

Evidencia e innovaciones en sistemas alimentarios

Dietas, Entornos alimentarios y Compras publicas en Honduras



Tegucigalpa, 19 de febrero 2026



CGIAR

BETTER DIETS
AND NUTRITION

Sesión 1.

El estado de las dietas en América Latina – Retos y oportunidades en Honduras



Dr. Byron Reyes
Nataly Hernández,
Investigadora visitante.



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

Dra. Fiama Garcia



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Dra. Karina Cruz.



CGIAR

BETTER DIETS
AND NUTRITION



SCGG - UNIDAD TÉCNICA DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
UTSAN

Que tanto sabemos
de dietas?

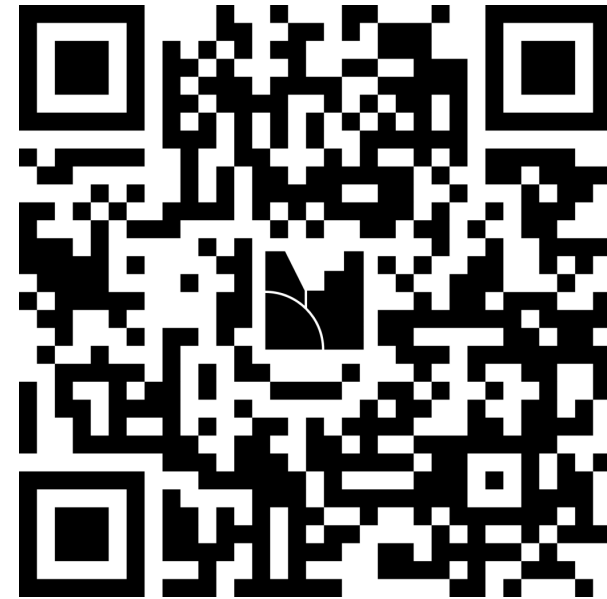


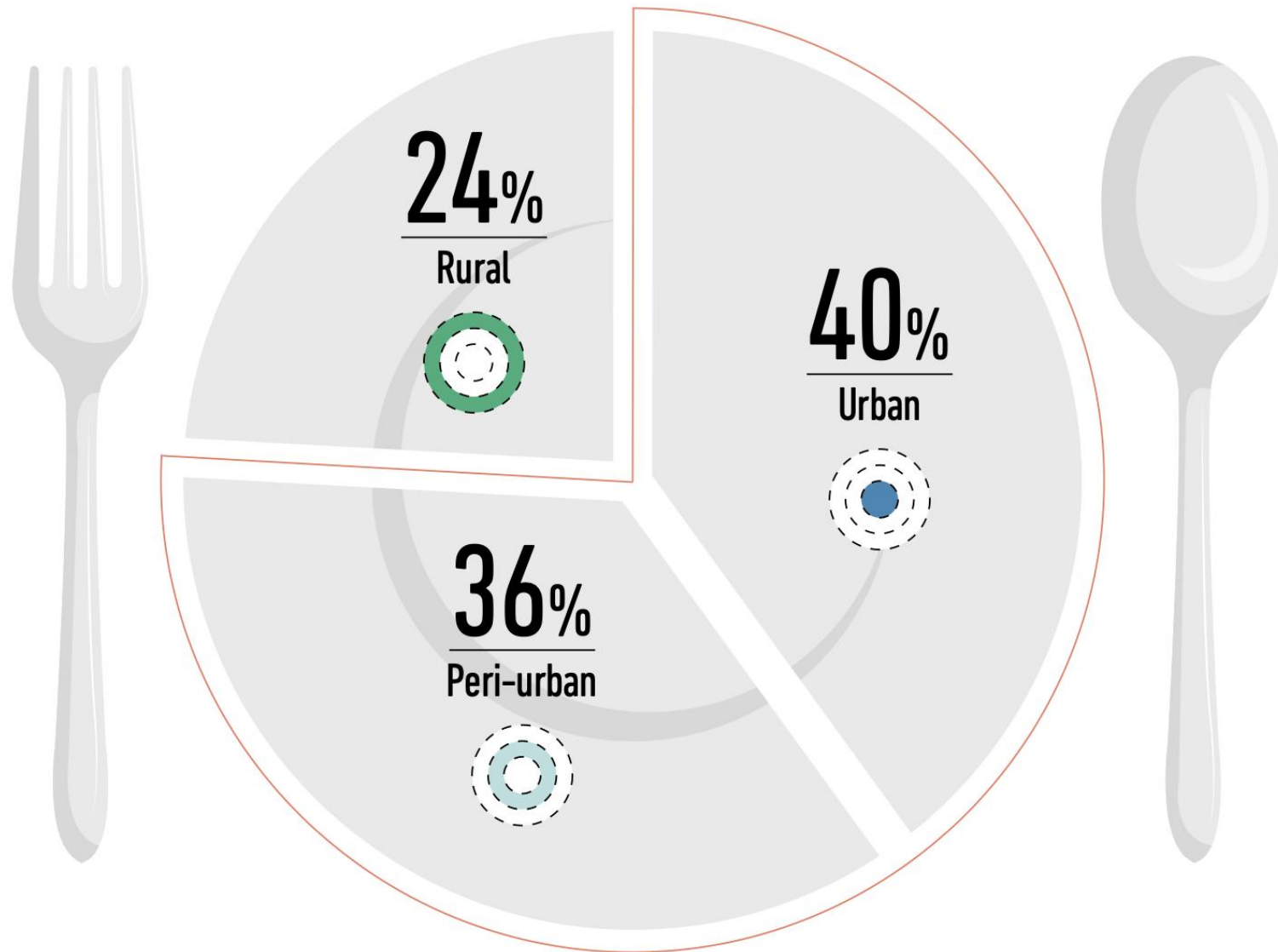
menti.com

8698 5452

**A nivel mundial,
qué % de personas con inseguridad
alimentaria viven en áreas rurales?**

- A. 90%**
- B. 70%**
- C. 50%**
- D. 25%**





Source: FAO. 2023a. Suite of Food Security Indicators. In: *FAOSTAT*. Rome. [Cited 27 February 2024]. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FS>

Qué región tiene la mayor brecha de género en inseguridad alimentaria?

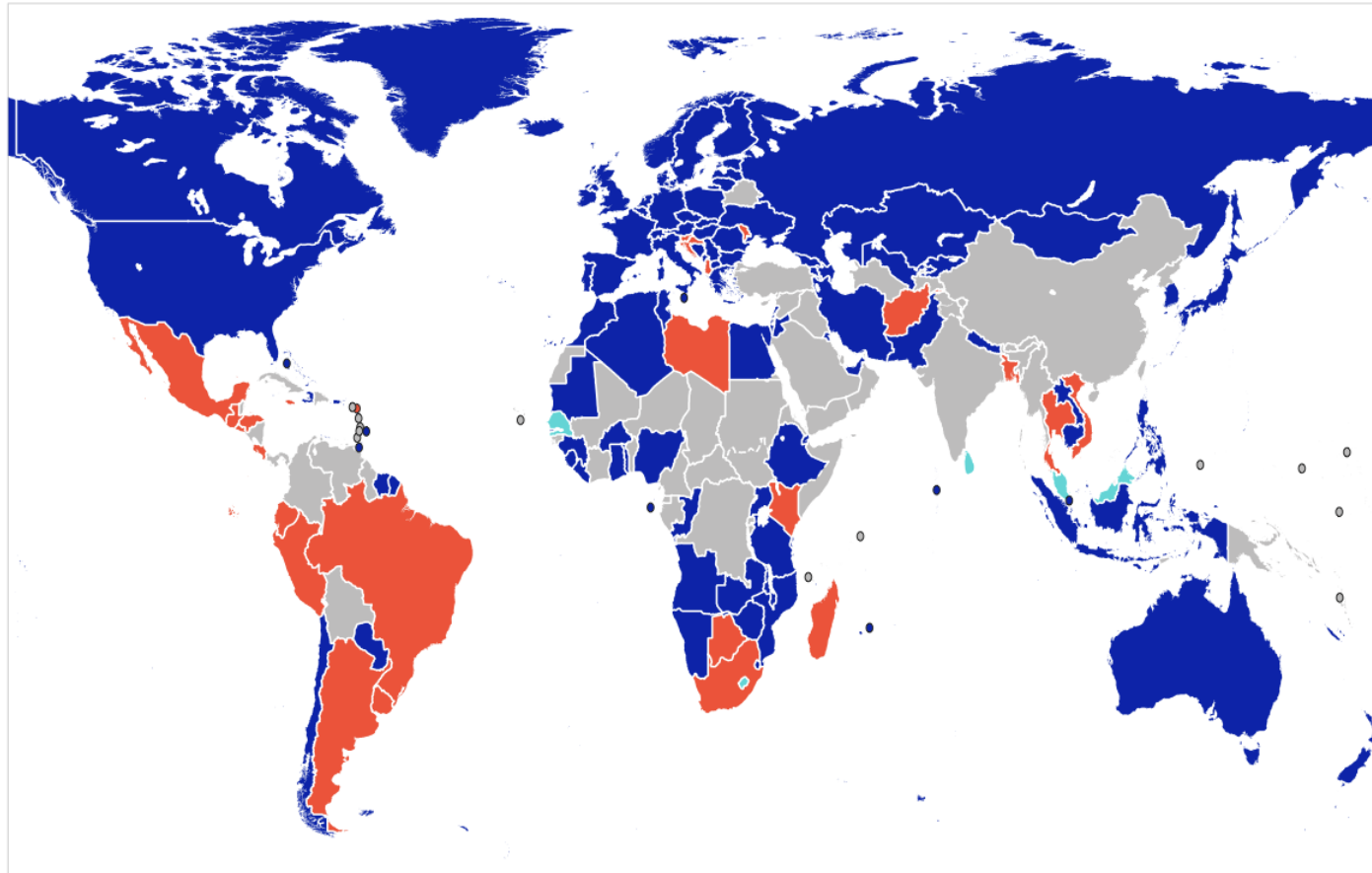
(más mujeres que hombres con inseguridad alimentaria)

- A. África Sub-sahariana**
- B. Asia**
- C. América Latina**
- D. Medio Oriente y Norte de África**



BOX 1.1 GENDER GAPS IN FOOD INSECURITY (2019-2021): EXPLORING DIFFERENCES ACROSS COUNTRIES AND DEMOGRAPHIC CATEGORIES

Figure B Many more countries show significantly higher food insecurity among women than among men



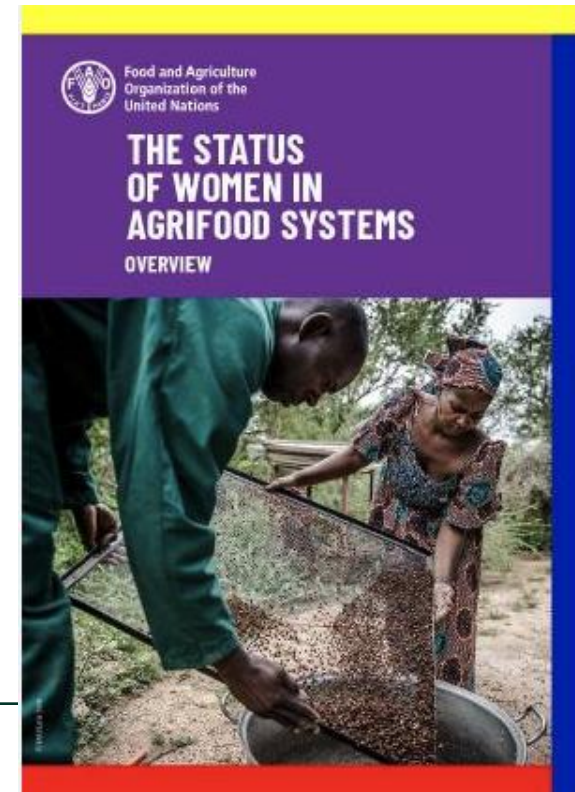
- Significantly higher food insecurity among women
- Difference in men and women's food insecurity is not significant
- Significantly higher food insecurity among men
- No data

↑ SOURCE: FAOSTAT, Suite of Food Security Indicators, 15 January 2023. <https://www.fao.org/faostat/en/#data/FS>

↑ NOTES: Final boundary

ALC tiene la mayor brecha de género en inseguridad alimentaria de todo el mundo.

Esta existía antes del COVID-19 y empeoró durante la pandemia.



¿Cuál es la recomendación de la OMS sobre el consumo diario de frutas y verduras?

- 200 gramos
- 300 gramos
- 400 gramos
- 500 gramos



¿Cuál es la recomendación de la OMS para consumo diario de frutas y verduras?

200 gramos

300 gramos

400 gramos ✓

500 gramos

¿Qué porcentaje de hondureños consume al menos una bebida azucarada al día?

80%

60%

40%

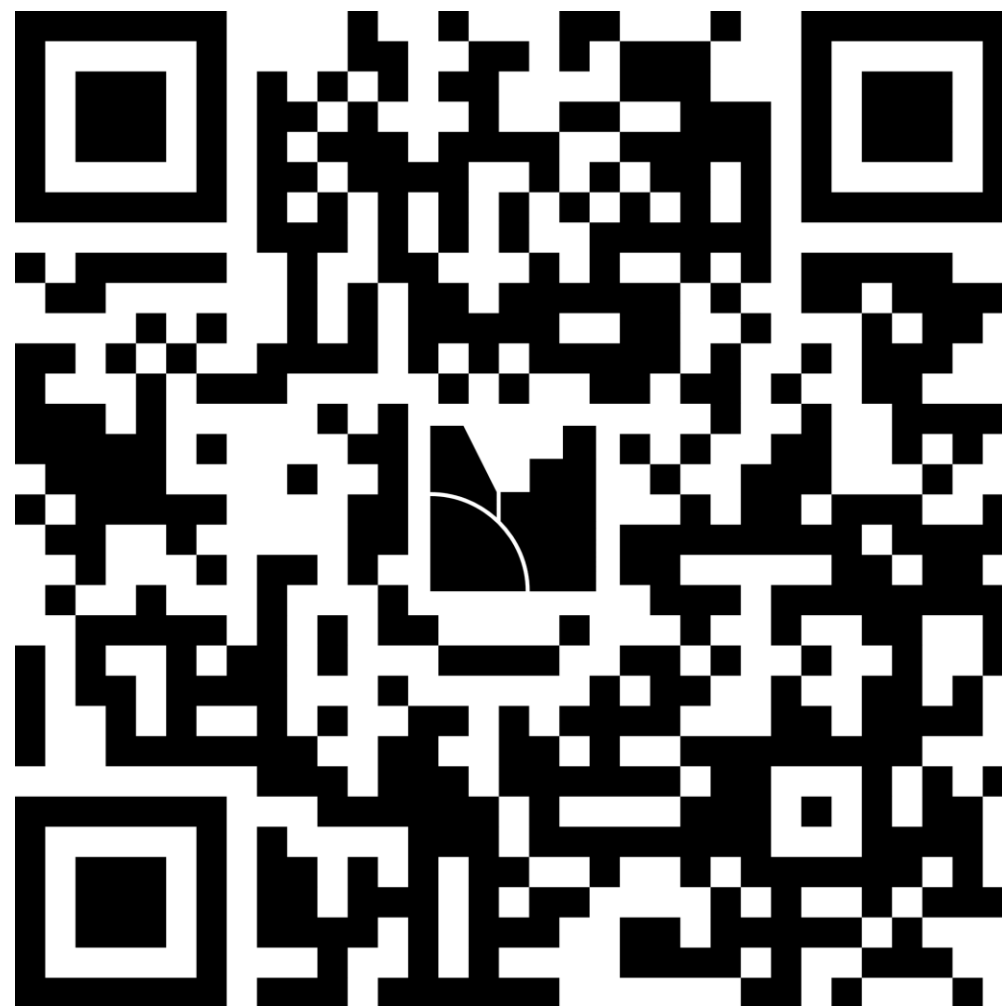
20%



¿Qué porcentaje de hondureños consume al menos una bebida azucarada al día?

- 80% ✓
- 60%
- 40%
- 20%

**En una palabra,
¿qué hace difícil
comer saludable
en Honduras?**

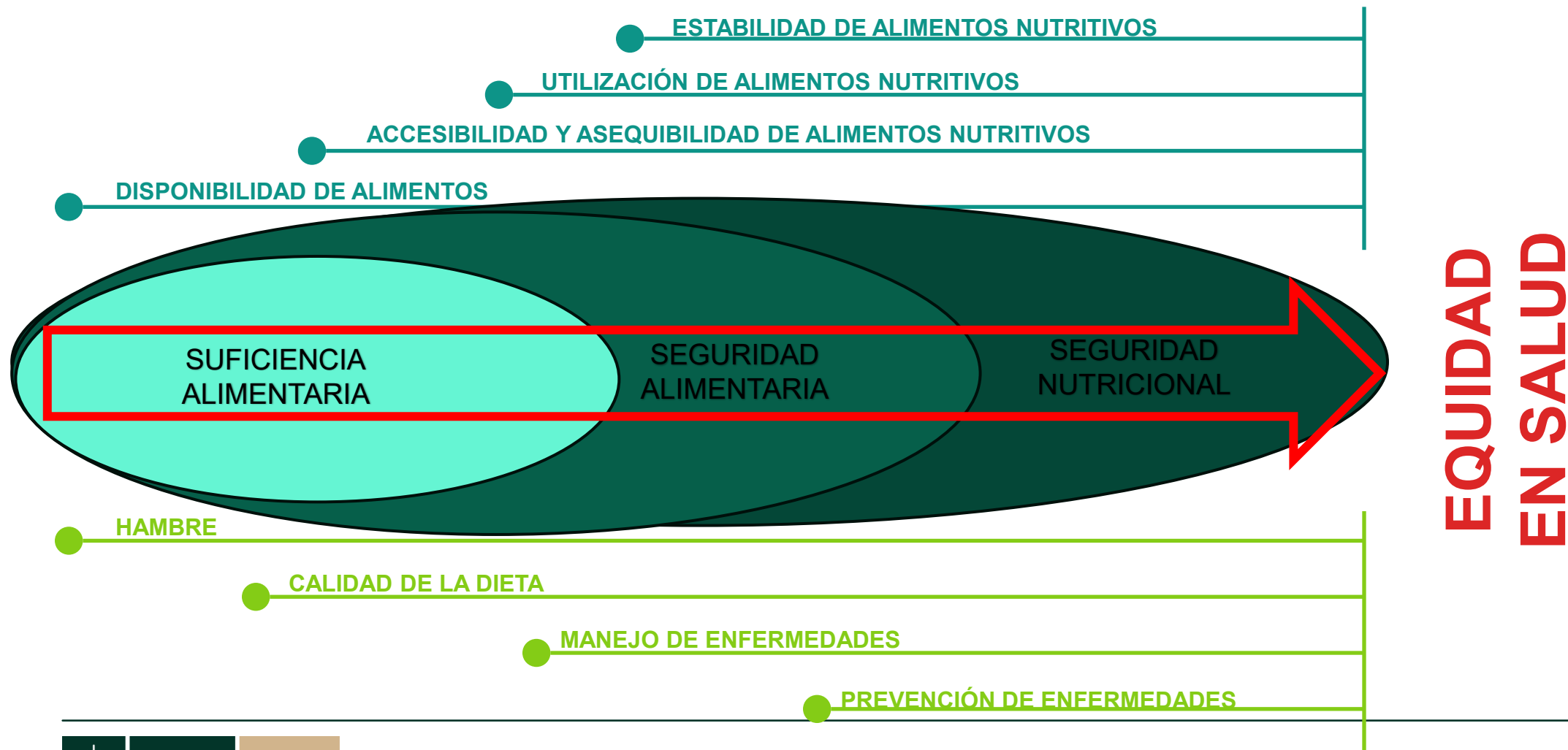


¿Las personas en América Latina y el Caribe tienen dietas saludables?

Dr. Ramya Ambikapathi

Tegucigalpa, 19 de febrero 2026

Las diferencias en la calidad de la dieta contribuyen a las disparidades en la salud y tienen un costo económico



¿Qué son las dietas saludables?

Declaración conjunta de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).



¿Qué es una dieta saludable?

Cuatro principios (FAO-OMS 2024)

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

Indicadores y disponibilidad de datos desagregados

| Medida | Fuente | ¿Datos desagregados? |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Seguridad Alimentaria | | |
| FIES | FAO | Pais, urbano/rural |
| IPC | IPC Info | Pais |
| Calidad de la Dieta | | |
| Global Diet Quality DB | dietquality.org, DQQ survey | Rural/urbano, sexo |
| Systematic Reviews | LAC studies | Limited |
| Ingestas Dietéticas | | |
| Global Dietary Database | Tufts/Bayesian models | Sexo, anos, rural/urbano |
| Systematic Reviews | Multi-country (ELANS estudio) | Limitado |
| Estado de Salud | | |
| NCD-RISC | ncdrisc.org | Sexo, rural/urbano, |
| Global Burden of Disease | IHME | Pais |



Adecuada

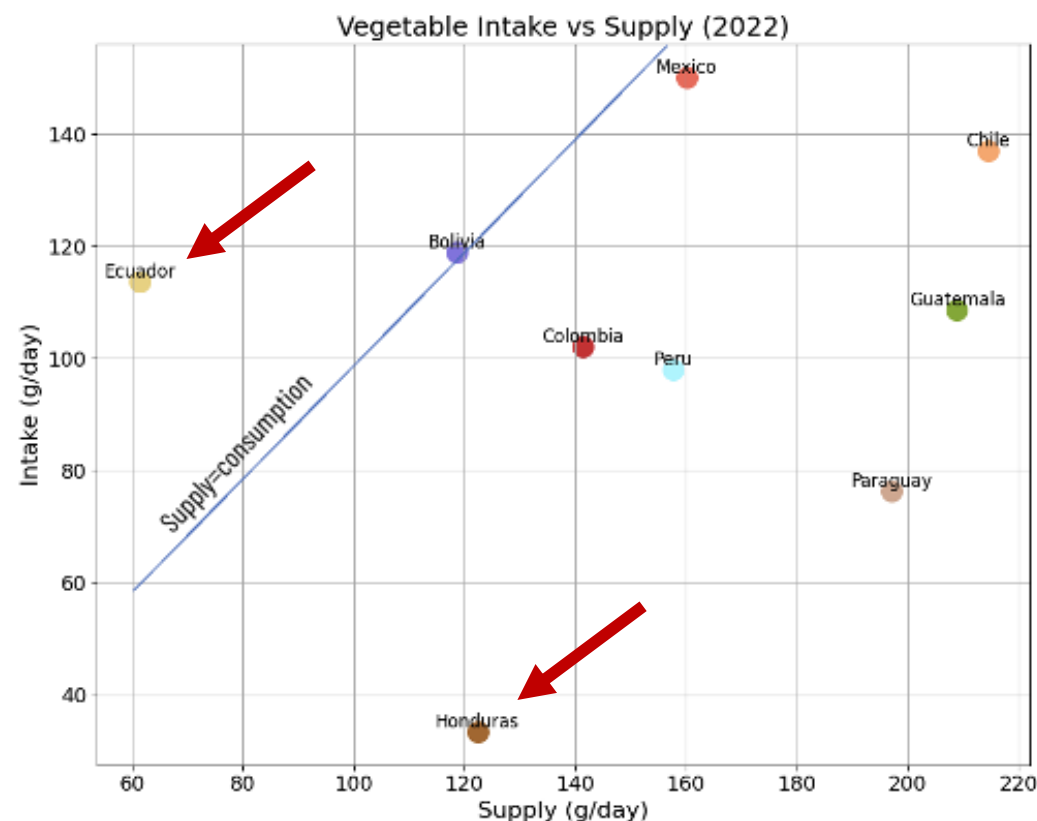
Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

De los 17 micronutrientes, cuatro eran problemáticos en 8 países de ALC (ELANS, 2015)

- Muy bajo en vitamina E: casi todos los países (se puede tratar con verduras de hoja verde)
- Vitamina D – casi todos los países
- Calcio: la mitad de los países
- Folato / Magnesio – algunos países

| Pais | % Otra verduras (GDQP, 2024) | % Verduras de hoja verde oscuro (GDQP, 2024) | Consumo de verduras (g/día) GDD modelado, 2018 | Consumo de verduras (g/día) ELANS 2015 |
|-----------------|------------------------------|--|--|--|
| Bolivia | 82.0 | 46.0 | 118.9 | ** |
| Chile | 81.7 | 35.3 | 137.1 | 171.68 |
| Colombia | 68.6 | 16.2 | 102.2 | 89.57 |
| Ecuador | 76.0 | 27.9 | 113.7 | 163.12 |
| Guatemala | 71.0 | 42.1 | 108.7 | ** |
| Honduras | 65.1 | 14.6 | 33.3 | ** |
| Mexico | 85.0 | 26.2 | 150.2 | ** |
| Nicaragua | 73.9 | 6.1 | ** | ** |
| Paraguay | 86.4 | 10.2 | 76.3 | ** |
| Peru | 66.5 | 28.8 | 98 | 107.76 |

Recommendation: 400 grams of fruits and vegetables a day per person



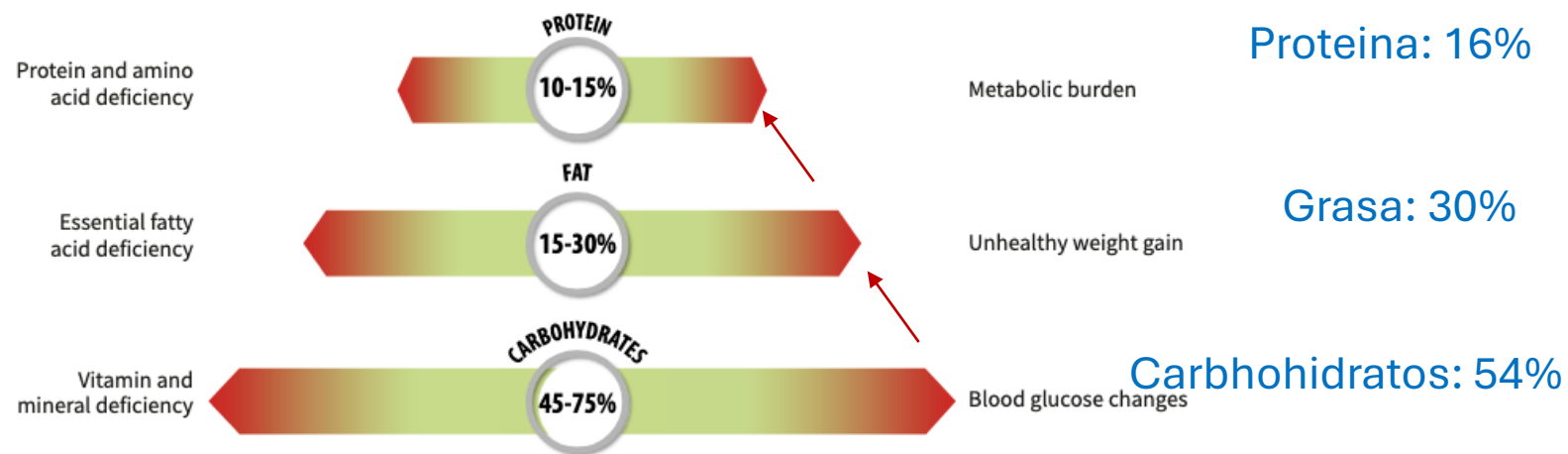
Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

| Países | Inactividad física, adultos de 18+ años (%) | |
|-----------|---|---------|
| | Hombres | Mujeres |
| Bolivia | 82 | 89 |
| Chile | 24 | 29 |
| Colombia | 43 | 54 |
| Ecuador | 25 | 30 |
| Guatemala | 37 | 37 |
| Mexico | 26 | 32 |
| Paraguay | 38 | 37 |

LAC Promedio (2015-2016) de estudio ELANS

Fig. 1. The macronutrient distribution of healthy diets



Note: The values in the centre of this schematic represent optimal ranges of macronutrient intake for adults (as a percentage of total daily calories consumed). The conditions on either side may result from consuming diets that contain macronutrient intakes outside these ranges. For references, please see Table 1.

Alta inactividad física y alta ingesta de proteínas y grasas.

Equilibrada para la población activa, ¡pero no estamos activos!

Moderada

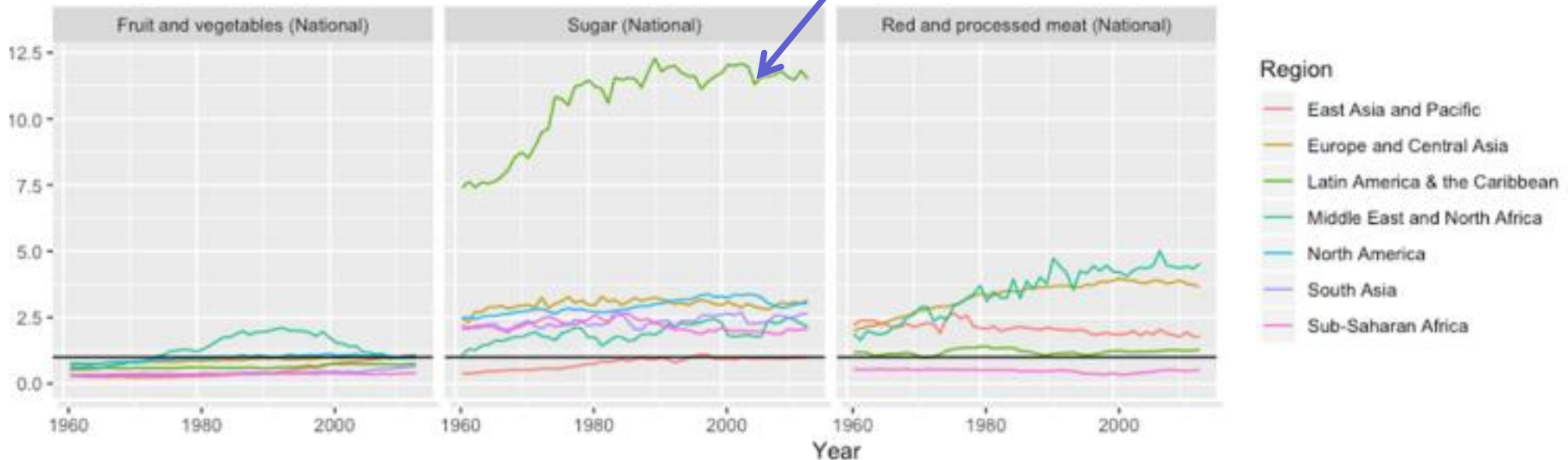
En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

| Pais | % Bebidas azucaradas (DQQ, 2024) | % Alimentos azucarados DQQ, 2024 | Azúcar total (g/día) |
|-----------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| Bolivia | 88.9 | 48.5 | 74.88 |
| Chile | 92.3 | 59.0 | 76.05 |
| Colombia | 74.1 | 49.0 | 109.8 |
| Ecuador | 86.1 | 38.1 | 102.4 |
| Guatemala | 90.2 | 66.7 | 102.4 |
| Honduras | 92.5 | 66.4 | Not available |
| Mexico | 87.8 | 62.9 | Not available |
| Nicaragua | 91.3 | 59.8 | Not available |
| Paraguay | 81.4 | 55.9 | Not available |
| Peru | 83.1 | 46.1 | 106.4 |

Alrededor de 525-700 Kcal solo azúcar,

el 30% de las dietas de ALC son azúcar!!!!

Alineación = suministro/guías



¡Las dietas reflejan los sistemas de producción!

Clifford Astbury et al., 2021

Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

¿Los hombres necesitan más intervenciones que moderen sus dietas?

| Más de un alimento o bebida azucarada | | | |
|---------------------------------------|---------|--------|--------|
| Country | Mujeres | Hombre | Brecha |
| Honduras | 79% | 87% | 8% |
| Guatemala | 79% | 85% | 6% |
| Nicaragua | 78% | 82% | 4% |
| Chile | 73% | 82% | 9% |
| Mexico | 71% | 80% | 9% |
| Venezuela | 68% | 75% | 7% |
| Dominican Republic | 63% | 77% | 14% |
| Paraguay | 66% | 72% | 6% |
| Bolivia | 62% | 74% | 12% |
| Ecuador | 55% | 73% | 18% |
| Peru | 58% | 64% | 6% |
| Colombia | 52% | 67% | 15% |

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

En promedio, América Latina tiene una dieta diversa, con una puntuación media de diversidad dietética de 6 de 10 grupos de alimentos.

No tan bueno en cinco grupos de alimentos esenciales para la salud (verduras, frutas, legumbres/frutos secos, alimentos de origen animal y granos.)

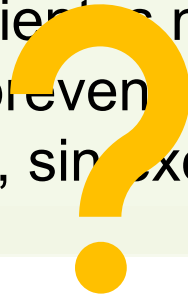
| País | Diversidad dietética mínima, cualquier 5 grupos de alimentos (%) | 5 grupos de alimentos esenciales (%) | Puntuación media de diversidad dietética |
|-----------|--|--------------------------------------|--|
| Bolivia | 87.1 | 48.4 | 6.7 |
| Chile | 88.8 | 39.1 | 6.5 |
| Colombia | 71.7 | 31.4 | 5.9 |
| Ecuador | 83.7 | 44.3 | 6.4 |
| Guatemala | 77.8 | 49.2 | 6.1 |
| Honduras | 72.8 | 41.5 | 5.9 |
| Mexico | 85.8 | 54.8 | 6.7 |
| Nicaragua | 76.5 | 54.2 | 5.9 |
| Paraguay | 80.0 | 24.5 | 6.0 |
| Peru | 77.9 | 41.3 | 6.1 |

Qué tan saludables son las dietas en ALC

Cuatro principios (FAO-OMS 2024)

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos



Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos en la salud



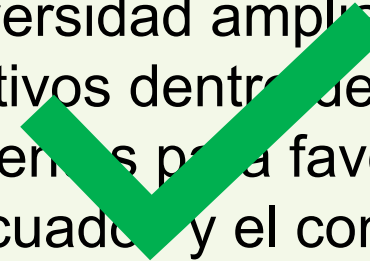
Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades



Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud



Mensajes

- Dieta saludable: ~1 de 4 principios cumplidos
- Los países de ALC muestran un **consumo inadecuado de alimentos protectores** (baja ingesta de vegetales, frutas y legumbres) mientras consumen en exceso alimentos azucarados
- Los **hombres consumen más alimentos no saludables** que las mujeres
- Las **desigualdades dietéticas** (mujeres, indígenas, hogares de bajos ingresos) tienen un impacto significativo tanto en la salud como en la carga económica.
- Ahora es **muy fácil recopilar datos** sobre la alimentación mediante la encuesta DQQ, ¡y además es más barato!





OBSERVATORIO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS



La realidad en Honduras:

Estudio 1

| Estudio | Población estudiada | Aspectos evaluados | Fuente |
|---|---------------------|--|--|
| Consumo de alimentos y situación alimentaria nutricional en 1,930 hogares de comunidades de 16 departamentos en Honduras, 2022. | Adultos | <ul style="list-style-type: none">Hábitos y frecuencia de consumo alimentarioConsumo de nutrientes y calorías | Fuente de datos: estudio sobre "consumo de alimentos y situación alimentaria nutricional de hogares en Honduras: estudio multicéntrico en adultos", cohorte 13, carrera de nutrición unah. |

Estudio 1

Hábitos y Frecuencia de Consumo Alimentario

Frecuencia de Comidas:

3 tiempos de comida en la mayoría de los casos.

Comayagua se reportó que solo realizan **2 tiempos**.

Ajuterique el desayuno se omite con frecuencia.

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

Bajo consumo de:

Frutas y Verduras: 1 vez por semana o de forma ocasional.

Pescado: Su consumo es **ocasional o nulo** en casi todas las comunidades evaluadas.

Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud

Alto consumo:

Azúcar y Bebidas Azucaradas: Destacan por ser consumidos más de **2 veces al día** en múltiples regiones.

Frituras y Alimentos Procesados: Son parte esencial de la dieta diaria.

FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "Consumo de Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicentrico en Adultos", COHORTE 13, CARRERA DE NUTRICION UNAH.

Estudio 1

Equilibrada

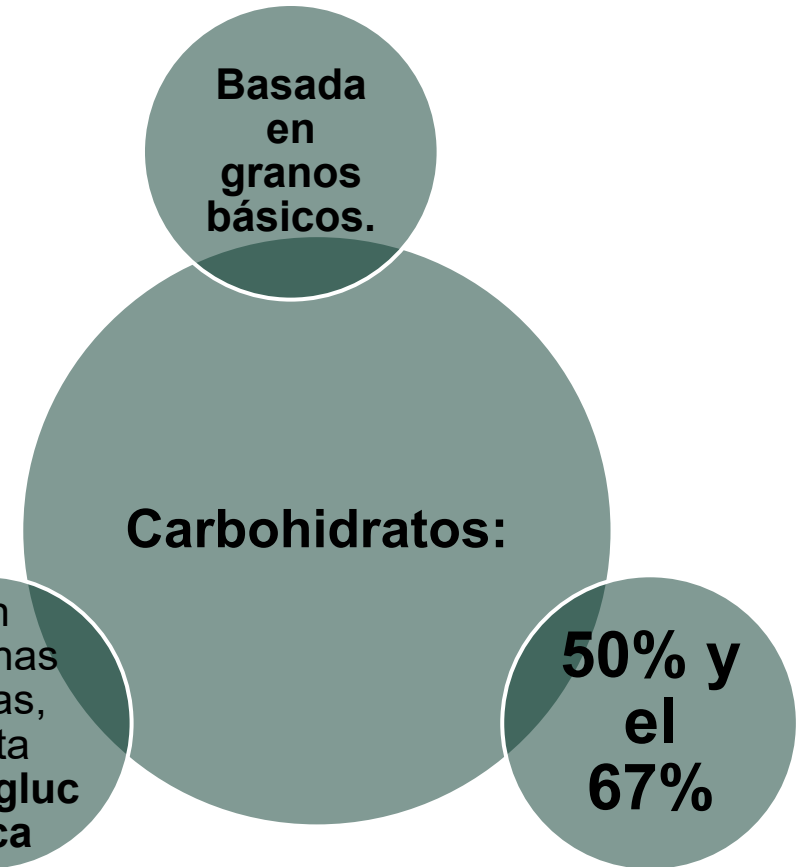
En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Consumo de Nutrientes y Calorías

El patrón de consumo predominante en la mayoría de los adultos analizados se caracteriza por ser desequilibrado, con una tendencia hacia el exceso de energía y una mala distribución de macronutrientes:



- Dietas **hiperlipídicas**
- En algunas comunidades representando el **40%**



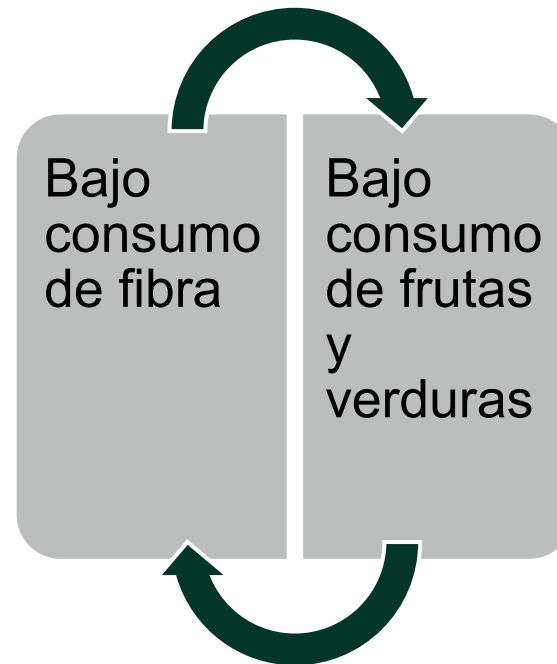
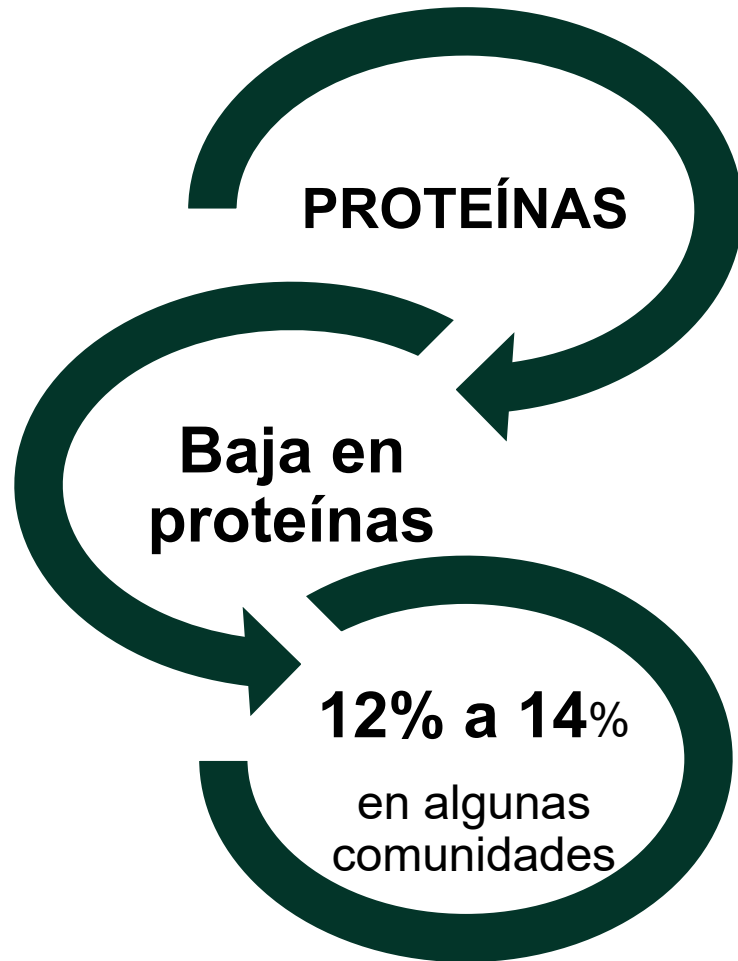
| Ingesta Calórica | |
|------------------|-----------------|
| Comunidades de: | Promedio Kcal |
| Apacilagua | 1,180 kcal/día |
| Valle de Ángeles | 2,806 kcal/día |
| Distrito Central | 1,874 kcal/día. |

FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "Consumo de Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicentrico en Adultos", COHORTE 13, CARRERA DE NUTRICION UNAH.

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Estudio 1

Consumo de Nutrientes y Calorías



FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "Consumo de Alimentos y Situación Alimentaria Nutricional de Hogares en Honduras: Estudio Multicentrico en Adultos", COHORTE 13, CARRERA DE NUTRICION UNAH.



Abrimos el diálogo: preguntas para la conversación



Pregunta 1

¿Dónde vemos este problema de baja diversidad dietética (desde nuestro sector o experiencia específica)?





Estudio 2

La realidad en Honduras

| Estudio | Población estudiada | Aspectos evaluados | Fuente |
|--|--------------------------|---|--|
| Situación alimentaria y nutricional de 4,899 estudiantes de primero a sexto grado en 104 centros de educación básica públicos de 15 departamentos de Honduras, 2023. | Escolares de 6 a 12 años | <ul style="list-style-type: none">• tiempos de comida• alimentos mayormente consumidos• consumo de frutas• consumo de verduras | <p>Fuente de datos: estudio "situación alimentaria y nutricional de niños (as) entre las edades de 6 a 12 años que asisten a escuelas gubernamentales en 15 departamentos de Honduras, de abril a septiembre 2023 ", cohorte 15, carrera de nutrición unah.</p> <p>https://obsan.unah.edu.hn/dashboard-san/situacion-alimentaria-y-nutricion-Honduras/104-ceb-2023/#</p> |



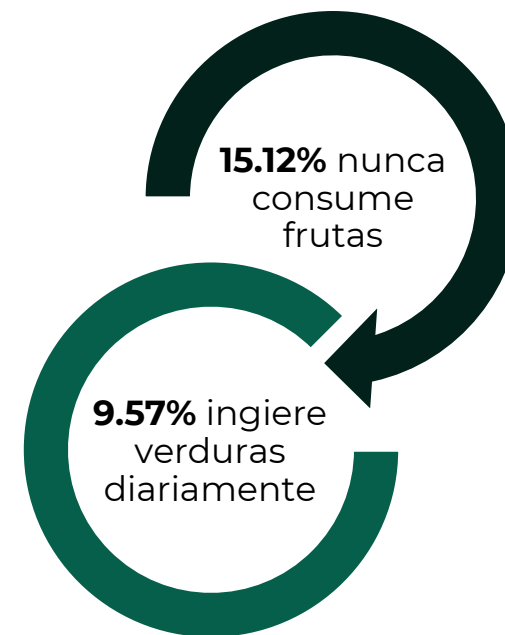
Estudio 2

Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud

Situación alimentaria y nutricional de 4,899 estudiantes de primero a sexto grado en 104 Centros de Educación Básica públicos de 15 departamentos de Honduras. 2023

La mayoría de los escolares (62%) consumen tres tiempos de comida diarios, aunque un 6% no alcanza esta frecuencia mínima.



FUENTE DE DATOS: ESTUDIO "SITUACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE NIÑOS (AS) ENTRE LAS EDADES DE 6 A 12 AÑOS QUE ASISTEN A ESCUELAS GUBERNAMENTALES EN 15 DEPARTAMENTOS DE Honduras, DE ABRIL A SEPTIEMBRE 2023", COHORTE 15, CARRERA DE NUTRICIÓN UNAH.



Abrimos el diálogo: preguntas para la conversación



Pregunta 2

¿Qué política o programa existente podría integrar mejor los criterios de diversidad dietética?





Estudio 3

La realidad en Honduras

| Estudio: | Población estudiada | Aspectos evaluados | Fuente |
|---|--------------------------|--|---|
| Estado nutricional de 15,897 niños(as) en 130 centros de educación básica en 16 departamentos de Honduras octubre 2024. | Escolares de 6 a 12 años | <ul style="list-style-type: none">• Relación entre el peso y conducta alimentaria• Consumo de frutas y verduras | Fuente de datos: estudio sobre "conductas alimentarias, actividad física y estado nutricional antropométrico en niños escolares de 6 a 12 años en Honduras", cohorte 20 y 21, carrera de nutrición unah. https://obsan.unah.edu.hn/dashboard-san/situacion-alimentaria-y-nutricion-Honduras/estado-nutricional-131-ceb-hn-2024/# |



Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Estudio 3

ESTADO NUTRICIONAL DE 15,897 NIÑOS(AS) EN 130 CENTROS DE EDUCACIÓN BÁSICA EN 16 DEPARTAMENTOS DE HONDURAS OCTUBRE 2024.

Relación entre Peso y Conducta Alimentaria (ICA)

7 de cada 10 niños aproximadamente consumen frutas y verduras diariamente. Existe una tendencia leve de abandono del consumo de estos grupos de alimentos hacia los grados superiores (5to y 6to)."

- **Estado Aceptable:** Es la mayoría en todas las categorías, representando más del **50%** de los niños sin importar su peso.
- **Alerta en niños con obesidad:** Los niños con obesidad tienen el mayor índice de conducta **insuficiente (30.00%)** y el menor índice **óptimo (16.67%)**.
- **Sobrepeso:** Curiosamente, el grupo con sobrepeso presenta el nivel más bajo de conducta óptima con solo un **13.25%**.

ELABORACION: OBSAN-UNAH. FUENTE DE DATOS: ESTUDIO SOBRE "CONDUCTAS ALIMENTARIAS, ACTIVIDAD FISICA Y ESTADO NUTRICIONAL ANTROPOMETRICO EN NIÑOS ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS EN Honduras", COHORTE 20 Y 21, CARRERA DE NUTRICIÓN UNAH.



Abrimos el diálogo: preguntas para la conversación



Pregunta 3

¿Qué compromiso realista y concreto podemos asumir desde nuestro rol para mejorar la situación?





Estudio 4

La realidad en Honduras:

| Estudio: | Población estudiada | Aspectos evaluados | Fuente |
|---|---------------------|--|--|
| Resultados del diagnóstico sobre alimentación en 125 hogares de seis municipios del departamento de la paz, Honduras (santa maría, chinacla, marcala, san josé, san pedro de tutule y santiago de puringla - agosto 2024) | hogares | alimentos consumidos por la media de la población alimentos mayormente consumidos | fuente: rikolto-Honduras y la unidad técnica de seguridad alimentaria y nutricional (utsan) con el apoyo del obsan. https://obsan.unah.edu.hn/dashboard-san/situacion-alimentaria-y-nutricion-Honduras/alimentacion-de-hogares-en-municipios-de-la-paz-Honduras-agosto-2024/# |

Estudio 4

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO SOBRE ALIMENTACIÓN EN 125 HOGARES DE SEIS MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ, Honduras (SANTA MARÍA, CHINACLA, MARCALA, SAN JOSÉ, SAN PEDRO DE TUTULE Y SANTIAGO DE PURINGLA - AGOSTO 2024)



Fuente: RIKOLTO-Honduras y la Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria y Nutricional (UTSAN) con el apoyo del OBSAN.



¿Qué nos dice la evidencia?



Las brechas no son casuales.

Existen diferencias marcadas entre zonas urbanas, rurales y entre regiones, que están directamente relacionadas con niveles de pobreza, educación y acceso a mercados. La diversidad dietética se convierte así en un indicador de desigualdad.

Una realidad persistente

Las dietas poco diversas siguen siendo una realidad cotidiana, especialmente en poblaciones vulnerables. Muchas familias basan su alimentación en uno o dos grupos de alimentos, generalmente cereales y tubérculos, mientras el consumo de frutas, verduras y proteínas de calidad permanece limitado.

**¡MUCHAS
GRACIAS!**



Su presencia hoy, su disposición al diálogo y su compromiso con la búsqueda de soluciones son fundamentales. Cada perspectiva que han compartido, cada pregunta que han planteado, cada conexión que han establecido, fortalece nuestra capacidad colectiva para transformar los sistemas alimentarios.

Les invitamos a continuar esta conversación en sus espacios de trabajo, en sus comunidades, en sus redes. Compartamos aprendizajes, articulemos esfuerzos y mantengamos viva la convicción de que dietas diversas, nutritivas y culturalmente apropiadas son posibles para todas las personas.

✉ obsan@unah.edu.hn

www.obsan.unah.edu.hn

Datos de INCAP



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Sistemas Alimentarios y su impacto en la Seguridad Alimentaria y Nutricional

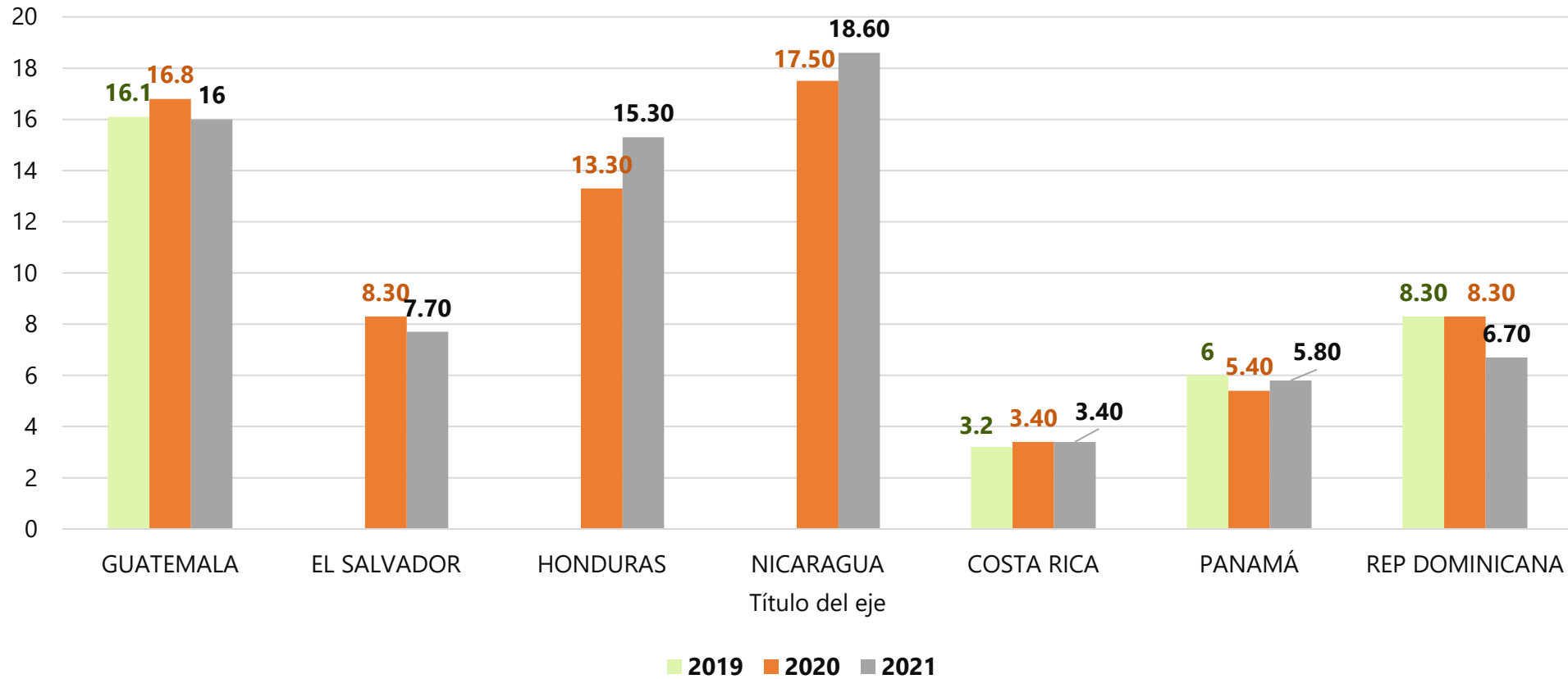
Retos y Oportunidades para Honduras

Febrero de 2026

Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades

Porcentaje de subalimentación en los países de la Región del SICA



Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos

Cuadro 10. Promedio del porcentaje de adecuación de nutrientes, Estudio de Consumo Alimentario en occidente de Honduras, 2023 (N=904)

| Nutriente | Promedio del porcentaje de adecuación (densidad de nutrientes/RPE por 1000 kcal), AFE | | | | Promedio del porcentaje de adecuación de ingesta de la dieta, AFE | | | |
|------------------------|---|---------------------|----------|-------|---|---------------------|----------|-------|
| | Promedio | Desviación estándar | IC (95%) | | Promedio | Desviación estándar | IC (95%) | |
| | | | LI | LS | | | LI | LS |
| Energía | | | | | 100.7 | 29.9 | 98.8 | 102.7 |
| Proteína | 101.8 | 16.4 | 100.8 | 102.9 | 102.7 | 35.3 | 100.4 | 105.0 |
| Hierro, bd media (10%) | 145.9 | 50.3 | 142.6 | 149.2 | 146.2 | 64.9 | 141.9 | 150.4 |
| Hierro, bd baja (5%) | 72.9 | 25.2 | 71.3 | 74.6 | 73.1 | 32.4 | 71.0 | 75.2 |
| Cinc, bd media (30%) | 161.1 | 29.9 | 159.2 | 163.1 | 162.4 | 58.1 | 158.6 | 166.2 |
| Cinc, bd baja (15%) | 80.6 | 14.9 | 79.6 | 81.5 | 81.2 | 29.1 | 79.3 | 83.1 |
| Calcio | 72.5 | 15.7 | 71.5 | 73.5 | 73.1 | 27.3 | 71.3 | 74.8 |
| Vitamina A, Eq retinol | 200.6 | 107.8 | 193.5 | 207.6 | 204.0 | 140.1 | 194.8 | 213.1 |
| Vitamina C | 152.3 | 141.1 | 143.1 | 161.5 | 158.4 | 159.4 | 148.0 | 168.8 |
| Riboflavina | 165.7 | 75.5 | 160.8 | 170.6 | 168.1 | 93.8 | 162.0 | 174.2 |
| Vitamina B12 | 92.0 | 92.6 | 86.0 | 98.1 | 97.0 | 114.5 | 89.5 | 104.5 |
| Folatos Eq | 202.0 | 84.8 | 196.4 | 207.5 | 201.5 | 100.2 | 195.0 | 208.1 |
| Niacina | 185.6 | 68.6 | 181.1 | 190.1 | 186.5 | 88.2 | 180.8 | 192.3 |
| Tiamina | 225.8 | 117.5 | 218.2 | 233.5 | 225.7 | 132.0 | 217.0 | 234.3 |

Fuente: Informe del Estudio de Consumo de Alimentos en Cuatro Departamentos de Honduras Occidental (Copán, Santa Bárbara, Lempira y Ocotepeque) Febrero 2023.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

¿Qué es una dieta saludable?

Cuatro principios (FAO-OMS 2024)

Adecuada

Proporciona suficientes nutrientes esenciales para prevenir deficiencias y promover salud, sin excesos



Equilibrada

En ingesto de energía, y fuentes de energía (grasas, carbohidratos, y proteínas) para promover un peso y crecimiento saludable y prevenir enfermedades



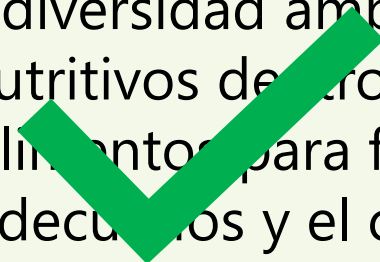
Moderada

En el consumo de alimentos, nutrientes u otros compuestos asociados con efectos negativos para la salud



Diversa

Incluye una diversidad amplia de alimentos nutritivos dentro de y entre grupos de alimentos para favorecer nutrientes adecuados y el consumo de otras sustancias que promueven la salud



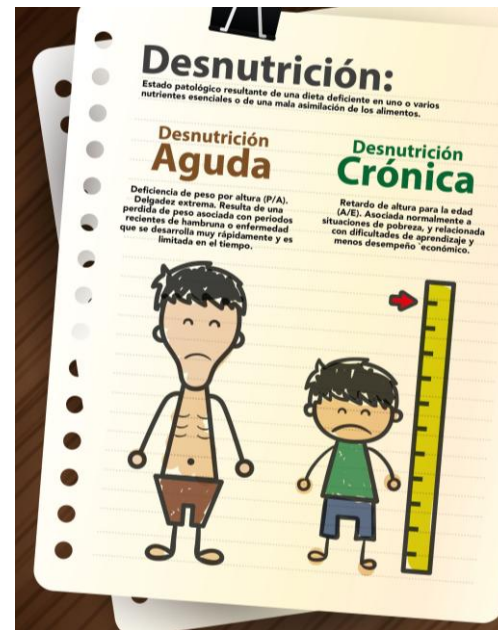
¿Debemos preocuparnos por las dietas, la nutrición y la salud?



*Contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional de la población de
Centroamérica y República Dominicana*

Objetivo principal para una alimentación saludable

“Lograr la asequibilidad de los alimentos, la diversidad del consumo de estos, la nutrición y salud de la población, y la sostenibilidad ambiental”.



DEFICIENCIA



EXCESO



DOBLE CARGA DE LA MALNUTRICIÓN (Serie Lancet, INCAP 2019)

Uno o más individuos con emaciación, retraso del crecimiento, o delgadez. **Uno o más individuos** con sobrepeso u obesidad en el mismo **HOGAR**.

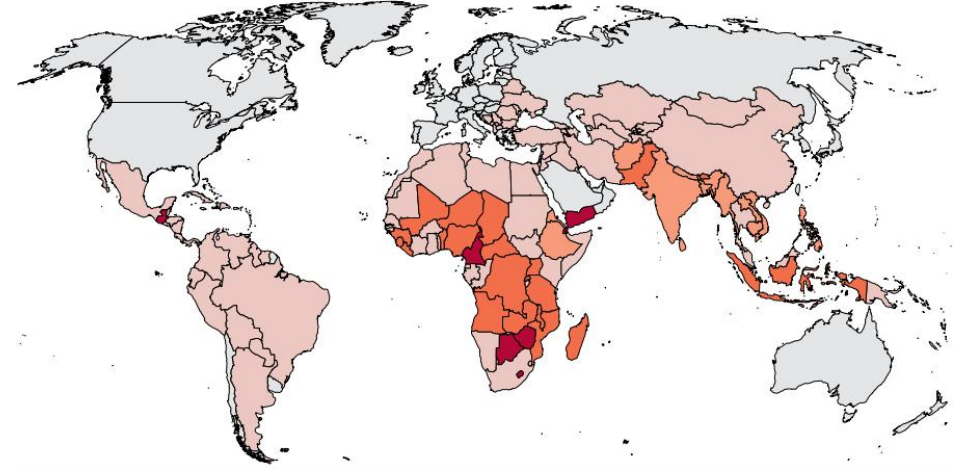
La DCM puede ocurrir en una de **cuatro formas**:

1. Un niño tiene retraso del crecimiento y sobrepeso
2. La madre tiene sobrepeso y uno de sus hijos menor de 5 años presenta emaciación
3. La madre tiene sobrepeso y uno de sus hijos menores de 5 años tiene retraso del crecimiento.
4. La madre es delgada y uno de sus hijos tiene sobrepeso



NIÑO
Retraso del
crecimiento y
sobrepeso

Países con DCM en 2010 de acuerdo con datos de peso y talla



La DCM a nivel de **PAÍS** se define como la **alta prevalencia tanto de desnutrición como de sobrepeso y obesidad** en al menos un grupo de la población.

Costo de la doble carga de la malnutrición en el año 2017. Honduras

(En millones de dólares)

| | Desnutrición | Sobrepeso y obesidad | Total |
|--------------------------|--------------|----------------------|---------|
| Costo en salud | 36,1 | 283,2 | 319,3 |
| Costo en educación | 10,3 | - | 10,3 |
| Pérdida de productividad | 1 958,7 | 53,2 | 2 011,9 |
| Mortalidad prematura | 580,5 | 2,2 | 582,7 |
| Menor nivel educacional | 1 378,2 | - | 1 378,2 |
| Ausentismo | - | 51,0 | 51,0 |
| Costo total | 2 005,1 | 336,4 | 2 341,4 |
| Porcentaje del PIB | 8,8 | 1,5 | 10,2 |

**Agricultura
12-15% PIB**

Fuente: CEPAL, con base en información del país (ver anexo 2), procesamiento especial de encuestas de hogares, estimaciones del DAES y ejercicio de simulación.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana

Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles





Implicaciones en salud pública (nivel nacional) Políticas fiscales y reglamentarias a incorporar

Publicidad y mercadeo

Etiquetado Frontal de alimentos: Advertencias Nutricionales
"Alto/exceso de nutrientes críticos"

Impuestos y subsidios de alimentos:
Reducir sal, azúcar y grasas

Aumentar disponibilidad de frutas y vegetales

Acciones/Recomendaciones

1. Fomento de la actualización de conocimientos en el área de Seguridad Alimentaria Nutricional y el enfoque en Sistemas Alimentarios
2. Promover la investigación en el área de nutrición pública y comunitaria ante los cambios en los sistemas alimentarios y las manifestaciones de la INSAN
3. Alta cobertura de la fortificación masiva de alimentos en Honduras (azúcar con vitamina A; harina de trigo con hierro, tiamina, riboflavina, niacina, y ácido fólico; y sal con yodo),
4. Considerar la aplicación de encuestas formales de consumo de alimentos en algunas comunidades en riesgo de inadecuación o en riesgo de exceso en Honduras
5. Fortalecer la incidencia política para la toma de decisiones en el marco de la Seguridad Alimentaria y Nutricional/ Sistemas Alimentarios



Reflexiones

1. ¿Qué te sorprendió de los resultados?
2. ¿Qué medidas pueden adoptar los distintos sectores para abordar los diferentes principios de una alimentación saludable?
3. En su opinión, ¿cuál es el MAYOR desafío para mejorar las dietas en Honduras?



Muchas gracias.



*Contribuyendo a la seguridad alimentaria y nutricional de la población de
Centroamérica y República Dominicana*