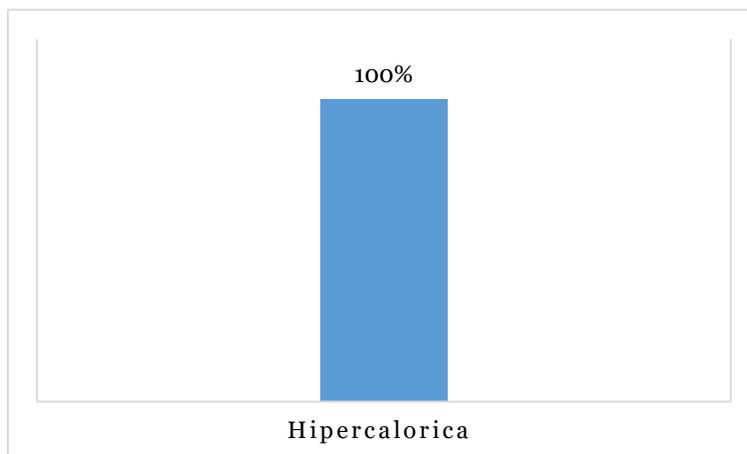
En el gráfico 13 se puede observar la frecuencia de alimentos no saludables en la comunidad Togopala, municipio de Intibucá, departamento de Intibucá, el 50% de la población consume azúcar mayor de 2 veces al día, un 44% consume bebidas azucaradas una vez al día.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

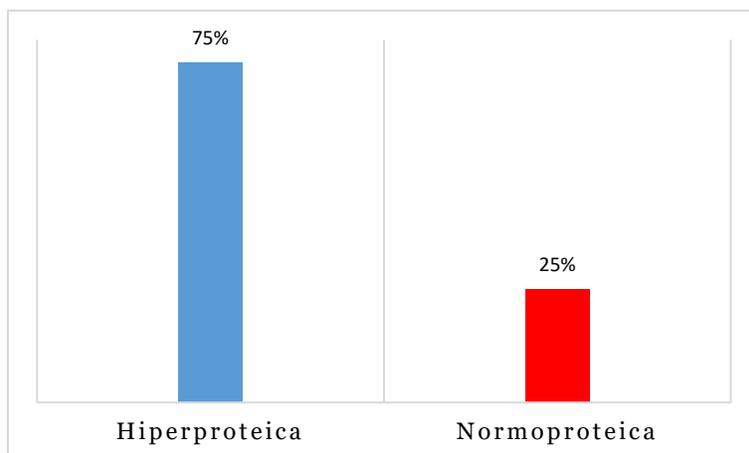
En el gráfico 14 se puede observar que las personas encuestadas de la comunidad Togopala, municipio de Intibucá, todas realizan sus tiempos de comida una vez al día sin ningún inconveniente.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

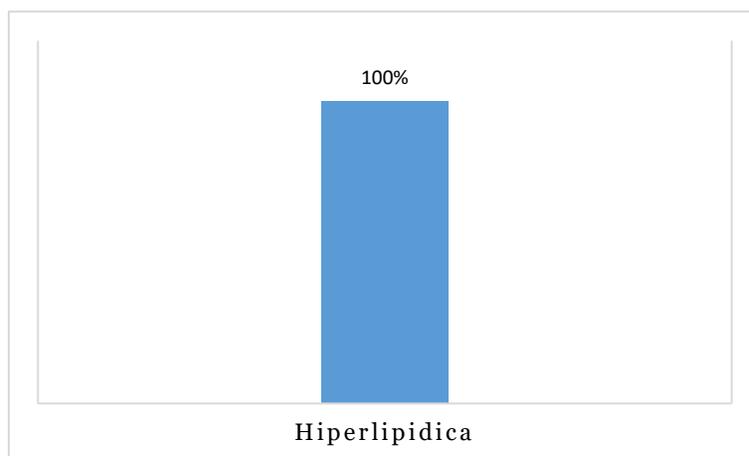
Fuente: Elaboración propia

El promedio de calorías que consume la población de la aldea Togopala, municipio de Intibucá, del departamento de Intibucá es de; 2484kcal por lo que el 100% sobre pasa el requerimiento energético llevando una dieta hipercalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

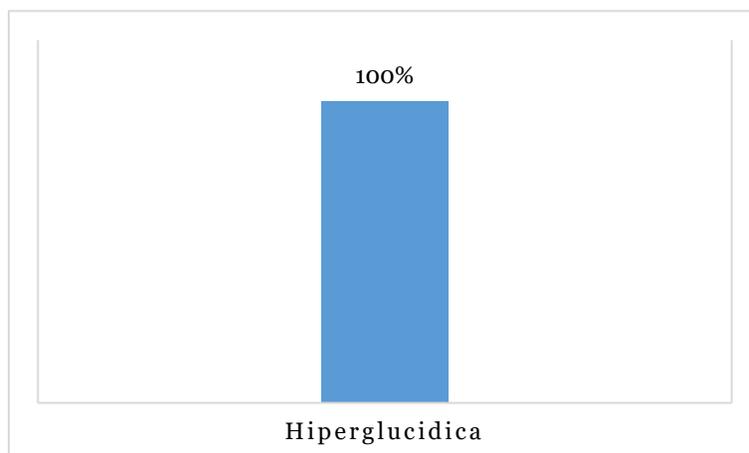
Fuente: Elaboración propia

El promedio de proteínas que consumen la población de la aldea El Togopala, municipio de Intibucá, del departamento de Intibucá es de 12.9 gr de proteínas por lo que el 75% de las personas consume más proteínas de su requerimiento de proteínas es hiperproteica y el otro 25% de personas encuestada tiene una dieta con un requerimiento normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

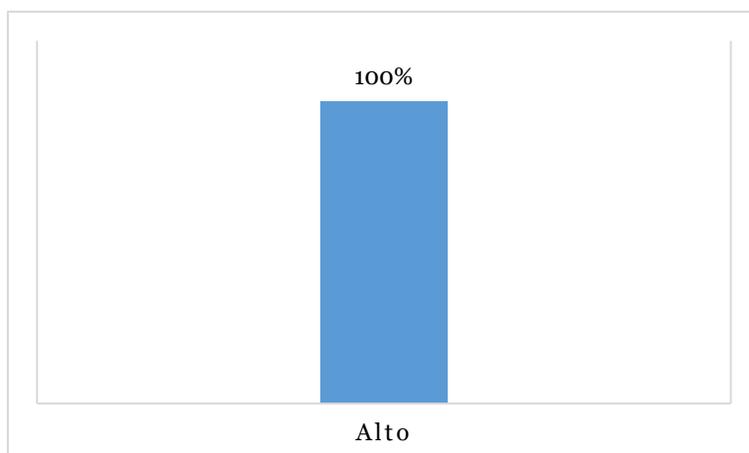
Fuente: Elaboración propia

El promedio de grasas que consume la población en la aldea Togopala, municipio de Intibucá, departamento de Intibucá es de 53 gr de grasas por lo el que el 100% de las personas encuestadas tiene un alto consumo de grasas llevando una dieta hiperlipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El promedio de carbohidratos que consume la población en la aldea Togopala, municipio de Intibucá, departamento de Intibucá es de 44.3 gr de carbohidratos por lo que el 100% de las personas intervenidas nutricionalmente tienen un alto consumo de carbohidratos teniendo una dieta hiperglucídica.

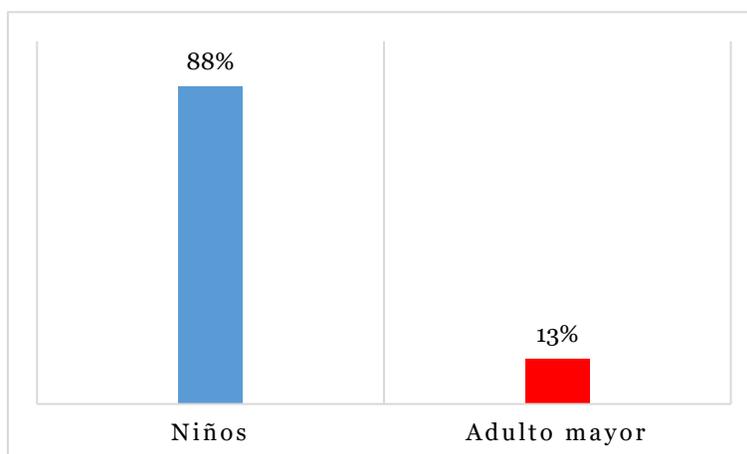
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 19 se puede observar que el 100% de las personas intervenidas nutricionalmente tiene una ingesta alta del contenido de fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



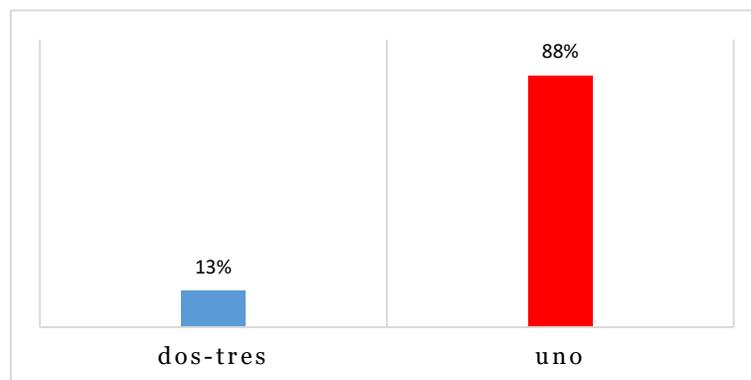
Fuente: Elaboración propia

En gráfico 20 se puede observar que el 88% de las personas encuestadas en la comunidad Togopala, municipio de Intibucá considera que se le debe priorizar la alimentación a los niños en el hogar.

## Comunidad: Monquecagua

### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

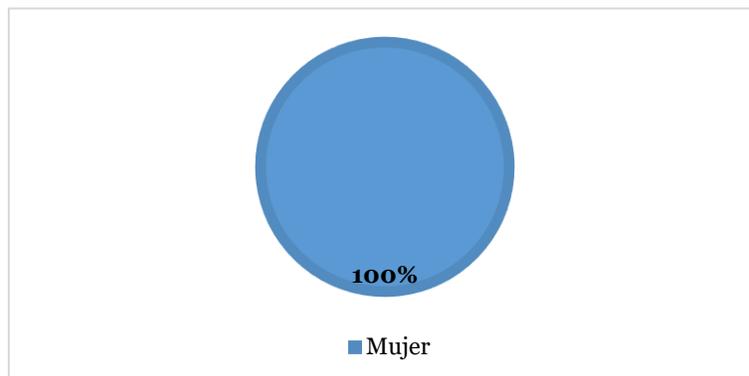


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 1 podemos observar que el 88% de los hogares encuestados en la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, departamento Intibucá están conformados por una familia y el 13% está conformado por más de 2 o 3 familias por hogar.

## Datos generales del jefe del hogar

**Grafico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

En el grafico 2 se puede observar que de las personas encuestadas en la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, el sexo del jefe de hogar el 100% son mujeres.

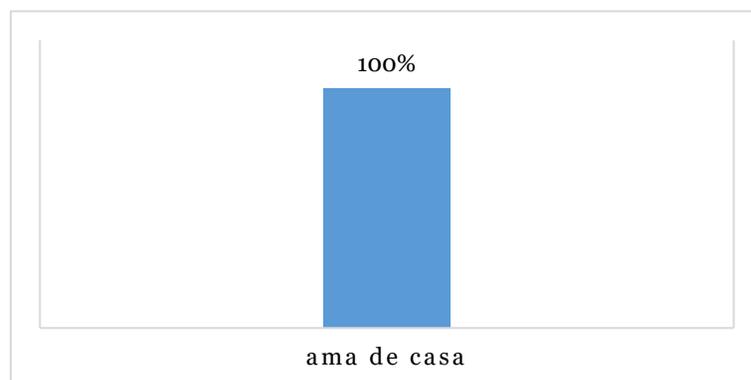
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	2	25%
Primaria completa	4	50%
Primaria incompleta	2	25%
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

En tabla 1 se observa que la mayoría de los jefes de hogar encuestados en la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, realizaron la primaria completa, el 25% su nivel de escolaridad es de primaria incompleta, y el otro 25% no realizaron ningún tipo de estudio.

### Grafico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar

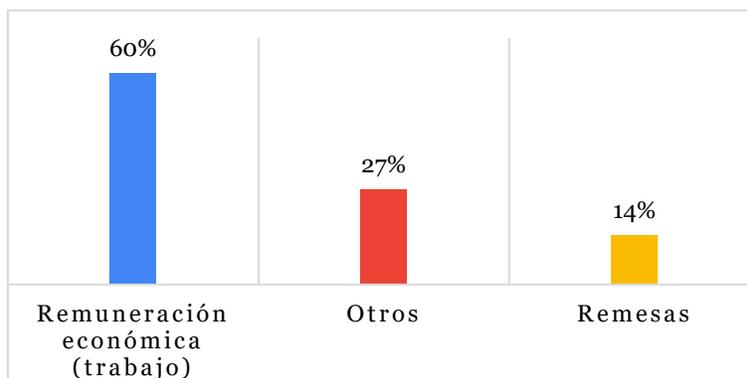


Fuente: Elaboración propia

En el grafico 3 se puede observar que el 100% de los jefes de hogar encuestados en la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, tienen un oficio de ama de casa.

### Ingreso de los hogares

#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar

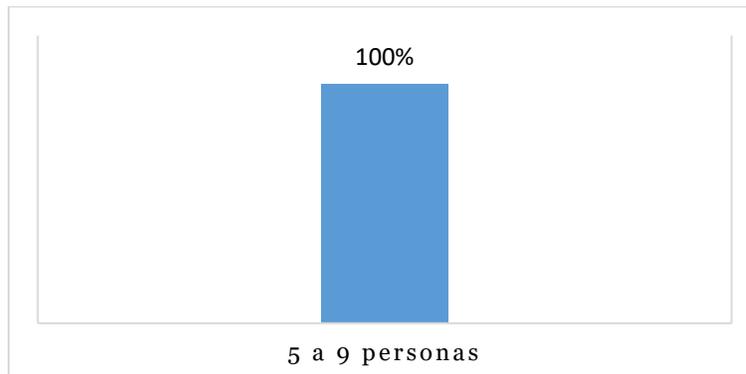


Fuente: Elaboración Propia

De los hogares encuestados la mayor fuente de ingreso es remuneración económica a través de un trabajo con un 60% un 27% proviene de otras fuentes de ingreso como negocios propios y el 14% es a través de remesas.

## Ingreso de los hogares

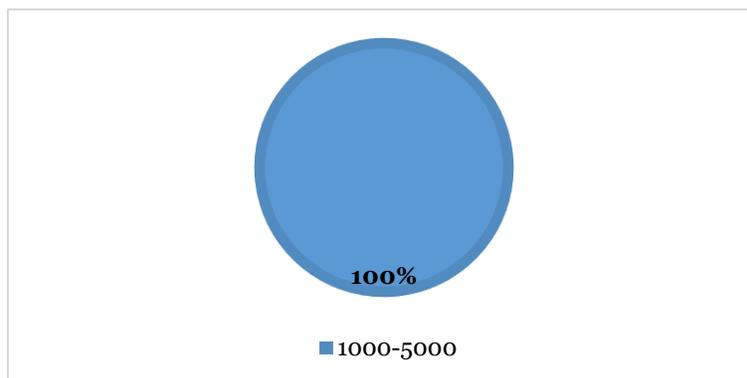
### Grafico 5: Número de personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración propia

En el grafico 5 se observa que el 100% de las personas encuestadas en la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, solo una persona trabaja por hogar.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

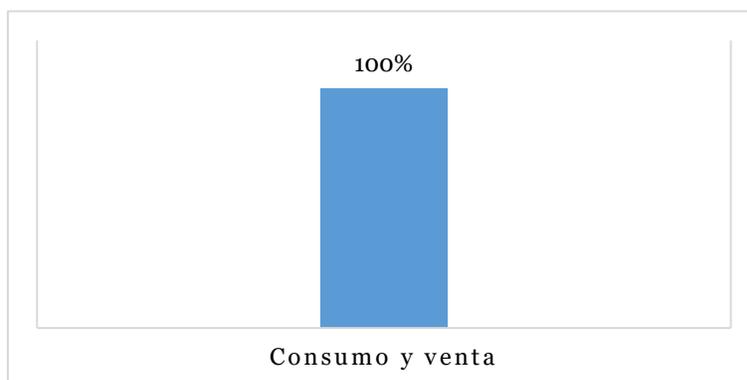


Fuente: Elaboración propia

En el grafico 6 se observa que el 100% de las personas encuestadas de la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, tienen un ingreso económico de 1,000 a 5,000 de manera mensual del hogar.

## Gastos de los hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

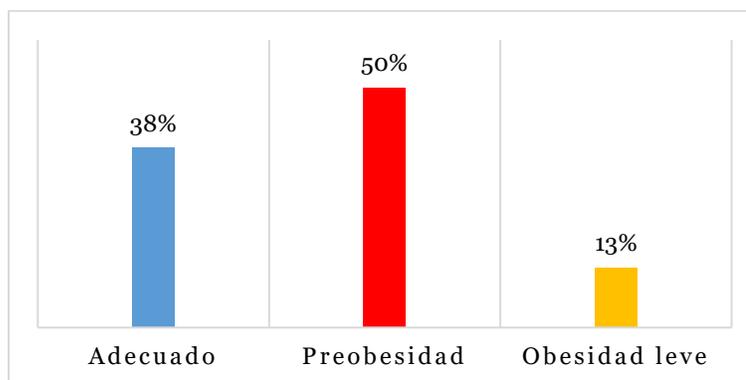


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 7 se observa que el 100% de las personas encuestadas de la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, utiliza menos de la mitad del ingreso mensual a la compra de los medicamentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**

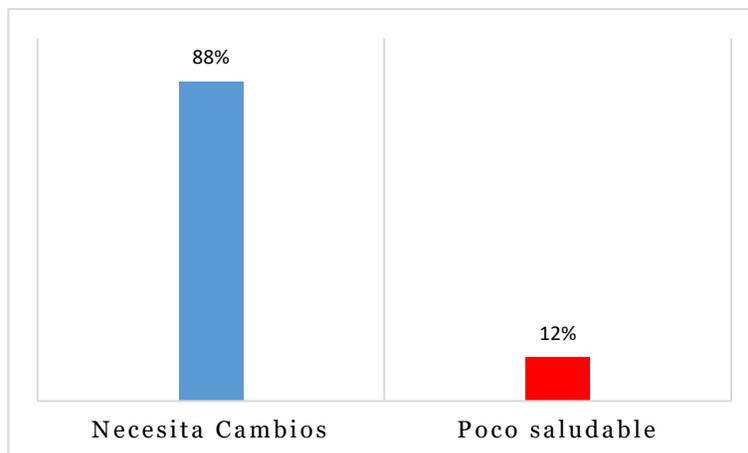


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 8 se observa que el 50% de las personas que se realizó una intervención nutricional tiene un diagnóstico según IMC de sobrepeso, el 38% tiene un estado nutricional normal y el 13% presentan obesidad grado 1.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Monquecagua, Intibucá

**Gráfico 9: Índice de Alimentación Saludable**

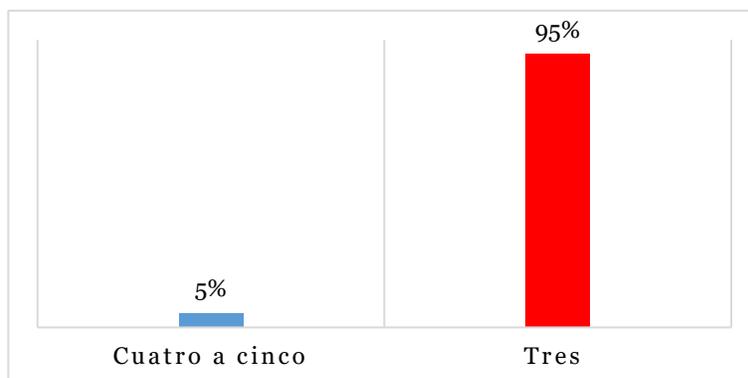


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 9 se observa que el 88% de las personas intervenidas nutricionalmente necesitan cambios en su alimentación y el 12% tiene un índice de alimentación un poco saludable.

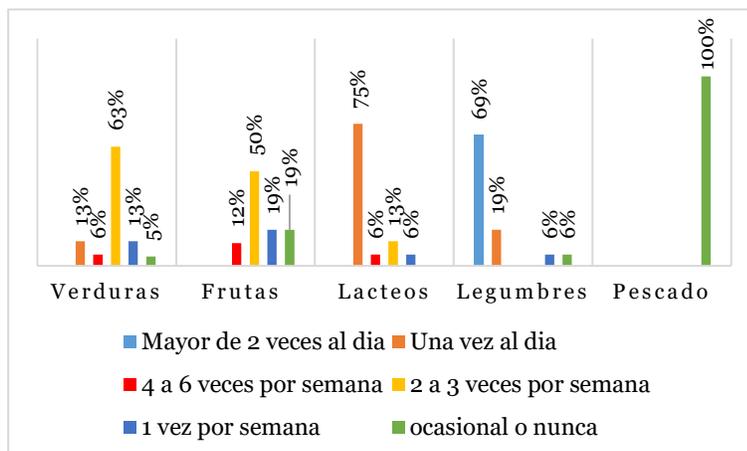
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 10: Tiempos de comida que realizan al día**



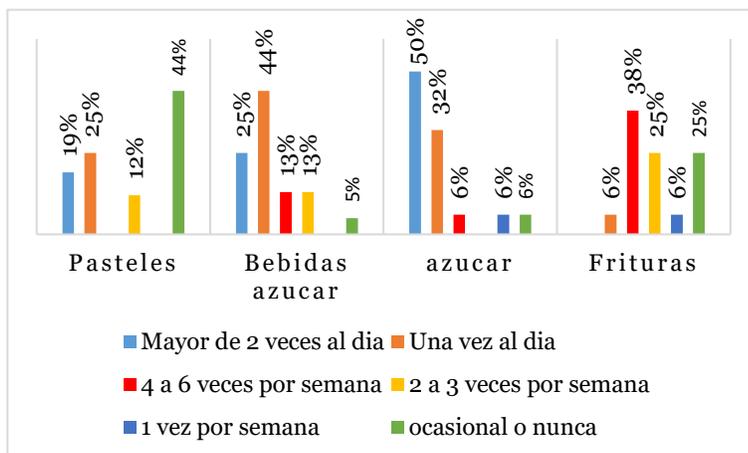
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 10 se observa que las personas encuestadas en la comunidad Monquecagua, municipio de Intibucá, el 95% realiza tres tiempos de comida al día y el 5% realiza de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 11: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

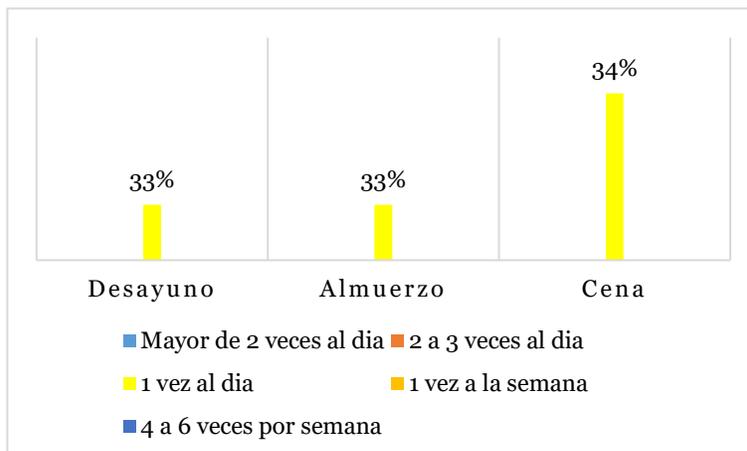
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 11 se puede observar la frecuencia de consumo de alimentos saludables en la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, departamento de Intibucá, donde se puede observar que el 100% de la población consume pescado de manera ocasional o nunca, el 75% consume lácteos de una vez al día, el 69% de la población consume legumbres mayor de 2 veces al día, el 63% consume verduras de 2 a 3 veces por semana, 50% consume frutas 2 a 3 veces por semana,

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

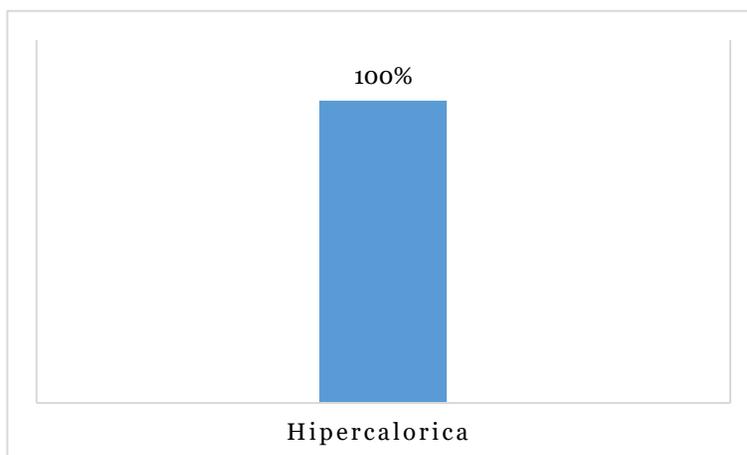
En el gráfico 12 se puede observar la frecuencia de alimentos no saludables en la comunidad Monquecagua, municipio de Intibucá, departamento de Intibucá, el 50% de la población consume azúcar mayor de 2 veces al día, un 44% consume bebidas azucaradas una vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

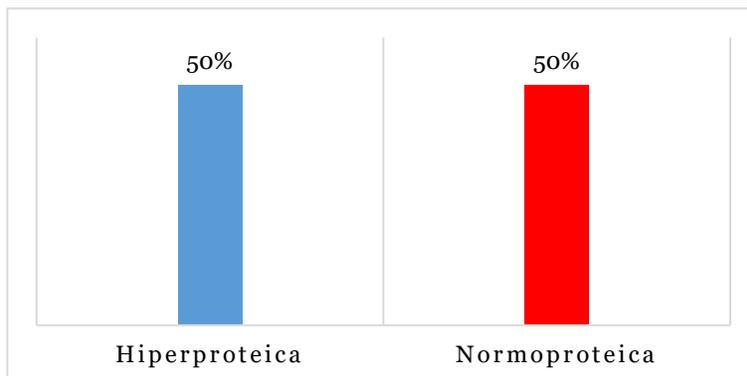
En el gráfico 13 se puede observar que las personas encuestadas de la comunidad El Cacao, municipio de Intibucá, todas realizan sus tiempos de comida una vez al día sin ningún inconveniente.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 14: Tipo de dieta según calorías**

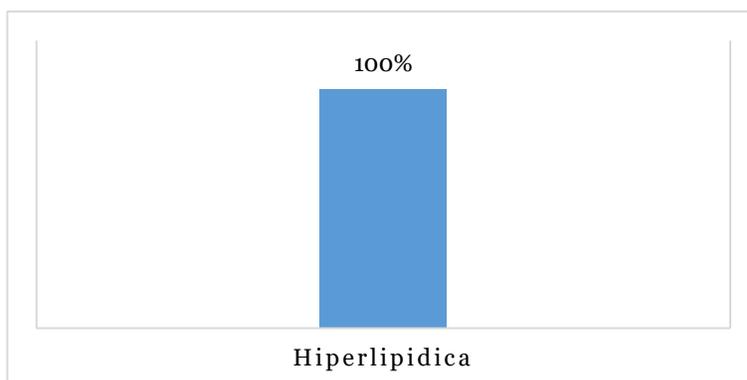
Fuente: Elaboración propia

El promedio de calorías que consume la población de la comunidad Monquecagua, municipio de Intibucá, del departamento de Intibucá es de; 2484kcal por lo que el 100% sobre pasa el requerimiento energético llevando una dieta hipercalorica.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según proteínas**

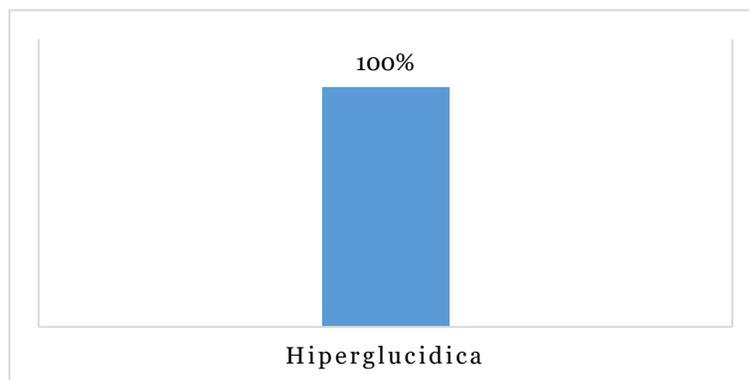
Fuente: Elaboración propia

El promedio de proteínas que consumen la población de la comunidad Monquecagua, municipio de Intibucá, del departamento de Intibucá es de 12.9 gr de proteínas por lo que el 50% de las personas consume más proteínas de su requerimiento de proteínas es hiperproteica y el otro 50% de personas encuestada tiene una dieta con un requerimiento normoproteica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según grasas**

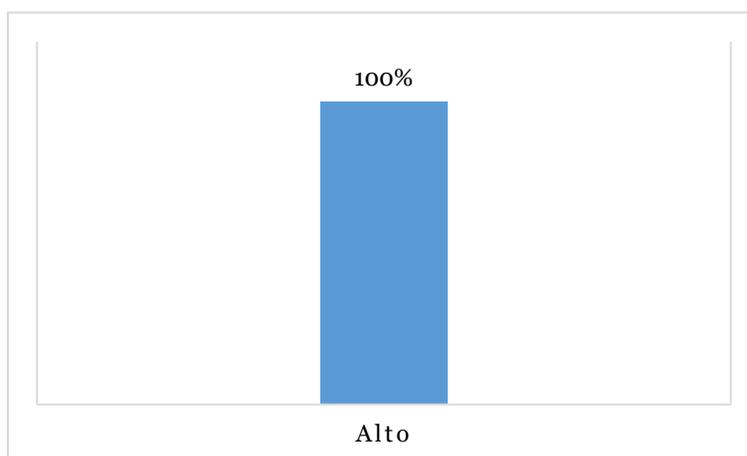
Fuente: Elaboración propia

El promedio de grasas que consume la población en la comunidad de Monquecagua, municipio de Intibucá, departamento de Intibucá es de 53 gr de grasas por lo que el 100% de las personas encuestadas tiene un alto consumo de grasas llevando una dieta hiperlipídica.

**Gráfico 17: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

El promedio de carbohidratos que consume la población en la aldea El Cacao, municipio de Intibucá, departamento de Intibucá es de 44.3 gr de carbohidratos por lo que el 100% de las personas intervenidas nutricionalmente tienen un alto consumo de carbohidratos teniendo una dieta hiperglucídica.

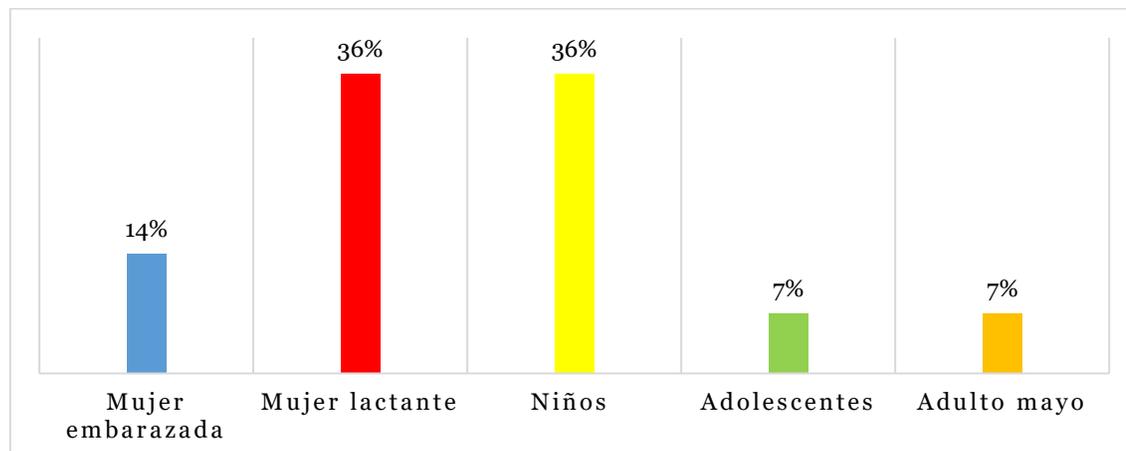
**Gráfico 18: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 26 se puede observar que el 100% de las personas intervenidas nutricionalmente tiene una ingesta alta del contenido de fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 19: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 19 se observa que 36% de las personas encuestada de la comunidad Monquecagua, municipio Intibucá, considera que deben priorizar la alimentación a mujeres en periodo de lactancia y niños, el 14% a las mujeres embarazadas y el 7% a los adolescentes y adulto mayor.

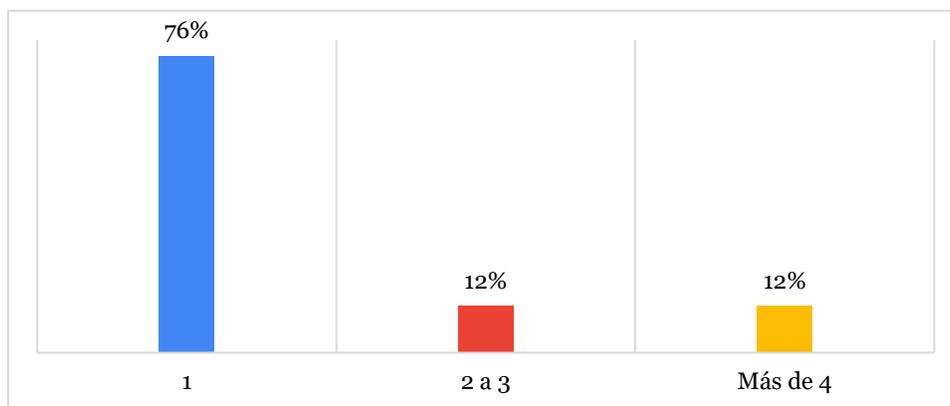
## Departamento de La Paz

### Municipio de Marcala, La Paz

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

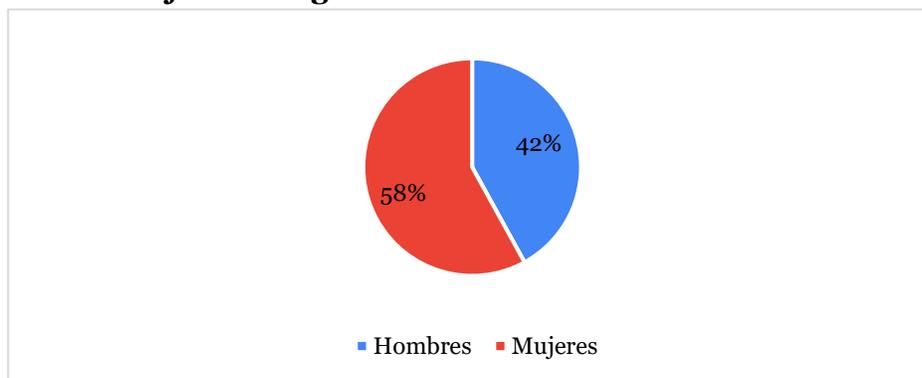


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 1 nos muestra el número de familias que conforman cada uno de los hogares encuestados. Un 76% de los hogares están conformados solamente por 1 familia, un 12% de 2 a 3 familias y un 12% por 4 o más familias en el mismo hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta de Marcala, La Paz.

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

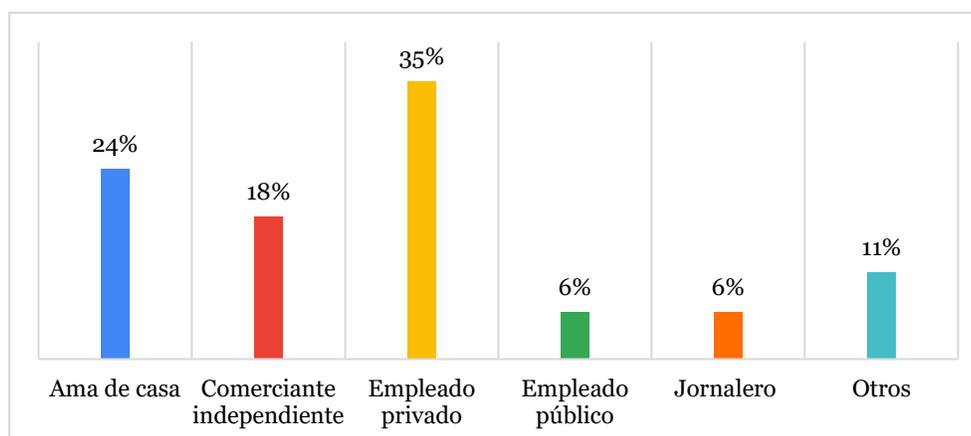
El 58% de los jefes de hogares encuestados eran hombres y solamente el 42% eran mujeres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	6%
Primaria completa	1	6%
Secundaria incompleta	1	6%
Universidad incompleta	1	6%
Universidad completa	2	12%
Primaria completa	5	29%
Secundaria completa	6	35%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 1 nos muestra la información referente al nivel de escolaridad de las personas que fueron encuestadas, un 35% representa a las personas que completaron su educación secundaria, 29% quienes completaron su educación primaria, 12% quienes completaron estudios universitarios y 6% quienes no completaron la universidad, 6% quienes no completaron sus estudios secundarios, 6% que completaron sus estudios primarios y 6% que no tienen ningún grado de estudio.

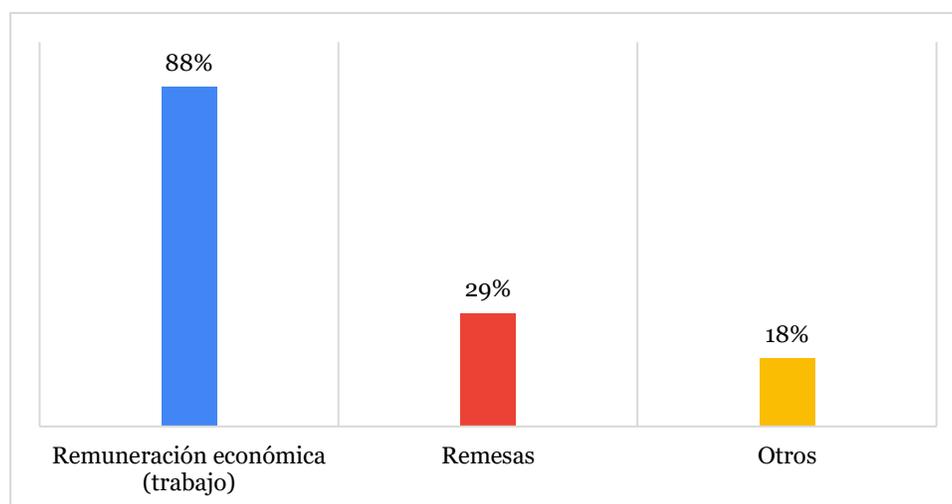
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 3 nos muestra la profesión u oficio de las personas encuestadas, siendo en su mayoría, 35%, empleados privados, 24% amas de casa, 18% comerciantes independientes, 11% tienen otras profesiones u oficios, un 6% son empleados públicos y 6% jornaleros.

### Ingreso de los hogares

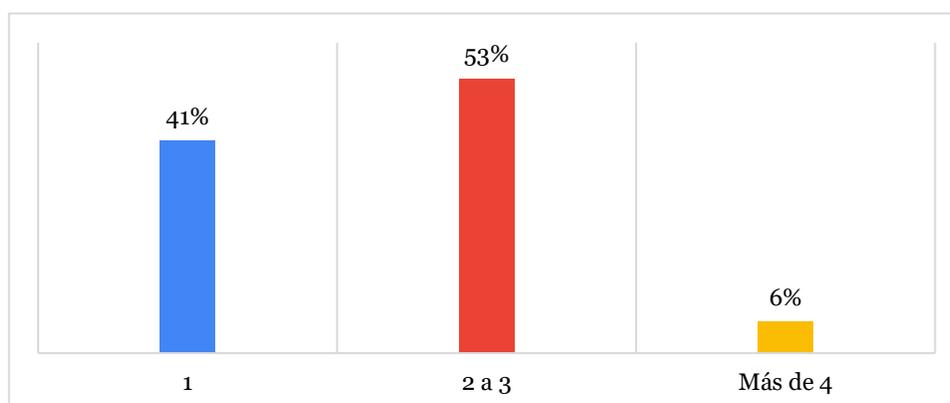
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

La fuente de ingreso económico de los hogares encuestados es en su mayoría, 88%, remuneración económica o trabajo, en un 29% de los hogares son las remesas y un 18% indicaron tener otras fuentes de ingresos económicos.

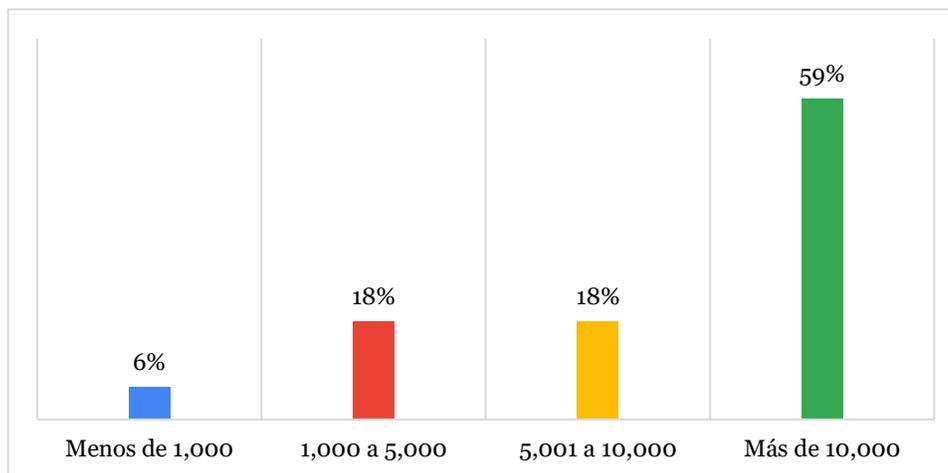
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 5 nos muestra que en un 53% de los hogares trabajan de 2 a 3 personas, en un 41% trabaja solamente 1 persona y en un 6% trabajan 4 o más personas.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

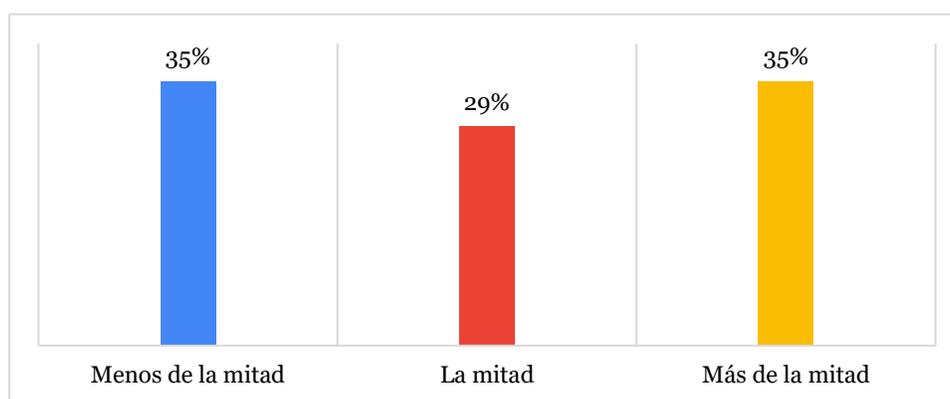


Fuente: Elaboración Propia

El 59% de los hogares encuestados indicaron tener un ingreso mensual que supera los 10,000 lempiras, 18% entre 5,001 a 10,000, 18% entre 1000 a 5000 y solamente el 6% indico tener un ingreso menor de 1000 lempiras.

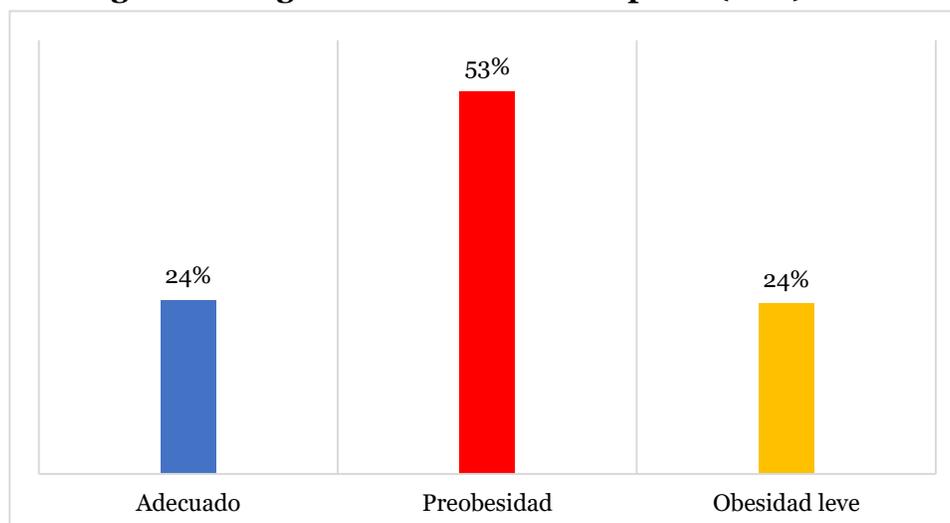
### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos



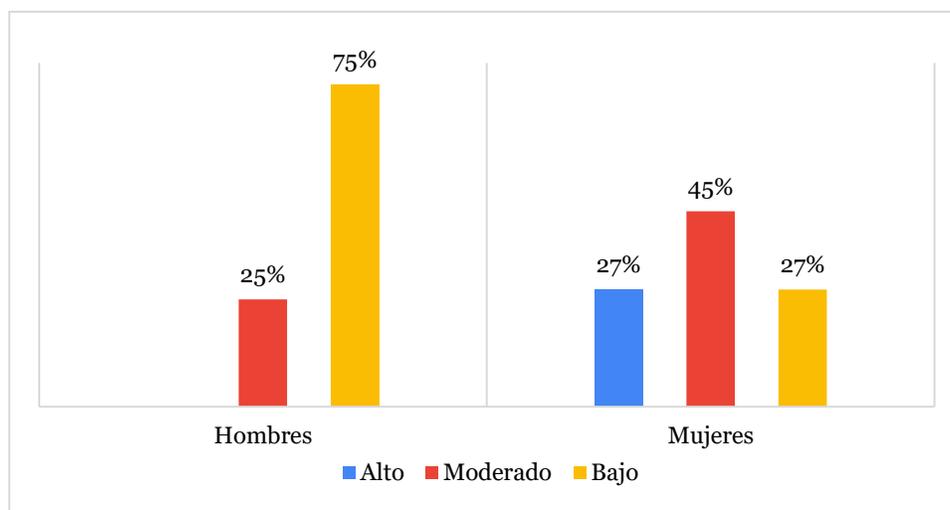
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 7 nos muestra que el 35% de los hogares invierten menos de la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos, así como un 35% invierte más de la mitad y solamente un 29% invierte alrededor de la mitad para adquirir alimentos.

**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**

Fuente: Elaboración Propia

A través de la evaluación antropométrica se realizó el diagnostico en base a la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, mediante la cual se identificó que el 53% de las personas de Marcala evaluadas se encuentran en preobesidad, el 24% en obesidad leve y el 24% restante se clasificaron en rangos adecuados.

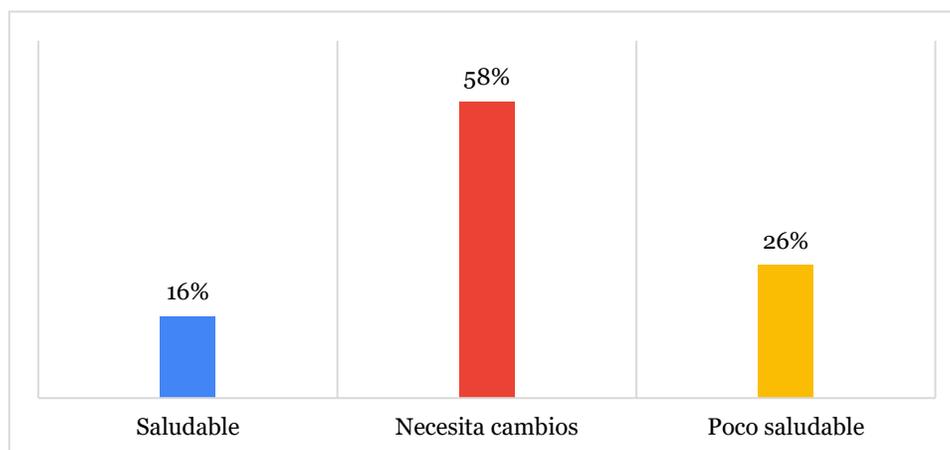
**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 9 nos muestra el riesgo cardiovascular de hombres y mujeres identificado a través del Índice Cintura Cadera, siendo mayor en mujeres ya que el 45% se identificó con riesgo moderado, 27% con riesgo bajo y 27% con riesgo alto, sin embargo, en hombres el mayor porcentaje, 75%, fue clasificado con riesgo bajo y solamente el 25% con riesgo moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta de Márcala, La Paz.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

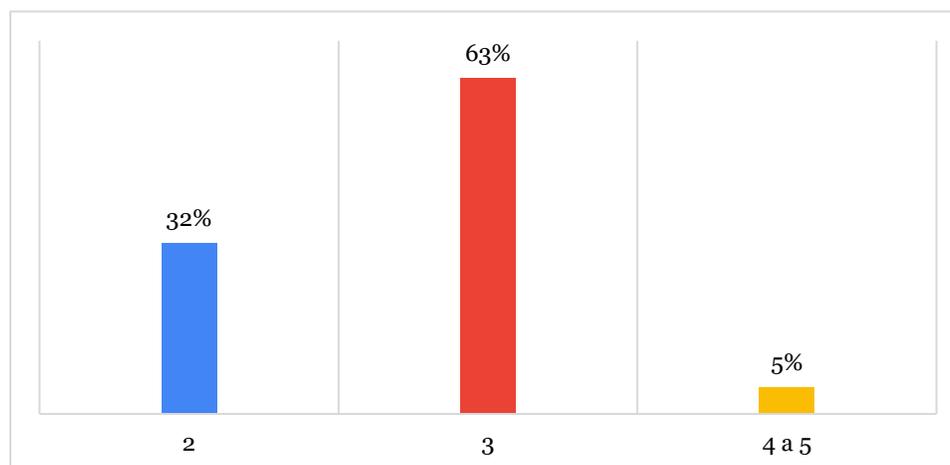


Fuente: Elaboración Propia

Mediante el análisis del Índice de Alimentación Saludable, se observa en el gráfico 10 que el 58% de los hogares encuestados necesitan cambios para llegar a una alimentación saludable, el 26% tienen una alimentación poco saludable y solamente el 16% tienen una alimentación saludable.

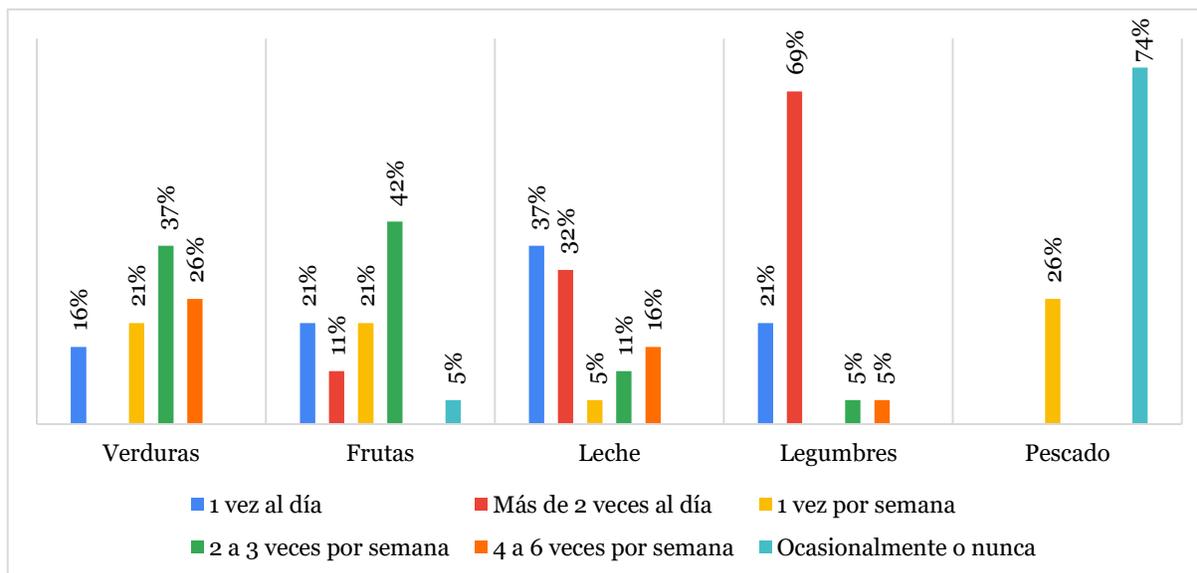
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



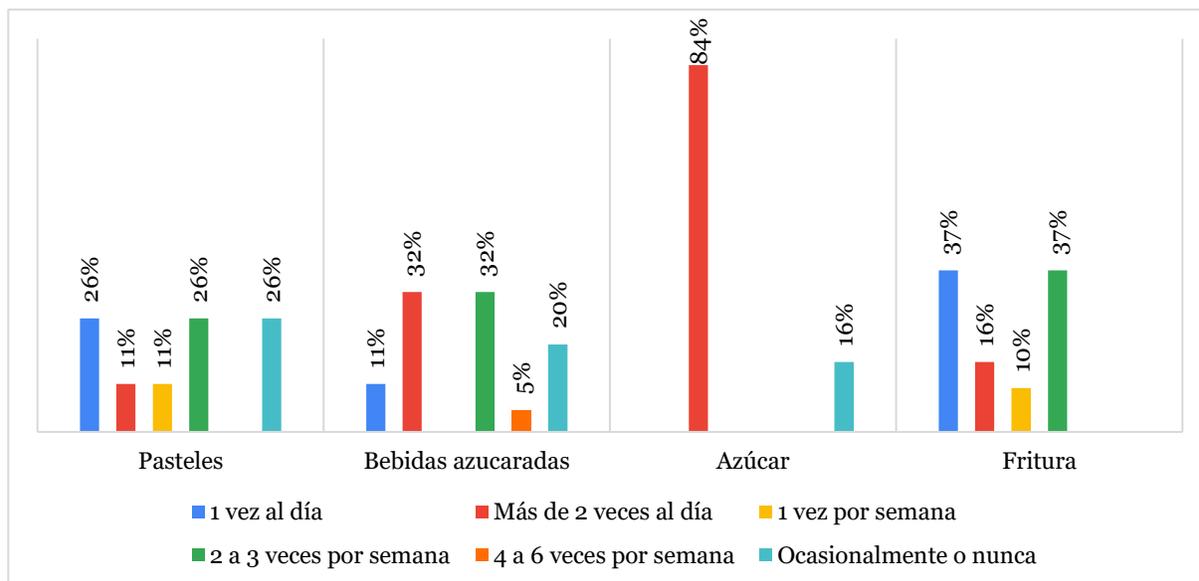
Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 11 nos muestra que el 63% de las personas encuestadas realizan 3 tiempos de comida al día, el 32% realizan solamente 2 tiempos y el 5% realizan de 4 a 5 tiempos al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

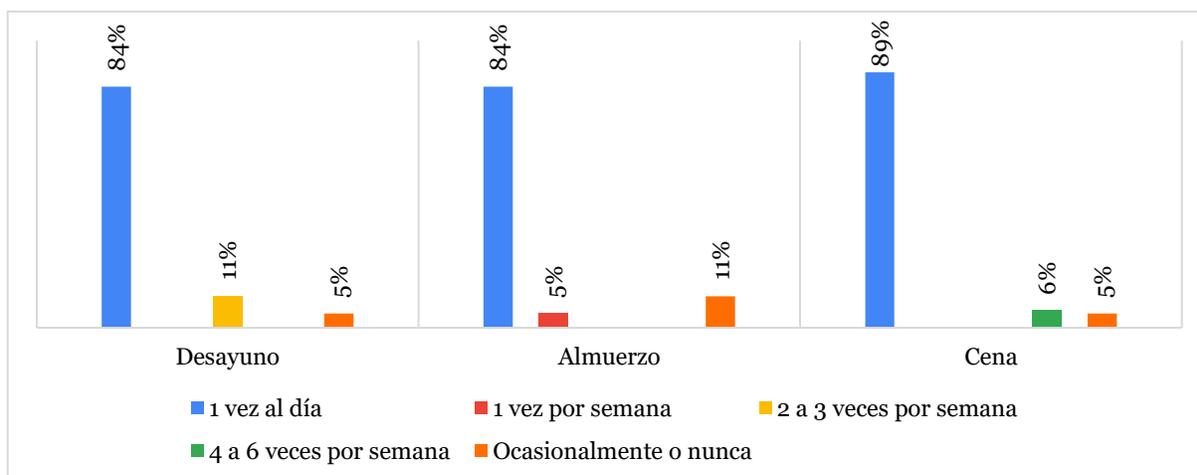
Fuente: Elaboración Propia

Mediante el análisis de la frecuencia de consumo se identificó la ingesta de alimentos saludables como ser las verduras que en un 37% es consumida de 2 a 3 veces por semana, 26% de 4 a 6 veces por semana, 21% 1 vez por semana y un 16% 1 vez al día. Con respecto a las frutas un 42% la consumen de 2 a 3 veces por semana, 21% 1 vez por semana, 21% 1 vez al día, 11% más de 2 veces al día y un 5% consumen frutas ocasionalmente nunca. El consumo de leche nos muestra que el 37% la consumen 1 vez al día, el 32% más de 2 veces al día, 16% de 4 a 6 veces a la semana, 11% 2 a 3 veces por semana y el 5% 1 vez por semana. En el caso de las legumbres, específicamente de los frijoles, el consumo es mayor al resto de alimentos ya que un 69% la consumen más de veces al día, 21% 1 vez al día y 5% 2 a 3 veces por semana. El alimento menos consumido en esta zona es el pescado ya que un 74% lo consumen de manera ocasional o nunca y solamente el 26% lo consumen 1 vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración Propia

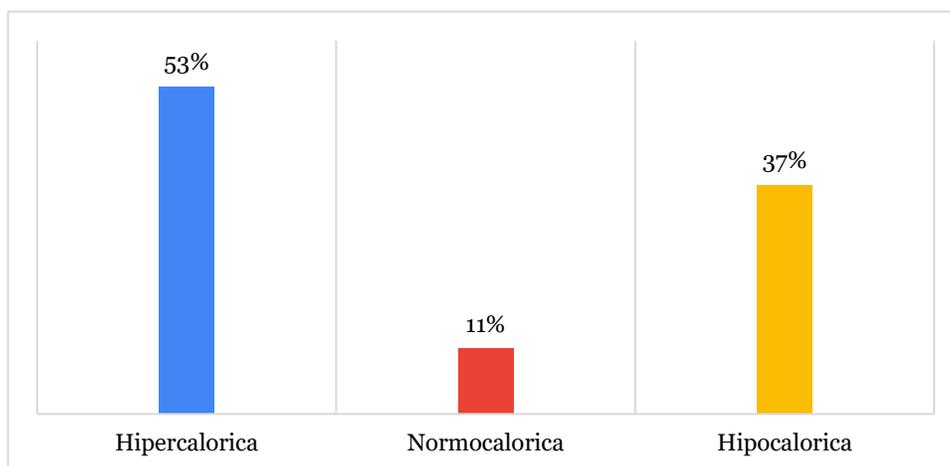
Con el análisis de la frecuencia de consumo también se identificó la ingesta de alimentos no saludables, como los pasteles que el 26% lo consumen ocasionalmente o nunca, 26% 2 a 3 veces por semana, 26% 1 vez al día y 11% más de 2 veces al día. Las bebidas azucaradas son consumidas en un 32% de 2 a 3 veces por semana, 32% más de 2 veces al día, 20% ocasionalmente o nunca, 11% 1 vez al día y 5% de 4 a 6 veces por semana. Con respecto al consumo de azúcar, el 84% de las personas lo consumen más de 2 veces al día y solamente el 16% la consumen ocasionalmente o nunca. El consumo de fritura nos muestra que el 37% lo consumen de 2 a 3 veces por semana y 37% 1 vez al día, 16% más de 2 veces al día y el 10% solamente 1 vez a la semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración Propia

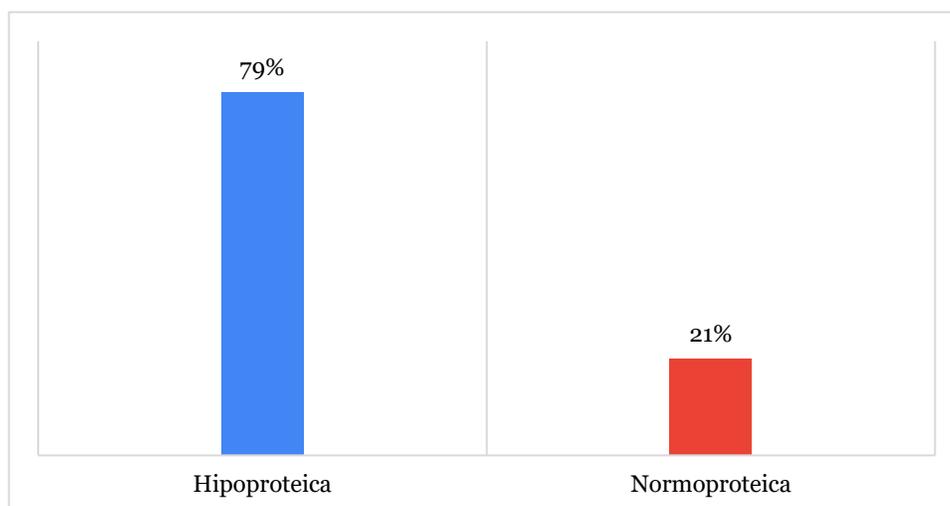
El gráfico 14 nos muestra la frecuencia de consumo de los tiempos de comida los cuales, en su mayoría, 84% desayuno, 84% almuerzo y 89% cena, se realizan 1 vez al día. En menor proporción, 11% el desayuno se realiza de 2 a 3 veces por semana y 5% ocasionalmente o nunca desayunan. Con respecto al almuerzo, el 11% ocasionalmente o nunca lo realizan y 5% almuerzan solamente 1 vez por semana. La cena un 6% la realizan de 4 a 6 veces por semana y 5% ocasionalmente o nunca cenan.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

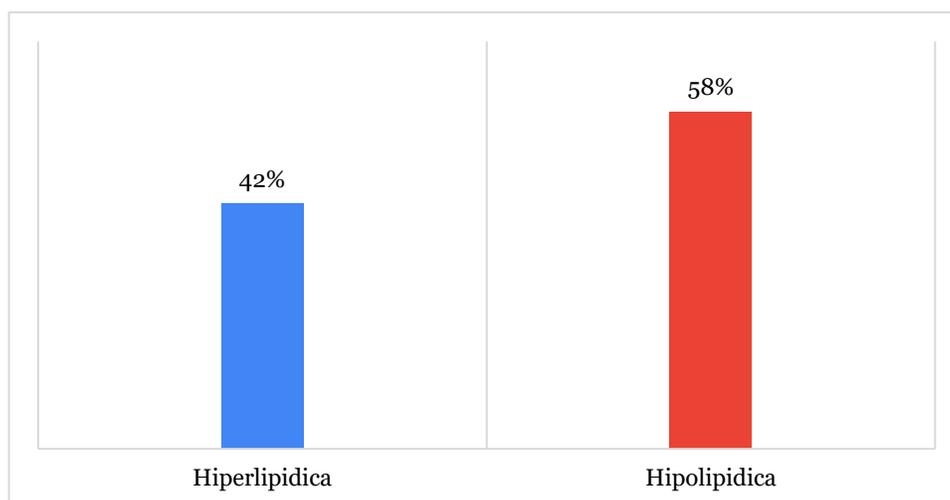
Fuente: Elaboración Propia

El 53% de la población consume una dieta hipercalórica, el 37% hipocalórica y solamente el 11% consumen una dieta normocalórica, con un promedio de ingesta calórica según el análisis del recordatorio de 24 horas de 1860 kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

Fuente: Elaboración Propia

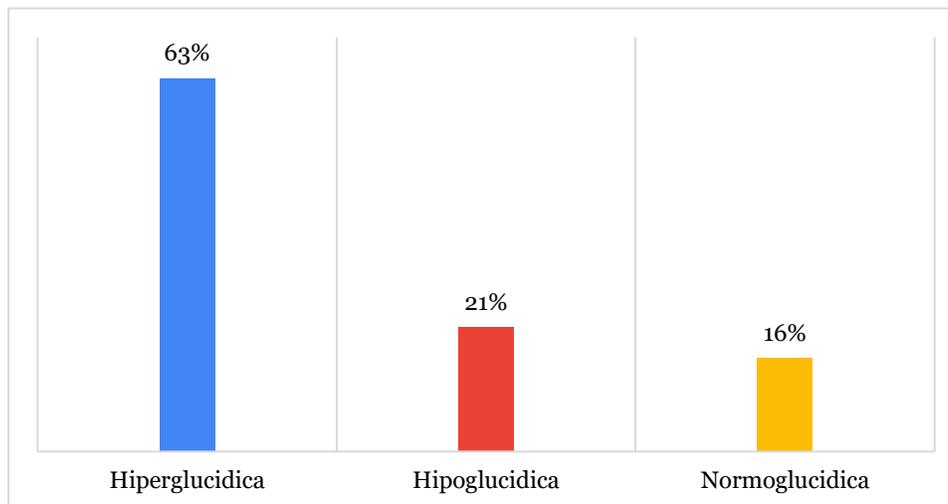
El gráfico 16 nos muestra que el 79% de la población tienen una dieta hipoproteica y solamente el 21 consumen una dieta adecuada en proteínas o normoproteica, con un promedio de 12% de calorías consumidas provenientes de las proteínas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 17 nos muestra que el 58% de la población que participa en el estudio consumen una dieta hipolípídica y el 42% hiperlipídica; con un promedio de 26% de calorías consumidas provenientes de las grasas según el análisis del recordatorio de 24 horas.

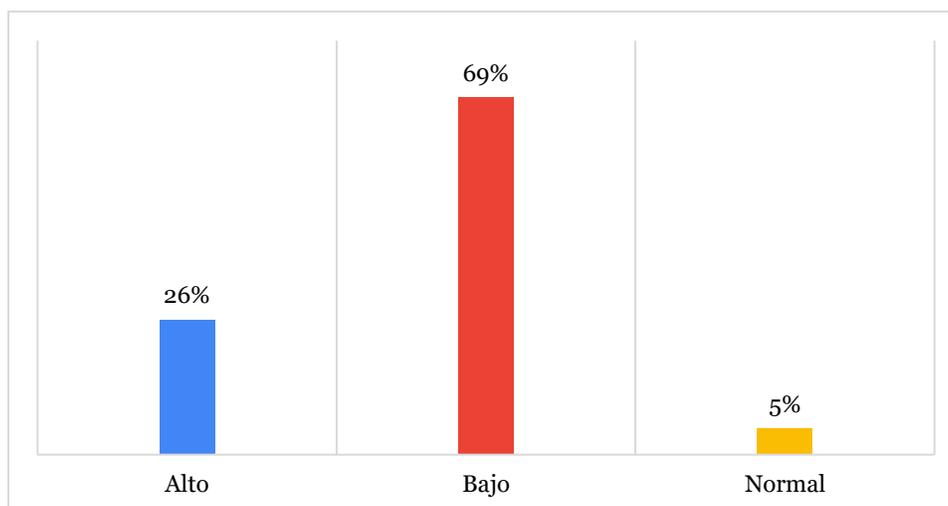
**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos:**



Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 18 nos muestra que el 63% de la población consumen una dieta hiperglucídica, el 21% dieta hipoglucídica y solamente el 16% consumen una dieta normoglucídica; con un promedio de 64% de calorías consumidas provenientes de carbohidratos según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

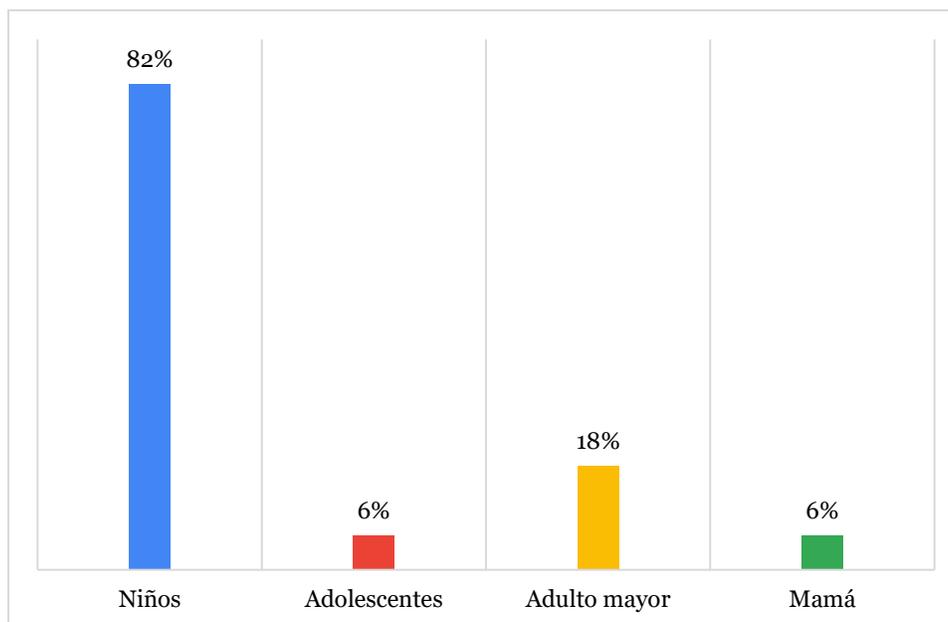


Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico 19 se puede observar el consumo de fibra identificado a través del recordatorio de 24 horas, siendo en un 69% de la población bajo, en un 26% alto y solamente en un 5% normal o adecuado.

### Patrón de consumo en el hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración Propia

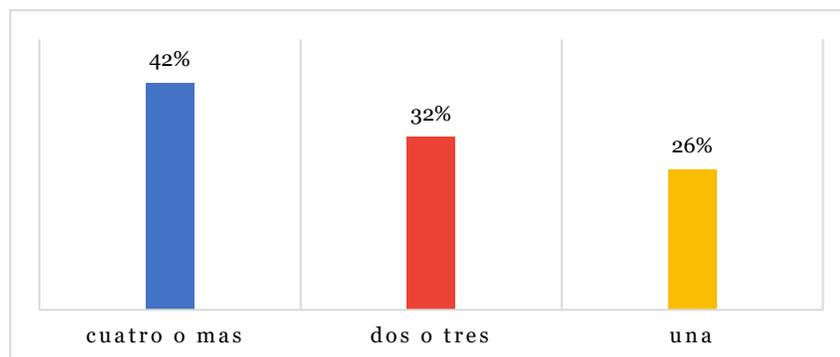
El 82% de la población encuestada coincidió en que se le debe priorizar la alimentación a los niños, el 18% a los adultos mayores, el 6% a los adolescentes y el 6% a la mamá. Cabe destacar que encontramos respuestas variadas puesto que las personas tenían la opción de escoger más de una respuesta.

**Municipio de San Mercedes de Oriente, La Paz  
Aldea Las Golondrinas.**

**Características sociodemográficas de la población adulta**

**Hogar**

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

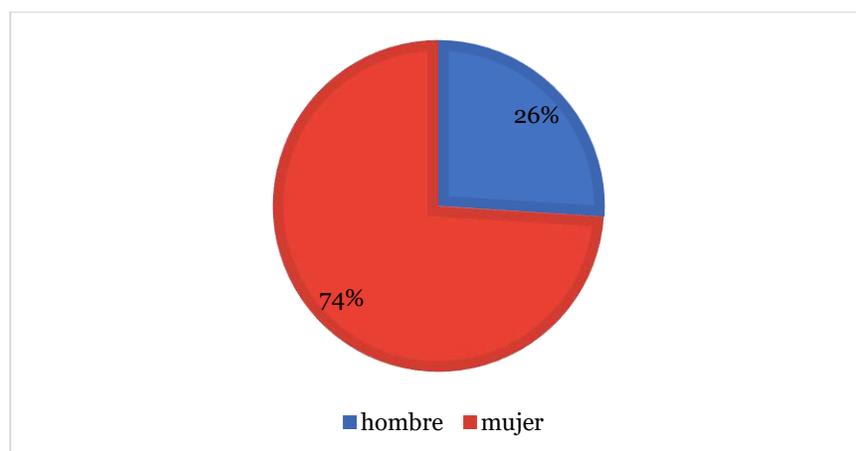


Fuente: Elaboración Propia.

El gráfico anterior representa el número de familias que conforman el hogar del cual el 42% son cuatro o más familias, en comparación al 32% dos o tres y el 26% una familia.

**Datos demográficos de la población adulta.**

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar.**



Fuente: Elaboración Propia.

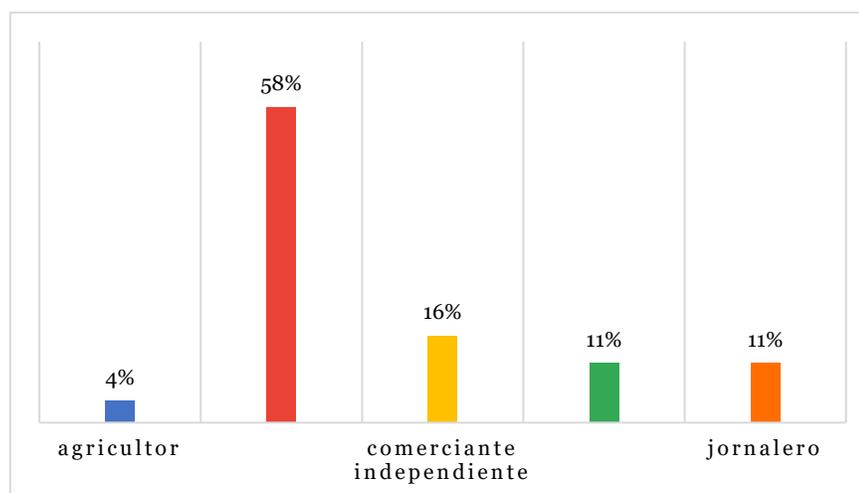
Del total de los encuestados se encontró que un 74% de los jefes de hogar eran del sexo femenino y un 26% pertenecían al sexo masculino.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar.**

Nivel de escolaridad	Número de personas	%
<b>Primaria incompleta</b>	7	37%
<b>Secundaria incompleta</b>	4	21%
<b>Primaria completa</b>	4	21%
<b>Secundaria completa</b>	3	16%
<b>Universidad completa</b>	1	5%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración Propia.

El nivel de escolaridad de la mayor parte de los encuestados es primaria incompleta siendo está representada por un 37%, siguiéndole a esta la primaria completa y la secundaria incompleta representadas cada una de estas con un 21%, y en su minoría con 16% la secundaria completa y un 5% la universidad completa.

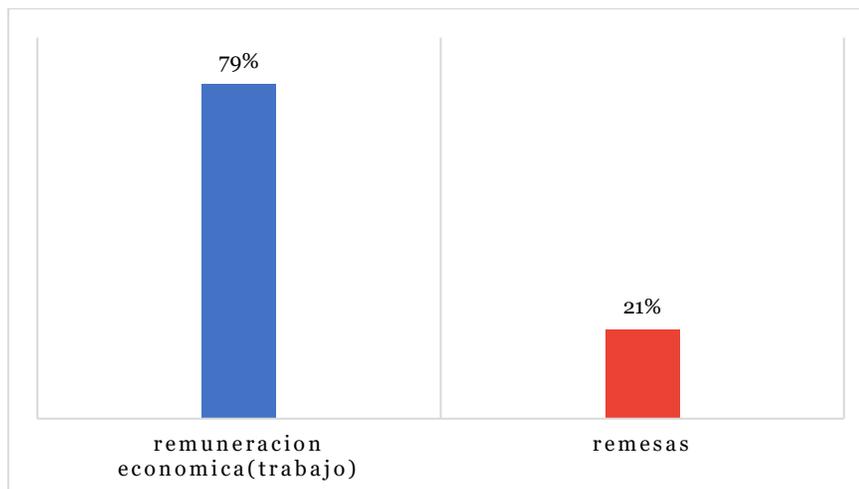
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar.**

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al gráfico anterior el 58% de los encuestados son amas de casa, el 16 % son comerciantes independientes, un 11% tienen empleo privado y otro 11% son jornaleros, un 4% son agricultores.

## Ingresos de los hogares.

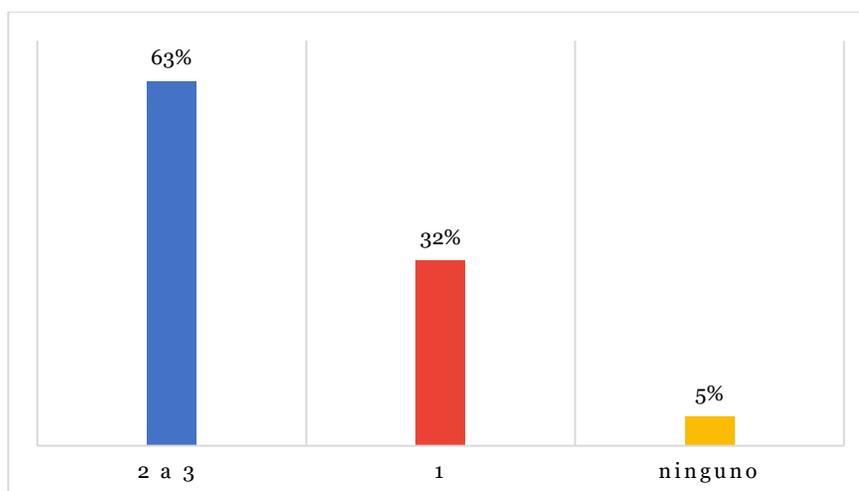
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar.**



Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al gráfico anterior el 79% del total de encuestados su ingreso económico es por un trabajo y el 21% es por remesas.

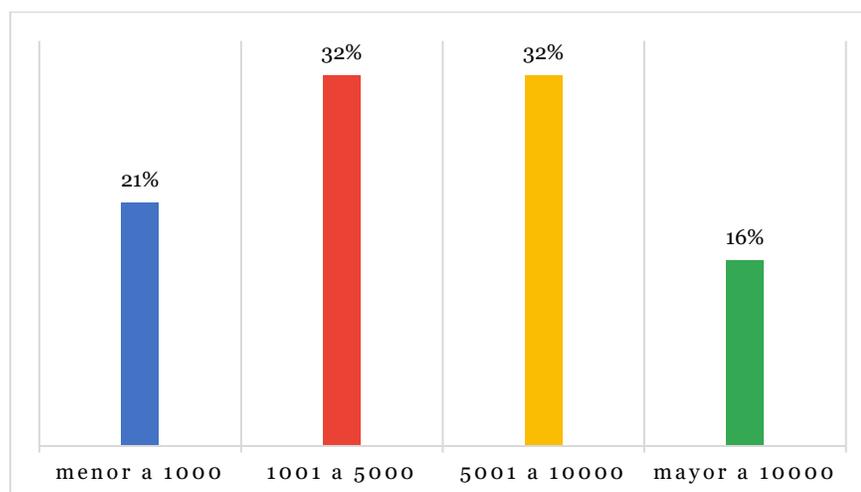
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar.**



Fuente: Elaboración Propia.

Del total de los entrevistados representado por un 63% dos a tres personas trabajan en el hogar, un 32% con que una persona trabaja del hogar, y representado por un 5% ninguna persona trabaja del hogar.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar.**

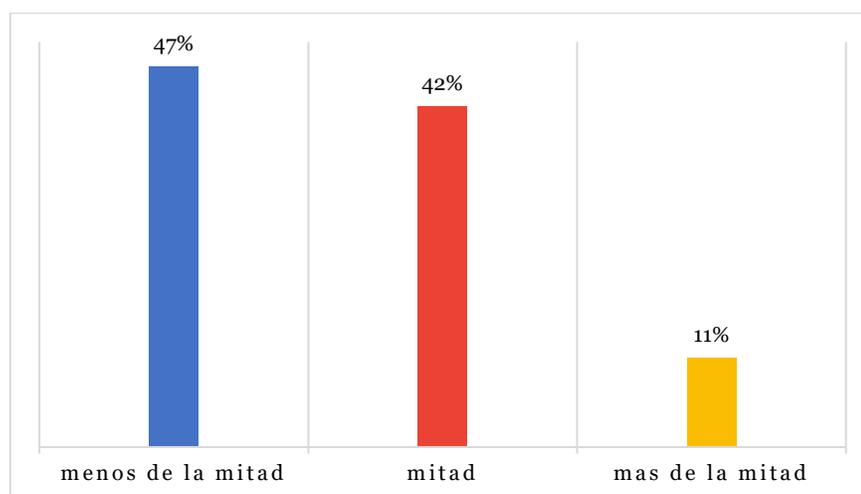


Fuente: Elaboración Propia.

El grafico anterior refleja el ingreso económico de las personas entrevistadas, del cual un 32% tiene un ingreso económico entre L. 1,001 a L. 5000, otro 32% tiene un ingreso económico entre L. 5001 a L. 10000, un 21% gana menor a L. 1000 y un 16% mayor a 10,000.

### **Gastos de los hogares.**

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos.**

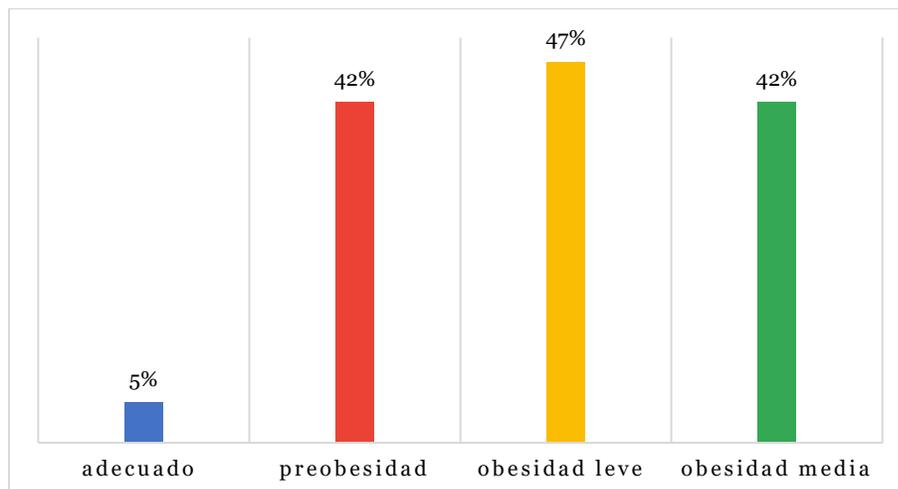


Fuente: Elaboración Propia.

Según el grafico anterior el 47% gasta menos de la mitad en alimentos, el 42% gasta la mitad y el 11% gasta más de la mitad.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

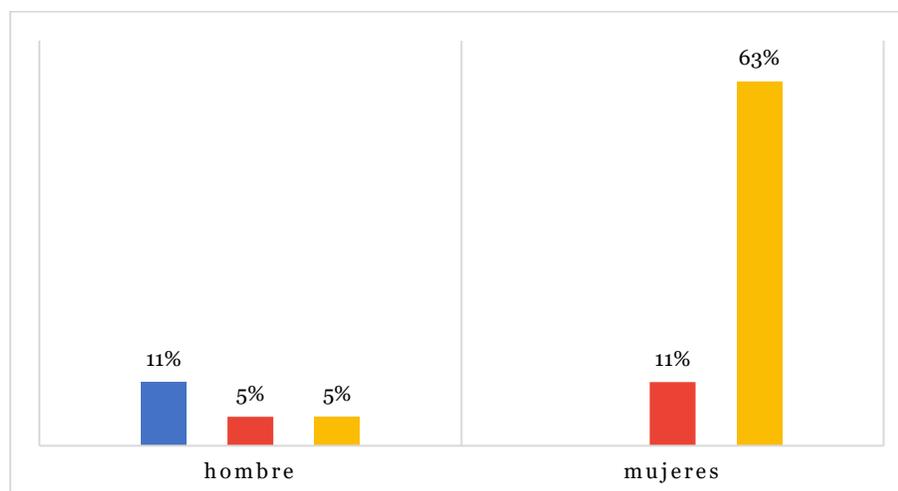
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC).**



Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al gráfico anterior de diagnóstico nutricional el 47% de los encuestados tienen obesidad tipo 1, el 42% tiene sobrepeso, un 5% tiene obesidad tipo 2 y otro 5% tiene un diagnóstico normal.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombre y mujeres (ICC).**

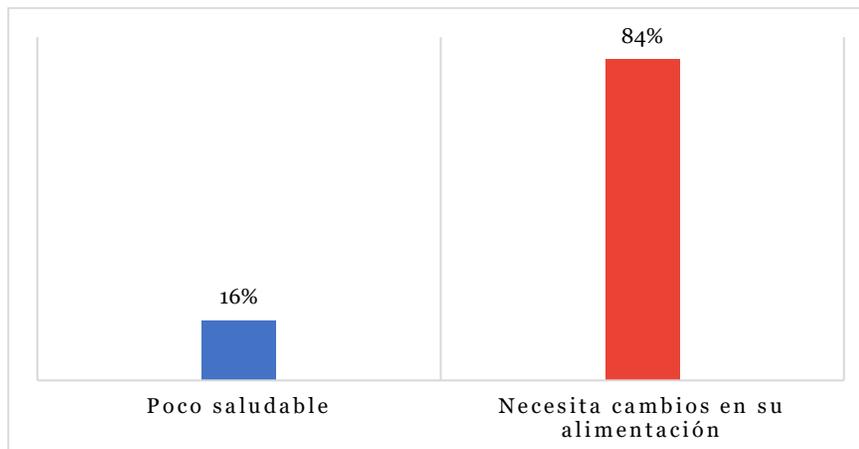


Fuente: Elaboración Propia.

Según el gráfico anterior el 11% de los hombres encuestados tienen un bajo riesgo según ICC, un 5% tiene riesgo moderado, y otro 5% tiene alto riesgo; en cuanto a las mujeres el 63% de las encuestadas tiene un riesgo alto según ICC y el 11% tiene un riesgo moderado.

## Calidad de la dieta de la población adulta.

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable.**

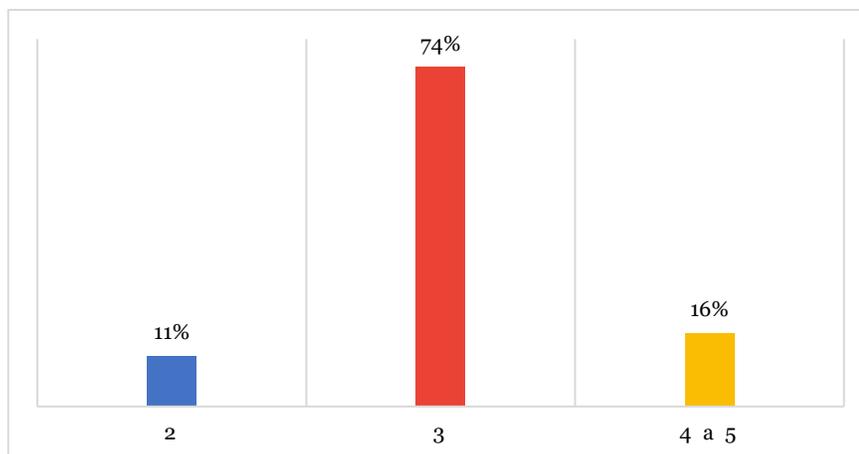


Fuente: Elaboración Propia.

En el gráfico anterior se puede observar que del total de encuestados un 84% necesita cambios en su alimentación y un 16% tiene hábitos alimenticios poco saludables.

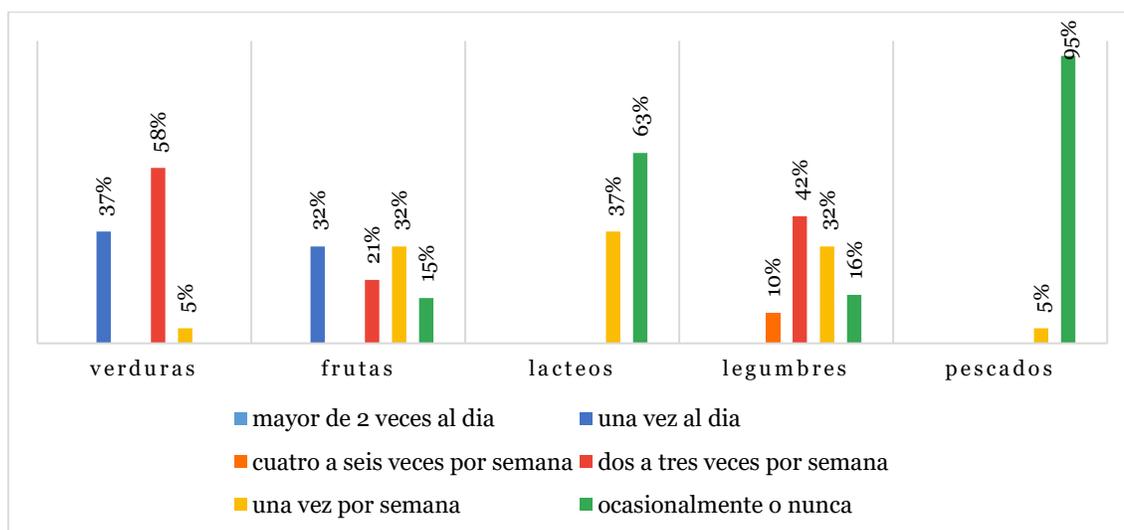
## Patrón de consumo del jefe del hogar.

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día.**



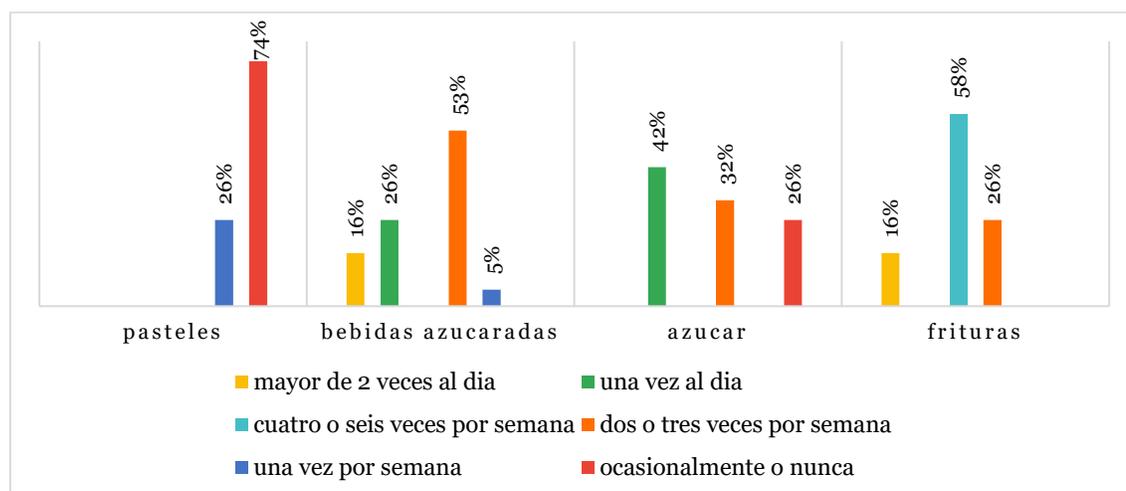
Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al gráfico anterior un 74% de los encuestados realiza 3 tiempos de comida al día, un 16% realiza 4 a 5 y un 11% realiza 2 tiempos de comida en el día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables.**

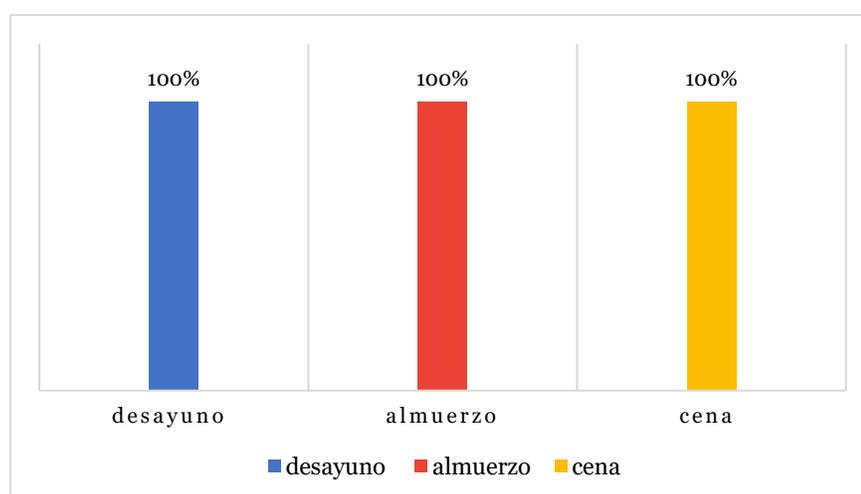
Fuente: Elaboración Propia.

Atreves del grafico se puede observar que el grupo de verduras un 58% lo consume dos a tres veces por semana, un 37% las consume una vez al día y un 5% una vez por semana, en el grupo de frutas se pudo ver que de la población encuestada un 32% las consume una vez al día y otro 32% una vez por semana, un 21% dos a tres veces por semana y un 15% ocasionalmente o nunca, en el grupo de los lácteos un 63% las consume ocasionalmente o nunca y un 37% una vez por semana, en el grupo de legumbres un 42% las consume dos a tres veces por semana, un 32% una vez por semana un 16% ocasionalmente o nunca y un 10% cuatro a seis veces por semana, en el grupo de pescados un 95% los consume ocasionalmente o nunca y un 5% una vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.**

Fuente: Elaboración Propia.

A través del gráfico anterior se puede observar que el 74% de los encuestados consume pasteles ocasionalmente o nunca, y un 26% una vez por semana, en el grupo de las bebidas azucaradas un 53% las consumen dos a tres veces por semana un 26% una vez al día, un 16% mayor de dos veces al día y un 5% una vez por semana, en el grupo de las azúcares un 42% lo consumen una vez al día, un 32% dos o tres veces por semana y un 26% ocasionalmente o nunca, en el grupo de las frituras un 58% las consumen cuatro o seis veces por semana un 26% dos o tres veces por semana y un 16% mayor de dos veces al día.

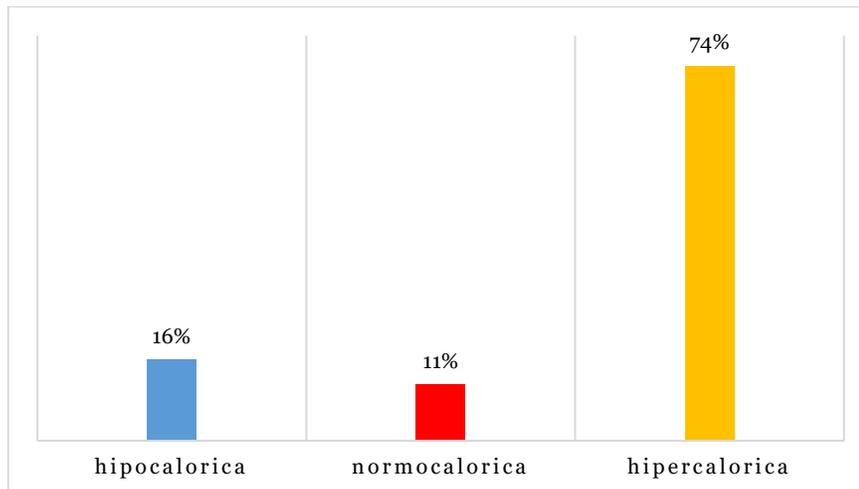
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida.**

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al gráfico anterior el 100% de los encuestados desayuna, almuerza y cena 1 vez al día.

## Suficiencia de la dieta.

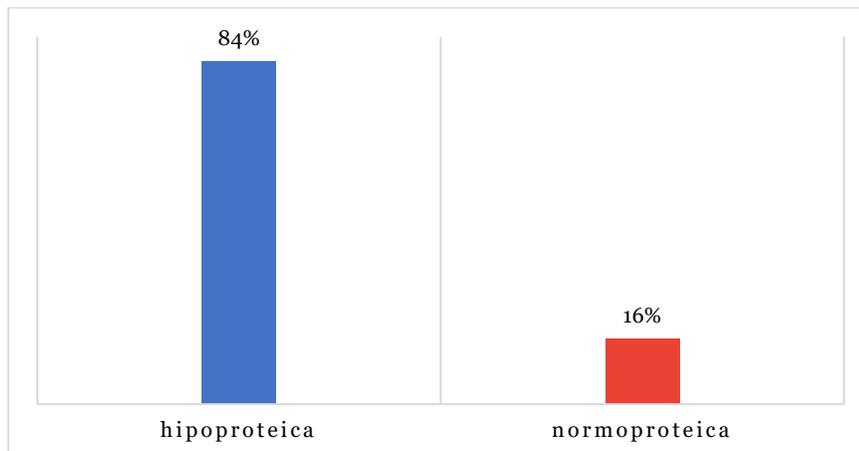
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías.**



Fuente: Elaboración Propia.

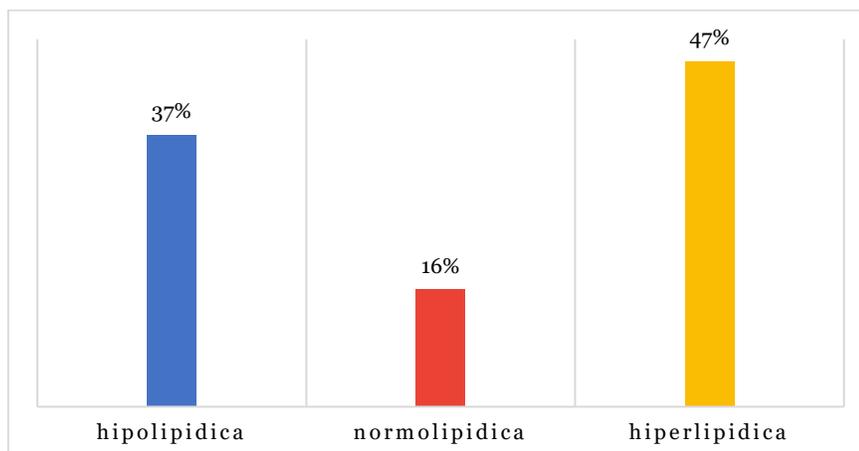
De acuerdo al gráfico anterior el tipo de dietas según calorías de las personas encuestadas, puede observarse un mayor porcentaje en el tipo de dieta hipercalórica por el consumo de un 74% en comparación con una dieta hipocalórica con una 16% y una dieta normocalórica con un 11%, con un promedio de ingesta calórica de 1,802 kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas.**



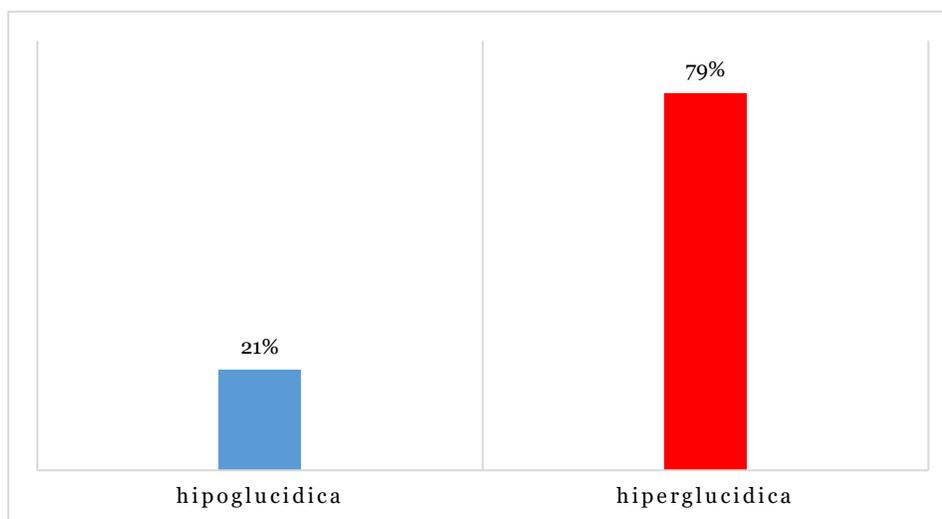
Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo al gráfico anterior el tipo de dieta según proteínas de las personas encuestadas, puede observarse un mayor porcentaje de consumo en el tipo de dieta hipoproteica por el consumo de un 84% de los encuestados en comparación a una dieta normoproteica con una 16%, con un promedio de ingesta proteica de 14%.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas.**

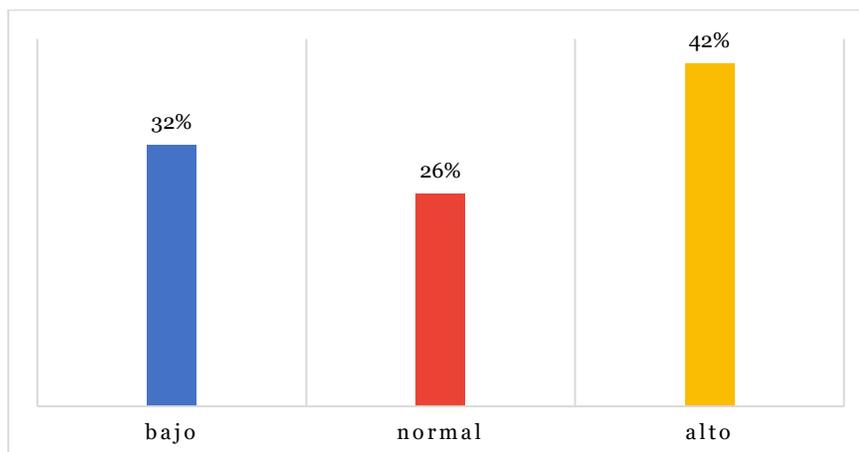
Fuente: Elaboración Propia.

Según el gráfico anterior el tipo de dieta según grasas de las personas encuestadas, puede mirarse un mayor porcentaje de consumo en el tipo de dieta hiperlipídica por la ingesta total de un 47% de los encuestados en comparación con una dieta hipolipídica con una 37% y una dieta normolipídica con un 16%, con un promedio de ingesta lipídica de 26% según el análisis del recordatorio de 24 horas.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos.**

Fuente: Elaboración Propia.

En el gráfico anterior se puede analizar que en el tipo de dieta según carbohidratos puede observarse un mayor porcentaje de consumo en el tipo de dieta hiperglucídica por el consumo de un 79% del total de los encuestados en comparación con una dieta hipoglucídica con un 21%, con un promedio de ingesta glucídica de 66%.

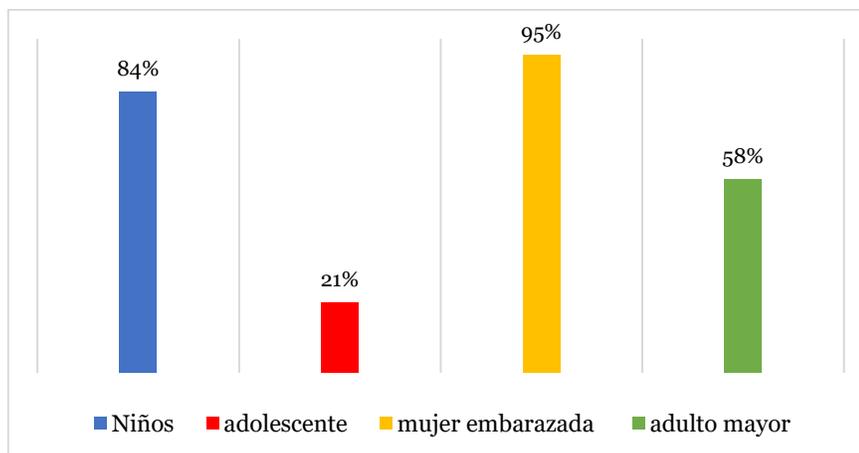
**Gráfico 19: Ingesta de la fibra.**

Fuente: Elaboración Propia.

En el gráfico anterior se puede analizar que en la ingesta de fibra hay un mayor porcentaje de consumo alto representado por un 42% en comparación a una ingesta baja 32% y una ingesta normal de fibra representado por un 26% del total de los encuestados.

### **Patrón de Consumo en el Hogar.**

**Gráfico 20: ¿a quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia.

En el gráfico anterior se puede observar que el 95% de los encuestados considera que a la mujer embarazada se le debe priorizar la alimentación en el hogar, un 84% considera que los niños pertenecen a este mismo grupo de priorización, un 58% consideran que el adulto mayor y un 21% los adolescentes.

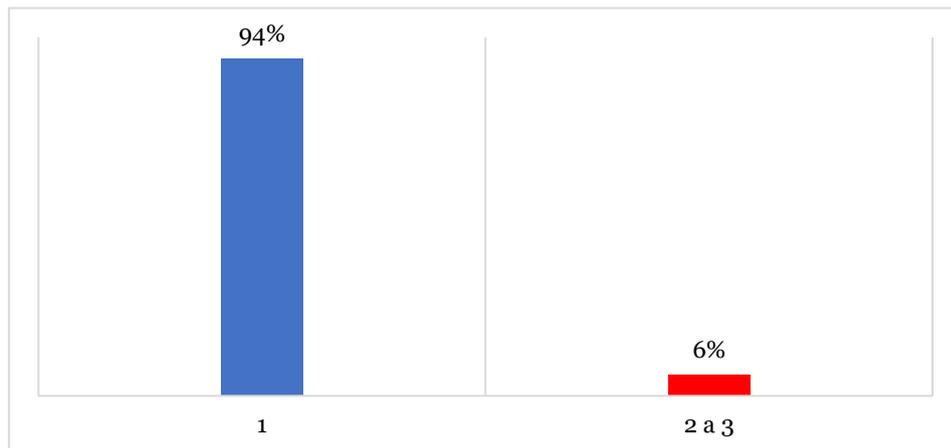


**Departamento de Ocotepeque.  
Municipio de San Marcos.  
San Marcos Centro.**

**Características sociodemográficas de la población.**

**Hogar.**

**Gráfico 1:** *Número de familias que conforman el hogar.*

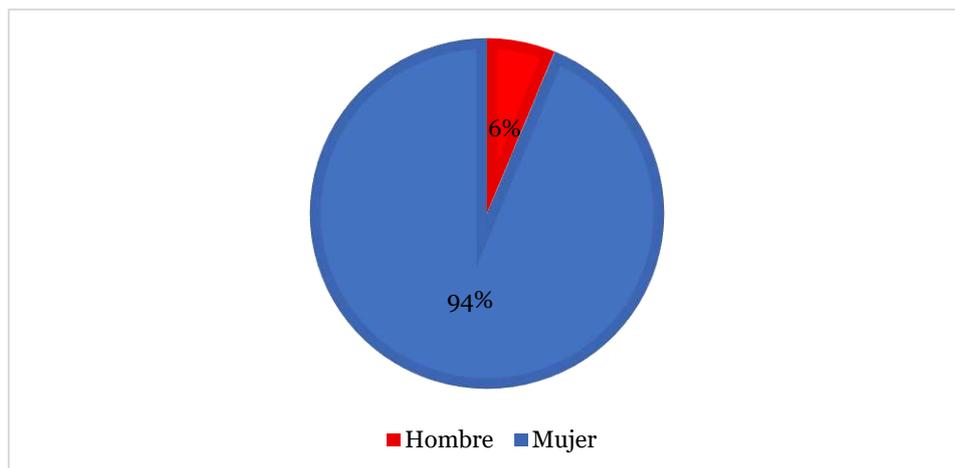


Fuente. Elaboración propia.

De las personas encuestadas el 94% de ellas afirmaron que su hogar está conformado por 1 familia y el 6% de dos a tres familias.

**Datos demográficos de la población adulta.**

**Gráfico 2:** *Sexo del jefe de hogar.*



Fuente. Elaboración propia.

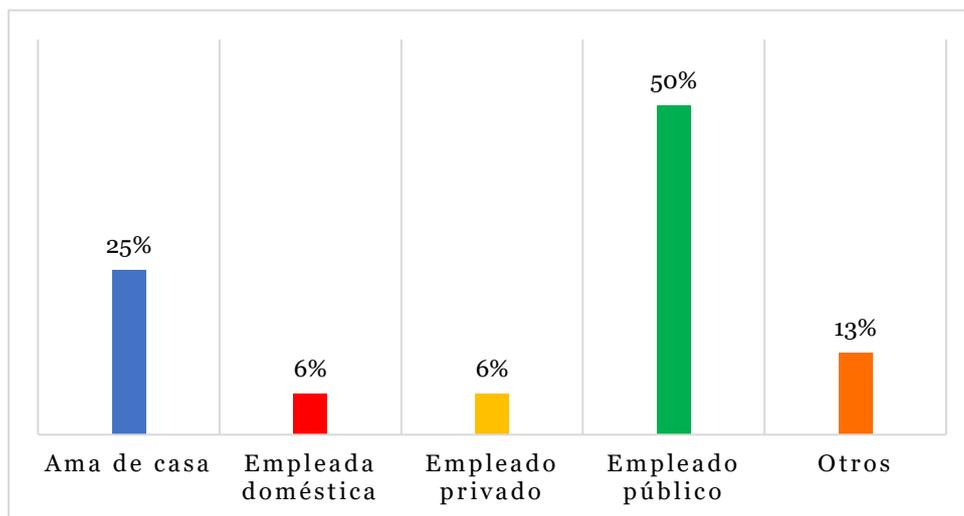
De la población encuestada, el sexo del jefe de hogar con 94% representando a quince personas fueron mujeres y el 6% equivalente a un hombre.

**Tabla 1.** Nivel de escolaridad del jefe de hogar.

Escolaridad	Número de personas	%
Universitario incompleto	1	6%
Ninguno	2	13%
Primaria incompleta	2	13%
Primaria completa	3	19%
Universitario completa	3	19%
Secundaria completa	5	31%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuente. Elaboración propia

En la tabla 2 se muestra el nivel de escolaridad de las personas encuestadas, donde el 87% son personas estudiadas de los cuales el 31% asistió y culminó la secundaria, el 19% culminaron su primaria, e otro 19% son personas que completó su estudio superior, 13% con su primaria incompleta y 6% universitario incompleto y el 13% fueron personas analfabetas.

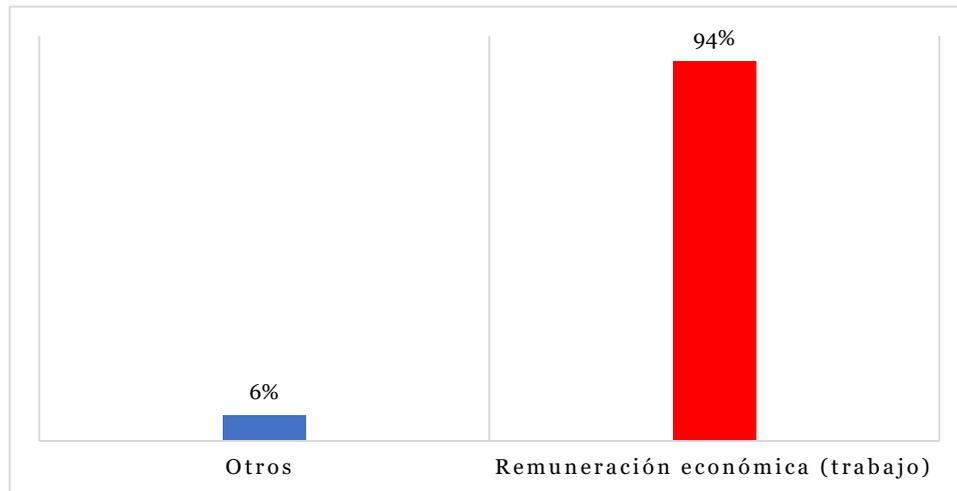
**Gráfico 3:** Profesión u oficio del jefe de hogar

Fuente. Elaboración propia

En el gráfico se observa que la mitad de la población fueron empleados públicos principalmente empleados por la alcaldía, el hospital y el CIS San Marcos, debido a que la mayoría de las personas son del sexo femenino el 25% fueron amas de casa, 16% tienen otros trabajos como ser vendedores ambulantes, prioritarios de una tienda o pulpería, el 6% empleadas domésticas y el otro 6% son empleados del sector privado.

## Ingreso del hogar

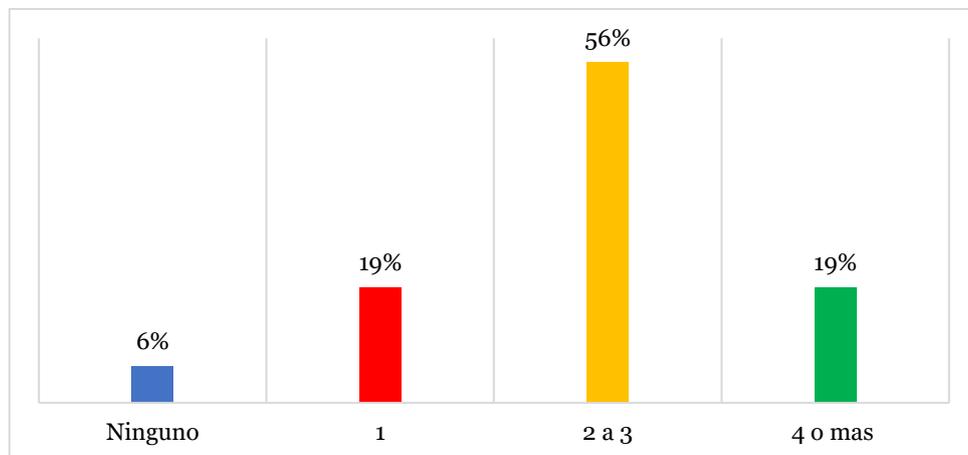
**Gráfico 4:** Fuentes de ingreso económico del hogar.



Fuente. Elaboración propia.

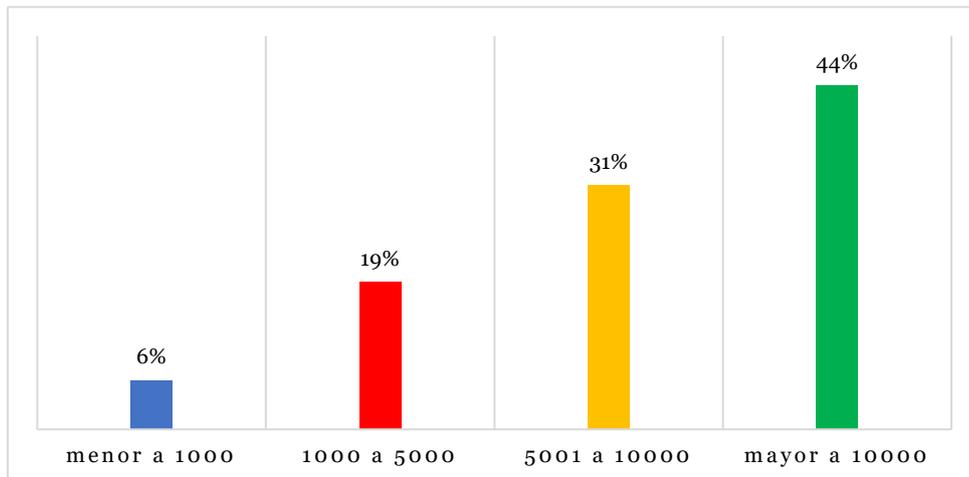
En el gráfico se demuestra que el 94% de las personas generan su ingreso económico a través del trabajo, el 6% equivalente a 1 persona expresó que obtiene sus ingresos económicos por medio de la jubilación.

**Gráfico 5:** Número de personas que trabajan por hogar.



Fuente: Elaboración propia.

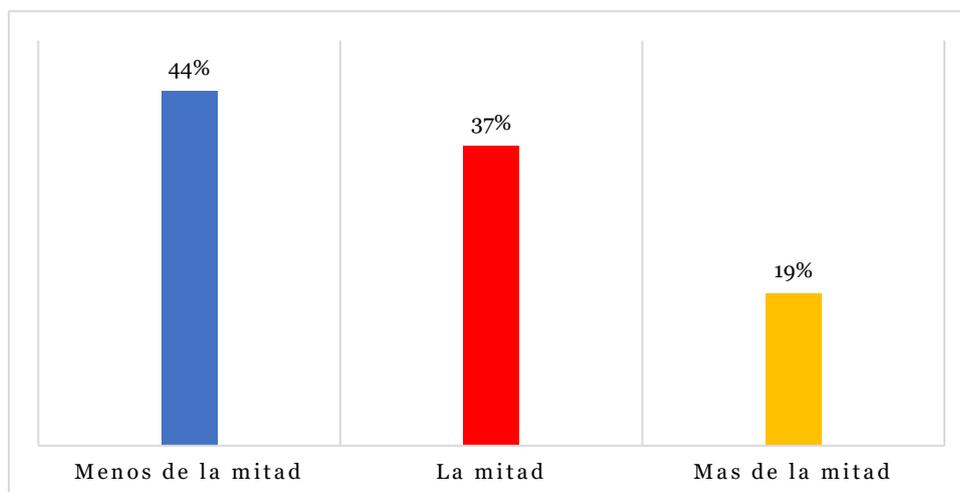
De las encuestas realizada el 56% expresaron que son de 2 a 3 personas las que trabajan por hogar, el 19% trabaja una persona y el otro 19% trabajan de 4 a más personas siendo esta el total de número de miembros de las familias, el 6% mencionado que ningún miembro de la familia trabada debido a que viven de la jubilación.

**Gráfico 6:** *Ingreso económico mensual del hogar.*

Fuente: Elaboración propia.

Del ingreso económico mensual el 44% de las familias gana más de L.10,000.00, el 31% tienen un ingreso entre los L.5,00.00 a L10,000.00, el 19% entre los L.1,000.00 a L.5,000.00 y el 6 de las familias tienen un ingreso menor a L.1,000.00 mensual.

### Gastos de los hogares

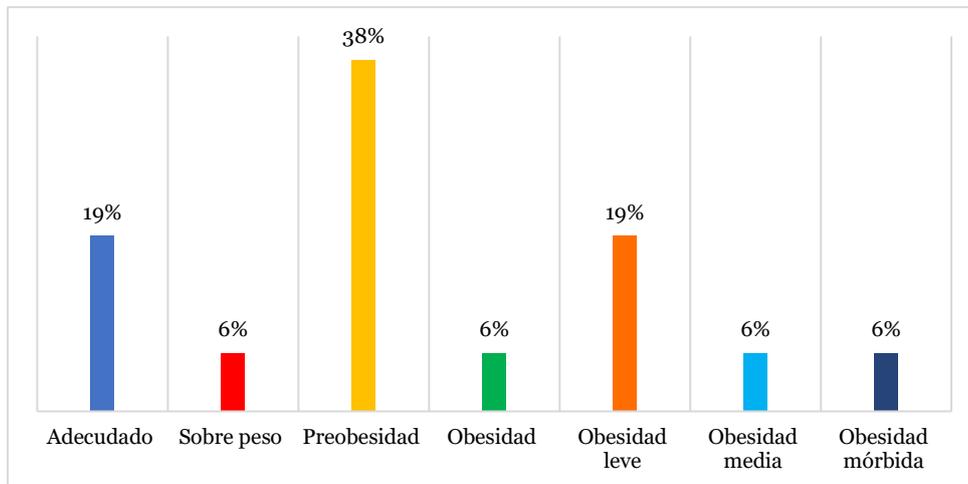
**Gráfico 7:** *Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos.*

Fuente: Elaboración propia.

El gasto del hogar, 44% de las personas enunciaron que utilizan menos de la mitad de su ingreso mensual a la compra de alimentos, el 37% usa la mitad y el 19% destinan más de la mitad a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

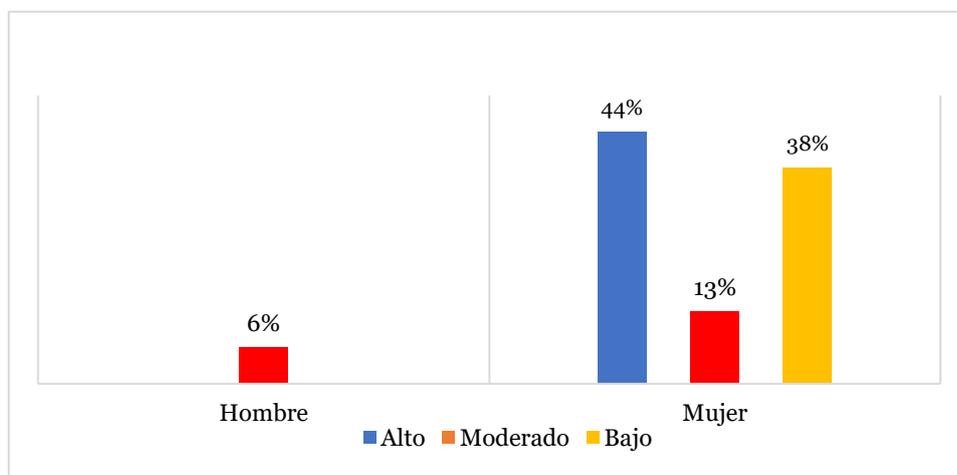
**Gráfico 8:** Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC).



Fuente: Elaboración propia.

Según el diagnóstico por IMC el 38% de las personas tienen preobesidad, el 19% son personas con un peso saludable, el otro 19% son personas con obesidad leve y el 6% son personas que presentaron sobrepeso, obesidad leve y obesidad mórbida.

**Gráfico 9:** Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y hombre (ICC)

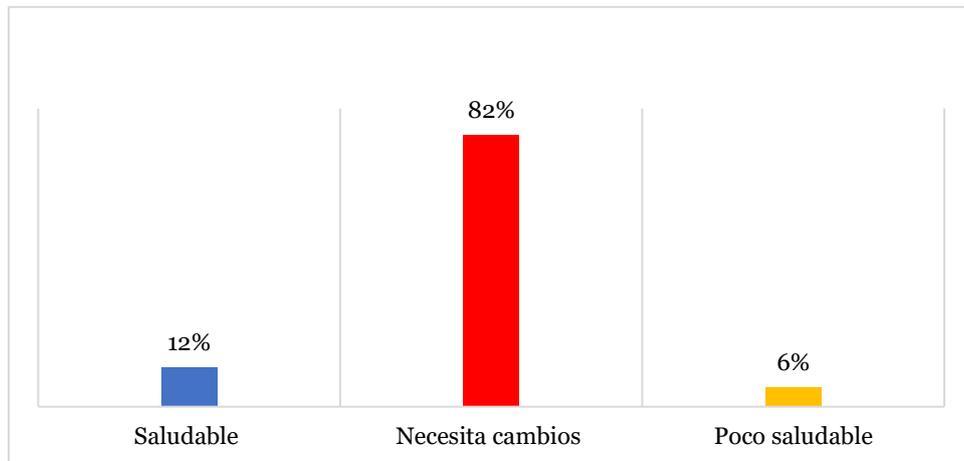


Fuente. Elaboración propia.

En el grafico 17 se muestra el riesgo de cintura cadera según el sexo, en los hombres le 6% tiene un riesgo moderado, y en las mujeres el 44% obtuvieron un riesgo alto, el 38% tubo riesgo bajo y el 13% un riesgo moderado de tener o desarrollar problemas cardio metabólicos.

## Calidad de la dieta de la población adulta.

**Gráfico 10:** Índice de Alimentación Saludable

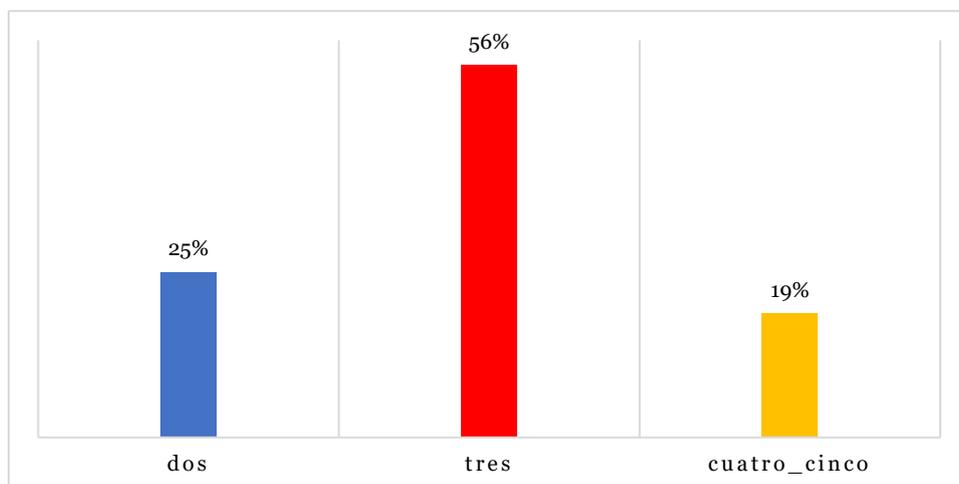


Fuente: Elaboración propia.

Según la frecuencia de consumo de alimentos realizada a cada persona seleccionadas, el 82% de ellas necesita cambios en su alimentación, el 12% son persona que llevan una dieta relativamente balanceada, el 6% se ella son personas que consumen alimento poco o nada saludable en su día a día.

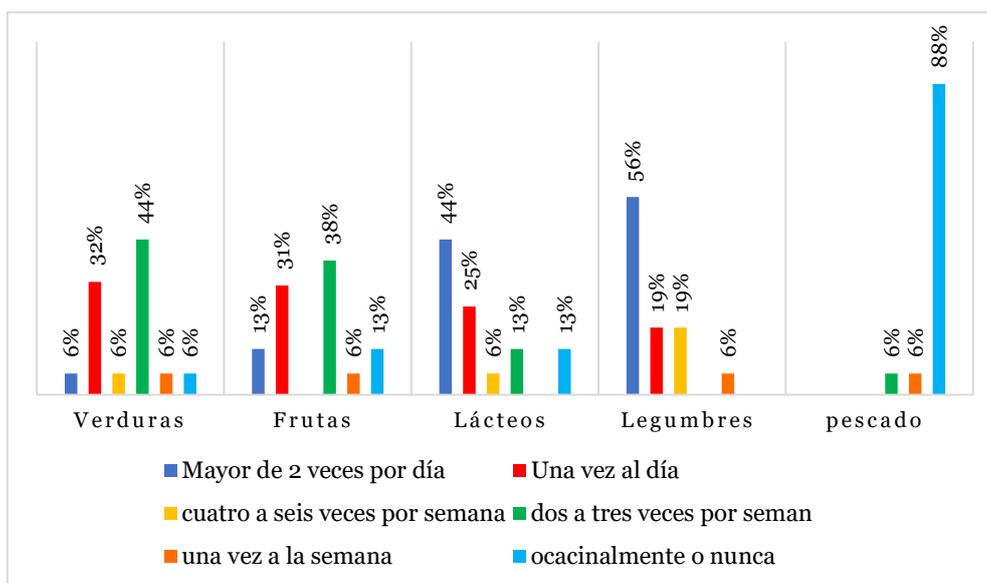
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11:** Tiempos de comida que realizan al día.



Fuente: Elaboración propia.

Según el patrón de consumo realizado al jefe de hogar, el 56% de ellos realizan tres comidas fuertes, el 25% realiza dos tiempos de comida y el 19% realiza de cuatro a cinco tiempos.

**Gráfico 12:** Frecuencia de consumo de alimentos saludables.

Fuente: Elaboración propia

## Vegetales

Se observa que en la población no está acostumbrada a ingerir a diario vegetales, el 44% solo las consumen y el 31% está acostumbrada a consumirla una vez al día, el mero parte de dos a tres veces por semana, el 32% la consume 1 vez al día sien esta principalmente vegetales añadidos a la comida como por ejemplo el arroz.

## Frutas

El la ingesta de frutas se muestra que la mayoría la consume de dos a tres veces por semana (38%), el 31% está acostumbrada a consumirla por lo menos una vez al día y el 13% la consume ocasionalmente o más de dos veces al día.

## Lácteos

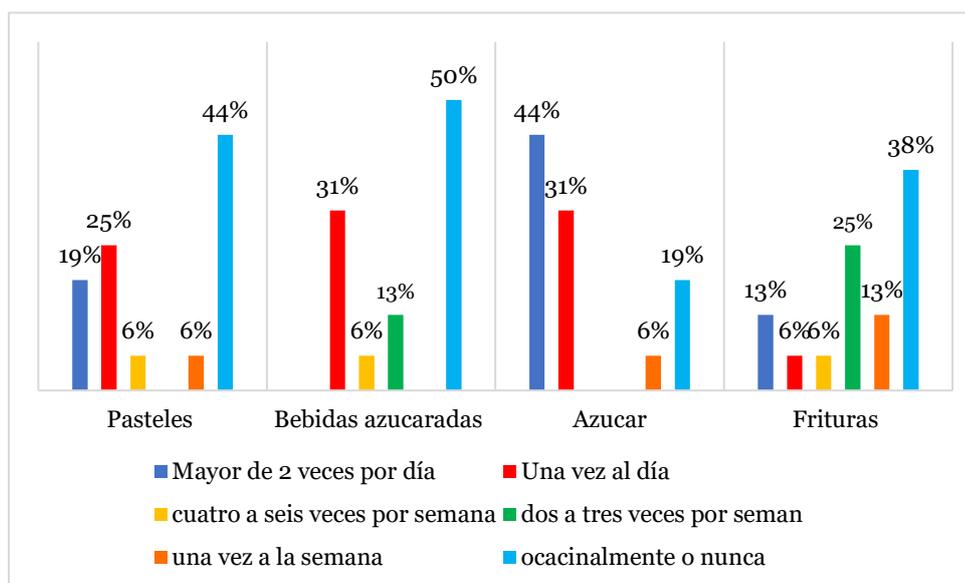
En cuanto a los lácteos el 44% los consume más de dos veces al día siendo los derivados de la leche como el queso y la mantequilla los productos de acompañamiento, el 13% la consume ocasionalmente de dos a tres veces por semana.

## Legumbres

El 55% de las personas tienen una ingesta de legumbres de más de dos veces al día, el producto mayormente consumido es el frijol, el 19% la consumen una vez al día y el otro 19% los consume entre 4 y 5 veces por semana.

## Pescado

El 88% de la población encuestada ocasionalmente o nunca consumen pescado, siendo el producto menos consumido de las frecuencias de alimentos saludables.

**Gráfico 13:** Frecuencia de consumo de alimentos no saludables

Fuente: Elaboración propia

### Pasteles

De la población encuestada el 44% de esta ocasionalmente o nunca están consumiendo productos como pasteles galletas o prostre, a su vez el 25% por lo menos una vez al día consumen panes y galletas, el 19% solo los consumen 1 vez por semana.

### Bebidas azucaradas

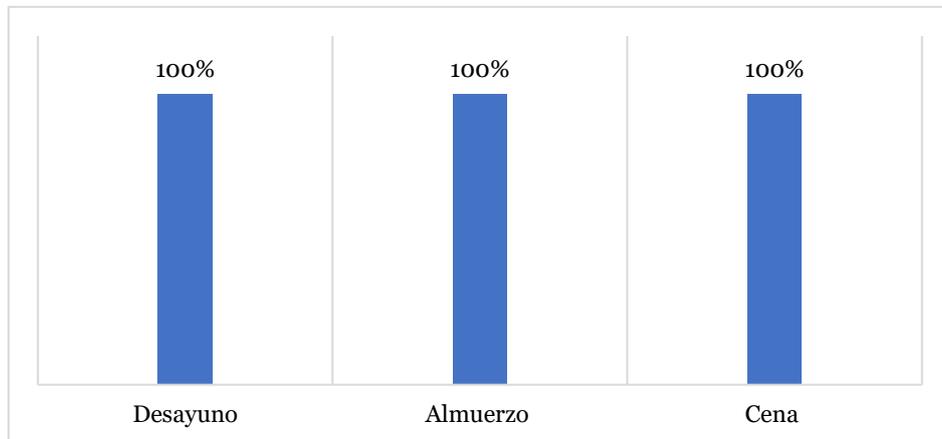
El consumo de bebidas azucaradas ya sea refrescos de botella o jugos naturales están presentes en el por lo menos una vez al día en el 31% de la población y la mitad de la población ocasionalmente toma este tipo de bebidas.

### Azúcar

El consumo de azúcar de mesa está siempre presente en la población de San Marcos, el 44% de las personas encuetadas la consumen más de dos veces al día, expresado que el café y lo jugos naturales son las bebidas a las que se le agregan, 31% la consume una vez al día, siendo esta el producto más consumido y el 19% solo la consumen ocasionalmente.

### Frituras

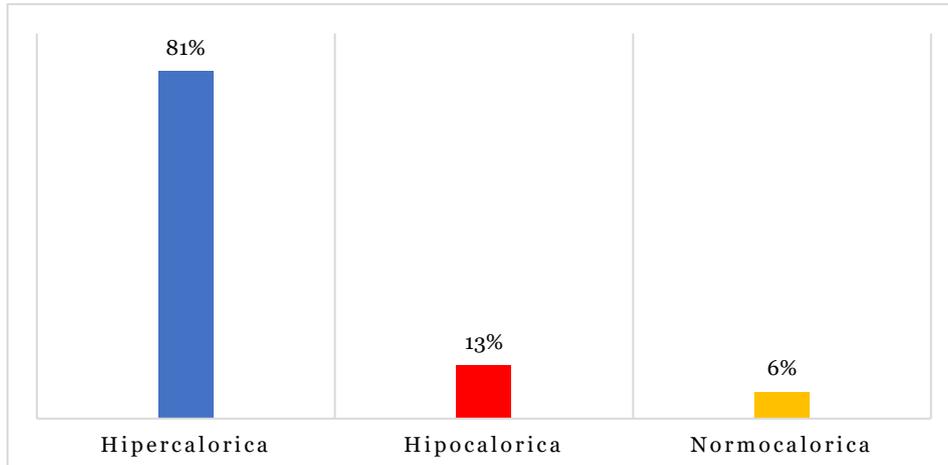
El entre las comidas o productos fritos se observa que el 38% de esta población los consume ocasionalmente, el 25% lo está consumiendo de dos a tres veces por semana, el 13% lo consumen por lo menos una vez a la semana y el 13% lo consume más de dos veces al día.

**Gráfico 14:** Frecuencia de tiempos de comidas.

Fuente: Elaboración propia

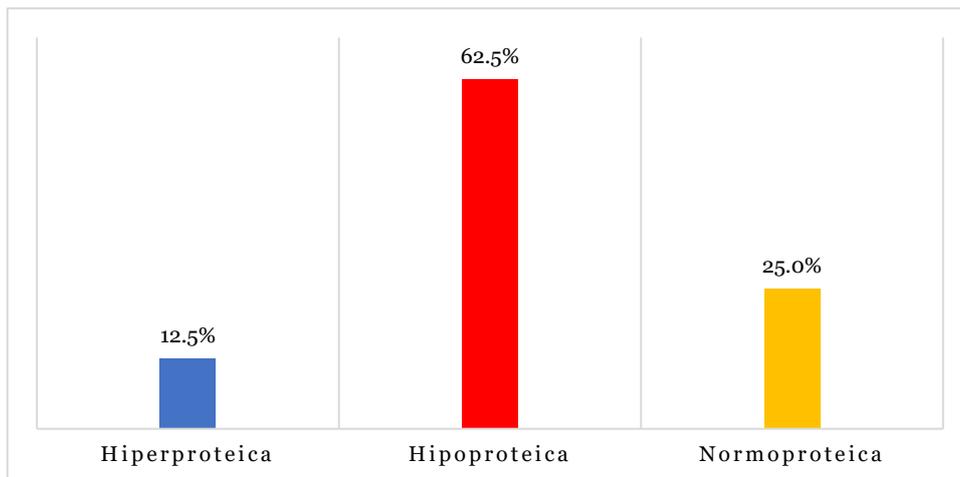
Al momento de la frecuencia de los tiempos de comida el 100% de la población menciona que desayunan, almuerzan y cena una vez al día, a pesar de que existieron persona que realizaban dos tiempos de comida, mencionaron que no siempre es así, pero que en la mayoría del día de la semana se saltan un tiempo de comida.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15:** Tipo de dieta según calorías:

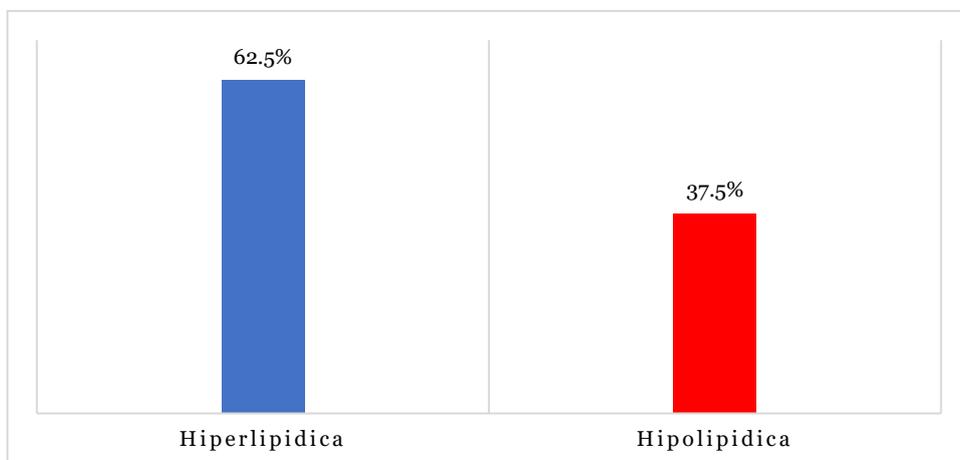
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 23 se observa el análisis del recordatorio de 24 horas, donde el 81% de la población encuestada en San Marcos, Ocotepeque poseen una dieta alta en calorías mostrando que se consumen más energía de las recomendadas dietéticas diarias para su peso, talla y edad y el 6% (1 persona) conserva una dieta normocalórica, en la zona tanto rural como urbana se refleja en la adecuación promedio de la disponibilidad de energía es de 2,110 kcal en las personas.

**Gráfico 16:** *Tipo de dieta según proteínas*

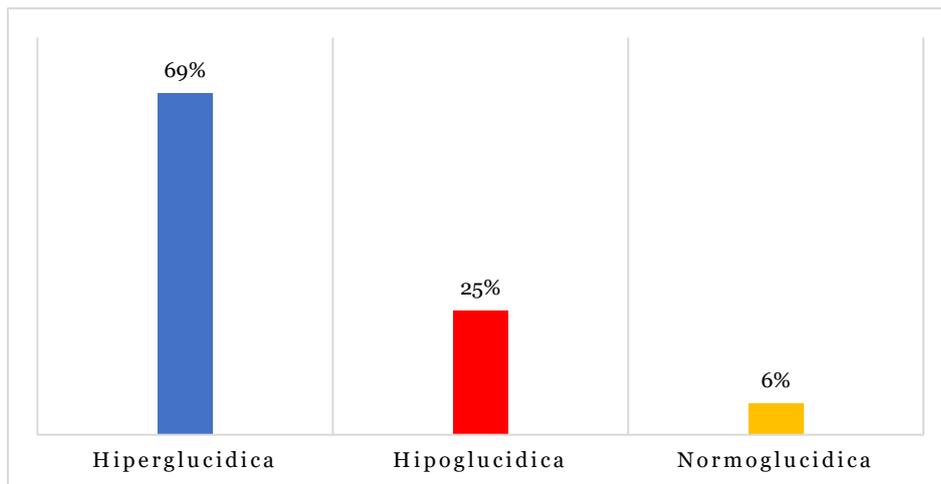
Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico 24 se observa que el 62.5% de las personas no llegan a cubrir las recomendaciones dietéticas diarias de proteínas, 25% si consume las proteínas necesarias y el 12.5% consume más de las proteínas diarias, según el rango en el porcentaje de adecuación con un promedio del 12% las persona no se encuentran en un rango aceptable en la distribución de este macronutriente.

**Gráfico 17:** *Tipo de dieta según grasas*

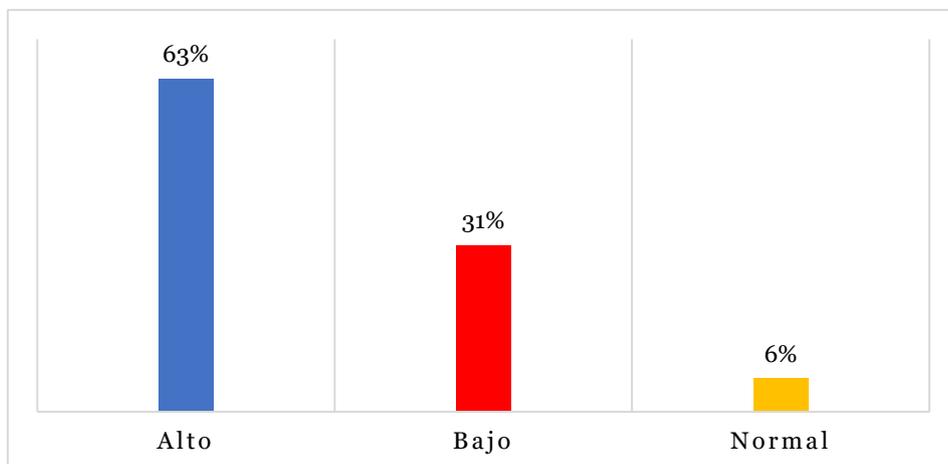
Fuente: Elaboración propia

Los porcentajes de grasas consumida por la población encuestada muestran que el 62.5% lleva una dieta alta en consumo de grasas, el 37.5% no consume las grasas diarias necesarias. Según el rango en el porcentaje de adecuación con un promedio del 35% las personas se encuentran en rangos elevados en la distribución de este macronutriente.

**Gráfico 18:** *Tipo de dieta según carbohidratos*

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 26 se observa que el 69 % de la población encuestada tiene una dieta hiperglucídica mostrando uno de los factores de los diagnósticos que las personas obtuvieron en su evaluación antropométrica, el 25% no cubre los requerimientos diarios de carbohidratos recomendado y solo el 6% lleva un buen consumo de carbohidratos. Según el rango en el porcentaje de adecuación con un promedio del 58% las personas se encuentran en rangos moderado -alto en la distribución de este macronutriente.

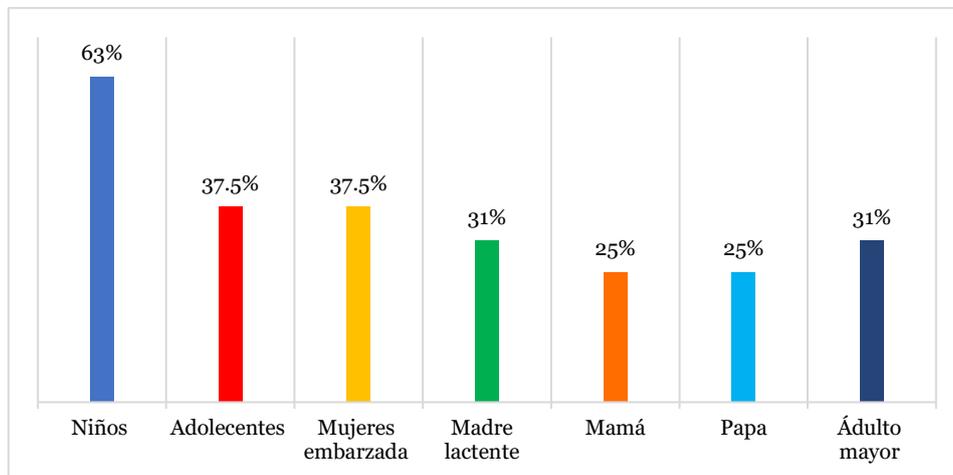
**Gráfico 19:** *Tipo de dieta según fibra.*

Fuente: Elaboración propia.

Según el consumo de fibra de las personas encuestadas el 63% lleva una dieta alta en fibra, el 31% tiene un consumo bajo el cual está relacionado a problemas metabólicos, 6% lleva un consumo suficiente de este nutriente.

### Patrón de consumo en el hogar.

**Gráfico 20:** ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



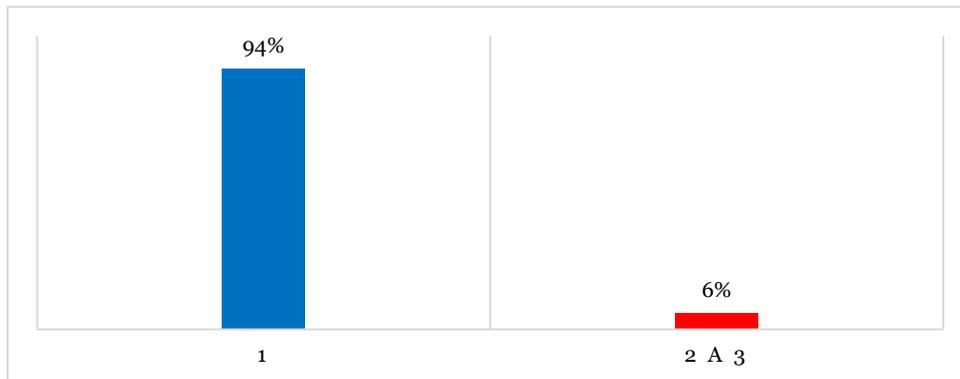
Fuente: Elaboración propia

Según la persona encuestada en San Marcos, el 63% considera que los niños son a los que se le debe priorizar la alimentación al momento de servir la mesa, 37.5% consideran que son los adolescentes y mujeres embarazadas, el 31% consideran que son las madres lactantes y al adulto mayor y el 25% considera a la mamá y el papá.

**Departamento de Olancho.  
Municipio de Catacamas.  
Aldea La Sosa.  
Características sociodemográficas de la población.**

**Hogar**

**Gráfico 1:** *Número de familias que conforman el hogar*

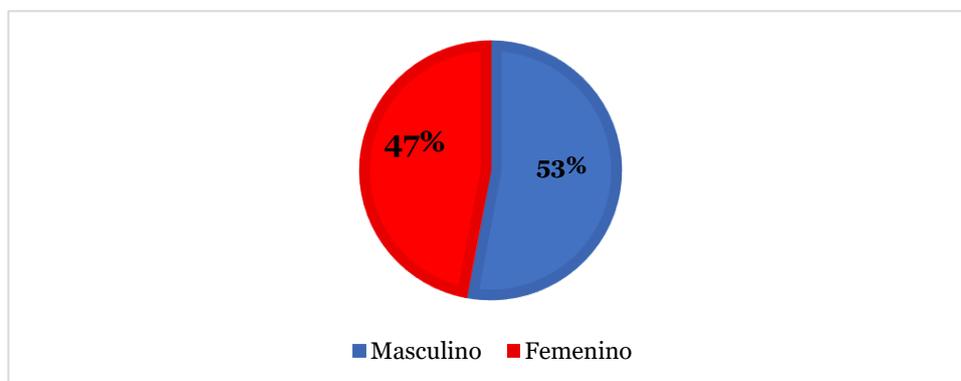


Fuente: Elaboración propia.

En la muestra de habitantes encuestados en la aldea la sosa un 94% vive una sola familia mientras que de un 6% viven 2 a 3 familias respectivamente.

**Datos demográficos de la población adulta**

**Gráfico 2:** *Sexo del jefe de hogar*



Fuente: Elaboración propia.

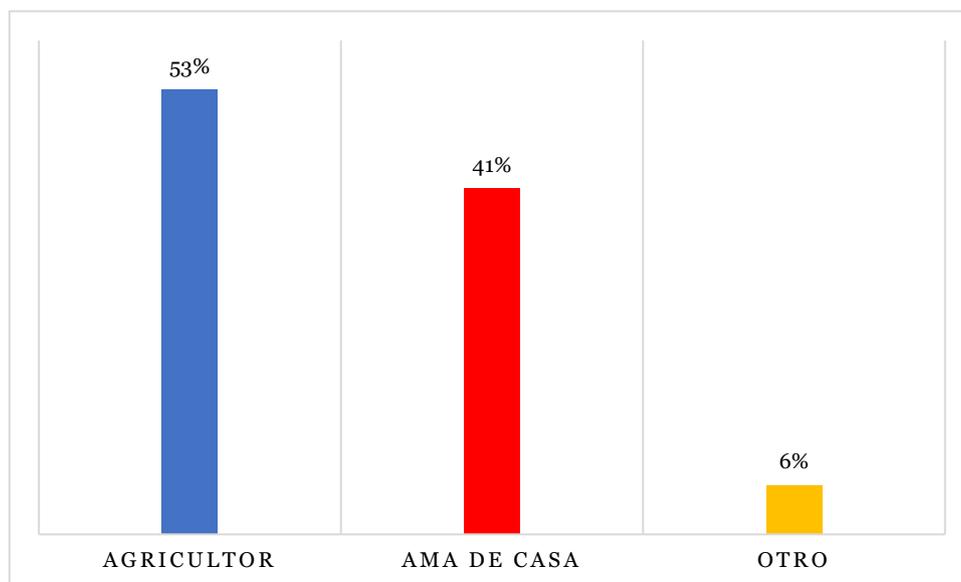
Del total de jefes de hogar encuestados un 53% es del sexo masculino y un 47% es del sexo femenino.

**Tabla 1:** Nivel de escolaridad del jefe de hogar

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria completa	3	18%
Primaria completa	6	35%
Primaria Incompleta	8	47%
Total	17	100%

Fuente: Elaboración Propia

De los 17 jefes de hogar encuestados en el nivel de escolaridad un 47% menciono tener la secundaria completa, el 35% menciono tener la primaria completa y el 18% menciono tener la primaria incompleta

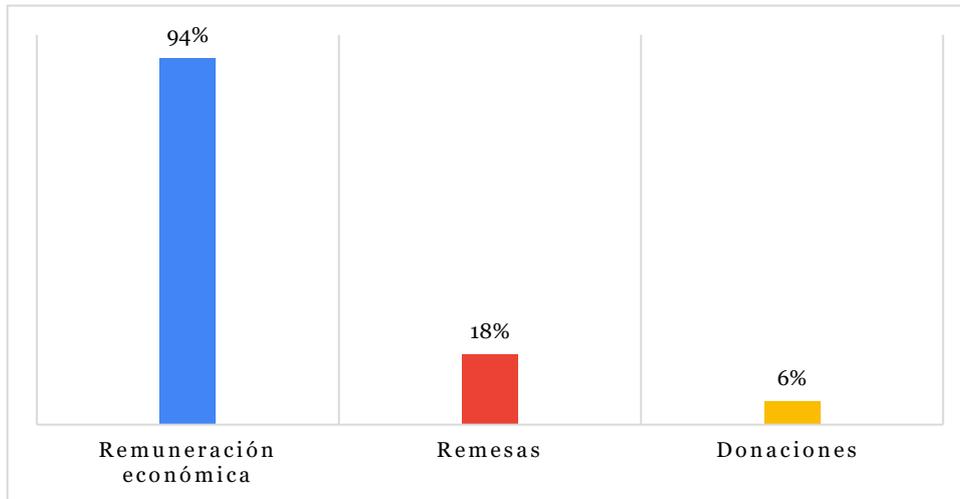
**Gráfico 3:** Profesión u oficio del jefe de hogar

Fuente: Elaboración Propia

En el ámbito de profesión u oficio un 53% de los jefes de hogar menciono ser agricultor, un 41% menciono ser ama de casa y un mínimo del 6% menciono ser albañil.

## Ingreso de los hogares

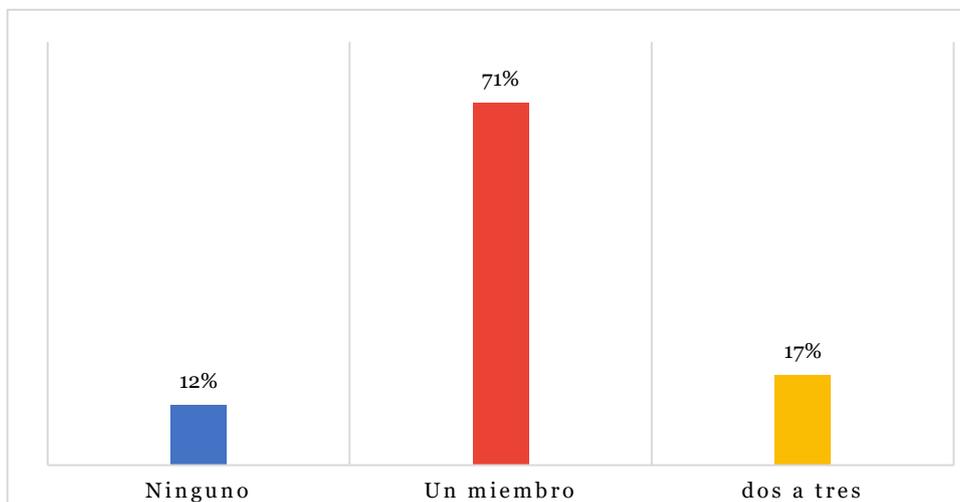
**Gráfico 4:** Fuentes de ingreso económico del hogar



Fuente: Elaboración Propia

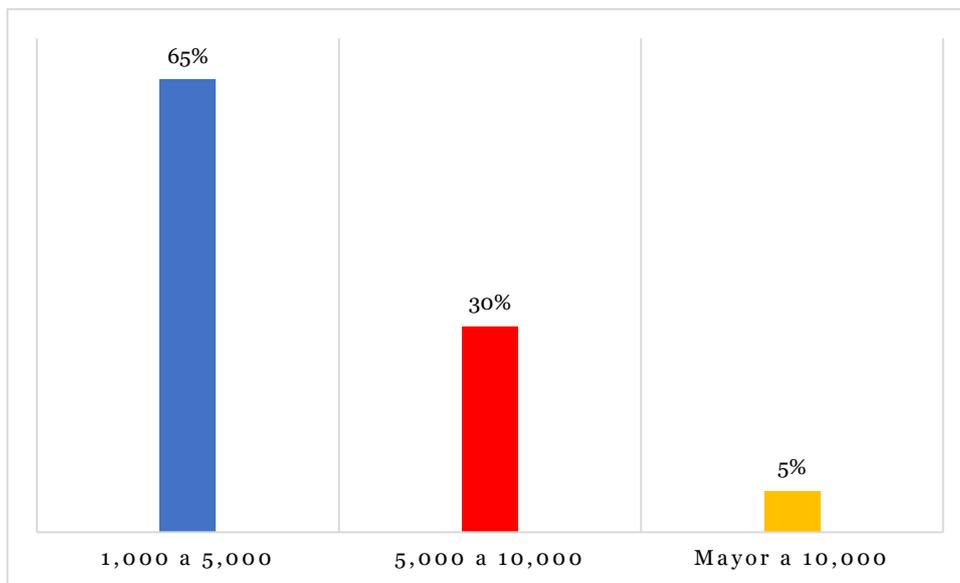
Del total de encuestados el 94% afirmó que sus ingresos económicos provienen de la remuneración económica, el 18% obtiene sus ingresos mediante remesas y el 6% se abastece mediante donaciones.

**Gráfico 5:** Número de personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración propia.

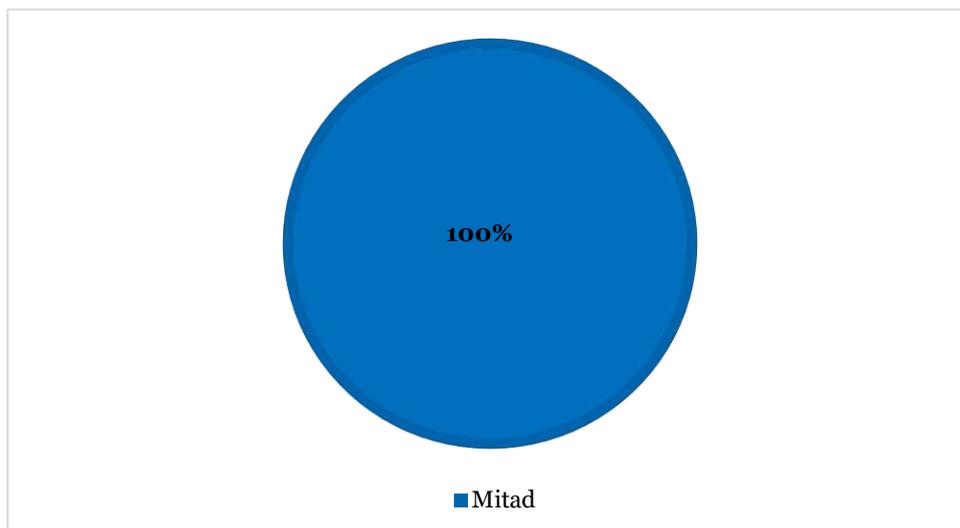
En cuanto a las personas de la familia que trabajaban los resultados fueron, un miembro 71%, dos a tres miembros 17% y ninguno 12%.

**Gráfico 6 :** *Ingreso económico mensual del hogar*

Fuente: Elaboración propia.

El ingreso económico mensual en la muestra recolectada se percibe así un 65% recibe 1,000-5,000 lempiras, un 30% de 5,000 a 10,000 lempiras y un 5% Mayor a 10,000 lempiras mensuales.

### Gastos de los hogares

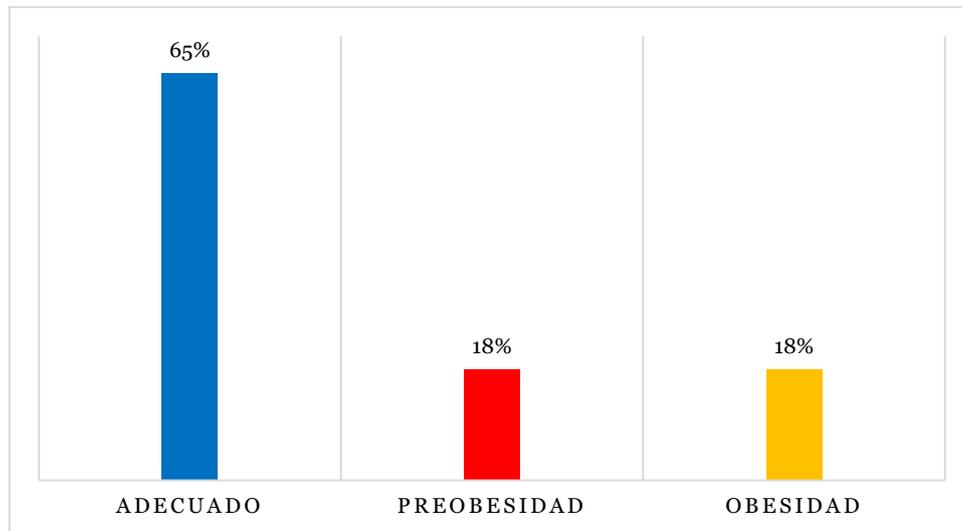
**Gráfico 7:** *Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos*

Fuente: Elaboración Propia

El 100% de los jefes de hogar destinan la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

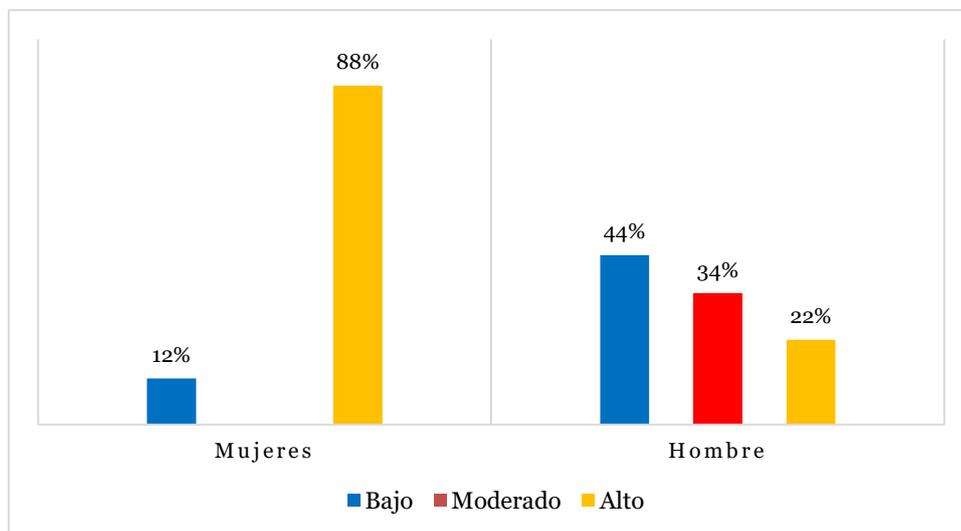
**Gráfico 8:** Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC).



Fuente: Elaboración propia.

En parámetros del IMC o Índice de masa corporal se encontró que un 65% está en un IMC adecuado mientras que un 18% se inclinó hacia la preobesidad y otro 18% se inclina hacia la obesidad mórbida.

**Gráfico 9:** Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombre y mujeres (ICC)

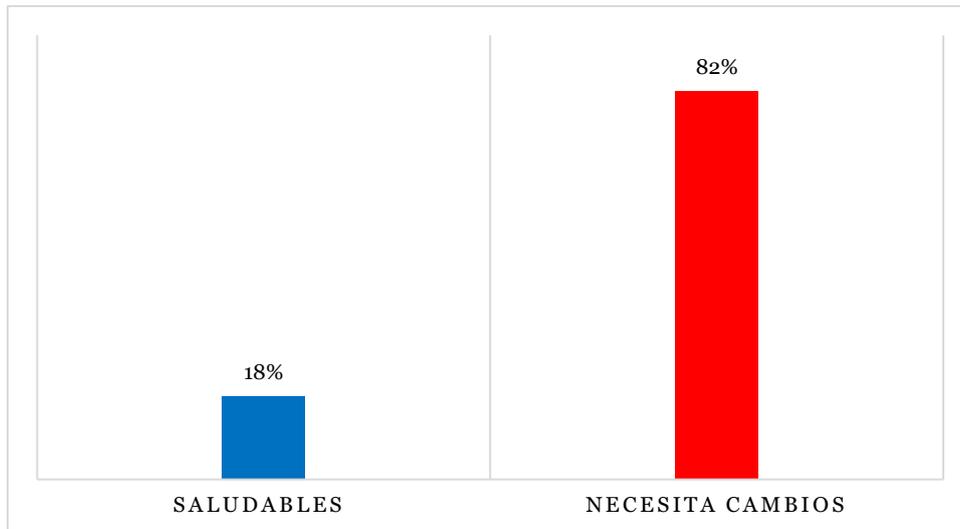


Fuente: Elaboración Propia.

Según el gráfico número 17, el 88% de las mujeres presentan un riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares, el 12% presenta un riesgo bajo; el 44% de los hombres presentan un riesgo bajo de padecer enfermedades cardiovasculares, el 34% representa un riesgo moderado y el 22% representa un riesgo alto.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10:** Índice de alimentación saludable

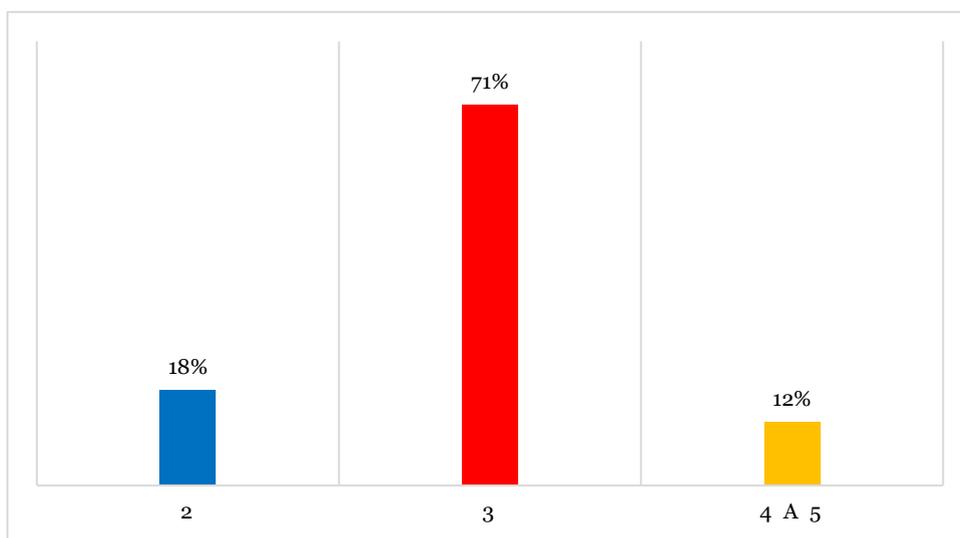


Fuente: Elaboración Propia

En un estado un poco preocupante el 82% de los habitantes de la aldea necesita cambios y apenas un 18% están saludables.

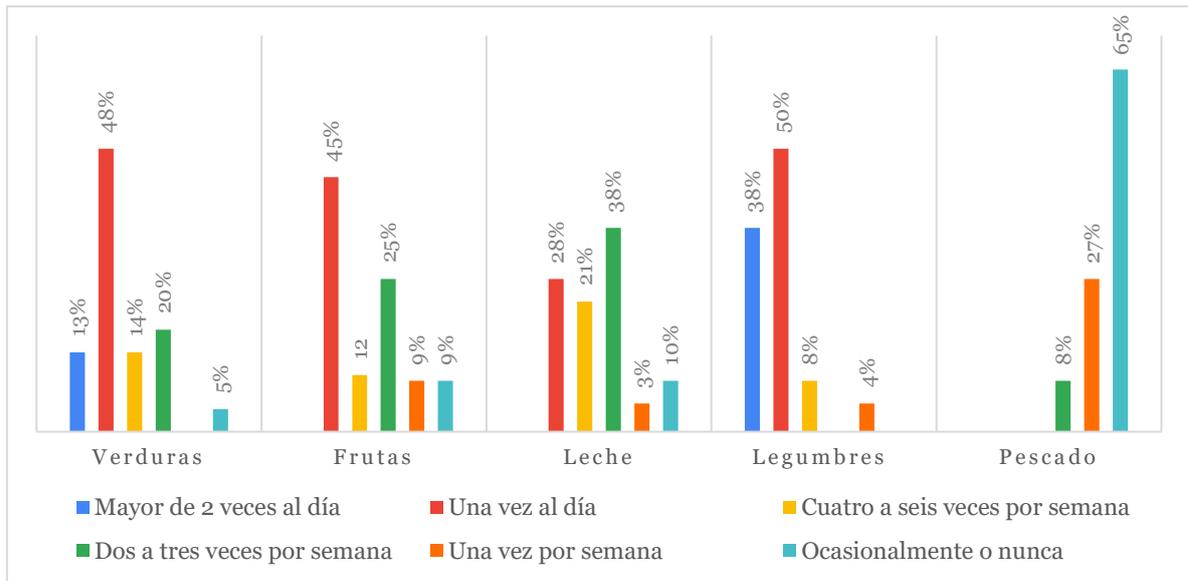
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11:** Tiempos de comida que realizan al día



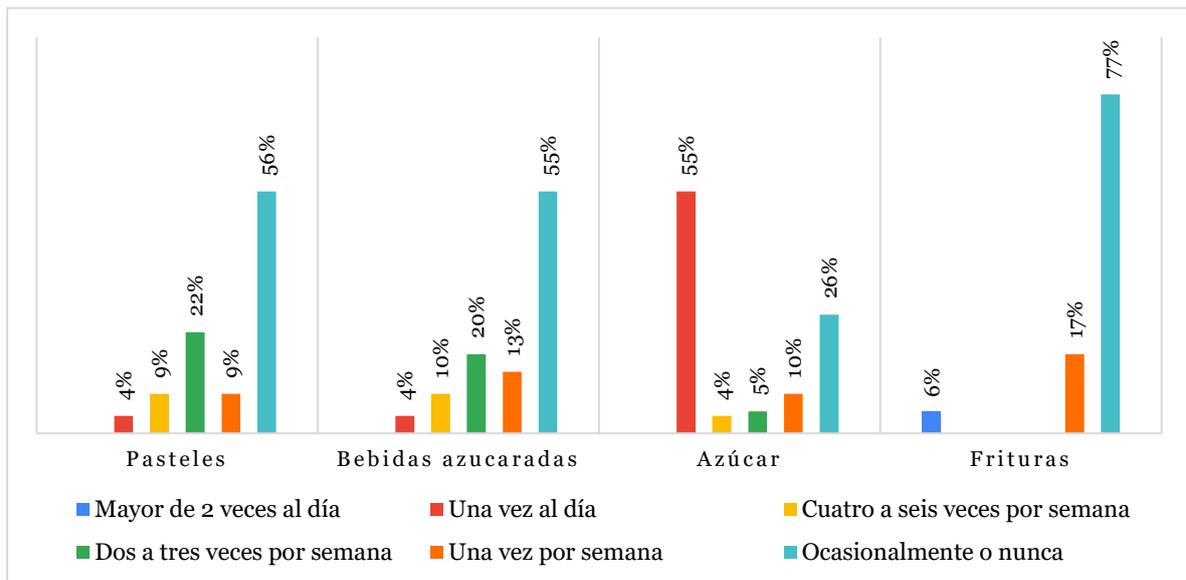
Fuente: Elaboración Propia.

Los jefes de hogar expresaron cuantos tiempos de comida realizaban al día y los resultados fueron 71% realiza 3 tiempos de comida al día, 18% realiza 2 tiempos de comida y 12% realiza 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12:** Frecuencia de consumo de alimentos saludables

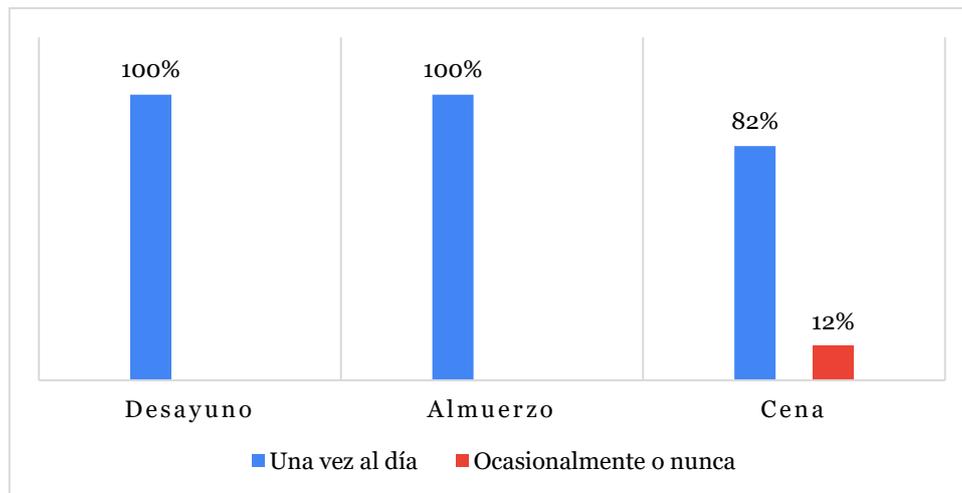
Fuente: Elaboración Propia

Se le realizó una frecuencia de consumo al jefe de hogar para indagar sobre sus hábitos alimenticios, donde se pudo observar en la ingesta de verduras consumen: 48% vez al día, 20% dos- tres veces al día, 14% cuatro-seis veces por semana, 13% mayor a 2 veces al día, ocasionalmente o nunca 5%; Frutas: 48% una vez al día, 25% dos a tres veces por semana, 12% cuatro a seis veces por semana, una vez por semana 9% y ocasionalmente o nunca 9%; Leche: 38% dos-tres veces por semana, 28% una vez al día, 21% cuatro a seis veces por semana, ocasionalmente o nunca 10%, una vez por semana 3%; Legumbres: 50% una vez al día, 38% mayor a 2 veces al día, 8% cuatro a seis veces por semana y una vez por semana 4%

**Gráfico 13:** Frecuencia de consumo de alimentos no saludables

Fuente: Elaboración Propia.

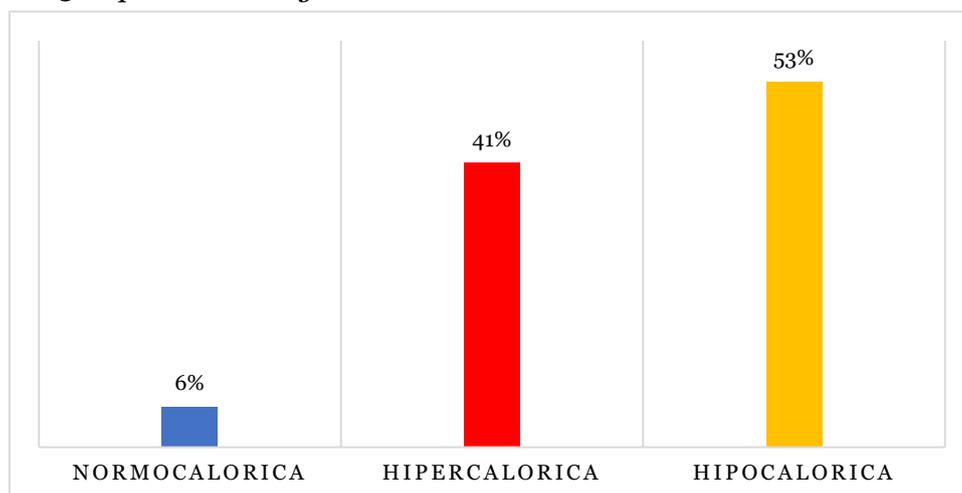
En el ámbito de alimentos no saludables tenemos clasificados de la siguiente forma: Pasteles: 56% Ocasionalmente o nunca, 22% dos a tres veces por semana, 9% una vez por semana, 9% cuatro a seis veces por semana y 4% una vez al día ; bebidas azucaradas: 55% Ocasionalmente o nunca, 20% dos a tres veces por semana, 13% una vez por semana, 10% cuatro a seis veces por semana y 4% una vez al día; azúcar: 55% una vez al día, 26% ocasionalmente o nunca, 10% una vez por semana, 5% dos a tres veces por semana y 4% cuatro a seis veces por semana; frituras: 77% Ocasionalmente o nunca, 17% una vez por semana y 6% mayor de 2 veces al día

**Gráfico 14 :** *Frecuencia de tiempos de comida*

Fuente: Elaboración Propia.

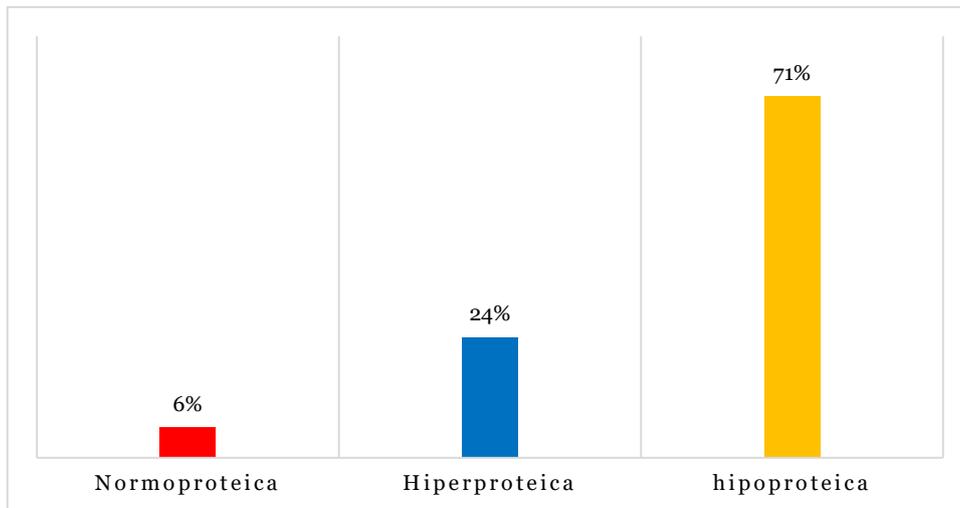
Como puede observarse en el gráfico 14, el 100% de los encuestados desayunan y almuerzan una vez al día; en lo que refiere a la cena se observa un mayor porcentaje de los encuestado que cenan una vez al día con un (82%) en comparación a los que cenan ocasionalmente o nunca con un (12%).

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15:** *Tipo de dieta según calorías*

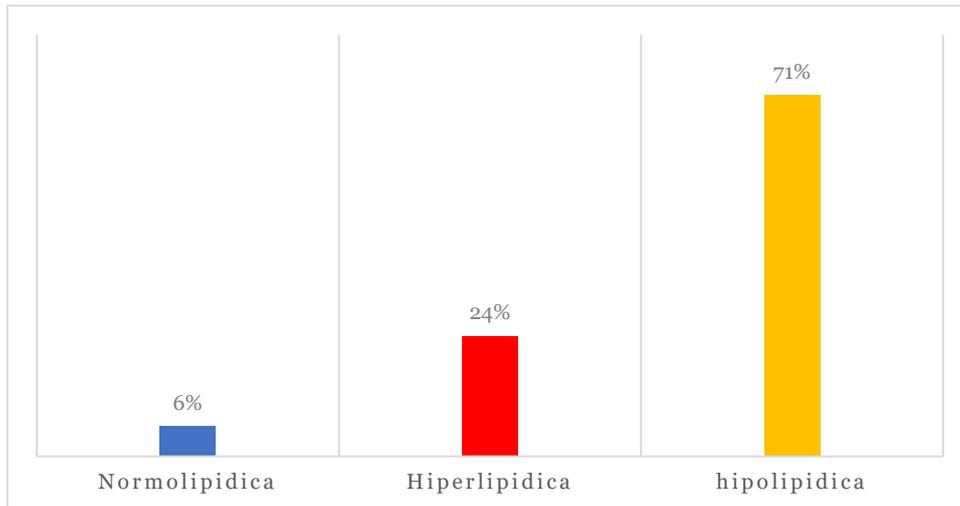
Fuente: Elaboración Propia.

En la población encuestada reflejo que un 53% consume una dieta hipocalórica, un 41% consume una dieta hipercalórica y un 6% una dieta normocalórica ; se realizo un promedio mediante formula en la aldea la sosa y el promedio de calorías es de 1630 calorías.

**Gráfico 16:** Tipo de dieta según proteínas

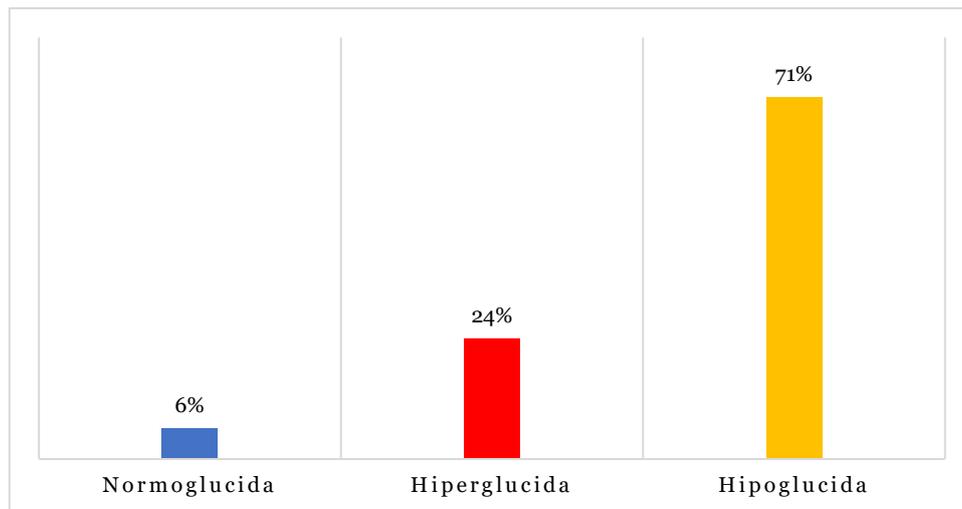
Fuente: Elaboración Propia.

En los resultados hacia el consumo de proteínas los resultados fueron 71% hipoproteica, 24% hiperproteica y 6% normoproteica. Se realizó un promedio de proteínas en la aldea la sosa y el promedio fue de 25 g de proteína

**Gráfico 17:** Tipo de dieta según grasas

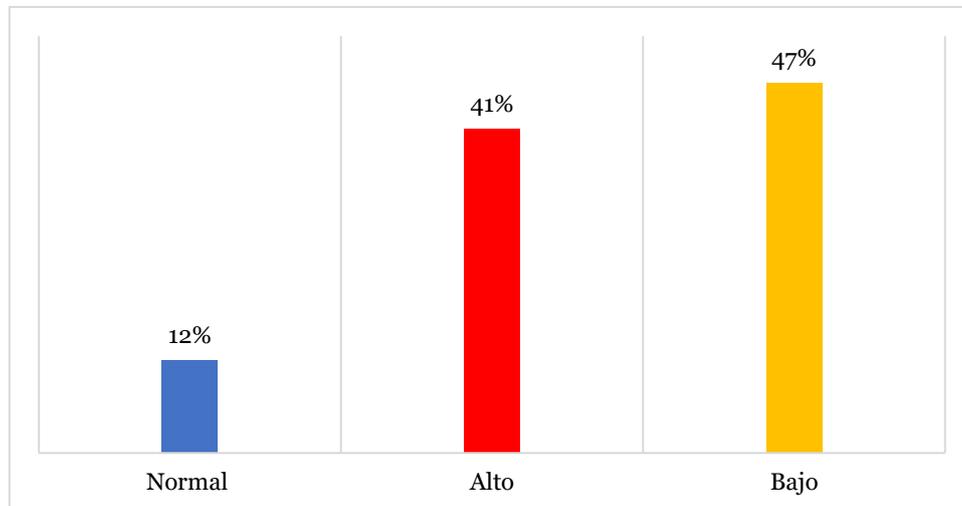
Fuente: Elaboración Propia

En el consumo de grasas refleja un 71% de tipo hipolipídica, un 24% hiperlipídica y un 6% normolipídica. Se realizó un promedio de grasas en la aldea y el promedio fue de 45g de grasa.

**Gráfico 18:** *Tipo de dieta según carbohidratos*

Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto al consumo de carbohidratos se refleja un 71% hipooglucida, un 24% hiperglucido y un 6% normoglucido. Se realizó un promedio en la aldea la sosa sobre este macronutriente y el resultado fue de 75 carbohidratos.

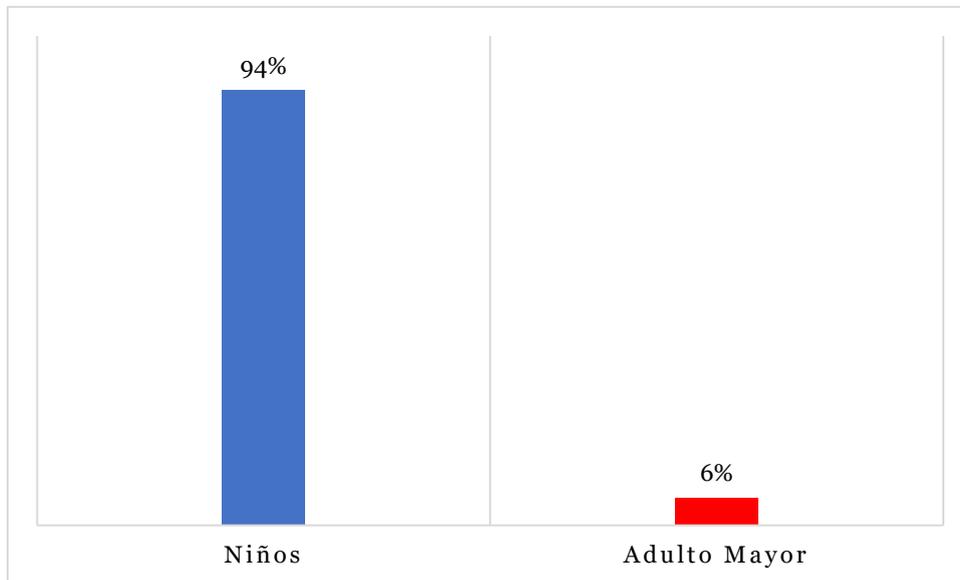
**Gráfico 19:** *Ingesta de Fibra.*

Fuente: Elaboración Propia

En los valores de fibra que ingiere la población encuestada fue 47% nivel bajo 41%, consumo alto y 12% consumo normal. Se realizó un cálculo promedio de este macronutriente en la comunidad y el resultado fue 25 gramos

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20:** ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



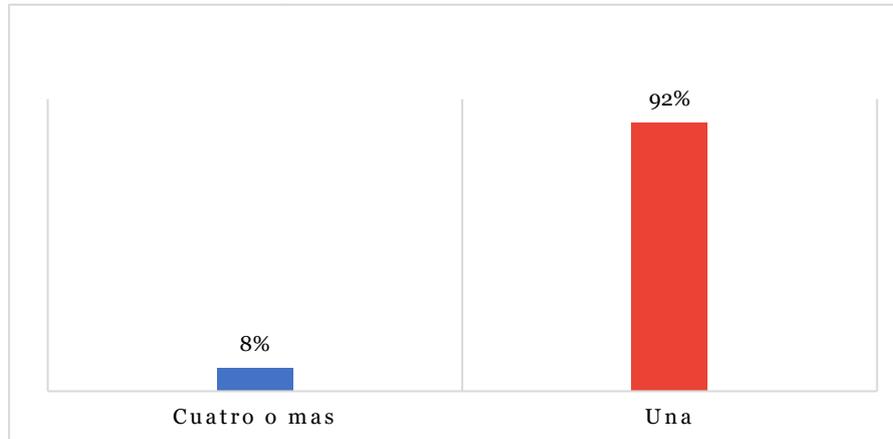
Fuente: Elaboración Propia

Según el gráfico número 28, el 94% considera importante priorizar la alimentación de los niños y el 6% considera importante priorizar la alimentación del adulto mayor.

**Departamento de Santa Bárbara.  
Municipio de Concepción del Sur.  
Aldea Nueva Esperanza.**

**Hogar**

**Gráfico 1:** *Número de familias que conforman el hogar*

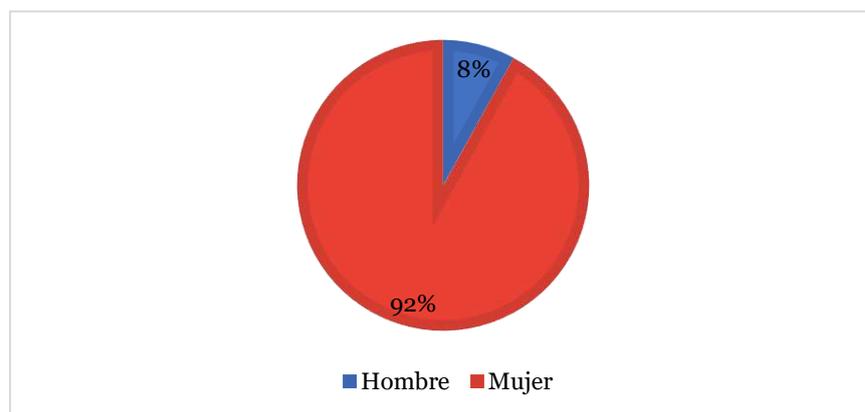


Fuente: Elaboración Propia

En el grafico 2 se visualiza el número de familias que conforman el hogar en la Aldea de Nueva Esperanza, Concepción del Sur, por lo tanto, se identifica que 92% de los hogares de los encuestados están constituidos por una sola familia y 8% se constituye de cuatro o más familias.

**Datos demográficos de la población adulta de la Aldea Nueva Esperanza, Concepción Sur**

**Gráfico 2:** *Sexo del jefe de hogar*



Fuente: Elaboración Propia

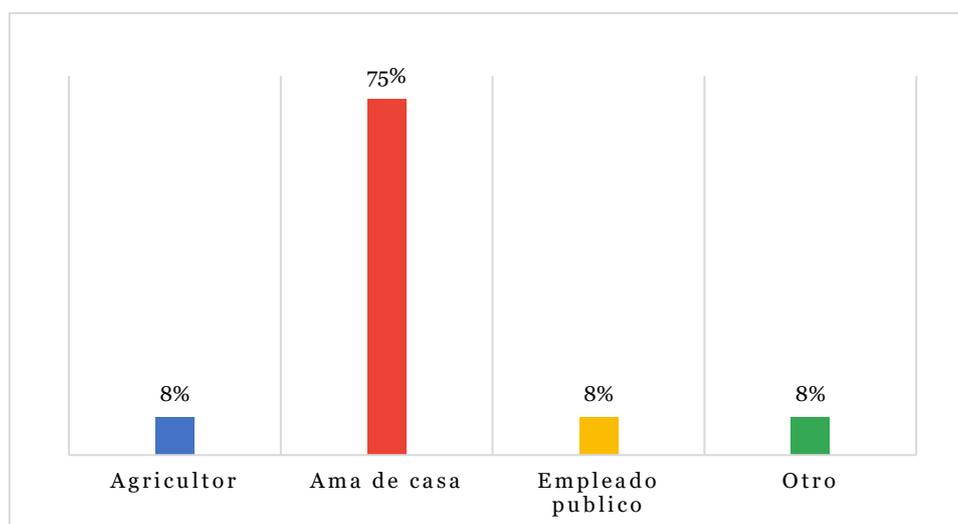
En el grafico 5 se identifica el sexo del jefe del hogar, predominando en las personas entrevistadas un 92% que corresponde a mujeres y 8% que corresponde a hombres.

**Tabla 1:** Nivel de escolaridad del jefe de hogar

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	3	25%
Primaria completa	3	25%
Primaria incompleta	3	25%
Secundaria incompleta	2	17%
Secundaria completa	1	8%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia

Mediante la tabla 2 se identifica el nivel de escolaridad de los jefes de hogar, en la cual 25% de los encuestados describen ningún grado de estudio. 25% mencionan haber cursado la primaria completa, 25% describen no haber completado la primaria. 17% de los encuestados mencionan no haber culminado su secundaria completa, siendo tan solo 8% con secundaria completa.

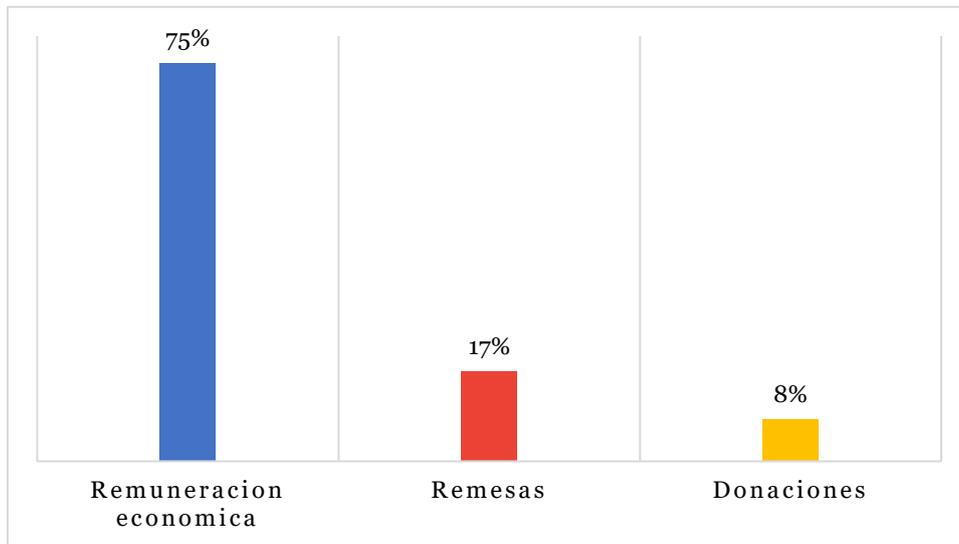
**Gráfico 3:** Profesión u oficio del jefe de hogar

Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 6 representa la profesión u oficio de las personas entrevistadas en la comunidad de Nueva Esperanza, siendo 75% que corresponde a ama de casa, 8% agricultor, 8% empleados públicos y 8% que correspondiente a otras profesión u oficio.

## Ingreso de los hogares

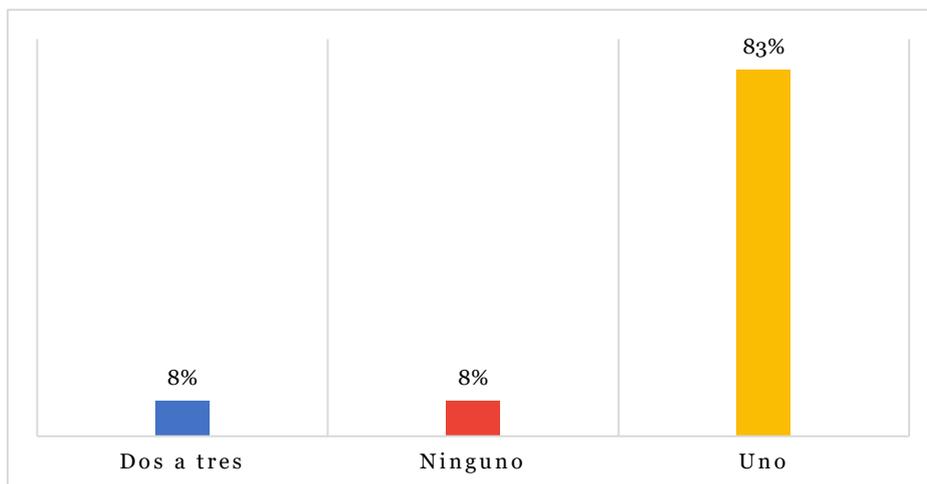
**Gráfico 4:** Fuentes de ingreso económico del hogar



Fuente: Elaboración Propia

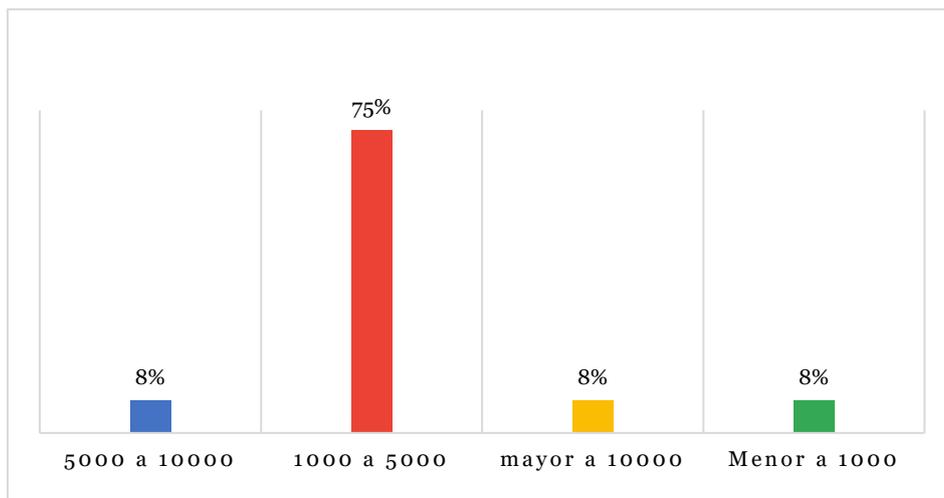
Se puede identificar mediante el gráfico 7 las fuentes de ingreso económico del hogar en la comunidad de Nueva Esperanza, siendo 75% remuneración económica, 17% corresponde a remesas y 8% de los ingresos económicos son a través de donaciones.

**Gráfico 5:** Número de personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración propia

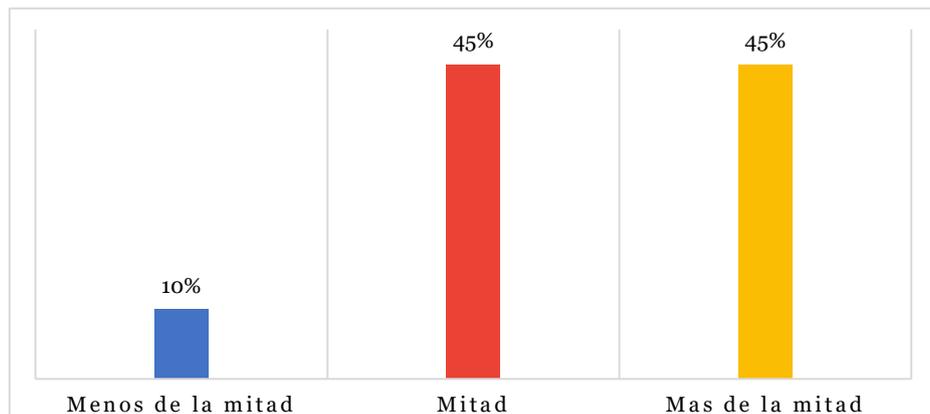
En el gráfico 8 se identifica el número de personas que trabajan por hogar, siendo el 83% correspondiente a una sola persona por hogar, 8% dos a tres personas y 8% ninguna persona trabaja.

**Gráfico 6:** *Ingreso económico mensual del hogar*

Fuente: Elaboración Propia

El ingreso económico mensual en Nueva Esperanza corresponde mayormente de 1000 a 5,000 L. siendo el 75% de los encuestados. 8% mencionaron tener un ingreso de 5,000 a 10,000 L. y 8% un ingreso mayor de 10,000 L. 8% de los encuestados describieron tener un ingreso menor a 1000 L. mensuales.

### Gastos de los Hogares

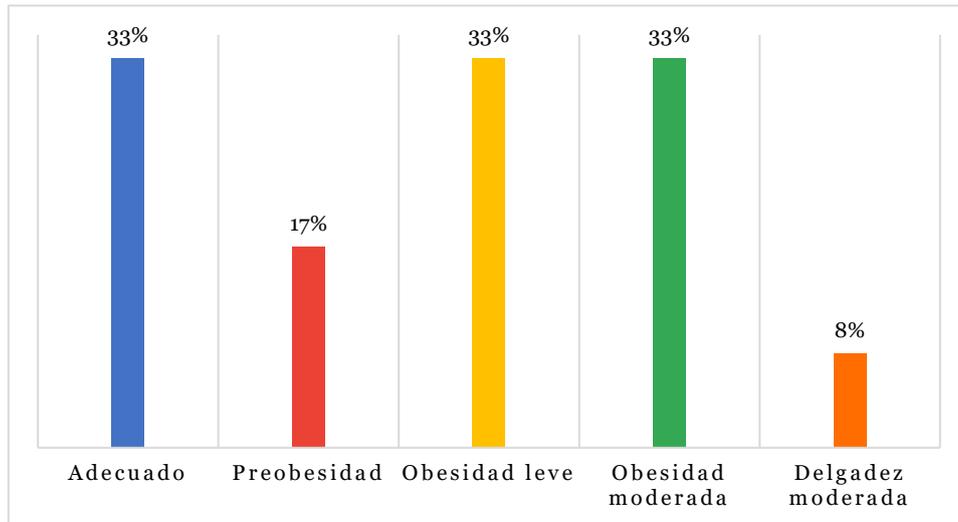
**Gráfico 7:** *Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos*

Fuente: Elaboración Propia

Mediante el gráfico 11 se identifica la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos, de lo cual el 45% de los encuestados mencionaron que más de la mitad de sus ingresos son destinados a la compra de alimentos. 45% destinan la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos y 10% de los encuestados mencionan que menos de la mitad de sus ingresos se destina a la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

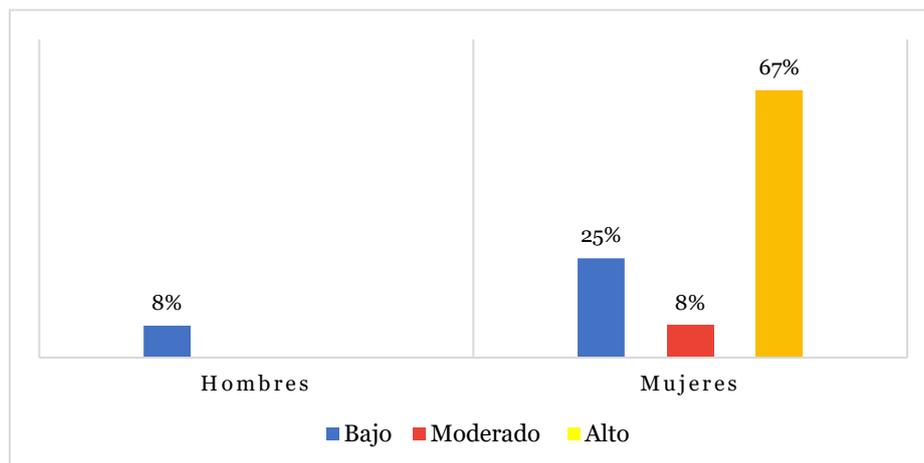
**Gráfico 8:** Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC).



Fuente: Elaboración Propia

Se identifica que 33% de las personas encuestadas en la comunidad de Nueva Esperanza, Concepción del Sur, corresponden a un peso adecuado según IMC. 33% se encuentran en obesidad leve, 33% se encuentran en obesidad moderada y el 17% de los encuestados presentan pre obesidad. 8% de las personas evaluadas presenta un estado nutricional de delgadez moderada según IMC.

**Gráfico 9:** Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)

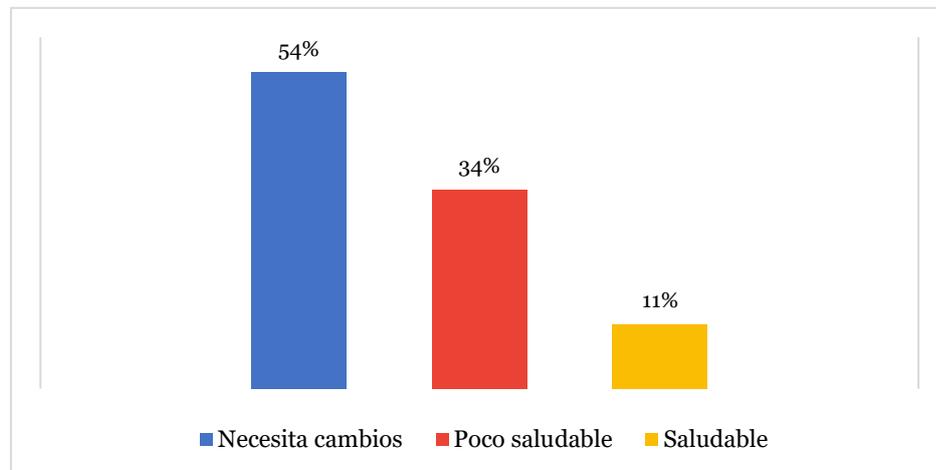


Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 16 representa el riesgo según ICC hombres y mujeres en la comunidad de Nueva Esperanza, en el cual se identifica que el 67% de las mujeres presentan alto riesgo, 25% se encuentran en bajo riesgo y 8% de las mujeres presentan riesgo moderado según ICC. En hombres se identifica que 8% presentan riesgo bajo según ICC.

## Calidad de la dieta de la población.

**Gráfico 10:** Índice de Alimentación Saludable

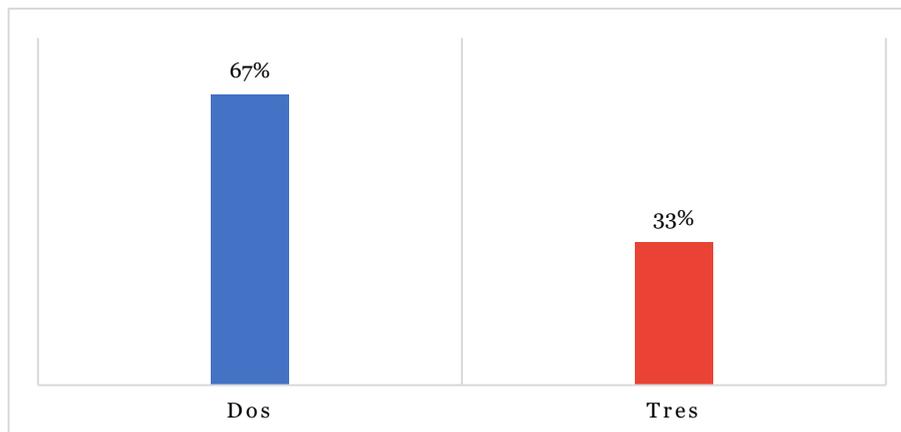


Fuente: Elaboración Propia

Se identifica el índice de alimentación saludable en la aldea de Nueva Esperanza, Concepción del Sur, siendo el 54% de la población estudiada que presenta que necesita cambios en su dieta, 34% de la población presenta un índice de alimentación poco saludable y 11% se encuentra saludable según este índice.

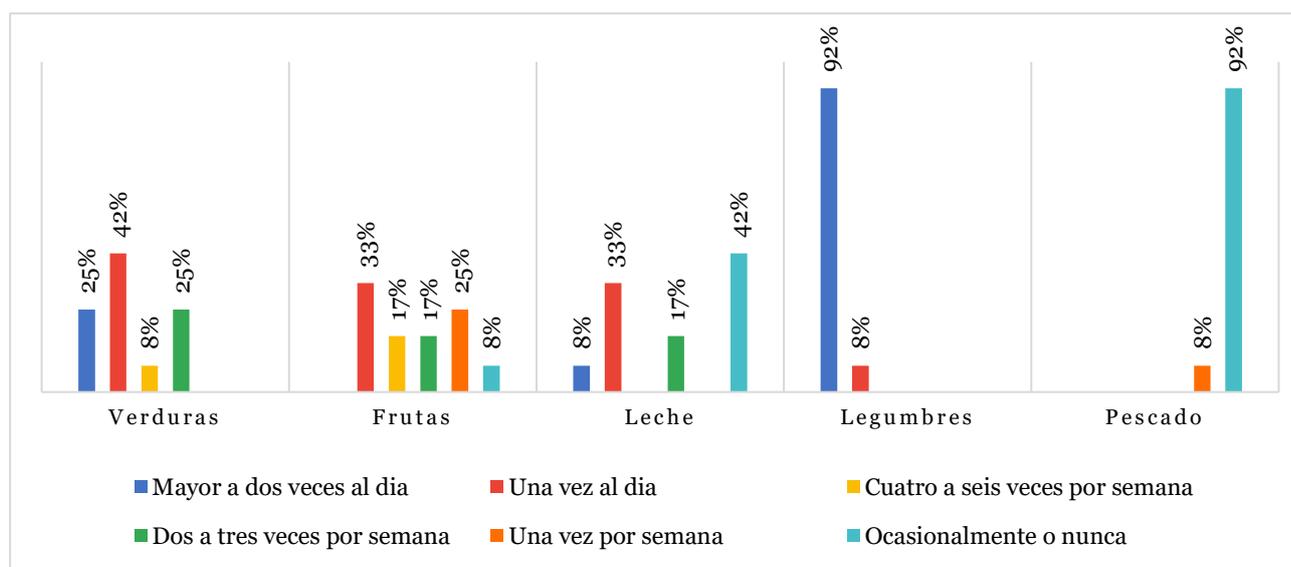
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11:** Tiempos de comida que realizan al día



Fuente: Elaboración Propia

El gráfico 18 presenta los tiempos de comida que realizan al día en la comunidad de Nueva Esperanza, con lo cual se identifica que la mayoría realiza únicamente dos tiempos de comida al día, siendo el 67% de la población estudiada y 33% mencionan realizar tres tiempos de comida al día.

**Gráfico 12:** Frecuencia de consumo de alimentos saludables

Fuente: Elaboración Propia

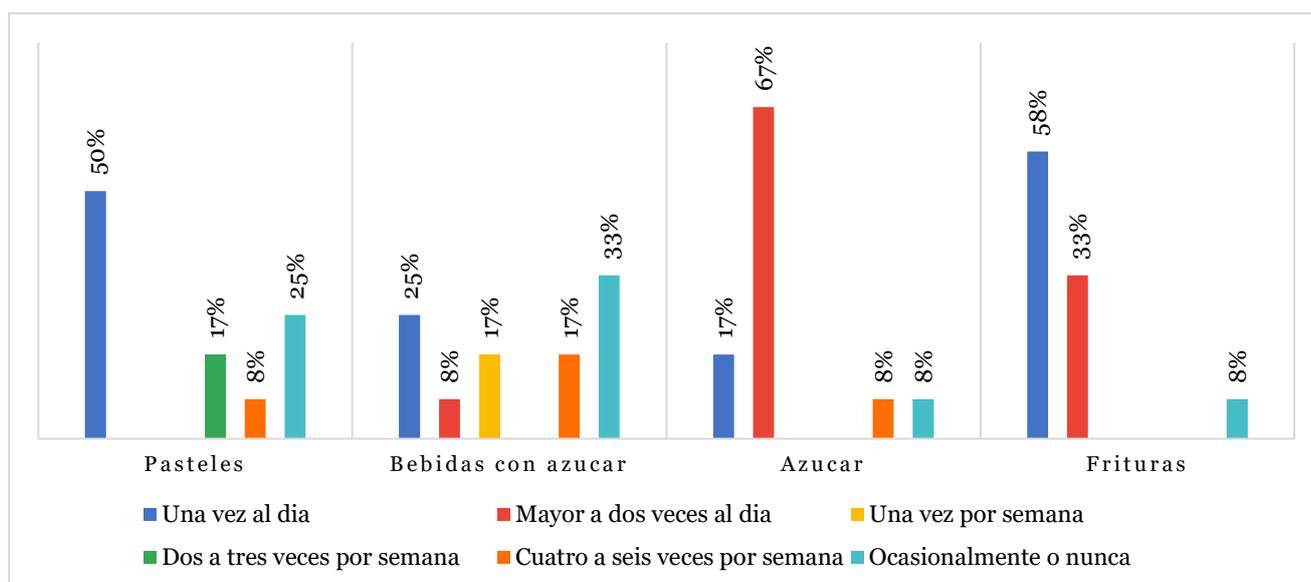
En el gráfico 19 se puede apreciar la frecuencia de consumo de alimentos saludables en la comunidad de Nueva Esperanza, de lo cual se puede identificar que en el grupo de alimentos de verduras el 42% de los encuestados consumen una vez al día, 25% de los encuestados tienen un consumo mayor a dos veces al día, 25% consumen verduras de dos a tres veces por semana y 8% tienen un consumo mínimo de cuatro a seis veces por semana.

En el grupo de alimentos de frutas se puede identificar que 33% de los encuestados en la comunidad tienen un consumo de una vez al día de estas, 25% consumen frutas una vez por semana, 17% de los encuestados mencionan consumirlas de cuatro a seis veces por semana, 17% las consumen de dos a tres veces por semana y 8% mencionan consumir frutas ocasionalmente o nunca.

En cuanto a la leche se identifica que el consumo en la comunidad es ocasionalmente o nunca, siendo el 42% de la población estudiada. 33% describen consumir leche una vez al día, 17% de la población consume de dos a tres veces por semana y 8% de los encuestados tiene un consumo de leche mayor a dos veces al día.

Se observa que el consumo de legumbres en la población estudiada de Nueva Esperanza es de 92% lo que corresponde a un consumo mayor de dos veces al día. El 8% menciona tener un consumo de legumbres de una vez al día.

Se identifica que el pescado es ocasionalmente o nunca consumido en la comunidad de Nueva Esperanza, correspondiendo a 92% de la población que indica esto. Tan solo el 8% de la población estudiada menciona tener un consumo de una vez a la semana de este alimento.

**Gráfico 13:** Frecuencia de consumo de alimentos No saludables

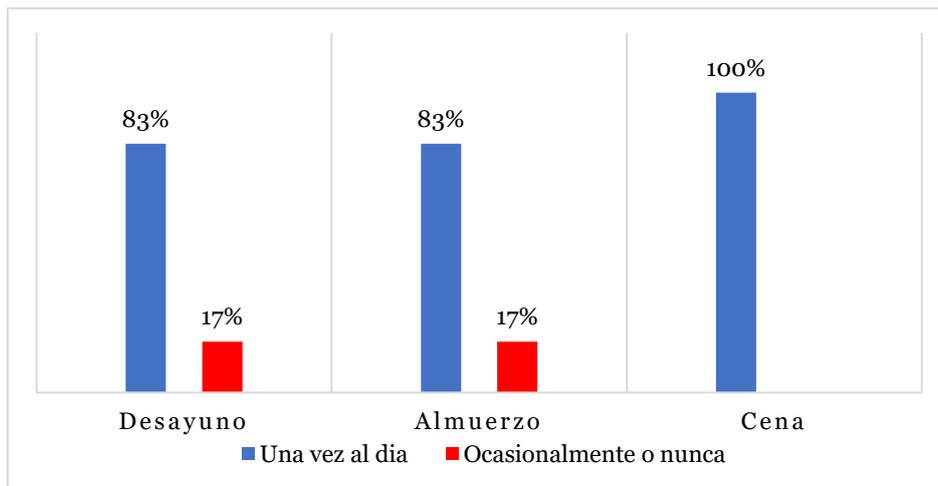
Fuente: Elaboración Propia

Se presenta la frecuencia de alimentos no saludables en la comunidad de Nueva Esperanza, con lo que se identifica que 50% de la población estudiada consume pasteles una vez al día, 25% mencionan tener un consumo ocasional o nunca de estos, el 17% de los encuestados consumen de dos a tres veces por semana y 8% consumen pasteles de cuatro a seis veces por semana.

En cuanto a bebidas con azúcar, el 33% de los encuestados dice tener un consumo ocasional o nunca de estas, 25% menciona tener un consumo de una vez al día de estas bebidas, 17% mencionan que consumen una vez por semana. 17% de los encuestados dicen consumir una vez por semana y 8% tienen un consumo mayor a dos veces a día de bebidas con azúcar.

El consumo de azúcar en la comunidad de Nueva Esperanza en la mayoría de la población estudiada es mayor de dos veces al día, lo que corresponde a 67% de los encuestados. 17% de la población estudiada tiene un consumo de una vez al día, 8% de cuatro a seis veces por semana y 8% mencionan que ocasionalmente o nunca consumen azúcar.

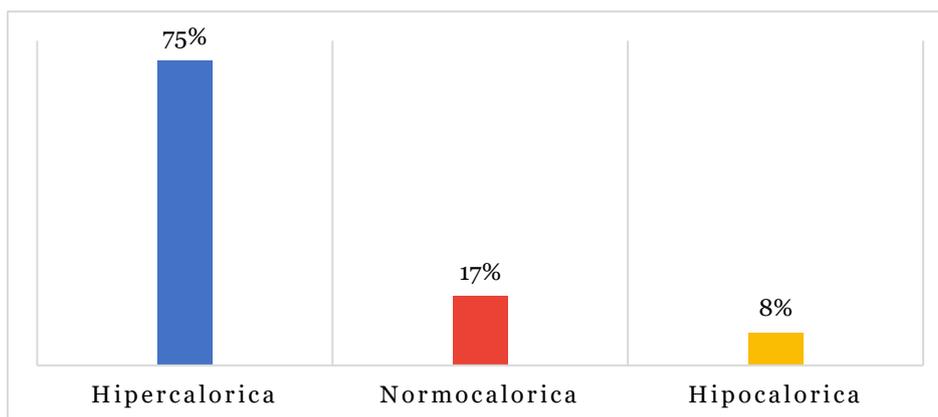
Las frituras son consumidas en su mayoría una vez al día, siendo el 58% de los encuestados en la comunidad que indican esto. 33% dicen tener un consumo mayor a dos veces por semana y 8% describen que ocasionalmente o nunca consumen frituras.

**Gráfico 14:** Frecuencia de tiempos de comidas.

Fuente: Elaboración Propia

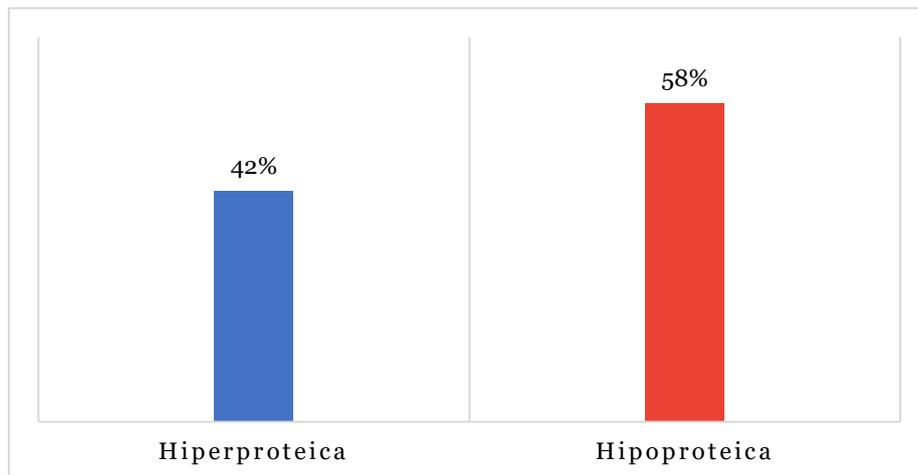
En el gráfico 21 se presenta la frecuencia de tiempos de comida que realiza la población estudiada en la comunidad de Nueva Esperanza, de los cuales el 83% mencionaron que el desayuno lo toman una vez al día y 17% dijeron ocasionalmente o nunca realizarlo. En cuanto al almuerzo 83% de los encuestados dicen realizarlo una vez al día y 17% lo realizan ocasionalmente o nunca. El 100% de la población estudiada describe realizar la cena una vez al día.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15:** Tipo de dieta según calorías

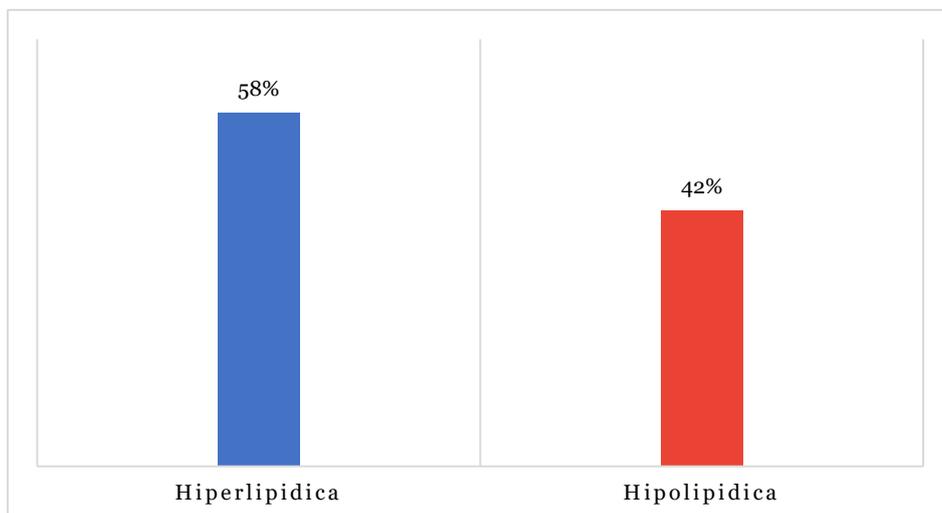
Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico 23 se puede identificar el tipo de dieta según calorías que predomina en la comunidad de Nueva Esperanza, siendo el 75% correspondiente a dieta hipercalórica, 17% de los encuestados consumen una dieta normocalórica y 8% corresponde a dieta hipocalórica y que en promedio se pudo determinar que la población consume alrededor de 1964 Kcal.

**Gráfico 16:** *Tipo de dieta según proteínas*

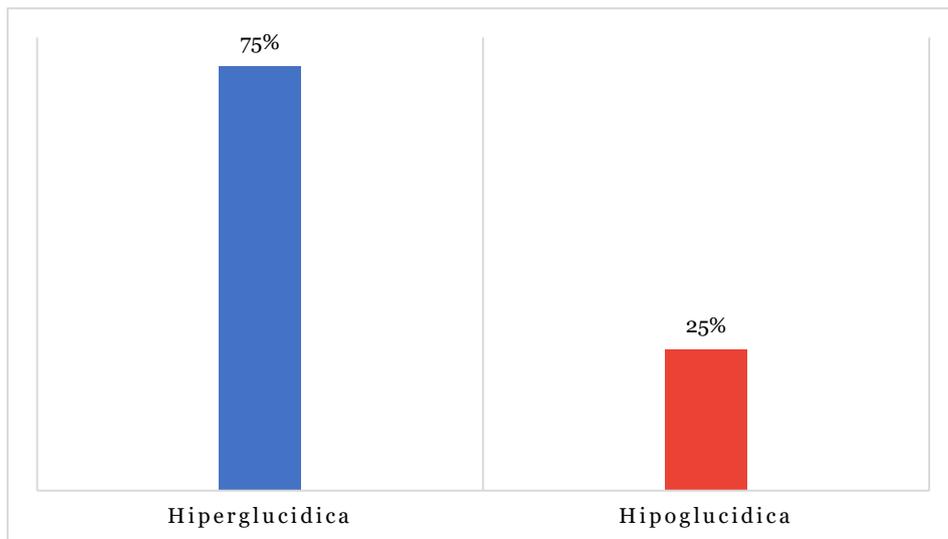
Fuente: Elaboración Propia

Se identifica mediante el gráfico 24 el tipo de dieta según proteínas que predomina en la comunidad de Nueva Esperanza, siendo la dieta hipoproteica con 58% del total y el 42% de los encuestados consumen una dieta hiperproteica, y se identificó en total un promedio de ingesta proteica de 17%.

**Gráfico 17:** *Tipo de dieta según grasas*

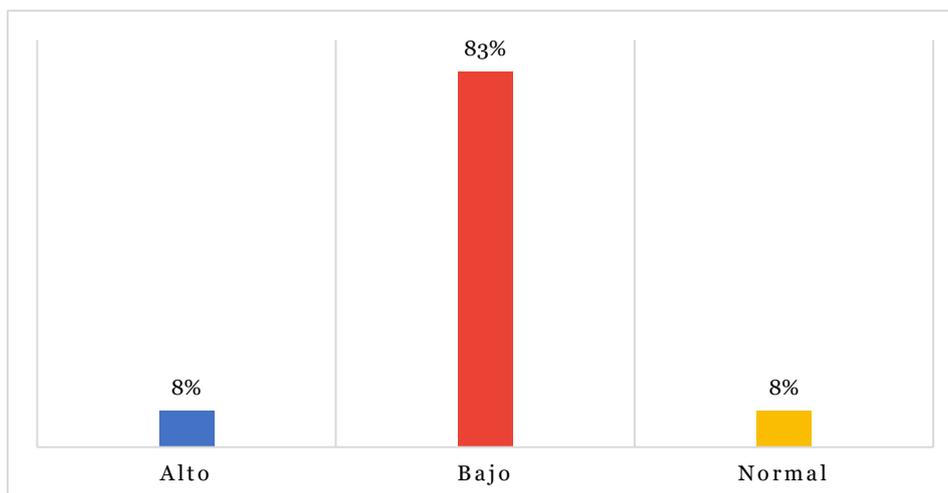
Fuente: Elaboración Propia

La dieta según grasas más consumida en la comunidad de Nueva Esperanza es la dieta hiperlipídica, que corresponde al 58% de los encuestados y 42% de la población estudiada consume una dieta hipolipídica y el promedio de ingesta de grasas en la población corresponde al 25%.

**Gráfico 18:** *Tipo de dietas según carbohidratos:*

Fuente: Elaboración Propia

Se presenta mediante el gráfico 25 el tipo de dieta según carbohidratos que predomina en la comunidad de Nueva Esperanza, con el que se identifica que la dieta hiperglucídica con 75% es la más consumida entre la población estudiada y 25% describen llevar una dieta hipoglucídica. Se identificó en promedio una ingesta de carbohidratos de 56%.

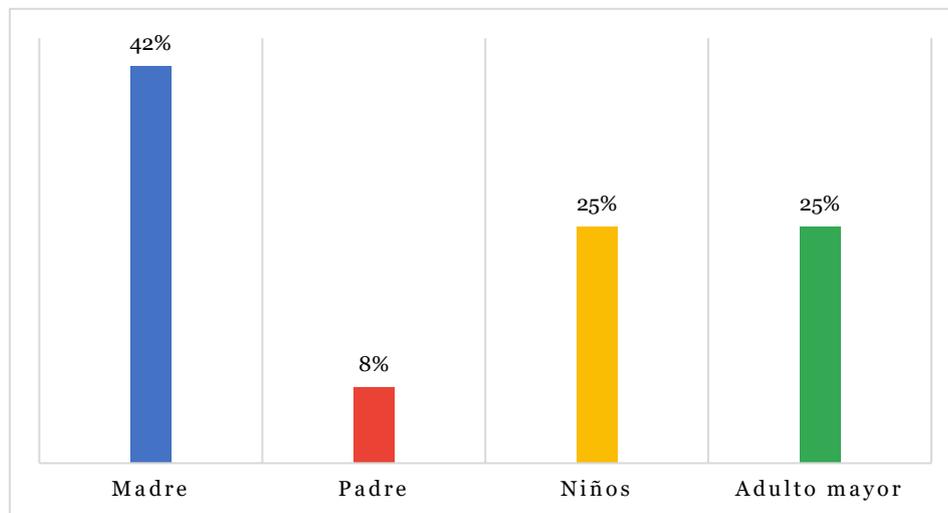
**Gráfico 19:** *Ingesta de fibra*

Fuente: Elaboración Propia

Se identifica que la ingesta de fibra en la comunidad de Nueva Esperanza corresponde a una ingesta baja, siendo el 83% de la población estudiada. 8% corresponde a una dieta alta en fibra y 8% a una dieta normal en fibra.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20:** ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



Fuente: Elaboración Propia

La mayor parte de la población estudiada considera que la alimentación en el hogar se debe de priorizar a la madre, lo que corresponde al 42% de las personas, luego con 25% las personas consideran a los niños como prioridad, así mismo 25% consideran que debe priorizarse a el adulto mayor y 8% consideran que se debe de priorizar al padre.

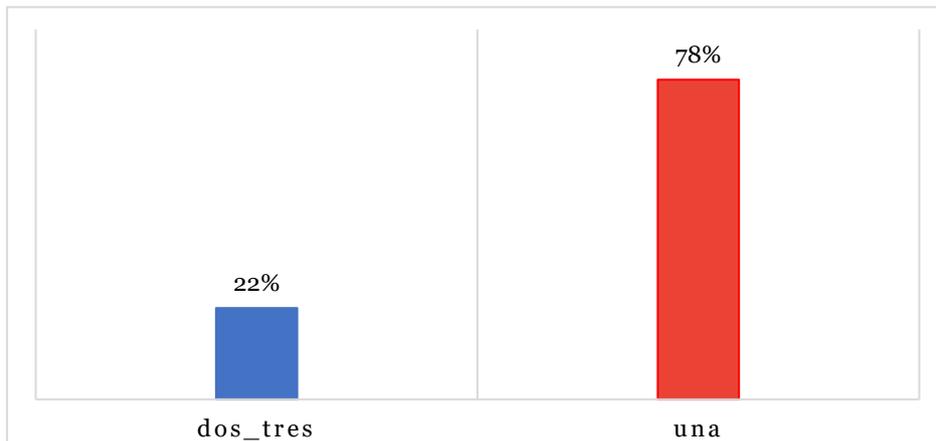
## Municipio Las Vegas

### Aldea San José de los Andes.

#### Características sociodemográficas de la población.

#### Hogar.

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar.**

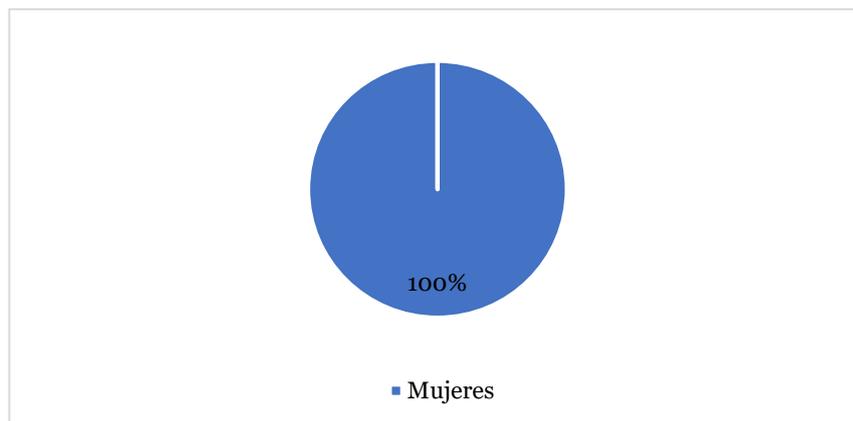


Fuente: Elaboración propia

Mediante el gráfico 2 se identifica el número de familias que conforman el hogar en esta zona. El 78% de los hogares de la muestra de estudio está conformado por una familia y un 22% por dos o tres familias dentro de hogar.

#### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

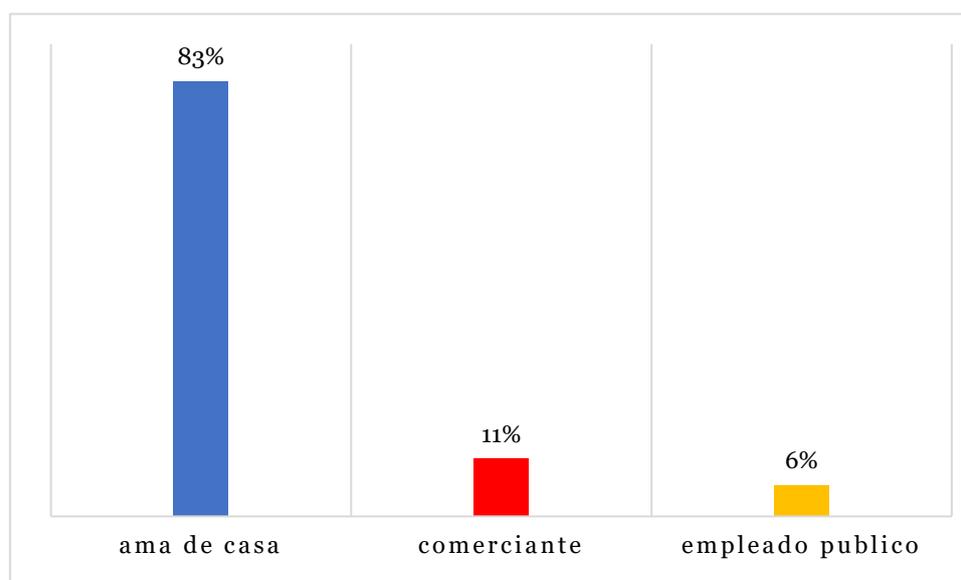
En el gráfico 5 se identifica el sexo del representante del hogar, siendo el 100% mujeres ya que se encontraban en casa y accedieron a participar en la encuesta.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del representante del hogar**

<b>Escolaridad</b>	<b>Número de personas</b>	<b>%</b>
Ninguno	1	6%
Secundaria completa	1	6%
Primaria completa	2	11%
Secundaria incompleta	5	28%
Primaria incompleta	9	50%

Fuente: Elaboración propia

Mediante la información brindada por la personas encuestadas se identificó el 50% con primaria incompleta, 28% con secundaria incompleta, un 11% completó su educación primaria y 6% completo su educación secundaria y 6% describen ningún grado de estudio.

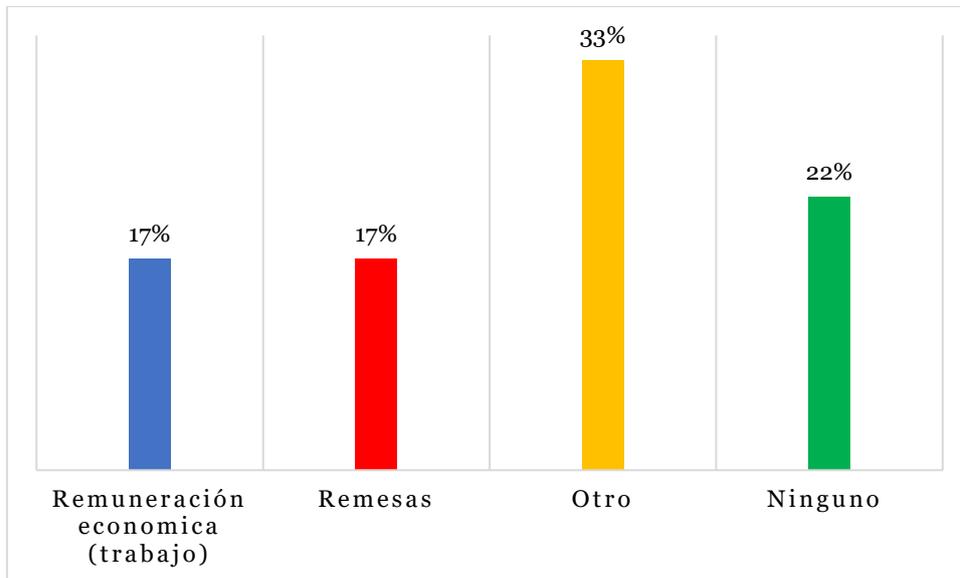
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia

El grafico 6 representa la profesión u oficio del representante del hogar, siendo el 83% ama de casa, 11% comerciante y un 6% empleado público.

## Ingreso de los hogares

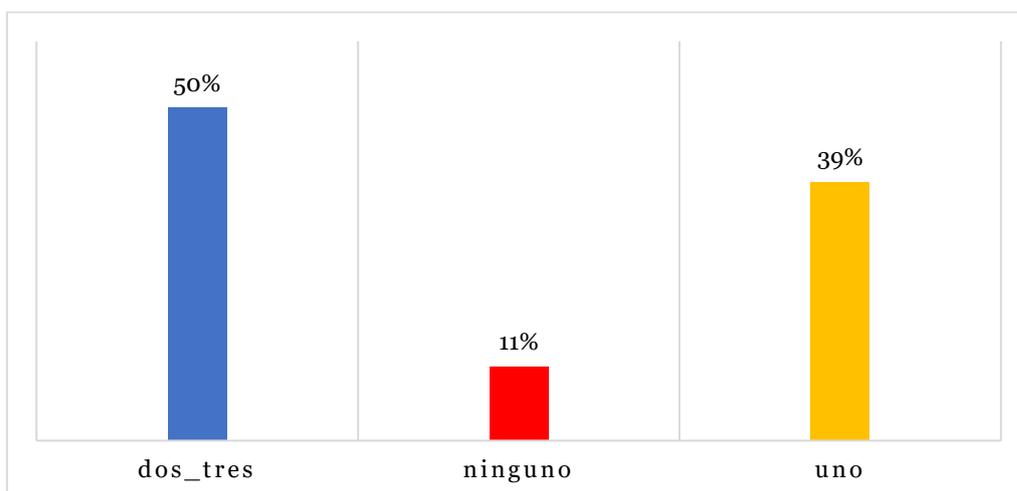
**Gráfico 4: Fuente de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

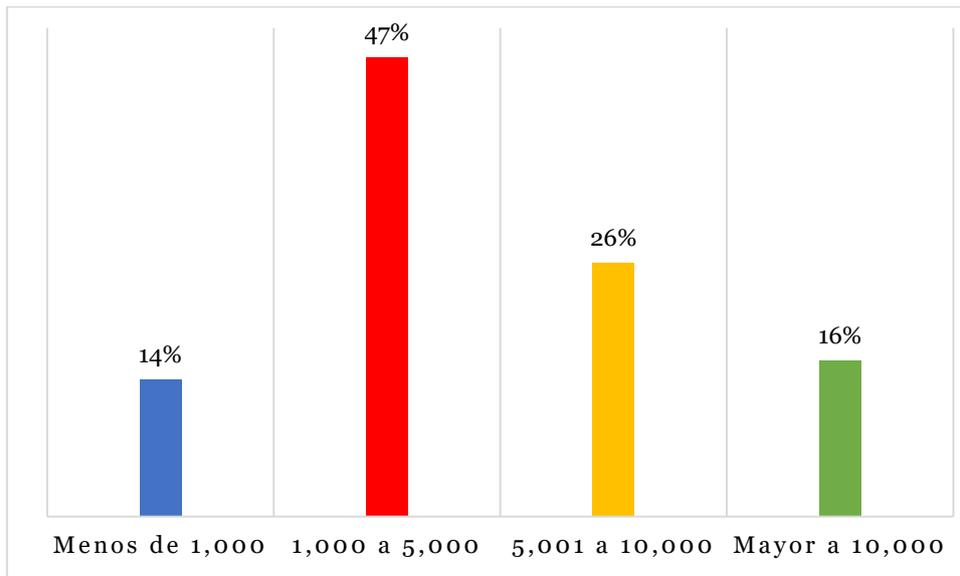
La fuente de ingreso de los hogares de la comunidad de San José de Los Andes es 33% otro describiendo como otro la venta esporádica de algún cultivo de temporada o trabajo propio como comerciante 22% informan que no tienen ningún ingreso económico y sus sostenimiento depende de ayuda de familiares o instituciones, el 17% recibe remuneración económica por trabajo realizado un 17% recibe remesas de Estados Unidos y España.

**Gráfico 5. Personas que trabajan por hogar.**



Fuente: Elaboración propia

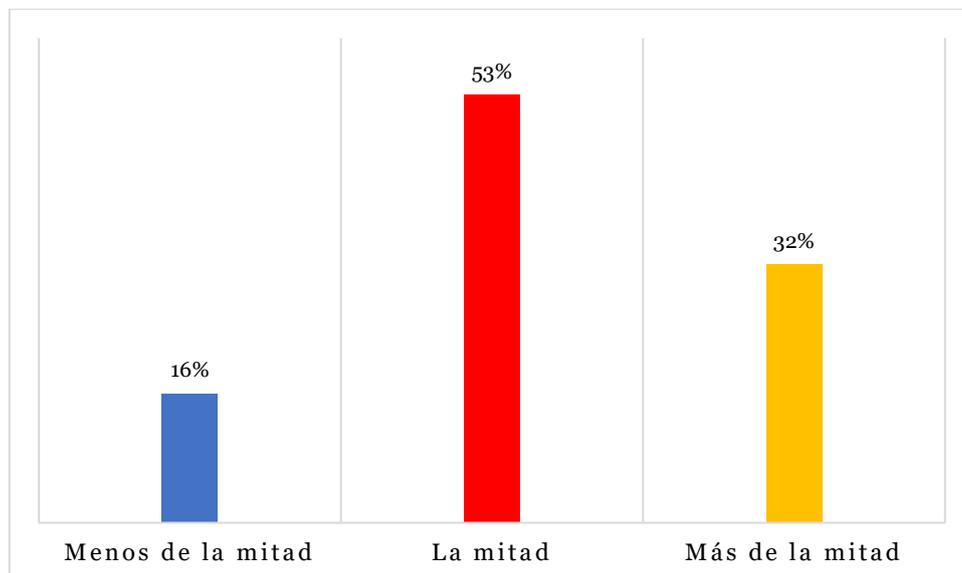
En el 50% de los hogares trabajan de 2 a 3 personas, en un 39% trabaja 1 persona y un 11% informa que no trabaja ninguna persona.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia

Mediante el análisis de las respuestas se identifica un 47% como ingreso económico mensual de L.1,000 a 5,000, en 26% entre L.5001 a 10,000, y en menor porcentaje mayor a 10,000 con 16% y 14% con un ingreso menor de L. 1,000.

### Gastos de los hogares

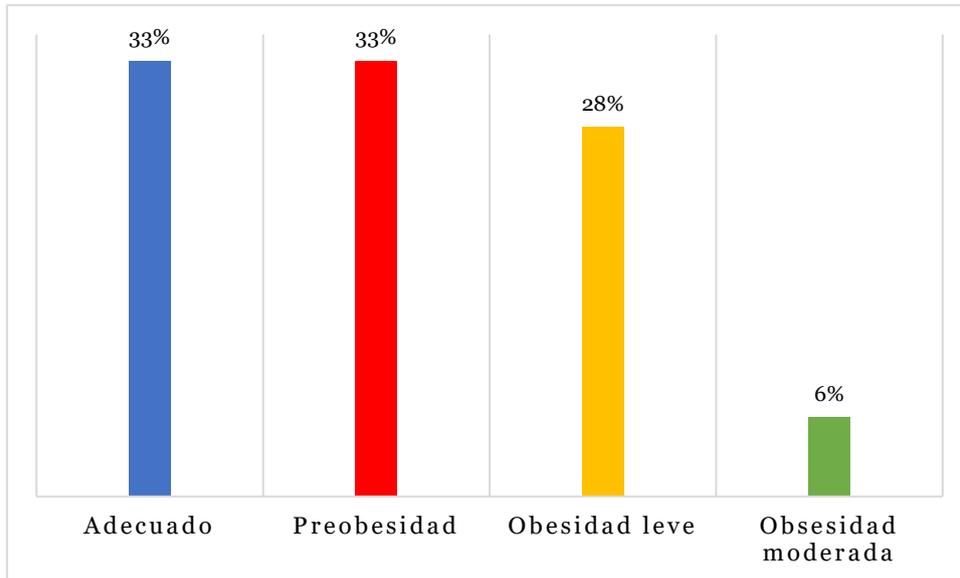
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de los alimentos.**

Fuente: Elaboración propia

Las personas representantes del hogar informan que el 53% destina la mitad de sus ingresos mensuales a la compra de alimentos, 32% invierte en alimentos más de la mitad de su ingreso mensual y un 16% proporciona del ingreso mensual menos de la mitad a la compra de alimentos.

### Estado nutricional por antropometría de los adultos.

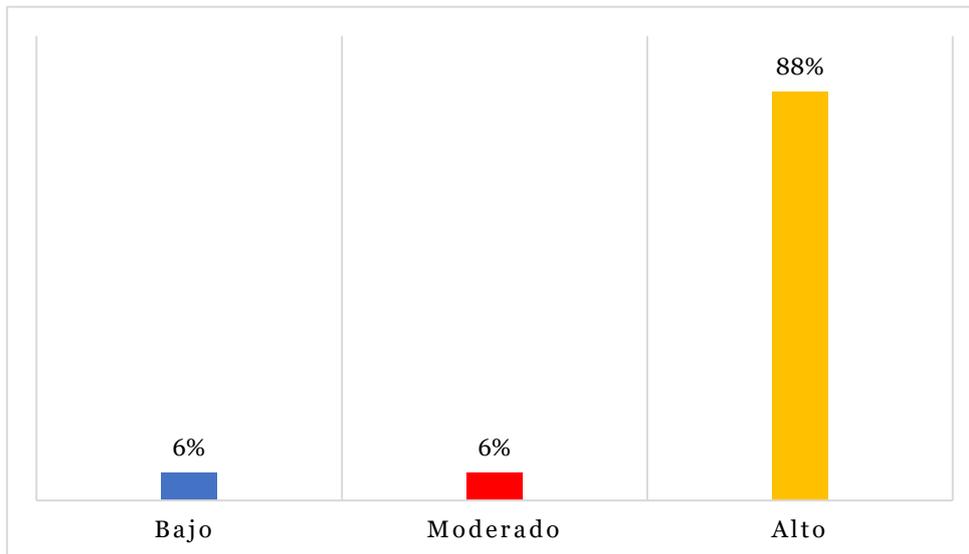
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC).**



Fuente: Elaboración propia

Mediante el análisis de la evaluación antropométrica se realizó el diagnóstico con base en la clasificación de la OMS, se identificó 33% en peso normal, 33% con preobesidad, 28% con obesidad leve, 6% con obesidad moderada.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera (ICC)**

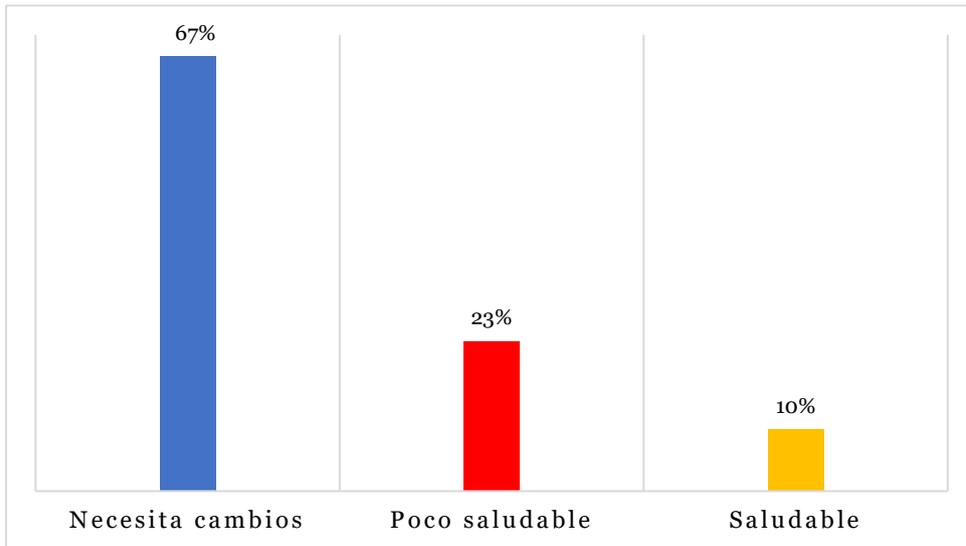


Fuente: Elaboración propia

Este gráfico representa el riesgo según índice cintura cadera en las mujeres de los hogares entrevistados. A través del cálculo de índice de cintura cadera se identificó que 88% de los hogares presenta un alto riesgo de enfermedades metabólicas.

## Calidad de la dieta de la población adulta.

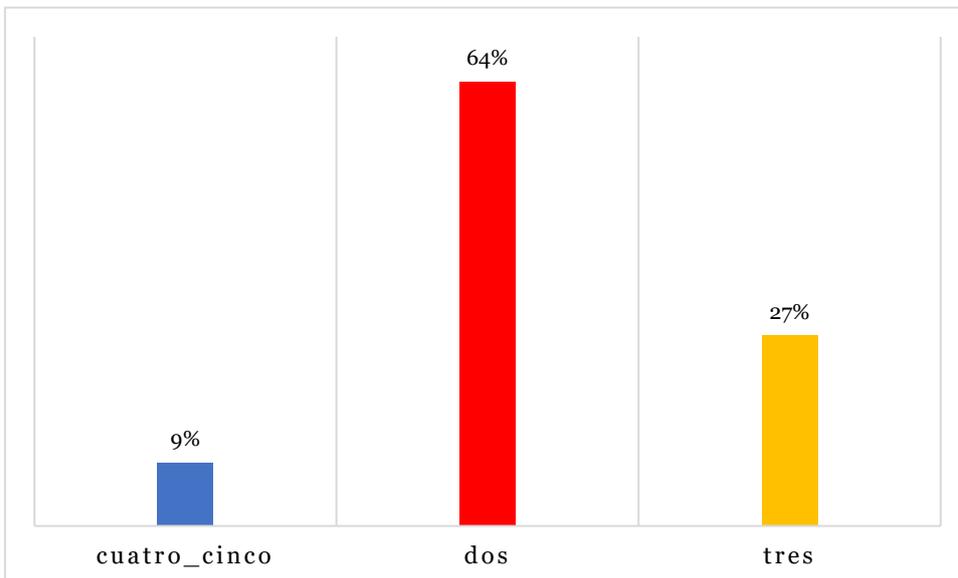
**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable.**



Fuente: Elaboración propia

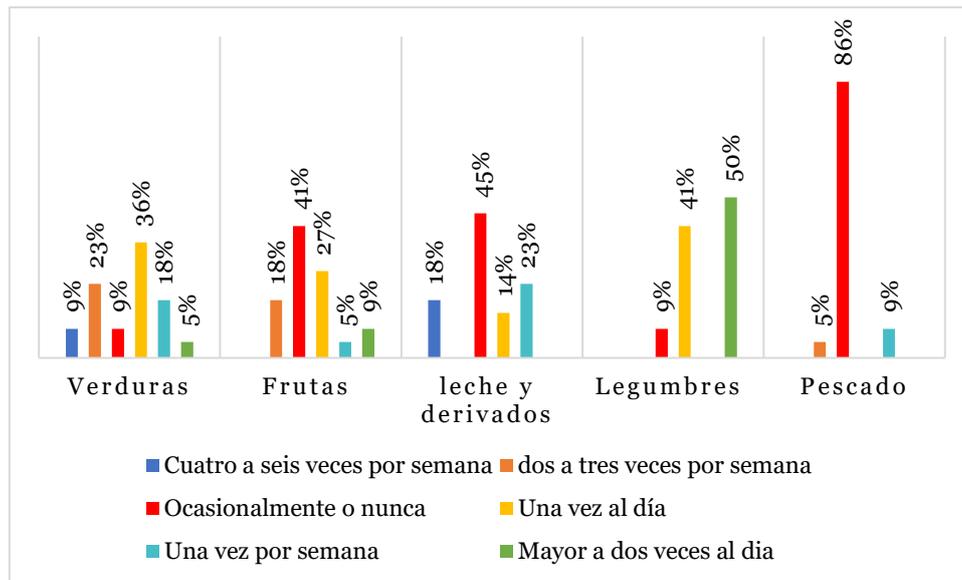
Mediante el análisis del índice de alimentación saludable se observa en el gráfico que el 67% de hogares necesita cambios para llegar a tener una alimentación saludable, el 23% tiene un índice de alimentación poco saludable y un 10% saludable.

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



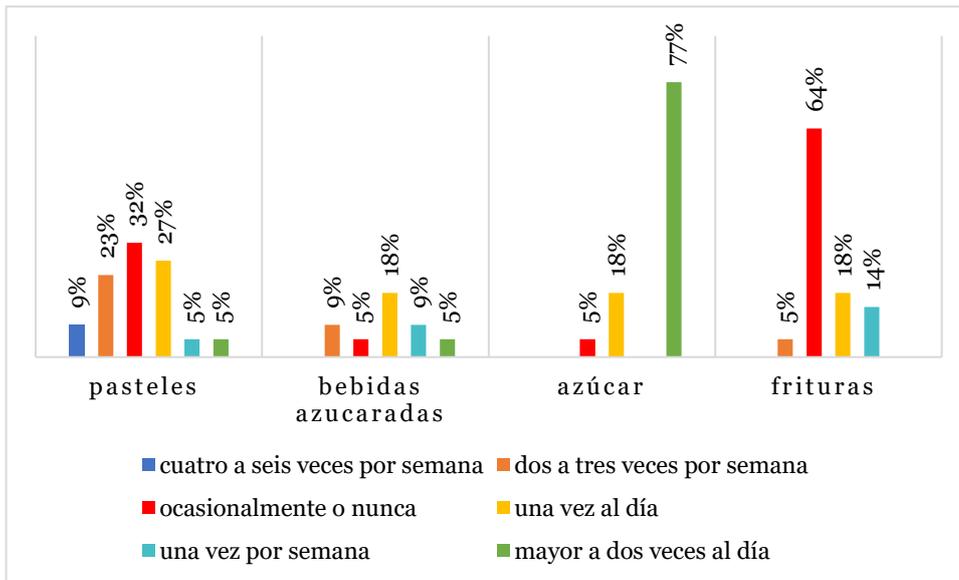
Fuente: Elaboración propia

El 64% menciona que realiza 2 tiempos de comida siendo desayuno y cena, el 27% consume 3 tiempos de comida los cuales son desayuno, almuerzo y cena, y un 9% realiza de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

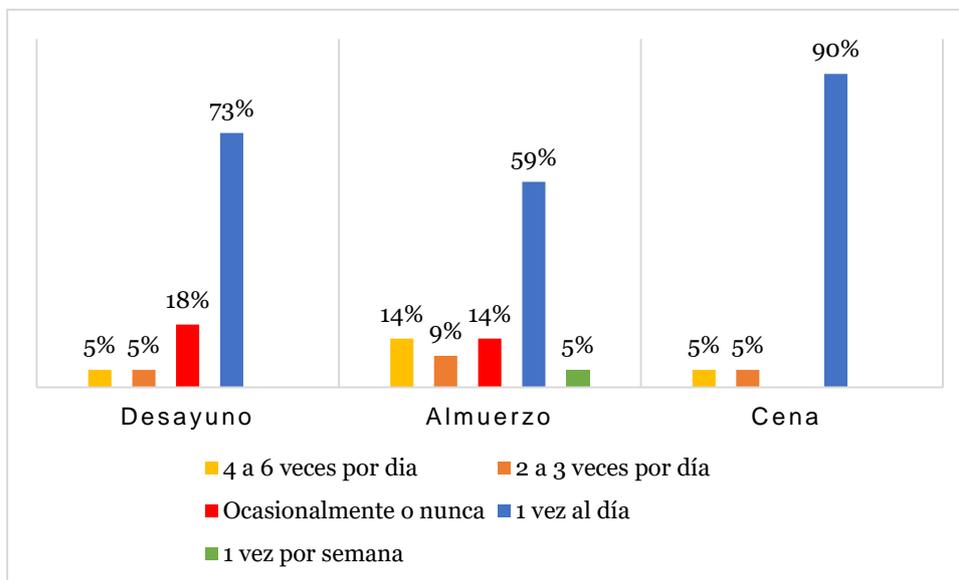
Fuente: Elaboración propia

A través del análisis de la frecuencia de consumo se identificó el consumo de verduras siendo 36% una vez al día, 23% dos a tres veces al día, 18% una vez por semana. 41% consume frutas rara vez o nunca, 27% una vez al día, 18% dos a tres veces por semana. Sobre el consumo de lácteos y derivados el 45% los consume rara vez o nunca, 23% una vez por semana. El consumo de legumbres específicamente frijoles es mayor al resto de los alimentos identificados debido a que el 50% tiene una frecuencia de consumo mayor a dos veces al día. El alimento que menos se consume es en esta zona es el pescado un 86% describe su consumo como ocasionalmente o nunca, 9% indica que consume pescado una vez por semana.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos poco saludables**

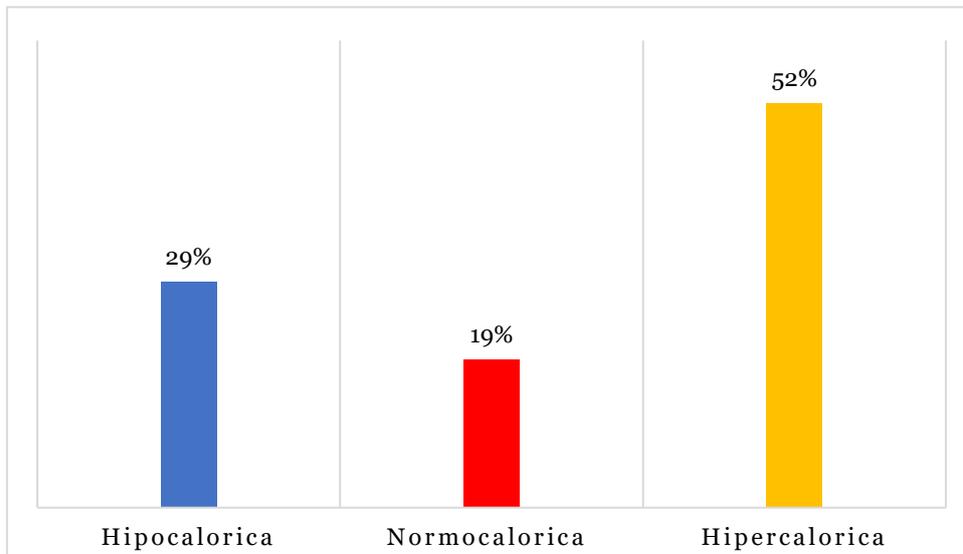
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 22 representa el consumo de alimentos poco saludables, se identifica en mayor cantidad con 77% el consumo de azúcar mayor a 2 veces al día, el 27% consume pasteles o pan una vez al día, el 18% consume bebidas azucaradas diario. El consumo de frituras menciona el 64% que es ocasionalmente o nunca y un 18% consume frituras una vez al día.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

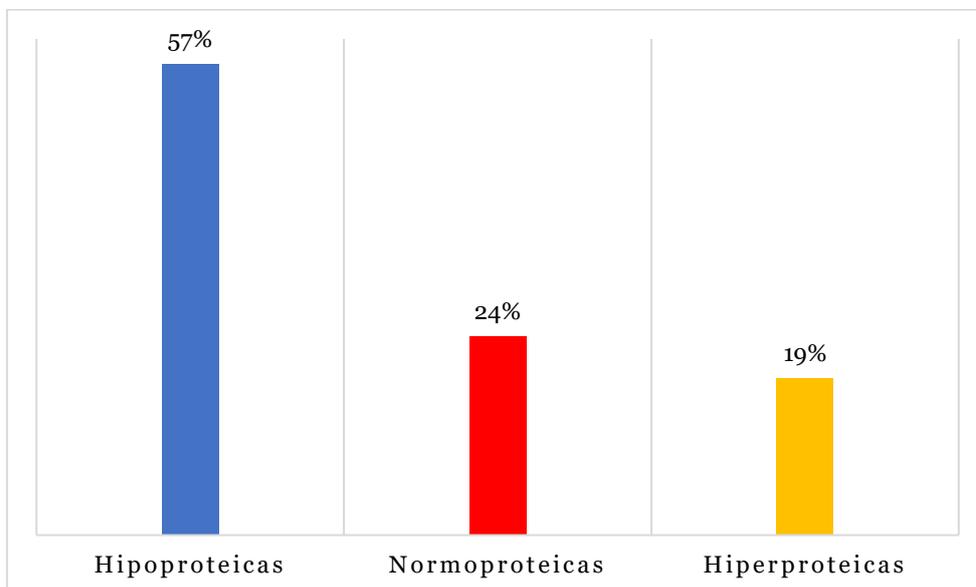
Fuente: Elaboración propia

Mediante el gráfico de frecuencia de tiempos de comida de los hogares se observa que 73% desayuno diario, la mayoría con un 90% cena diario y un 59% almuerza diario siendo el almuerzo el tiempo de comida que se realiza con menos frecuencia en esta zona.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

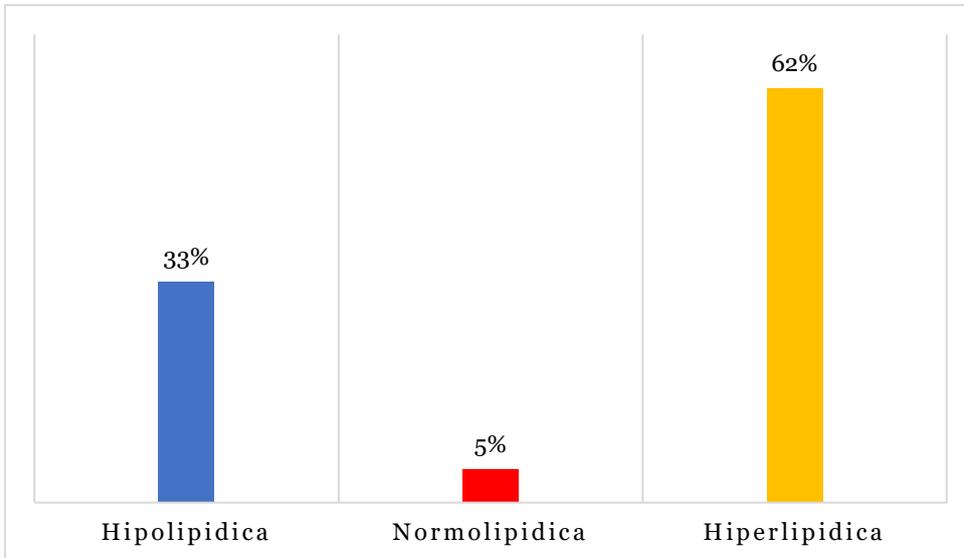
Fuente: Elaboración propia.

La dieta según calorías que se consume en esta zona es 52% hipercalórica, 29% hipocalórica y 19% normocalórica; con un promedio de ingesta calórica según el recordatorio de 24 horas de 1633 kcal.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

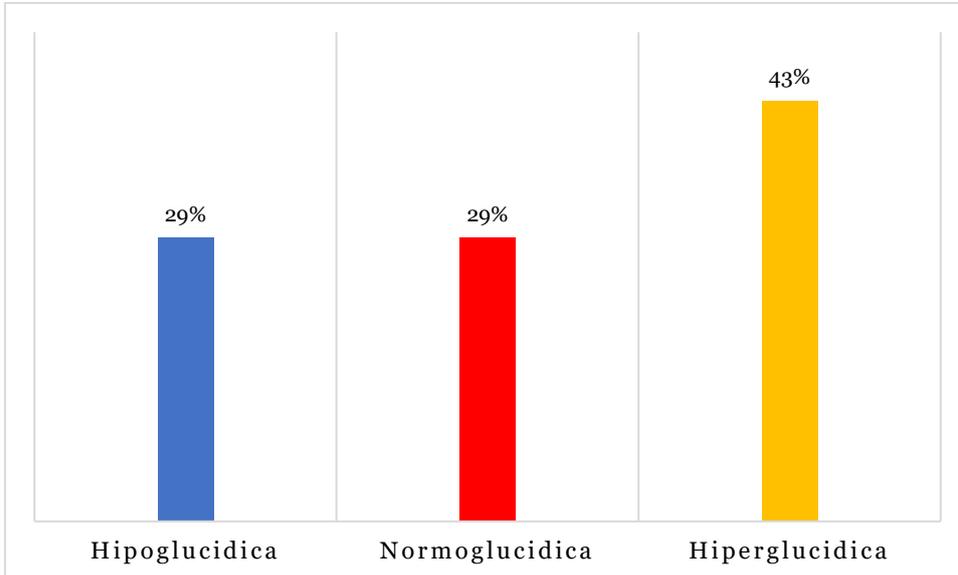
Fuente: Elaboración propia

Se analiza una baja ingesta proteica según indica la gráfica el 57% de la dieta es hipoproteica, 24% normoproteica y 19% hiperproteica. El promedio del consumo de proteínas diario es de 57gramos.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

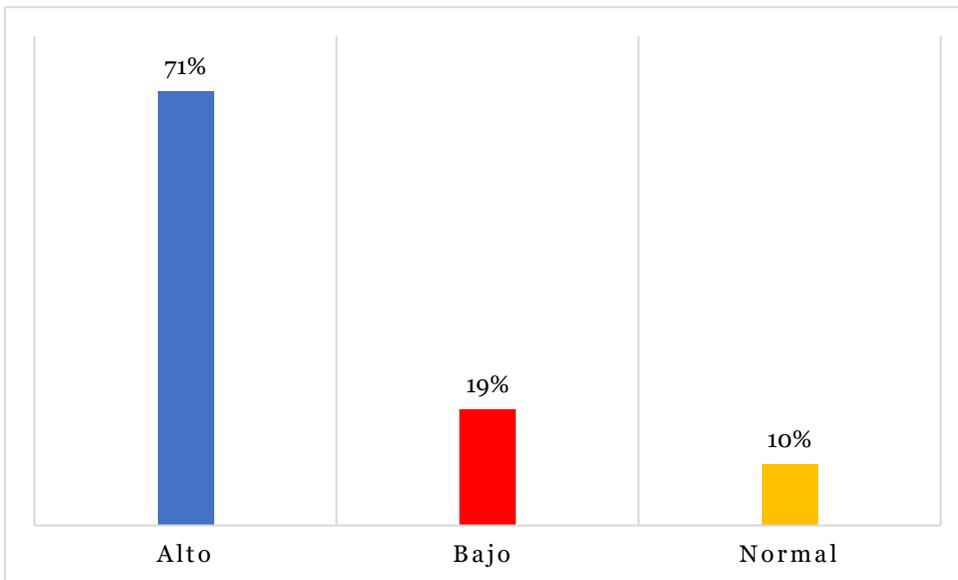
Fuente: Elaboración propia.

Mediante el análisis del recordatorio de 24 horas se identificó 62% de dieta hiperlipídica, el 33% hipolipídica y el 5% normolipídica, con un promedio 63 gramos de grasas al día.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

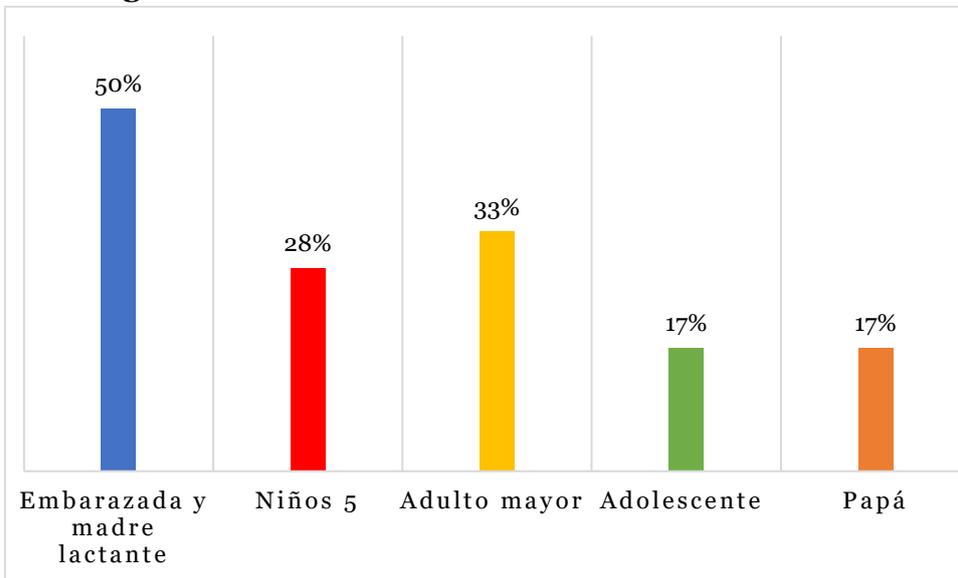
Se observa que el 43% de los hogares consume un tipo de dieta hiperoglucídica, 29% normoglucídica y 29% hipoglucídica. Se analizó que el promedio de consumo al día de carbohidratos es 208gramos.

**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

El consumo de fibra es alto representado por 71%, un 19% tiene un bajo consumo de fibra y 10% un consumo normal.

### Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**

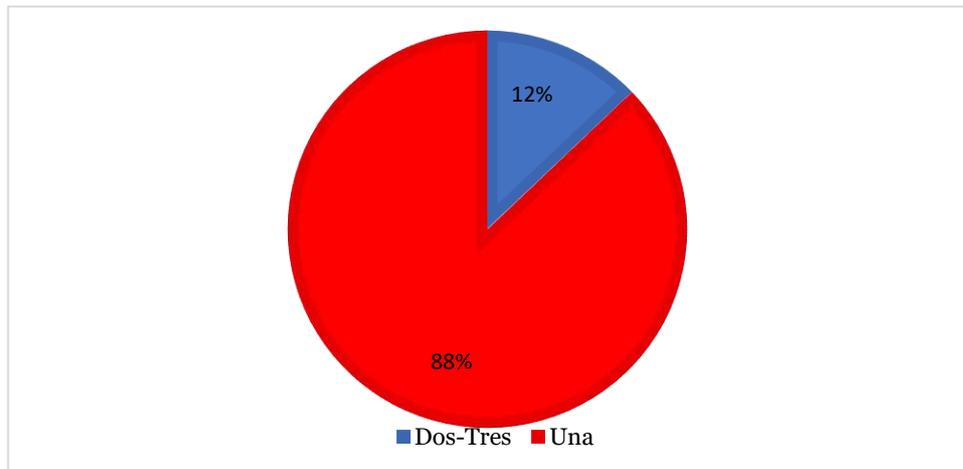
Fuente: Elaboración propia

El 50% de los hogares respondieron que se debe priorizar la alimentación a embarazadas y madres lactantes, 33% a adultos mayores, 28% a niños, 17% a los adolescentes y 17 a los padres del hogar.

**Aldea Buena Vista.  
Características sociodemográficas de la población adulta.**

**Hogar**

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

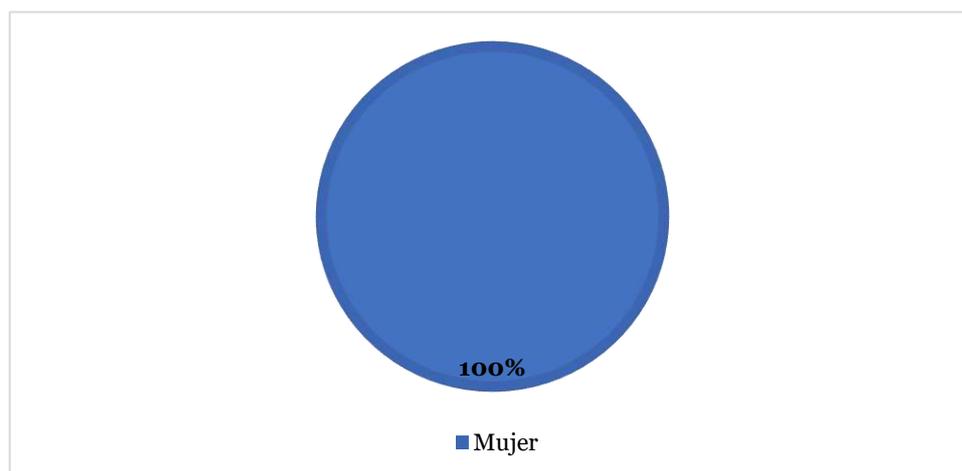


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico #2 las viviendas de la Aldea Buena Vista 1 se encuentran establecidas en un 88% por una sola familia, mientras que el otro 12% de ellas se conforman de dos a tres familias por casa.

**Datos demográficos de la población adulta.**

**Gráfico 2. Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia

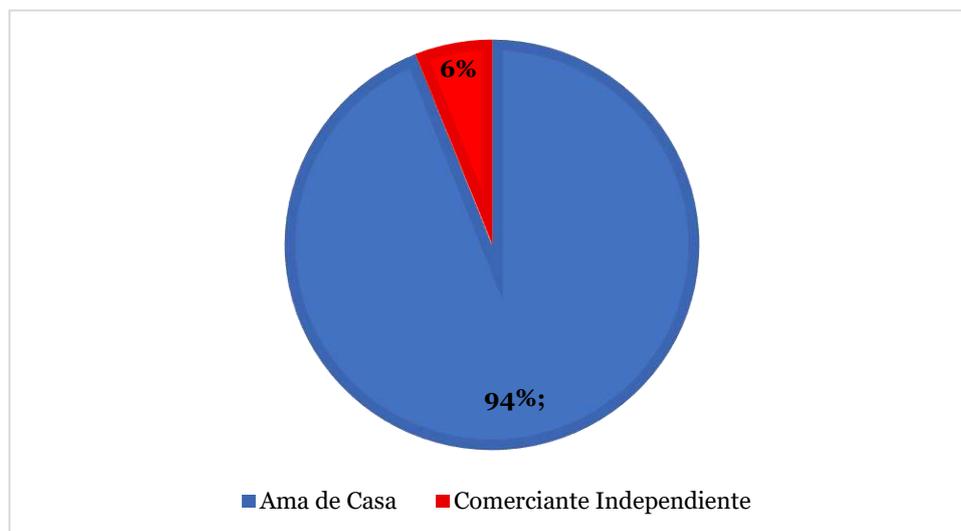
En el 100% de los hogares encuestados en la aldea Buena Vista 1 el sexo de los jefes de hogar era femenino.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Grado de Escolaridad	Número de Personas	%
Primaria Completa	8	50%
Primaria Incompleta	8	50%

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad de los jefes de hogar de la aldea Buena Vista 1 están distribuidos equitativamente con 50% cada una en los niveles primaria completa y primaria incompleta.

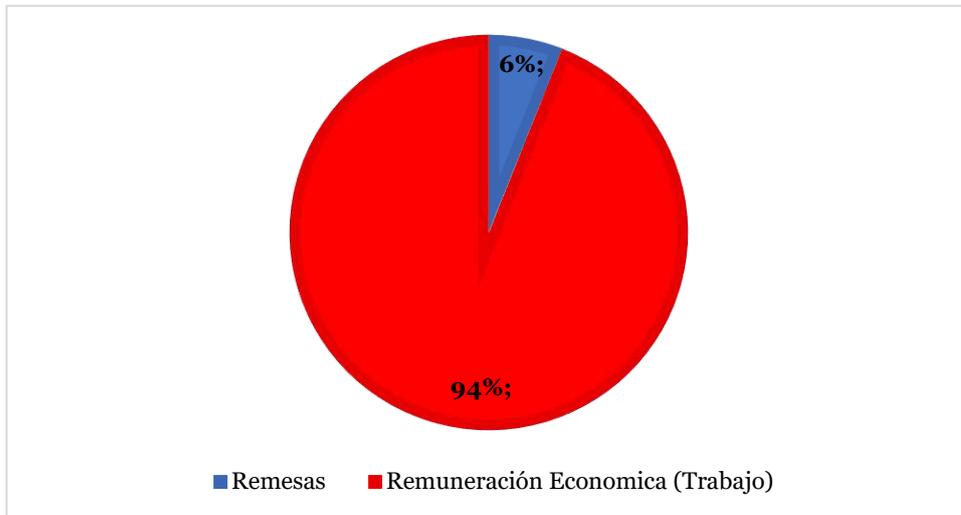
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Las profesiones u oficios de los jefes de hogar en la aldea Buena Vista 1 son dos con un 94% están las amas de casa y con un 6% los comerciantes independientes.

## Ingresos de los hogares

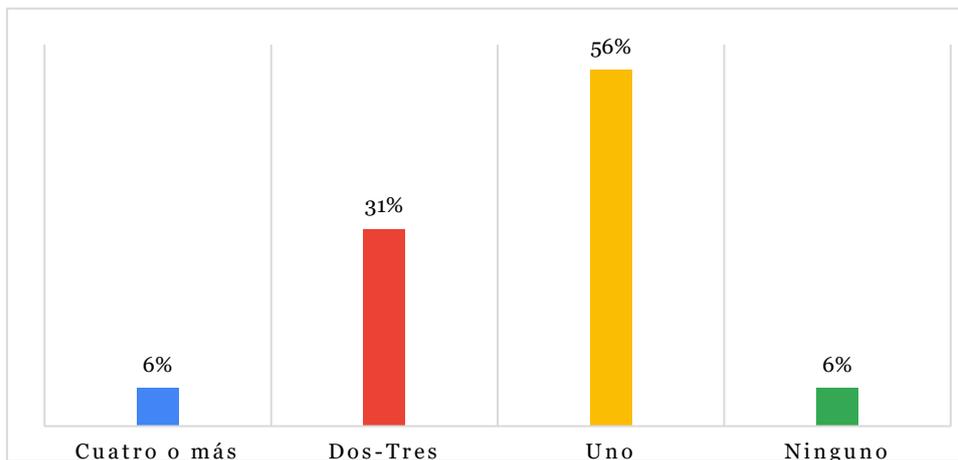
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar.**



Fuente: Elaboración propia

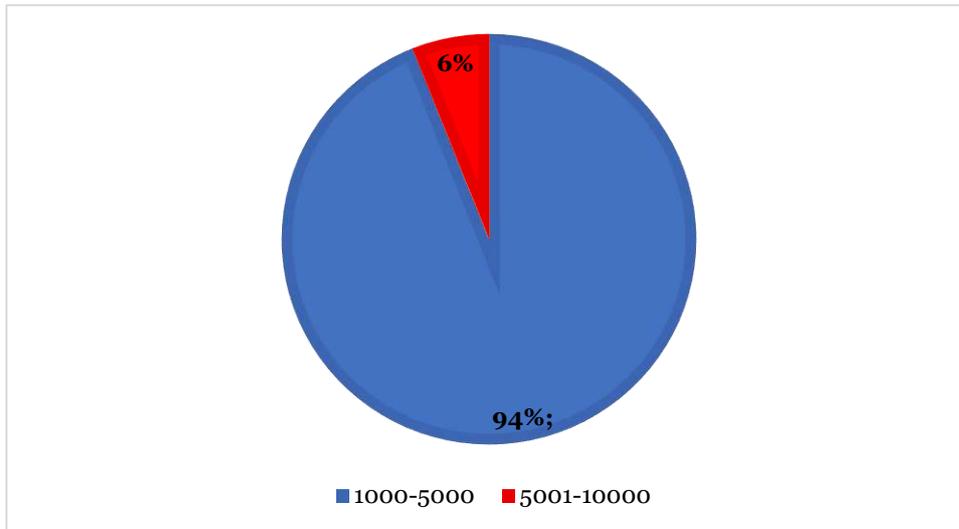
La economía o los ingresos percibidos en la aldea Buena Vista 1 son en un 94% por remuneración económica gracias a un trabajo, mientras que el otro 6% se sostienen gracias a remesas.

**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

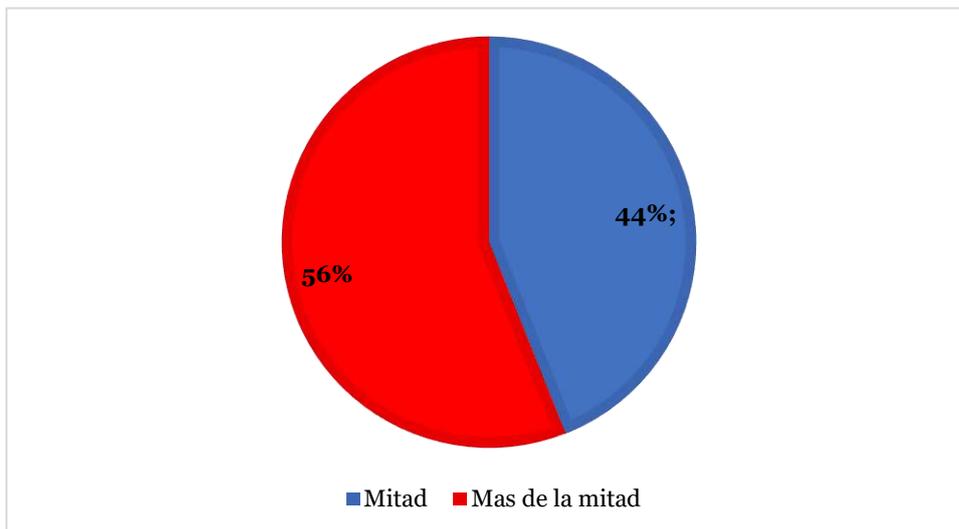
En los hogares de Buena Vista 1 por lo general labora solamente 1 miembro equivalente a un 56%, luego seguida de donde laboran 2 a 3 miembros con un 31%; por último, con 6% c/u están los hogares donde laboran 4 o más personas y ninguno respectivamente.

**Gráfico 6. Ingreso económico mensual**

Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico promedio de los hogares en Buena Vista 1 va de los 1000 a los 5000 lempiras con un 94% de la población encuestada y luego un 6% de la población encuestada está en un rango de 5001 a 10000 lempiras.

### Gasto de los hogares.

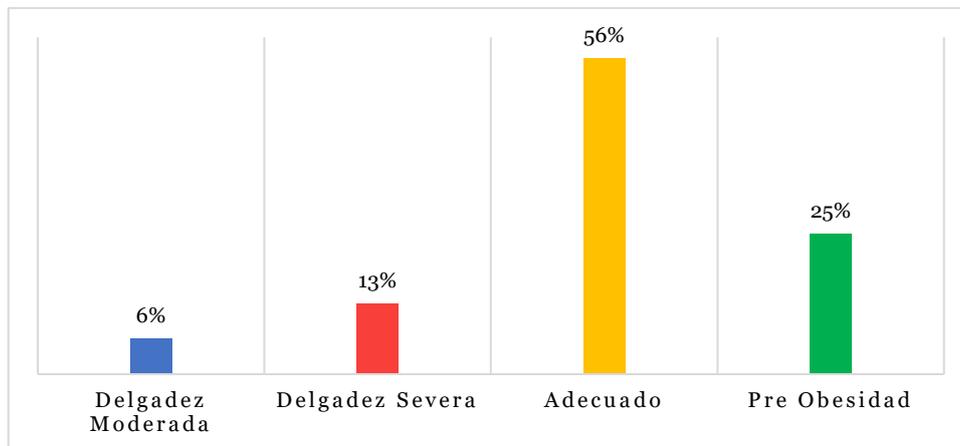
**Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia

La proporción del ingreso económico mensual en los hogares de Buena Vista 1 destinado a los alimentos mayormente visto es los que gastan más de la mitad con un 56% y los que gastan la mitad de sus ingresos en alimentos con 44%.

### Estado Nutricional por antropometría de los adultos.

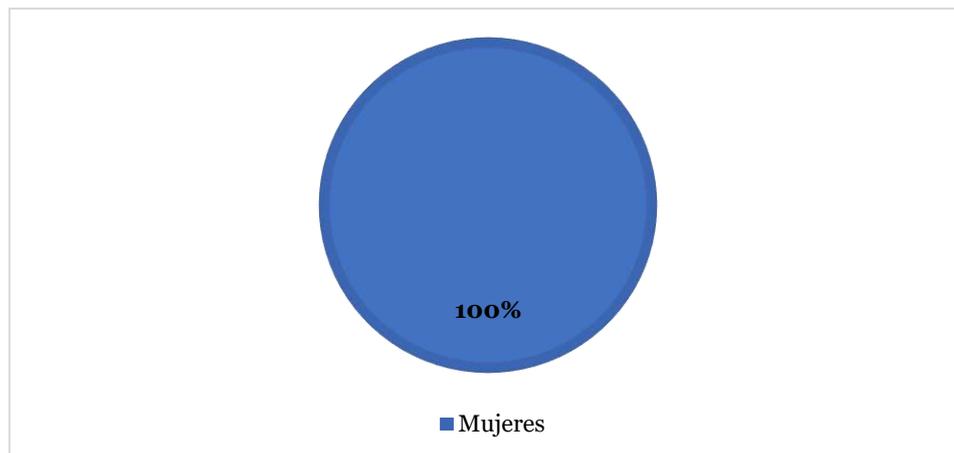
**Gráfico 8. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

Entre las diversas evaluaciones antropométricas realizadas a los líderes de familia de la aldea Buena Vista 1 se diagnosticaron a un total de 56% con estado nutricional adecuado, de este mismo modo en continuación les sigue un 25% de la población que se encuentran en un estado de pre obesidad, después de ello encontramos un 13% de la población evaluada con un grado de delgadez severa por último encontramos un 6% de personas que se encuentran en delgadez moderada.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice cintura cadera (ICC) en Femenino y masculino.**

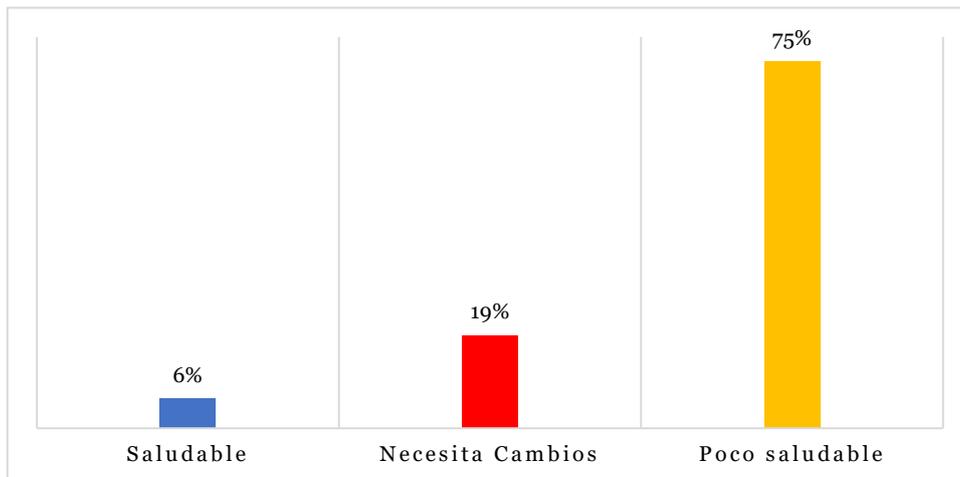


Fuente: Elaboración propia

En el caso de la población de Buena Vista 1 del total de encuestados y evaluados se encuentran en un riesgo alto mayormente por parte del sexo femenino.

## Calidad de la dieta de la población adulta

**Gráfico 10. Índice de alimentación Saludable**

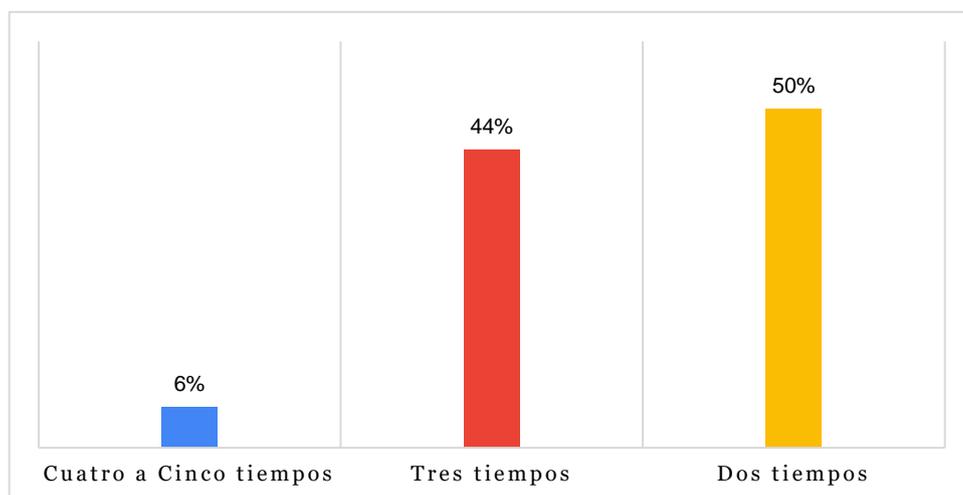


Fuente: Elaboración propia

El índice de alimentación saludable como medida descriptiva de cómo es la alimentación general de la población de Buena Vista 1, mostrando así que el 75% de la población encuestada tiene una alimentación poco saludable, un 19% necesita cambios mientras que solo un 6% tiene una alimentación saludable.

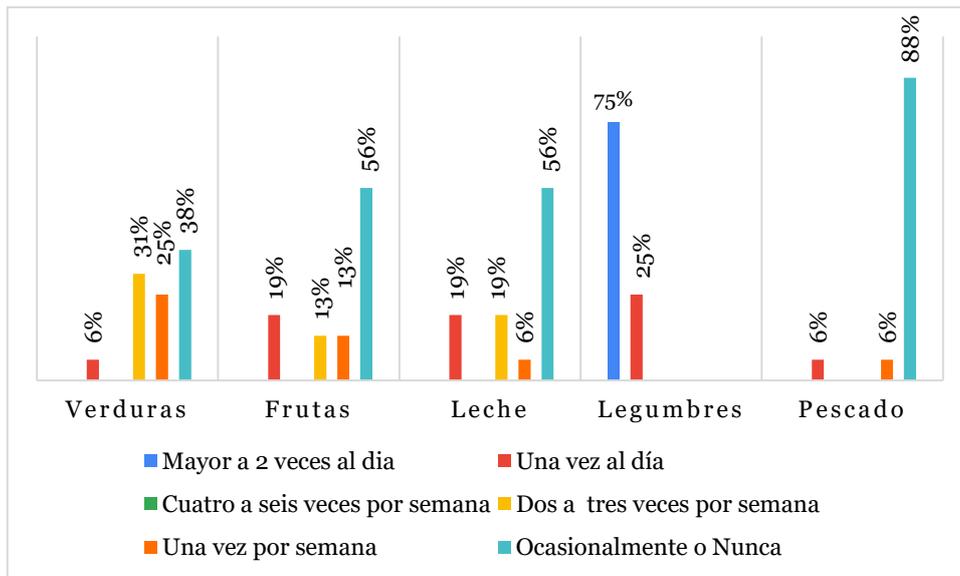
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realiza al día**



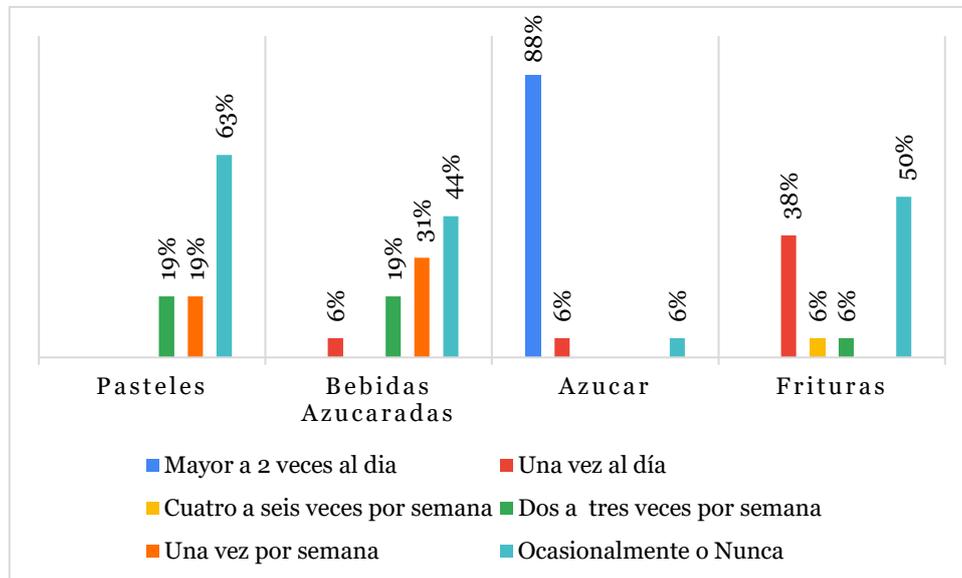
Fuente: Elaboración propia

La población encuestada de buena vista 1 50% realiza dos tiempos de comida, mientras que el 44% realiza 3 tiempos de comida y el 6% realiza de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

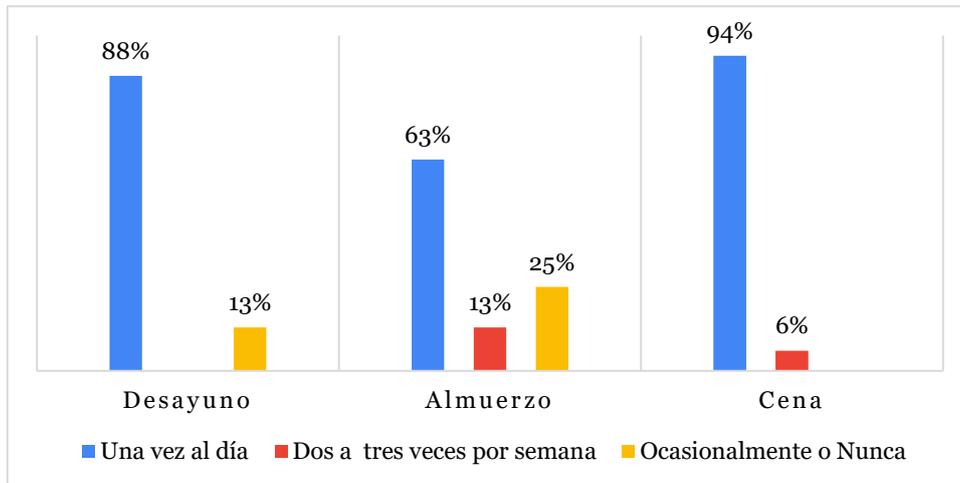
Fuente: Elaboración propia

Las personas encuestadas en Buena Vista 1 muestran datos de varios sobre alimentos saludables, dentro de ellos tenemos el consumo ocasional o nunca de pescado, leche, frutas y verduras con valores de 88%, 56% y 38% respectivamente; seguidos por el consumo mayor a 2 veces al día de las legumbres con un 75%; siendo seguido por el consumo 2 a 3 veces por semana de verduras, leches y frutas con valores de 31%, 19% y 13% respectivamente; luego de ello continúa el consumo de 1 vez por semana de verduras, frutas, leche y pescado con un 25%, 13% y 6% respectivamente; finalizando con el consumo una vez al día de legumbres, frutas, leche y verduras con valores de 25%, 19% y 6% respectivamente.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

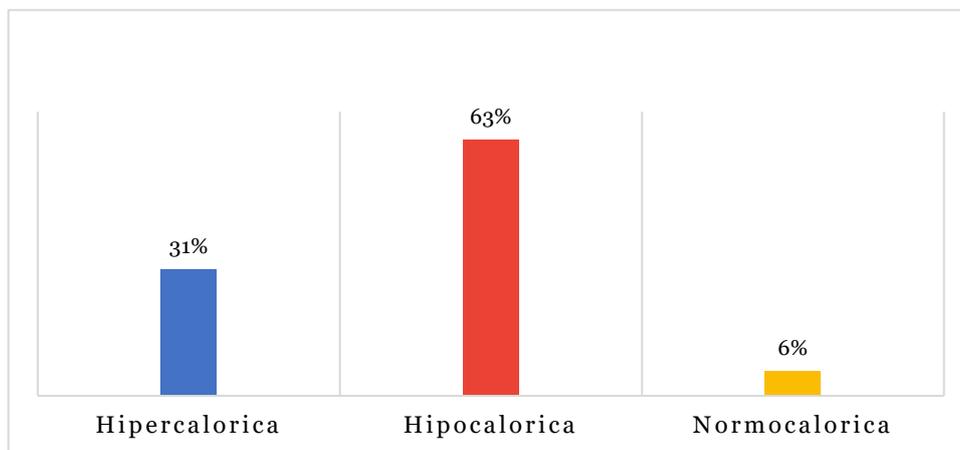
Las personas encuestadas en Buena Vista 1 muestran datos de varios sobre alimentos no saludables, dentro de ellos tenemos el consumo mayor a 2 veces al día de azúcar con un 86%, luego el consumo ocasional o de nunca de pasteles, frituras, bebidas azucaradas y azúcar con valores de 63%,50%,44% y 6% respectivamente; seguido de una vez al día de frituras, azúcar y bebidas azucaradas con valores de 38%, y 6% respectivamente; seguido del consumo una vez por semana de bebidas azucaradas y pasteles con un 31%, 19% cada una respectivamente y por último el consumo 2 a 3 veces por semana de pasteles y bebidas azucaradas con un 19% cada una respectivamente.

**Gráfico 14. Frecuencia de consumo de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia

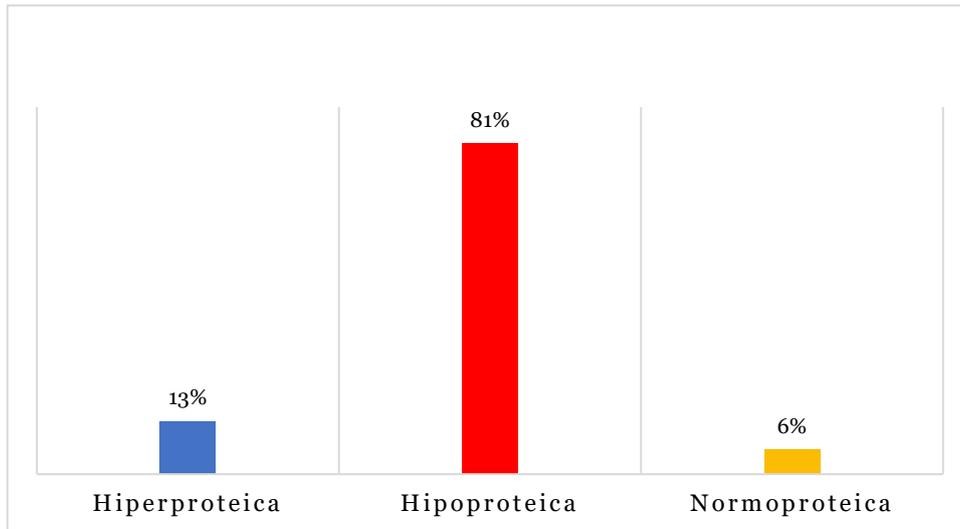
La población encuestada el consumo de una vez al día es el de mayor frecuencia con valores de 94%, 88% y 63% con la cena, desayuno y almuerzo respectivamente; luego con el consumo ocasional de almuerzo y desayuno con valores de 25% y 13% finalmente el consumo de almuerzo y cena con 13% y 6% respectivamente.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**

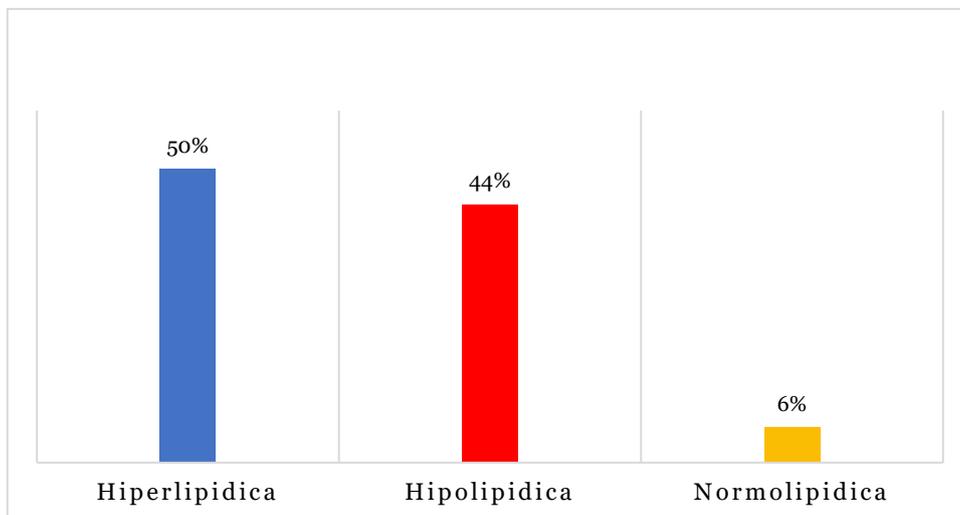
Fuente: Elaboración propia

Analizando el tipo de dieta en las personas encuestadas de la población de Buena Vista 1 según calorías, se logra observar que la ingesta de una dieta hipocalórica con un promedio de 1343.87 Kcal (63%).

**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteína**

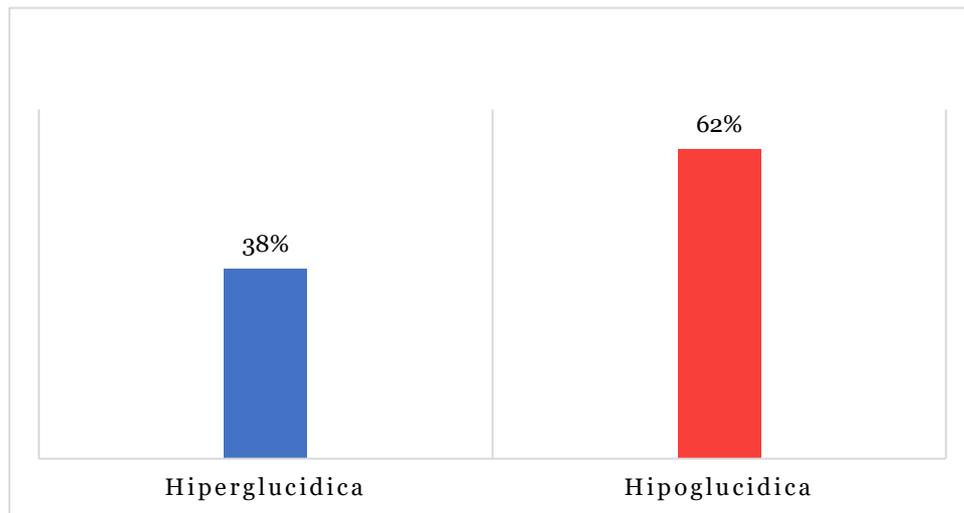
Fuente: Elaboración propia

Basados en el consumo de proteína en la dieta de los encuestados en la comunidad de Buena Vista 1, se observa la tendencia al consumo de una dieta hipoproteica con un total de 62.9 g de ingesta diaria (81%).

**Gráfico 17. Tipo de dieta según Grasa**

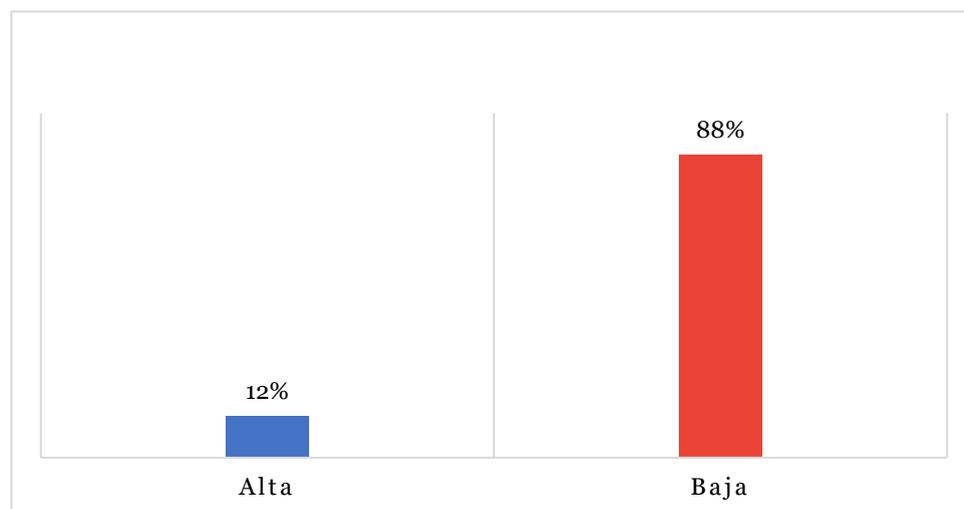
Fuente: Elaboración propia

La dieta según grasas de los encuestados de Buena Vista 1 según su promedio de consumo es de una dieta hiperlipídica con un promedio de 46.70 g (50%).

**Gráfico 18. Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En la dieta de la población de Buena Vista 1 según su consumo de carbohidratos la dieta hipoglucídica es la que más se presentó en los encuestados con un promedio de 172.63 g (62%).

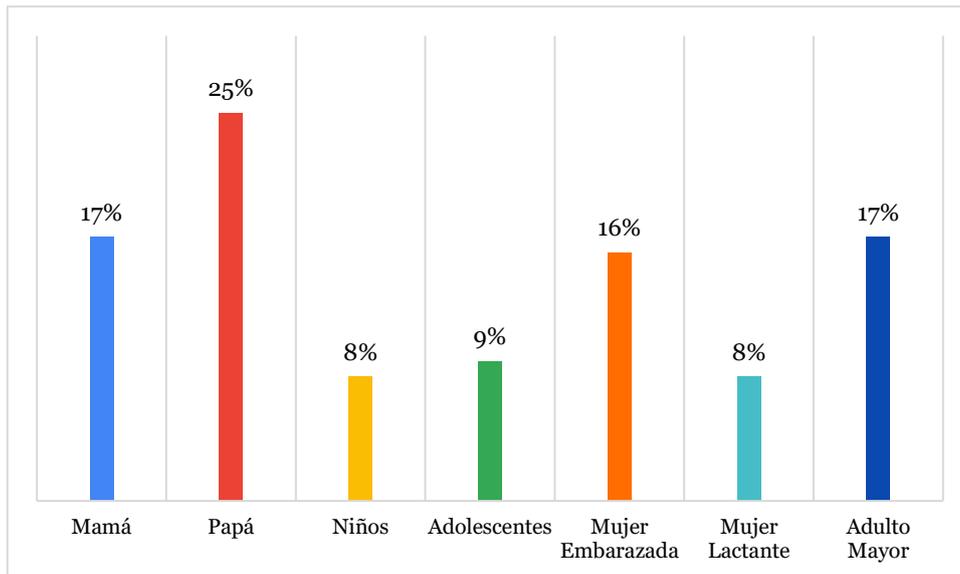
**Gráfico 19. Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

La ingesta de fibra reflejada en la población de Buena Vista 1 nos muestra que la calidad de fibra en la dieta es Baja con un promedio 6.5 g (88%).

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20. ¿A quién se le debe priorizar la alimentación en el hogar?**



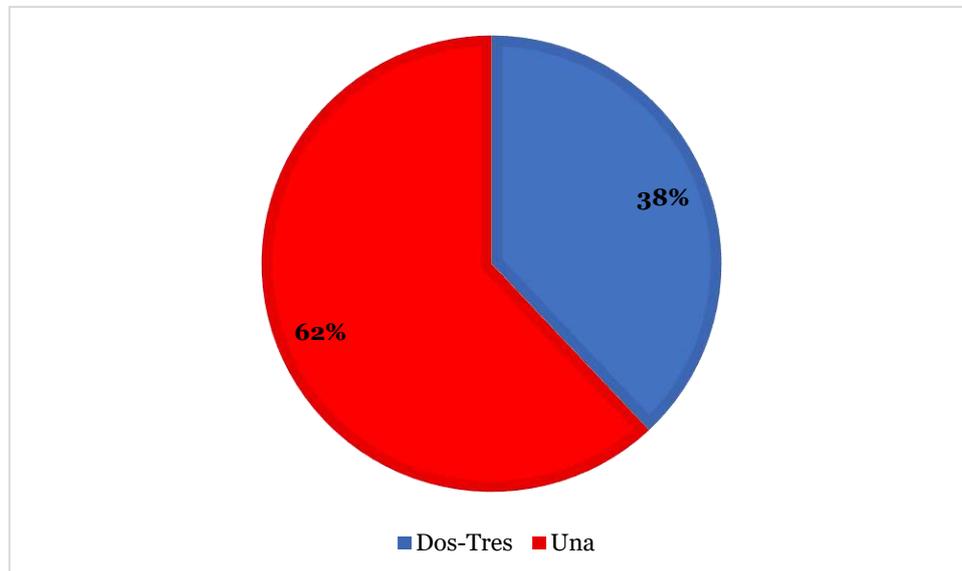
Fuente: Elaboración propia

Según la población de Buena Vista 1 la priorización de los alimentos en un 25% debe ser el papá, seguido de Mamá y los adultos mayores con un 17%, luego esta las mujeres en embarazo, continuando con los adolescentes con un 9% y por último con un 8% los niños y la mujer lactante.

**Aldea Santa María de Yojoa.  
Características sociodemográficas de la población adulta.**

**Hogar**

**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**

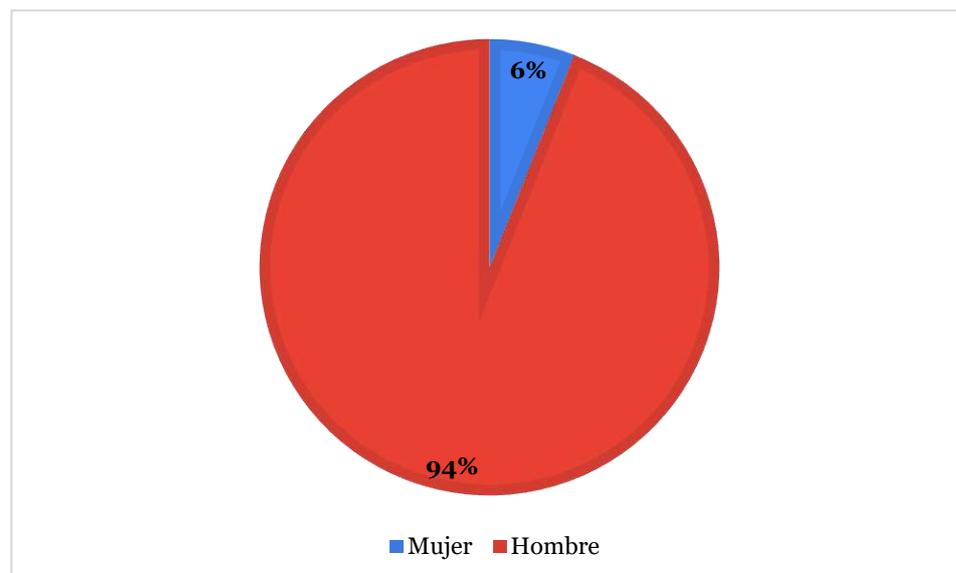


Fuente: Elaboración propia

Según el gráfico #2 las viviendas de la aldea Santa María de Yojoa se encuentran establecidas en un 62% por una sola familia, mientras que el otro 38% de ellas se conforman de dos a tres familias por casa.

**Datos demográficos de la población adulta**

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar.**



Fuente: Elaboración propia

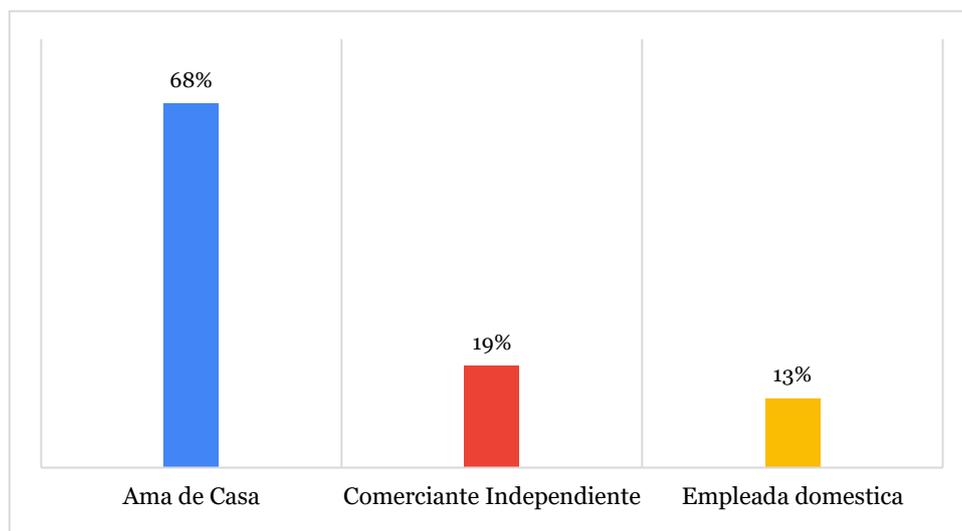
De los hogares encuestados en la aldea Santa María de Yojoa el sexo de los jefes de hogar era femenino en un 94% y un 6% masculino.

**Tabla 1. Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Grado de Escolaridad	Número de personas	Total
Secundaria Completa	1	6%
Primaria Incompleta	2	13%
Secundaria incompleta	4	25%
Primaria Completa	9	56%

Fuente: Elaboración propia

El nivel de escolaridad de los jefes de hogar de la aldea Santa María de Yojoa están distribuida la primaria completa con 56%, secundaria incompleta, 25%, primaria incompleta con 13% y secundaria completa con 6%.

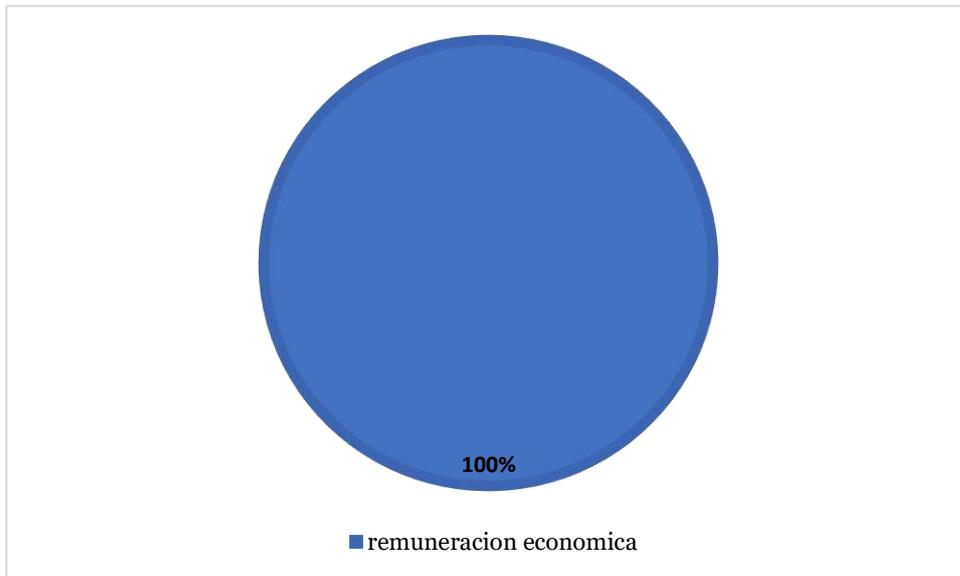
**Gráfico 3. Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Las profesiones u oficios de los jefes de hogar en la aldea Santa María de Yojoa son 3 con un 68% están las amas de casa y con un 19% los comerciantes independientes y con un 13% empleadas domésticas.

## Ingresos de los hogares

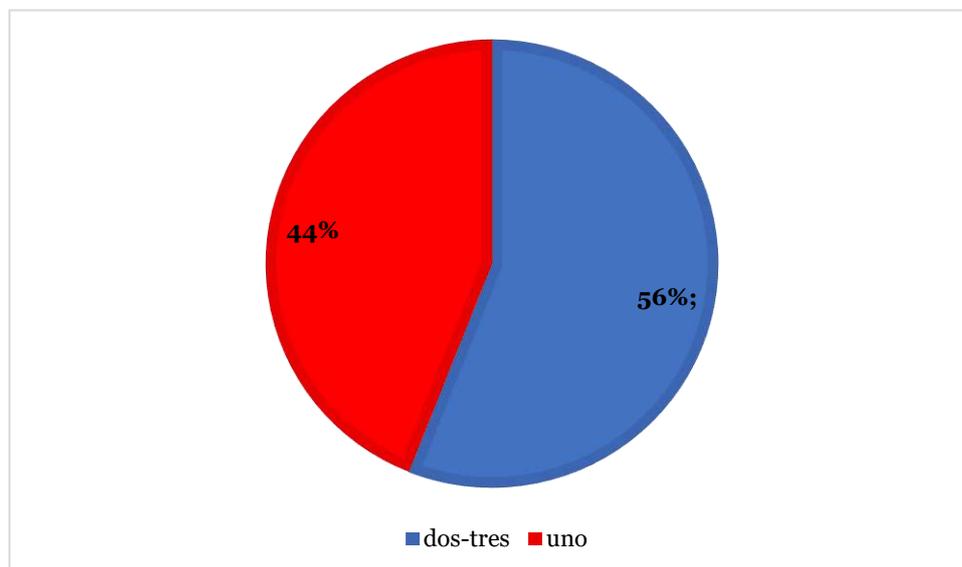
**Gráfico 4. Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

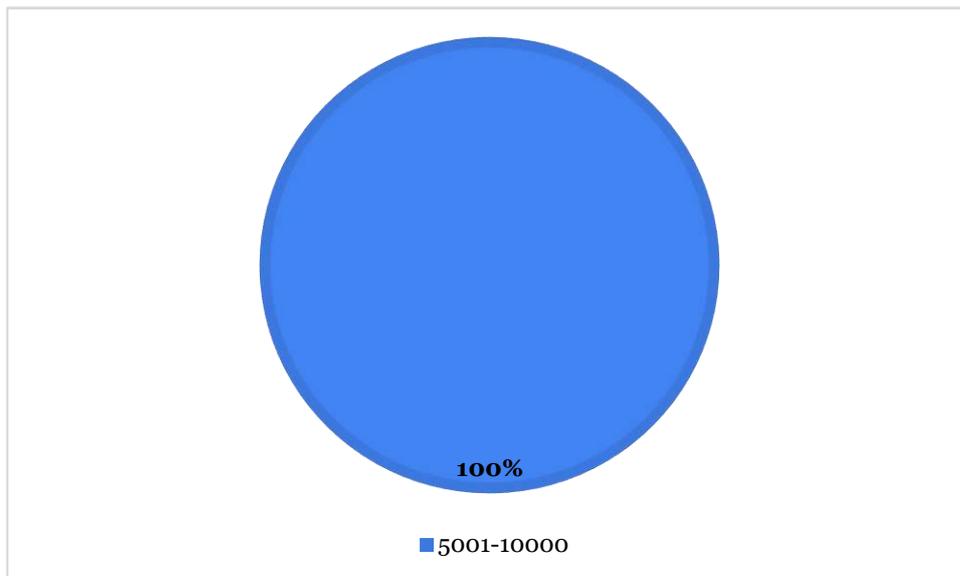
La economía o los ingresos percibidos en la aldea Santa María de Yojoa son en un 100% por remuneración económica gracias a un trabajo.

**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

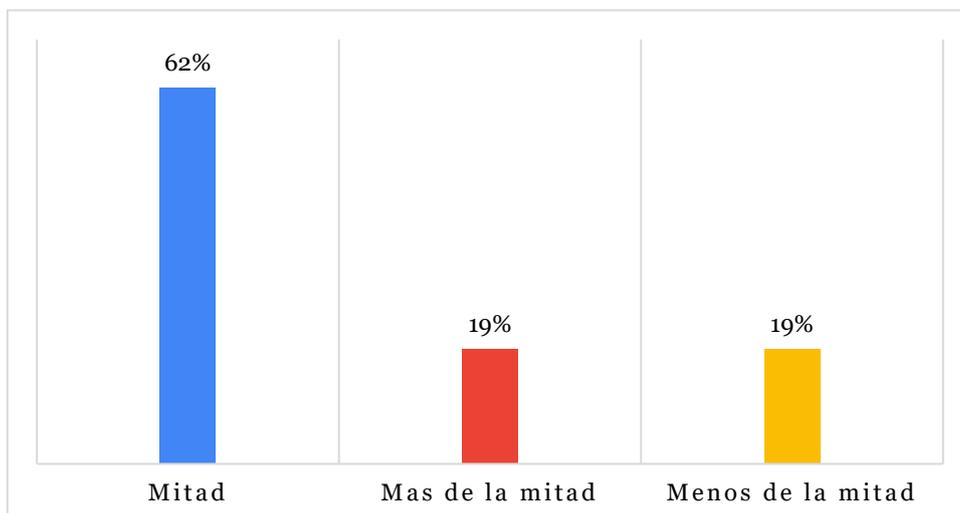
En los hogares de Santa María de Yojoa por lo general laboran de dos a tres miembros equivalente a un 56%, luego seguida de donde labora 1 miembro con un 44%.

**Gráfico 6. Ingreso económico mensual**

Fuente: Elaboración propia

El ingreso económico mensual base en la aldea Santa María de Yojoa es en el 100% de 5001 a 10,000 lempiras.

### Gastos de los hogares

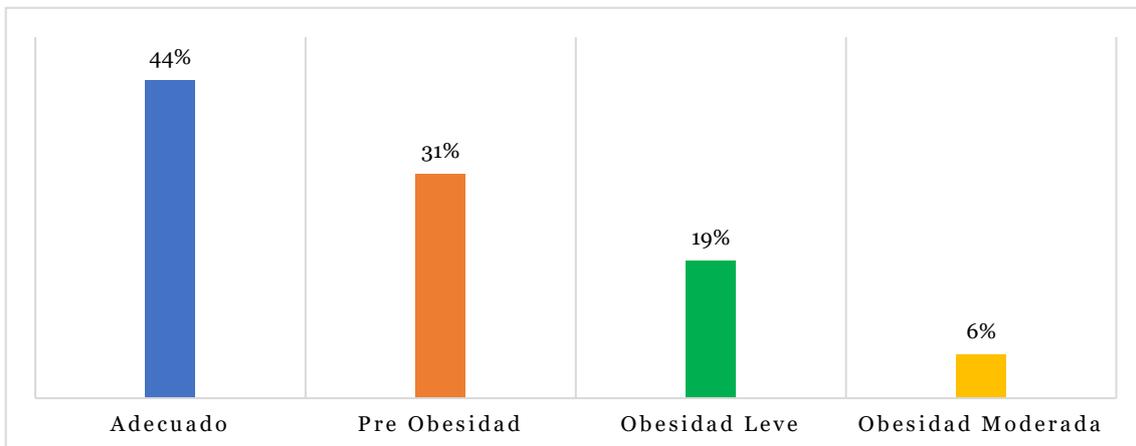
**Gráfico 7. Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia

La proporción del ingreso económico mensual en los hogares de Santa María de Yojoa destinan a los alimentos la mitad con un 62%, luego con un 19% de la población encuestada gasta más de la mitad o menos de la mitad de sus ingresos en alimentos.

### Estado nutricional por antropometría de los adultos.

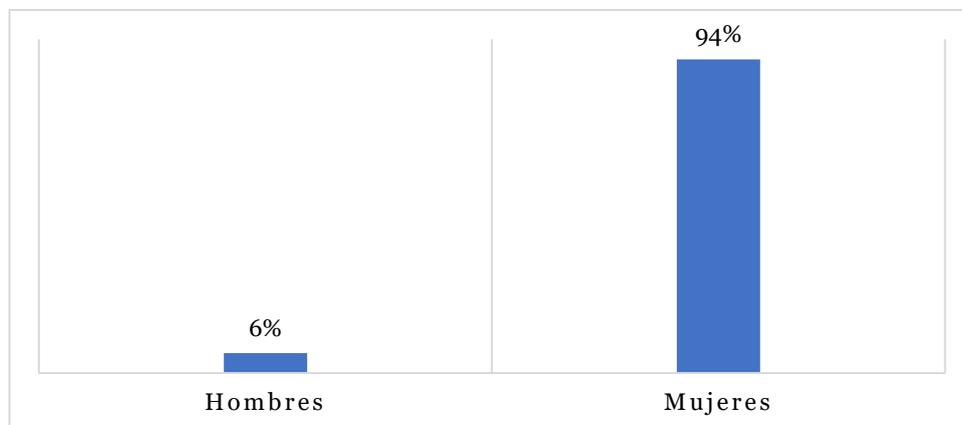
**Gráfico 8. Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

Entre las diversas evaluaciones antropométricas realizadas a los líderes de familia de la aldea Santa María de Yojoa se diagnosticaron a un total de 44% con estado nutricional adecuado, de este mismo modo en continuación les sigue un 31% de la población que se encuentran en un estado de Pre obesidad, después de ello encontramos un 19% de la población evaluada con un grado de obesidad leve y por último encontramos un 6% personas que se encuentran en obesidad moderada.

**Gráfico 9. Riesgo según Índice cintura cadera (ICC) en Femenino y masculino.**

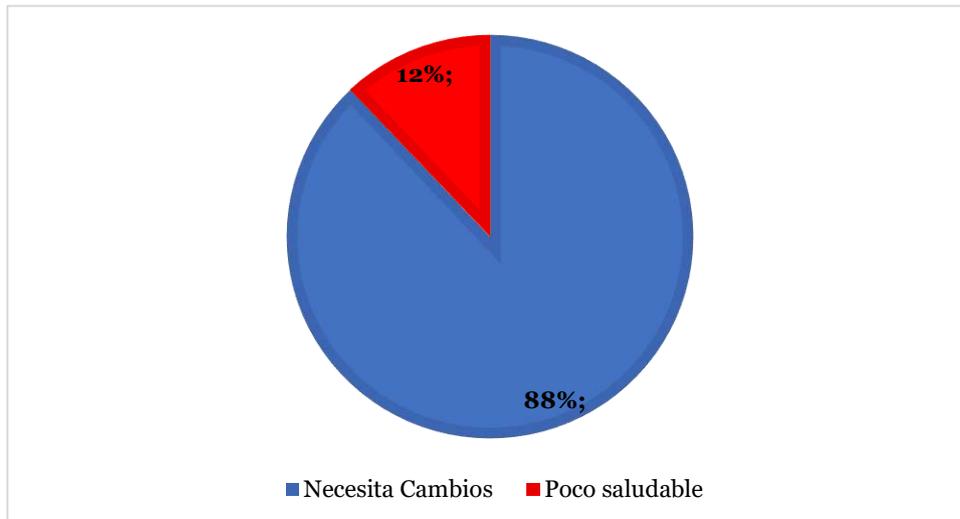


Fuente: Elaboración propia

En el caso de la población de Santa María de Yojoa del total de encuestados y evaluados se encuentran en un riesgo alto mayormente por parte del sexo femenino con un 94% y el 6% masculino evaluado.

## Calidad de la dieta

**Gráfico 10. Índice de alimentación Saludable**

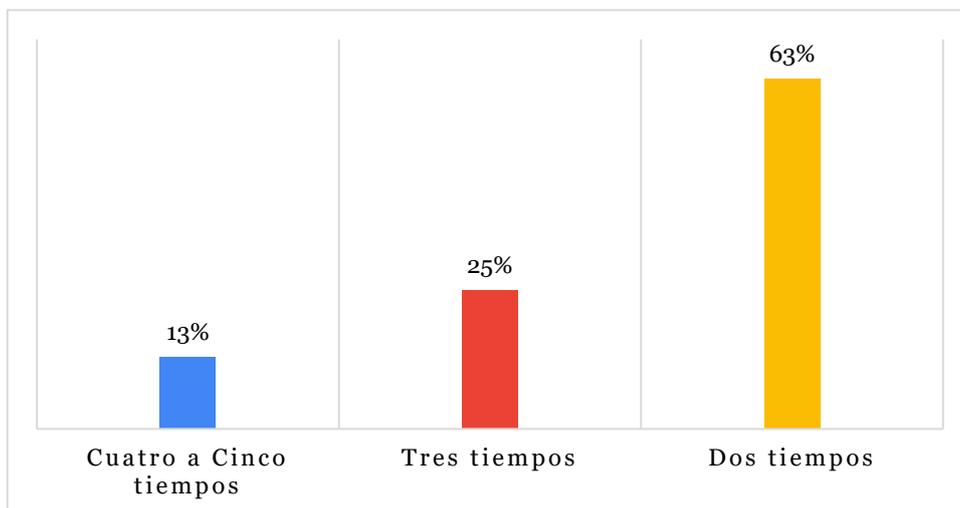


Fuente: Elaboración propia

El índice de alimentación saludable como medida descriptiva de cómo es la alimentación general de la población de Santa María de Yojoa, mostrando así que el 88% de la población encuestada tiene una alimentación que necesita cambios y un 12% tiene una alimentación poco saludable.

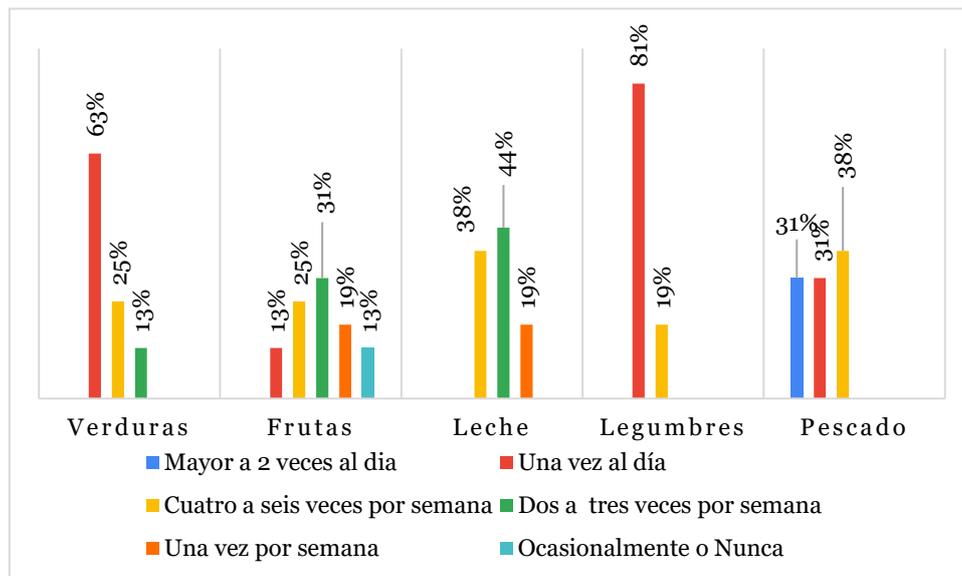
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11. Tiempos de comida que realiza al día**



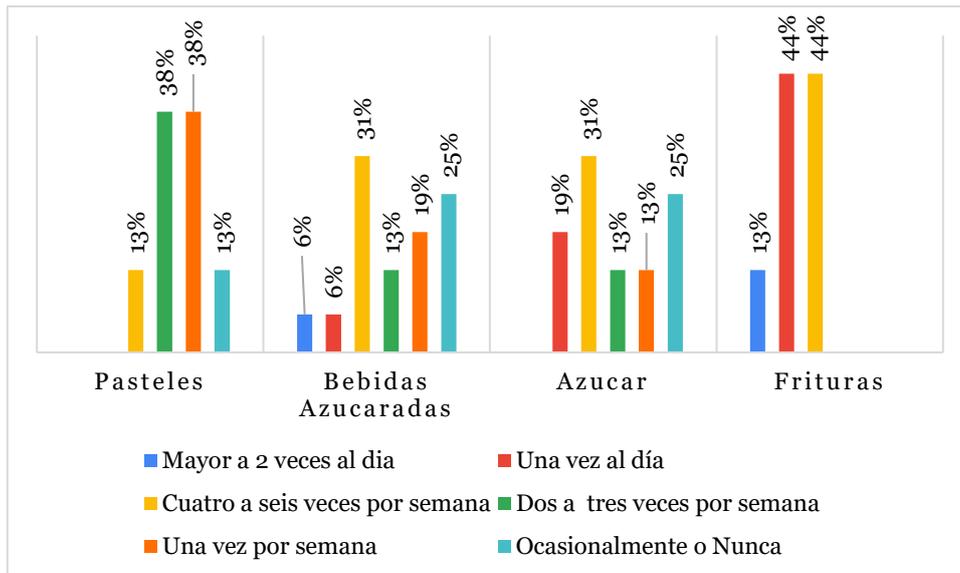
Fuente: Elaboración propia

La población encuestada de Santa María de Yojoa con 63% realiza dos tiempos de comida, mientras que el 25% realiza 3 tiempos de comida y el 13% realiza de 4 a 5 tiempos de comida al día.

**Gráfico 12. Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

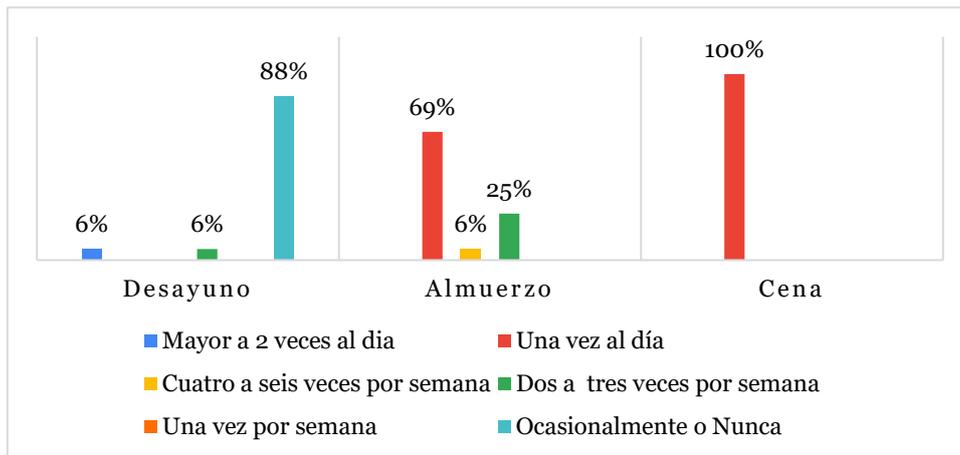
Fuente: Elaboración propia

Las personas encuestadas en Santa María de Yojoa muestran datos de varios sobre alimentos saludables, dentro de ellos tenemos el consumo una vez al día de legumbres, verduras, pescado y frutas con valores de 81%, 63%, 31% y 13% respectivamente; seguidos por el consumo 2 a 3 veces por semana de las leche, frutas, verduras con un 44%, 31%, 13% respectivamente; siendo seguido por el consumo 4 a 6 veces por semana de pescado, leche con 38% c/u, frutas y verduras con 25% c/u, legumbres con un 19%; luego está el consumo de pescado mayor a 2 veces al día con un 31% luego de ello continua el consumo ocasionalmente o nunca de frutas con un 13%.

**Gráfico 13. Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

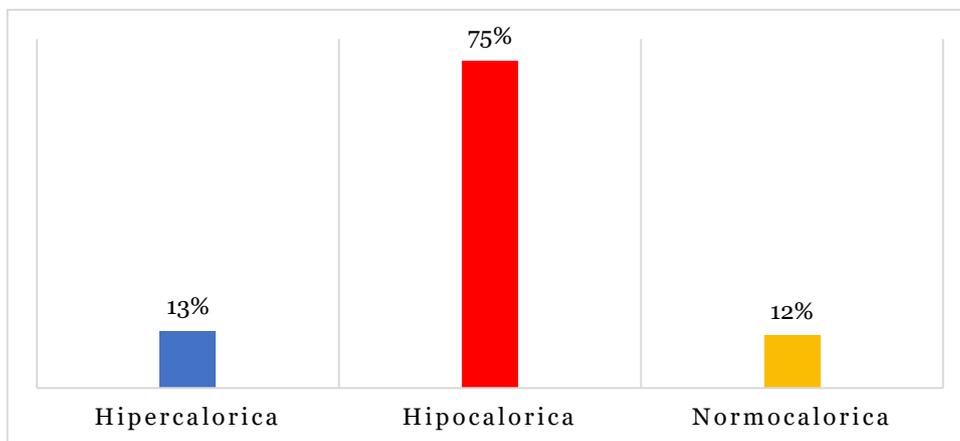
Las personas encuestadas en Santa María de Yojoa muestran datos de varios sobre alimentos no saludables, dentro de ellos tenemos el consumo 1 vez al día y 4-6 veces por semana de azúcar frituras con 44% c/u, seguido por azúcar, bebidas azucaradas con 31% 4 a 6 veces por semana, dejando por último un 13% de consumo de pasteles; seguido del consumo ocasional de azúcar y bebidas azucaradas con 25% respectivamente; luego con un 19%, se encuentran las bebidas azucaradas y el azúcar consumidas 1 vez al día y una vez por semana c/u; a su vez le sigue el consumo ocasional 2 a 3 veces por semana de pasteles, azúcar y bebidas azucaradas con un 38% y un 13% respectivamente. Y por último el con un 13% y 6% el consumo de frituras y bebidas azucaradas más de 2 veces al día.

**Gráfico 14. Frecuencia de consumo de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia

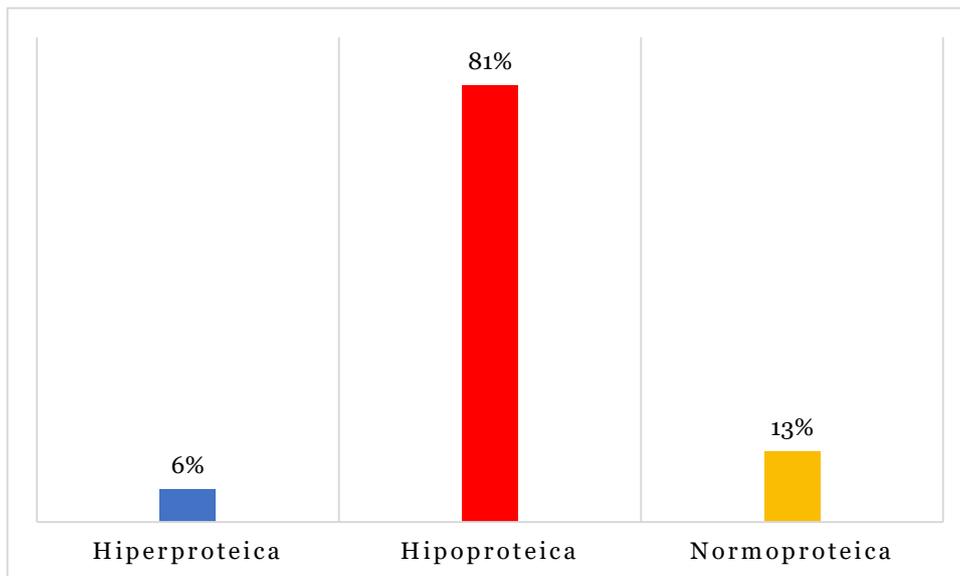
La población encuestada el consumo de una vez al día es el de mayor frecuencia con valores de 100% en la cena una vez al día, desayuno ocasionalmente 88% y almuerzo una vez al día con un 69%; luego con el consumo 2 a 3 veces por semana de almuerzo y desayuno con un 25% y 6% respectivamente al igual que el almuerzo 4 a 6 veces por semana con un 6%, finalmente el consumo del desayuno con 6% mas de 2 veces al día.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**

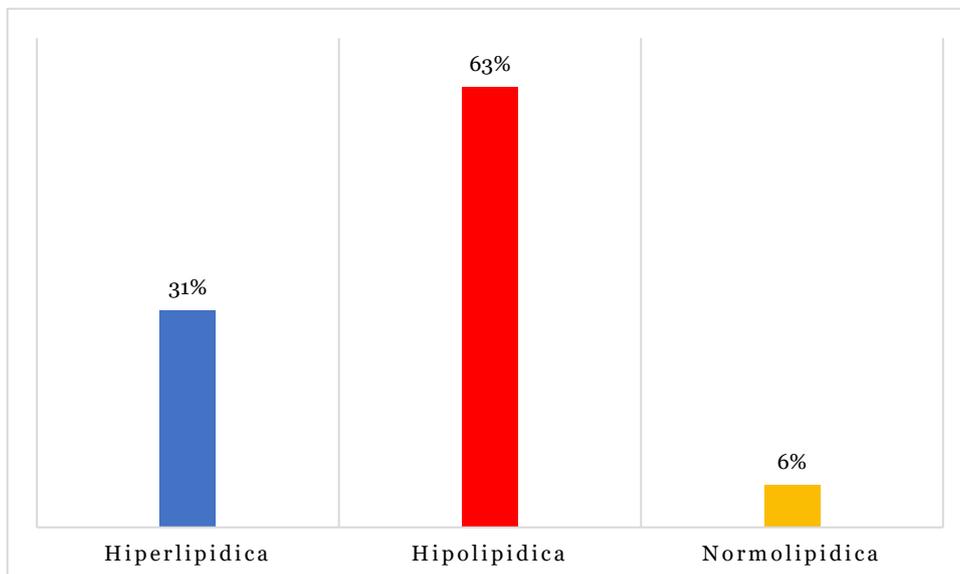
Fuente: Elaboración propia.

Analizando el tipo de dieta en las personas encuestadas de la población de Santa María de Yojoa según calorías, se logra observar que la ingesta de una dieta hipocalórica con un promedio de 1180.81 Kcal (75%).

**Gráfico 16. Tipo de dieta según proteína**

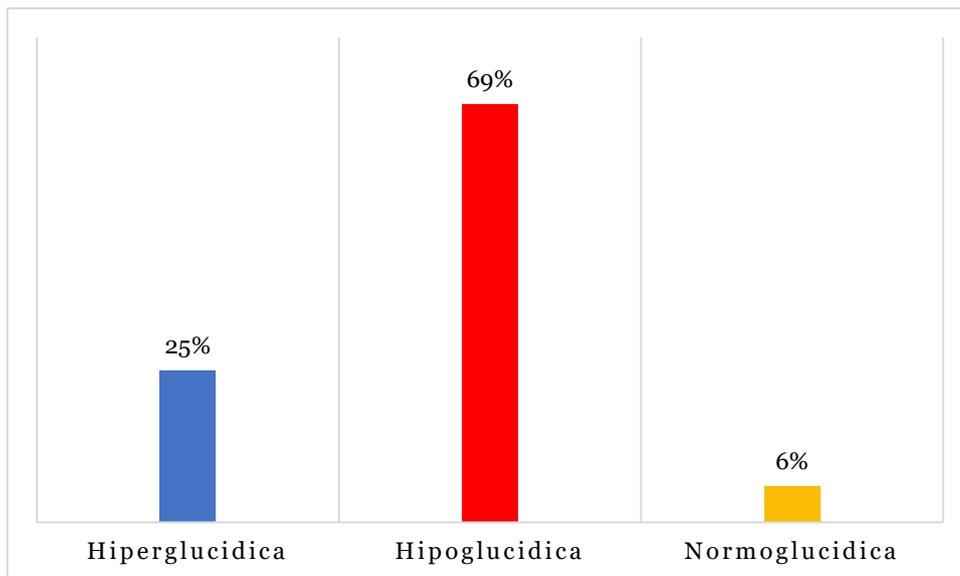
Fuente: Elaboración propia

Basados en el consumo de proteína en la dieta de los encuestados en la comunidad de Santa María de Yojoa, se observa la tendencia al consumo de una dieta hipoproteica con un total de 51.95 g de ingesta diaria (81%).

**Gráfico 17. Tipo de dieta según Grasa**

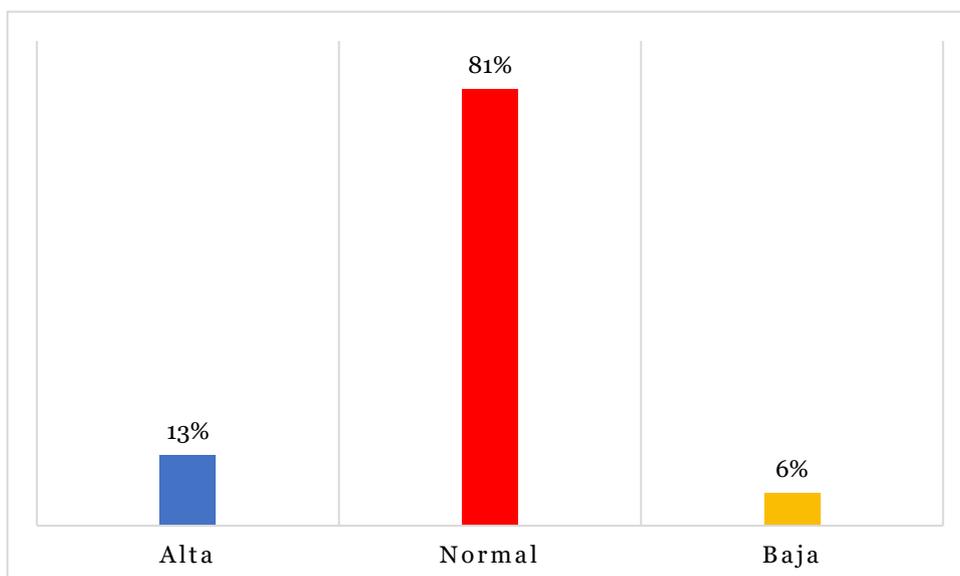
Fuente: Elaboración propia

La dieta según grasas de los encuestados de Santa María de Yojoa según su promedio de consumo es de una dieta hiperlipídica con un promedio de 43.15 g (63%).

**Gráfico 18. Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En la dieta de la población de Santa María de Yojoa según su consumo de carbohidratos la dieta hipoglucídica es la que más se presentó en los encuestados con un promedio de 10.01 g (69%).

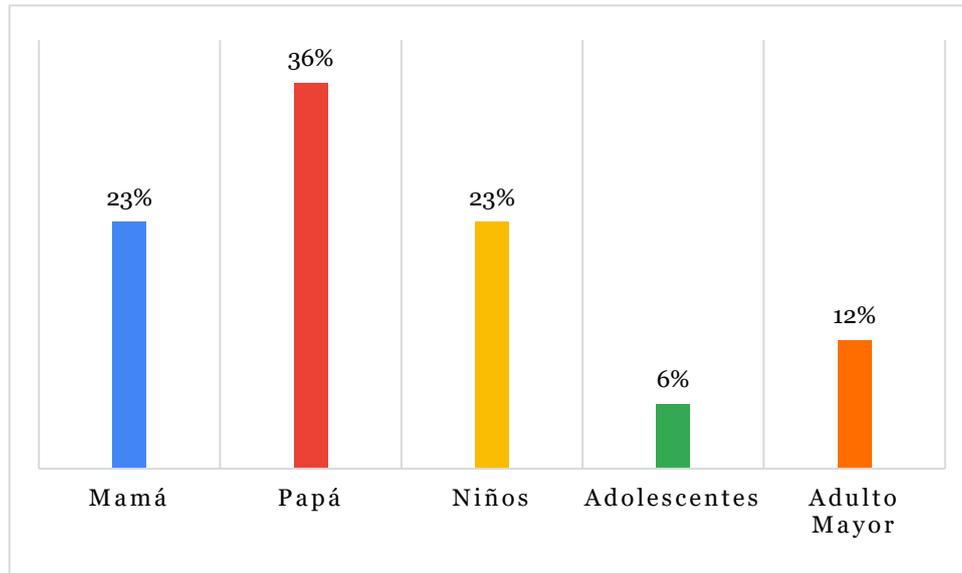
**Gráfico 19. Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

La ingesta de fibra reflejada en la población de Buena Vista 1 nos muestra que la calidad de fibra en la dieta es Baja con un promedio 6.04 g (81%).

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20. ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



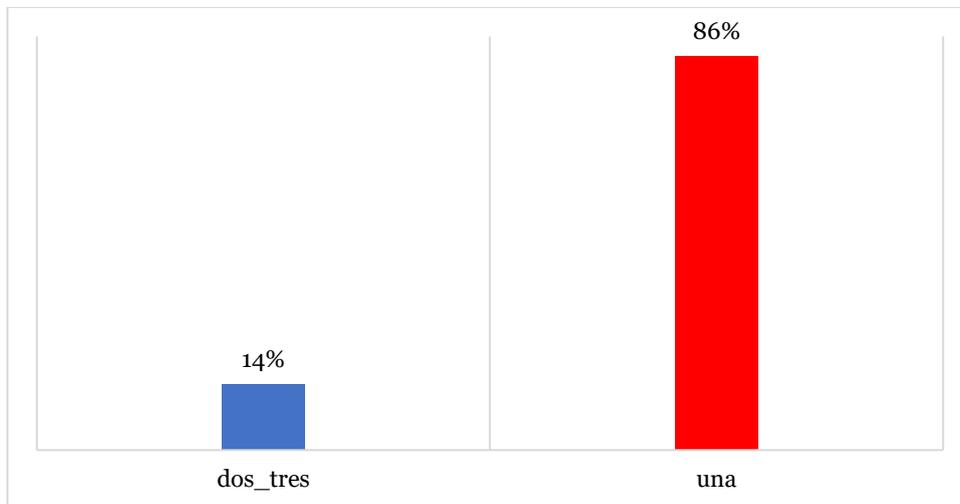
Fuente: Elaboración propia

Según la población de Santa María de Yojoa la priorización de los alimentos en un 36% debe ser el papá, seguido de Mamá y los niños con un 23%, luego está el adulto mayor con un 12% y por último con un 6% los adolescentes.

## El Carreto, Las Vegas, Santa Bárbara

### Hogar

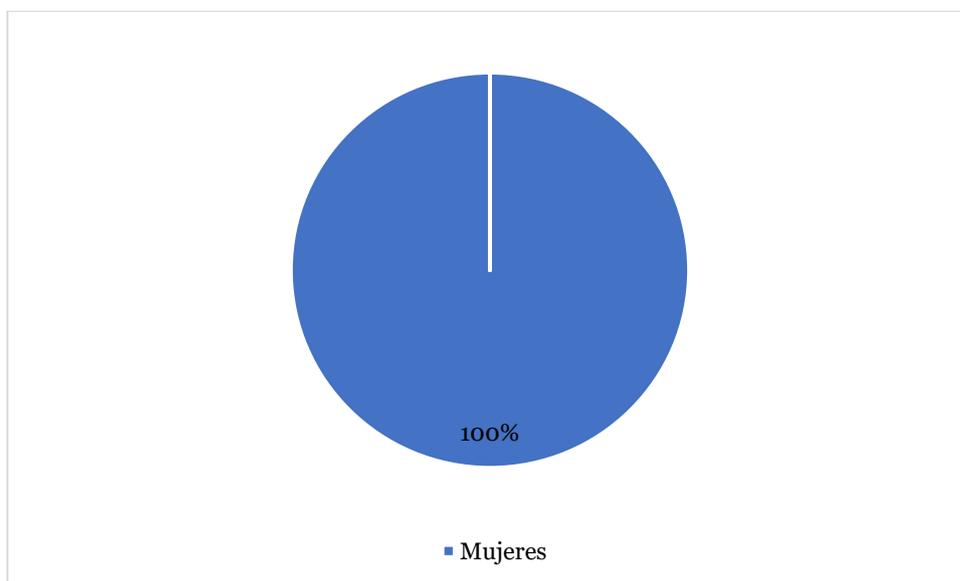
**Gráfico 1.** Número de familias que conforman el hogar



Fuente: Elaboración propia

Mediante el gráfico 2 se identifica el número de familias que conforman el hogar en esta zona. El 86% de los hogares de la muestra de estudio está conformado por una familia y un 14% por dos o tres familias dentro de hogar.

**Gráfico 2.** Sexo de representante del hogar



Fuente: Elaboración propia

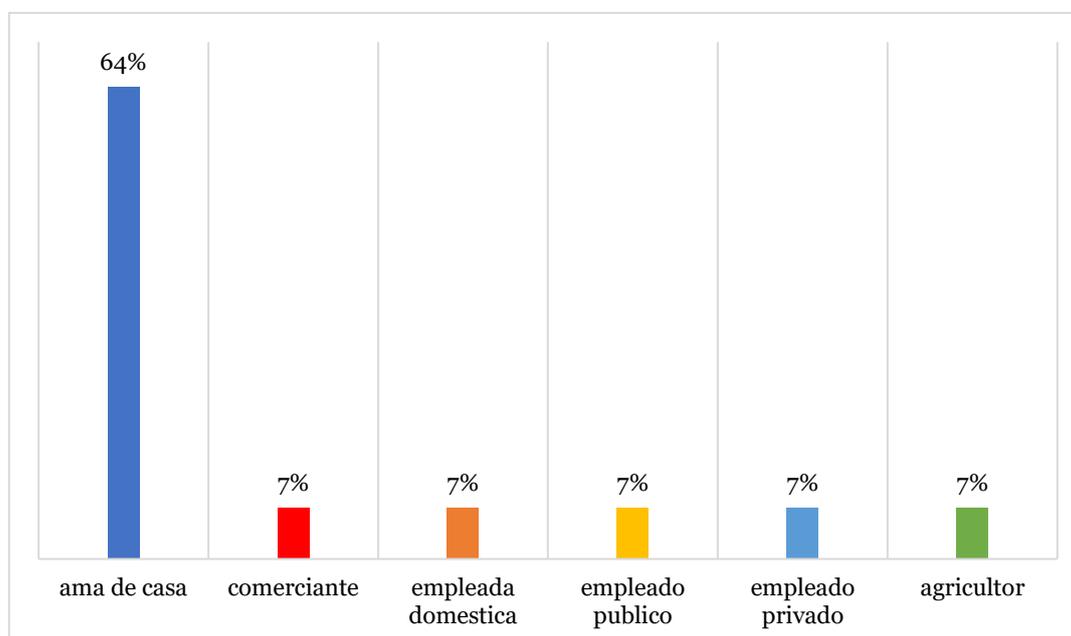
En el gráfico 5 se identifica el sexo del representante del hogar, siendo el 100% mujeres ya que se encontraban en casa y a accedieron a participar en la encuesta.

**Tabla 1.** Nivel de escolaridad del representante del hogar

Escolaridad	Cantidad	%
Secundaria completa	1	8%
Secundaria incompleta	3	15%
Ninguno	2	15%
Primaria completa	3	23%
Primaria incompleta	5	38%

Fuente: Elaboración propia

Mediante la información brindada por las personas encuestadas se identificó 38% con primaria incompleta, 23% completó su educación primaria, 15% con secundaria incompleta, 15% no tiene ningún nivel de estudio y el 8% completó la secundaria.

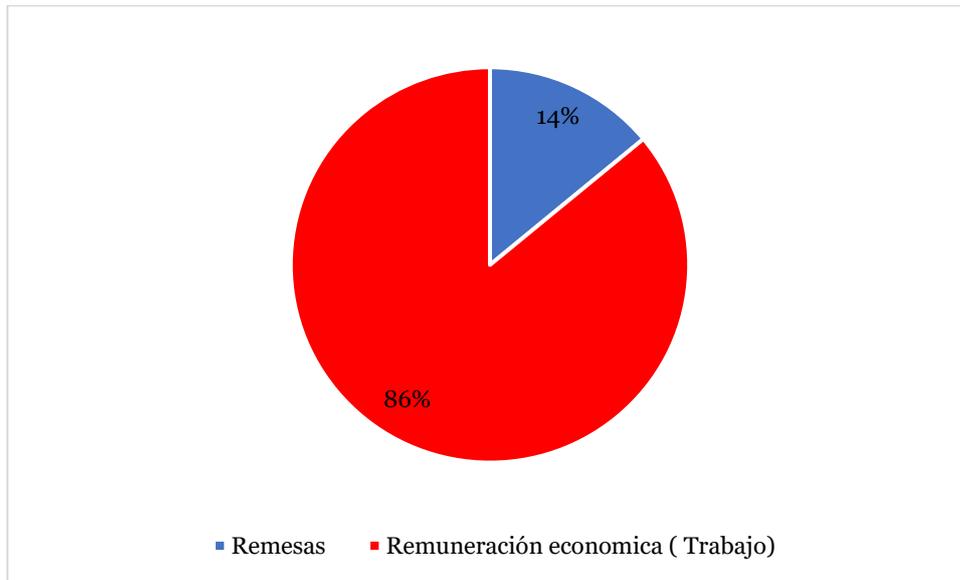
**Gráfico 3.** Profesión u oficio del jefe del hogar

Fuente: Elaboración propia

El gráfico 6 representa la profesión u oficio del representante del hogar, siendo el 64% ama de casa, con un porcentaje de 7% se identifican las siguientes profesiones u oficios, comerciante, empleada doméstica, empleado público, empleado privado, agricultor.

## Ingreso de los hogares

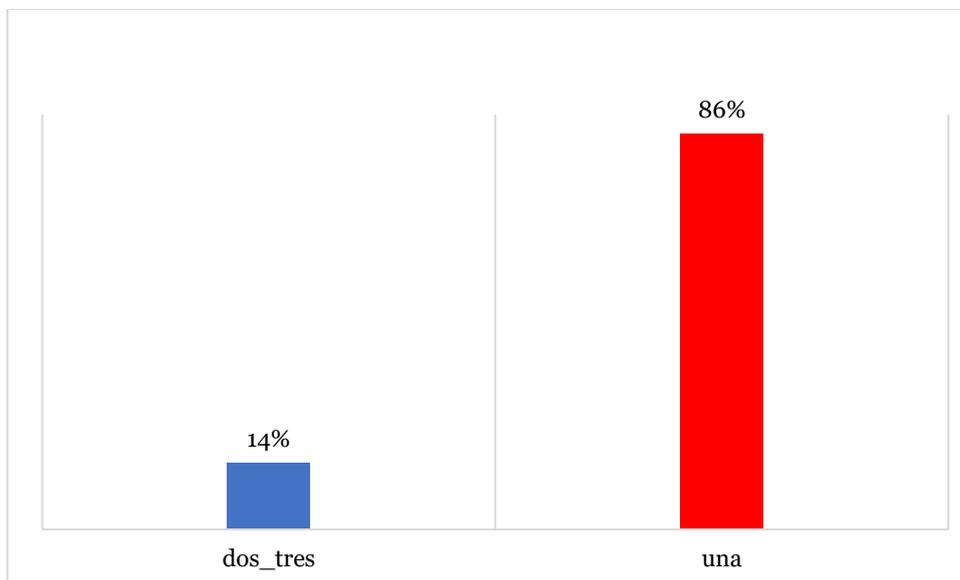
**Gráfico 4.** Fuente de ingreso económico del hogar



Fuente: Elaboración propia

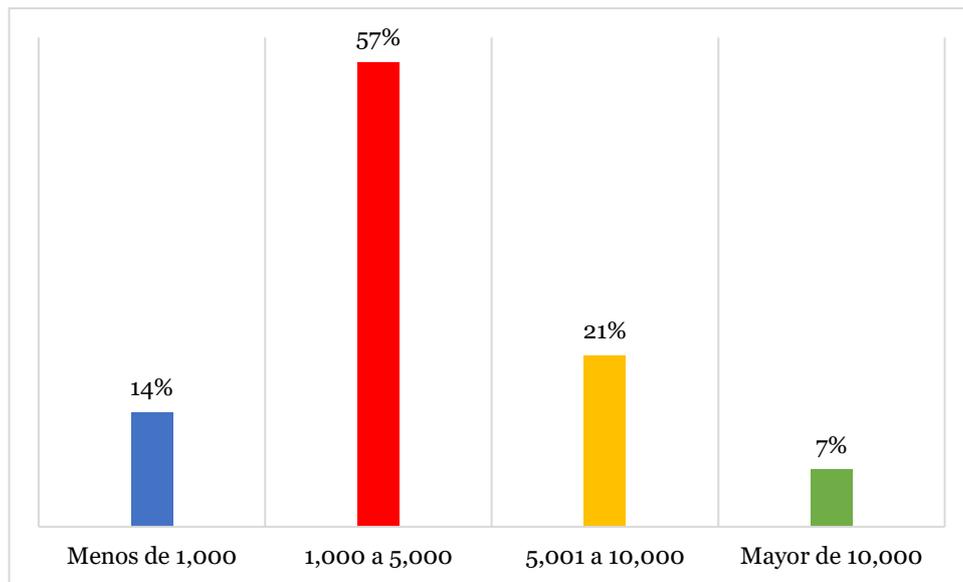
El ingreso de los hogares es representado por 86% remuneración económica por trabajo y 14% recibe remesas.

**Gráfico 5.** Personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración propia

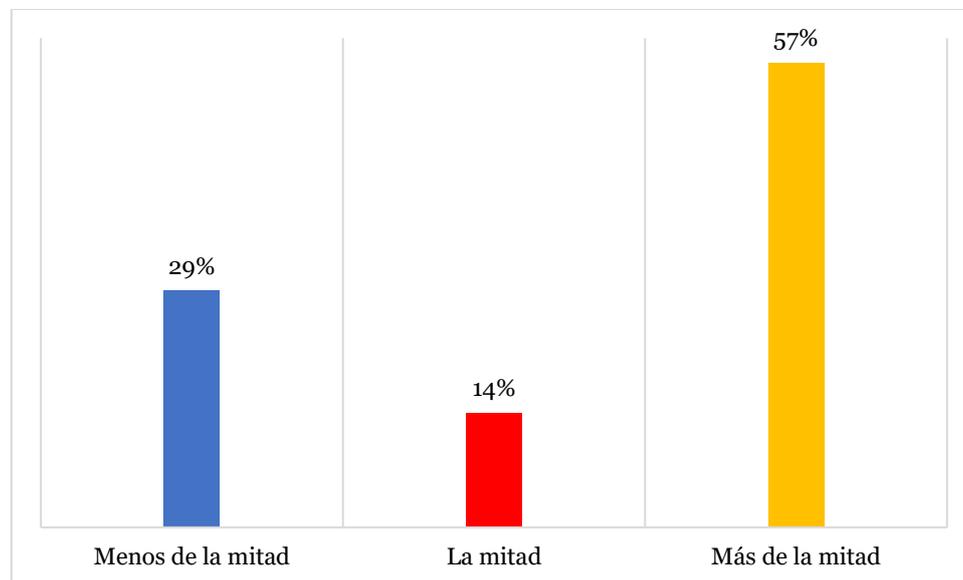
En el 86% de los hogares que forman parte de la muestra, trabaja una persona y en el 14% trabajan de 2 a 3 personas.

**Gráfico 6.** Ingreso económico mensual del hogar

Fuente: Elaboración propia

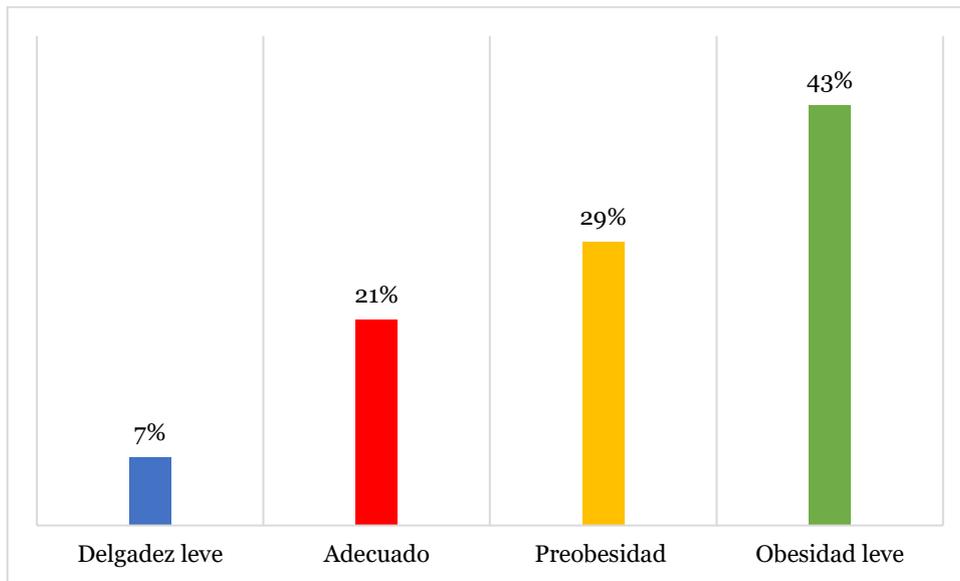
Mediante el análisis de las respuestas se identifica un 57% como ingreso económico mensual de 1,000 a 5,000, en 21% entre 5001 a 10,000, 14% con un ingreso menor 1,000 y en menor porcentaje mayor a 10,000 con 7%.

### Gasto de los hogares

**Gráfico 7.** Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de los alimentos

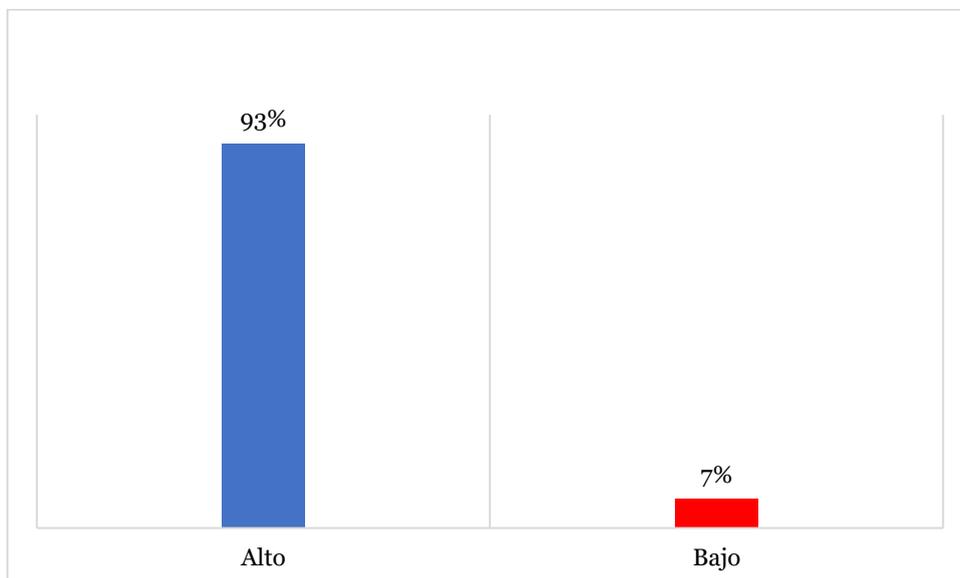
Fuente: Elaboración propia

Las personas representantes del hogar informan que el 57% destina más de la mitad de sus ingresos mensuales a la compra de alimentos, 29% invierte en alimentos menos de la mitad de su ingreso mensual y un 14% proporciona del ingreso mensual la mitad a la compra de alimentos.

**Gráfico 8.** Diagnostico según índice de masa corporal (IMC)

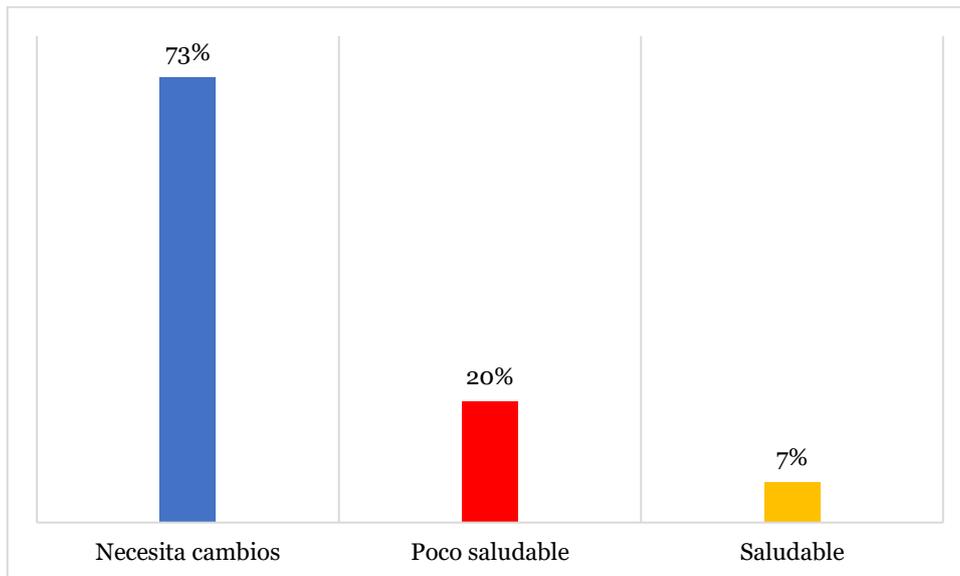
Fuente: Elaboración propia

Mediante el análisis de la evaluación antropométrica se realizó el diagnostico con base en la clasificación de la OMS, se identificó 43% con obesidad leve, 29% con preobesidad, 21% con peso adecuado o normal y 7% presenta delgadez leve.

**Gráfico 8.** Riesgo según Índice Cintura Cadera (ICC)

Fuente: Elaboración propia

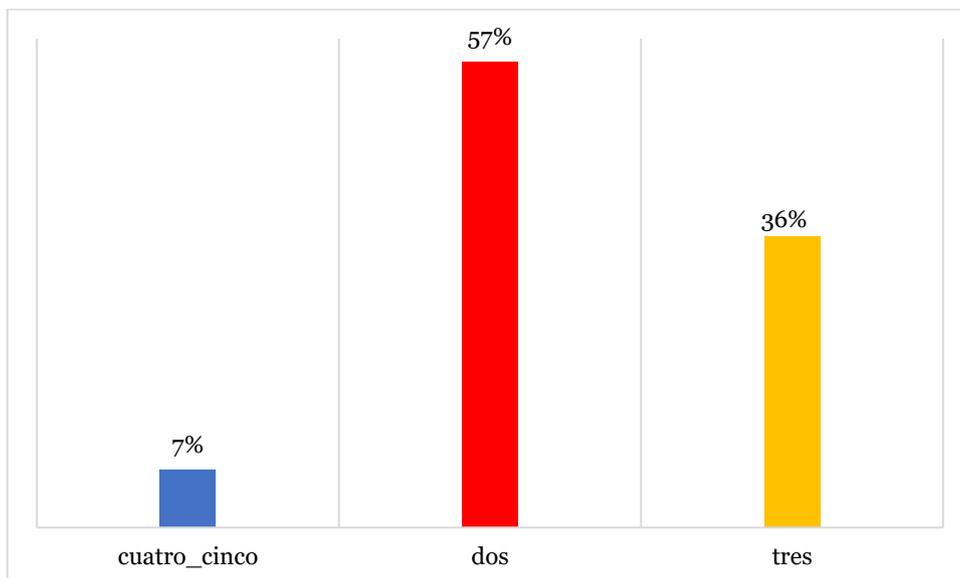
Este gráfico representa el riesgo según índice cintura cadera en las mujeres de los hogares entrevistados. A través del cálculo de índice de cintura cadera se identificó que 93% de los hogares presenta un alto riesgo de enfermedades metabólicas.

**Gráfico 9.** Índice de Alimentación Saludable

Fuente: Elaboración propia

Mediante el análisis del índice de alimentación saludable se observa en el gráfico que el 73% de hogares necesita cambios para llegar a tener una alimentación saludable, el 20% tiene un índice de alimentación poco saludable y un 7% saludable.

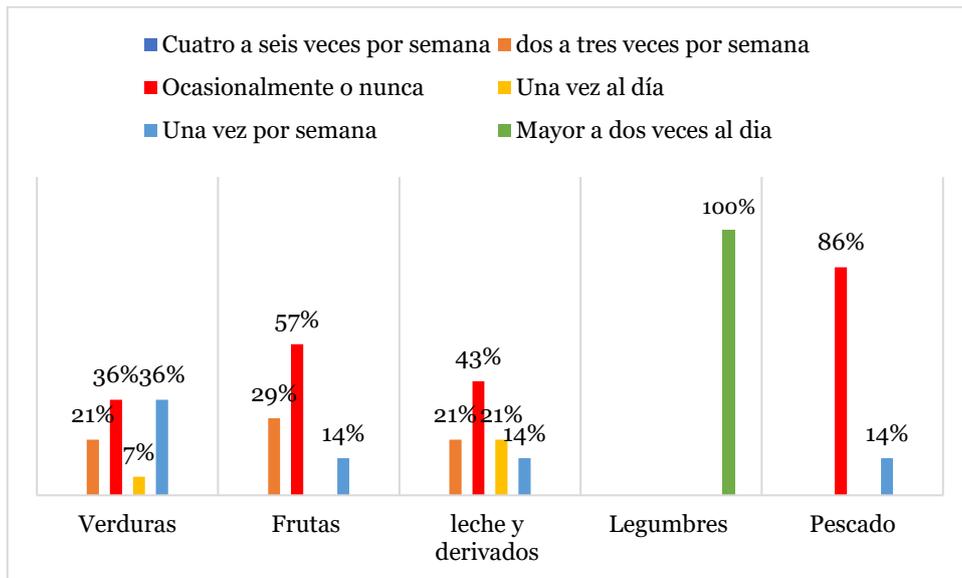
### Patrón de Consumo del representante del hogar

**Gráfico 10.** Tiempos de comida que realizan al día

Fuente: Elaboración propia

El 57% menciona que realiza 2 tiempos de comida siendo desayuno y cena, el 36% consume 3 tiempos de comida los cuales son desayuno, almuerzo y cena, y un 7% realiza de 4 a 5 tiempos de comida al día.

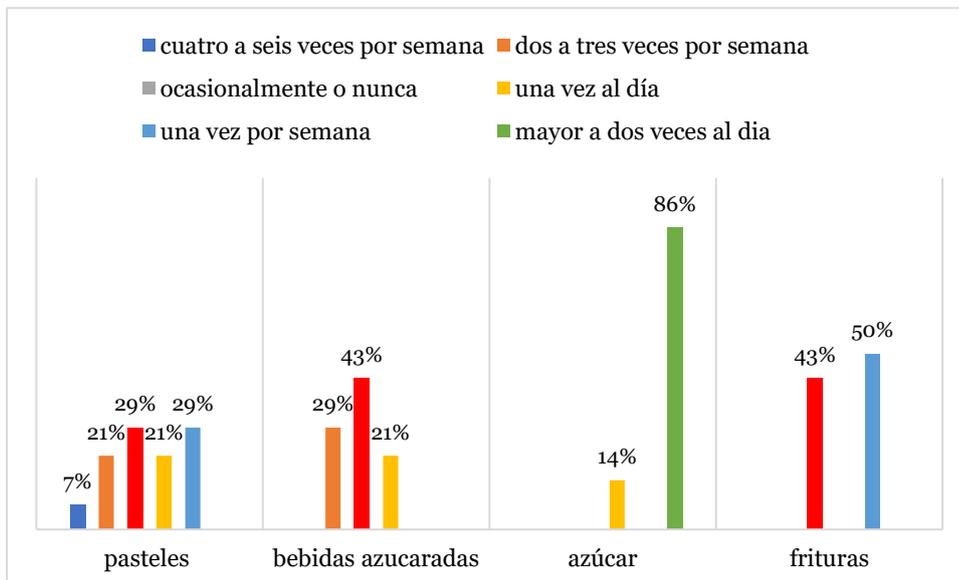
**Gráfico 11.** Frecuencia de consumo de alimentos saludables



Fuente: Elaboración propia

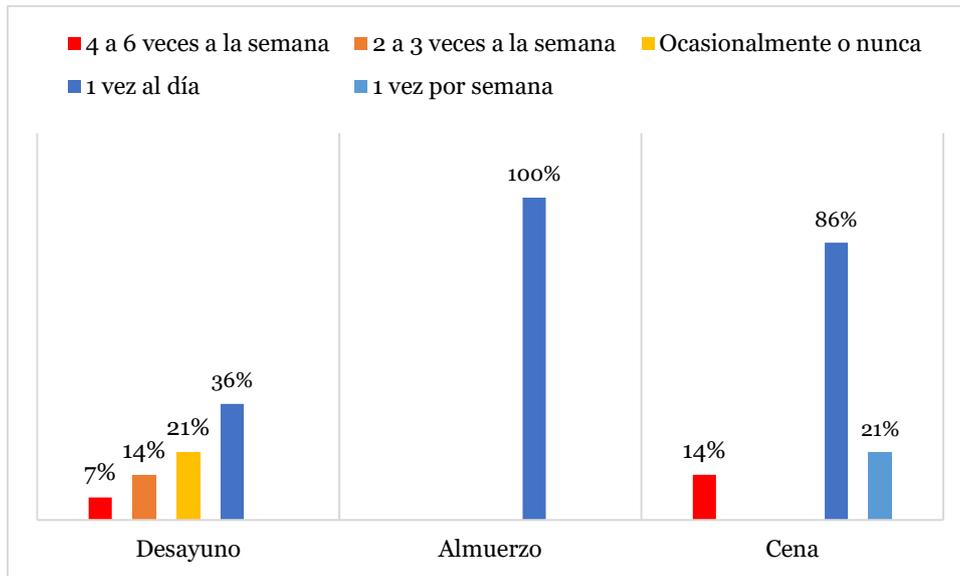
El gráfico 20 representa la frecuencia de consumo de alimentos se observa que el mayor consumo es de legumbres específicamente frijoles con un consumo de 100% mayor a dos veces al día, 86% representa un bajo consumo de pescado siendo ocasionalmente o nunca, 57% consumo frutas ocasionalmente o nunca, el 36% consume verduras una vez por semana, 21% consume leche o derivados un vez al día o dos a tres veces por semana.

**Gráfico 12.** Frecuencia de consumo de alimentos poco saludables



Fuente: Elaboración propia

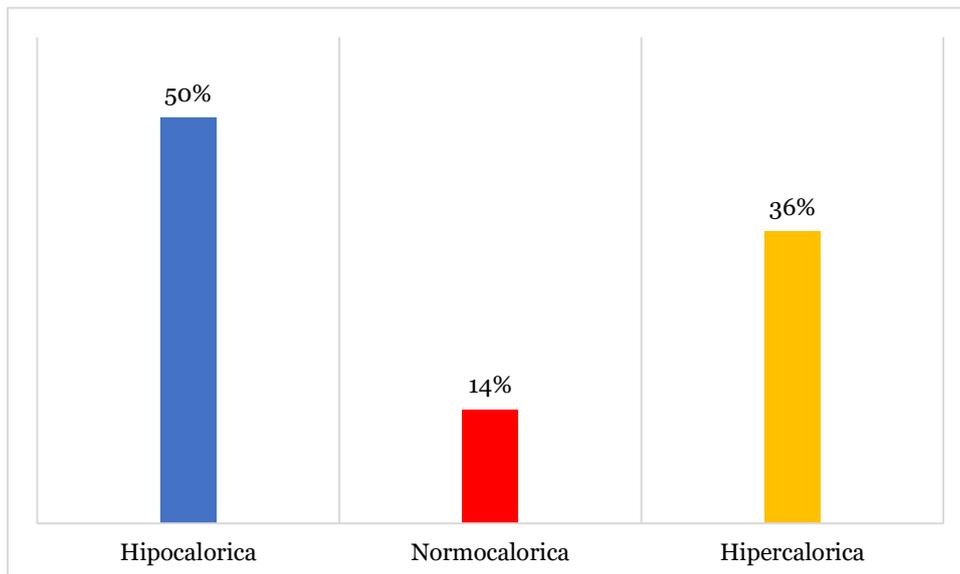
En el gráfico 21 representa el consumo de alimentos poco saludables, el mayor consumo es de azúcar con un 86% mayor a dos veces al día, 50% consume frituras una vez por semana, con 43% la frecuencia ocasional o nunca de consumo se identifican bebidas azucaradas y frituras un el consumo de pasteles o pan es un 29% cuatro a seis veces por semana y 21% una vez al día

**Gráfico 13.** Frecuencia de tiempos de comida

Fuente: Elaboración propia

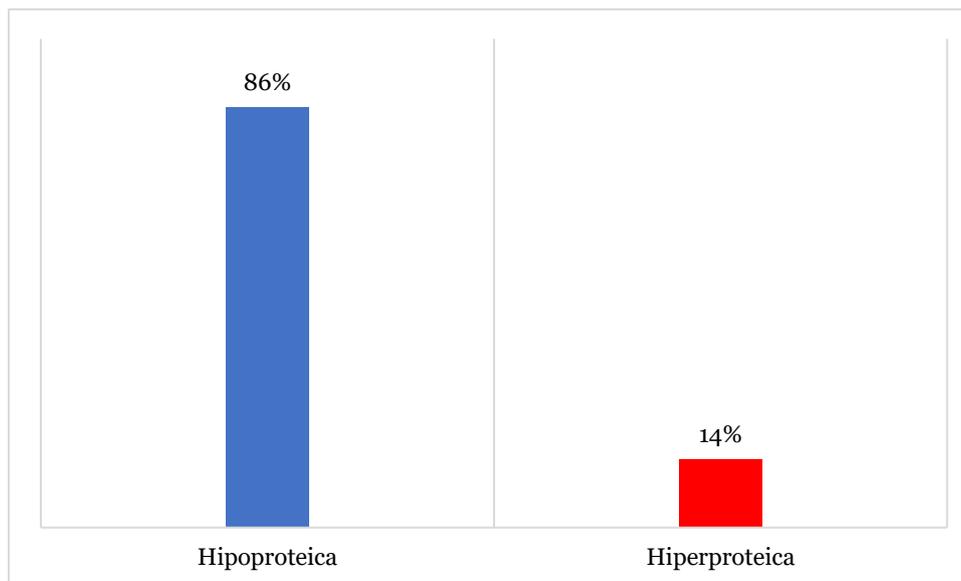
Se observa mediante el gráfico que el tiempo de comida indispensable de los hogares de esta zona es el almuerzo diario representado por el 100%, seguido de 86% la cena una vez al día y se identifica con un menor porcentaje el desayuno una vez al día con 36%.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 14.** Tipo de dieta según calorías

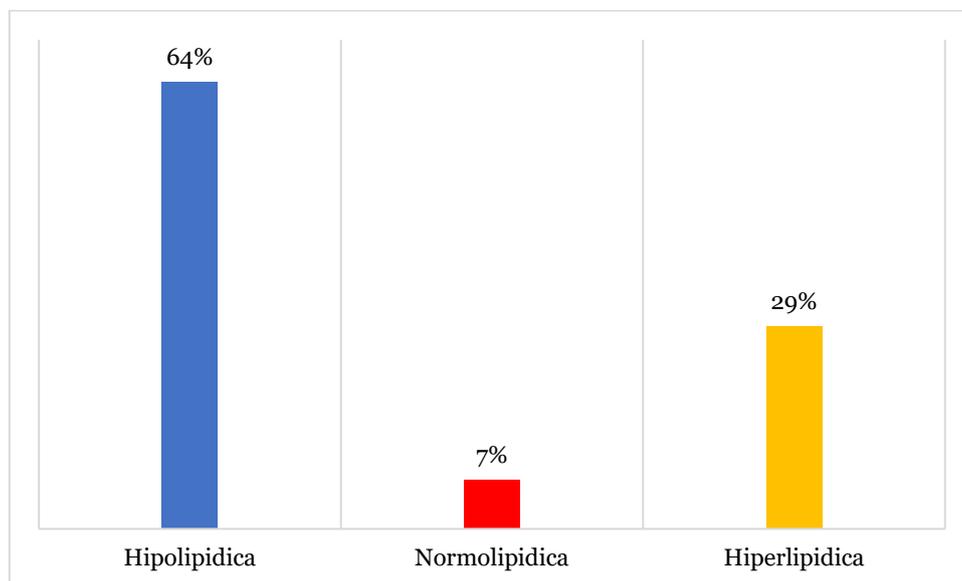
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 23 representa el tipo de dietas según el aporte de calorías, mediante el análisis del recordatorio de 24 horas se identifica el 50% de la dieta es hipocalórica, 36% hipercalórico y un 14% normocalórica. El promedio de calorías consumidas al día en los hogares es de 1316kcal.

**Gráfico 15.** Tipo de dieta según proteínas

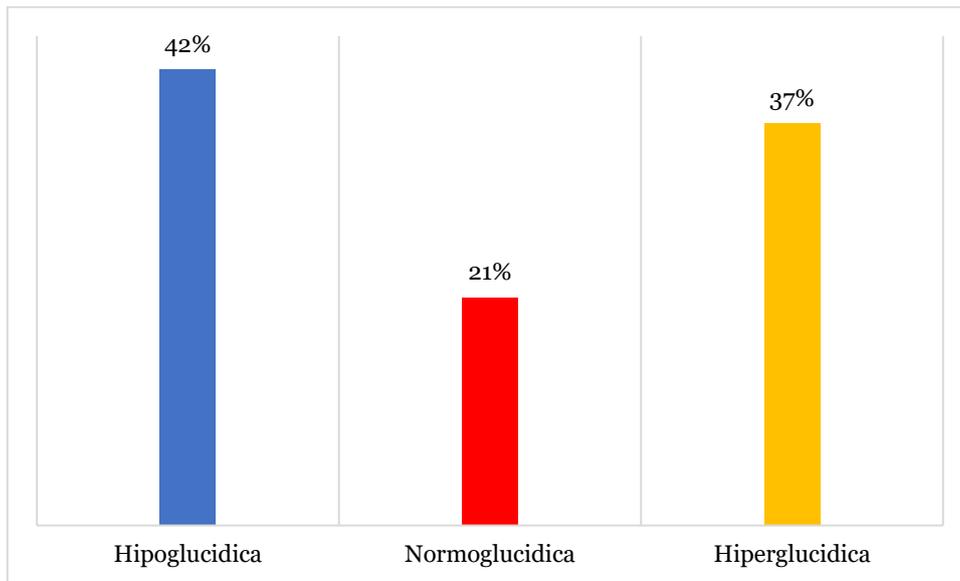
Fuente: Elaboración propia

Se analiza una baja ingesta proteica según indica la gráfica el 86% de la dieta es hipoproteica, y 14% hiperproteica. El promedio del valor calórico total de proteínas según análisis de recordatorio de 24 horas es de 12.

**Gráfico 16.** Tipo de dieta según grasas

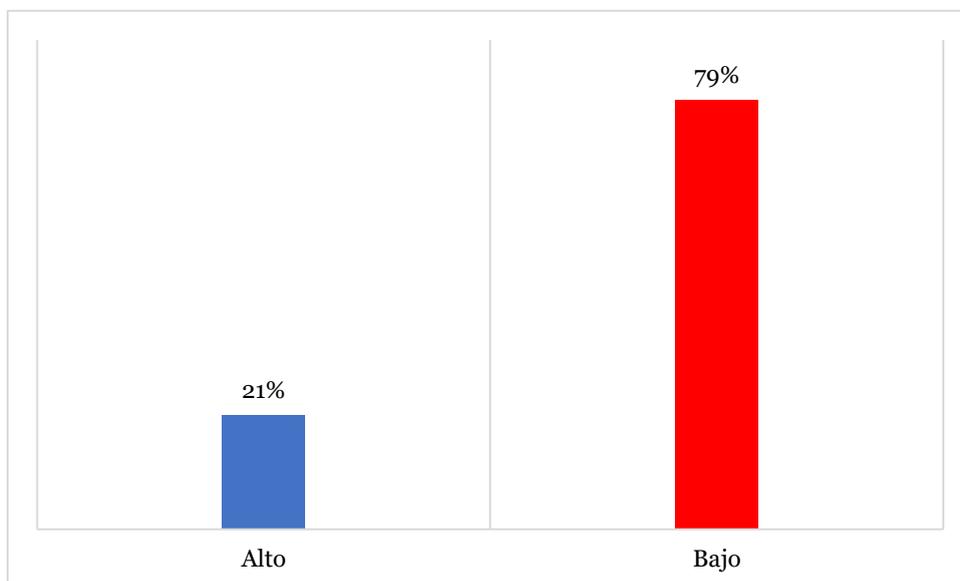
Fuente: Elaboración propia

Mediante el análisis del recordatorio de 24 horas se identificó 64% de dieta hiperlipídica con un promedio de 49 gramos de grasa al día.

**Gráfico 17.** Tipo de dieta según carbohidratos

Fuente: Elaboración propia

Se observa que 42% de los hogares consume un tipo de dieta hipoglucídica, 37% hiperglucídica y 21% normoglucídica. El promedio de consumo de carbohidratos al día, es de 189 gramos.

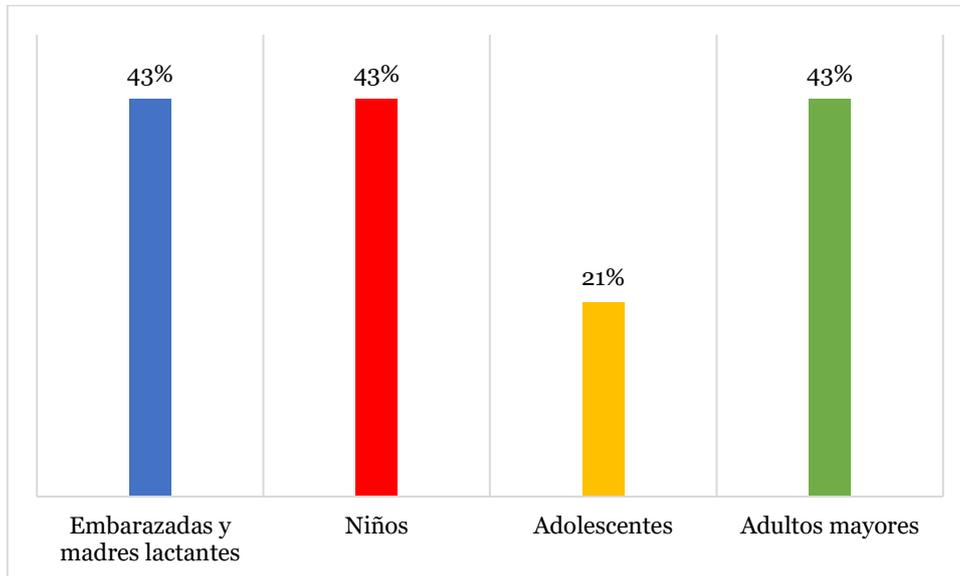
**Gráfico 18.** Ingesta de fibra

Fuente: Elaboración propia

El gráfico representa que el consumo de fibra es bajo (79%) y un 21% tiene una alimentación alta en fibra.

### Patrón de consumo en el hogar

**Grafico 19.** ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?

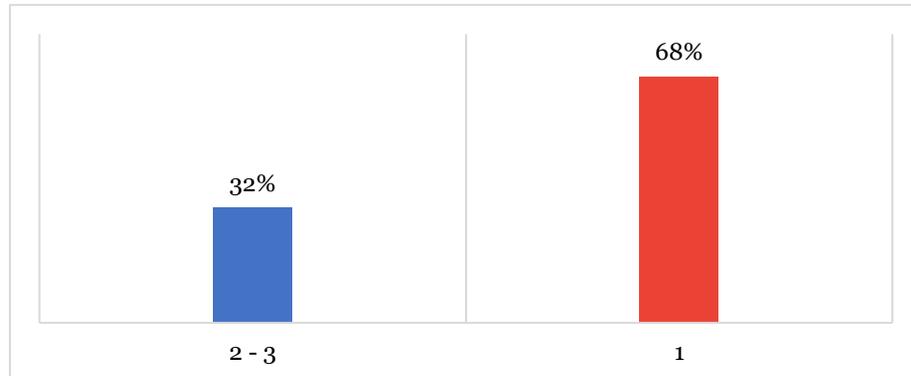


Fuente: Elaboración propia

Desde el punto de vista los hogares participantes en la muestra consideran que deben priorizar la alimentación con igual porcentaje a los grupos etarios embarazadas, niños, adultos mayores (43%) y un 21% adolescentes.

**Santa Bárbara**  
**Municipio Quimistán**  
**Aldea San Juan del Sitio**  
**Características Sociodemográficas de la Población Adulta**  
**Hogar**

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

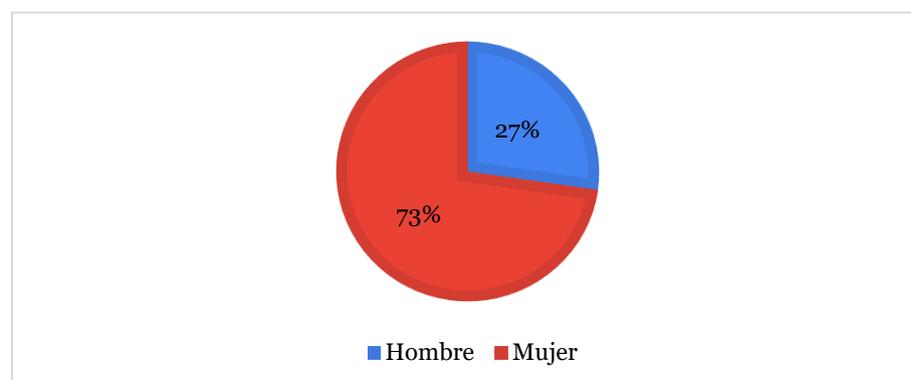


Fuente: Elaboración propia

De las 22 personas encuestadas, 15 personas el equivalente al 68% tienen un hogar conformado por una sola familia, mientras que el 32% restante equivalente a 7 personas encuestadas está conformado por más de una familia.

**Datos demográficos de la población adulta**

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

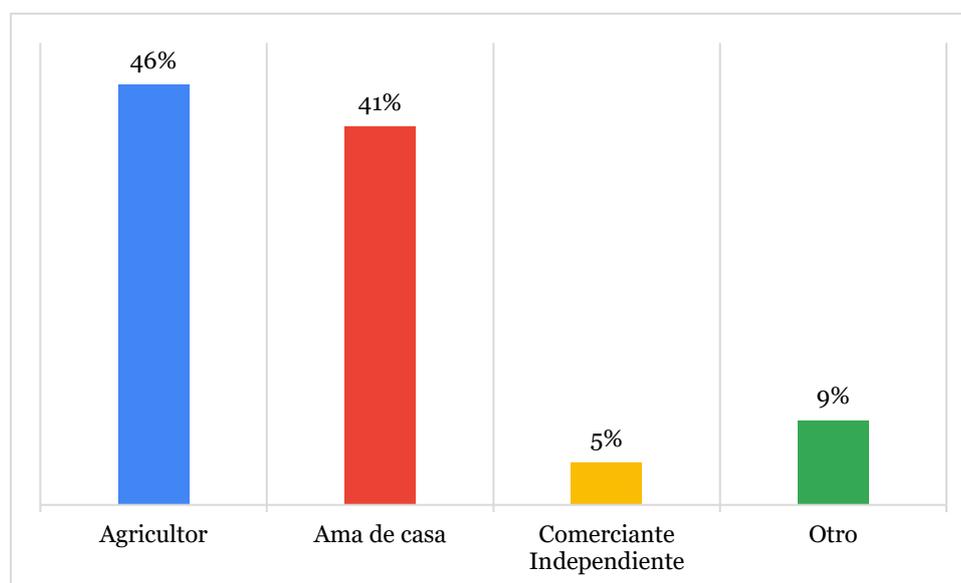
Del total de 22 adultos encuestados, 16 personas fueron del género femenino el cual equivale a un 73% de la muestra, mientras que el restante 27% pertenece al género masculino con 6 adultos.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria completa	1	4%
Primaria incompleta	9	41%
Ninguno	12	55%
Total	22	100%

Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 12 personas es decir el 55% son analfabetas, 9 personas equivalente al 41% de las personas encuestadas posee una educación primaria incompleta y 4% restante equivalente a 1 persona posee una educación primaria completa.

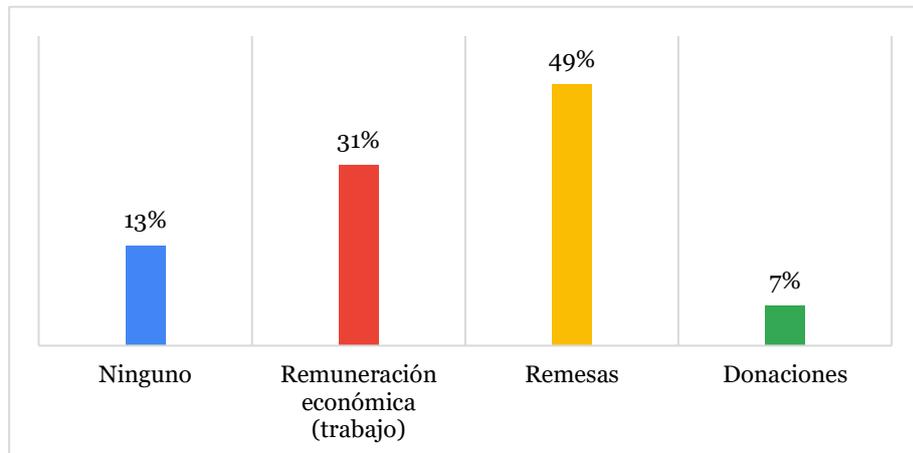
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 10 personas equivalente al 46% son agricultores, 9 personas equivalente al 41% de la muestra son ama de casas, 2 personas equivalente al 9% poseen otras profesiones y el 5% restante equivalente a 1 persona es comerciante independiente.

## Ingreso de los hogares

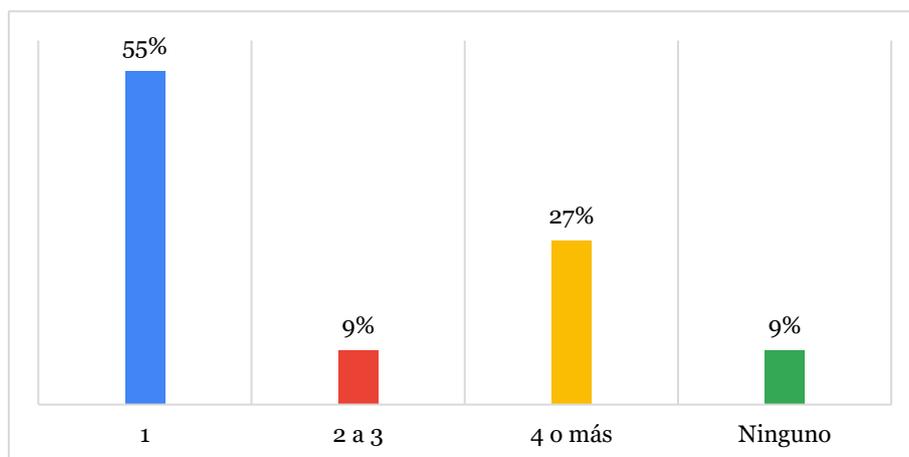
**Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 13 personas equivalente al 49% reciben remesas, 9 personas equivalente al 31% reciben remuneración económica (trabajo), 5 personas equivalente al 13% no poseen algún ingreso y el 7% restante equivalente a 2 personas reciben donaciones.

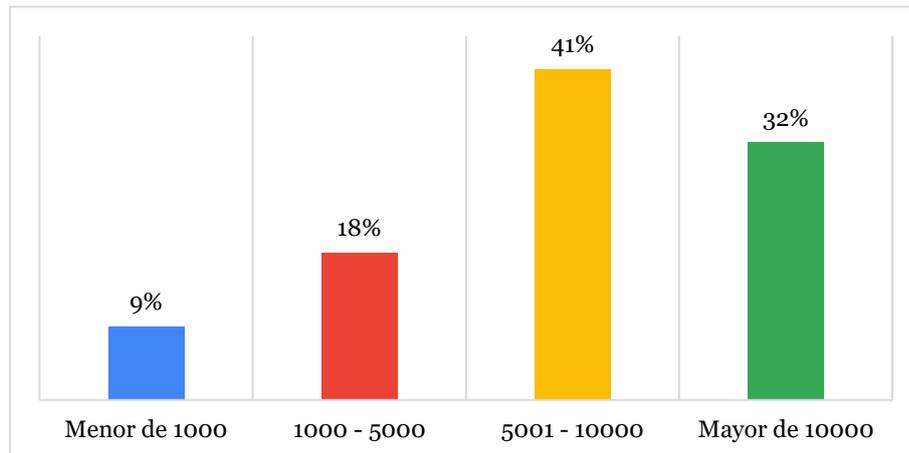
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 12 personas equivalente al 55% poseen un hogar con 2 a 3 personas que trabajan, 6 personas equivalente al 27% de la muestra poseen un hogar en el que solo 1 persona trabaja, 2 personas equivalente al 9% poseen un hogar en el que 4 o más personas trabajan, y el total restante de 2 personas equivalente al 9% poseen un hogar en el que ninguna persona trabaja.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

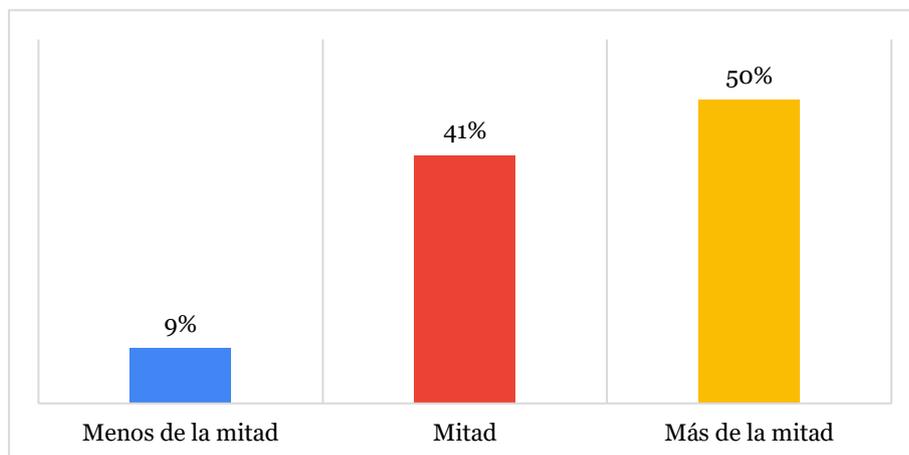


Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 9 personas equivalente al 41% poseen un ingreso de L.5,000 – L.10,000 al mes, 7 personas equivalente al 32% de la muestra poseen un ingreso mayor de L. 10,000 al mes, 4 personas equivalente al 18% poseen un ingreso de L.1,000 – L.5,000 al mes, y el total restante de 2 personas equivalente al 9% tienen un ingreso menor de L 10,000 al mes.

### Gastos de los hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

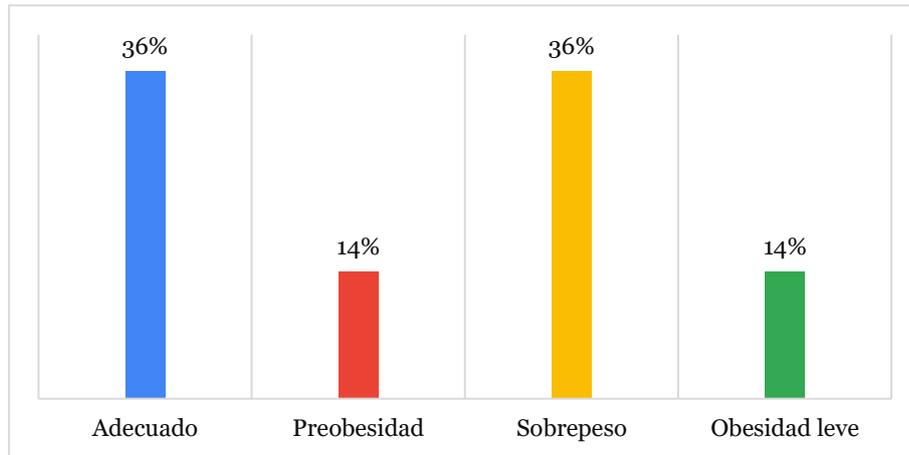


Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 11 personas equivalente al 50% destinan más de la mitad en la compra de alimentos, 9 personas equivalente al 41% de la muestra destinan la mitad del ingreso en la compra de alimentos y el 9% restante equivalente a 2 personas destinan menos de la mitad del ingreso en la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

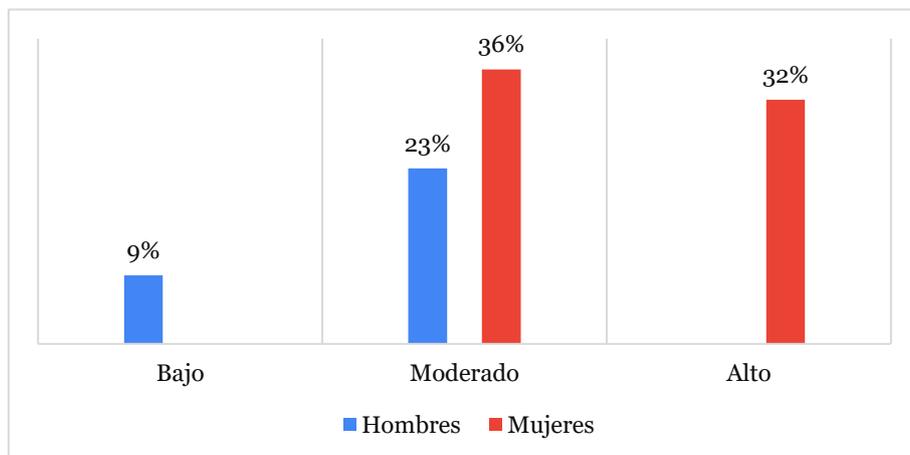
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 36% tiene un diagnóstico nutricional de peso adecuado, el 36% tiene un diagnóstico nutricional de sobrepeso, el 14% tiene un diagnóstico nutricional de preobesidad y el 14% tiene un diagnóstico nutricional de obesidad leve.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

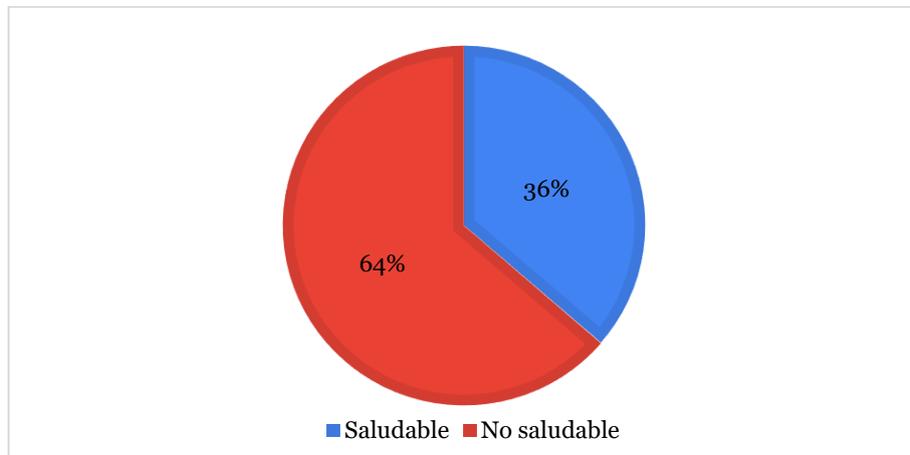


Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 36% de las mujeres tiene un ICC moderado, el 32% de las mujeres tienen un ICC alto. En el caso de hombres el 23% tienen un ICC moderado y el 9% de los hombres tiene un ICC bajo.

## Calidad de la dieta de la población adulta de San Juan del Sitio, Quimistán.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

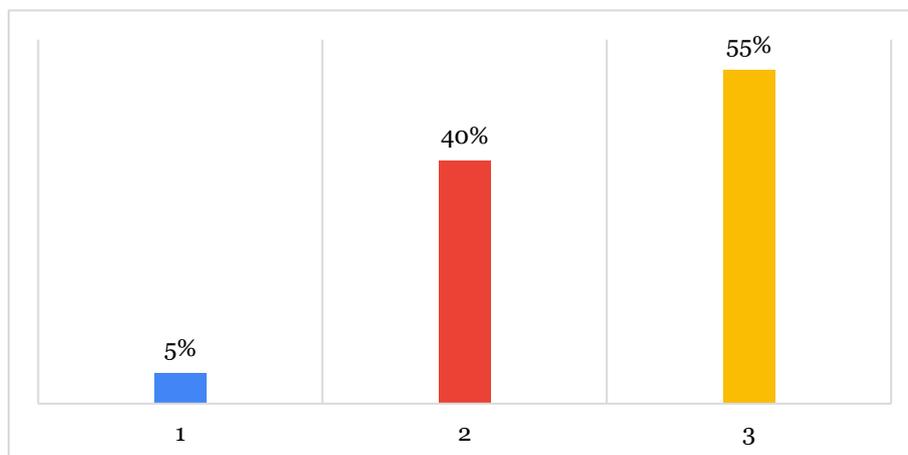


Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 12 personas equivalente al 64% poseen una alimentación no saludable y el 36% restante equivalente a 8 personas poseen una alimentación saludable.

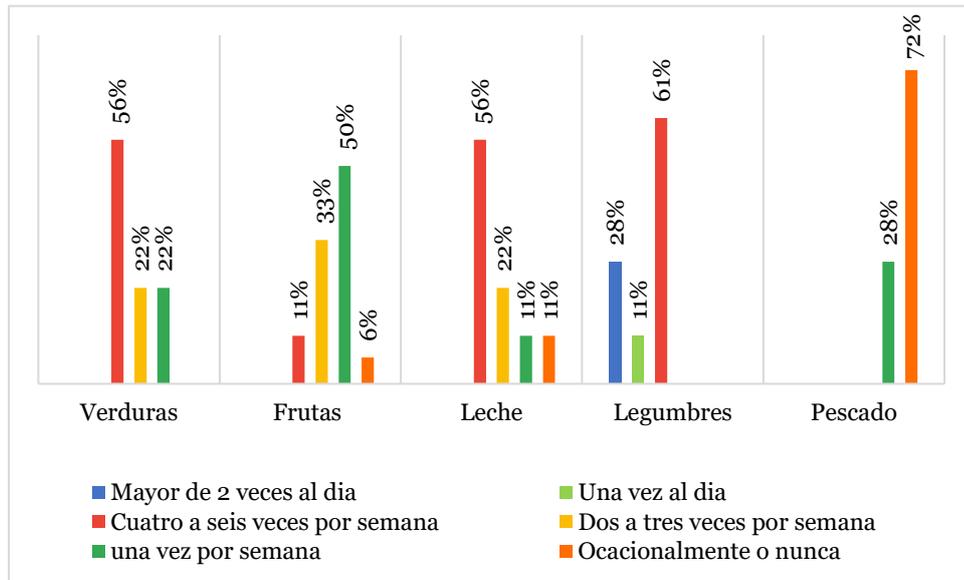
## Patrón de Consumo del jefe del Hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



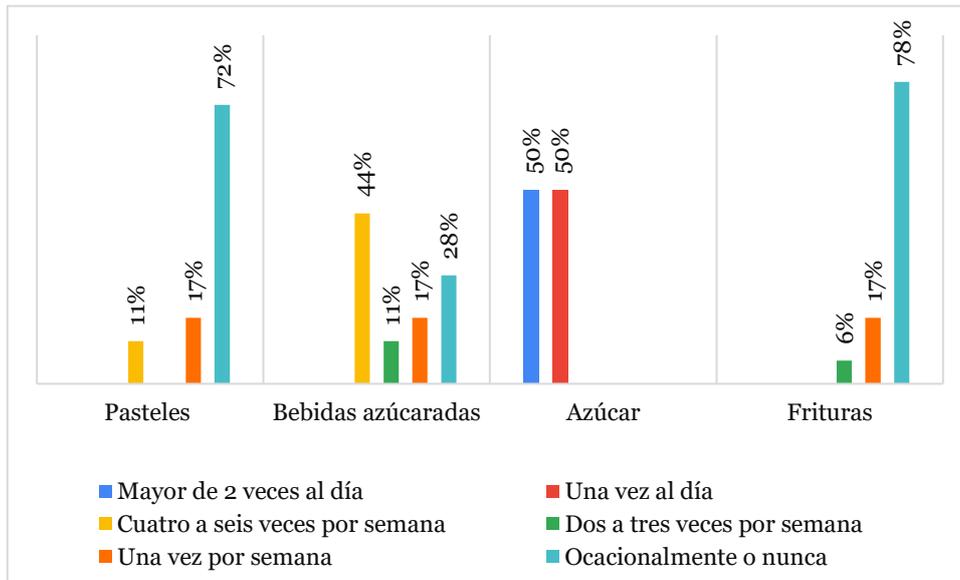
Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, 12 personas equivalente al 55% realizan tres tiempos de comida, 9 personas equivalente al 40% realizan dos tiempos de comida y el 5% restante equivalente a 1 persona realiza un tiempo de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

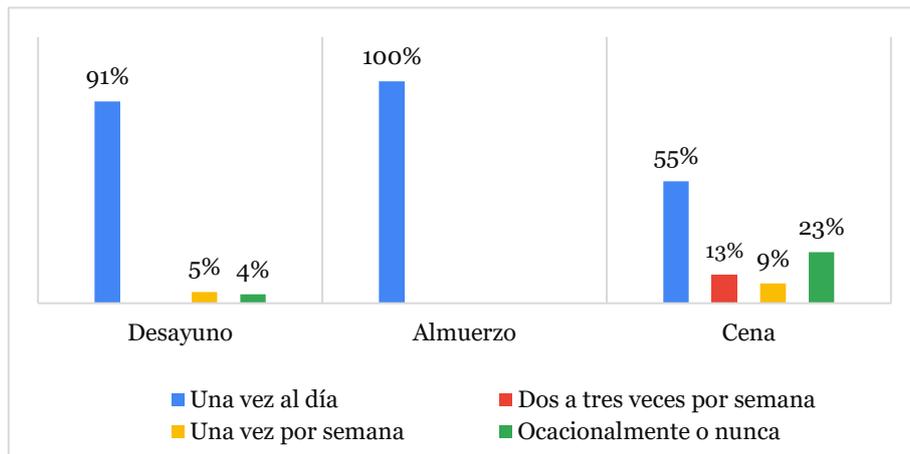
Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 72% consume pescado ocasionalmente o nunca, el 61% consume legumbres de cuatro a seis veces por semana, el 56% consume leche de cuatro a seis veces por semana, el 56% consume verduras de cuatro a seis veces por semana, el 50% consume frutas una vez por semana, el 33% consume frutas de dos a tres veces por semana, el 28% consume legumbres mayor de 2 veces al día, el 22% consumen leche y verduras de dos a tres veces por semana y el 22% consume verduras una vez por semana, el 11% consume leche una vez por semana y ocasionalmente o nunca, el 11% consume frutas de cuatro a seis veces por semana y el 11% consume legumbres una vez al día y para el menor porcentaje de 6% consume frutas ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

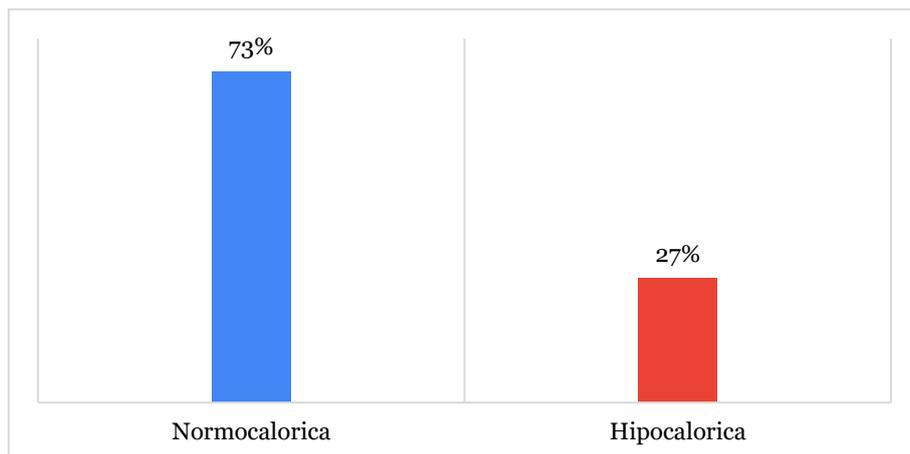
Del total de 22 adultos encuestados, el 78% consume frituras y el 72% consume pasteles ocasionalmente o nunca, el 50% consume azúcar una vez por semana y ocasionalmente o nunca, el 44% consume bebidas azúcaradas de cuatro a seis veces por semana, el 28% consume bebidas azúcaradas ocasionalmente o nunca, el 17% consume bebidas azucaradas, pasteles y frituras una vez por semana, el 11% consume pasteles de cuatro a seis veces por semana y el 11% consume bebidas azucaradas de dos a tres veces por semana y el menor porcentaje de 6% consume frituras dos a tres veces por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

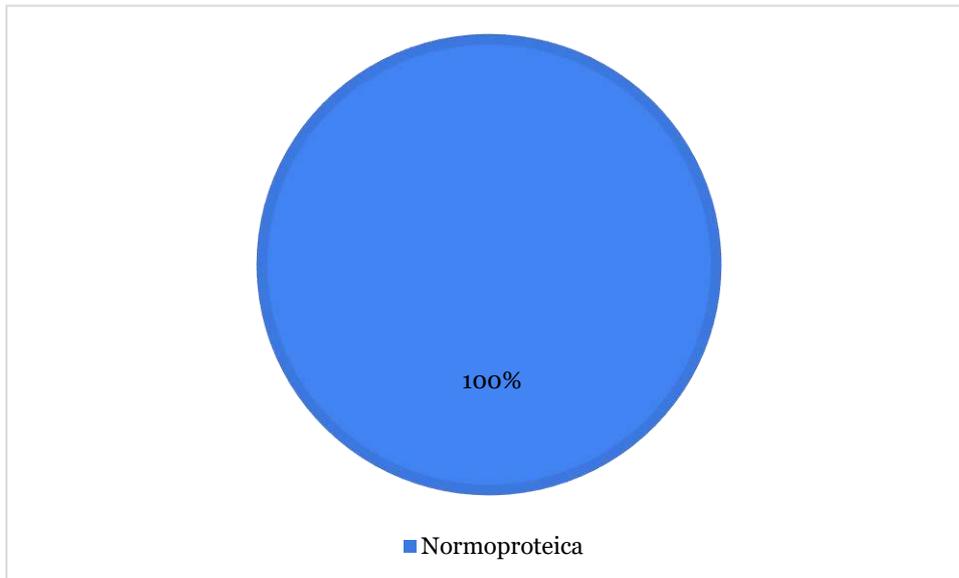
Del total de 22 adultos encuestados, el 100% realiza el almuerzo una vez al día, el 91% toma el tiempo de comida del desayuno una vez al día, el 55% toma el tiempo de comida de la cena una vez al día, el 23% toma el tiempo de comida de la cena ocasionalmente o nunca, el 13% toma el tiempo de comida cena de dos a tres veces por semana, el 9% toma el tiempo de comida de la cena una vez por semana, el 5% toma el tiempo de comida del desayuno una vez por semana y el 4% toma el tiempo de comida del desayuno ocasionalmente o nunca.

### Suficiencia de la Dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

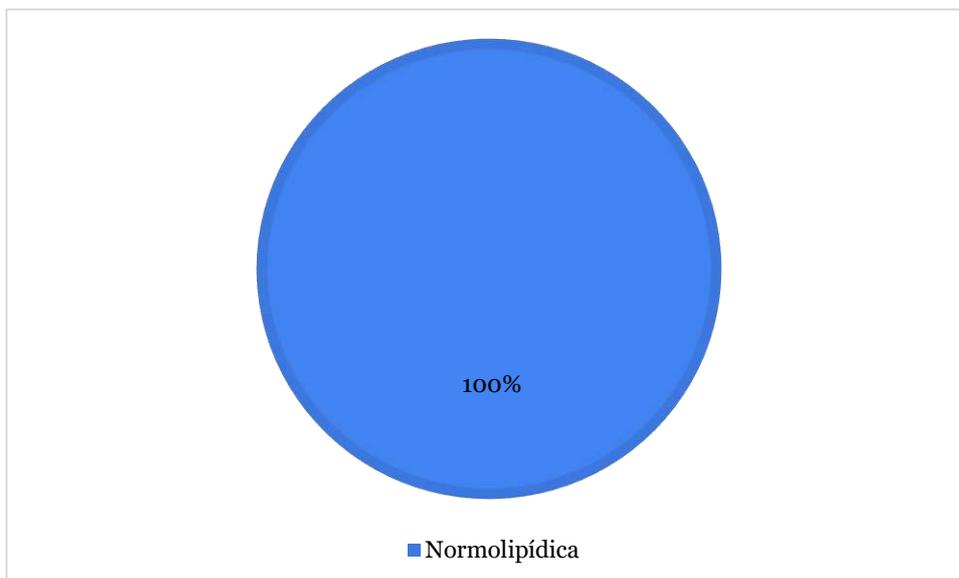
Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 73% cuenta con una dieta normocalórica, mientras que el porcentaje restante que es 27% cuenta con una dieta hipocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

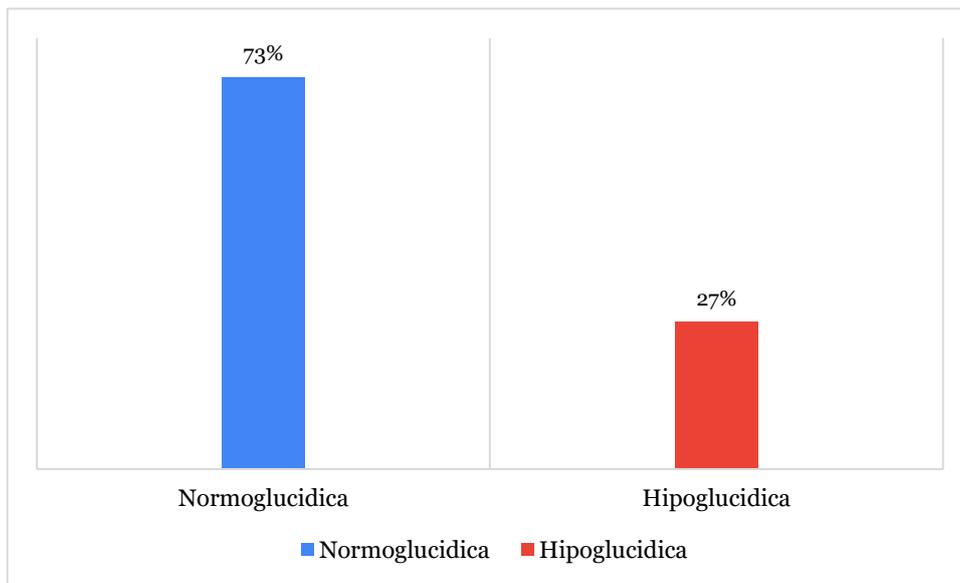
Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 100% de estos cuentan con una dieta según su consumo de proteínas de normoproteica.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

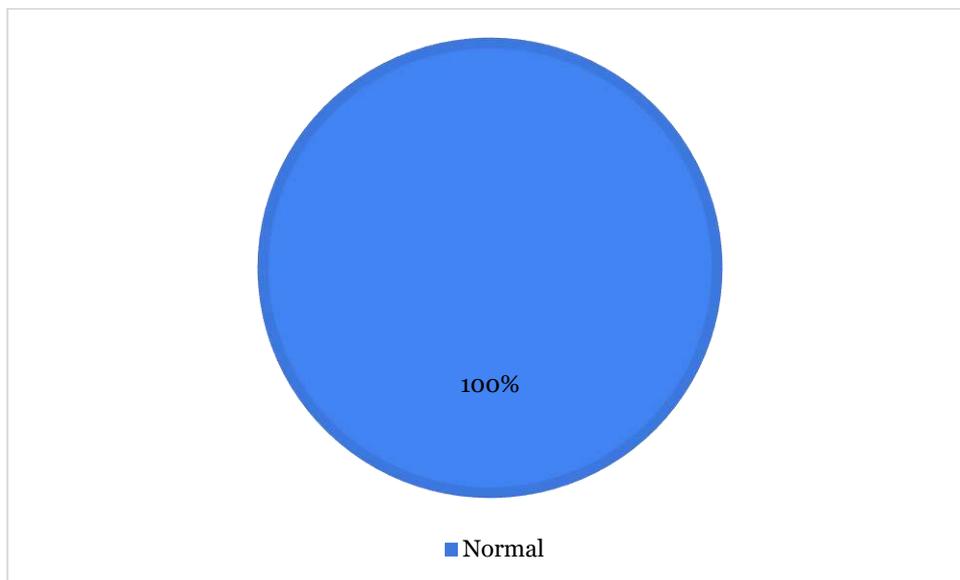
Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 100% de estos cuentan con una dieta según su consumo de grasas de normolipídica.

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 73% cuenta con una dieta normoglucídica, mientras que el porcentaje restante del 27% cuentan con una dieta hipoglucídica.

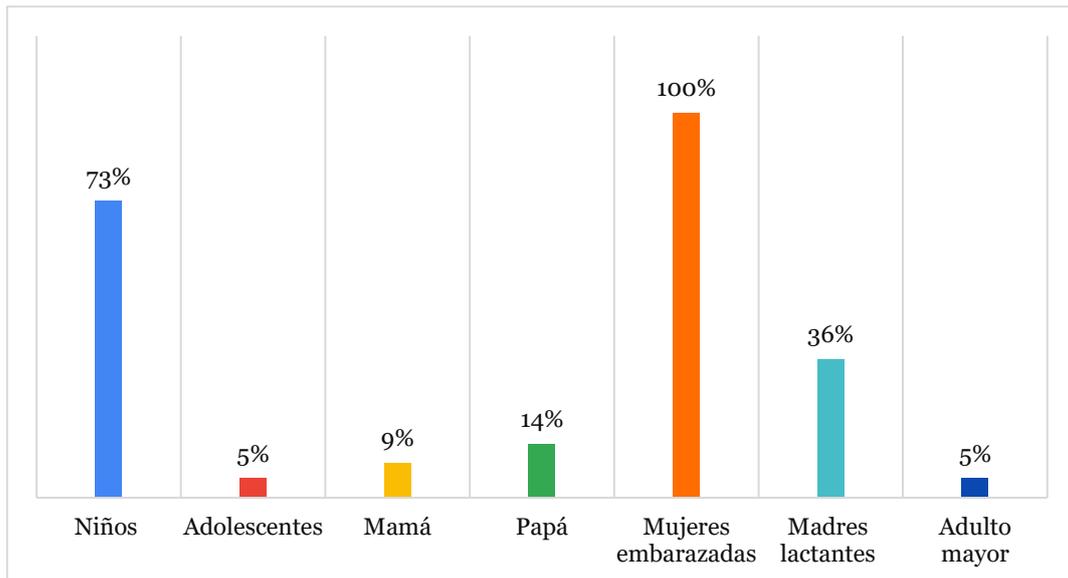
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 100% cuentan con una dieta adecuada de fibra.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración propia

Del total de 22 adultos encuestados, el 100% considera que se debe priorizar la alimentación a las mujeres embarazadas, el 73% a los niños, 36% a las mujeres lactantes, el 14% al papá, el 9% a la mamá y el 5% a los adolescentes y adulto mayor.

## Departamento Valle

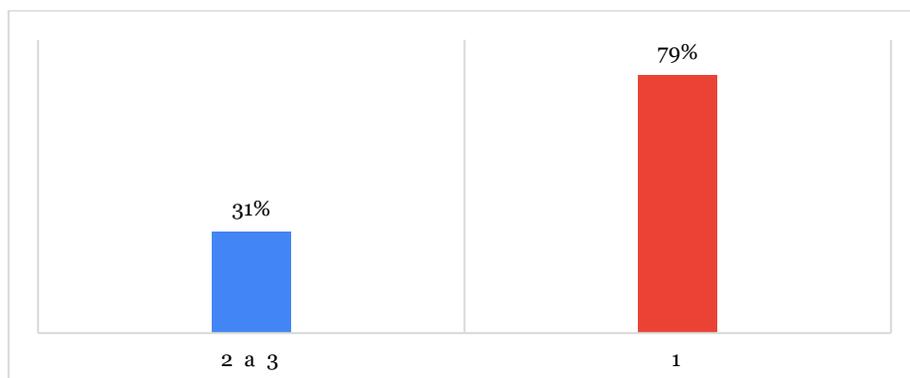
### Municipio de Nacaome

#### Aldea Agua Fría

#### Características sociodemográficas de la población

#### Hogar

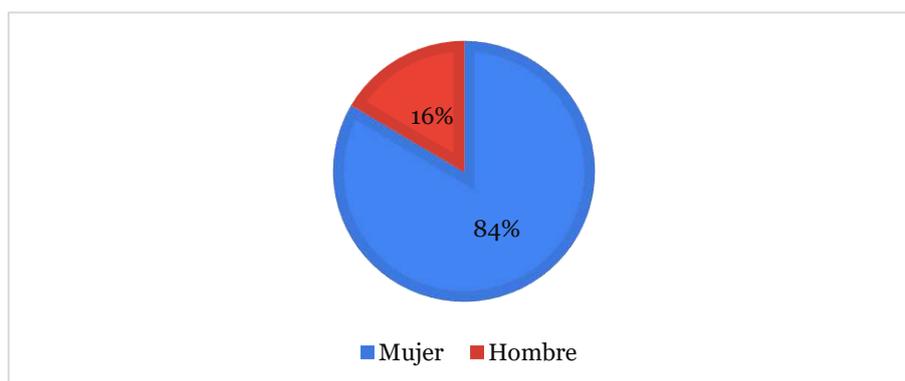
**Gráfico 1. Número de familias que conforman el hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Respecto al número de familias que conforman el hogar, el 79% está conformado por una familia y el 31% restante de dos a tres familias.

**Datos demográficos de la población adulta**  
**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia

Como se puede ver en la gráfica 2, muestra el sexo del jefe de hogar encuestado de la comunidad de Agua Fría, Nacaome Departamento de Valle, el 84% pertenece al sexo femenino y el 16% al sexo masculino.

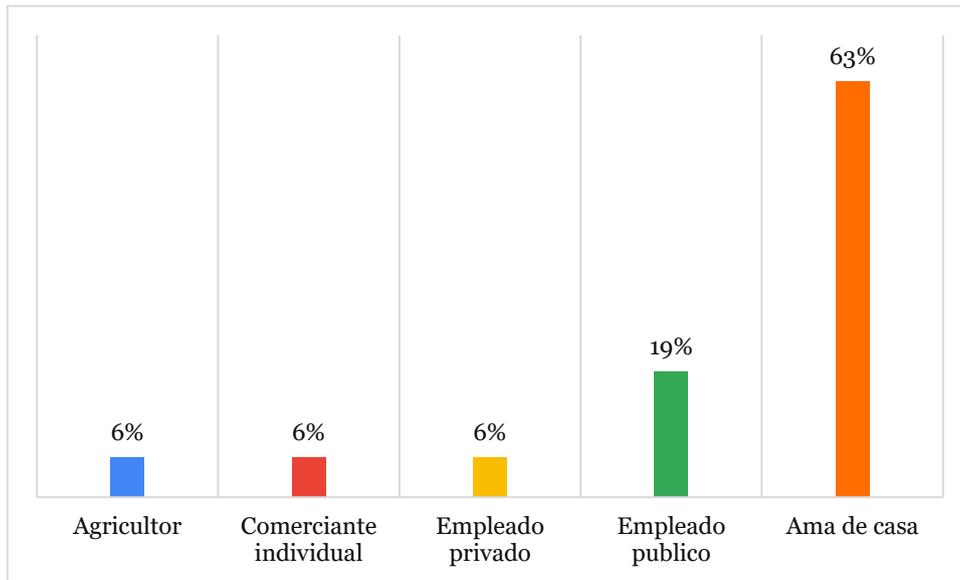
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Universitario incompleto	1	5%
Universitario completo	2	13%
Primaria completa	2	13%
Primaria incompleta	3	19%
Secundaria completa	8	50%
Total	16	100%

Fuente: Elaboración Propia

Se muestra el nivel de escolaridad del jefe de hogar donde el 50% cursaron la secundaria completa, 19% cursaron primaria incompleta, 13% primaria completa mismo porcentaje para universitario completo y 5% para universitario incompleto.

### Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar

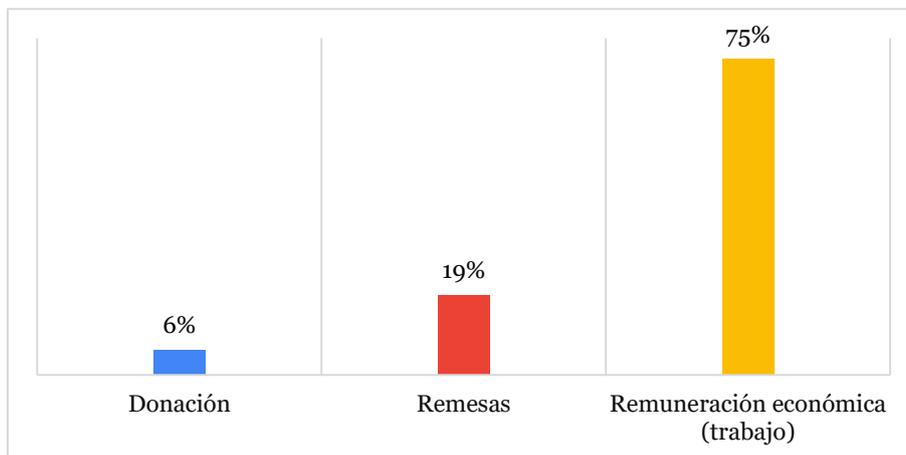


Fuente: Elaboración Propia

La mayor parte de los jefes de hogar pertenece al sexo femenino por lo cual el 63% son ama de casa, 19% empleado público y el 6% empleados privados, comerciante individual y agricultor.

### Ingreso de los hogares

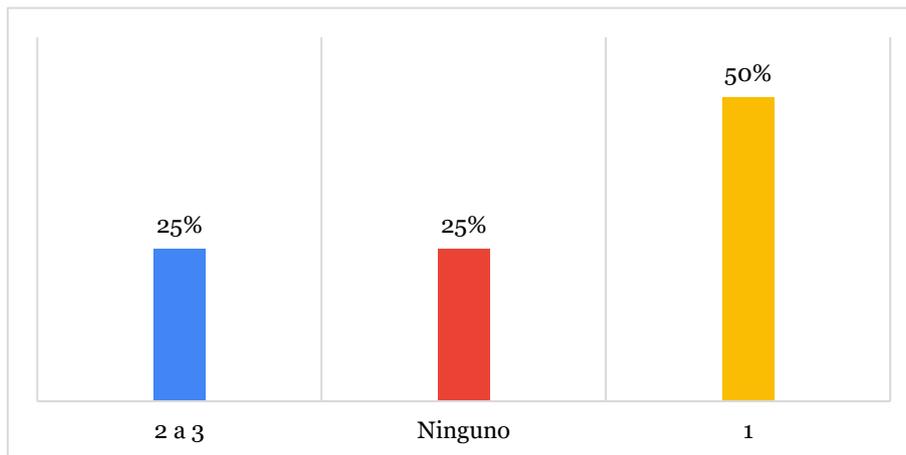
#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar



Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver la gráfica 4, refleja la fuente de ingreso de la población encuestada 75% por medio de remuneración económica (trabajo), 19% remesas y 6% donaciones.

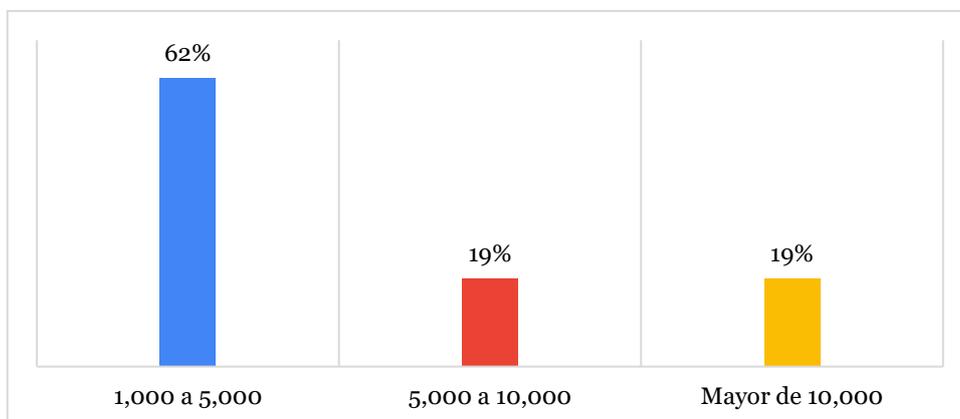
### Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar



Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 5, correspondiente al número de personas que trabajan por hogar muestra que el 50% es para 1 persona, 25% de 2 a 3 personas y el mismo porcentaje para ninguno. Es debido a que únicamente una persona trabaja en el hogar se reflejan limitaciones para la compra de los alimentos.

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

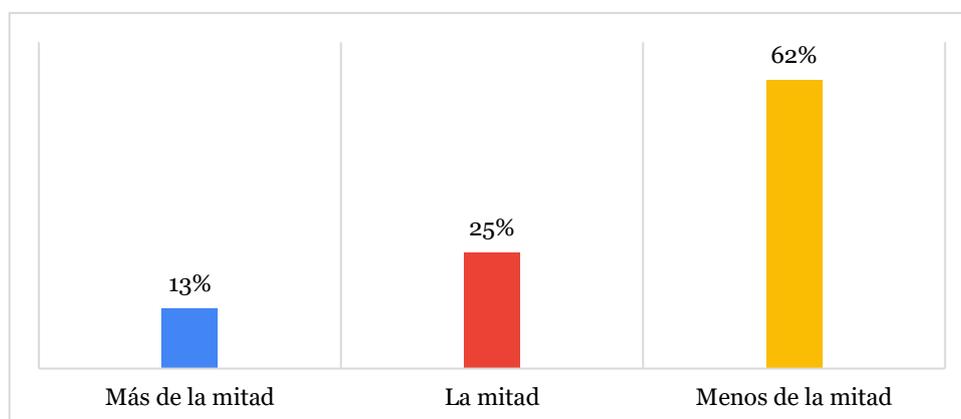


Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 6, indica el ingreso económico mensual de la población de Agua Fría, Nacaome, Valle, el 62% tienen un ingreso de 1,000 a 5,000 lempiras, y el 19% con un ingreso de 5,000 a 10,000 mismo porcentaje con un ingreso mayor a 10,000. La mayor parte de la población tienen un ingreso menor al salario mínimo, estas familias no cuentan con los recursos económicos necesarios para cubrir sus necesidades en especial la alimentación.

## Gastos de los Hogares

**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

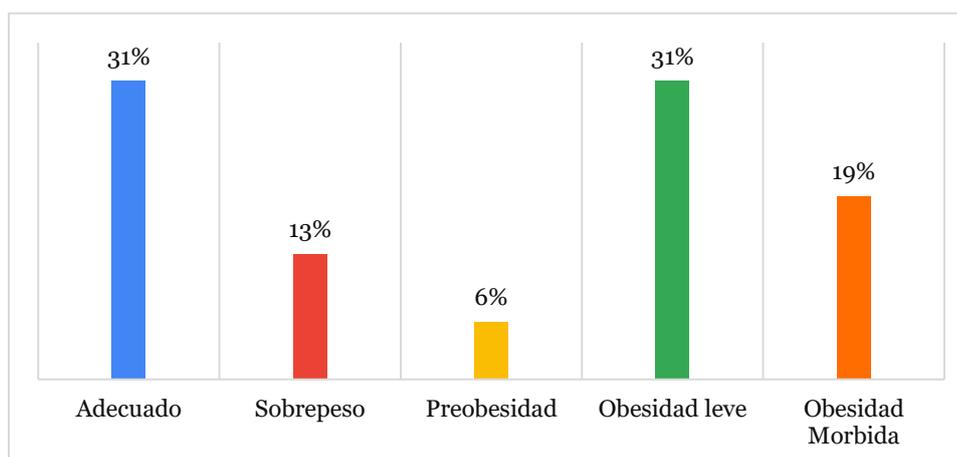


Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede observar en la gráfica 7, correspondiente a la proporción del ingreso mensual que es destinado para la compra de los alimentos el 62% utiliza menos de la mitad, 25% utilizan más de la mitad para la compra de alimentos y 13% usan más de la mitad del ingreso mensual. Es necesario identificar que ésta poblaciones no tienen un trabajo permanente por lo cual el dinero que utiliza para la compra de los alimentos dependerá de los ingresos que reciban al mes.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

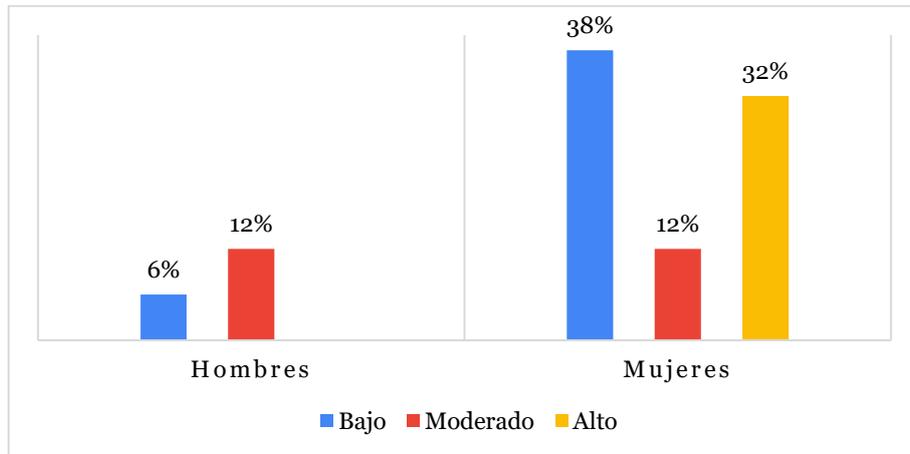
**Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración Propia.

Se puede observar en la gráfica 8, correspondiente al diagnóstico según el (IMC) de la población encuestada de la comunidad de Agua Fría, Nacaome Departamento de Valle, un 31% de la población presentan diagnóstico de adecuado y obesidad leve, 19% presentan obesidad mórbida, 13% con diagnóstico de sobrepeso y un 6% con preobesidad, según lo reflejado en las gráficas la sumatoria de los porcentajes mayores el 50% de la población presentan un grado de obesidad.

### Gráfico 9: Riesgo según Índice de Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)

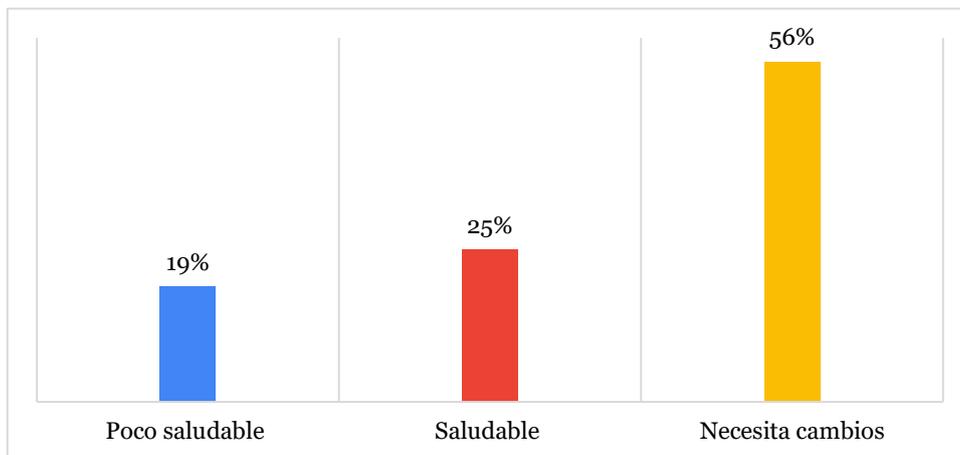


Fuente: Elaboración Propia.

Se puede observar en la gráfica 9, el riesgo que presentan los hombres y mujeres según el Índice de Cintura Cadera, el 38% referente al sexo femenino presentan riesgo bajo, 32% de las mujeres riesgo alto y 12% presentan riesgo moderado. En cuanto al sexo masculino el 12% con riesgo moderado y el 6% riesgo bajo.

### Calidad de la dieta de la población adulta de Agua Fría, Nacaome.

#### Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable

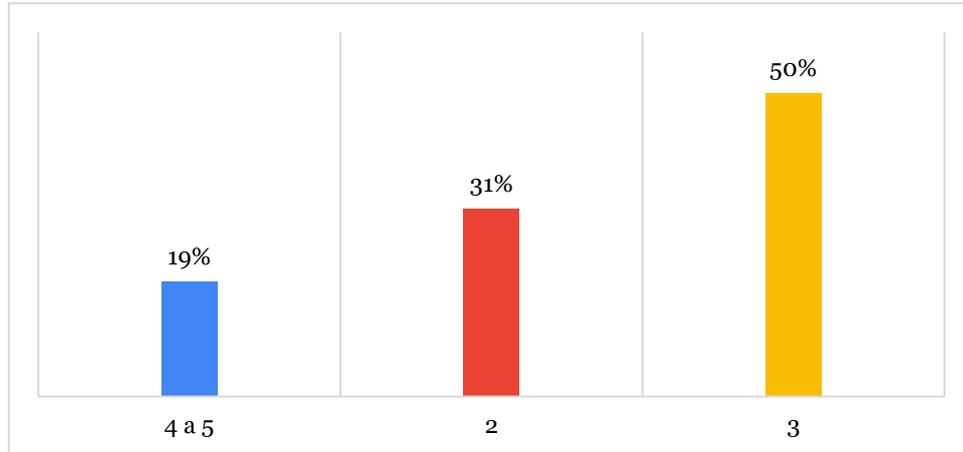


Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 10, muestra el índice de alimentación saludable correspondiente a la población de la comunidad de Agua Fría, Nacaome Departamento de Valle, un 56% de la población necesita cambios, 25% están saludables y 19% poco saludable.

## Patrón de consumo en el hogar

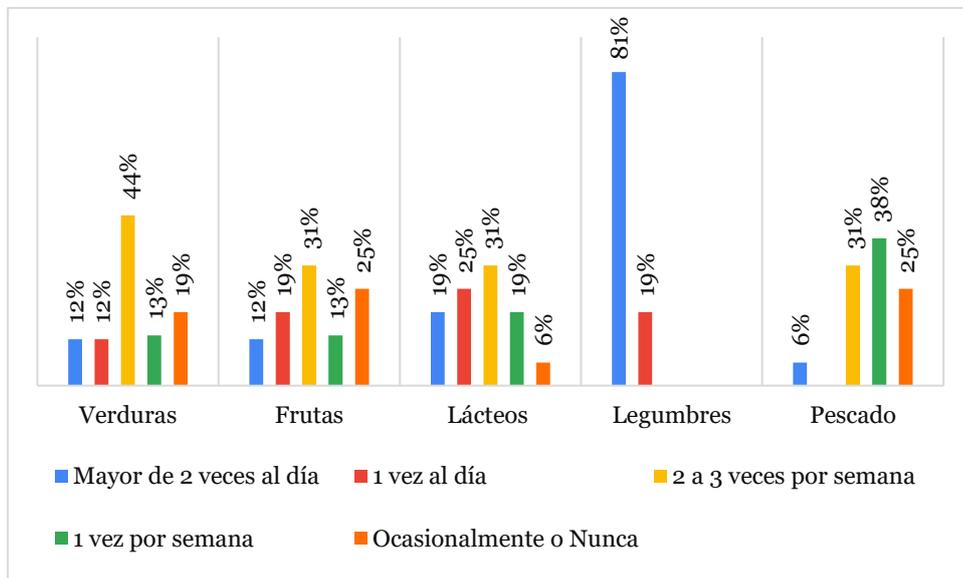
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realiza al día**



Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver en la gráfica 11, refleja los tiempos de comida que realiza la población de la comunidad de Agua Fría, Nacaome Departamento de Valle, el 50% de la población realizan 3 tiempos de comida, un 31% únicamente 2 tiempos y 19% de 4 a 5 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 12, muestra la frecuencia de consumo de los alimentos saludables del grupo de las verduras el 44% lo consumen de 2 a 3 veces por semana, 19% ocasionalmente o nunca, 13% 1 vez por semana y el 12% para ambos grupos de 1 vez al día y más de 2 veces al día. Lo cual nos muestra que la población tiene un consumo inadecuado de verduras.

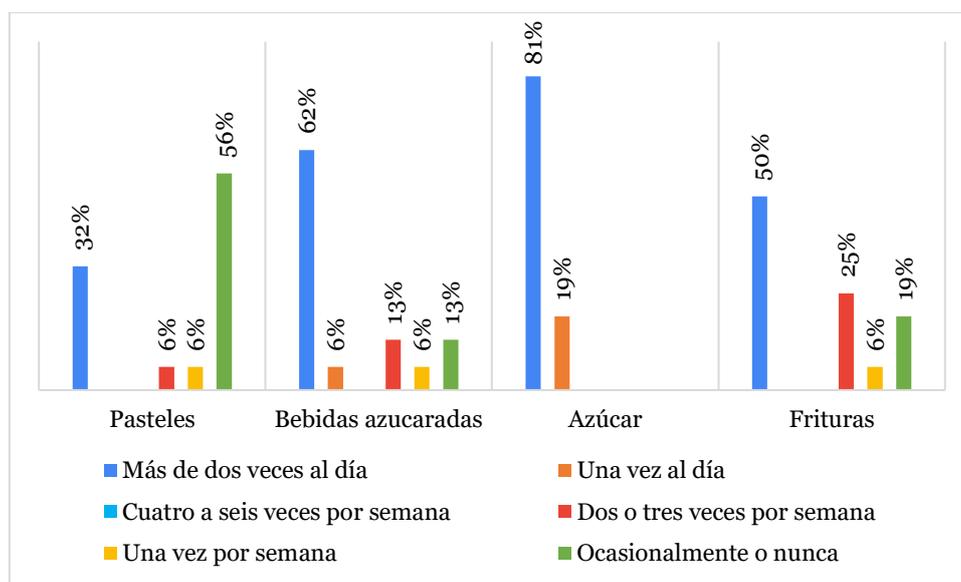
Respecto a las frutas un 31% lo consumen de 2 a 3 veces por semana, 25% ocasionalmente o nunca, 19% 1 vez al día, 13% 1 vez por semana y 12% más de 2 veces al día, igualmente un consumo inadecuado de frutas.

Lácteos el 31% consumen de 2 a 3 veces por semana 25% 1 vez al día, 19% 1 vez por semana y más de 2 veces al día.

Legumbres el 81% consumen más de 2 veces al día y el 19% 1 vez al día, por lo cual podemos identificar que la población tiene mayor consumo de carbohidratos.

Pescado 38% consumen 1 vez por semana, 31% de 2 a 3 veces por semana, 25% ocasionalmente o nunca y 6% más de 2 veces al día.

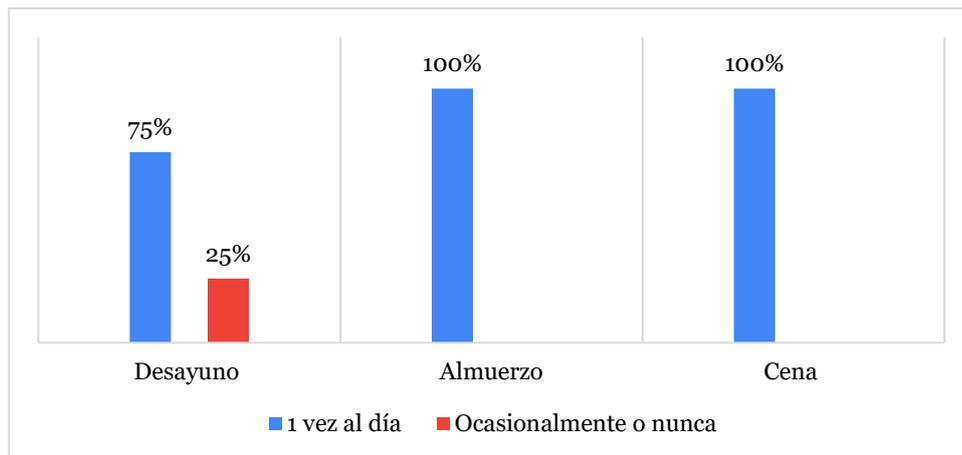
### Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables



Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver en la gráfica 13, con relación a la frecuencia de consumo de los alimentos no saludables referente a el consumo de pasteles un 44% lo consumen de forma ocasional, 25% 1 vez a la semana, 19% de 2 a 3 veces por semana, 12% más de veces al día. En cuanto a las bebidas azucaradas un 63% más de la mitad de la población más de 2 veces al día, un 25% de 2 a 3 veces por semana, 6% 1 vez al día y 1 vez a la semana. Para el consumo de azúcar un 50% más de veces al día, 32% 1 vez al día y un 6% para 1 vez por semana, de 2 a 3 veces por semana y ocasionalmente. Finalmente, las frituras un 31% consumen de 2 a 3 veces por semana, 25% más de 2 veces al día, 19% ocasionalmente o nunca y un 12% 1 vez al día.

### Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida

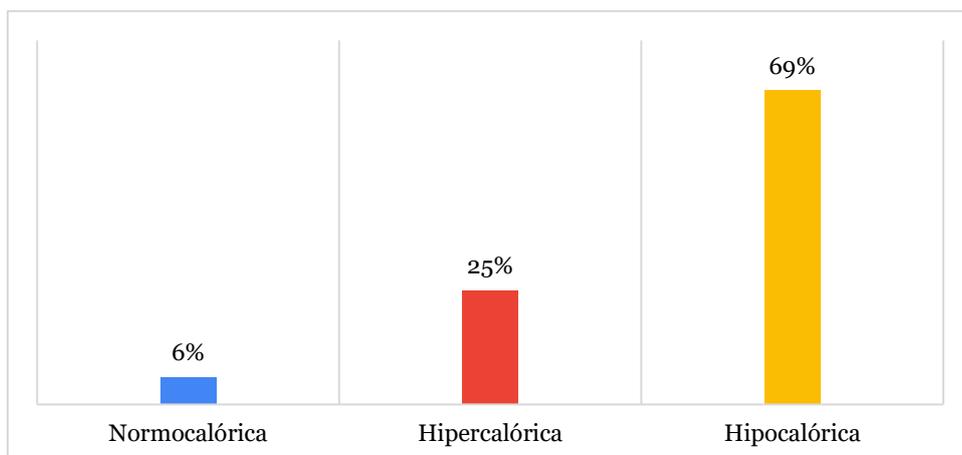


Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 14, referente a la frecuencia de tiempos de comida indica que el 100% de la población consumen el almuerzo y la cena 1 vez al día, 75% el desayuno 1 vez al día y un 25% consumen el desayuno de forma ocasional.

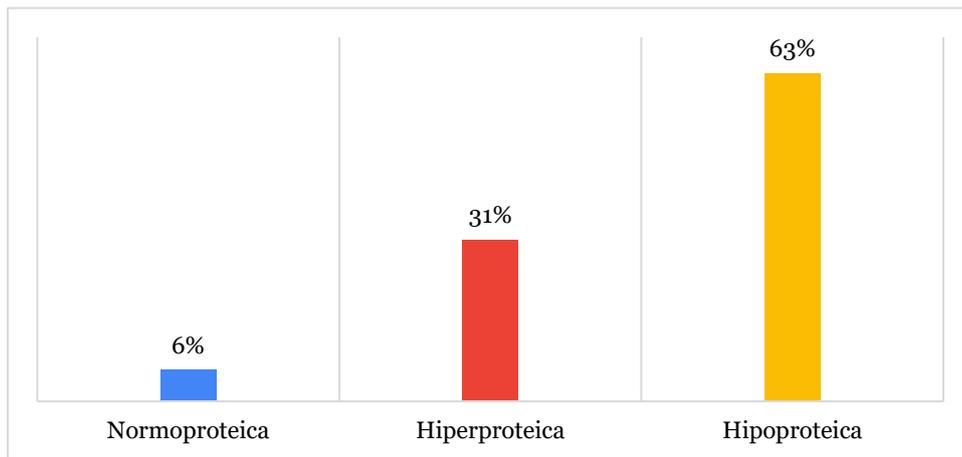
### Suficiencia de la dieta

#### Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías



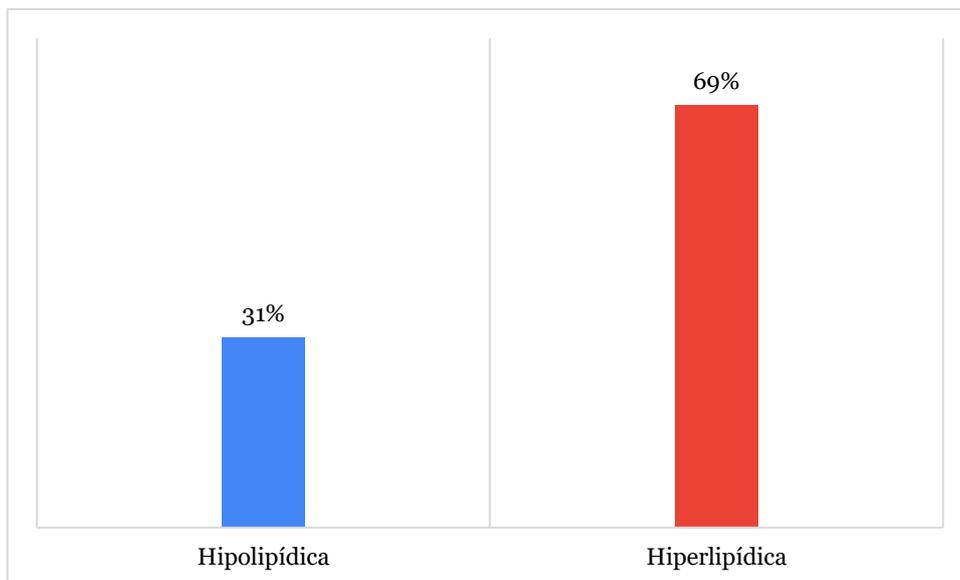
Fuente: Elaboración Propia.

El promedio de calorías que consume la población de Agua fría, Nacaome Departamento de Valle es de 1,516 calorías. Por lo que un 69% más de la mitad de la población consumen una dieta deficiente en calorías, seguido de un 25% que sobrepasan el requerimiento energético y un 6% sostienen una dieta normocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

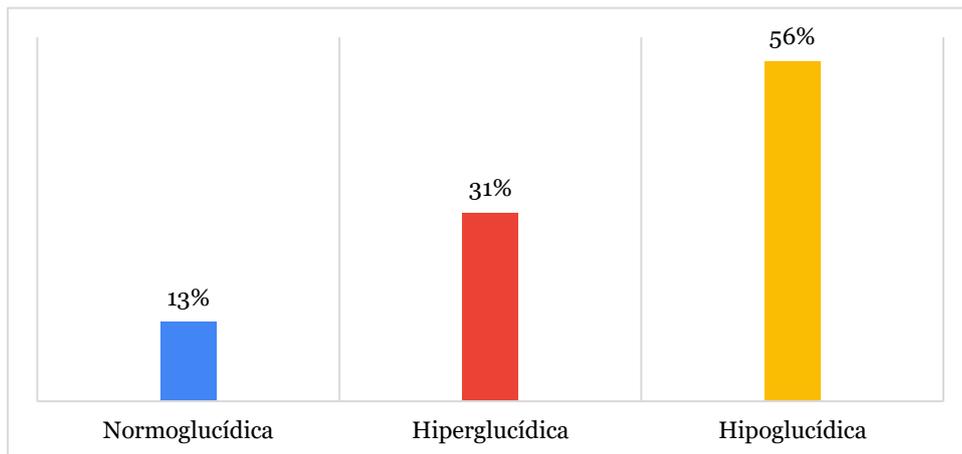
Fuente: Elaboración Propia.

El promedio de proteínas que consume la población de Agua fría, Nacaome Departamento de Valle es de 21%. Por lo que un 63% tienen un consumo deficiente de proteínas, seguido de un 31% de la población que sobrepasan el consumo de proteínas y un 6% sostiene un consumo normal de proteínas.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

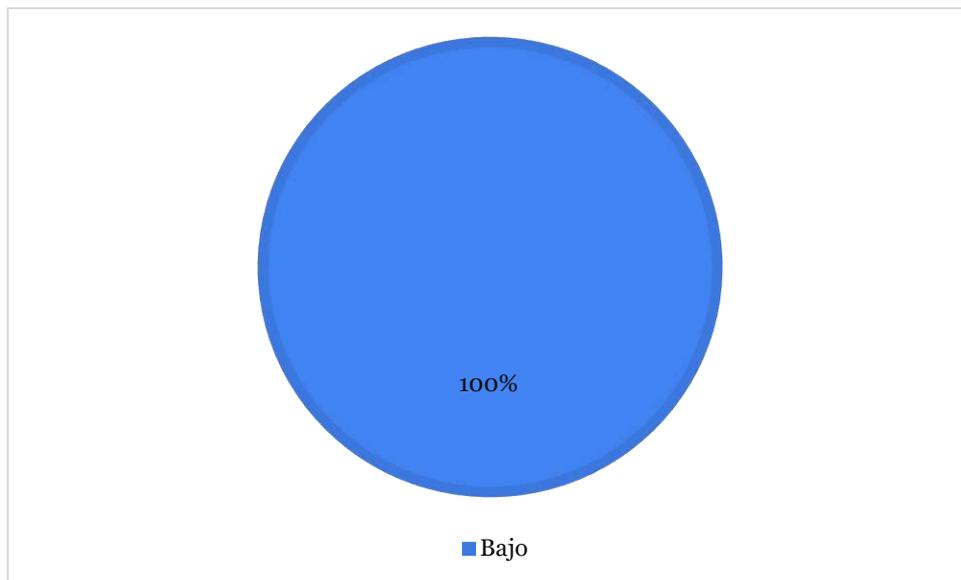
Fuente: Elaboración Propia.

El promedio de grasas que consume la población de Agua fría, Nacaome Departamento de Valle es de 36%. Por lo cual un 69% o sea más de la mitad sobrepasan el consumo de grasas, seguido de un 31% que tienen un consumo deficiente de grasas.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia.

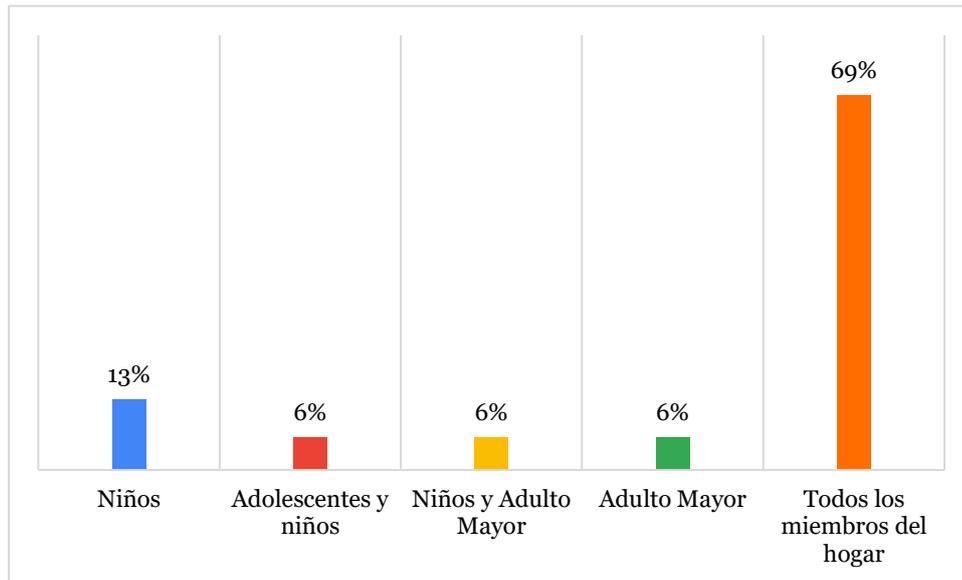
El promedio de carbohidratos que consume la población de Agua fría, Nacaome es de 54%. Por lo cual un 56% más de la mitad tienen un consumo deficiente de carbohidratos, seguido de un 31% que sobrepasan el consumo de carbohidratos y un 13% sostiene un consumo normal de carbohidratos.

**Gráfico 19: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 19, muestra que el 100% de la población de la comunidad de Agua Fría, Nacaome Departamento de Valle tienen un consumo deficiente de fibra.

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver en el gráfico 20, referente a quién se considera prioridad al momento de alimentarse en el hogar, un 69% considera que todos son prioridad, seguido de un 13% que consideran que los niños son más importantes y un 6% para niños y adulto mayor, adulto mayor, adolescentes y niños.

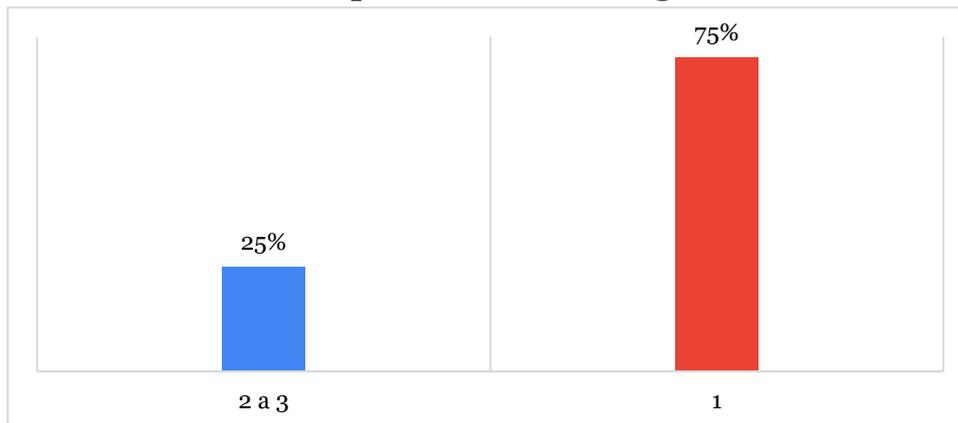
**Municipio de San Lorenzo**

**Aldea de La Criba**

**Características sociodemográficas de la población**

**Hogar**

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

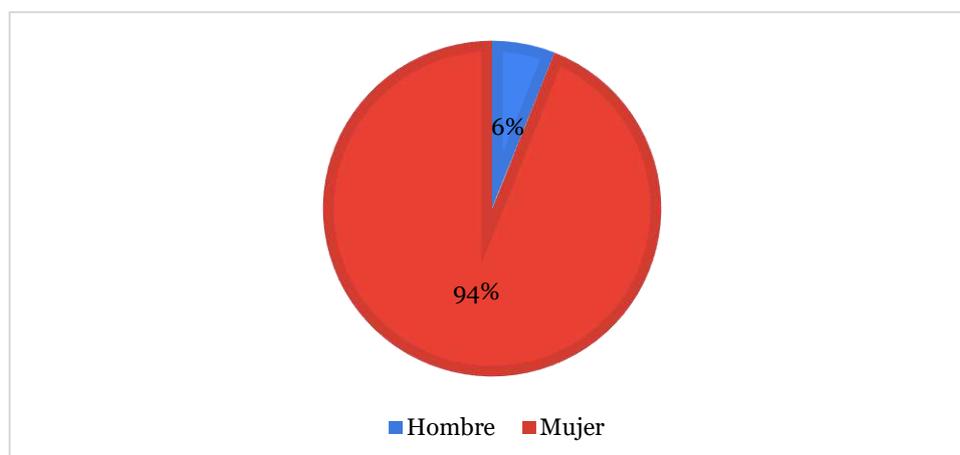


Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver en la gráfica 1, respecto al número de familias que conforman el hogar, el 75% pertenece a una familia y un 25% de 2 a 3 familias.

## Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2: Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver en la gráfica 2, muestra el sexo del jefe de hogar encuestado de la comunidad de La Criba, San Lorenzo Departamento de Valle, el 94% pertenece al sexo femenino, seguido de un 6% para el sexo masculino.

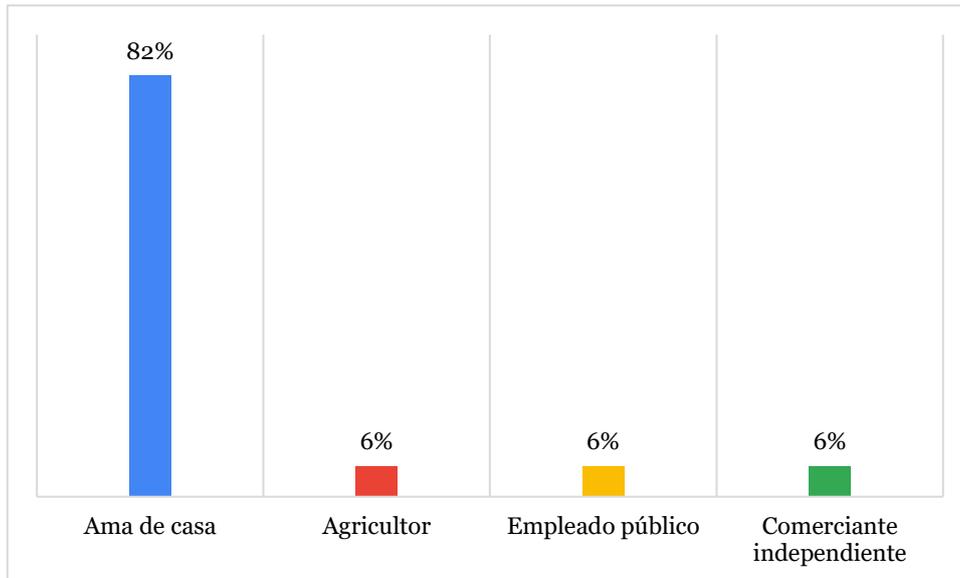
**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Secundaria completa	2	12%
Ninguno	2	13%
Primaria incompleta	3	19%
Primaria completa	9	56%
Total	16	100%

Fuente: Elaboración Propia.

Se puede observar en la tabla 1, la cual nos indica el nivel de escolaridad del jefe de hogar el 56% cursaron la primaria completa, seguido de un 19% cursaron primaria incompleta, un 13% que no cursaron ningún nivel y finalmente un 12% que cursaron la secundaria completa.

### Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar

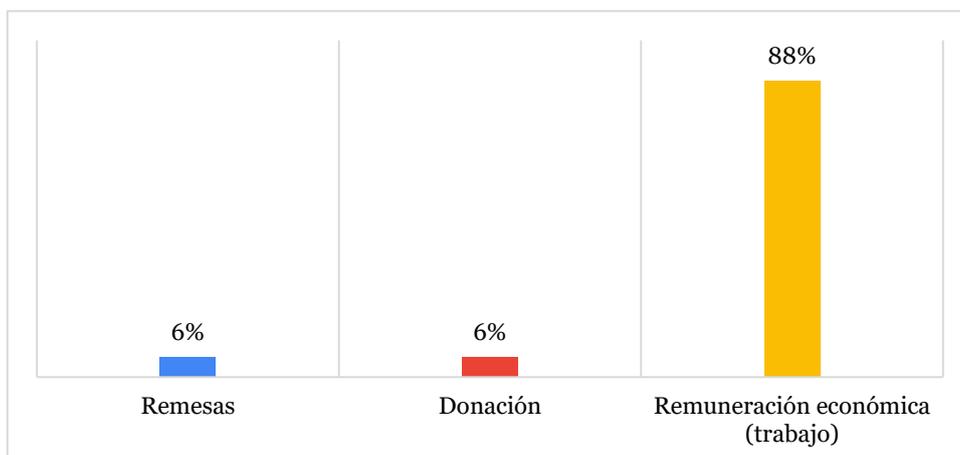


Fuente: Elaboración Propia

La gráfica 3, muestra la profesión u oficio del jefe de hogar correspondiendo el 82% que son ama de casa, seguido de un 6% que son agricultores, asimismo empleado público y comerciante independiente.

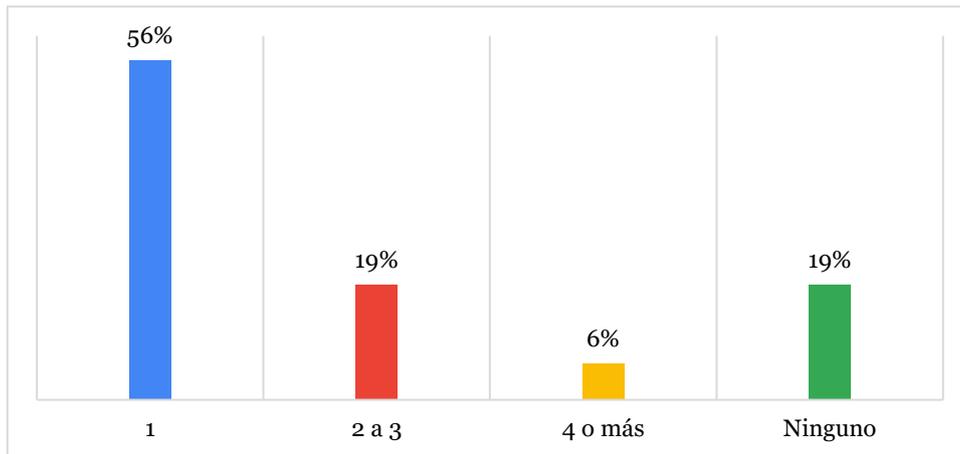
### Ingreso de los hogares

#### Gráfico 4: Fuentes de ingreso económico del hogar



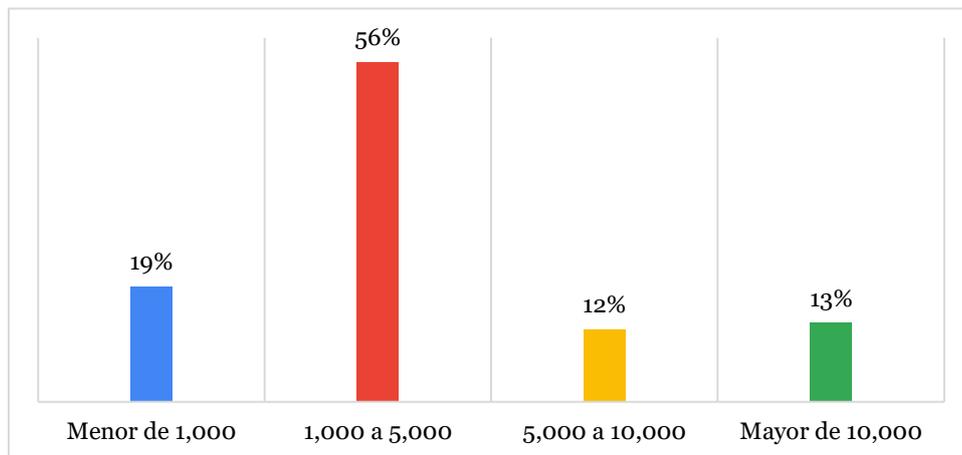
Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver la gráfica 4, refleja la fuente de ingreso de la población encuestada un 88% lo obtiene por medio de remuneración económica (trabajo), seguido de un 6% para remesas y donaciones.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**

Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 5, correspondiente al número de personas que trabajan en el hogar muestra que un 56% es para 1 persona, seguido de un 19% de 2 a 3 personas y también para ninguno, finalmente un 6% de 4 o más.

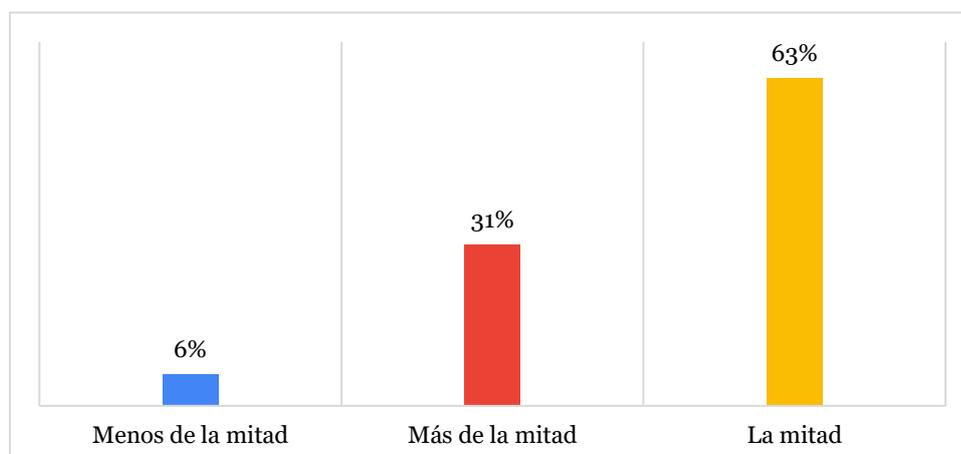
**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 6, indica el ingreso económico mensual de la población de La Criba, San Lorenzo Departamento de Valle, un 56% tienen un ingreso de 1,000 a 5,000 lempiras, 19% con un ingreso menor de 1,000 lempiras, seguido de un 13% con un ingreso mayor de 10,000 lempiras, finalmente un 12% con un ingreso de 5,000 a 10,000 lempiras.

## Gastos de los hogares.

### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

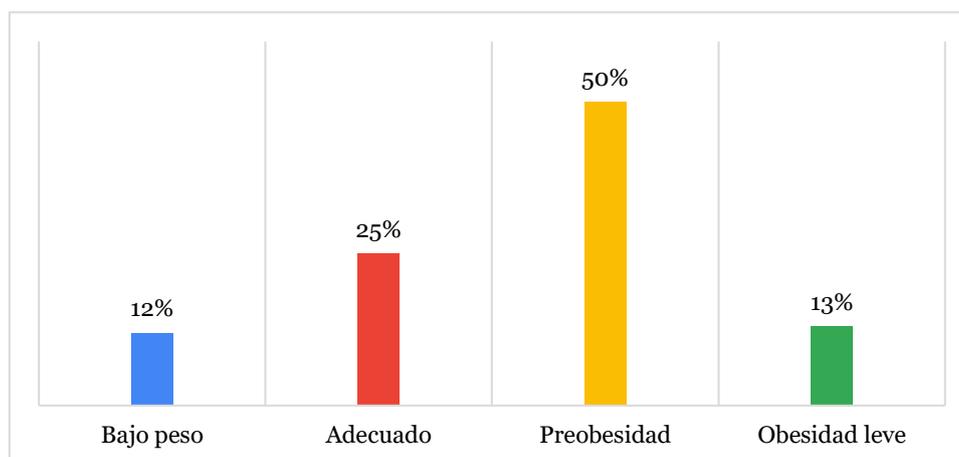


Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede observar en la gráfica 7, correspondientes a la proporción del ingreso mensual que es destinado para la compra de los alimentos el 63% utiliza la mitad, seguido de un 31% que utilizan más de la mitad para la compra de alimentos y por último un 6% usan menos de la mitad del ingreso mensual.

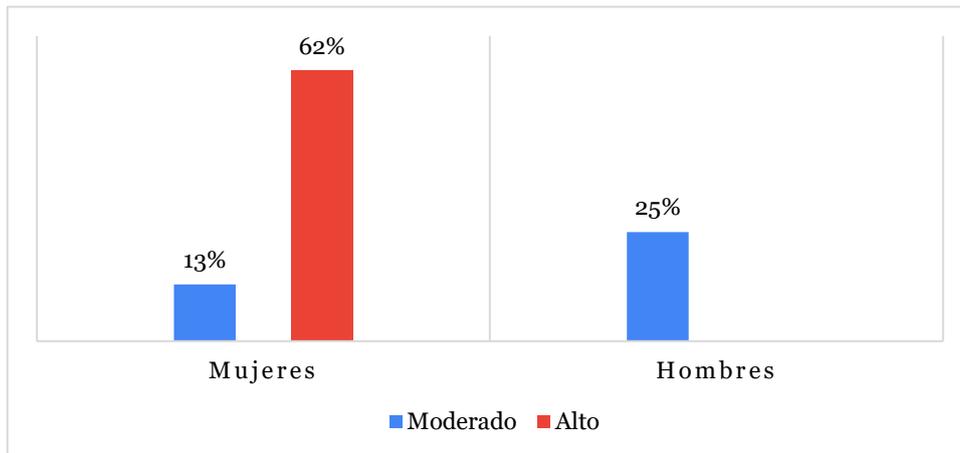
## Estado nutricional por antropometría de los adultos.

### Gráfico 8: Diagnóstico según Índice de Masa Corporal (IMC)



Fuente: Elaboración Propia.

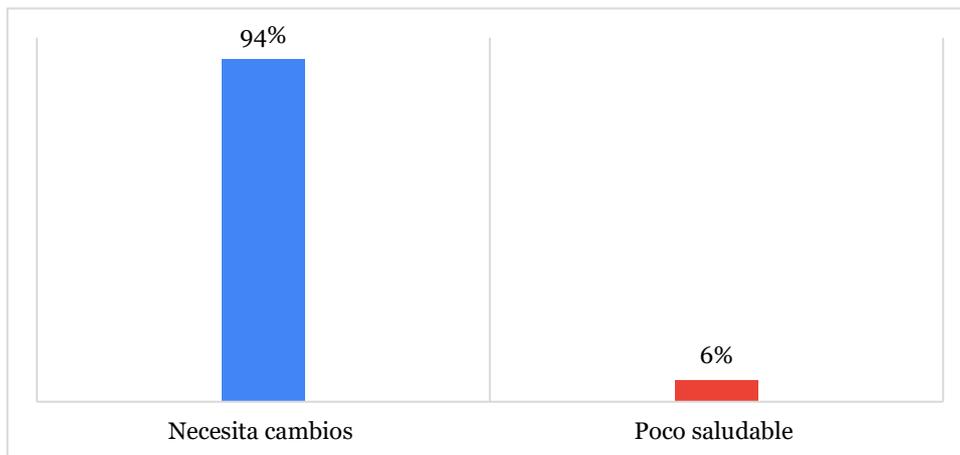
Se puede observar en la gráfica 8, correspondiente al diagnóstico según el (IMC) de la población encuestada de la comunidad de La Criba, San Lorenzo Departamento de Valle, un 50% de la población presentan diagnóstico de preobesidad, seguido de un 25% con diagnóstico adecuado, un 13% presentan obesidad leve y finalmente un 12% con bajo peso.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice de Cintura Cadera en hombres y mujeres**

Fuente: Elaboración Propia.

Se puede observar en la gráfica 9, el riesgo que presentan los hombres y mujeres según el Índice de Cintura Cadera, el 25% referente al sexo masculino presentan riesgo moderado, el 62% de las mujeres riesgo alto y un 13% riesgo moderado.

### Calidad de la dieta de la población adulta de La Criba, Nacaome.

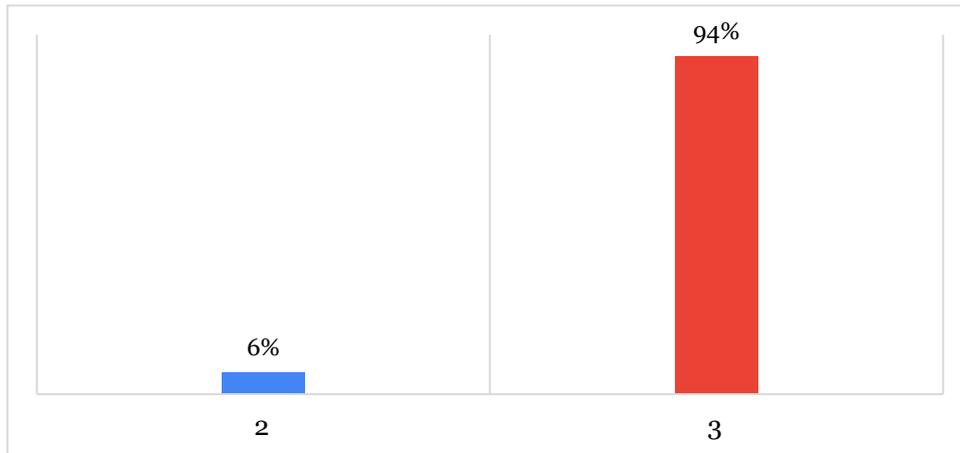
**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 10, muestra el índice de alimentación saludable correspondiente a la población de la comunidad de La Criba, San Lorenzo Departamento de Valle, un 94% de la población necesita cambios y un 6% están poco saludable.

## Patrón de consumo del jefe de hogar.

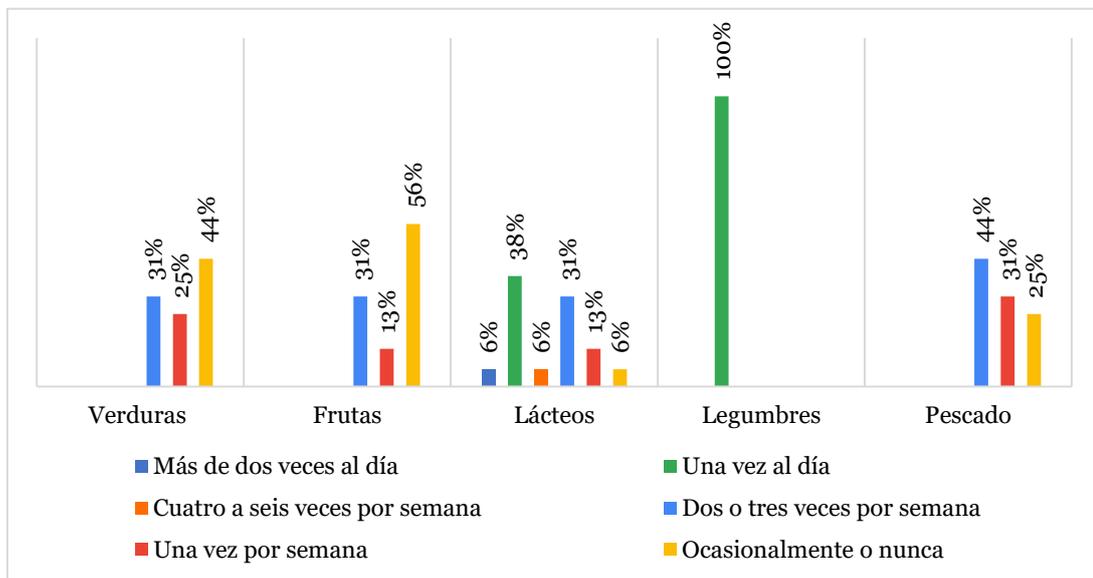
**Gráfico 11: Tiempos de comida que realiza al día**



Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver en la gráfica 11, refleja los tiempos de comida que realiza la población de la comunidad de La Criba, San Lorenzo Departamento de Valle, el 94% de la población realizan 3 tiempos de comida y un 6% únicamente 2 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**



Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 12, muestra la frecuencia de consumo de los alimentos saludables del grupo de las verduras el 44% lo consumen ocasionalmente o nunca, 31% 1 vez por semana, 25% de 2 a 3 veces por semana. Lo cual nos muestra que la población tiene un consumo deficiente de verduras.

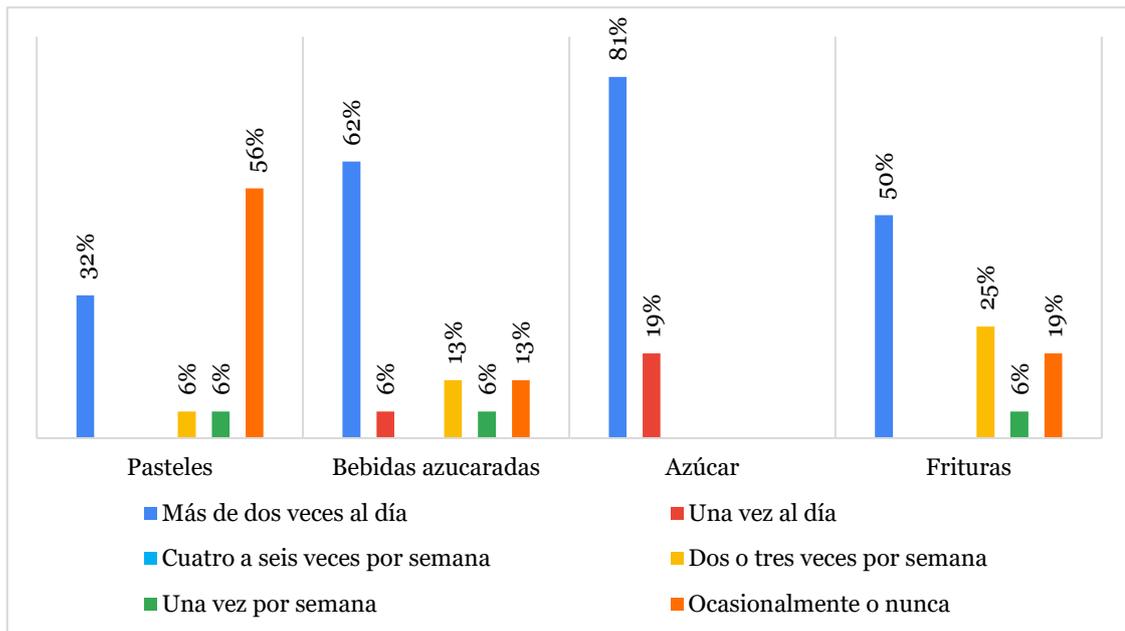
Respecto a las frutas un 56% lo consumen ocasionalmente o nunca, 31% de 2 a 3 veces por semana y 13% 1 vez por semana. Asimismo, el consumo de frutas es deficiente.

Lácteos el 38% consumen 1 vez al día, 31% de 2 a 3 veces por semana, 13% 1 vez por semana y un 6% para más de 2 veces por semana, de 4 a 6 veces por semana y ocasionalmente o nunca.

Legumbres el 100% consumen más de veces al día. Dicho esto, podemos verificar que la población tiene un mayor consumo de carbohidratos.

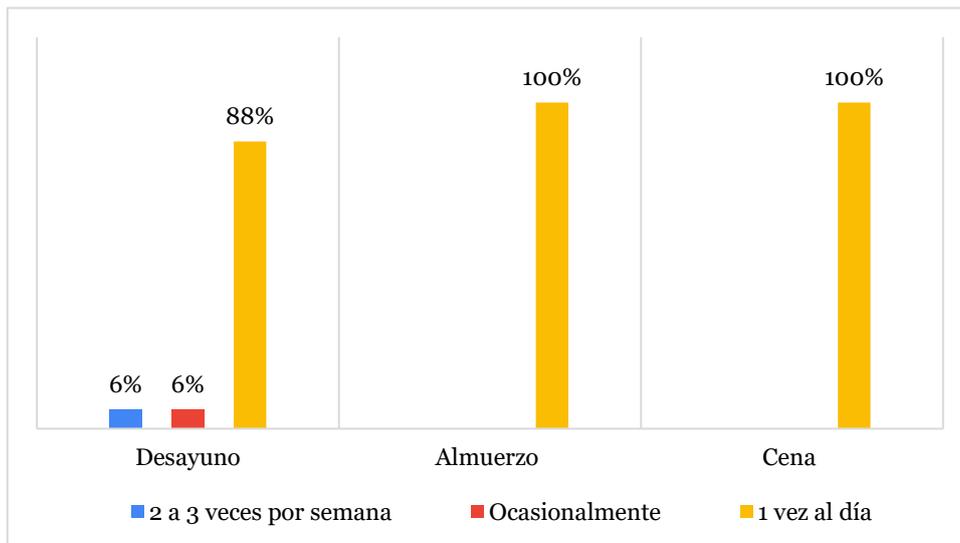
Pescado 44% consumen de 2 a 3 veces por semana, 31% 1 vez por semana y finalmente 25% ocasionalmente o nunca.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**



Fuente: Elaboración Propia.

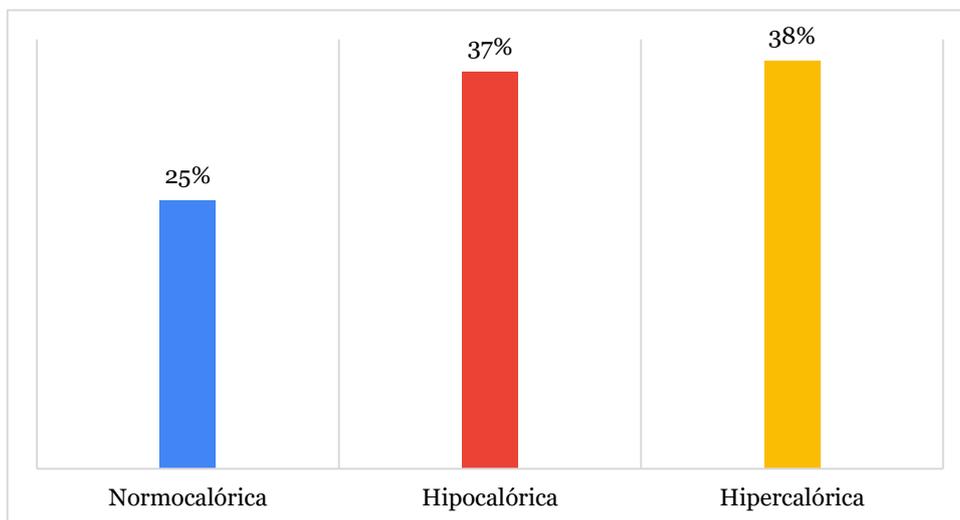
Como se puede ver en la gráfica 13, con relación a la frecuencia de consumo de los alimentos no saludables referente a el consumo de pasteles un 56% lo consumen de forma ocasional, 32% más de veces al día y un 6% 1 vez por semana y de 2 a 3 veces por semana. En cuanto a las bebidas azucaradas un 62% más de la mitad de la población consumen más de 2 veces al día, un 13% de 2 a 3 veces por semana y ocasionalmente o nunca, 6% 1 vez al día. Para el consumo de azúcar un 81% consumen más de veces al día y un 19% 1 vez al día. Finalmente, las frituras un 50% consumen más de 2 veces al día, 25% de 2 a 3 veces por semana, 19% ocasionalmente o nunca y un 6% 1 vez por semana.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración Propia.

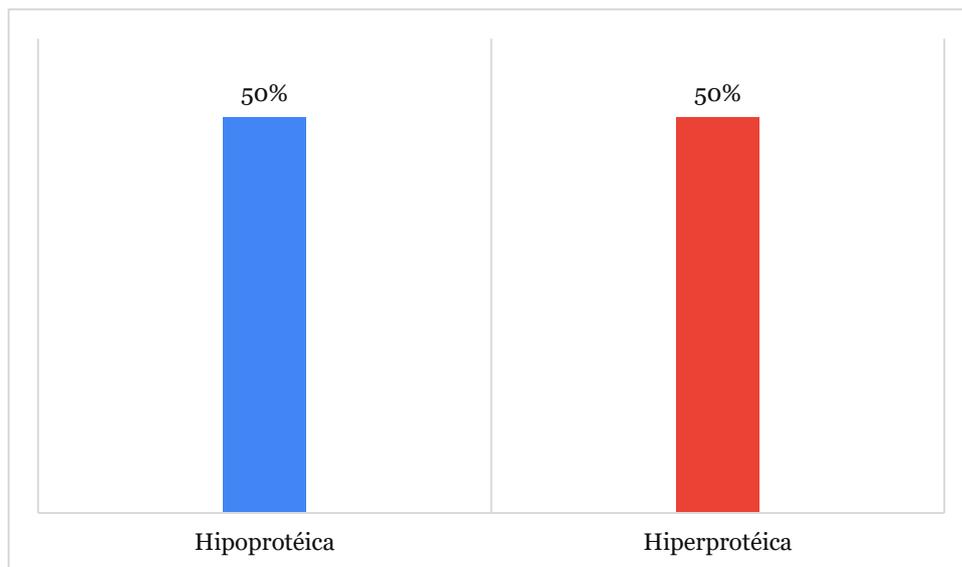
La gráfica 14, referente a la frecuencia de tiempos de comida indica que el 100% de la población consumen el almuerzo y la cena 1 vez al día, un 88% el desayuno 1 vez al día, seguido de un 6% que consumen desayuno de 2 a 3 veces por semana y ocasionalmente.

### Suficiencia de la dieta.

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**

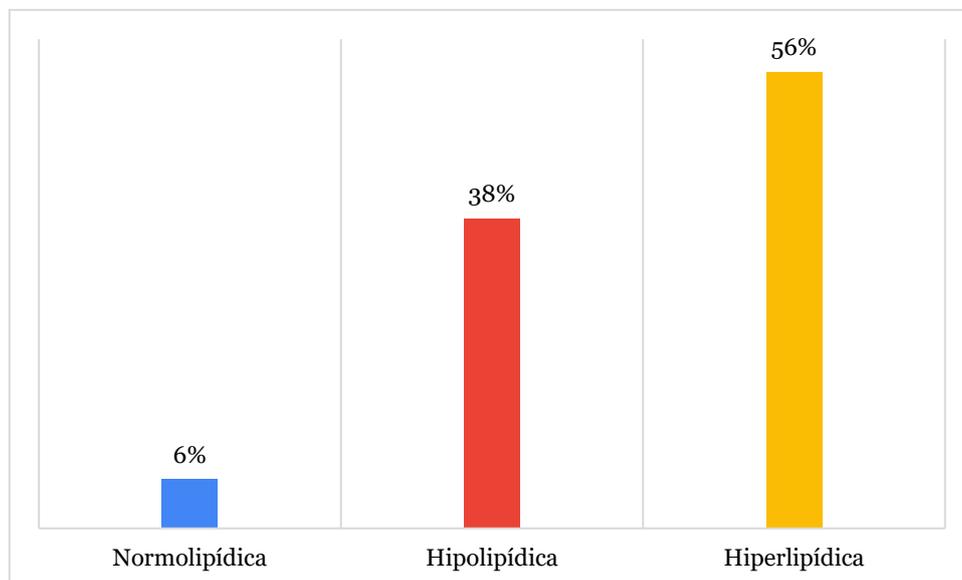
Fuente: Elaboración Propia.

El promedio de calorías que consumen los habitantes de la comunidad La Criba, San Lorenzo es de 1,445 calorías. Por lo que un 38% de la población sobrepasan el requerimiento energético, seguido de un 37% que consumen una dieta deficiente en calorías, finalmente de un 25% que sostienen una dieta normocalórica.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

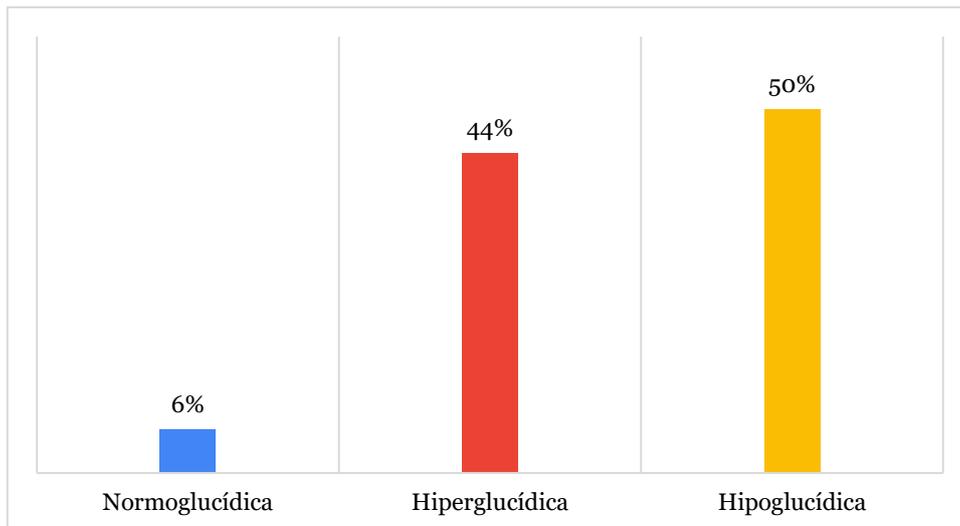
Fuente: Elaboración Propia.

El promedio de proteínas consumidas por los habitantes de la comunidad La Criba, San Lorenzo es de 23%. Por lo que un 50% sobrepasan el consumo de proteínas, y un 50% tiene un consumo deficiente.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

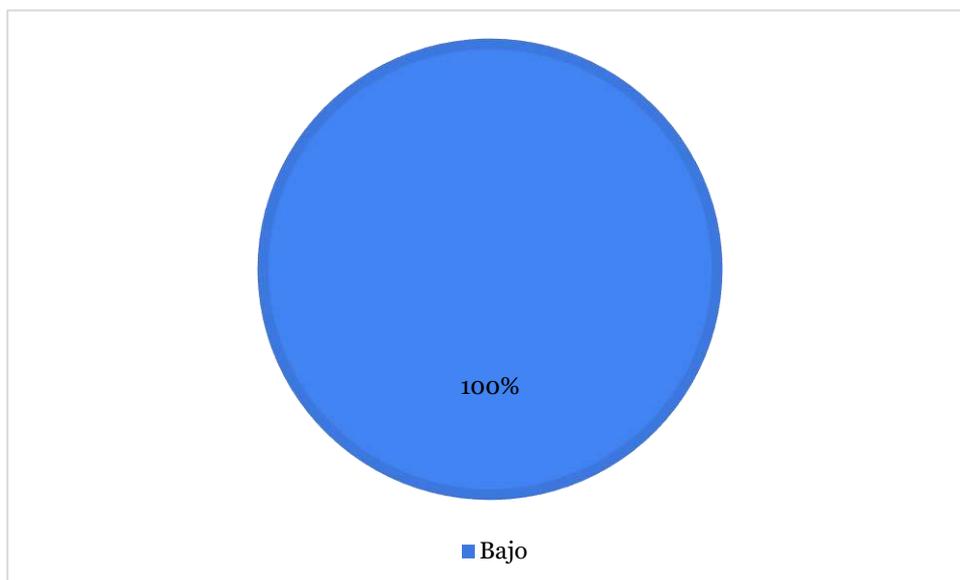
Fuente: Elaboración Propia.

El promedio de grasa que consumen los habitantes de la comunidad La Criba, San Lorenzo es de 36%. Por lo cual un 56% o sea más de la mitad sobrepasan el consumo de grasas, seguido de un 38% que tienen un consumo deficiente de grasas, finalmente un 6% que sostienen un consumo normal de grasas.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración Propia.

El promedio de carbohidratos que consumen los habitantes de la comunidad La Criba, San Lorenzo es del 58%. Por lo cual un 50% la mitad de la población tienen un consumo deficiente de carbohidratos, seguido de un 44% que sobrepasan el consumo de carbohidratos y un 6% sostiene un consumo normal de carbohidratos.

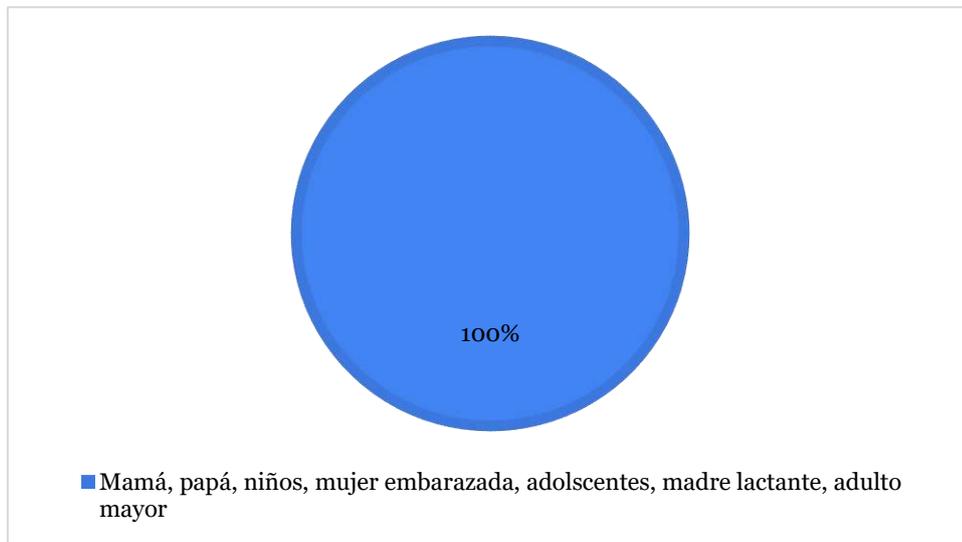
**Gráfico 19: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración Propia.

La gráfica 19, muestra que el 100% de la población de la comunidad de La Criba, San Lorenzo Departamento de Valle tienen un consumo deficiente de fibra. No consumen frutas y verduras que son fuentes de fibra, ni tampoco alimentos enriquecidos con las mismas.

### Patrón de consumo en el hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



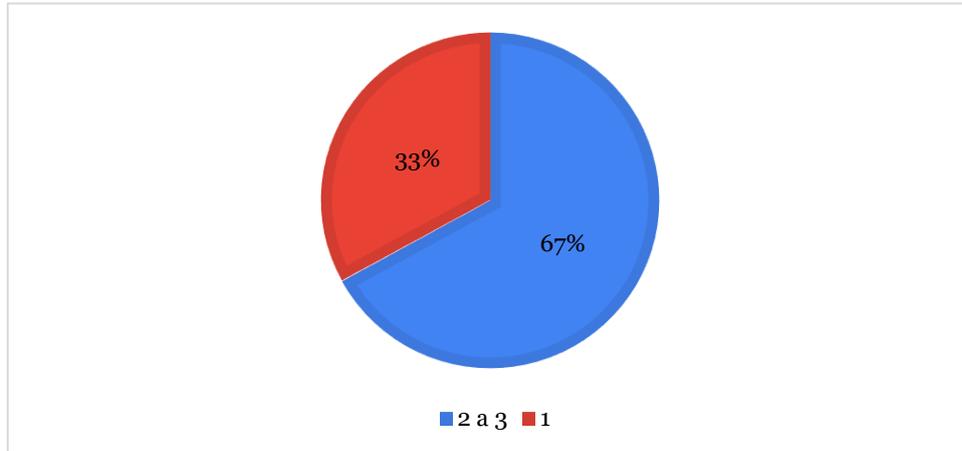
Fuente: Elaboración Propia.

Como se puede ver en el gráfico #, referente a quién se considera prioridad al momento de alimentarse en el hogar, un 100% de la población encuestada considera que todos son importantes y deben recibir alimentación por igual.

**Departamento Yoro**  
**Municipio El Progreso**  
**Características Sociodemográficas de la población**

**Hogar**

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

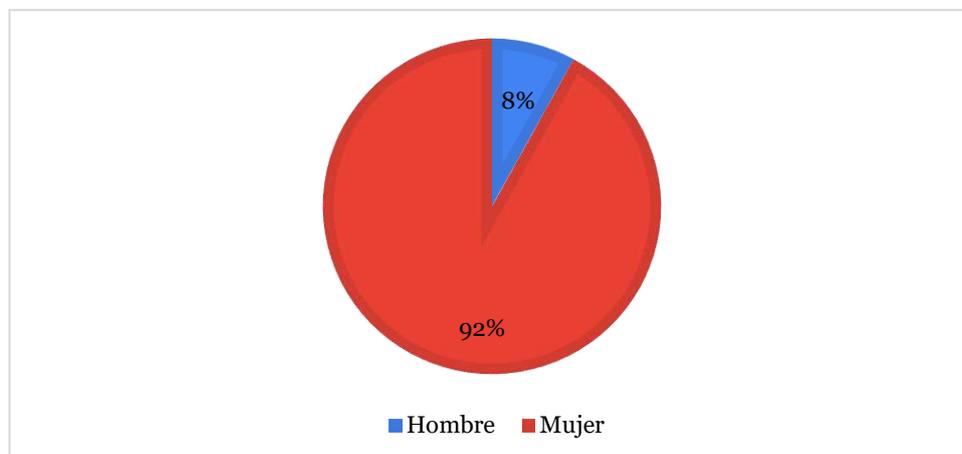


Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con las encuestas realizadas en la comunidad de Buenos Amigos, el 67% de los hogares están conformados de 2 a 3 familias y el 33% restante se conforma por 1 familia.

**Datos demográficos de la población adulta**

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

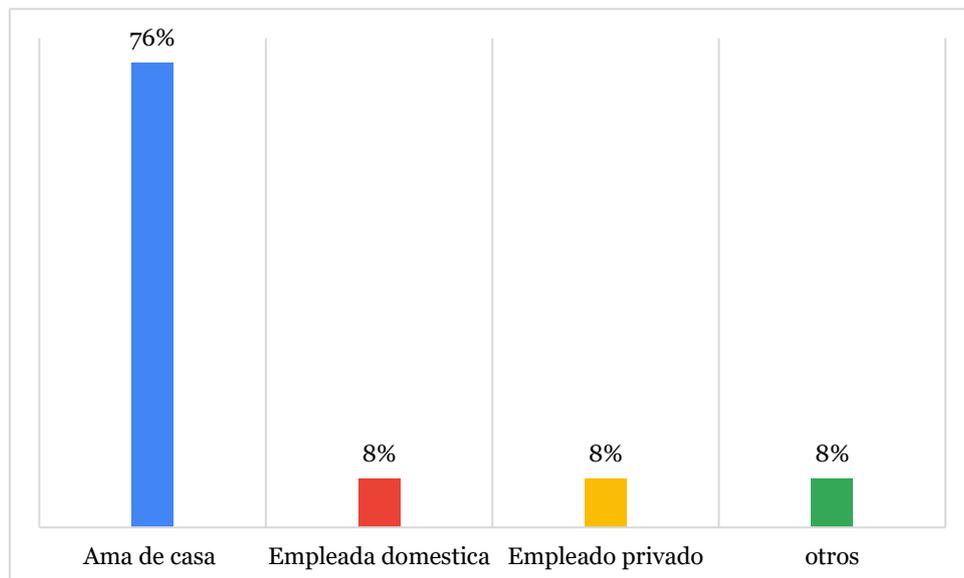
Según los resultados obtenidos de las encuestas se mostró que el 92% de los jefes del hogar son mujeres y que el 8% restante son hombres.

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe del hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Primaria Completa	1	8%
Primaria Incompleta	5	42%
Ninguno	6	50%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se muestra el nivel educativo de los jefes del hogar de la comunidad Buenos Amigos, siendo 50% de los encuestados no ingresaron a ninguna institución educativa, el 42% de los encuestados posee la primaria incompleta y el 8% restante si culminaron la primaria.

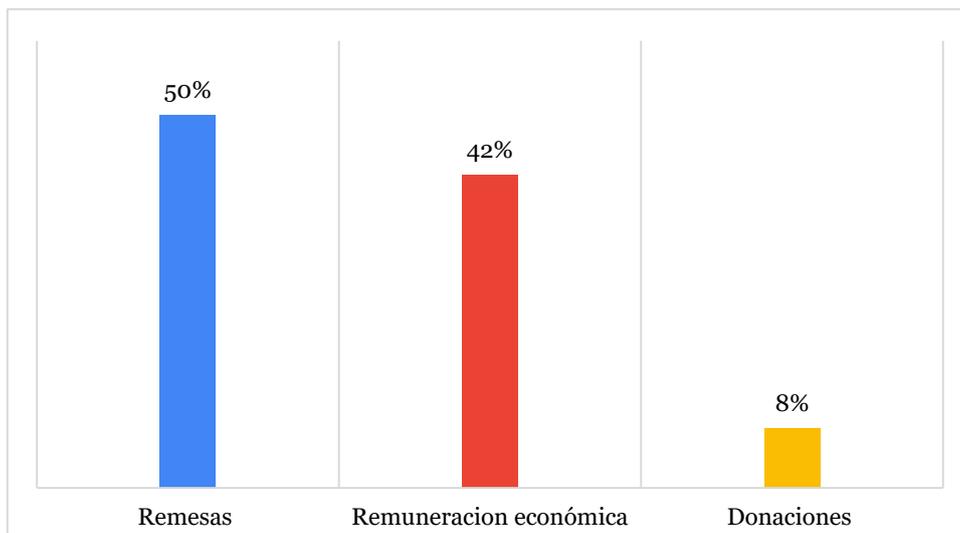
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar.**

Fuente: Elaboración propia.

En la gráfica se muestra que el 76% de las personas encuestadas son amas de casa, el 8% son empleadas domésticas, el 8% laboran en empresas privadas y el 8% restante se dedican a otro tipo de trabajos.

## Ingreso de los hogares

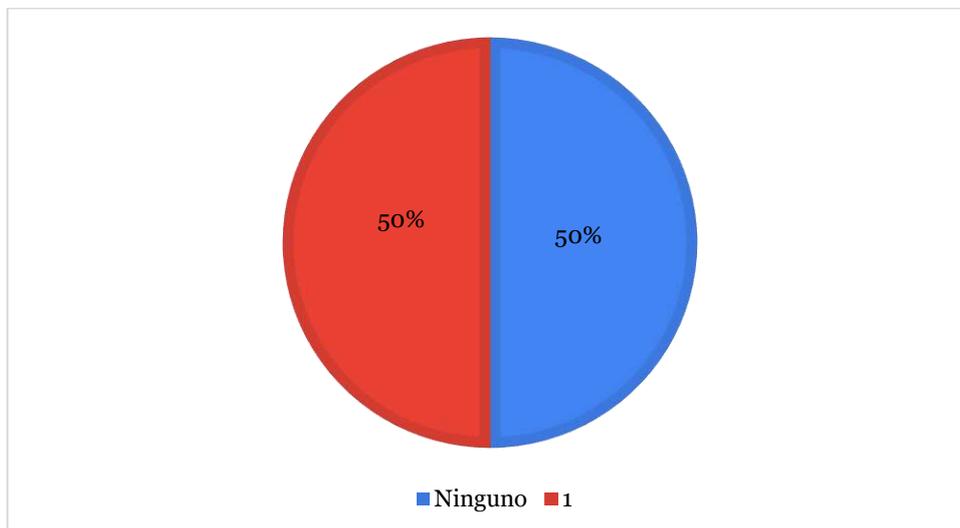
**Gráfico 4: Fuente de ingresos económicos del hogar**



Fuente: Elaboración propia.

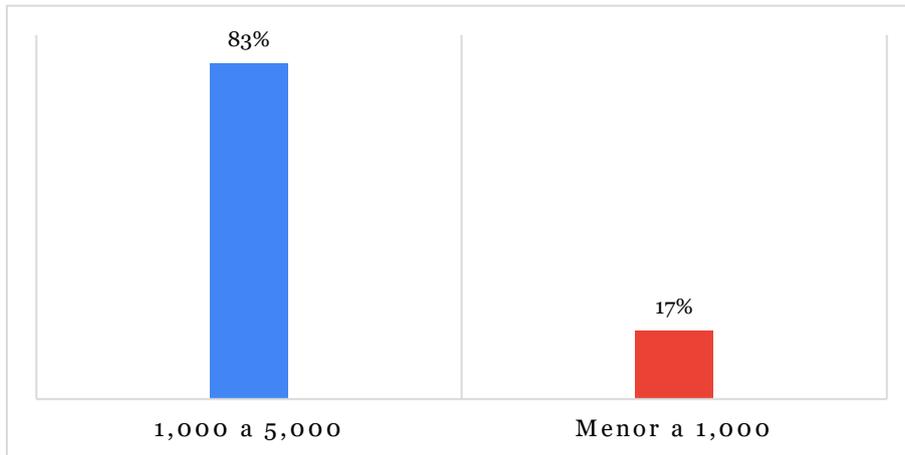
Fuente principal de ingresos de los hogares de la comunidad Buenos Amigos son las remesas siendo recibidas por el 50% de la población, el 42% obtiene sus ingresos por medio del trabajo y el 8% reciben donaciones de diferentes organizaciones sin fines de lucro que les brindan apoyo.

**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia.

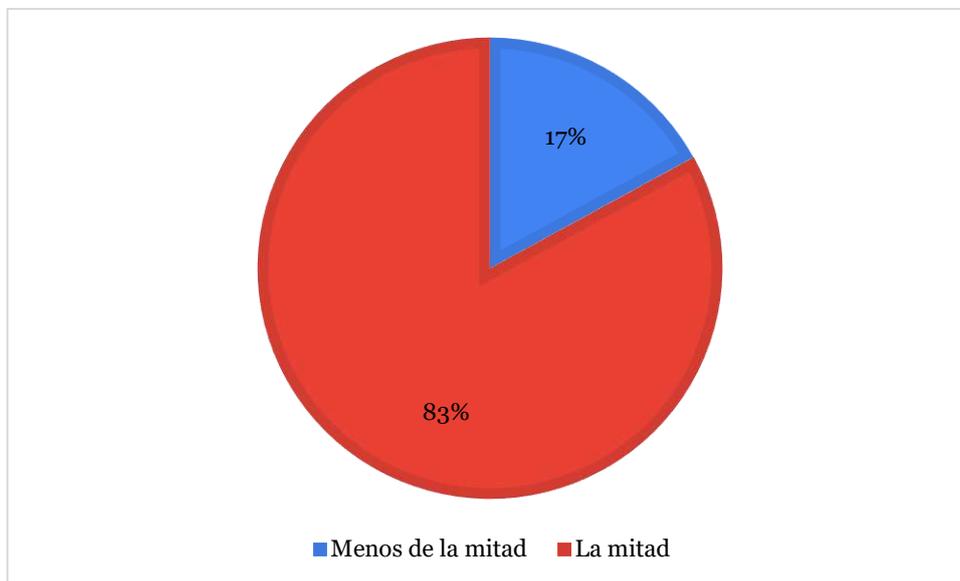
En el gráfico se muestra que el 50% de los hogares en los que se realizó la encuesta, ninguno de los miembros que habitan en el mismo trabajan, mientras que el 50% restante solo uno de los miembros del hogar trabaja.

**Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar**

Fuente: Elaboración propia.

El gráfico muestra el ingreso mensual de las familias encuestadas, mostrando que el 83% de la población tiene un ingreso económico entre 1,000 a 5,000 lempiras. Mientras que el 17% restante tiene un ingreso económico mensual menor a 1,000 lempiras.

### Gastos de los Hogares

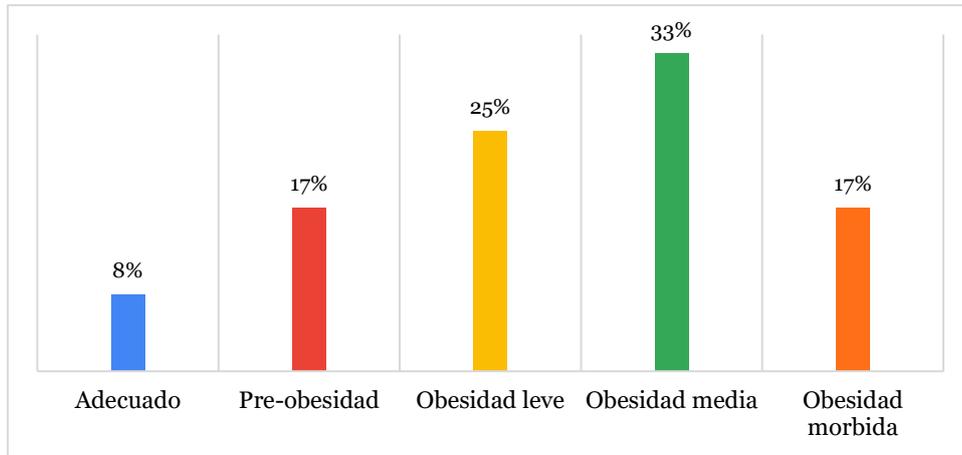
**Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos**

Fuente: Elaboración propia.

El gráfico muestra que el 83% de las personas encuestadas destinan la mitad de sus ingresos económicos para la compra de alimentos y el 17% restante utiliza menos de la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

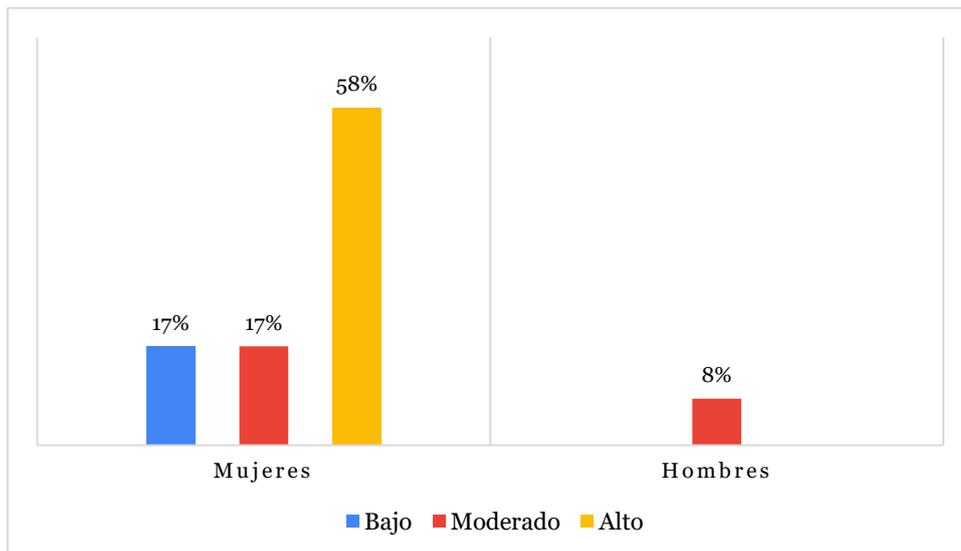
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia.

Según la evaluación del Índice de Masa Corporal realizada a las personas encuestadas muestra que el 33% de la población se encuentra en obesidad media, el 25% se encuentra en obesidad leve, el 17% presenta obesidad mórbida, el 17% se encuentra en pre-obesidad y el 8% presenta un IMC adecuado.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**

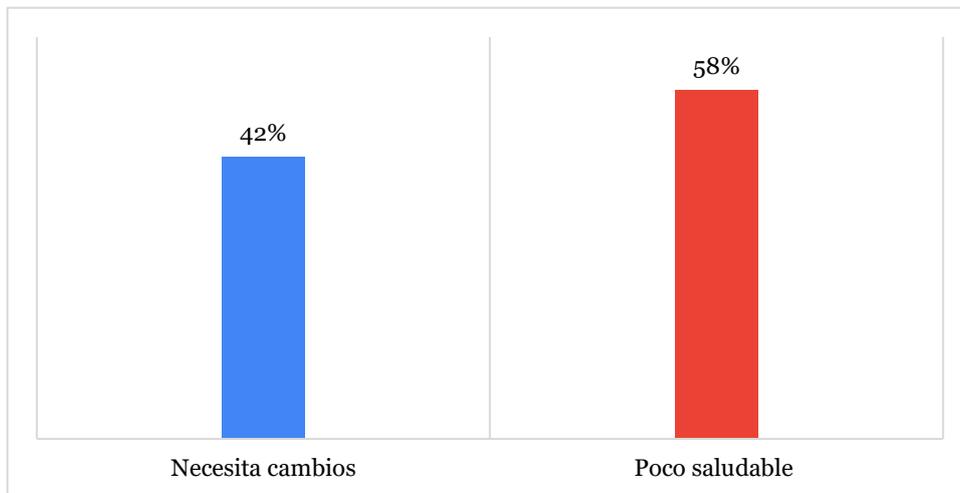


Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico se muestra una comparación del riesgo según ICC entre hombre y mujeres, las mujeres que fueron evaluadas el 58% presenta un riesgo cardiovascular alto, el 17% presenta un riesgo moderado y el 17% presenta un riesgo bajo de padecer enfermedades cardiovasculares, los hombres un 8% de riesgo moderado de padecer enfermedades cardiovasculares.

## Calidad de la dieta de la población adulta de la aldea Buenos Amigos, El Progreso.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

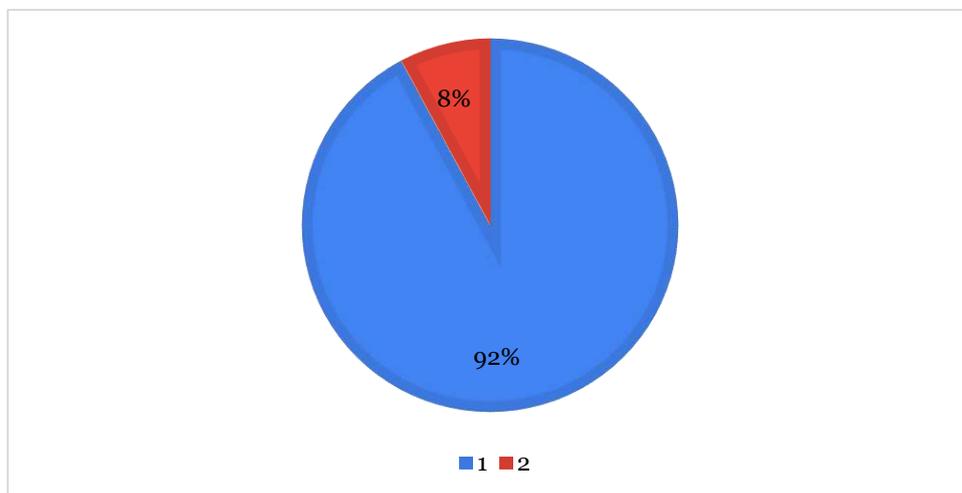


Fuente: Elaboración propia.

El 58% de la población evaluada presenta una alimentación poco saludable debido al tipo de dieta que llevan y según la disponibilidad de alimentos que tienen. Y el 42% necesita realizar un cambio en su alimentación.

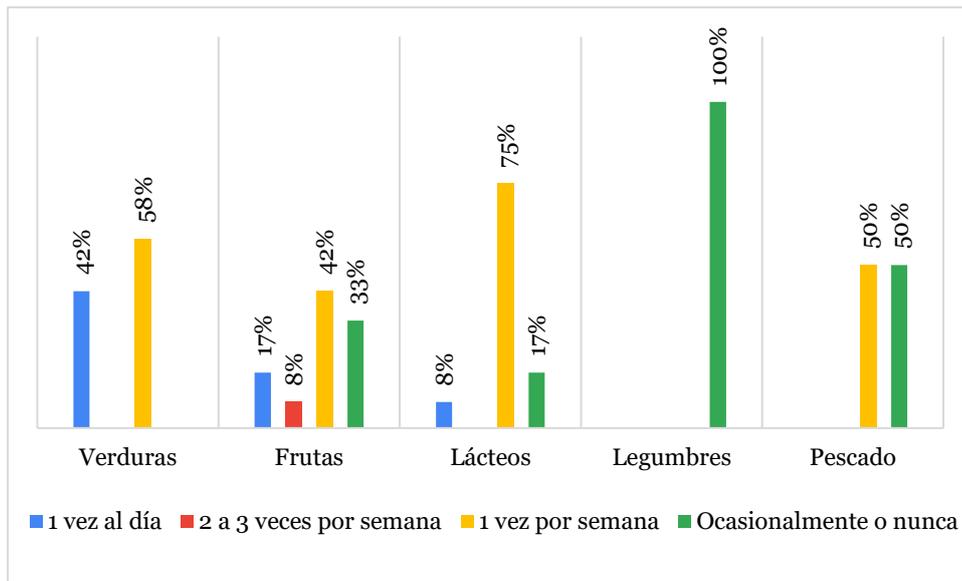
## Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**



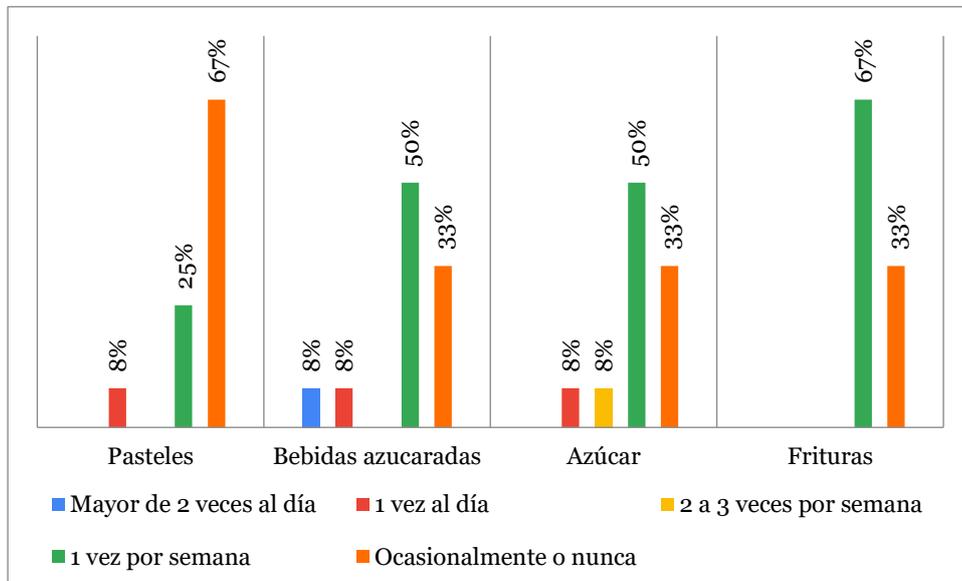
Fuente: Elaboración propia.

En un 92% de las familias solamente realizan 2 tiempos de comidas al día, y un 8% que realiza 2 tiempos de comida, el cual puede estar ligado al ingreso mensual o a la disponibilidad de alimentos que presente.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

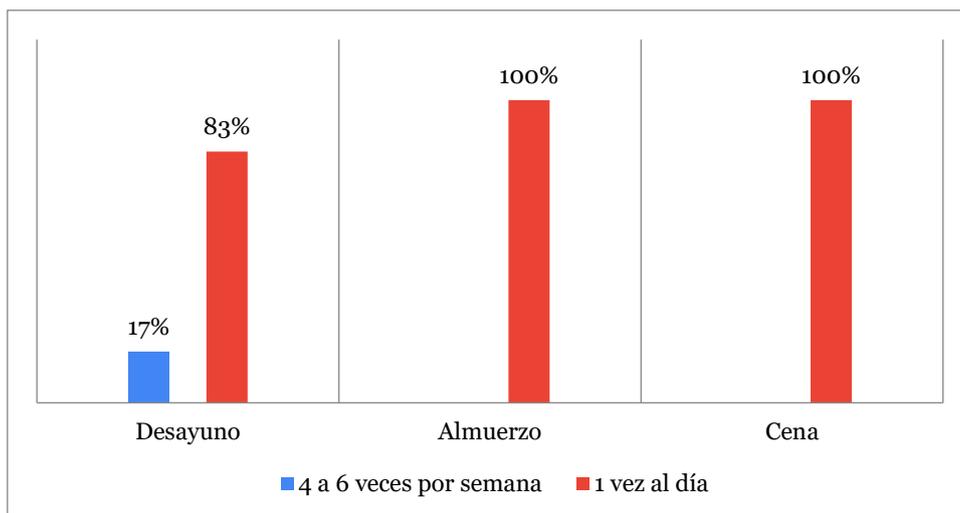
Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a esta grafica podemos observar que el grupo de alimentos que consumen ocasionalmente o nunca corresponde a un 100% de las legumbres, el 75% consume lácteos 1 vez por semana, luego el 58% consume verduras 1 vez por semana, 50% consume pescado 1 vez por semana y ocasionalmente o nunca, el 42% consume verduras y frutas 1 vez por semana, el 33% consume frutas ocasionalmente o nunca, y el 17% consume lácteos 1 vez por semana y las frutas las consume 1 vez al día, el 8% restante consume frutas de 2 a 3 veces por semana y los lácteos 1 vez al día.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos poco saludables**

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en el gráfico, uno de los alimentos poco saludable menos consumidos por la población encuestada fueron los pasteles con un porcentaje de 67% ocasionalmente o nunca y las frituras 1 vez por semana, las bebidas azucaradas y el azúcar con un 50% 1 vez por semana, el 33% correspondiente a bebidas azucaradas, azúcar y frituras se consumen ocasionalmente o nunca, un 25% consume pasteles 1 vez por semana, el 8% ingiere pasteles bebida con azúcar y azúcar 1 vez al día, y las bebidas azucaradas mayor de 2 veces al día.

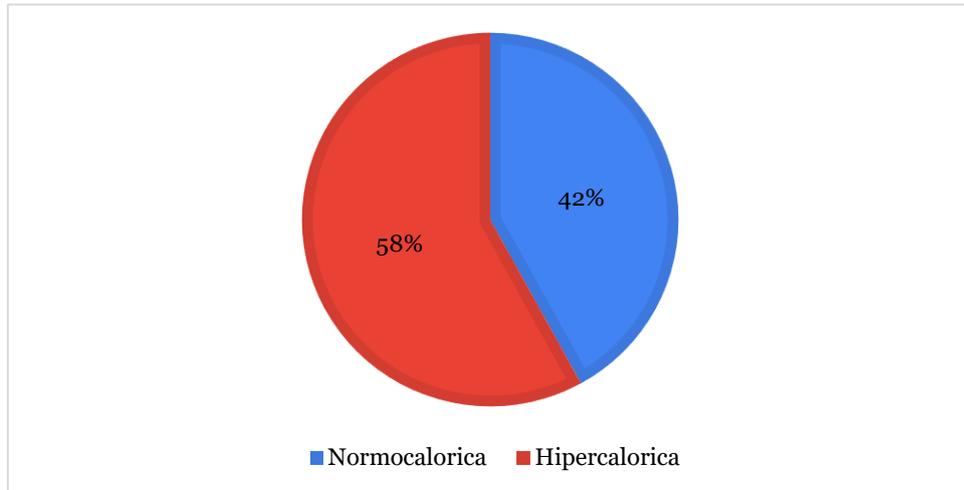
**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comida**

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a los tiempos de comida que realizan dichas familias, un 100% realiza el almuerzo y cena 1 vez al día, mientras que el desayuno se consume en un 83% 1 vez al día y el 17% restante de 4 a 6 veces por semana.

## Suficiencia de la Dieta

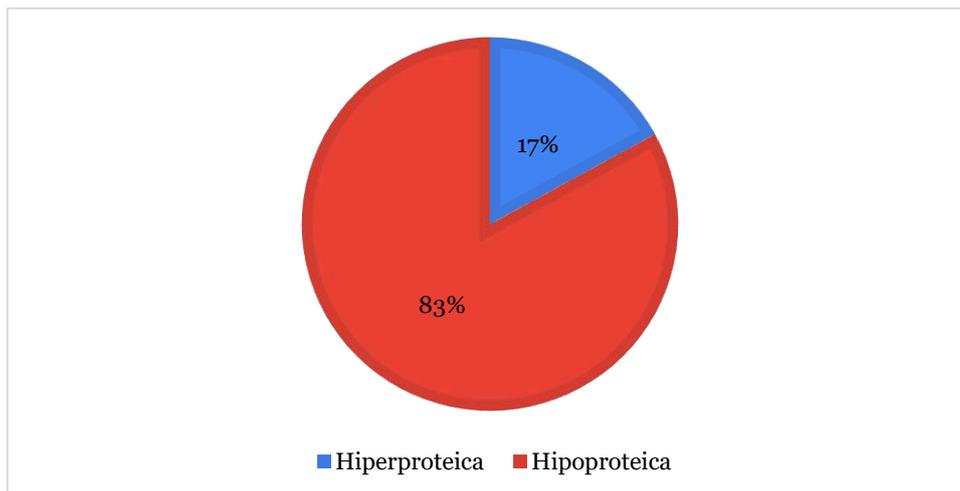
**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías**



Fuente: Elaboración propia.

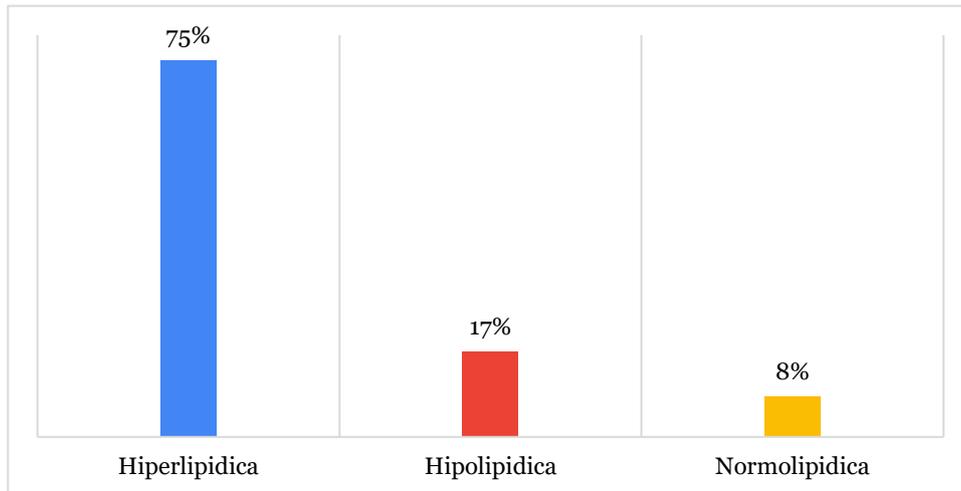
El 58% de la población evaluada en la aldea Buenos Amigos en el Progreso, Yoro; consumen una dieta hipercalórica y el 42% de la población consume una dieta normocalórica; siendo así un promedio de 1925 calorías consumidas por dicha muestra. Debido a esa alimentación se ve reflejado que el estado nutricional se encuentra fuera de los rangos normales dando como resultado un riesgo de malnutrición y de futuras enfermedades metabólicas.

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**



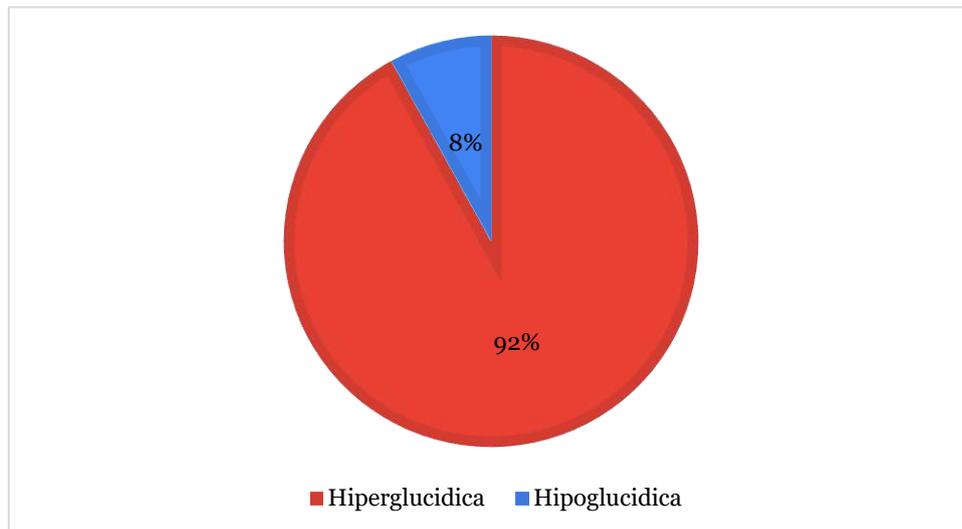
Fuente: Elaboración propia.

Debido a la falta de educación nutricional, podemos observar que el 83% de las familias carecen de alimentos ricos en proteína por ende su dieta es hipoproteica, solamente el 17% tiene una dieta hiperproteica; siendo así el promedio de 12% de proteína consumida por dicha población.

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

Fuente: Elaboración propia.

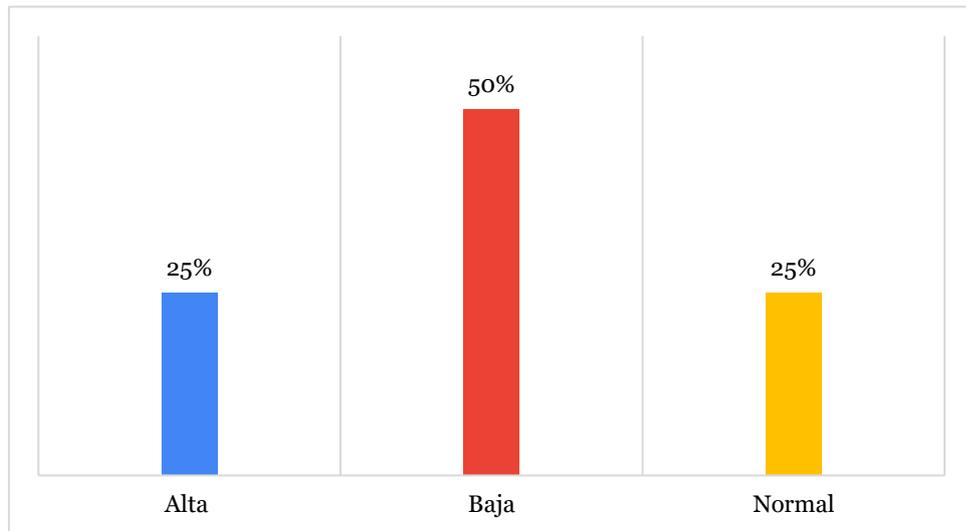
Se observa en el gráfico que un 75% es equivalente a una dieta hiperlipídica, debido a la selección de alimentos que prefieren las familias encuestadas, la cual puede llegar a ocasionar un problema de salud a largo o corto plazo, el 17% lleva una dieta hipolipídica y finalmente, el 8% de su dieta es normolipídica, por lo que el promedio total es de 33% de grasa consumida.

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la dieta según el consumo de carbohidratos, el gráfico anterior muestra que el 92% de los encuestados consumen una dieta hiperglucídica, por otro el 8% lleva una dieta hipoglucídica. Lo cual el promedio es de 56% de carbohidratos consumidos por dicha población.

### Gráfico 19: Ingesta de fibra

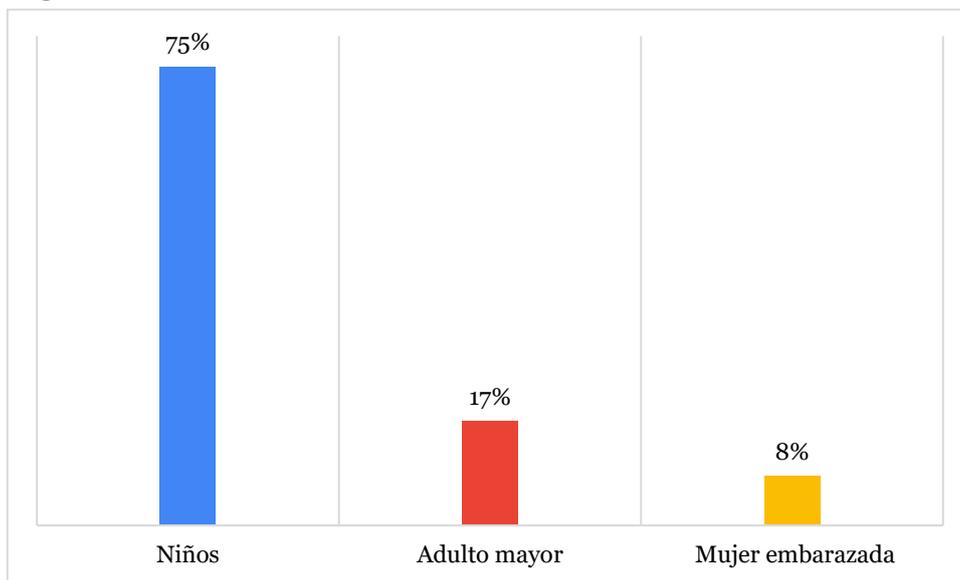


Fuente: Elaboración propia.

El 50% de los encuestados consumen una dieta baja en fibra por la mala selección de alimentos. Por otro lado, el 25% consumen una dieta alta en fibra, y el otro 25% consumen una dieta normal en fibra.

### Patrón de Consumo en el Hogar

#### Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?



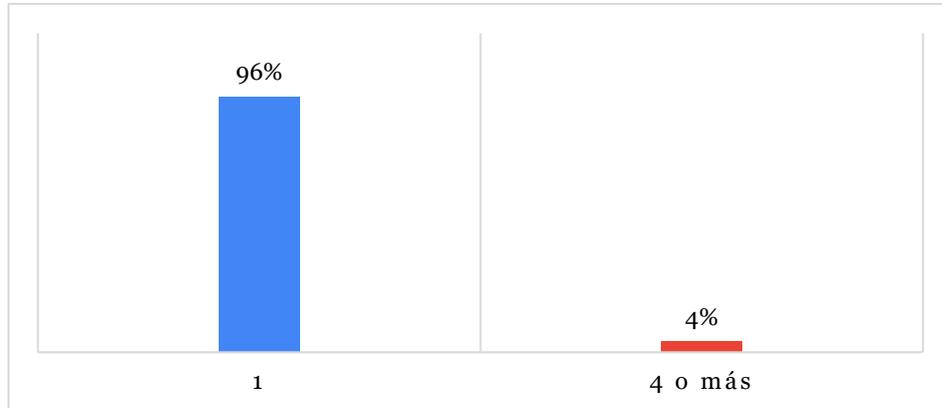
Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la encuesta realizada el 75% considera que los niños deben ser la prioridad en cuanto a la alimentación del hogar para que presenten un mejor desarrollo; siendo así el 8% el menor porcentaje de consideración en las mujeres en embarazo.

## Departamento de Cortes, Santa Cruz de Yojoa.

### Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de Santa Cruz de Yojoa

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

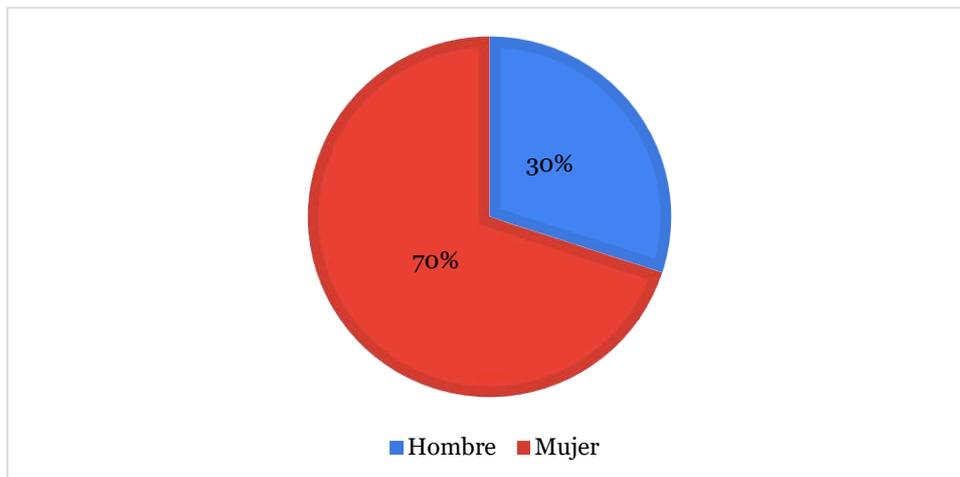


Fuente: Elaboración propia

En el análisis del número de familias que habitan en los hogares se observa que el 96% de estos son habitados por 1 familia y el 4% restante son habitados por 4 o más familias.

### Datos demográficos de la población adulta

**Gráfico 2. Sexo del jefe de hogar**



Fuente: Elaboración propia

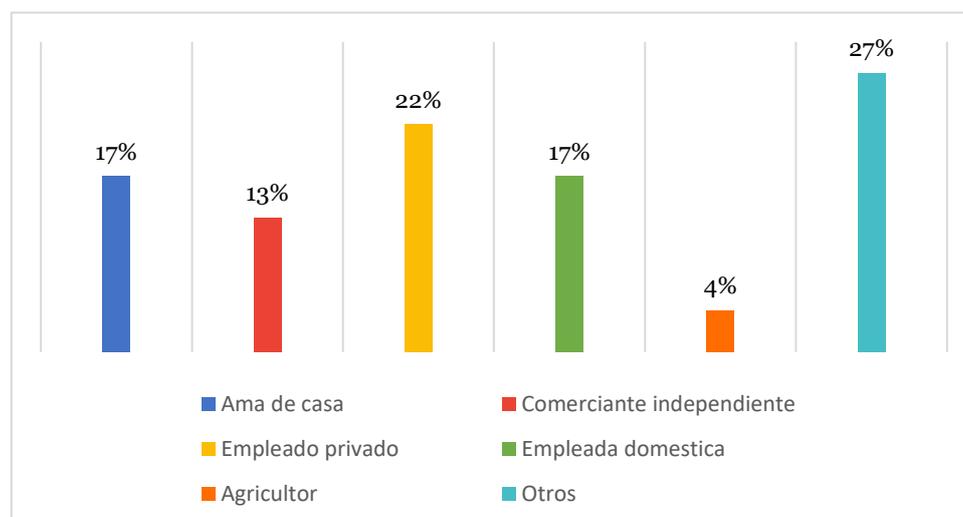
En el gráfico 2 puede verse que el porcentaje de hogares en los cuales el jefe de hogar son mujeres es mayor (70%) en comparación a los hogares en los que el jefe de hogar son hombres (30%)

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe de hogar**

Escolaridad	Número de personas	%
Ninguno	1	4%
Universidad Completa	2	9%
Primaria Completa	3	13%
Secundaria Incompleta	4	17%
Secundaria completa	13	57%
Total	23	100%

Fuente: Elaboración Propia.

En la tabla 1 se presentan el nivel de escolaridad de los jefes de hogar encuestados, donde el 57% de ellos curso la secundaria completa, el 17% no culmino la secundaria, 13% de ellos cursaron la primaria completa, 9% de ellos culminaron la universidad y el 4% no curso ningún nivel académico.

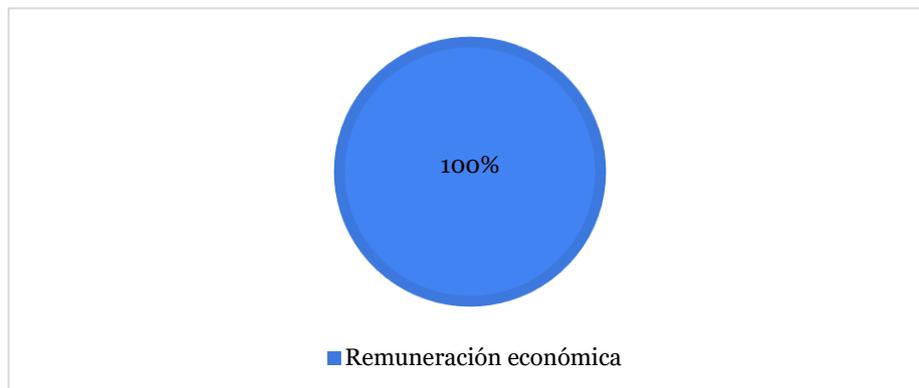
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe de hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 3, aparecen las profesiones a las que se dedican los jefes de hogar encuestados, el 27% pertenecen al grupo otros, el 22% son empleados que trabajan en empresa privada, 17% son amas de casa, el 17% laboran como empleada doméstica, 13% de ellos son comerciantes independientes y el 4% laboran como agricultor.

## Ingreso de los hogares

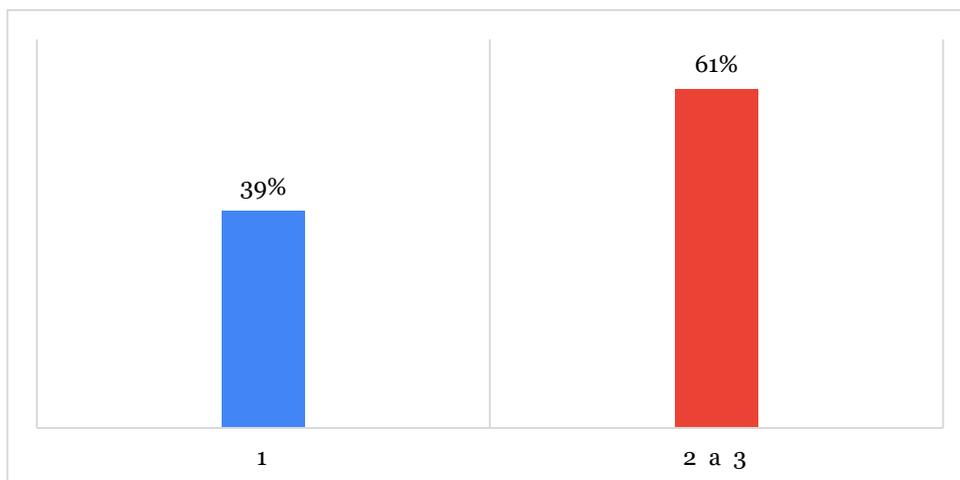
**Gráfico 4:** Fuente de ingreso económico del hogar



Fuente: Elaboración propia.

Como puede verse en el gráfico 4, el 100% de las personas obtienen su ingreso económico por medio de una remuneración económica

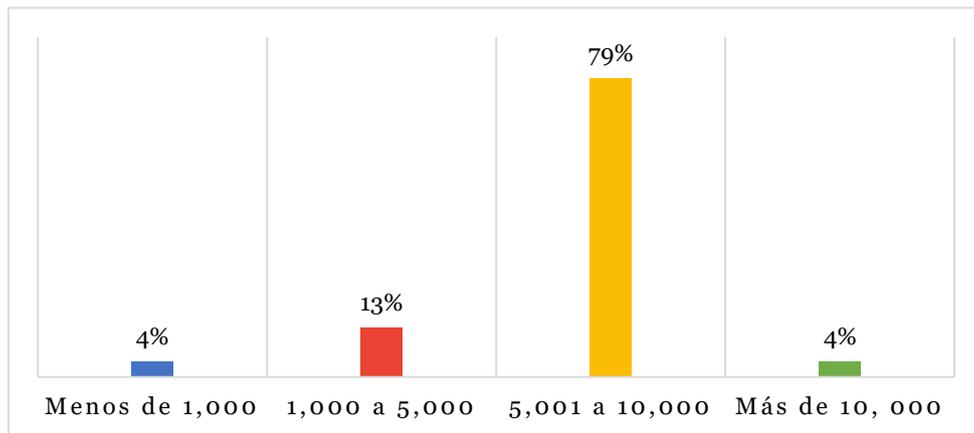
**Gráfico 5. Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

El porcentaje de hogares en el que trabajan 2 a 3 personas es mayor (61%) en comparación con los hogares en los cuales solo trabaja una persona (39%).

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

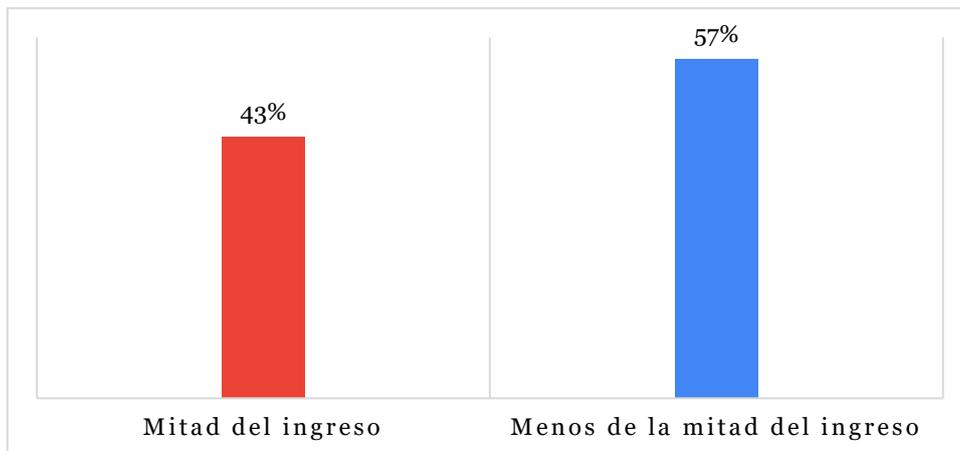


Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el ingreso económico mensual de los hogares, puede verse que el 79% de los hogares tienen un ingreso de L 5,001 a L 10,000, el 13% tienen un ingreso de L 1,000 a 5,000, los hogares con un ingreso menor a L 1,000 representan un 4% al igual que los hogares con un ingreso superior a los L 10,000.

### Gastos de los Hogares

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

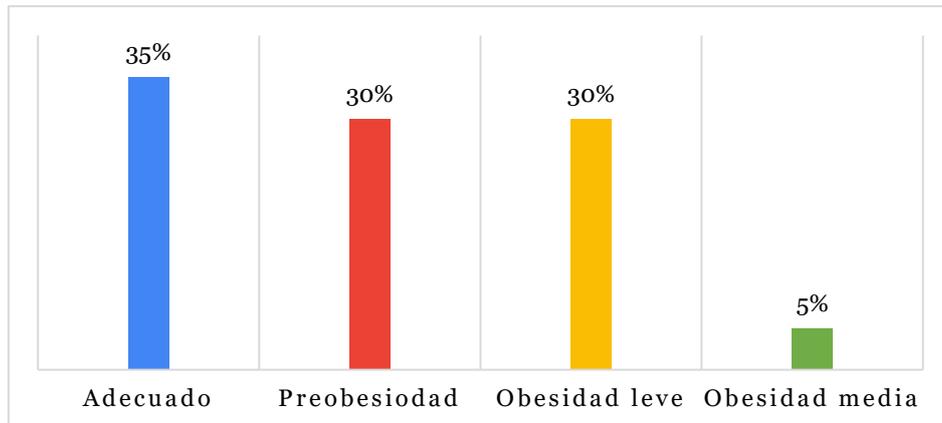


Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 7, de las personas encuestadas el 57% destinan menos de la mitad de sus ingresos para la adquisición de alimentos y el 43% destina la mitad del ingreso económico.

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

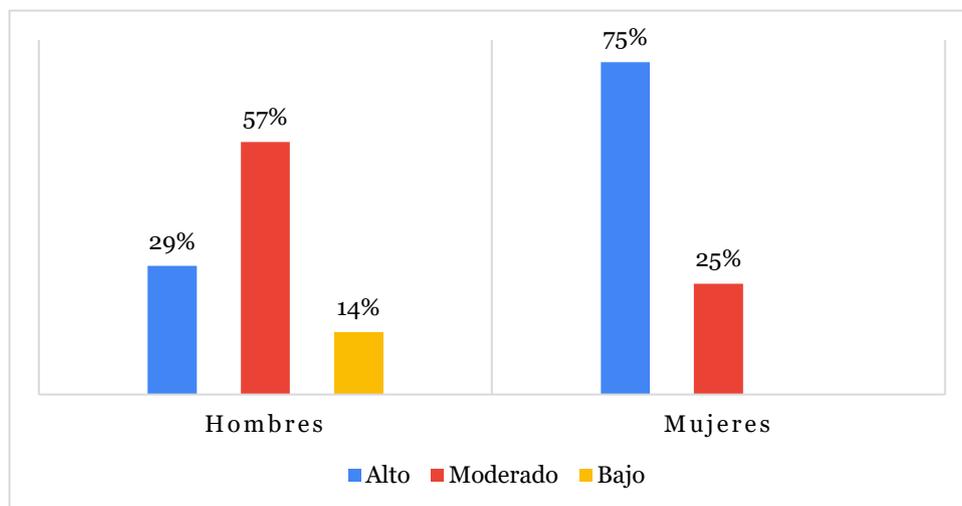
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

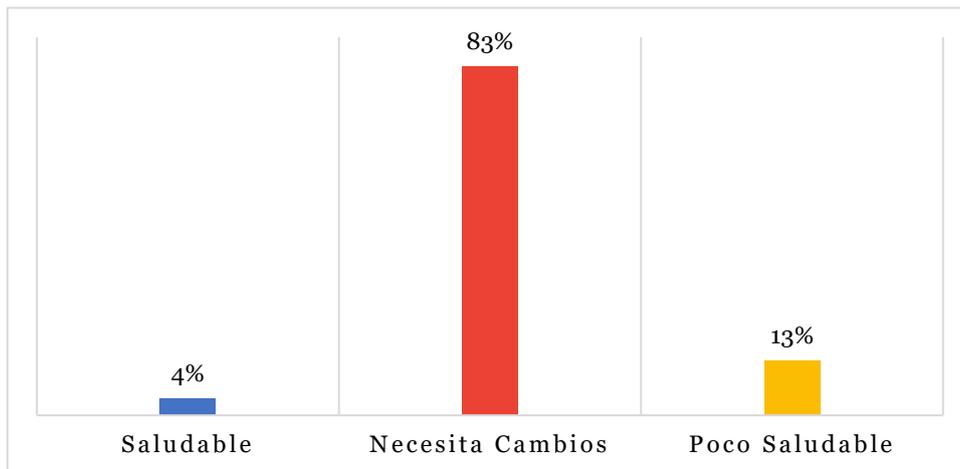
En el gráfico 8 puede verse que el 35% de los encuestados se encuentran con un adecuado estado nutricional, en lo que refiere a los indicadores de Preobesidad y Obesidad leve en conjunto el 60% de los encuestados se encuentran en estos indicadores de su estado nutricional y en una menor proporción el 5% se encuentra en obesidad media.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y mujeres (ICC)**



Fuente: Elaboración propia

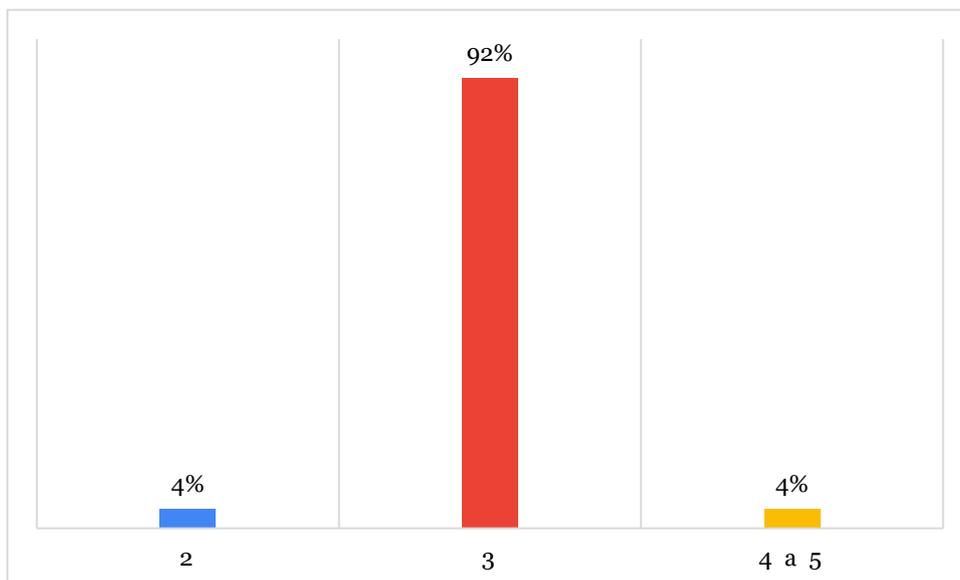
En el análisis del Riesgo según índice de cintura cadera en hombres y mujeres se observa que las mujeres presentan mayor riesgo alto de padecer complicaciones cardiovasculares (75%) en comparación con los hombres (29%), en lo que refiere al riesgo moderado los hombres presentan un mayor riesgo (57%) en comparación a las mujeres (25%) y el (14%) de los hombres tiene un riesgo bajo de padecer complicaciones cardiovasculares según el ICC.

**Gráfico 10: Índice de Alimentación Saludable**

Fuente: Elaboración propia

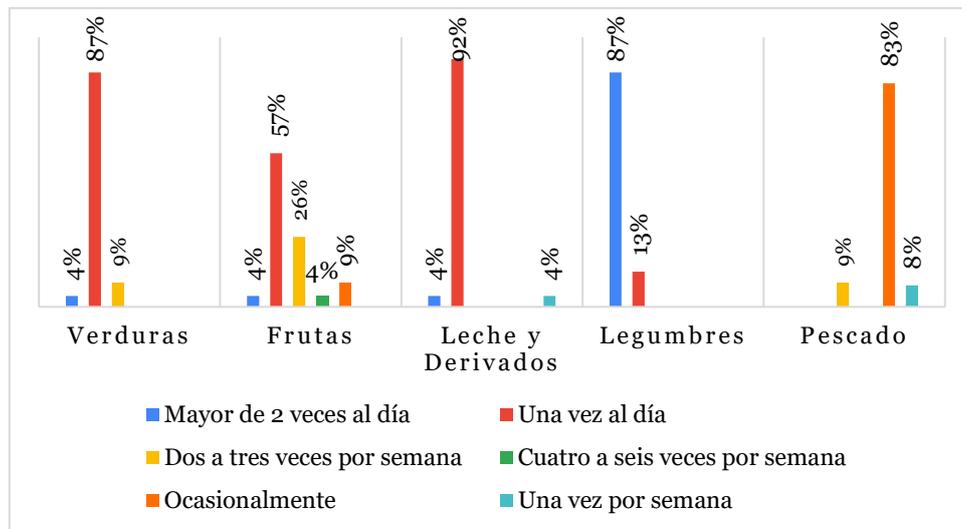
En el gráfico 10 puede verse que el 83% de los encuestados necesita cambios en su alimentación, el 13% consumen una alimentación poco saludable y solamente el 4% de ellos consumen una alimentación saludable.

### Patrón de consumo del jefe de hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realizan al día**

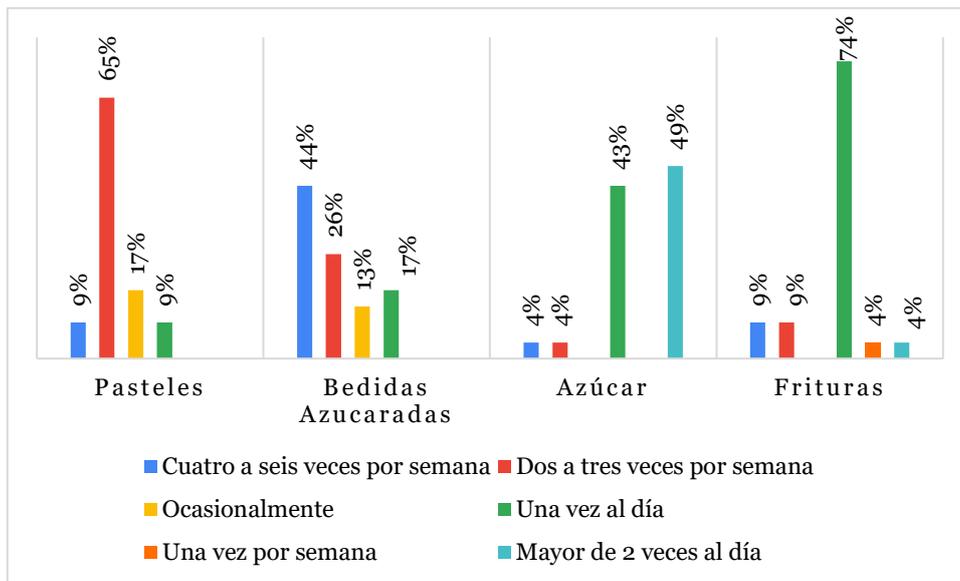
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analizan los tiempos de comida que realizan al día (Gráfico 11), puede verse que el 92% de los encuestados realizan 3 tiempos de comida, el 4% realizan 2 tiempos al igual que el 4% de ellos que consumen de 4-5 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

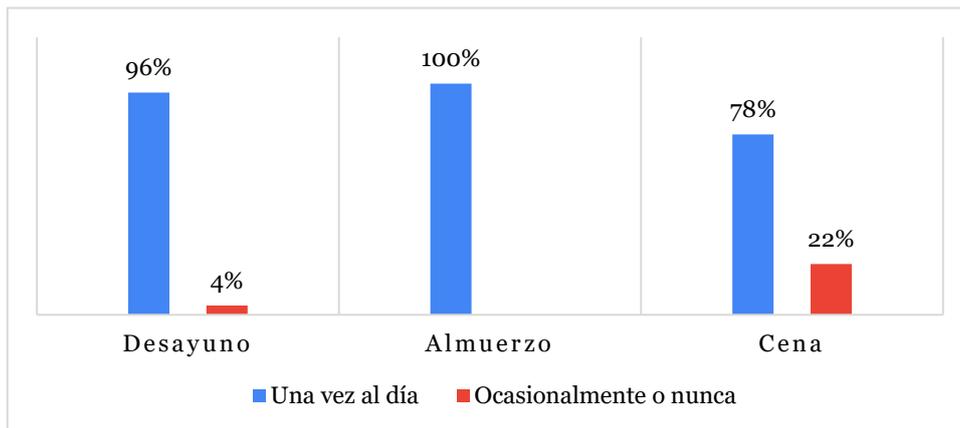
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza la frecuencia de consumo de alimentos saludables de las personas encuestadas en Santa Cruz de Yojoa ( Gráfico 12) , puede apreciarse que hay un mayor porcentaje de personas que consumen las legumbres más de 2 veces al día (87%) , en comparación a los demás grupos alimenticios como ser la leche , verduras y frutas las cuales solo son consumidas más de 2 veces al día por el (4%) ; con respecto a la leche y derivados se observa que es el grupo alimenticio consumido en mayor porcentaje una vez al día con el (92%) , en comparación con las verduras consumidas por el (87%) , las frutas consumidas por el (57%) y las legumbres con un (13%) ; las frutas son consumidas en mayor porcentaje de 2 a 3 veces por semana por el (26%) en comparación con las verduras y el pescado que solamente son consumidas por el (9%) ; en lo que refiere a las frutas son el único grupo alimenticio consumido de manera Ocasional por el (9%) y de 4 a 6 veces a la semana por el (4%) de los encuestados.; se observa un mayor porcentaje de personas que consumen el pescado una vez por semana (8%) en comparación con las frutas las cuales son consumidas por el (4%) de los encuestados .

**Gráfico 13 Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

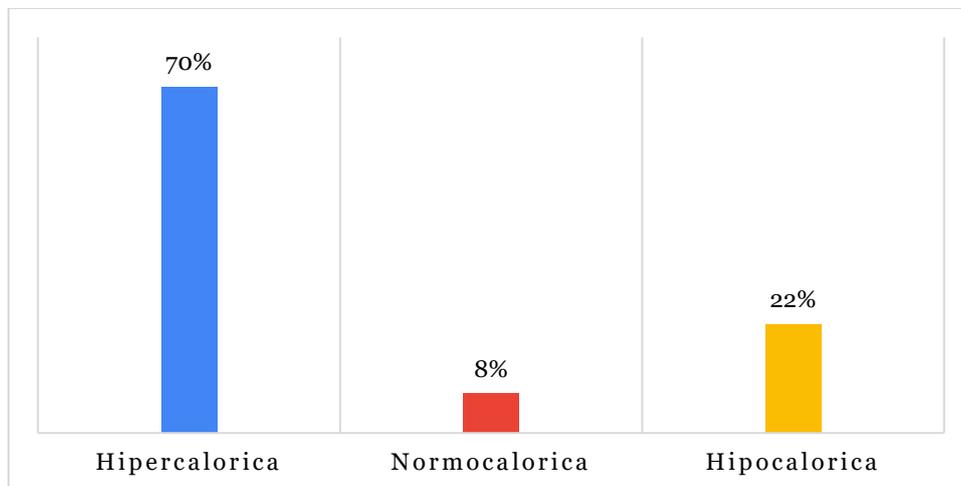
Quando se analiza la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de las personas encuestadas en Santa Cruz de Yojoa ( Gráfico 13) , puede observarse que hay un mayor porcentaje de personas que consumen frituras una vez al día con un (74%) en comparación con los demás grupos como ser el azúcar consumida por el (43%) , las bebidas azucaradas consumidas por el (17%) y los pasteles con un (9%); se observa un mayor porcentaje de personas que consumen azúcar más de 2 veces al día con un (49%) en comparación con las frituras las cuales son consumidas por el (4%) de los encuestados; con respecto a los pasteles se observa que es el grupo alimenticio consumido en mayor porcentaje 2 a 3 veces por semana con un ( 65%) , en comparación con las bebidas azucaradas consumidas por un (26%) , las frituras con un (9%) y el azúcar (4%) ; las bebidas azucaradas son consumidas en mayor porcentaje de 4 a 6 veces por semana con un (44%) , en comparación con las frituras y los pasteles consumidos por un (9%) y el azúcar por el (4%) de los encuestados ; con respecto a los pasteles son consumidos en mayor porcentaje de manera ocasional con un (17%) en comparación con las bebidas azucaradas (13%) ; las frituras son el único grupo alimenticio no saludable consumido 1 vez por semana por el (4%) de los encuestados.

**Gráfico 14: Frecuencia de tiempos de comidas**

Fuente: Elaboración propia

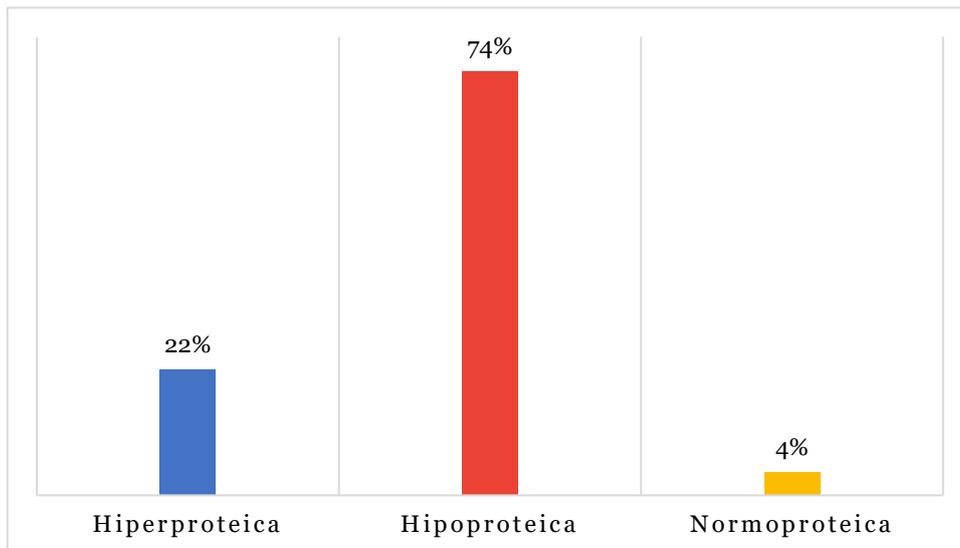
Cuando se analiza la frecuencia de los tiempos de comida (Gráfico 14), puede verse que el 100% de los encuestados almuerzan 1 vez al día, el 96% desayunan 1 vez al día y el 78% de ellos cenan 1 vez al día; en lo que refiere a la opción de ocasionalmente o nunca se observa un mayor porcentaje en la cena (22%) en comparación al desayuno (4%).

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15: Tipo de dieta según calorías:**

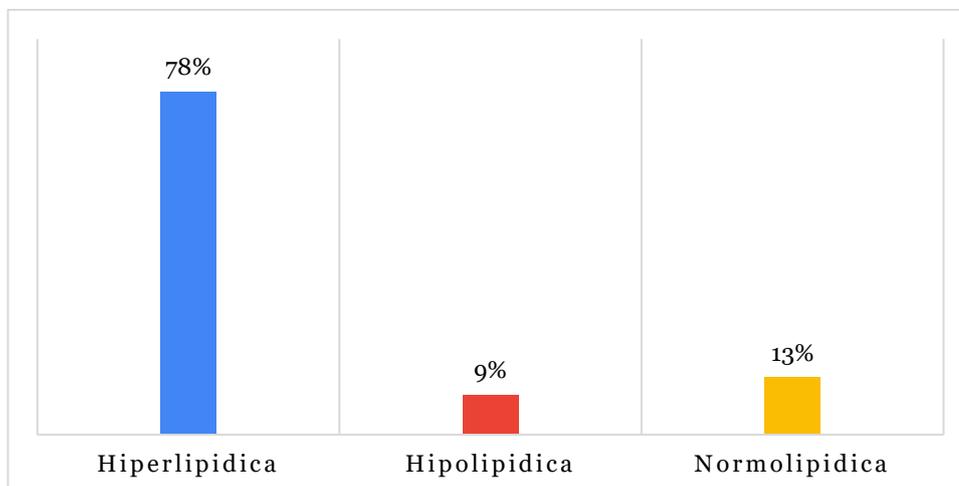
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según calorías de los encuestados en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa, se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hipercalórica con un (70%), en comparación con una dieta hipercalórica (22%) y una dieta normocalórica con un (8%) de los encuestados; la media de ingesta calórica en la comunidad de Santa Cruz es de 2,050 kcal. (Gráfico 15)

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

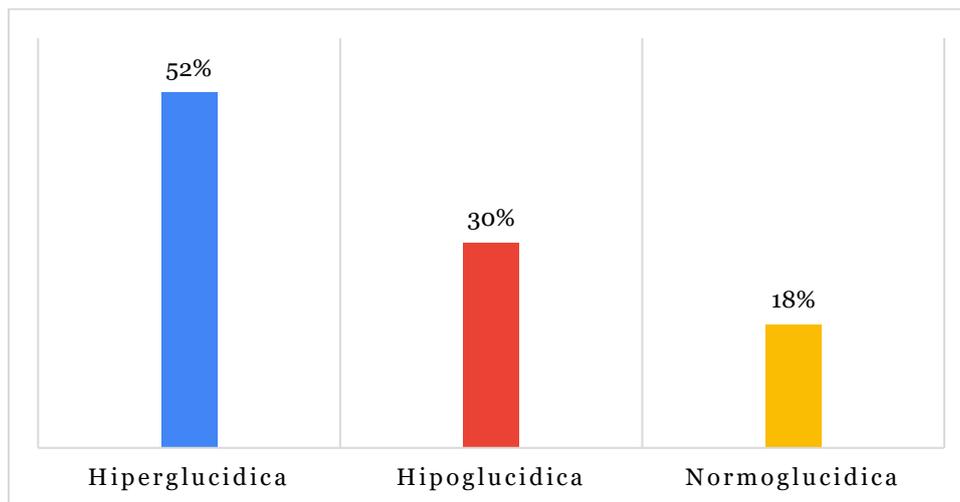
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según proteínas de las personas encuestadas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 16), puede observarse un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hipoproteica con el consumo promedio de 975.17 g (74%), en comparación a una dieta hiperproteica con el consumo promedio de 609.41 g (22%) y una dieta normoproteica con una ingesta promedio de 87 g (4%).

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas:**

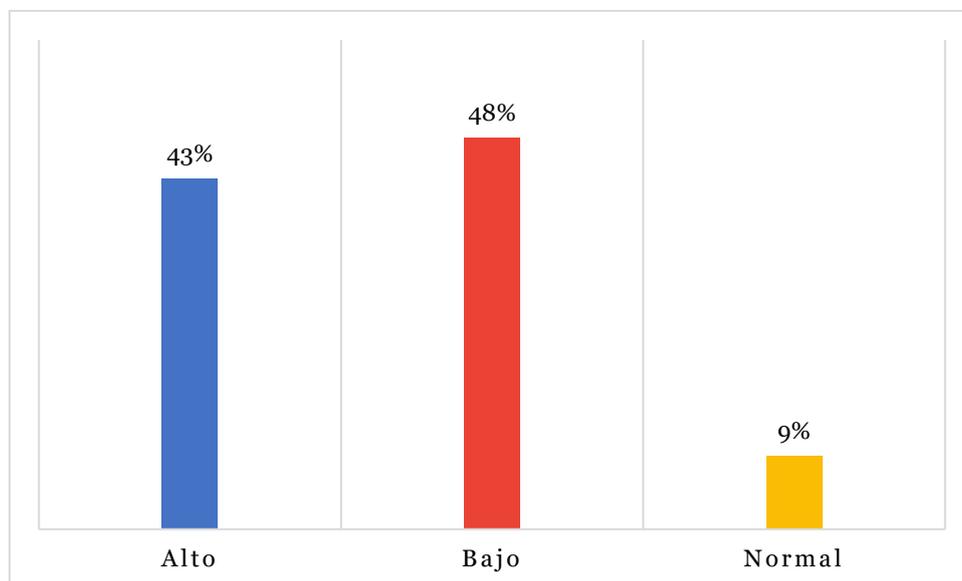
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según grasas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 17), se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hiperlipídica con el consumo promedio de 1,257.73 g (78%), en comparación a una dieta normolipídica con el consumo promedio de 146.3 g (13%) y una dieta hipolipídica con una ingesta promedio de 59 g (9%).

**Gráfico 18: Tipo de dieta según carbohidratos:**

Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según carbohidratos de las personas encuestadas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 26), se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hiperglucídica con el consumo promedio de 4,170.31 g (52%) en comparación a una dieta hipoglucídica con una ingesta promedio de 1,220 g (30%) y una dieta normoglucídica con el consumo promedio de 865 g (18%).

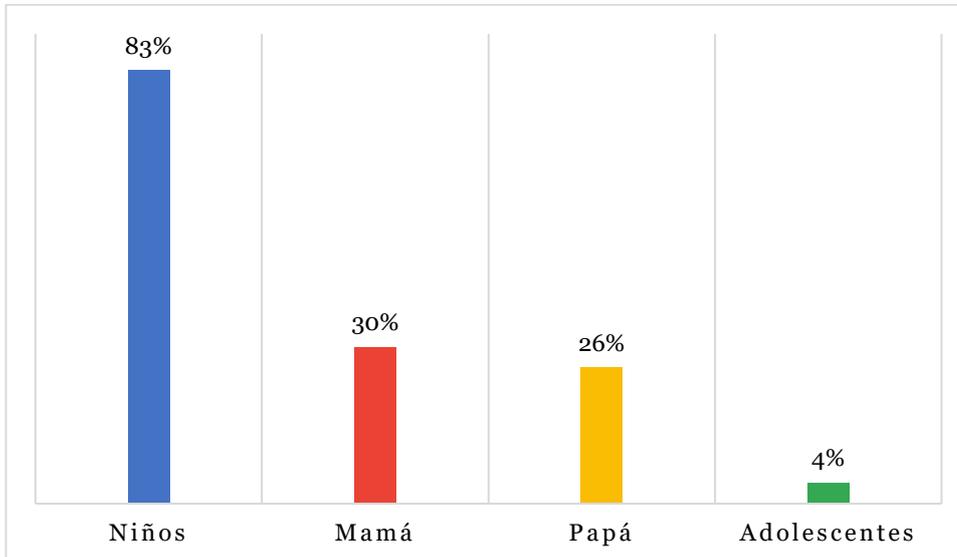
**Gráfico 19: Ingesta de fibra**

Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza la ingesta de fibra de las personas encuestadas en la comunidad de Santa Cruz de Yojoa (Gráfico 19), se observa un mayor porcentaje en el consumo de una dieta baja en fibra con un (48%), en comparación con una ingesta alta de fibra (43%) y una ingesta normal de fibra con un (9%) de los encuestados.

## Patrón de Consumo en el Hogar

**Gráfico 20: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar?**



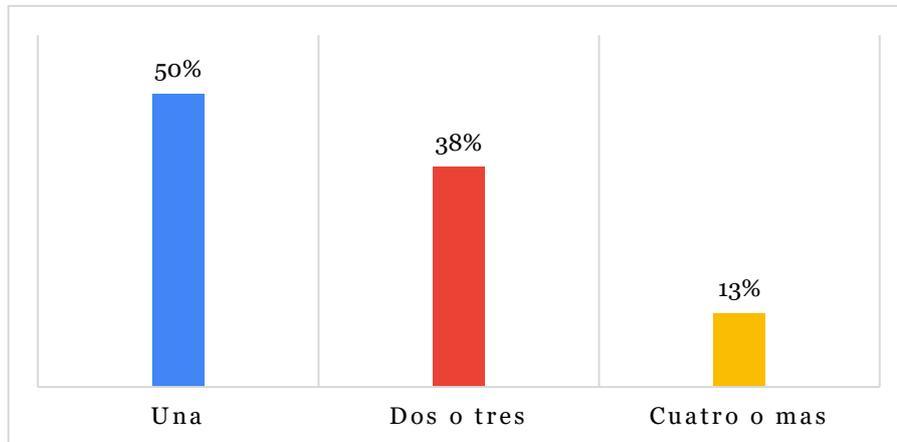
Fuente: Elaboración propia

Como puede verse en el gráfico 20, se observa un mayor porcentaje de los encuestados que mencionan que se le debe priorizar la alimentación en el hogar a los niños con un (83%), en comparación a las madres (30%), los padres (26%) y los adolescentes con un (4%).

**Departamento de Cortes, Santa Cruz de Yojoa, Peña Blanca.  
Características sociodemográficas de la población adulta en los hogares de  
Peña Blanca.**

**Hogar**

**Gráfico 1: Número de familias que conforman el hogar**

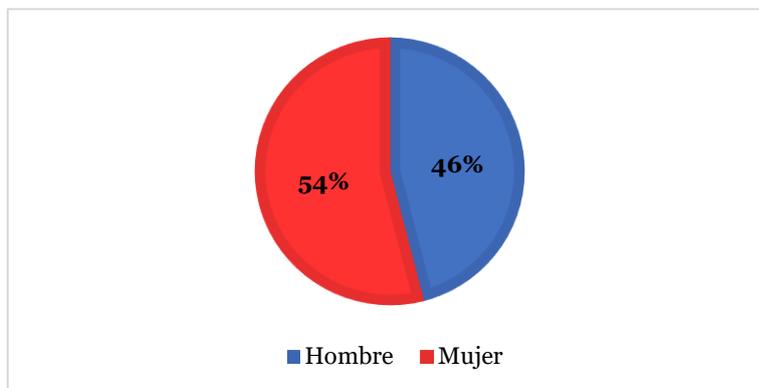


Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico se representa el número de familias que conforman el hogar, se observa que el 50% de los hogares está formada por una familia, el 38% por dos o tres familias y el 13% restante por cuatro o más familias.

**Datos demográficos de la población adulta de Peña Blanca, Santa cruz de Yojoa**

**Gráfico 2: Sexo del jefe del hogar**



Fuente: Elaboración propia

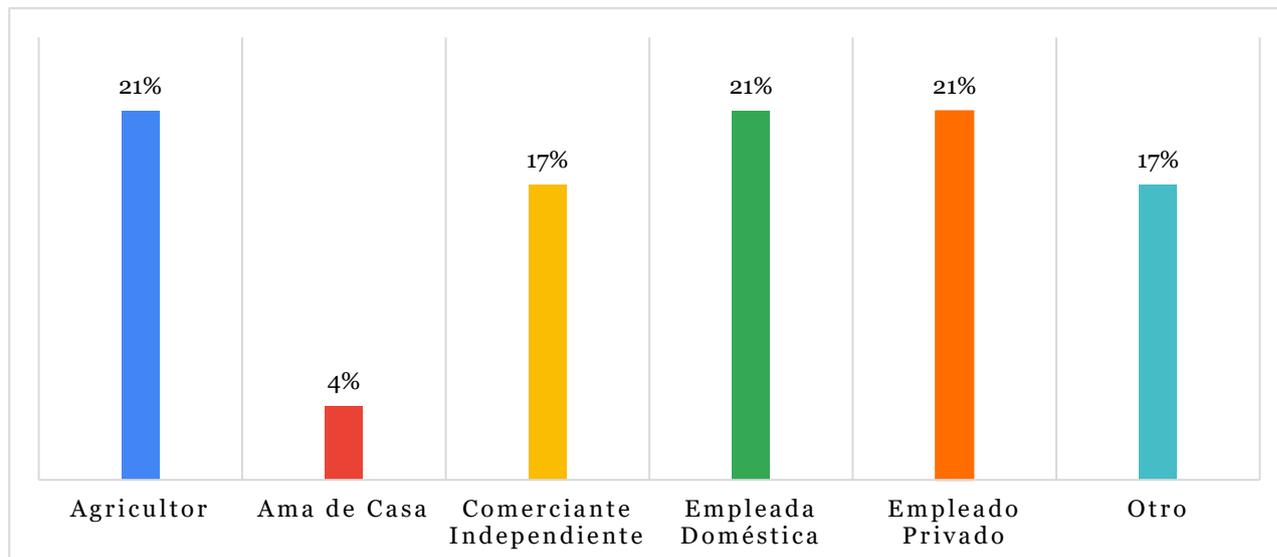
En el gráfico 2 puede describirse que el porcentaje de hogares en los cuales el jefe de hogar son mujeres es mayor (54%) en comparación a los hogares en los que el jefe de hogar son hombres (46%)

**Tabla 1: Nivel de escolaridad del jefe del hogar**

Escolaridad cursada	Numero de personas	Porcentaje
Universitario completa	2	8%
Universitario incompleto	2	8%
Secundaria completa	3	13%
Secundaria incompleta	7	29%
Primaria completa	8	33%
Primaria incompleta	2	9%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se presenta el nivel de escolaridad de los jefes de hogar que fueron encuestados, en el cual el 33% de ellos culminaron la primaria, el 29% no culminó la secundaria, el 9% no culminó la primaria y el 16% restante se reparte entre los que tienen un grado universitario completo (8%) e incompleto (8%)

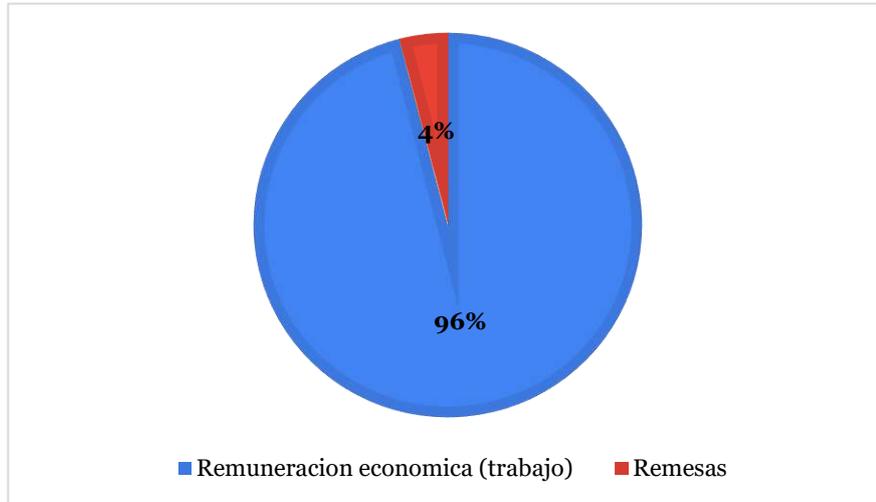
**Gráfico 3: Profesión u oficio del jefe del hogar**

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el gráfico 3, se representan las profesiones a las que se dedican los jefes de hogar encuestados, que con un 63% en conjunto se dedican a ser agricultores (21%), comerciantes independientes (21%), empleadas domésticas (21%) y empleado privado (21%). Con un 34% en conjunto, se dedican a ser comerciantes independientes (17%) y otro tipo (17%). Y el 4% restante se dedica a ser ama de casa.

## Ingreso de los hogares de la población adulta de Peña Blanca, Santa cruz de Yojoa

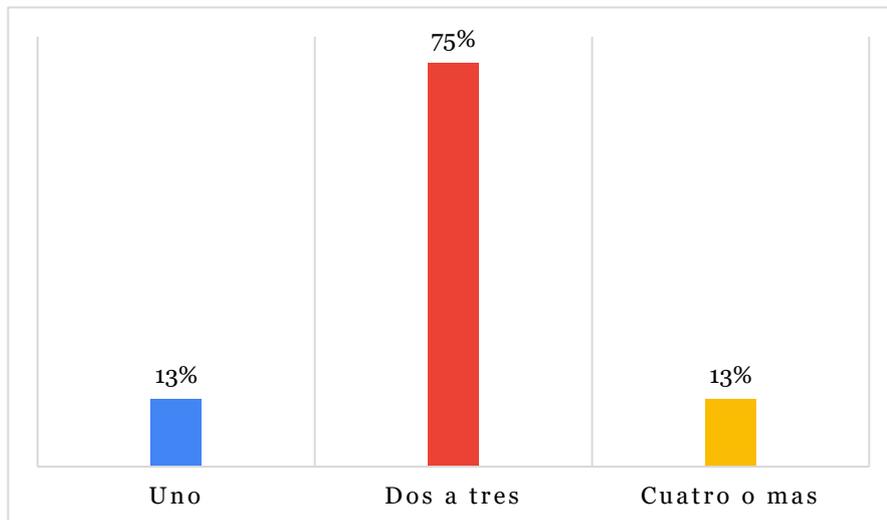
**Gráfico 4 : Fuentes de ingreso económico del hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el gráfico 7, se representa las fuentes del ingreso económico del hogar, en el cual se observa que el 96% de las personas obtienen su ingreso económico por medio de remuneración económica (trabajo) y el 4% restante por remesas.

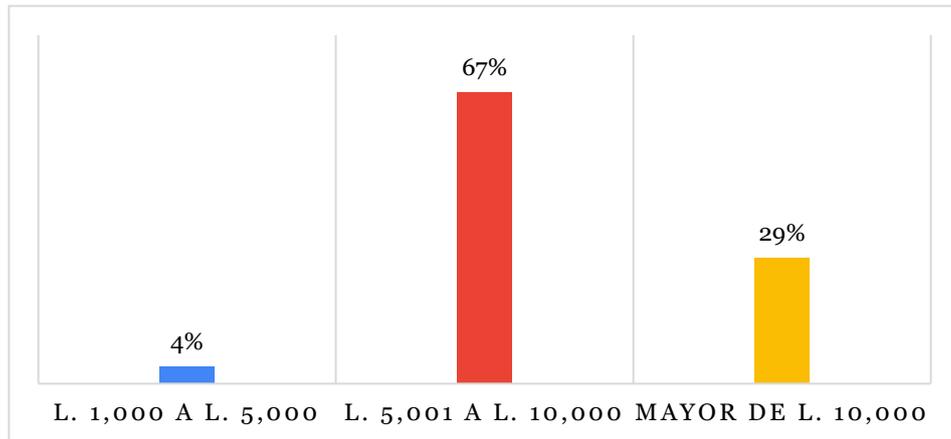
**Gráfico 5: Número de personas que trabajan por hogar**



Fuente: Elaboración propia

El porcentaje de hogares en el que trabajan 2 a 3 personas es mayor (75%) en comparación con los hogares en los cuales solo trabaja una persona (13%) y en los hogares que trabajan cuatro o más (13%)

### Gráfico 6: Ingreso económico mensual del hogar

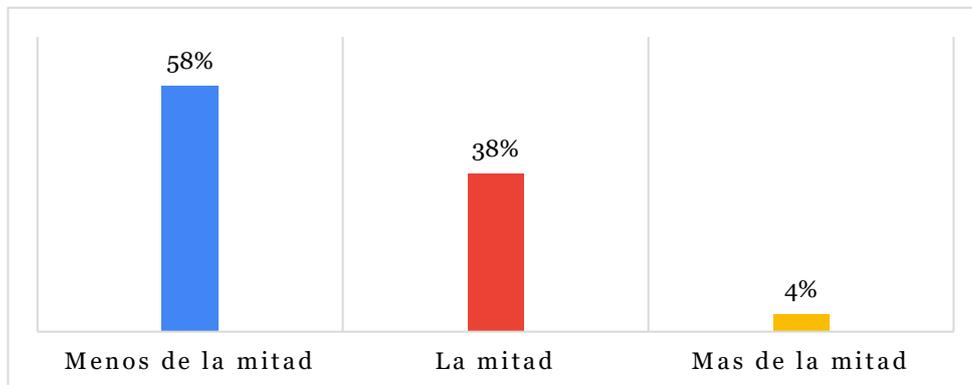


Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el ingreso económico mensual de los hogares (Gráfico 6), puede verse que el 67% de los hogares tienen un ingreso de L 1,000 a 5,000, el 29% de los hogares cuentan con un ingreso mayor de L 10,000 y el 4% restante tienen un ingreso de L 1,000 a 5,000

### Gastos de los hogares de la población adulta de Peña Blanca, Santa Cruz de Yojoa

#### Gráfico 7: Proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos

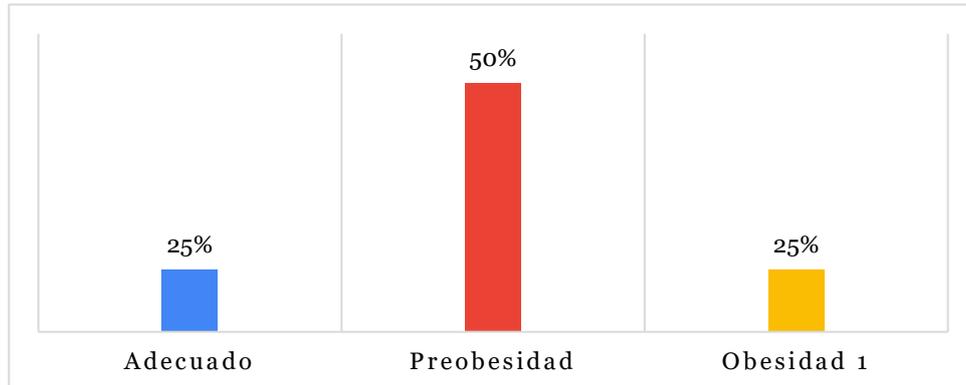


Fuente: Elaboración propia

El porcentaje de hogares que destinan menos de la mitad su ingreso económico para la compra de alimentos es mayor (58%) en comparación de los que destinan la mitad (38%) y mas de la mitad (4%)

## Estado nutricional por antropometría de los adultos

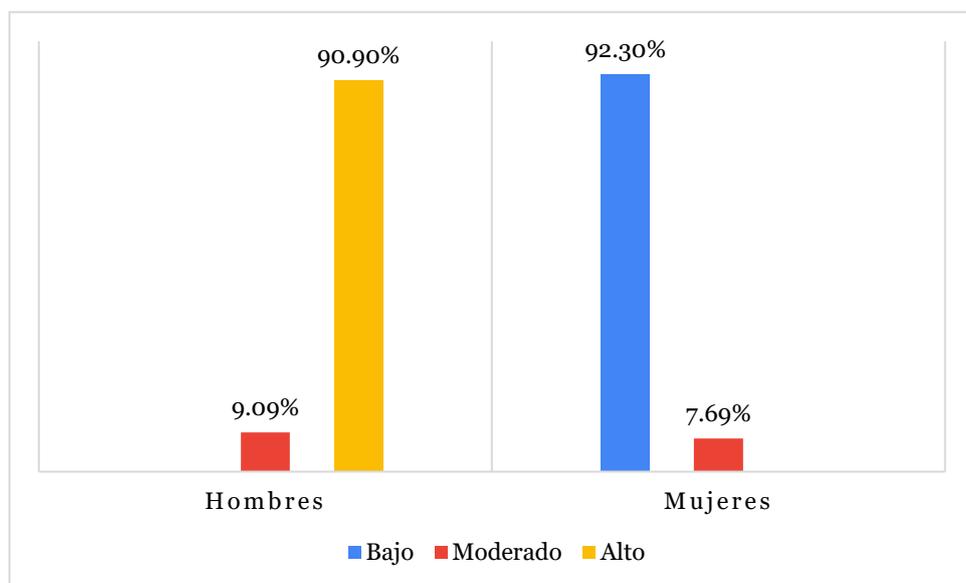
**Gráfico 8: Diagnostico según Índice de Masa Corporal (IMC)**



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 8 se describe que el 50% de los encuestados se encuentran en el indicador de preobesidad, el 25% se encuentran en obesidad y el 25% restante se encuentra en un estado nutricional adecuado.

**Gráfico 9: Riesgo según Índice Cintura Cadera en hombres y hombre (ICC)**

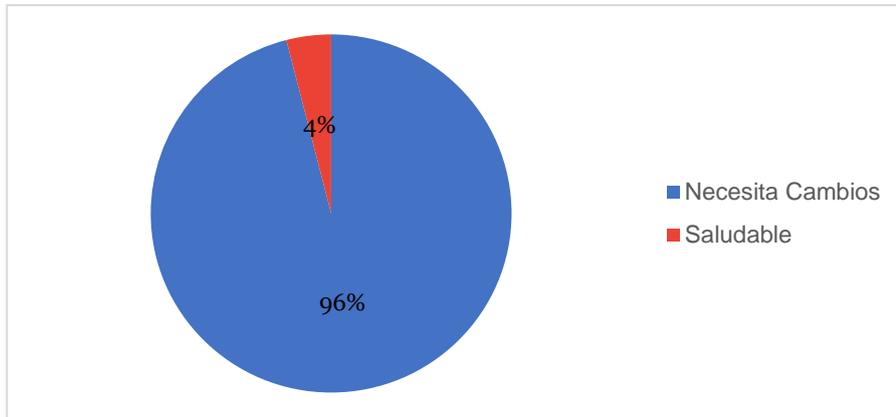


Fuente: Elaboración propia

En el grafico 9 del riesgo según índice de cintura cadera en hombres y mujeres se observa que los hombres presentan mayor riesgo alto de padecer complicaciones cardiovasculares (90.9%) en comparación con las mujeres, en lo que refiere al riesgo moderado las mujeres presentan una mayor proporción (92.3%) en comparación con los hombres y el (9%) de las mujeres tiene un riesgo bajo de padecer complicaciones cardiovasculares según el ICC en comparación con los hombres (9%)

## Calidad de la dieta de la población adulta de Peña Blanca, Santa Cruz de Yojoa

**Gráfico 10: Índice de alimentación saludable**

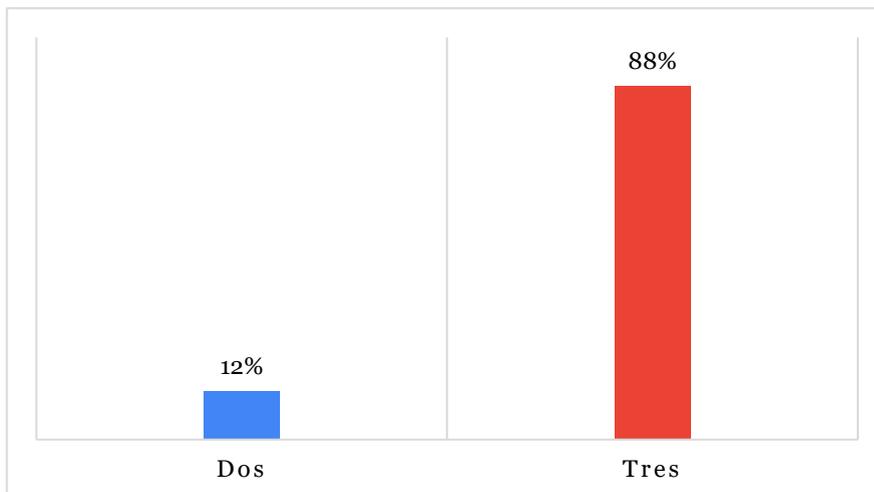


Fuente: Elaboración propia

En el gráfico 10 puede verse que el 96% de los encuestados necesita cambios en su alimentación y solamente el 4% de ellos consumen una alimentación saludable.

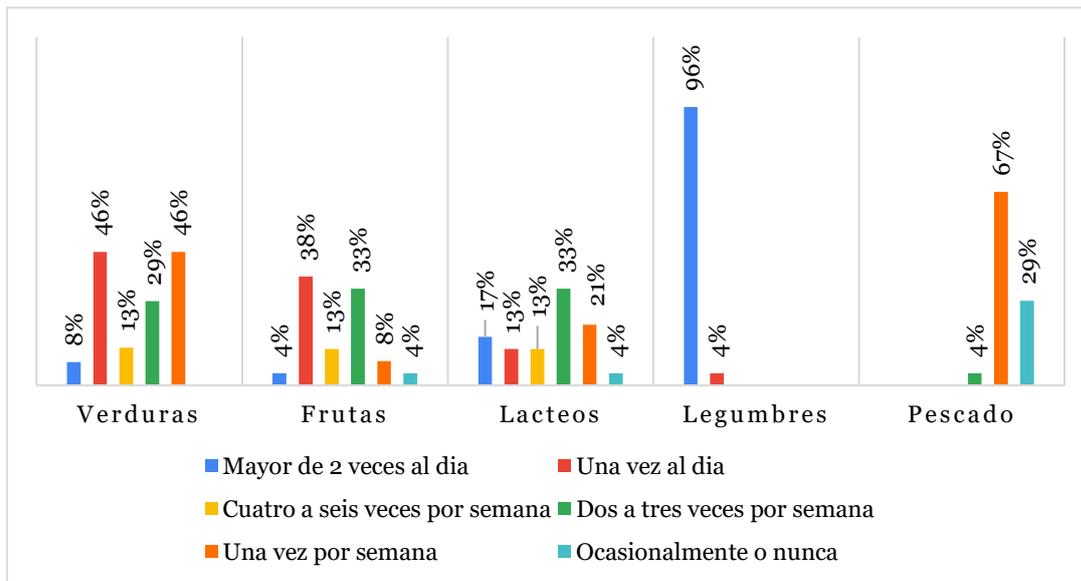
## Patrón de consumo del jefe del hogar

**Gráfico 11: Tiempos de comida que realiza al día**



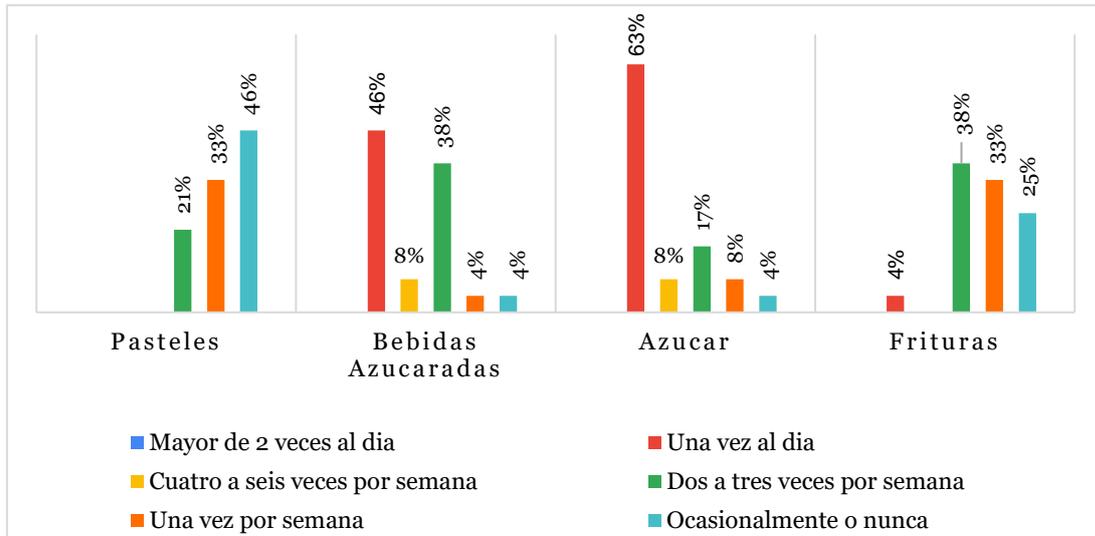
Fuente: Elaboración propia

Los tiempos de comida que realizan al día (Gráfico 11), puede notarse que el 88% de los encuestados realizan 3 tiempos de comida y el 12% restante realiza 2 tiempos de comida.

**Gráfico 12: Frecuencia de consumo de alimentos saludables**

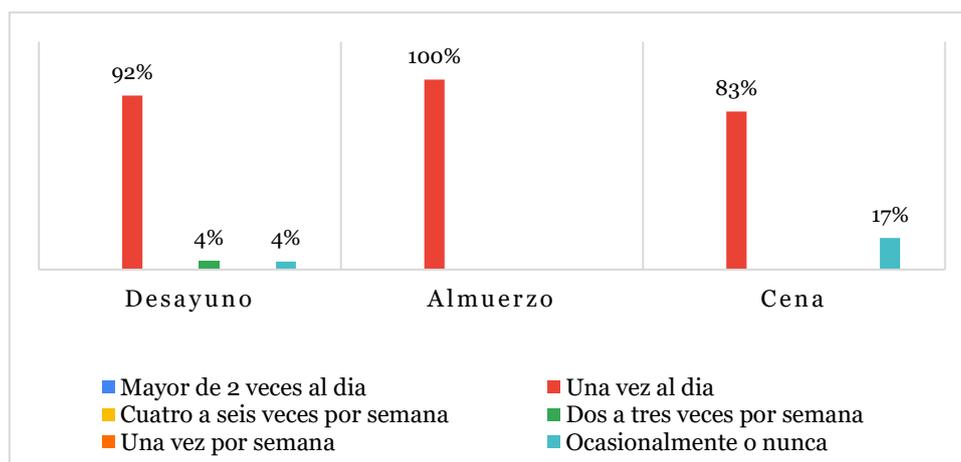
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza la frecuencia de consumo de alimentos saludables de las personas encuestadas en Peña Blanca ( Gráfico 12) , puede apreciarse que hay un mayor porcentaje de personas que consumen las legumbres más de 2 veces al día (96%) , en comparación a los demás grupos alimenticios como ser, lácteos (17%), verduras(8%) y frutas las cuales solo son consumidas más de 2 veces al día por el (4%) ; con respecto a la lácteos se observa que el grupo alimenticio consumido en mayor porcentaje es el rango de dos a tres veces por semana (33%) , en comparación con las frutas consumidas por el (33%) , las verduras consumidas por el (29%) y el pescado con un (4%) ; las frutas son consumidas en mayor porcentaje en el rango de una vez al día por el (38%) en comparación con las verduras (46%), lácteos (13%) y legumbres que solamente son consumidas por el (4%) ; en lo que refiere al pescado son el grupo alimenticio consumido una vez a la semana por el (29%) en comparación con el (46%) de verduras, el (21%) de lácteos y el 8% de frutas. Y la frecuencia de 4 a 6 veces a la semana es consumido por el (13%) de los encuestados en frutas, verduras y lácteos.

**Gráfico 13: Frecuencia de consumo de alimentos no saludables**

Fuente: Elaboración propia

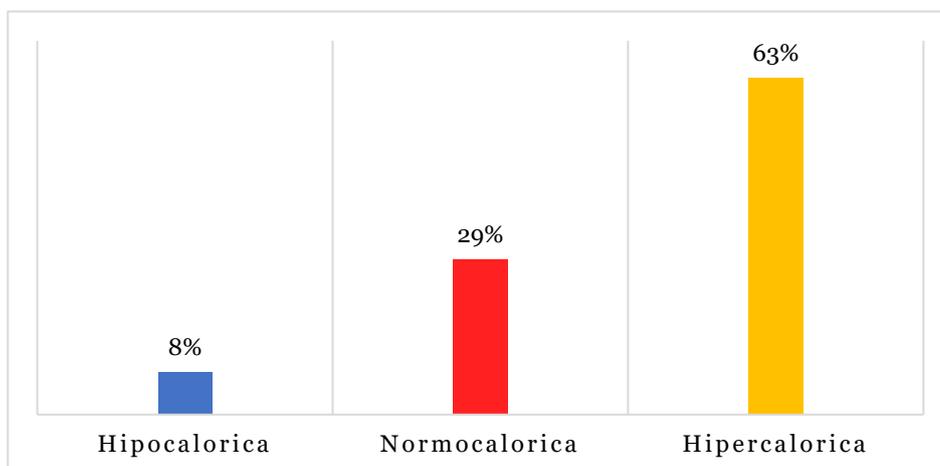
Cuando se analiza la frecuencia de consumo de alimentos no saludables de las personas encuestadas en Peña Blanca ( Gráfico 13) , puede observarse que hay un mayor porcentaje de personas que consumen azúcar una vez al día con un (63%) en comparación con los demás grupos como ser bebidas azucaradas consumida por el (46%) y las frituras con un (4%); se observa un mayor porcentaje de personas que consumen pasteles en la frecuencia de ocasionalmente o nunca con un (46%) en comparación con las frituras(25%), bebidas azucaradas (4%) y azúcar (4%); con respecto a los frituras se observa que es el grupo alimenticio consumido en mayor porcentaje 2 a 3 veces por semana con un (38%) , en comparación con las bebidas azucaradas que también son consumidas por un (38%) , los pasteles con un (21%) y el azúcar (17%) ; las bebidas azucaradas que son consumidas una vez al día con un (46%)con respecto al 63% de los azúcares, y (4%) de las frituras; Los grupos alimenticios consumidos una vez por semana son las frituras y pasteles con un (33%) con respecto al (8%) del azúcar.

**Gráfico 14: Frecuencia de consumo de Desayuno, almuerzo y cena**

Fuente: Elaboración propia

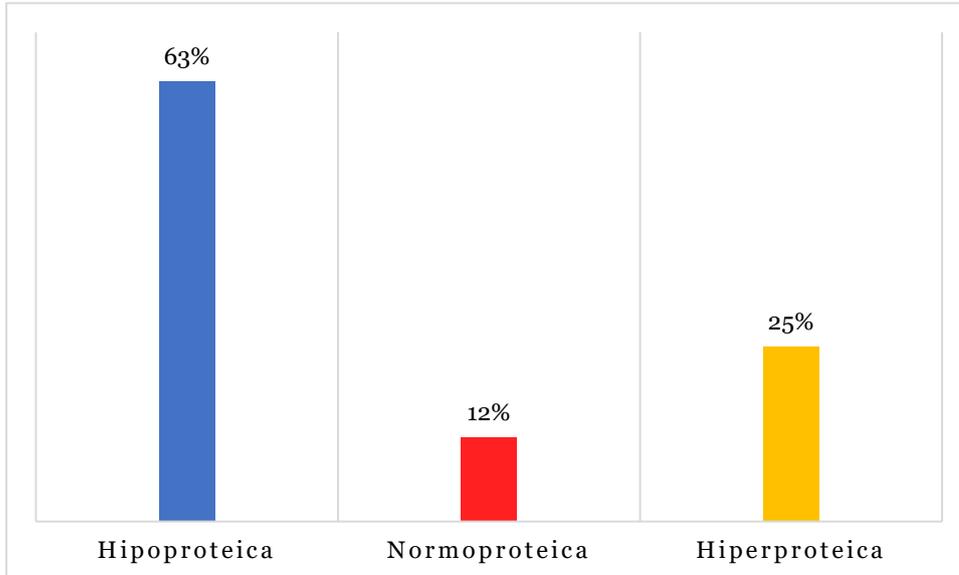
En el gráfico 14, se describe la frecuencia de los tiempos de comida, donde puede observarse que el 100% de los encuestados almuerzan 1 vez al día, el 92% desayunan 1 vez al día y el 83% de ellos cenan 1 vez al día; en lo que refiere a la opción de ocasionalmente o nunca se observa un mayor porcentaje en la cena (17%) en comparación al desayuno (4%). Y en lo que se refiere a la frecuencia de dos a tres veces por semana se observa el porcentaje de (4%) en el desayuno.

### Suficiencia de la dieta

**Gráfico 15. Tipo de dieta según calorías**

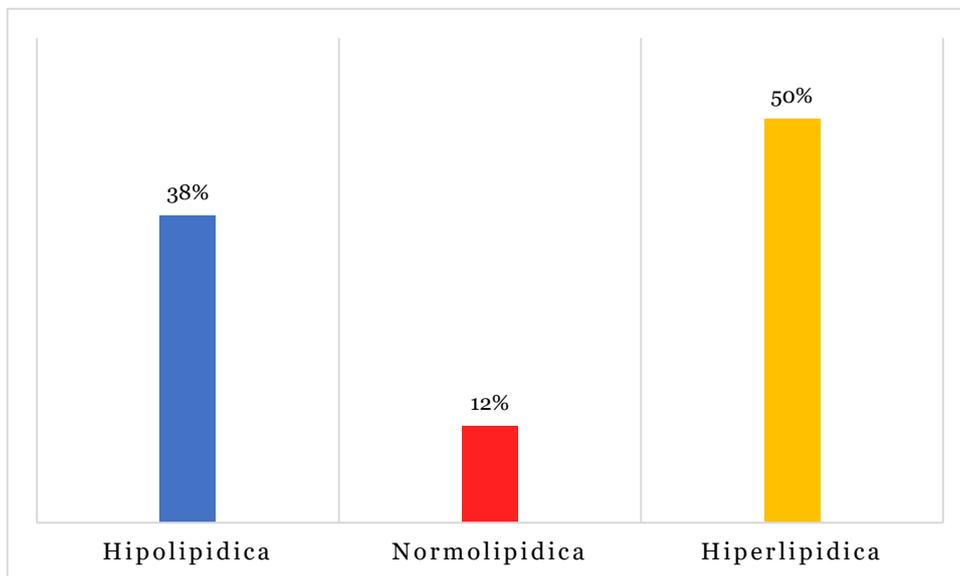
Fuente: Elaboración propia

Cuando se analiza el tipo de dieta según calorías de los encuestados en la comunidad de Peña Blanca, se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hipercalórica con un (63%), en comparación con una dieta normocalórica (29%) y una dieta hipocalórica con un (8%) de los encuestados; la media de ingesta calórica en la comunidad de Peña Blanca es de 1,925 kcal. (Gráfico 15)

**Gráfico 16: Tipo de dieta según proteínas**

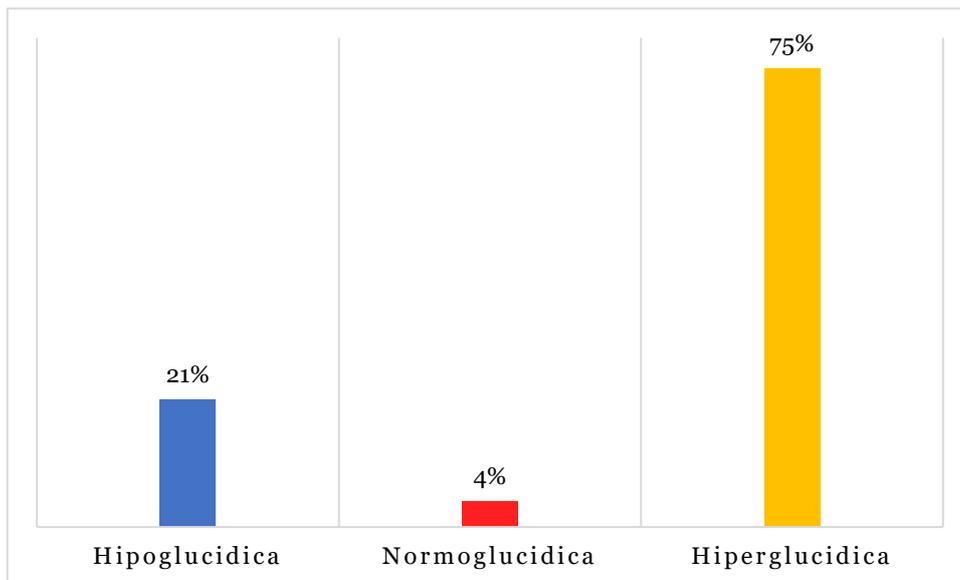
Fuente: Elaboración propia

En el análisis del tipo de dieta según proteínas de las personas encuestadas en la comunidad de Peña Blanca (Gráfico 16), puede observarse un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hipoproteica (63%), en comparación a una dieta hiperproteica con el (25%) y una dieta normoproteica con (12%). La media de la ingesta proteica en la población de Peña Blanca es de 77g, representando el 15.4% del total de la dieta

**Gráfico 17: Tipo de dieta según grasas**

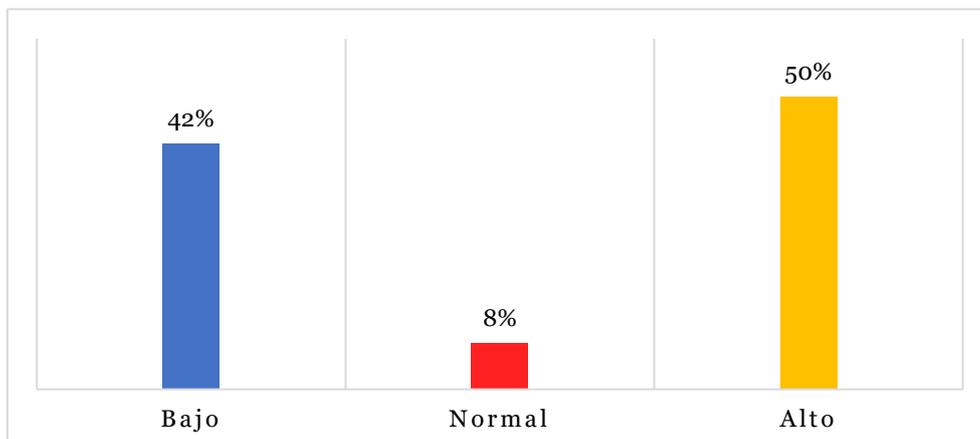
Fuente: Elaboración propia

En el análisis del tipo de dieta según grasas en la comunidad de Peña Blanca (Gráfico 17), se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hiperlipídica (50%), en comparación a una dieta hipolipídica (38%) y una dieta normolipídica (9%). La media del consumo lipídico de la población de Peña Blanca es de 49 g, representando el 23% total de la dieta

**Gráfico 18: Tipo de dietas según carbohidratos**

Fuente: Elaboración propia

En el análisis del tipo de dieta según carbohidratos de las personas encuestadas en la comunidad de Peña Blanca (Gráfico 18), se observa un mayor porcentaje en la ingesta de una dieta hiperglucídica con el consumo promedio de (75%) en comparación a una dieta hipoglucídica con (21%) y una dieta normoglucídica (4%). La media del consumo glucídico de la población de Peña Blanca es del 57% total de la dieta.

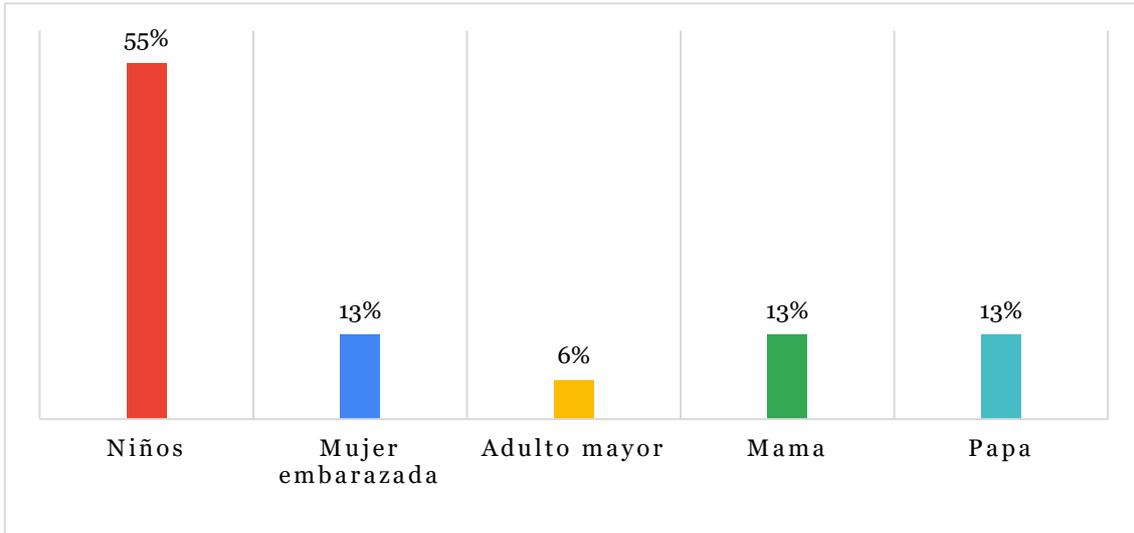
**Gráfico 19: Tipo de dieta según fibra**

Fuente: Elaboración propia

En el análisis de la ingesta de fibra en las personas encuestadas en la comunidad de Peña Blanca (Gráfico 19), se observa un mayor porcentaje en el consumo de una dieta alta en fibra con un (50%), en comparación con una ingesta baja de fibra (42%) y una ingesta normal de fibra con un (8%) de los encuestados.

## Patrón de consumo en el hogar

**Gráfico 20: A quien se le debe priorizar la alimentación en el hogar**



Fuente: Elaboración propia

Como puede observarse en el gráfico 20, se observa un mayor porcentaje de los encuestados que mencionan que se le debe priorizar la alimentación en el hogar a los niños con un (55%), en comparación con las madres (13%), padres (13%) y mujeres embarazadas (13%) que en conjunto representan el (39%) y el 6% restante prioriza la alimentación para los adultos mayores.

## 8. Discusión.

A través de la teoría se ha demostrado que, para la realización de las actividades cotidianas y el funcionamiento adecuado del organismo, es necesario un consumo de alimentos que aporten los nutrientes esenciales en cantidad suficiente, la cual se encuentra determinada por diversos factores como la disponibilidad de alimentos, acceso físico y económico a los mismos, entre otros aspectos que definen el patrón alimentario.

La malnutrición tiene un denominador común importante: los sistemas alimentarios que no proporcionan a todas las personas dietas saludables, seguras, asequibles y sostenibles. En este sentido, por medio del estudio se pudo observar cómo dicho sistema alimentario se ve afectado por las diferentes situaciones de seguridad alimentaria y nutricional en la que se encuentran los adultos de los hogares de Honduras, repercutiendo en su estado nutricional.

El estudio multicéntrico se llevó a cabo con una muestra de 1,930 personas, con el objetivo de identificar ¿Cuál es el consumo de alimentos y la situación alimentaria nutricional en los hogares de Honduras con énfasis en población adulta durante el periodo de septiembre a noviembre del año 2022?, auxiliándose de un instrumento calificado para la oportuna recolección de datos del presente estudio, orientado a conocer el patrón de consumo de los hogares hondureños en el contexto de su situación alimentaria nutricional.

El patrón de consumo de alimentos de los adultos de Honduras según el índice de Alimentación Saludable muestra que la mayor parte de la población necesita realizar cambios en su alimentación debido a que existe un consumo poco frecuente de alimentos saludables como las frutas que se consumen según la temporada y en mayor proporción que las verduras y el pescado que se consume ocasionalmente o nunca en la mayoría de los hogares. Adicionalmente, existe un mayor consumo de alimentos no saludables, predominando el consumo de bebidas azucaradas, el azúcar añadida y los pasteles.

Debido a lo anteriormente expuesto, el estado nutricional de la mayoría de los adultos evaluados es de malnutrición por exceso, predominando la preobesidad y la obesidad leve, correlacionándose directamente con un riesgo cardiovascular alto según el índice de cintura cadera, haciéndolos más propensos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

Aunado a ello, existe un mayor consumo de dietas hipercalóricas e hiperlipídica, sin embargo; respecto a los carbohidratos y proteínas hay una mayor heterogeneidad, encontrándose el consumo de dietas normo e hiperglucídicas e hipo y normoproteicas, resultando en un desequilibrio en el consumo calórico y de macronutrientes respecto a la ingesta diaria recomendada.

Asociado a esto, la población adulta de Honduras tiene un estilo de vida sedentario, siendo un factor predictor de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2, diversos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. OMS (2022)

Por otro lado, se encontró que en los hogares de Honduras se percibe un ingreso económico mensual entre L1000 a L5000 y L5001 a L10,000, destinándose menos de la mitad y la mitad del mismo para la compra de alimentos. Esto significa que dichos hogares

perciben un ingreso mensual menor al costo de la canasta básica, siendo este de L11,278.75. TRANSTEC (2009), TGVOB (2014).

Esto se relaciona con los índices elevados encontrados de preobesidad y obesidad leve y de alto riesgo cardiovascular puesto que al haber un menor ingreso económico la población recurre a la compra de alimentos más económicamente accesibles como lo son las harinas, frijoles y manteca, lo cual se pudo comprobar por medio del análisis de recordatorio de veinticuatro horas aplicado en la población adulta y que ha sido demostrado por estudios realizados anteriormente por el INCAP, donde los resultados mostraron la predominancia del uso de manteca vegetal en las áreas rurales y de frijoles, cereales y azúcar. INCAP (2012).

## **9. Conclusiones.**

### **9.1. Departamento de Atlántida.**

#### **9.1.1. Municipio de La Ceiba.**

La totalidad de los hogares encuestados habitan en un área rural. Siendo esto una posible razón por la cual el número de familias que conforman los hogares es amplio, sobrepasando más de 2 familias distintas en un mismo hogar. Aproximadamente hay de 1 a 4 personas por familia y en su mayoría, el rango de edad es de mayor a 60 años.

En caso del sexo del jefe de hogar, predomina el sexo masculino y el mayor porcentaje de rango de edad de estos esta entre los 18 a 30 años. Tomando en cuenta también el nivel de escolaridad del jefe de hogar, representan en su mayoría una secundaria incompleta.

Las remuneraciones económicas predominan como la mayor fuente de ingreso económico para los hogares de la Aldea de Corozal. En su mayoría, más de 2 personas de la familia trabajan y poseen un trabajo mixto lo cual hace que su ingreso mensual varia de L 1,000.00 a L 10,000.00. La mitad de los pobladores destinan la mitad de su ingreso mensual para la compra de sus alimentos.

Según el Índice de Masa Corporal (IMC), el estado nutricional de la mayoría de los encuestado se encuentra en un diagnóstico normal. A pesar de este resultado, también se identificó que existe un porcentaje alto de la población con un riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares. Esto se toma en cuenta analizando el índice de cintura cadera de la población.

El Índice de Alimentación saludable de la población encuestada de la Aldea de Corozal nos indica que la mayoría posee una alimentación poco saludable, sin embargo, también sería necesario que se realicen cambios en la dieta para mejorar su estilo de vida saludable. Tomando en cuenta que la actividad física también es un factor importante para mejorar el estilo de vida saludable, logramos identificar que parte de la población realiza caminata, aproximadamente de 1 hora por lo menos 1 vez al día.

### **9.2. Departamento de Choluteca.**

#### **9.2.1. Municipio de Apacilagua.**

Los jefes de hogar encuestados en este estudio residen actualmente en la zona urbana del municipio en su mayoría (92%). Los hogares se encuentran integrados principalmente por una familia (75%) o de dos a tres familias (25%). El número de habitantes por hogar son entre cinco a nueve personas (67%). Se encuentran todos los grupos etarios desde menores de 5 años hasta adultos de 18 a 59 años, no se encuentran adultos mayores en estos hogares.

Respecto al jefe del hogar se determinaron los siguientes datos demográficos: la población que mayoritariamente predomina es la del sexo femenino (67%), con un rango de edad entre 41 a 50 años (42%) y el rango que menos prevalece es de 18 a 30 años (8%). Su escolaridad principalmente es primaria incompleta (33%) y minoritariamente secundaria completa (8%). En el caso de las mujeres jefes de hogar se dedican a ser amas de casa (42%), el resto de las encuestadas tienen un oficio como jornaleros, comerciantes independientes o empleados públicos.

La principal fuente económica del hogar es la remuneración (trabajo) con un 87%, el restante recibe remesas. Por hogar trabaja únicamente 1 persona (67%) y su tipo de trabajo es temporal (58%). Su ingreso económico es de 1,000 a 5,000 lempiras mensuales (42%) de los cuales destinan la mitad de su ingreso a la compra de alimentos (50%). La mitad de la población produce alimentos como maíz, hortalizas o crían animales de traspatio. Esta producción se destina a la venta (66%).

El índice de masa corporal se utilizó para evaluar el estado nutricional de los jefes del hogar. Se observó que existe una prevalencia de malnutrición por exceso distribuida entre preobesidad (58%) y obesidad leve (17%). El índice cintura cadera refleja el riesgo cardiovascular donde la mitad de la población presenta un riesgo alto que prevalece más en la población femenina. La población masculina de este estudio presenta en su totalidad un riesgo cardiovascular bajo.

Para analizar la calidad de la dieta se aplicó una frecuencia de consumo con el cual se determinó el índice de alimentación saludable, de acuerdo a este el 58% presenta una alimentación poco saludable y el 42% necesita cambios en su alimentación. La mitad de los adultos encuestados realiza 3 tiempos de comida al día. Dentro de la frecuencia de alimentos saludables se concluye lo siguiente: los vegetales son consumidos 1 vez por semana (33%), las frutas una vez al día (33%), la leche y derivados 1 vez al día (42%), las legumbres más de 2 veces al día (58%) y el pescado ocasionalmente o nunca (75%). Dentro de los alimentos no saludables su frecuencia es la siguiente: pasteles una vez al día (33%), bebidas con azúcar, consumo de azúcar y frituras mayor de 2 veces al día (50% y 42% respectivamente). Los tiempos de comida son realizados 1 vez al día, desayuno 75%, almuerzo 92% y cena 92%.

Para analizar la suficiencia de la dieta se aplicó un recordatorio de 24 horas el cual consiste en indagar el consumo de alimentos del día anterior. El promedio de la ingesta calórica en esta aldea es de 1180 kcal/día. El 12% de la dieta son proteínas, el 30% grasas y el 58% carbohidratos. El patrón de consumo es una dieta hipocalórica, hipoproteica, hiperlipídica e hiperglucídica, con una baja ingesta en fibra.

### **9.2.2. Municipio de Choluteca.**

En el municipio de Choluteca se tomó en cuenta las siguientes aldeas: casco urbano de Choluteca, Aldea San José de la Landa y aldea El Carrizo donde se observa según los resultados obtenidos que la mayoría de los hogares encuestados están conformados por 1 familia y una minoría está conformado de 4 o más familias, donde el jefe de hogar tiene como prevalencia el sexo femenino con un rango de edad de 18 a 59 años, con un nivel de escolaridad hasta secundaria donde la mayoría tiene como profesión ser ama de casa y un pequeño porcentaje labora en el sector privado.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las tres aldeas se observa que la fuente de ingreso económico más destacada es la remuneración económica siendo esta fuente de ingreso aportada solo por una persona de cada hogar, con empleo de forma permanente y una minoría de forma temporal, donde el salario oscila entre más de diez mil lempiras y entre mil a cinco mil lempiras, destinando la mitad de este salario a la compra de alimentos.

El estado nutricional del municipio de Choluteca se encuentra que la población presenta un estado nutricional de pre obesidad y obesidad leve con un alto y moderado riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular según el indicador de índice cintura/cadera, siendo ambos sexos propensos al desarrollo de estas enfermedades.

Con respecto a los resultados encontrados demuestran que la calidad de la dieta del municipio de Choluteca necesita cambios en sus hábitos alimenticios ya que el tipo de dieta que consumen es dieta hipercalórica e hipocalórica, hipoproteica, hiperlipídica, hipoglucídica con un aporte alto de fibra donde los resultados de la frecuencia de consumo de alimentos no saludables evidencian que la alimentación que consumen diariamente contiene azúcar y aporta calorías vacías siendo esto asociado a enfermedades como pre obesidad, obesidad también puede contribuir la falta de actividad física en donde podemos observar en los resultados que la población tiene un estilo de vida sedentario.

Los resultados del presente estudio a nivel del departamento de Choluteca fortalecen en abordar soluciones centradas en los factores determinantes que influyen en el consumo de los alimentos y situación alimentaria y nutricional de hogares, ya que como se pudo evidenciar, en las características sociodemográficas, los ingresos y gastos de los hogares, el estado nutricional y la calidad de la dieta son clave para su desarrollo. Al mismo tiempo, se evidencia la necesidad de programas de estilo de vida que se basen en brindar una educación alimentaria y nutricional para la población que garanticen una alimentación adecuada, nutritiva, inocua y variada. Todo lo anterior con el objetivo de cumplir con los requerimientos nutricionales, contribuyendo así a un estado de salud óptimo y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. En este sentido, el cierre de brechas existentes en poblaciones con vulnerabilidad social y económica a través de acciones de prevención y control continúa siendo uno de los grandes desafíos de la salud pública.

### **9.2.3. Municipio de El Triunfo.**

El estudio fue realizado en la zona rural del municipio de El Triunfo, departamento de Choluteca. La mayoría de los hogares se conforman por 1 sola familia y el jefe del hogar es del sexo femenino. La mayoría de la población culminaron la primaria como nivel de educación básica y la profesión u oficio que más predomina son las amas de casa.

La principal fuente de ingreso económica del hogar es por remuneración económica. La mayoría de la población adquiere sus alimentos mediante la compra. La mayor parte de las personas que trabaja tienen contratos mixtos (temporales y permanentes) donde el promedio de ingreso económico mensual de los hogares no supera los 10,000 lempiras. Los alimentos que más se producen son el maíz, las hortalizas y frijoles.

El estado nutricional que más predomina son el sobrepeso y la obesidad, donde se presenta mayormente en la población del sexo femenino comprobados por la toma del Índice de masa corporal y el Índice de Cintura Cadera.

La mayoría de la población necesita cambios en su alimentación ya que se caracteriza por ser poca saludable. El promedio de ingesta calórica en el municipio de El Triunfo es de 1,403 kcal/día donde el 16% del valor calórico total son proteínas, el 34% son grasas y el 59% son carbohidratos. Dentro de los grupos de alimentos que más consumidos se encuentran las

Legumbres, Leche y sus derivados, y bebidas azucaradas, todo esto mediante el análisis del recordatorio de 24 horas.

#### **9.2.4. Municipio de Namasigüe.**

Los hogares estudiados de la Aldea de San Bernardo del Municipio de Namasigüe, se encuentran ubicados en el área rural, por tanto, disponen de poca variedad de alimentos, dificultando que los mismos contribuyan a una alimentación adecuada. Cabe resaltar que estos hogares se encuentran conformados de una a tres familias, las cuales son de numerosos miembros, en su mayoría adultos. Estos hogares se encuentran representados por mujeres adultas. El nivel de escolaridad que esta población posee cubre su educación básica, quiere decir secundaria completa, este factor perjudica que las familias posean una estabilidad económica. Por ende, las mujeres en su mayoría son amas de casa, tanto ellas como otros miembros de la familia se dedican a la pesca, laboran como empleados públicos, son jornaleros o tienen otras profesiones como ser docentes.

De estos trabajos obtienen sus ingresos, sin embargo, se señala que algunos no tienen ninguno. En estos hogares trabajan de una a cuatro personas o más, así también, en algunos no trabaja ningún miembro. La clase de trabajo en su mayoría es permanente, teniendo un promedio de ingresos mensuales de L. 5,001 a L.10, 000. Para la compra de sus alimentos, las familias utilizan la mitad de su ingreso mensual, por lo que se afirma que la forma en la que adquieren sus alimentos es mediante la compra, ya que la mayoría no produce en sus hogares. Los hogares que si producen alimentos cosechan en su mayoría maíz, otros llegan a cultivar tomates y culantro, por lo que en esta región sureña se pueden observar huertos de hierbas aromáticas. Las producciones las usan para su alimentación, siendo este un medio sustentable por el cual vigilan su consumo de alimentos y situación SAN.

El estado nutricional de las personas adultas evaluadas en la Aldea de San Bernardo del Municipio de Namasigüe, marca una prevalencia de Obesidad, por ende, existe un consumo excesivo de alimentos. De igual forma se comprobó por medio de la toma del Índice de Cintura Cadera que existe un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, dado el volumen de masa grasa abdominal, siento este en mayor medida en la mujer. Por lo que se debe procurar consumir alimentos adecuados a los nutrientes necesarios, para mejorar su estilo de vida y que esta sea saludable.

El presente estudio muestra que el patrón de consumo de los hogares de la Aldea de San Bernardo del Municipio de Namasigüe, en su mayoría necesita cambios en sus hábitos alimenticios. Los alimentos mayormente consumidos son; Legumbres, Verduras, Leche y sus derivados, Azúcares, entre otros, siendo estos necesarios ingerirlos en las porciones indicadas para evitar una mayor incidencia de Obesidad y provocar enfermedades crónicas. Los tipos de dieta que conllevan las familias en los tiempos de comida sobrepasa el nivel calórico, teniendo este un promedio de 1558kcal, asimismo las proteínas se consumen en un 16%, por lo que se debe aumentar su ingesta, al igual que en el caso de la fibra. En cambio, las grasas tienen un 23% de promedio de ingesta, siendo este excesivo, también el 67% del consumo de carbohidratos es mayor al recomendado según los requerimientos nutricionales calculados en los análisis del recordatorio de 24hrs de cada sujeto de estudio.

### **9.2.5. Municipio de Orocuina.**

Los jefes de hogar encuestados en Orocuina actualmente residen en la zona urbana del municipio (53%). Los hogares se encuentran integrados principalmente por una familia (80%) o de 2 a 3 familias (20%). El número de habitantes por hogar son entre 1 a 4 personas (60%) o de 5 a 9 personas (9%). El único grupo etario que no habita en los hogares de los encuestados son los adultos mayores. Respecto al jefe de hogar se determinaron los siguientes datos demográficos: el 93% de los encuestados fueron mujeres con un rango de edad entre 51 a 59 años y el rango de edad que menos prevalece es el de 41 a 50 años con un 19%. El 44% tiene una escolaridad de secundaria completa, el nivel escolar más alto alcanzado es universitaria completa y el menor es la primaria incompleta.

El 67% es empleado público, por ende, su principal fuente de ingresos es la remuneración económica. Por hogar trabajan de 2 a 3 personas en el 56% de los casos. Su tipo de trabajo es temporal con un ingreso económico mayor de 10,000 lempiras mensuales de los cuales son destinados más de la mitad a la compra de alimentos (43%). La principal forma de adquisición de alimentos es la compra (94%) y únicamente un 6% de los hogares se dedican a la producción de maíz para autoconsumo.

El Índice de masa corporal fue utilizado para evaluar el estado nutricional de los jefes del hogar y se observó que existe una doble carga de la malnutrición. El 6% de la población presenta bajo peso y el 38% presenta preobesidad. Este último porcentaje coincide con un peso adecuado. El Índice Cintura Cadera refleja el riesgo cardiovascular en donde la mitad de la población presenta un riesgo moderado, este riesgo prevalece más en la población femenina. Por otro lado, la población masculina presenta en su totalidad un riesgo bajo.

Para analizar la calidad de la dieta se aplicó una frecuencia de consumo con la cual se determinó el índice de alimentación saludable que de acuerdo a este el 72% lleva una alimentación poco saludable, el 66% de los adultos realizan 3 tiempos de comida al día. Dentro de la frecuencia de alimentos saludables se determina lo siguiente: las verduras, frutas y leche o derivados son consumidas de 2 a 3 veces por semana (56%, 31% y 31% respectivamente), las legumbres se consumen más de 2 veces al día (69%) y el pescado se consume ocasionalmente o nunca (56%). Dentro de los alimentos no saludables su frecuencia es la siguiente: pasteles 1 vez al día (38%), azúcar, bebidas azucaradas y frituras son consumidos mayor de 2 veces al día (63%, 69% y 81% respectivamente). Los tiempos de comida son realizados una vez al día, desayuno un 56%, el almuerzo 88% y cena 76%. Para analizar la suficiencia de la dieta se aplicó un recordatorio de 24 horas el cual consiste en indagar el consumo de alimentos del día anterior. El promedio de la ingesta calórica en esta aldea es de 1,860 kcal/día, donde el 12% de las calorías consumidas provienen de las proteínas, el 26% provienen de grasas y el 64% de los carbohidratos. El patrón de consumo es una dieta hipercalórica, hipoproteica, hiperlipídica e hiperglucídica y con una baja ingesta de fibra.

### **9.2.6. Municipio de Santa Ana de Yusguare.**

En los datos recolectados en el estudio se observa que la mayoría de la población encuestada son mujeres, con un rango de edad de 18 a 59 años y la mayoría cuenta con un nivel de escolaridad aprobado de secundaria completa.

La fuente de ingreso de los hogares que se entrevistaron es por medio de remuneración económica por trabajo, siendo esta fuente de ingreso aportada por una persona por cada hogar con un promedio de 10,000 lempiras mensuales de la cual destinan la mitad de este fondo para la compra de alimentos.

Se realizó una evaluación antropométrica a cada uno de los encuestados donde se observó que la mayoría de la población se encuentra en estado de sobrepeso según su índice de masa corporal, según su índice de cintura cadera la población presenta un riesgo alto al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles siendo el género femenino el más propenso al desarrollo de estas enfermedades.

Mediante la evaluación dietética que se implementó observamos que la mayoría de la población intervenida realiza de cuatro a cinco comidas al día incluyendo los tres tiempos principales de la alimentación (desayuno, almuerzo y cena). Sin embargo, en base a su patrón de consumo se concluye que según el promedio de la población presentan una dieta hipocalórica, hipoglucídica, hipoproteica, hiperlipídica y baja en fibra, indicativo de que requieren de cambios en su alimentación, esto según el índice de alimentación, debido a que su frecuencia de consumo prevalece mucho la ingesta de alimentos poco saludables como una alta ingesta de bebidas azucaradas, frituras y alimentos industrializados, una baja ingesta de alimentos orgánicos o saludables de fuente vegetal como las frutas y verduras y de fuente animal como el pescado. No obstante, presentan una ingesta adecuada del grupo de alimentos de legumbres.

### **9.3. Departamento de Colón.**

#### **9.3.1. Municipio de Tocoa.**

Todos los encuestados residen en el área urbana de Tocoa, Colón, en la mayoría de los hogares el sexo del jefe de hogar son las mujeres, estos hogares están conformados por cuatro o más personas de las cuales el rango de edad con mayor predominio fue de 18 a 59 años de edad.

En la mayor parte de los hogares entrevistados trabajan entre dos a tres personas de las cuales la más común de las fuentes de ingreso de los hogares son las remuneraciones económicas (empleo), buena parte de las familias tienen un ingreso económico mensual mayor a L10,000. En cuanto a la producción de alimentos la mayoría de los entrevistados producen alimentos y crían animales de traspatio destinados para su autoconsumo.

La Obesidad Leve fue el diagnóstico nutricional con mayor predominio en los hogares entrevistados siendo el peso Adecuado el menos prevalente. El índice Cintura Cadera con mayor predominio fue el Alto afectando al 7 de cada 10 de los encuestados, por lo tanto, el riesgo cardiovascular en la población es alto al desarrollo potencial de enfermedades cardiovasculares.

La mayoría de los entrevistados necesita realizar cambios en su alimentación de acuerdo al índice de alimentación, solo una minoría de los entrevistados tienen un índice de alimentación saludable.

En cuanto al consumo de alimentos saludables el grupo de las verduras tiene una aceptación muy buena ya que una parte de los encuestados las consumen una vez al día, los lácteos fueron el grupo de alimento el cual los entrevistados consumían más de 2 veces al día o una vez al día, las legumbres son consumidas más de dos veces por día.

La frecuencia de consumo de alimentos poco saludables fue dividida en grupos de Pasteles, Bebidas Azucaradas, Azúcar y frituras de los cuáles el grupo de Bebidas azucaradas

y azúcar fueron los más consumidos por los entrevistados, más de dos veces por día y una vez al día; en cuanto el consumo de frituras es bastante frecuente en los hogares las consumen de dos a tres veces por semana.

El patrón de consumo según el contenido de calorías con mayor predominio en los entrevistados fue la dieta hipercalórica, de acuerdo a los contenidos de macronutrientes fueron los patrones de consumo Hiperproteico, Hiperlipídica e Hiperglucídica, se puede decir que en su mayoría lo entrevistados consumen una dieta rica en calorías y en macronutrientes, por lo tanto, la sobrealimentación se puede ver reflejada en su diagnóstico nutricional mediante el Índice de Masa Corporal.

#### **9.4. Departamento de Comayagua.**

##### **9.4.1. Municipio de Ajuterique.**

Los hogares del municipio de Ajuterique están conformados en su mayoría por una familia donde el número de personas en cada una de ellas es de cinco a nueve integrantes predominando el rango de edad de dieciocho a cincuenta y nueve años, en la mayoría de los hogares la mujer es el jefe del hogar, con una escolaridad de secundaria completa y ama de casa como ocupación u oficio.

Se determinó que la principal fuente de ingresos de los hogares del municipio de Ajuterique es la remuneración económica por un trabajo, donde estos trabajos son permanentes, en su mayoría trabajan de dos a tres miembros de cada familia con un ingreso de mil a cinco mil lempiras y mayor a diez mil de los cuales de esa cantidad el mayor porcentaje de los hogares estiman la mitad o más de la mitad para la compra de alimentos siendo de dos mil quinientos lempiras para un ingreso de mil a cinco mil y de cinco mil o más para los hogares con un ingreso mayor a diez mil, ya que el 100% adquiere sus alimentos mediante la compra un pequeño porcentaje que produce una parte de sus alimentos se dedica a la producción de hortalizas y granos básico como maíz y frijol donde se destina para la venta y el autoconsumo.

Se determinó que el estado nutricional de la mayoría de los adultos que participaron en el estudio siendo estas mujeres según el Índice de Masa Corporal es el estado de obesidad mórbida con alto porcentaje de obesidad leve y preobesidad, con alto un riesgo cardiovascular según el índice de cintura cadera.

Se determinó el patrón de consumo alimenticio según el índice de alimentación saludable que la dieta de la mayoría de los hogares del municipio de Ajuterique necesitan cambios en su alimentación ya que los tiempo de comida que la mayoría de los hogares realizan son tres pero el desayuno es realizado rara vez o nunca por la mayoría de la población; así mismo el consumo de alimentos saludables como verduras frutas y pescado es bajo y con poca frecuencia, predominando el consumo de alimentos poco saludables como es el caso del elevado consumo de azúcar con una frecuencia mayor a dos veces al día, y el consumo de frituras y pasteles, la dieta más consumida es una dieta hipocalórica con alto porcentaje de dieta hipercalórica con un promedio de consumo de 1,721 calorías , hipoproteica con un promedio de 14%, hiperlipídica con un promedio de 40%, hipoglucídica con un promedio 53% de las calorías provenientes de este macronutrientes, baja en fibra según el análisis de recordatorio veinticuatro horas lo que se relaciona con el estado nutricional, en la mayoría de los hogares consideraron que se debe priorizar en la alimentación en los niños.

#### **9.4.2. Municipio de Comayagua.**

La mayoría de los hogares del municipio de Comayagua está conformada por una sola familia siendo la mujer el jefe de hogar, estas están integradas de 1 a 4 miembros, entre las edades de 18 a 59 años el rango de edad de persona que habitan en la mayoría de los hogares la escolaridad de la mayoría de la población es la primaria completa y su principal oficio es ama de casa.

La principal fuente de ingresos de los hogares del municipio de Comayagua es la remuneración económica por un trabajo donde en la mayoría de las familias trabajan de 2 a 3 miembros siendo estos trabajos en su mayoría temporales con un ingreso de 5,000 a 10,000 lempiras al mes, donde se destina más de la mitad de su ingreso para adquirir sus alimentos ya que su mayoría los obtiene mediante la compra la producción de alimentos en el hogar es baja con la crianza de animales de traspatio.

El sobrepeso y la obesidad leve es el estado nutricional de la mayoría de los adultos del municipio de Comayagua, relacionado al riesgo cardiovascular que es alto en la mayoría siendo predominante en las mujeres.

La mayor parte de los adultos del municipio de Comayagua necesita cambios en su alimentación ya que según su patrón de consumo solo realizan dos tiempos de comida al día el poco consumo de alimentos saludable como pescado frutas y verduras y un alto consumo de alimentos poco saludables como el azúcar, pasteles y bebidas azucaradas, los tipo de dieta que predominan según calorías son la dieta hipercalórica e hipocalórica en el mismo porcentaje con un promedio de Consumo de 1630 calorías, según macronutrientes la dieta hipoproteica donde el 14% de las calorías provienen de estas, hipolipídica en su mayoría aunque gran parte consume una dieta hiperlipídica representando en promedio un 33% de las calorías consumidas provenientes de los lípidos, normoglucídica con un 54% del promedio de calorías provenientes de este grupo y una dieta baja en fibra lo que se relación al estado nutricional ya que se refleja la relación de su patrón de consumo con el estado nutricional donde predomina el sobrepeso y obesidad leve y riesgo cardiovascular alto.

#### **9.4.3. Municipio de Siguatepeque.**

El 100% de la población de las aldeas de Aguas del Padre, Chorreritas y El Porvenir del municipio de Siguatepeque que formaron parte del estudio viven actualmente en el área rural. Los hogares están conformados en su mayoría de una a tres familias. Estas familias tienen en mayor porcentaje de 1 a 4 integrantes y en menor cantidad de 5 a 9 personas, los rangos de edad de las personas que integran estas familias están comprendidos desde menores de 5 años hasta mayores de 60 años.

En cuanto a los jefes de hogar se concluye que en su mayoría pertenecen al sexo femenino y una minoría son del sexo masculino; la mayor parte cuentan con edades comprendidas entre 30 a 60 años, 18 a 29 años y en menor porcentaje sujetos mayores de 60 años. El nivel de escolaridad de los jefes de hogar en su mayoría es secundaria completa y primaria incompleta, la profesión u oficio predominante es ama de casa y empleado privado.

La mayor fuente de ingreso económico de los hogares que formaron parte de la muestra reflejó que es por remuneración económica, y solo una pequeña parte de los hogares tiene otras fuentes económicas como remesas. En gran parte de los hogares trabajan desde 1 a 3 miembros de la familia teniendo un tipo de trabajo temporal y/o

permanente, el ingreso económico varía de 1,000 a 10,000 lempiras. Mayoritariamente los hogares destinan la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos, siendo la compra la forma de adquisición de alimentos que prevalece en este municipio, las pocas familias que producen granos básicos o especies menores la destinan para autoconsumo y venta.

Para determinar el estado nutricional de la población se consideró el Índice de Masa Corporal e Índice de Cintura Cadera, el análisis de estos indicadores refleja que gran parte de la población adulta se encuentra en preobesidad y obesidad leve, mientras que un menor porcentaje presentan un peso adecuado. Se encontró una asociación significativa entre el estado nutricional y su relación con los valores de Índice de Cintura Cadera, pues al ser mayor la prevalencia de preobesidad y obesidad leve, la población presenta mayor riesgo cardiovascular alto, y un menor grupo de los individuos presenta riesgo moderado o bajo. Los resultados obtenidos reflejan los malos hábitos alimentarios, estilos de vida inadecuados y la poca o nula actividad física que realiza la mayor parte de la población evaluada.

De acuerdo a los datos obtenidos mediante la aplicación del recordatorio de 24 horas en las aldeas de Aguas del Padre, Chorreritas y El Porvenir del municipio de Siguatepeque, muestran que el promedio de calorías consumidas es de 1639 calorías al día, 65 g de proteína, 48 g de lípidos y 229 g de carbohidratos. Esto refleja que el consumo del requerimiento calórico es deficiente, en cuanto al consumo de macronutrientes se puede observar que una parte de la población presenta deficiencia en el consumo de proteínas y grasas, mientras que el resto un exceso de consumo de carbohidratos.

Se demostró según el índice de Alimentación Saludable que un 76% de la población de las tres aldeas estudiadas del municipio de Siguatepeque; necesitan realizar cambios en su alimentación, un 16% lleva una alimentación poco saludable y solamente el 8% de la población restante tiene una alimentación saludable. Evidenciando que la población en definitiva necesita cambios en su alimentación, a pesar que la población realiza 3 tiempos de comida al día y una pequeña población realiza de 4 a 5 tiempos al día, la calidad de estos alimentos consumidos no es la más óptima pues son en su mayoría son alimentos no saludables.

## **9.5. Departamento de Copán.**

### **9.5.1. Municipio de San Pedro Copán.**

En el municipio de San Pedro las personas encuestadas se ubican solamente en el área rural. En su mayoría indicaron que solo vive una familia por hogar de los cuales se conforman de 1 a 4 personas. Las personas que habitan estos hogares las edades que más prevalecen son de 18 a 59 años. Los jefes de hogar encuestados el mayor porcentaje lo representa el sexo femenino. En cuanto al nivel de escolaridad la mayoría indico tener hasta la primaria completa de las cuales su profesión u oficio son amas de casa.

La fuente de ingreso de los hogares de San Pedro Copán principalmente es por remuneración económica, sin embargo, también hay un considerable porcentaje de hogares que dependen de remesas. De las personas encuestadas indicaron que solo 1 persona trabaja de todos los que integran el hogar. El tipo de trabajo que realizan es permanente y el ingreso mensual es de 5,000 a 10,000 lempiras. De este ingreso mensual la mayoría de los hogares destinan para la compra de los alimentos la mitad de su ingreso y solo un pequeño porcentaje recibe donaciones. Mayormente los hogares se dedican a la producción de

alimentos o cría de animales, de estos prevalece la producción de café y especies menores. El destino final de esta producción es para autoconsumo y venta.

El diagnóstico según el índice de masa corporal en los jefes de hogar evaluados muestran que tienen un grado de preobesidad u obesidad leve y con relación al índice de cintura cadera la mayoría se encuentra entre moderado y bajo.

La calidad de la dieta de la población adulta del municipio de San Pedro Copán en su mayoría refleja necesitar cambios o que tienen una alimentación poco saludable. Esto va de la mano con los resultados de un índice de masa corporal elevado en su evaluación nutricional.

## **9.6. Departamento del El Paraíso.**

### **9.6.1. Municipio de Danlí.**

La población de la col. Nueva esperanza, municipio de Danlí, que formaron parte del estudio viven en el área Urbana de la Ciudad, en donde sus hogares están conformados en su mayoría de una a tres familias con 5 a 9 personas en cada hogar; los rangos de edad de las personas que integran estas familias están comprendidos desde menores de 5 años hasta 59 años de edad, y en donde el jefe de familia encuestado era del sexo femenino, quienes se dedican en su mayoría a ser amas de casa o comerciantes independientes, con un nivel de escolaridad de primaria incompleta y solo en ciertos casos secundaria completa y Universidad.

La principal fuente de ingreso económico de los hogares de la col. Nueva esperanza, Municipio de Danlí es por remuneración económica, en donde de 1 a 3 miembros de la familia trabajan, el cual dichos empleos son tanto de tipo temporal y/o permanente. El ingreso económico mensual del hogar varía de 1,000 a 10,000 lempiras, del cual la mitad de estos ingresos son destinados a la compra de alimentos.

Se encontró que el estado nutricional de la población de la col. Nueva esperanza, Municipio de Danlí, según el Índice de Masa Corporal (IMC) e Índice de Cintura Cadera (ICC), se encuentra en sobrepeso, preobesidad y/o obesidad leve, solo cierto porcentaje se encuentra en un peso adecuado. Esto se ve relacionado con que la mayoría de dicha población muestra, ya presentan un riesgo cardiovascular bajo e incluso de nivel moderado, lo cual pone en riesgo su salud.

En la Col. Nueva Esperanza de la Ciudad de Danlí, las familias en su mayoría realizan 3 tiempos de comida con un promedio de 1,617 calorías consumidas al día, las cuales aportan aproximadamente en promedio 54 g de proteína, 51 g de lípidos y 238 g de carbohidratos. En donde nos indica una ingesta con tendencia a ser elevada y una incorrecta distribución de los macronutrientes, en donde según su índice de alimentación saludable la población de esta comunidad mantiene una dieta poco saludable la cual necesita hacer cambios, incluyendo una dieta más equilibrada, variada y que cubra todos los requerimientos dietéticos de la población y así mejorar su calidad de vida.

### **9.6.2. Municipio de Güinope.**

Tras el análisis del estudio realizado en el municipio de Güinope, departamento de El Paraíso, pudimos darnos cuenta del consumo de alimentos, situación alimentaria y nutricional de la población adulta en 16 hogares del municipio.

El total de la muestra fue en el casco urbano del municipio de Güinope, hubo una mayor participación femenina en el estudio; la investigación evidenció que las mujeres representan un mayor porcentaje como jefes de hogar. Las edades de las personas que se abordaron fueron en su mayoría de 18 a 59 años de edad y los datos recolectados arrojan que como parte de sus ocupaciones hay una mayor prevalencia de amas de casa, agricultores y comerciantes individuales siendo empleos temporales la mayoría de sus fuentes de ingreso; el nivel educativo de la población abordada representa en su mayoría una primaria incompleta.

El ingreso y el gasto de los hogares son compendios centrales para la evaluación y estudio de las circunstancias de vida de las familias, de los datos presentados se desprende que la mayor fuente de ingresos de sus hogares es de remuneración económica por trabajo y el cobro de divisas, las remesas han sido de una de las principales fuentes de ingreso para la economía hondureña representando un 22% del PIB; pudimos darnos cuenta que la mayor fuente de ingreso es a través de una persona por hogar teniendo un ingreso de entre L 5,000 y L 10,000 mensuales, y de este ingreso se destina, en la mayoría de hogares, menos de la mitad a la compra de alimentos.

Luego de conocer el comportamiento alimentario de las personas intervenidas pudimos observar que la población más afectada en cuanto a diagnóstico nutricional según índice de masa corporal es por un diagnóstico de sobrepeso, en su mayoría.

La mayor parte de las personas poseen un riesgo bajo a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles según su índice de cintura y cadera, siendo los hombres quienes más tienen un riesgo de desarrollar estas enfermedades y las mujeres un riesgo menor.

A partir de lo detallado en la investigación dietética de la población se encontró que en la mayoría se necesita hacer un cambio en su patrón alimenticio, ya que el consumo de alimentos no saludables es alto, los resultados arrojan que hay una ingesta de 2 o más veces al día de pasteles, bebidas azucaradas y frituras entre sus tiempos de comida que son de 3 al día, desayuno, almuerzo y cena; por otra parte, el consumo de alimentos saludables varía de la siguiente forma: verduras solo 1 vez por semana, frutas y legumbres 1 vez por día y pescado solo ocasionalmente o nunca.

La ingesta calórica de la mayor parte de la población abordada es hipercalórica, tienen una ingesta normal de proteínas, carbohidratos y fibra, pero su consumo de grasas es alto, teniendo una dieta hiperlipídica.

### **9.6.3. Municipio de Moroceli.**

El total de hogares entrevistados que formaron parte del estudio multicéntrico en el Municipio, Moroceli, El Paraíso, son de la zona rural, de la Aldea Los Limones y El Suyate. La mayor parte de los hogares están conformados por una familia donde habitan de una a cuatro personas por hogar, la mayoría andan entre las de 18 a 59 años de edad, siendo las mujeres las jefas de hogar, destacando que la mayor parte se dedican hacer comerciante independiente y amas de casa.

Los hogares que conformaron parte del estudio multicéntrico, del Municipio, Moroceli, El Paraíso, mantienen un ingreso familiar proveniente de la remuneración económica a través de trabajo y un pequeño porcentaje que recibe remesas del extranjero como parte de su ingreso económico, cuenta con familias de muy pocos recursos económicos, contado con trabajo que de jornadas temporales debido a las pocas fuentes de empleo de la zona, siendo un ingreso monetario de 5,001 a 10,000 lempiras lo cual muy poco es destinado para la adquisición mediante la compra de los alimentos básicos y el otro pequeño porcentaje lo obtienen mediante la producción, los principales cultivos del Municipio son el maíz y los frijoles.

Los hogares que conformaron parte del estudio multicéntrico, del Municipio, Moroceli, El Paraíso, De acuerdo al estado nutricional obtenido por los indicadores de IMC destaca en su mayor parte de la población QUE presenta preobesidad y obesidad leve, lo que conlleva a obtener altos riesgos de tener una enfermedad crónica no trasmisible y enfermedades cardiovasculares reflejado en el indicador de ICC, destacando que las mujeres presentan un mayor riesgo como resultado de niveles elevados de ICC.

Los hogares que conformaron parte del estudio multicéntrico, del Municipio, Moroceli, El Paraíso, la calidad de la dieta y el patrón de consumo es deficiente en los hogares en cuanto una alimentación saludable, por bajo consumo de frutas y verduras, acompañado de un alto consumo de alimentos no saludables como productos de repostería, azúcares, bebidas azucaradas y frituras son bastantes habituales, destacando el poco o nulo de pescados y mariscos, esto acompañada de dietas que no están acorde a los requerimientos diarios de una persona, reflejado en el índice de alimentación saludable que demuestra que se deben hacer cambios en la alimentación de la población.

#### **9.6.4. Municipio de Yuscarán.**

El levantamiento de encuestas fue realizado en dos comunidades con diferente ubicación geográfica, siendo una en área rural y otra en área urbana. Los hogares de las personas encuestadas están habitados principalmente por un número de una a nueve personas, sin embargo, en el área urbana se encontró un pequeño porcentaje de hogares (17%) en el que habitan diez o más personas. El sexo del jefe de hogar predominó el sexo femenino. En el nivel de escolaridad del jefe de hogar se encontró una gran brecha ya que en la comunidad del área rural predomina el nivel de primaria completa (67%), en cambio en el área urbana predomina el nivel de secundaria completa (50%).

El ingreso económico de los hogares se da principalmente a través de la remuneración económica, a excepción de un 17% del área rural que lo obtiene por medio de remesas y donaciones. La seguridad laboral en ambas comunidades predomina el tipo temporal, lo que se traduce en inestabilidad en la situación económica de los hogares la cual tiene un impacto directo en la seguridad alimentaria y nutricional de los mismos. El ingreso económico en ambas comunidades oscila mayormente entre L1,000 a L5,000. El ingreso económico destinado a la compra de alimentos es principalmente la mitad en el área urbana y más de la mitad en el área rural; la mayor forma de adquisición de alimentos es por medio de compra, sin embargo, en porcentajes bajos (17% área urbana y área urbana) los obtienen de forma mixta, es decir, producción y compra. Dicha producción es destinada únicamente para el consumo en el hogar.

Respecto al estado nutricional de los adultos encuestados en este municipio se encontró altos porcentajes (67%) de preobesidad en el área rural, en cambio en el área

urbana predominó el estado nutricional adecuado (50%), no obstante, también se encontró porcentaje considerable en preobesidad. En cuanto al riesgo según ICC fue mayor en el área rural con 50% en riesgo alto, y en el área urbana predominó el riesgo bajo en el 50% de los encuestados.

Al analizar la calidad de la dieta en ambas comunidades del municipio de Yuscarán se encontró deficiencias, donde el 83% del área urbana y 67% del área rural necesitan realizar cambios. En la frecuencia de consumo de alimentos saludables los hallazgos muestran una dieta con poca variedad en cuanto a grupos de alimentos como también baja frecuencia en el consumo de verduras, frutas y alimentos de origen animal tales como leche y pescado. En cambio, la frecuencia de consumo de alimentos no saludables se encontró un elevado consumo de alimentos o productos alimenticios con alto contenido en azúcar como pasteles y bebidas azucaradas, inclusive, un elevado consumo del azúcar como tal. Mostrando de esta manera un mayor consumo de alimentos con alta densidad calórica, tal como se encontró en el análisis del tipo de dieta, donde los adultos encuestados en el municipio de Yuscarán tienen un patrón alimenticio hipercalórico cuyo promedio de calorías consumidas al día es de 1,847; el consumo de grasas representa el 30.55% de calorías de la dieta por lo que se considera hiperlipídica; dieta hiperglucídica con un aporte de 60.51% de las calorías totales; el aporte de proteínas es bajo, con promedio de 11.54% del consumo diario y variante en torno al consumo de fibra, siendo alto en la zona urbana y bajo en la zona rural.

#### **9.6.5. Municipio de Teupasenti.**

A partir del análisis realizado en el municipio de Teupasenti se alcanzó el estudio en 12 hogares, conociendo el patrón de consumo de los alimentos su situación alimentaria y nutricional. Podemos ver que la investigación se realizó en la zona rural en las Aldea de El Rodeo del municipio de Teupasenti; Los datos reflejados en este estudio muestran que la mayoría de la población encuestada son mujeres amas de casa, con un rango de edad de 30 a 60 años y su nivel de escolaridad es de primaria completa, cada hogar está representada por una familia por hogar.

Encontramos que la fuente económica de las familias entrevistadas es a través de remuneración económica por trabajo permanente, siendo aportada por una persona por hogar, con un ingreso promedio de 1000 a 5000 mil lempiras del cual destinan más de la mitad para la compra de alimentos. Los alimentos que producen en la mayoría de los hogares son el maíz y el frijol esta producción la destinan para su autoconsumo. Se realizó una evaluación antropométrica a la población, mostrando un sobrepeso en su índice de masa corporal y con un riesgo de índice de cintura cadera alto de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles, prevaleciendo este riesgo en el sexo femenino.

También se implementó a cada uno de los encuestado una evaluación dietética, donde se observó que realizan ( 3 tiempos )de comida al día donde prevalece el desayuno, almuerzo y cena, se observó según su patrón de consumo presentan una dieta hipercalórica, hipolipídica, hipoglucídica y una ingesta baja de fibra, esto indica que necesitan hacer cambios en su dieta (según el índice de alimentación), ya que prevalece mucho la ingesta de alimentos no saludables como el consumo de azúcar, alimentos fritos, bebidas azucaradas y pasteles, y con una baja ingesta de alimentos saludables como las carnes( el pescado), leche, verduras y frutas, en cambio cuentan con una alimentación rica en legumbres.

## **9.7. Departamento de Lempira.**

### **9.7.1. Municipio de Santa Cruz.**

Las características sociodemográficas de la población de Santa Cruz Lempira afectan directamente el estado nutricional de las familias ya que debido a los recursos y oportunidades disponibles se ven afectadas varias de las necesidades básicas de las familias, siendo de las más importantes la adquisición de alimentos.

La población encuestada del municipio de Santa Cruz obtiene sus ingresos por medio de la remuneración económica, en cada hogar hay personas que trabajan, pero no tienen trabajos permanentes, por lo que los ingresos suelen estar limitados y no sobrepasa en monto de 10 mil lempiras mensuales de los cual la mitad o más de la mitad va destinado a la compra de alimentos.

La mayoría de adquiere sus alimentos por medio de compras en pulperías locales y pequeñas producciones para autoconsumo.

Todos los hogares producen alimentos para el autoconsumo (y en pocos casos para venta), aunque en pequeñas cantidades, debido a esto su disponibilidad dura periodos cortos de tiempo.

El estado nutricional de esta población en su mayoría, se encuentra normal, aunque hay varios casos de sobrepeso y algunos casos de obesidad grado I siendo las mujeres la población más afectada.

Esta población necesita ser apoyada en cuanto a temas de nutrición y alimentación saludable para mejorar la calidad de la dieta, elegir y/o combinar alimentos que aporten nutrientes para su cuerpo, ya que los patrones de alimentación reflejan un estado nutricional que necesita mejorar.

## **9.8. Departamento de Francisco Morazán.**

### **9.8.1. Municipio de Cedros.**

En el municipio de Cedros está conformado por varias aldeas a su alrededor en este estudio se tomaron en cuenta 2 aldeas, Cedros y aldea el guante la cual, así como la cantidad de personas que viven en el hogar, las encuestas demostraron que el jefe de hogar que en su mayoría serian mujeres con un 79% y hombres con un 21%. La profesión u oficio que predomino en las encuestas con un 54% perteneciendo a las amas de casas y se observó que al ser un oficio que no genera remuneración económica los encuestados comunicaron obtenían sus ingresos económicos a través de remesas y ayuda de familiar de abuelos, padres, hermanos o hijos que viven en el extranjero.

Se demostró que la cantidad miembros en el hogar que trabajan por parte de los encuestados corresponde de 1 a 3 personas. Los ingresos económicos variaron entre 1,000 a 5,000 es porque son miembros del hogar trabajan en cultivos en trabajos temporal dentro del área de cedros y de mayor a 10,000 los miembros del hogar indicaron que trabajan en empresas privadas en el área urbana y que algunos de ellos viajan todos los días o se quedan en casa de familiares. Un 75% indico que menos de la mitad de los ingresos económicos están destinados a la compra de alimentos y que la mayoría obtiene sus alimentos a través de la compra con un 58% 42% a través de la producción

El diagnóstico según el índice de masa corporal indicó que la preobesidad prevaleció con un 50% en los miembros del hogar y un 17% como resultado indicativo de obesidad leve fueron los predominantes y según el análisis de 24 horas la mayoría de los miembros del hogar están consumiendo más de las calorías recomendadas por individuo y según los resultados obtenidos de índice cintura cadera en hombres y mujeres la mayoría presenta un alto y moderado de padecer enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, síndrome metabólico entre otras incrementando el riesgo de mortalidad de la población.

En el área rural se hace complicado el acceso de alimentos esto que indica que no tienen a una variedad de frutas, verduras, pescado entre otras, que no son producidas en las aldeas, los miembros de los hogares consumen los alimentos producidos que estarían a su alcance dentro de sus alrededores y varios de los alimentos mencionados son escasos en estas aldeas. El consumo de leche es frecuente por lo menos de dos a tres veces por semana. El mayor consumo en la dieta de los miembros de hogares es correspondiente a un 80% que es hiperglucídica y un 20% corresponde hiperlipídica indicando que la dieta de la comunidad está basada en frijoles, arroz, tortilla y lácteos estos son alimentos disponibles dentro del pueblo y que en su mayoría son comprados.

### **9.8.2. Municipio del Distrito Central.**

En el distrito central la mayoría de los hogares los integran de 1 a 4 personas y de 5 a 9 personas. Mayoritariamente los integrantes del hogar son adultos de 18 a 59 años, estas personas ya forman parte de la población económicamente activa (PEA). El nivel de escolaridad prevalente es la secundaria completa y la minoría es el universitario completo. El sexo femenino es el género predominante en los hogares como jefes de hogar y amas de casa.

La principal fuente de ingreso de los hogares es la remuneración económica, muy pocos hogares reciben remesas. En la mayoría de los hogares trabajan 1 a 3 personas que laboran de forma permanente y el ingreso económico del hogar es más de L 10,000, destinan aproximadamente la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos y obtienen sus alimentos primordialmente por medio de la compra y no producen alimentos o crían animales de traspatio.

Se analizó que la mayoría de los adultos tienen un IMC superior a 25. El diagnóstico nutricional demostró que gran parte de los adultos están en preobesidad este resultado va de acuerdo al riesgo según índice cintura cadera que demuestra que la mayoría de los adultos tienen un riesgo alto de padecer de enfermedades cardiovasculares que puede estar relacionado con que la mayoría de los adultos tienen un estilo de vida sedentario.

De acuerdo al índice de alimentación la mayoría de los adultos necesitan hacer cambios en su dieta, dicho resultado está directamente relacionado con el diagnóstico de IMC, demostrando que la dieta actual de los adultos de la muestra está teniendo un impacto en su estado nutricional.

El promedio de calorías que consume la muestra es de 1,874 kcal, la mayoría de los adultos consumen una dieta hipercalórica. El consumo promedio de proteínas es del 15.4% del total de su dieta diaria, la mayoría de los adultos consumen una dieta baja en proteínas. El consumo promedio de grasas es del 34% de su dieta diaria, un 4% mayor a la recomendación. La mayoría de adultos consumen una dieta alta en lípidos (hiperlipídica). El

consumo promedio de carbohidratos es del 65% de su dieta diaria, la mayoría de los adultos consumen una dieta alta en carbohidratos (hiperglucídica). Aproximadamente 8 de cada 10 personas consumen una dieta baja en fibra.

### **9.8.3. Municipio de El Porvenir.**

La población estudiada del Municipio de El Porvenir, conformada por las aldeas Pueblo Nuevo y Terrero son en un 100% áreas rurales. Siendo la actividad comercial y la agricultura como la principal fuente de trabajo de los jefes de hogar. Según los datos obtenidos en las encuestas el nivel de escolaridad primaria y secundaria incompleta son los que más prevalecen. Concluyendo que el rol de las mujeres en los hogares es como amas de casas

De la muestra obtenida del Municipio de El Porvenir indican que el ingreso económico de las familias estudiadas es de 5,000 lps a 10,000 lps mensuales tomando en cuenta que otros miembros de la familia aportan económicamente; se encontró que la proporción destinada a la compra de alimentos es la mitad del ingreso percibido en el hogar debido a que el número de personas que habitan en cada familia es de 4 a 5 por hogar, aumentando el riesgo de inseguridad alimentaria de los integrantes de la familia en especial los menores de edad.

Las evaluaciones antropométricas arrojaron en su mayoría que la población del Municipio El Porvenir, Francisco Morazán presentan un grado elevado de Sobrepeso, Obesidad y un riesgo aumentado de índice de cintura y cadera, siendo un factor que predispone para el desarrollo de enfermedades Cardiovasculares y enfermedades Crónicas no Transmisibles, según los resultados estudiados el sedentarismo y la mala alimentación es una de las principales causas que se determinan notablemente.

El Porvenir es un municipio en su totalidad zona rural, con gran producción de granos básicos para su consumo y venta, según resultados el mayor consumo es de legumbres, como ser frijoles y maíz, como principales alimentos saludables en su dieta. En su mayoría los hogares consumen alimentos poco saludables, debido a la baja disponibilidad y acceso a los alimentos añadiendo la falta de educación alimentaria. La evaluación de las dietas arroja que la mayoría consume una alimentación de alto nivel energético, tenido un exceso y déficit alto de macronutrientes esenciales. Esto en consecuencia del mal uso de los pocos recursos sienta un factor principal de riesgo para la mala nutrición de estas familias

### **9.8.4. Municipio de Guaimaca F.M**

El área estudiada fue en un 100 % rural esto significa una zona que está vinculada al territorio con escasa cantidad de habitantes; donde la principal actividad económica generalmente es la agropecuaria. Estudios muestran que los estudiantes en zonas rurales alcanzan aprendizajes considerablemente menores que en zonas urbanas así lo demostraron los resultados de la aplicación del instrumento en ambas aldeas; siendo los grados de educación incompleto con mayor porcentaje.

Los hogares que se conformaban con un mayor número de personas corresponden a los valores más representativos en los resultados, ya que

El instrumento **concluyó** que al realizar la comparación en ambos sectores una de las razones más frecuentes es por cuestiones económicas así no solo el jefe del hogar aporta

económicamente sino otros miembros familiares, también está ligado a tradiciones que culturalmente han sido aceptadas en nuestro país.

La accesibilidad como componente de la seguridad alimentaria y nutricional se refiere a que los alimentos lleguen al mercado a tiempo a un precio que la población pueda comprar, dando como resultado mayores porcentajes en las categorías de menos de la mitad y la mitad de sus ingresos, esto no quiere decir que su alimentación sea la adecuada, ya que debido al área geográfica y sus ingresos acuden a comprar en lugares donde los alimentos tienen un precio mayor, hablamos de las tiendas de conveniencia, por ende se estiman dietas con muy bajo nivel calórico y nutricional.

El índice de alimentación saludable es un instrumento que permite la evaluación del patrón alimenticio de una población en relación con si se adhiere en mayor o menor medida a las recomendaciones dietéticas, por lo cual podemos ejemplificar que la mayoría de los encuestados necesita cambios en su alimentación y en mayor porcentaje la población estudiada es poco saludable según las categorías establecidas.

### **9.8.5. Municipio de Lepaterique.**

Los hogares estudiados de la aldea Hierbabuena y El Espino del municipio de Lepaterique, Francisco Morazán se encuentran ubicados en zonas rurales, en cuanto a los hogares están conformados de una a tres familias, los rangos de edades de las personas son de 18 a 59 años, siendo la mayoría del sexo femenino. El nivel de escolaridad de las encuestadas fue de primaria incompleta y según la profesión la mayoría fue ama de casa.

La mayor fuente de ingreso económico de los hogares reflejó, que es por remuneración económica, teniendo en cuenta que solo una persona de las familias trabaja, teniendo trabajos temporales y permanentes, el ingreso de las familias varía desde los L.1,000 hasta los L.10,000; en donde los hogares destinan la mitad y menos de la mitad de sus ingresos para comprar alimentos, siendo la compra la forma principal sobre la adquisición de los mismos.

Para poder analizar el estado nutricional de las personas adultas evaluadas en las aldeas del Espino y Hierbabuena del Municipio de Lepaterique, Francisco Morazán se tomó en consideración el Índice de Masa Corporal, donde en la aldea del Espino la mayoría de los encuestados presentaron un peso adecuado y una minoría con sobrepeso, en cuanto a la aldea de Hierbabuena la mayoría presentó preobesidad. En relación con el Índice Cintura Cadera en la aldea de Hierbabuena se comprobó un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en comparación con la aldea El Espino, en la cual la mayoría presentó un riesgo bajo y moderado.

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento al analizar la calidad de la dieta de ambas comunidades del municipio de Lepaterique se encontró en la aldea del Espino que el 84% necesita cambios en su alimentación viéndose reflejado una deficiencia de proteínas y lípidos en su dieta, en cuanto a la aldea de Hierbabuena el 83% tiene una dieta poco saludable la cual se ve reflejada en una alta ingesta de calorías obteniendo como mayores resultados diagnósticos nutricionales de preobesidad.

De acuerdo a todos los datos obtenidos según el recordatorio de 24 horas en las aldeas Hierbabuena y El Espino del municipio de Lepaterique, Francisco Morazán muestran que el promedio de las calorías fue de 1,578 calorías al día, 56 gramos de proteínas (15%), 47 gramos de grasas (26%) y 221 gramos de carbohidratos (60%), por lo que podemos notar que

en el caso de los carbohidratos y grasas es elevado según la recomendación diaria, en cambio las proteínas se puede observar que su consumo es muy deficiente en ambas aldeas.

#### **9.8.6. Municipio de Ojojona.**

Las encuestas levantadas en las aldeas de Guerisne, Surcos de caña, El aguacatal y el casco urbano del municipio de Ojojona, Francisco Morazán, arrojaron los siguientes resultados:

La mayoría de los hogares están conformados entre 1 a 3 familias en las cuales habitan entre 1 a 9 personas que comprenden las edades de 18 a 59 años y en una minoría de niños y niñas menores de 5 años. La cabeza del hogar es liderada por mujeres, de las cuales en su mayoría no completaron ningún grado académico, por lo que se dedican a las labores domésticas.

La principal fuente de ingreso es la remuneración económica, realizando trabajos en su mayoría de elaboración de artesanías. El promedio del ingreso total por hogares es de L 1000 a L5000 a excepción de la comunidad de Guerisne donde el ingreso mensual en la mayoría de los hogares es de hasta L 10000 mensual, sin embargo, más de la mitad del ingreso de la población es destinado a la compra de alimentos. Es importante recalcar que algunos hogares cosechan alimentos como ser el frijol y el maíz, el cual lo utilizan para el consumo y venta, generando un ingreso extra al hogar.

Posterior a la evaluación antropométrica de los 69 adultos, se analizaron dichos resultados en los cuales se encontró que la mayor parte de la población se encuentran con un diagnóstico de IMC entre pre-obesidad y Obesidad leve, lo que puede ocasionar un efecto negativo en la salud e influir en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. Otro de los aspectos evaluados en dicha población fue el Índice de Cintura Cadera (ICC), al analizar estos resultados se encontró que la mayoría de las mujeres en comparación a los hombres, se encuentran con un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Finalmente, se analizaron detalladamente los recordatorios de 24 hrs y las frecuencias de consumo de alimentos, dichos análisis demostraron que la mayor parte de la población adulta necesitan cambios en su dieta de acuerdo con el índice de alimentación saludable, ya que, aunque la mayor parte de la población realice los tres tiempos de comida al día, esta no es balanceada, ni suficiente para considerarse una alimentación saludable. Entre otros resultados de dichos análisis se logró identificar que la mayoría de la población lleva una dieta hipercalórica, llegando a un promedio de 2000 kcal diarias, del cual el 50% es de carbohidratos, el 40.25% es de grasas y un 13.5% de proteína. Otro aspecto muy importante es que en la mayoría de la población la dieta es baja en fibra, por lo que es evidente que la frecuencia en la que consumen frutas, verduras y carnes es baja en comparación al excesivo consumo de azúcar y comida frita.

#### **9.8.7. Municipio de San Antonio de Oriente.**

En las aldeas El Jicarito, Hoya Grande, Valle de San Francisco y el casco urbano del municipio de San Antonio de Oriente, El 100% de los hogares encuestados pertenecen al área rural, siendo la mayoría de estos conformados por una familia en los que habitan de 1 a 4 personas, en las cuales la mayoría de los integrantes del hogar son adultos de 18 a 59 años. En 8 de cada 10 de estos hogares, la persona a cargo como jefe de la unidad familiar es

mujer, siendo el sexo femenino predominante en un 80% de la población encuestada. Así mismo, el nivel de escolaridad superior en los jefes de hogar es secundaria incompleta, el 42% se dedican a ser amas de casa.

La principal fuente de ingreso de los hogares es la remuneración económica, el 21% de los hogares reciben remesas, la mayoría de los integrantes del hogar laboran de forma permanente y temporal, tienen un ingreso mensual de L.1000 a L.5,000 seguido de L.5001 a L.10,000. Pocos hogares destinan menos de la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos, en su mayoría los hogares destinan la mitad o más de la mitad. Es poco frecuente que cosechen alimentos, estos se adquieren a través de la compra, sin embargo, el 19% de los hogares producen alimentos como ser maíz, frijol, hortalizas y café los cuales son destinados a la venta y autoconsumo.

Según datos obtenidos mediante antropometría (peso/talla), el 41% de la población tiene un IMC superior a 25 seguido del 37% con un IMC entre 18.5-24.99. El diagnóstico nutricional de los adultos evaluados indicó que la mayoría se encuentra en preobesidad o en un estado nutricional adecuado. Así mismo, la población presenta un riesgo alto de padecer enfermedades cardiovasculares según índice cintura cadera (ICC).

Según el índice de alimentación saludable el 68% de la población necesita cambios en su alimentación, este resultado se encuentra relacionado con el diagnóstico nutricional de la población evaluada, destacando el consumo significativo de lácteos (55%) y legumbres (56%) y una baja ingesta de frutas y verduras consumiéndose de una a tres veces por semana, en cuanto a los alimentos no saludables resalta que el 80% tiene un alto consumo de azúcar. El 56% tiene una dieta hipercalórica con un consumo aproximado de 2,040 calorías al día, presentando un alto consumo de grasas con un promedio de 44 g, carbohidratos con 107 g, destacando el bajo consumo de proteínas con 31 g y un alto consumo de fibra.

#### **9.8.8. Municipio de San Buenaventura.**

Según los datos obtenidos de las personas encuestadas en el municipio del Calvario, San Buenaventura, el 100% de los hogares encuestados pertenecen al área rural, siendo la mayoría de estos conformados por una familia donde habitan de 1 a 9 personas en edades de 13 a 59 años. La persona destinada como jefe de familia pertenece al sexo femenino predominando en un 92% de la población encuestada. Así mismo, el nivel de escolaridad del jefe de familia es de primaria completa con un 33% primaria incompleta 25% y secundaria completa 17%, ocupando mayormente la profesión de empleado privado.

La principal fuente de ingreso de los hogares encuestados es la remuneración económica (trabajo), la mayor parte de los integrantes de la familia laboran de forma mixto y en menor cantidad de forma permanente y temporal, presentando un ingreso mensual mayor a L.10,000, del cual destinan menos de la mitad para la compra de alimentos, el 75% se dedica a la producción de alimentos para venta y autoconsumo.

En los datos obtenidos mediante antropometría siendo este peso y talla, el 58% de la población se presenta con un diagnóstico de sobrepeso considerando que necesita un cambio en su alimentación y estilo de vida. Así mismo la población presenta un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares según Índice Cintura Cadera (ICC).

Según el índice de alimentación saludable el 50% de la población encuestada necesita cambios en su alimentación y el otro 50% consume una alimentación poco saludable,

resultados que se encuentran relacionados con el diagnóstico nutricional mencionado anteriormente, según la frecuencia de alimentos saludables resaltan las legumbres 92%, lácteos 50% y en menor cantidad las verduras 25% consumiendo cuatro o seis veces por semana. Dentro de los alimentos no saludables el que más se consume es el azúcar 67% y las bebidas 50% de cuatro o seis veces por semana, el 58% de la población encuestada representa una dieta hipocalórica, consumiendo un promedio de 1,660 calorías al día, con un 75% de la población de ingesta baja de proteínas, con un promedio de 13.9g, un 75% de la población tiene una alta ingesta de grasas y un promedio de 41g. de grasas, destacando que un 58% de la población tiene una ingesta baja de carbohidratos con un promedio de 46g y un bajo consumo de fibra en la mayoría de la población.

### **9.8.9. Municipio San Juan de Flores**

Al analizar los resultados de las encuestas se pudo encontrar que la mayoría de los encuestados realizan 3 tiempos de comida, aunque se observó también que cierto porcentaje manifestó realizar solamente 2 tiempos de comidas, algunos se saltaban el desayuno o la cena. Referente al consumo de los alimentos, se pudo observar que con los grupos de alimentos saludables que hay un consumo poco frecuente de pescados y mariscos, de igual forma el consumo de vegetales y frutas lo hacen con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana, lo que condiciona el aporte de fibra alimentaria y nutrientes importantes como ser vitaminas, minerales y antioxidantes.

Respecto a los grupos de alimentos no saludables se observó un elevado consumo de panadería, galletas o dulces, azúcar, bebidas azucaradas y frituras, teniendo un consumo de 4 a 6 veces por semana de los grupos antes mencionados. Se puede concluir que el patrón de alimentación de la población encuestada de este municipio necesita realizar cambios en sus dietas e incrementar la frecuencia de actividad física, ya que muchos de los encuestados refirieron llevar un estilo de vida sedentario, para mejorar su estilos de vida y, por ende, su estado de salud en general.

Como resultado el 100% de la ubicación de las viviendas es en área rural, donde el 92% de las familias son hogares conformados por una familia y el 8% son hogares en donde viven 2 a 3 familias por vivienda, el 71% de las familias están formadas por 1 a 4 integrantes y el 29% corresponde a familias de 5-9 integrantes la cual tiene en su mayoría personas entre 19 a 59 años de edad 40% niños de 5 a 12 años de edad y un 38% menores de 5 años de edad e igual porcentaje adulto mayor donde el jefe de familia son mujeres , la mayoría de la población encuestada tiene un nivel de escolar de educación media completa, y en su profesión u oficio el predomina ser amas de casa, seguido de agricultor y otros.

La principal fuente de empleo se tiene la remuneración económica por medio del trabajo, seguido de las remesas, la cantidad de personas que laboran en los hogares encuestados son 1, la mayoría de la población encuestada tiene un trabajo permanente seguido de un porcentaje menor que manifestó que trabaja por temporadas, específicamente en la temporada de la zafra, que es la temporada de corte y producción de la compañía azucarera que se encuentra en el municipio.

El salario de la mayoría de estas personas oscila entre los cinco mil a diez mil lempiras (5,000 a 10,000 Lempiras) y en un porcentaje menor entre un mil y cinco mil lempiras (1,000 a 5,000 lempiras) donde el mayor porcentaje gasta menos de la mitad de su salario para la compra de alimentos seguido del 33% que gasta la mitad y en un menor

porcentaje gasta más de la mitad para la compra de alimentos, por consiguiente el 100% de la población compra alimentos pero hay un 50% que además de comprar alimentos también producen granos básicos como maíz, frijoles y crías de especies menores específicamente gallinas y cerdos.

Como resultado según Índice de masa corporal hay un elevado porcentaje que está padeciendo sobrepeso (pre obesidad) seguido de un 41% con obesidad leve y en menor porcentaje un IMC adecuado de ello resulta necesario decir que el índice cintura cadera tiene un porcentaje bastante elevado en donde el 80% de las mujeres encuestadas están en riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades circulatorias en cambio la mayoría de los hombres encuestados tienen un riesgo bajo de padecer este tipo de enfermedades.

Respecto a la calidad de la dieta se observó que la población encuestada del municipio lleva una alimentación poco saludable y, por ende, necesitan realizar cambios en la misma para mejorar su estado de salud. Considerando el consumo de los macronutrientes se pudo observar que la población tiene un elevado consumo de calorías teniendo como consumo promedio diario de 1938.67 calorías por día, caso contrario al consumo de proteína ya que un elevado porcentaje de los encuestados consumen una menor cantidad de proteínas de lo que deberían según su recomendación diaria recomendada, aproximadamente el consumo diario es de 13.38%, cuando la recomendación de la OMS refiere que debe de ser el 20% VCT.

Respecto al consumo de lípidos y glúcidos, se pudo observar que de ambos macronutrientes el consumo es elevado según las recomendaciones diarias recomendadas para su ingesta, en promedio el consumo diario de grasas es de 30.21% al día, cuando la recomendación es hasta un 25% del VCT y de carbohidratos el consumo promedio es del 55.36% del valor calórico total. Con relación al consumo de fibra alimentaria, se pudo observar que un alto porcentaje de los encuestados tienen un bajo consumo de la misma

#### **9.8.10. Municipio de Santa Ana.**

La población incluida en la muestra del Municipio de Santa Ana está conformada por las aldeas La Bodega y Santa Ana, las cuales forman parte del área rural de este Municipio. En estas aldeas los hogares están constituidos en su amplia mayoría por una sola familia integrada por 5 a 9 miembros distribuidos en la totalidad de los grupos etarios en la mayoría de los hogares. Destacando ampliamente la mujer frente al hombre como jefe de hogar, siendo el oficio principal ama de casa. En esta población el grado de escolaridad que más prevalece es Secundaria Completa por la presencia de centros educativos en el Municipio.

Los ingresos económicos de los hogares son en su totalidad obtenidos por remuneración económica y en menor proporción por el cobro de remesas, siendo el ingreso total en promedio de L 5000 a L 10000, del cual se destina en la mayoría de los casos la mitad para la compra de alimentos, siendo esta la principal forma en que adquieren los alimentos, seguido por la producción que se da en una minoría de los hogares. Las familias productoras se dedican principalmente a la siembra de maíz y en menor cantidad a la siembra de frijoles y a la cría de especies menores producidas para su autoconsumo.

En la evaluación antropométrica realizada a los adultos que aceptaron formar parte de la muestra prevaleció el sobrepeso y la obesidad según el Índice de Masa Corporal (IMC). Y según el Índice Cintura Cadera (ICC) destacó el riesgo moderado y riesgo alto de

desarrollar complicaciones como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas, entre otras. Estos resultados negativos son el reflejo de hábitos poco saludables como la mala alimentación y el sedentarismo que predomina en la población, siendo una minoría los adultos que si realizan actividad física con poca frecuencia y baja intensidad.

Santa Ana es un Municipio mayormente rural, sin embargo, no cuenta con limitaciones en la disponibilidad y acceso de alimentos al contar con diversos espacios de abastecimiento comunitario. A pesar de esto la calidad de la dieta es limitada, ya que, al analizar las frecuencias de consumo, la mayor parte de la población tiene un alto consumo de alimentos poco saludables y un bajo consumo de alimentos saludables, necesitando cambios en su dieta. Al evaluar las dietas a nivel energético y de macronutrientes, se encontró mal nutrición por excesos y deficiencias de calorías y de la misma forma, déficit o excesos en los principales nutrientes medidos.

#### **9.8.11. Municipio de Santa Lucía.**

En cuanto a los antecedentes sociodemográficos, el 98% de la población encuestada son pertenecientes al género femenino, las cuales en su mayoría se encuentran entre las edades de 18 a 30 años y se dedican a ser amas de casa. Por consiguiente, son ellas las encargadas de la selección y preparación de los alimentos y sobre ellas recae la responsabilidad de los hábitos alimenticios saludables en el hogar, así como también la distribución correcta de los mismos, tanto en cantidad, como la priorización del orden en que deben ser servidos por grupo etario presente en sus domicilios.

En segundo lugar, en el 70% de los hogares de la población del municipio de Santa Lucía trabajan de dos a tres personas, limitando así la adquisición de alimentos de alto contenido nutricional debido al costo eminente de los mismos, desfavoreciendo de esta manera la nutrición de los grupos de edad más vulnerables. Adicionalmente, otro factor que daña el bienestar de la población es el estilo de vida sedentario de los mismos. Dichos factores en conjunto afectan el estado de salud de los habitantes aumentando así el riesgo de sobrellevar enfermedades crónicas no transmisibles que pueden ser inalterables de no realizar los cambios adecuados en su estilo de vida.

Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos saludables, los más consumidos son las frutas y las verduras, siendo estos consumidos semanalmente entre cuatro a seis veces por la semana y más de dos veces al día. Esto evidencia el gran conocimiento sobre alimentación saludable presentado por los habitantes de este municipio. Por otra parte, se encuentran los alimentos no saludables de los cuales el más consumido es el azúcar, debido a que este es agregado tanto a algunos alimentos, bebidas naturales y al café, siendo este último muy popular entre los habitantes a tal punto de ser consumido diariamente varias veces durante el transcurso del día.

Para finalizar, el 63% de la población adulta lleva una dieta hipercalórica, lo que a pesar de su conocimiento básico en nutrición se evidencia por las cantidades de alimentos ingeridos por tiempo de comida y como resultado de este elevado contenido calórico; su peso se encuentra elevado en relación a su talla lo cual afecta directamente el índice de masa corporal, por lo que la predisposición de la población a sufrir enfermedades crónicas no transmisibles se incrementa, también es importante recalcar que un elevado peso afecta en gran medida el estilo de vida de las personas, pues sabemos que debido a las enfermedades respiratorias que ha enfrentado el país en los últimos dos años a raíz de la pandemia; la

capacidad pulmonar de las personas con sobrepeso hace que la recuperación sea más lenta y con una mayor dificultad durante el transcurso de la misma para las personas que la sufren, otro punto importante de mencionar es que el sobrepeso y obesidad; genera problema en las articulaciones obstaculizando un libre movimiento para la realización de actividades físicas como lo es el ejercicio.

#### **9.8.12. Municipio de Tatumbla.**

Se encontró que el 100% de la población encuestada habita en el área rural del municipio de Tatumbla, siendo la mayoría de sus hogares conformados por una familia integrada uno a cuatro miembros; dado a que el estudio se llevó a cabo en adultos entre 18 a 59 años, el 100% de los hogares cuenta con al menos un integrante de este rango de edad, seguidos por individuos de 5 a 12 años. El sexo del jefe de hogar en su mayoría pertenece al sexo femenino, esto es debido a que el levantamiento de datos se realizó en la jornada matutina de días hábiles, encontrándose solamente la madre de familia, quien es la segunda al mando. Se determinó que el rango de edad del jefe de hogar oscila en su mayoría de 41 a 59 años. En cuanto al nivel de escolaridad la mayoría de los jefes de hogar, tienen un grado de primaria completa. Finalmente, la profesión u oficio del jefe de hogar en su mayoría son amas de casa por lo expuesto anteriormente.

Se identificó que la principal fuente de ingreso de los hogares encuestados es la remuneración económica con una mayoría de 2 a 3 personas, seguido por 1 persona, trabajando en el hogar; siendo su empleo en su mayoría temporal, con un ingreso económico mensual en el hogar de L 5,000.00 a 10,000.00, seguido de L 1,000.00 a 5,000.00; esto resulta importante en temas de seguridad laboral ya que gracias a ella los hogares pueden contar con una mejor seguridad alimentaria y nutricional. Según la proporción del ingreso mensual destinado a la compra de alimentos, la mayoría designa menos de la mitad del ingreso mensual para la compra de sus alimentos. Dentro de los alimentos con mayor producción en los hogares que si lo hacen, destaca el maíz y el frijol, seguido por la siembra de, los cuales son destinados en su mayoría al autoconsumo y en menor cantidad a la venta.

El estado nutricional de la mayoría de los adultos participantes en el estudio, de acuerdo al Índice de Masa Corporal se encuentran en estado de preobesidad, y la minoría cuenta con un diagnóstico de peso adecuado. De acuerdo al índice de cintura cadera la mayor parte de la población se encuentra en un riesgo cardiovascular alto, seguido por moderado y bajo.

Según el análisis del índice de alimentación saludable la mayoría de la población encuestada, necesita realizar cambios en su conducta alimentaria y una menor parte de ellos tiene un índice de alimentación poco saludable, quienes realizan tres tiempos de comida; desayuno, almuerzo y cena. Con un patrón de consumo de alimentos saludables en el que predominan las legumbres y verduras a diferencia del pescado cuyo consumo es menos frecuente. Dentro del patrón consumo de alimentos no saludables se destaca el consumo de azúcar y en menor medida el de las frituras. La frecuencia de tiempos de comidas es una vez al día, encontrándose en su mayoría el consumo de dietas hipercalóricas, con un promedio de consumo de 1,757 kcal. El tipo de dieta según proteínas para la mayoría es hipoproteico, debido al elevado costo de los productos de origen animal y la menor parte de la población consume una dieta hiperproteica. Con un promedio de consumo igual a 16%. Según el consumo de grasa, prevalece la dieta hiperlipídica, con un promedio de consumo de 32%,

demostrando que el bajo nivel socioeconómico los predispone a la ingesta de alimentos de menor calidad. Según el consumo de carbohidratos, la mayoría ingiere una dieta hiperglucídica, predominando los alimentos de origen vegetal ya que son cosechados en la misma área, una menor cantidad de la población mantiene una dieta hipoglucídica, con un promedio de consumo de a 54%. Según la Ingesta de fibra, la mayor parte de la población tiene un consumo alto en fibra y la minoría de los encuestados tienen un consumo bajo en fibra. De acuerdo a la pregunta: ¿A quién considera usted que se debe priorizar la alimentación en el hogar? La mayoría de los encuestados antepone a los niños, con el fin de aportar nutrientes y prevenir consecuencias en su desarrollo y crecimiento.

### **9.8.13. Municipio de Valle de Ángeles.**

Según los resultados encontrados se pudo observar que la mayoría de los encuestados residen en el área rural y el promedio de personas que habitan en cada hogar es de 1 a 4, lo que demuestra que en las aldeas intervenidas en el municipio de Valle de Ángeles los casos de hacinamiento son pocos. Por otro lado, en temas de educación podemos mencionar que el nivel de escolaridad que predomina en esta población es la primaria y secundaria, siendo muy pocas las personas que tienen una carrera universitaria, también es importante mencionar que las ocupaciones más comunes que tienen los pobladores de las aldeas visitadas son: ama de casa, empleados privados y comerciantes individuales.

Del muestreo obtenido de los encuestados del Municipio de Valle de Ángeles, Francisco Morazán, respecto a la seguridad laboral y tomando en cuenta que el ingreso disponible es el principal determinante del consumo de las familias encontramos que, la mayoría poseen empleo permanente lo cual satisface directamente sus necesidades básicas. Así mismo expresaron que el ingreso económico por hogar es de más de L. 10,000.00 para cubrir los gastos del hogar. Sin embargo, se encontró que la proporción destinada a la compra de alimentos es la mitad del ingreso percibido en el hogar por lo que se genera una inseguridad en el pago de los bienes y servicios que incurren en el hogar.

Se identificó que la mayoría de las personas encuestadas en el Municipio de Valle de Ángeles, Francisco Morazán, presentan un grado significativo de preobesidad según su IMC considerando que están en una fase dinámica de aumento de peso con disposición a un grado de obesidad; constituyendo un importante factor de riesgo de defunción y predisposición a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, así como también trastornos alimentarios generando un estilo de vida no saludable. Sin embargo, se encontró que los evaluados presentan un ICC bajo y, por ende, un bajo riesgo de padecer problemas relacionados a hipertensión arterial y riesgo cardiovascular; lo que genera un aumento en la esperanza de vida, pero, se debe tener en vigilancia los hábitos y estilo de vida y el patrón de consumo alimentario.

Como resultado del objetivo 4 tenemos que destacar que la población adulta de Valle de Ángeles, F.M. consumen con frecuencia una vez al día el grupo de alimento de las legumbres y verduras como una alimentación saludable, en lo que se caracterizan por ser aquellos que en su unidad concentran naturalmente una variedad de nutrientes. En cambio, el azúcar y las frituras lo consumen también una vez al día destacándolo como una alimentación no saludable que tienden a tener un bajo contenido de nutrientes, con este tipo de análisis podemos definir que la población de valle de ángeles no tiene una alimentación saludable.

Se identificó en las Aldeas La Sabaneta, Liquidámbur, El Guanacaste, Cerro Grande, Rio Abajo, Las Cañadas y el Casco Urbano de Valle de Ángeles, según el índice de Alimentación Saludable un 65% de la población necesitan cambios en su alimentación y solamente un 11% lleva una alimentación poco saludable, siendo un 24% los que manifiestan llevar una alimentación saludable. Así mismo expresaron que realizan 3 tiempos de comidas siendo sus tiempos fuertes el almuerzo y la cena. Por otro lado, la mayoría de la población es sedentaria solo en algunos casos son mencionados que salen a caminar por unos minutos al día, demostrando que es muy poca la población que presentan hábitos y estilos de vida saludable.

Según el recordatorio de 24 horas aplicado a los pobladores de las aldeas del municipio de Valle de Ángeles se concluye que el promedio de calorías que consumen al día es de 2,806 calorías, en el caso de los macronutrientes el promedio de su consumo está distribuido de la siguiente manera: Carbohidratos; 55 gramos al día, proteínas; 14 gramos al día, grasas; 28 gramos al día. Lo que indica que el consumo de estos nutrientes es inadecuado, ya que una parte de la población está consumiendo menos de lo recomendado y otra parte tiene un consumo en exceso.

## **9.9. Departamento de Intibucá.**

### **9.9.1. Municipio de Intibucá.**

Los hogares encuestados en el municipio de Intibucá, Intibucá el 100% se encuentran ubicados en la zona rural donde la mayoría de ellos están conformados por una sola familia y en menor cantidad habitan de dos a tres familias en una misma vivienda. El número de personas que habitan en estos hogares es de 1 a 4 integrantes y oscilan entre las edades de 18 a 59 años. La mayoría de las viviendas encuestadas son lideradas por mujeres entre 18 a 30 años y una parte representativa de ellas no logra completar sus estudios de primaria, por lo que se dedican al cuidado del hogar y la familia.

La principal fuente de ingreso en los hogares encuestados es la remuneración económica a través de un trabajo o negocio propio, donde la mayoría solo un miembro de la familia trabaja y posee un empleo temporal. Al ser pocas las personas que trabajan en el hogar el ingreso económico mensual son entre 1000 a 5000 lempiras, de los cuales se invierten más de la mitad para la adquisición de alimentos. La mayoría de los hogares encuestados adquieren sus alimentos a través de la compra y entre los alimentos que producen se encuentran los frijoles, maíz, hortalizas y especies menores, así mismo se observó que la mayor parte de los alimentos se utiliza para el autoconsumo y venta.

Al analizar los datos obtenidos de las evaluaciones antropométricas realizadas con adultos, se identificó que la mayoría presenta un estado nutricional adecuado según los valores de IMC brindados por la OMS, sin embargo, un representativo número de personas fue diagnosticada con preobesidad. Así mismo se determinó el riesgo cardiovascular que poseen estas personas y se observó que existe un alto riesgo en las mujeres.

Según el análisis realizado a través del índice de Alimentación Saludable se identificó que la mayoría de los hogares encuestados necesita cambios en su forma de alimentarse, modificando la calidad y variedad de los alimentos consumidos.

## **9.10. Departamento de La Paz.**

### **9.10.1. Municipio de Marcala.**

La mayoría de los hogares de Marcala, La Paz están conformados por una sola familia, en los cuales habitan de 1 a 4 personas en su mayoría entre las edades de 18 a 59 años y menores de 5 años. Los estudios secundarios es el nivel de escolaridad alcanzado por la mayoría de las personas.

La principal fuente de ingreso de los hogares de Marcala, La Paz es la remuneración económica a través de un empleo privado en su mayoría temporal que actualmente tienen 2 o 3 personas dentro del mismo hogar, por lo que el ingreso económico más frecuente es más de 10,000 lempiras al mes, de los cuales se invierten para la compra de alimentos menos de la mitad. Por la ubicación de los hogares que participaron en el estudio es poco frecuente que produzcan alimentos o críen animales de traspatio sin embargo un alto porcentaje si lo hace y entre su producción más común se encuentra el café, el cual representa una fuente de ingreso de los hogares.

El sobrepeso y la obesidad son una de las enfermedades crónicas no transmisibles más comunes en los últimos años y en los hogares de Marcala, La Paz la mayoría se encuentra en condiciones de preobesidad y obesidad leve relacionada al riesgo cardiovascular el cual es mayor en mujeres que en hombres.

El estado nutricional de las personas está relacionado a la calidad de la dieta, relación que se hace visible al comparar el alto porcentaje de las personas que necesitan realizar cambios en su dieta de acuerdo al Índice de Alimentación Saludable y el alto porcentaje de personas con preobesidad y obesidad leve

En el municipio de Mercedes de Oriente en la comunidad de las Golondrinas en el departamento de La Paz, el mayor número de personas que habitan en el hogar es de 1-4 y en su mayoría son del sexo femenino entre las edades de 41-59, el nivel de escolaridad prevalece en primaria incompleta, en su mayoría son amas de casa.

La principal fuente de ingreso de los encuestados es la remuneración económica pero algunos hogares reciben remesas de manera seguida, en la mayoría de los hogares trabajan de 2-3 personas, pero en algunos solo viven de remesas, en cuanto a la clase de trabajo prevalece el trabajo temporal, y el ingreso económico del hogar es más de L. 1,000 y menos de L. 10,000 de los cuales en su mayoría menos de la mitad se utiliza para la alimentación del hogar y obtienen primordialmente todos sus alimentos por medio de la compra, la minoría de los encuestados producen sus propios alimentos de los cuales solo cosechan hortalizas y estas son para fin de autoconsumo.

Se analizó que la mayoría de los adultos encuestados tienen un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30, es decir que el diagnóstico nutricional demostró que la mayoría de los encuestados está en obesidad leve, este resultado va de la mano en cuanto al índice de cintura cadera (ICC) en el cual se puede observar que en la mayoría de encuestados tanto mujeres como hombres tienen un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

De acuerdo al análisis obtenido en la calidad de dieta se puede observar que la mayoría de adultos necesita cambios en su dieta diaria y otros tienen una alimentación poco saludable, prevalece un consumo poco frecuente en la frecuencia de consumo de alimentos

saludables en comparación a la de los alimentos no saludables, en su mayoría de los encuestados comen 3 veces al día, del cual cada tiempo de comida solo lo consumen 1 vez.

### **9.10.2. Municipio Mercedes de Oriente.**

En el municipio de Mercedes de Oriente en la comunidad de las golondrinas en el departamento de la paz, el mayor número de personas que habitan el hogar es de 1-4 y en su mayoría son del sexo femenino entre las edades de 41-59, el nivel de escolaridad prevalece en primaria incompleta, en su mayoría son amas de casa.

La principal fuente de ingreso de los encuestados es la remuneración económica pero algunos hogares reciben remesas de manera seguida, en la mayoría de los hogares trabajan de 2-3 personas, pero en algunos solo viven de remesas, en cuanto a la clase de trabajo prevalece el trabajo temporal, y el ingreso económico del hogar es más de L. 1,000 y menos de L. 10,000 de cuales en su mayoría menos de la mitad se utiliza para la alimentación del hogar y obtienen primordialmente todos sus alimentos por medio de la compra, la minoría de los encuestados producen sus propios alimentos de los cuales solo cosechan hortalizas y estas son para fin de autoconsumo.

Se analizó que la mayoría de los adultos encuestados tienen un índice de masa corporal (IMC) mayor a 30, es decir que el diagnóstico nutricional demostró que la mayoría de los encuestados está en obesidad leve, este resultado va de la mano en cuanto al índice de cintura cadera (ICC) en el cual se puede observar que en la mayoría de encuestados tanto mujeres como hombres tienen un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

De acuerdo al análisis obtenido en la calidad de dieta se puede observar que la mayoría de adultos necesita cambios en su dieta diaria y otros tienen una alimentación poco saludable, prevalece un consumo poco frecuente en la frecuencia de consumo de alimentos saludables en comparación a la de los alimentos no saludables, en su mayoría de los encuestados comen 3 veces al día, del cual cada tiempo de comida solo lo consumen 1 vez.

### **9.11. Departamento de Ocotepeque.**

#### **9.11.1. Municipio de San Marcos.**

Las características y variables sociodemográficas estudiadas, se mostraron determinantes en la percepción del estado nutricional. En San Marcos de Ocotepeque la mayor parte de la población proviene de la zona rural, donde cada hogar es conformado por una familia de una a cuatro personas, en edades entre los dieciocho y los cincuenta y nueve años. De la población evaluada se observó que predomina el sexo femenino en edad adulta, con una educación que llega hasta la secundaria y una minoría culminaron la educación superior. Además, se mostró que la mayoría de estas mujeres son empleadas por el gobierno y amas de casa, siendo esta parte de la fuerza de trabajo en el hogar.

El acceso a los alimentos de forma económica es uno de los factores que determina el estado de nutrición de una población, con la investigación realizada se mostró que en mayoría de los hogares trabajan más de dos personas, siendo el trabajo de forma permanente su fuente de ingresos mayor a diez mil lempiras, expresando que destinan menos de la mitad del salario a la compra de alimento. Probablemente el hecho de que gasten menos de la mitad de su

salario en la compra de alimentos, se deba a que la mitad de la población producen su propio alimento, siendo el maíz, frijol, café y especies menores lo más cultivados.

El estado nutricional en los adultos es clave para evitar problemas metabólicos que deterioran la salud en las edades avanzadas, en San Marcos se pudo observar que la mayor parte presenta sobre peso, preobesidad y obesidad en los diferentes rangos, a su vez se determinó alto riesgo de desarrollar o tener problemas cardiometabólicos, el diagnóstico nutricional de esta población está estrechamente relacionado con su alimentación.

La calidad de dieta en la zona de Ocotepeque refleja que se necesita cambios en su estilo de alimentación, dado que se lleva una dieta alta en carbohidratos provenientes de granos básicos y grasas saturadas, existiendo poco consumo de alimentos ricos en proteínas saludables, frutas y vegetales, además la población refleja un alto consumo de alimentos ricos en azúcares simples. Debido a una alimentación inadecuada e insuficiente en nutrientes la salud de las personas está siendo afectada.

## **9.12. Departamento de Olancho.**

### **9.12.1. Municipio de Catacamas.**

En el estudio realizado en la población adulta evaluada en la comunidad de la Sosa en el municipio de Catacamas se demostró que el 100% de la población vive en el área rural, el 53% de las personas evaluadas el jefe de hogar es del sexo masculino y 47% femenino, también demostró que todas las personas del sexo femenino se dedican a los deberes del hogar mientras que de las personas del sexo masculino un 47% se dedican a la agricultura y apenas un 6% están en el rubro de la albañilería y fontanería mientras que en términos de educación un 48% de la población tiene la primaria incompleta mientras un 36% tiene la primaria completa y a nivel secundaria solo un pequeño 18% tiene la secundaria completa.

En la aldea la Sosa del municipio de Catacamas los ingresos son variados mientras un 65% percibe un ingreso mensual entre los 1,000 y 5,000 lempiras un 30% percibe un ingreso mensual entre los 5,000 a 10,000 lempiras y un mínimo del 5% percibe un ingreso mayor a 10,000 lempiras de todos los encuestados percibía sus ingresos por trabajo remunerado ya sea mensual o quincenalmente mientras un pequeño porcentaje de 17% lo obtenía de remesas y un 11% de otras formas como donaciones y lo más relevante de la situación monetaria de la población un total del 100% de los individuos entrevistados comentaron que utilizan la mitad de sus ingresos para la compra de alimentos.

En los resultados de evaluación antropométrica de los habitantes evaluados se demostró un 65% demostró tener un IMC normal o adecuado para su edad y complejión física un 20% demostró tener un grado de obesidad distribuido entre la obesidad grado 1 y la obesidad de grado 3. En cuanto a la interpretación de Índice de Cintura Cadera los valores también están dispersos en la población masculina el 100% su distribución de grasa es androide mientras que en la población femenina un 94% su distribución de grasa es androide y un 6% su distribución de grasa es ginecoide.

En cuanto a la calidad de la dieta de los habitantes evaluados demuestran unas deficiencias y una disparidad en los valores requeridos en el consumo de macronutrientes tanto como en cantidad insuficiente de ciertos macronutrientes en algunos habitantes como en cantidad un tanto excesiva de otros en su consumo dietético diario por una mala educación nutricional sobre correctos hábitos alimenticios, métodos de cocción etcétera.

Del 100% de la muestra evaluada solo un mínimo 18% representaba que tenía hábitos saludables en menor proporción a un 82% que necesita mejorar sus hábitos alimenticios, de acuerdo con estos resultados sería lo más conveniente intervenir a la población lo más pronto posible para que comiencen a reducir el consumo excesivo de carbohidratos y aumenten su consumo de fibra dietética para una mayor salud digestiva, en cuanto a las personas sedentarias incentivarlas al ejercicio físico de manera gradual, ya que casi el 100% de la población femenina tenía vida sedentaria y era quienes poseían un mayor índice de grasa abdominal

### **9.13. Departamento de Santa Bárbara.**

#### **9.13.1. Municipio Concepción del Sur.**

Se logró identificar las características sociodemográficas de la comunidad de Nueva Esperanza, Concepción del Sur, Santa Bárbara, con lo cual se concluye que la mayoría de los hogares están habitados por una sola familia, en los cuales habita de una a cuatro personas, y que las edades predominantes en los mismos son de 18 a 59 años y niños de 5 a 12 años. En cuanto a nivel de escolaridad se demuestra que la mayoría ha alcanzado cursar la primaria.

Se identificó que la principal fuente de ingresos económicos del hogar en la comunidad de Nueva Esperanza es la remuneración económica, a través de empleos, de los cuales el de tipo temporal es que predomina entre la población, así mismo se identifica que el número de personas que trabajan por hogar, en su mayoría es de una persona y el ingreso económico corresponde mayormente de 1000 a 5,000 L. mensuales, de los cuales entre la mitad y más de la mitad se destina para la compra de alimentos. En cuanto a la producción de alimentos y cría de animales de traspatio se concluye que la mayoría de los hogares si se dedican a estas actividades, principalmente a la producción de maíz y frijoles.

Se determinó el estado nutricional según de la comunidad estudiada de Nueva Esperanza, Concepción del Sur, siendo la obesidad moderada y leve predominante en esta población, esto según IMC. También se logró identificar que la mayoría de la población intervenida se encuentra en alto riesgo cardiovascular según ICC, y que dicha afección predomina en mujeres.

Se analizó que el estado nutricional de la población estudiada está estrechamente relacionado con la calidad de la dieta que mantienen, con lo que se logró concluir que un alto porcentaje de las personas intervenidas necesita realizar cambios en su dieta de acuerdo al índice de alimentación saludable con el que se calificaron sus patrones alimentarios y en base a su estado nutricional, que en su mayoría se encuentran en algún tipo de obesidad y pre obesidad.

#### **9.13.2. Municipio de Las Vegas.**

En las aldeas que forman parte de la muestra de los hogares del municipio de las Vegas, S.B., se identifica una mayoría de hogares de zona rural, representados por mujeres y la mayoría formados por 1 familia donde la mitad de los hogares están conformados de 5 a 9 personas, la mayoría en rangos de edad de 18 a 59 años.

La principal fuente de ingresos en la población del municipio de Las Vegas, S.B. es la remuneración económica, en la mitad de los hogares trabaja una persona, la mayoría de ellos cuentan con trabajo permanente, con un ingreso de L 1,000 a 5,000 en promedio, siendo usado la mitad y un poco más de este ingreso en la compra de los alimentos.

En el municipio de Las Vegas, S.B. el estado nutricional de la población oscila en mayor cantidad entre la clasificación de IMC normal y pre obesidad, relacionado con un alto riesgo cardiovascular según la interpretación del ICC.

En la mayoría de los hogares de Las Vegas, S.B las familias realizan 2 tiempos de comida, siendo almuerzo y cena, evidenciando la necesidad de cambios en su dieta para tener una alimentación saludable, debido a que más de la mitad no consume la cantidad suficiente de calorías (1370 Kcal), proteínas (58 g), grasas (50 g) y carbohidratos (188 g) en su dieta diaria y un aporte de fibra deficiente. Una dieta inadecuada, insuficiente y poco variada puede afectar de manera directa el estado nutricional de las personas y generar deficiencias nutricionales e incrementar los riesgos en la salud.

### **9.13.3. Municipio de Quimistán.**

En Quimistán Santa Bárbara la mayoría de los hogares integran de 5 a 9 personas y 10 personas, mayoritariamente los integrantes del hogar son adolescentes. El nivel de escolaridad en la gran parte de los que integran las familias de dicha comunidad es primaria y secundaria incompleta. El sexo femenino es el género predominante en los hogares como jefes de hogar y amas de casa.

La principal fuente de ingreso de los hogares es la agricultura, la mayoría de los hogares reciben remesas. En la mayoría de los hogares trabajan 1 a 3 personas que laboran de forma temporal y el ingreso económico del hogar es más de L 5,000 a L 10,000, destinan aproximadamente la mitad de sus ingresos a la compra de alimentos y obtienen sus alimentos primordialmente por medio de la cosecha.

El diagnóstico nutricional demostró que los adultos están en sobrepeso y en normo peso este resultado va de acuerdo al riesgo según índice cintura cadera que demuestra que la mayoría de los adultos tienen un riesgo alto de padecer de enfermedades cardiovasculares que puede estar relacionado con que la mayoría de los adultos tienen un estilo de vida sedentario.

De acuerdo con el índice de alimentación la mayoría de los adultos necesitan hacer cambios en su dieta, dicho resultado está directamente relacionado con el diagnóstico de IMC, demostrando que la dieta actual de los adultos de la muestra está teniendo un impacto en su estado nutricional. La Gran mayoría de los encuestados mencionan solo consumir 2 tiempos de alimentos al día.

## **9.14. Departamento de Valle.**

### **9.14.1. Municipio de Nacaome.**

Los ingresos económicos son fundamentales en el hogar para cubrir muchas necesidades como lo son: salud, alimentación, vestimenta, educación entre otras. Debido a la falta de empleo que existe en el país la mayor parte de la población no cuentan con trabajos permanentes por lo cual el ingreso económico se ve afectado, de los resultados obtenidos en la comunidad de Agua Fría, Nacaome Departamento de Valle, confirmamos que el más de la

mitad o sea un 62% tienen un ingreso de 1,000 a 5,000 lempiras considerando las condiciones que vivimos es un ingreso muy bajo que no cubre todas las necesidades.

La familia es el grupo humano fundamental para el crecimiento y realización integral de las personas y sus comunidades. Es la célula básica de la sociedad. Provee los valores, creencias y modos de ser y de expresarse de los sujetos que la componen. En ella, se desarrollan las funciones afectivas, nutritivas y de protección, de pertenencia, identidad, transmisión de la cultura y socialización de sus miembros. De la investigación realizada en la comunidad de Agua Fría, Nacaome Departamento de Valle, resalta que los hogares están compuestos de tan solo 1 familia con un 79%.

El consumo de bebidas azucaradas tiene un gran impacto en la salud al estar asociado con una alta predisposición a sufrir síndrome metabólico, aumento de peso, caries dental, diabetes *mellitus*, accidentes cerebrovasculares, infarto de miocardio y, en general, riesgo cardiovascular. Hoy en día es normal el alto consumo de bebidas azucaradas como los son refrescos de soda, jugos envasados y comida con mucha azúcar añadida, podemos confirmarlo en los datos que arrojan las encuestas un 63% consumen bebidas azucaradas más de dos veces al día condición que presenta efectos a corto, mediano y largo plazo en nuestra salud lo cual la población no presta atención.

La fibra es fundamental para el adecuado funcionamiento del intestino, pero también ha mostrado ser esencial en la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, la enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer. La fibra soluble se disuelve en agua para formar un material gelatinoso y de esta manera puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. La fibra insoluble promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento. Lastimosamente nuestra población no consume suficiente fibra y lo podemos corroborar en los resultados el 100% de la población tiene un consumo bajo.

#### **9.14.2. Municipio de San Lorenzo.**

La educación es la clave para poder escapar del ciclo de la pobreza, también empodera a las personas de todo el mundo para que lleven una vida más saludable y sostenible, fundamental para fomentar la tolerancia entre las personas, y contribuye a crear sociedades más pacíficas. Según los datos obtenidos por medio de la aplicación de encuestas en la comunidad de La Criba, San Lorenzo, Departamento de Valle, un 13% de la población no tiene ningún grado de escolaridad lo cual es preocupante que hasta este siglo sigue habiendo personas analfabetas condición que nos empobrece mental y económicamente como personas y a nuestro país.

El Trabajo es tan importante que es la condición básica y fundamental de la vida humana, es la fuente de los bienes y servicios que satisfacen nuestras necesidades. Podemos observar en los resultados de las encuestas aplicadas como un alto porcentaje 62% únicamente tienen un trabajo temporal, condición que les limita en todas las áreas de la vida incluyendo la alimentación, ya que si no cuentan con los recursos suficientes no tendrán dinero para invertirlo en una alimentación de calidad y se ven obligados a comprar alimentos altamente energéticos en cuanto a calorías y sin ningún beneficio de vitaminas y minerales que son nutrientes beneficiosos para nuestro organismo.

El sobrepeso y la obesidad aparecen por muchos factores, que incluyen comportamientos como patrones de alimentación, falta de sueño o de actividad física, y algunos medicamentos, además de la genética y los antecedentes familiares. Los hábitos de vida poco saludables, como no hacer suficiente actividad física y consumir alimentos y bebidas con muchas calorías y pocos nutrientes, pueden aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad. El 50% o sea la mitad de la población sometida a la encuesta presenta preobesidad según el Diagnóstico del (IMC), y un 13% presenta obesidad leve lo cual es preocupante porque dicha condición de sobrepeso u obesidad aumentan el riesgo de sufrir muchas afecciones.

En la actualidad la dieta es el principal factor de riesgo de muerte y enfermedad en la mayoría de las regiones del mundo, y se estima que junto con la actividad física es responsable de una décima parte de la carga mundial de morbilidad, es por ello que es necesario conocer los patrones alimentarios de los diversos pueblos y los condicionantes de la calidad de la dieta, como también es importante evaluar la relación entre la dieta y las características de la población. Los resultados obtenidos nos reflejan un alto porcentaje 94% de la población que según el índice de alimentación saludable necesita cambios, podemos confirmar que la población no se alimenta correctamente y tienen estilos de vida no saludables.

Las frutas y verduras son esenciales para cubrir los requerimientos nutricionales de nuestro organismo debido a su alto contenido en: fibra, vitaminas, minerales, agua y antioxidantes. Además, no contienen colesterol y aportan pocas calorías. Estos alimentos son esenciales en la prevención de muchas y extendidas enfermedades crónicas no transmisibles. La mayor parte de la población omite el consumo de frutas y verduras los datos obtenidos lo reflejan altos porcentajes indican que éstos dos grupos de alimentos lo consumen ocasionalmente o nunca basando sus dietas en consumos elevados de carbohidratos 44% que sobrepasan el consumo de carbohidratos y grasas un 56% o sea más de la mitad sobrepasan su consumo.

## **9.15. Departamento de Yoro.**

### **9.15.1. Municipio El Progreso.**

De acuerdo con los análisis de la muestra encuestadas el 92% son mujeres las cuales representan al jefe de hogar, y el 8% son hombres jefes de hogar, todos ellos pertenecen al área rural de la comunidad Buenos amigos del Progreso, Yoro. La mayoría no cuenta con ningún nivel de escolaridad. En cuanto a la profesión u oficio más común es ama de casa.

Más de la mitad de la población adquiere sus ingresos por medio de remesas y donaciones, mientras que la otra parte de la población recibe remuneración económica, trabajando solo un miembro del hogar. Estos trabajos en su mayoría son temporales. Su ingreso es de 1,000 a 5,000 mensualmente.

Según los análisis un mayor porcentaje de la población evaluada presenta obesidad media y obesidad leve lo cual indica que esta población no tiene una alimentación adecuada debido a falta de educación nutricional. Por lo que se confirma mediante el índice de cintura cadera un riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en mujeres y hombres. De acuerdo con el análisis de los patrones alimentarios que llevan dicha muestra, se observó que la mayoría de la población encuestada de buenos amigos del Progreso, Yoro llevan una

alimentación hipercalórica, con un promedio de 1,995kcal consumidas al día. Respecto al consumo de proteínas, la misma es hiperproteica, con un promedio de 17% de ingesta, los carbohidratos se consumen de forma excesiva, siendo la dieta hiperglucídica, consumida en un 56%. Las grasas se consumen en un 33%, siendo esta hiperlipídica. Por último, poseen un consumo bajo de fibra.

## **9.16. Departamento de Cortés.**

### **9.16.1. Municipio Santa Cruz de Yojoa.**

En las comunidades de Peña Blanca y Santa Cruz que forman parte de la muestra en los hogares del municipio de Santa Cruz de Yojoa, Cortés; la mayor parte de los hogares se encuentra ubicados en la zona periurbana, con base a los resultados obtenidos se observa que la mayoría de los hogares encuestados están conformados por 1 familia, donde el jefe de hogar tiene como prevalencia el sexo femenino con el rango de edad entre 30 a 60 años en su mayoría, con un nivel de escolaridad de secundaria completa, donde la mayoría se dedica a ser cocineras, empleado privado y agricultor.

La principal fuente de ingreso económico en las comunidades encuestadas en el municipio de Santa Cruz de Yojoa, Cortés es la remuneración económica destacando que en la mayoría de los hogares este ingreso es aportado por 2- 3 que trabajan en empleos de manera permanente, con un ingreso económico L.5001 a L.10,000, destinando menos de la mitad del ingreso para abastecerse de alimentos.

Al analizar el estado nutricional de las personas encuestadas en el municipio de Santa Cruz de Yojoa, Cortés; se observa que la población presenta un estado nutricional que oscila entre niveles adecuados y de preobesidad relacionado con un riesgo bajo y alto de desarrollar complicaciones a nivel cardiovascular según el índice de cintura/cadera, siendo el sexo masculino más propenso en el desarrollo de enfermedades con respecto a las mujeres.

En los hogares de las personas encuestadas en el municipio de Santa Cruz de Yojoa, Cortés; la mayoría realizan los 3 tiempos de comida habituales al día (Desayuno, almuerzo y cena). Destacando que la alimentación de la población de este municipio necesita cambios en su patrón alimenticio, ya que el tipo de dieta que consumen es hipercalórica, hipoproteica, hiperlipídica e hiperglucídica; promediando alrededor de 1,987 kcal, 67 g de proteínas, 49 g de grasas, 271 g de carbohidratos y una dieta alta en fibra; el consumo de una dieta inadecuada, poco equilibrada e insuficiente repercute de manera directa en el estado nutricional favoreciendo al desarrollo de ciertas patologías que puede ocasionar repercusiones en la salud de la población, productividad en el trabajo y afectando la calidad de vida de las personas.

## **10. Recomendaciones.**

Se espera que los resultados obtenidos a través de este estudio sirvan como base para elaborar estrategias efectivas de educación alimentaria y nutricional para mejorar el patrón de consumo de los adultos en los hogares de Honduras.

Promover la implementación de las acciones contempladas en la Política y Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PyENSAN) y la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional para obtener mejores resultados respecto al patrón de consumo de los adultos y tener una población más sana.

Realizar futuros estudios de manera longitudinal sobre el patrón de consumo en los hogares de Honduras para la comparación de los resultados y análisis de la evolución del mismo.

Profundizar en futuras investigaciones otros grupos de alimentos y agua para la valoración del patrón de consumo de alimentos con el fin de tener un mejor panorama de la situación alimentaria y nutricional de la población hondureña.

Dado que no existen muchos estudios de investigación a nivel nacional que generen información sobre el patrón de consumo de la población hondureña, se espera que este estudio sirva de base para investigaciones futuras que complementen la información ya presentada.

Promover la elaboración de materiales educativos en alimentación y nutrición que sirvan como complemento de la Guía Alimentaria Basada en Alimentos (GABA) para mejorar el patrón de consumo de los adultos de Honduras.

## 11. Bibliografía.

1. INCAP. (s.f.). *Seguridad Alimentaria y Nutricional*. <http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/acerca-de-san/conceptos/marco-referencial-de-la-san>
2. OPS. (2010). *Seguridad Alimentaria y Nutricional*. <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional#:~:text=Los%20pilares%20de%20la%20seguridad,importaciones%2C%20y%20la%20asistencia%20alimentaria>
3. FAO. (2011). *Seguridad Alimentaria y Nutricional*. <https://www.fao.org/in-action/pesa-centroamerica/temas/conceptos-basicos/es/>
4. CIF. (2022). ANÁLISIS DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA AGUDA DE LA CIF DICIEMBRE 2021 - AGOSTO 2022. [file:///C:/Users/Admin/Downloads/Comparto%20'Informe%20del%20Análisis%20de%20Inseguridad%20Alimentaria%20Aguda%20de%20la%20CIF%20%20Honduras.Diciembre%202021%20-%20agosto%202022'%20contigo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/Comparto%20'Informe%20del%20Análisis%20de%20Inseguridad%20Alimentaria%20Aguda%20de%20la%20CIF%20%20Honduras.Diciembre%202021%20-%20agosto%202022'%20contigo%20(1).pdf)
5. Zamorano, E. A. (2013). *Evaluación de las tendencias de consumo de alimentos en la población adulta de la aldea El Jicarito, San Antonio de Oriente, Francisco Morazán, Honduras*. Francisco Morazán, Honduras.
6. Aguirre P (2017) . “Distribution, interconversion, and dose response of n-3 fatty acids in humans”, en: American Journal of Clinical Nutrition, vol. 83, No 6.
7. Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R.. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 330-336. Recuperado el 12 de septiembre de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=SO212-16112011000200014&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SO212-16112011000200014&lng=es&tlng=es).
8. Asuncion H. (2016). Manual de nutrición. Madrid, Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia Universidad Complutense de Madrid.
9. Álvarez M. (2016) “Nutrición Humana en el Mundo en desarrollo” Colección FAO: Alimentación y nutrición N°. 29.
10. Luca, Requerimientos nutricionales del adolescente, EMC - Pediatría, Volume 52, Issue 2, 2017, Pages 1-8, ISSN 1245-1789.
11. Jose Alberto Luna, I. H. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo . *Revista Cubana de Salud Pública*, 172.
12. INCAP, I. d. (2013). Desnutrición. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.
13. FAO (Food and Agriculture Organization). 1996. Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial. Cumbre Mundial sobre la Alimentación.
14. OPS, O. P. (2017). Sistemas alimentarios sostenibles para una alimentación saludable. Organización Panamericano de Salud OPS.
15. Janeth Flores, B. V. (2012). ¿Soberanía, seguridad, autosuficiencia, o crisis alimentaria? Caso de México y la región Este de África. *Revista Digital Universitaria*, 8.
16. Silvia, M. (2014). Estudio longitudinal del consumo de alimentos en la población adulta de la aldea Jicarito.
17. INCAP (2002). La iniciativa de Seguridad Alimentaria y Nutricional en Centroamérica. 2da Edición. Recuperado el 12 de septiembre de 2022, de <http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones-incap/711-la-iniciativa-de-seguridad-alimentaria-nutricional-en-centro-america-2da-edicion/file>

18. Seguridad Alimentaria y Nutricional de Honduras. (2022). Santic.rds.hn. Recuperado de Definición y conceptos básicos | Seguridad Alimentaria y Nutricional en Honduras: [https://santic.rds.hn/?page\\_id=764](https://santic.rds.hn/?page_id=764)
19. FAO. (2011). Seguridad Alimenta. Obtenido de Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria: <https://www.fao.org/3/al936s/al936s00.pdf>
20. FAO. (2022). Recuperado de <HTTPS://WWW.FAO.ORG/HUNGER/ES/>
21. SICA. (2015). Sistema de Integración Centroamericano . Recuperado de <HTTPS://WWW.SICA.INT/>
22. PRESISAN. (2016). Centroamérica en Cifras. Datos de Seguridad Alimentaria Nutricional. Recuperado de FAO.
23. IFPRI.(s.f.). (2017). Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias. Recuperado de <https://www.ifpri.org/es/publication/aspectos-destacados-de-la-investigaci%C3%B3n-sobre-pol%C3%ADticas-alimentarias-en-am%C3%A9rica-latina-y>
24. SICA. (s.f.). (2012). Sistema de la Integración Centroamericana . Recuperado de <https://www.sica.int/consulta/Noticia.aspx?Idn=74556&idm=1>
25. DCM. (n.d.). *Doble Carga de la Malnutrición* . Retrieved from <http://www.incap.int/index.php/es/todas-publicaciones-2/554-the-lancet-la-doble-carga-de-la-malnutricion/file>
26. Mariño, García, A., Núñez, Velázquez, M., & Gámez, Bernal, A. (15 de 09 de 2015). *Medigraphic*. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>
27. Figueroa Pedraza, D. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. *Revista de Salud Pública*, 1-16. Recuperado de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2004.v6n2/140-155/es>
28. Salud,O.M.S (31 de 08 de 2018). *WHO.INT*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
29. FAO. (2022). *EVALUACIÓN NUTRICIONAL*. RECUPERADO DE ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA: <HTTPS://WWW.FAO.ORG/NUTRITION/EVALUACION-NUTRICIONAL/ES/#:~:TEXT=LA%20EVALUACI%C3%B3N%20NUTRICIONAL%20PROPORCIONA%20INFORMACI%C3%B3N,LA%20CARGA%20DE%20LA%20MALNUTRICI%C3%B3N>.
30. Bezares, V., Cruz, R., Burgos, M., & Barrera, M. (2014). *Evaluación del Estado de Nutrición en el Ciclo Vital Humano*. México, D.F.: McGraw-Hill Interamericana Editores.
31. Montoya Sáez, P. (N.D.). *Alimentación, nutrición y salud*. Oda-alc.org. Recuperado el 24 de Agosto, 2022, from <Http://Www.Oda-Alc.Org/Documentos/1341945107.Pdf>
32. Bernabéu Justes, M., & Sánchez-Ramírez, C. A. (2019). Asociación Entre Los Factores Demográficos Y Socioeconómicos Con El Estado Nutricional En Niños Menores De 5 Años En Poblaciones Rurales De Colima, México. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 23(2), 48–55. <Https://Doi.Org/10.14306/Renhyd.23.2.545>
33. Figueroa Pedraza, D. (2005). Acceso A Los Alimentos Como Factor Determinante De La Seguridad Alimentaria Y Nutricional Y Sus Representaciones En Brasil. *Revista Costarricense De Salud Pública*, 14(27), 77–86.

- [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14292005000200009](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292005000200009)
34. Geovanna Patricia Rojas Perales Layli Violeta Maravi Baldeón Soledad Aura Garay Quintana. (5 DE JUNIO DE 2020). *Factores Sociales Y Culturales Condicionan La Desnutrición Crónica En Niños De 3 A 5 Años Adscritos Micro Red De Chupaca* . <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/666/873>
  35. Davis Gram, S. L., García Mercado, I. G., Bordas Palmer, Y., Peralta Zamora, D., & Esteban Guerrero, H. J. (2022). Determinantes Socioculturales Relacionados A La Nutrición De Los Niños De Las Comunidades De Wawa Bar Y Haulover. *Revista Universitaria Del Caribe*, 28(01), 38–52. <https://doi.org/10.5377/RUC.V28i01.14445>
  36. Organización Mundial De La Salud, OM (2022). *Directrices De La OMS Sobre Actividad Física Y Hábitos Sedentarios* . <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
  37. Brown, J. E. (2014). *Nutrición En Las Diferentes Etapas De La Vida* . México : Mc Graw Hill Education .
  38. José Antonio López Trigo, J. R. (2015). Asociación Española De Geriatria Y Gerontología . Recuperado De Alimentación, Nutrición E Hidratación En Adultos Y Mayores : [https://www.segg.es/media/Descargas/Guia\\_ALIMENTACION\\_NUTRICION\\_E\\_HIDRATACION.Pdf](https://www.segg.es/media/Descargas/Guia_ALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATACION.Pdf)
  39. Peraza, M. C. (2018). Análisis nutricional de la canasta básica de alimentos del INDEC (2016) para un adulto equivalente según las recomendaciones nutricionales de la FAO/OMS (2003) y las pautas de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (2015-2016) en el año 2018. Obtenido de <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/112>
  40. Merino, J. L. (2007). *Nutrición y Salud Efectiva*. México, México: Trillas.
  41. Puga, E. (2018, Agosto). *Ingesta Recomendada De Micronutrientes: Vitaminas Y Minerales*. RUC. Recuperado 21 De Agosto De 2022, De <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11338/CC77%20art%207.pdf?sequence=1>.
  42. Proyecto Food Facility Honduras. (2011, Febrero). *Programa Especial Para La Seguridad Alimentaria - PESA - Centroamérica*. Seguridad Alimentaria Y Nutricional, Conceptos Básicos 3ra Edición. Recuperado 26 De Agosto De 2022, De <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>
  43. L.A., Leiva, C., León, E., Silva, G., & Acosta, I. (2016). *Estudio sobre “seguridad alimentaria y nutricional en honduras 1990 - 2015”*. Universidad Nacional Autónoma De Honduras. <https://obsan.unah.edu.hn/dmsdocument/12289-2015-09-Dicyp-Unah-Seguridad-Alimentaria-Y-Nutricional-En-Honduras-1990-2015-Pdf>
  44. INCAP/OPS. 1999. *Curso de educación a distancia Escuelas Saludables: Módulo 3: Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Publicación INCAP MDE/113, Guatemala.
  45. OBSAN. (2017). *Conceptos SAN, Consumo*. Recuperado 26 De Agosto De 2022, De <https://obsan.unah.edu.hn/conceptos-san/consumo/>
  46. INCAP/OPS. (2015). *Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación*. CADENA 30. Recuperado 27 de agosto de 2022, de [https://www.sica.int/incap/san\\_breve.aspx%3FIdEnt%3D29&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=hn](https://www.sica.int/incap/san_breve.aspx%3FIdEnt%3D29&cd=2&hl=es-419&ct=clnk&gl=hn)

47. Patrones y sistemas alimentarios saludables y sostenibles: una urgencia planetaria. (s/f). Medwave.cl. Recuperado el 21 de octubre de 2022, de <https://www.medwave.cl/enfoques/probsp/8436.html>
48. Revollo, L., Beatriz, G., & Grande María, D. (2013). Universidad nacional de córdoba facultad de ciencias médicas secretaria de graduados maestría en salud materno infantil patrón de consumo alimentario y estado nutricional en niños que asisten de 3° a 6° grado del complejo educativo José Hernández. Jujuy. Mayo-agosto 2013. Edu.ar. Recuperado el 21 de octubre de 2022, de <http://lildbi.fcm.unc.edu.ar/lildbi/tesis/REVOLLO-gabriela-beatriz.pdf>
49. EUROSAN. (2018). Estudios y diagnósticos específicos sobre la situación de seguridad alimentaria y nutricional, república de honduras estudio de patrones de consumo de alimentos región 11: el paraíso. Recuperado 26 Agosto De 2022, De [File:///C:/Users/User/Download/P3\\_Patrones%20de%20Consumo%20Regi%C3%B3n%2011%20El%20Paraiso.Pdf](File:///C:/Users/User/Download/P3_Patrones%20de%20Consumo%20Regi%C3%B3n%2011%20El%20Paraiso.Pdf)
50. INCAP. (2012). Análisis de la situación alimentaria en honduras. Recuperado 26 Agosto De 2022, De <Http://Www.Incap.Int/Index.Php/Es/Publicaciones-Incap/113-Honduras-Informe-Analisis-De-Situacion-Alimentaria/File>
51. La Gaceta. (2022) Acuerdo\_Ejecutivo\_STSS-308-2022. [https://www.tsc.gob.hn/web/leyes/Acuerdo\\_Ejecutivo\\_STSS-308-2022.pdf](https://www.tsc.gob.hn/web/leyes/Acuerdo_Ejecutivo_STSS-308-2022.pdf).
52. INCAP. (29 de Agosto de 2022). Recuperado de <http://www.incap.int/sisvan/index.php/es/areas-tematicas/herramientas-operacionales-de-apoyo/canasta-basica>
53. TRANSTEC. (2009). Situación Actual de la seguridad alimentaria y nutricional en Honduras. Recuperado de [http://santic.rds.hn/wp-content/uploads/san\\_honduras.pdf](http://santic.rds.hn/wp-content/uploads/san_honduras.pdf)
54. The Global Voice of Business. (TGVOB) (2014). El Salario Mínimo. Recuperado de [https://www.ioe-emp.org/fileadmin/ioe\\_documents/publications/Policy%20Areas/international\\_industrial\\_relations/ES/Documento\\_de\\_orientacion\\_de\\_la\\_OIE\\_-\\_El\\_salario\\_minimo.pdf](https://www.ioe-emp.org/fileadmin/ioe_documents/publications/Policy%20Areas/international_industrial_relations/ES/Documento_de_orientacion_de_la_OIE_-_El_salario_minimo.pdf)
55. Secretaría de desarrollo económico. (2022). Canasta Básica. Recuperado de <https://sde.gob.hn/proteccion-al-consumidor/boletines/>

## 12. Anexos

La información complementaria sobre actividad física y situación del hambre en el hogar referente a la investigación "**Consumo de los Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicéntrico**", se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://1drv.ms/u/s!AkVLCLhupyvWgSaSh8iwr7k-yfoL?e=ErLars>