

ACTITUDES Y PRÁCTICAS QUE TIENEN LOS JÓVENES DE 32 CENTROS PÚBLICOS DE EDUCACIÓN MEDIA EN HONDURAS, SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



Observatorio en Seguridad Alimentaria y Nutricional (OBSAN) de la UNAH, por medio del tablero de datos presenta, de forma integrada, los hallazgos sobre **conocimientos, actitudes y prácticas** en torno al consumo de frutas y verduras de **4,973 estudiantes de 32 centros públicos de educación media** ubicados en **19 municipios de 11 departamentos de Honduras**. La muestra es mayoritariamente **urbana (72%)** y con ligera predominancia femenina (**53%**), e incorpora filtros por departamento/municipio/centro, área de residencia y sexo para análisis comparados. Esta arquitectura permite recorrer desde los datos generales hasta módulos específicos de conocimiento (recomendaciones, clasificación de alimentos), actitudes (preferencias, percepciones de salud, influencias) y prácticas (frecuencia, momentos y formas de consumo, responsables de la preparación y acceso).

Dentro de los resultados, predomina el reconocimiento de la recomendación “**3–4 porciones**” tanto para frutas (**50.7%**) como para verduras (**50.9%**), junto con un acuerdo amplio sobre que las frutas **hidratan (86.2%)** y **aportan a la salud (92.9%)**. Se observan **brechas específicas**: solo **46.9%** considera importante consumir frutas de **varios colores**, mientras **30.5%** no sabe si las verduras **aportan fibra**. En clasificación de alimentos, **73.8%** dice conocer la diferencia entre **fruta y verdura**, **57.3%** identifica correctamente **papa** como tubérculo. En **actitudes**, los jóvenes reportan alta afinidad por consumir frutas (**96%** acuerdo total/parcial), asocian este consumo con **mejor rendimiento académico (≈88.7%)** y declaran preferir frutas como merienda frente a “chucherías” (**≈79%**). A nivel de entorno, se afirma que frutas y verduras forman parte de una **alimentación saludable (≈94.3%)**, la **religión** rara vez interfiere, y la **influencia de redes sociales** es percibida como **moderada**.

En **prácticas**, el consumo de frutas se concentra en **meriendas** (matutina **53.9%**, vespertina **39.1%**) y, en frecuencia, predomina **3–4 días/semana (40.9%)**, seguido de **1–2 días/semana (30.7%)** y **consumo diario (20%)**; la forma preferida es **crudas y enteras (≈45%)**, seguida de **licuados y jugos naturales**. Para verduras, el momento principal es el **almuerzo (70.9%)**; la preparación más común es **cocidas (71%)**, con menor uso de **crudas (39%)**, **al vapor (18%)** y **al horno (10%)**. La **motivación por salud** es un impulsor fuerte del consumo de verduras (**≈93.9%**), existe **alta percepción de disponibilidad comunitaria (≈91.3%)** y **participación en la compra (≈69.4%)**; la **madre** suele asumir la preparación de alimentos en el hogar. En conjunto, los resultados muestran **actitudes favorables** y **buen acceso**, pero **frecuencias subóptimas** respecto a guías internacionales, sugiriendo oportunidades de intervención **escolar y familiar** (p. ej., fortalecer ofertas saludables en recreos, educación culinaria que privilegie métodos que conserven micronutrientes y reduzcan frituras).

Cita: “OBSAN. (SEPTIEMBRE, 2025). Tablero digital: Actitudes y prácticas que tienen los jóvenes de 32 centros públicos de educación media en Honduras, sobre el consumo de frutas y verduras. Observatorio en Seguridad Alimentaria y Nutricional, UNAH, obsan.unah.edu.hn.”