

GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN HONDUREÑA MAYOR DE 2 AÑOS



PLATO DE LA ALIMENTACIÓN 5 ESTRELLAS



Para mantenerte saludable recuerda consumir diariamente:

**2 porciones
de frutas**



**3 porciones
de verduras**



**Frijoles, cereales
y tubérculos**

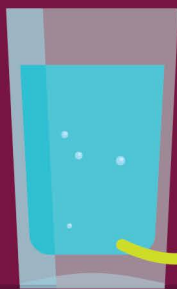
Si combinas frijoles con cereales como el arroz o tortillas, obtendrás una buena proteína.

Prefiere cereales integrales o tubérculos porque dan energía.



**Huevo,
leche o queso**
y 2 veces por semana
carne, preferiblemente
de pollo, cerdo
o pescado

**8
vasos
de agua
al día**



**Reduce el consumo de sal, azúcar,
grasas saturadas y alimentos ultraprocesados**



Realiza
actividad
física



Descansa
lo
suficiente



Prefiere la
comida hecha
en casa



Apoya a
productores
locales



Reduce
los
desperdicios

Practica un estilo de vida saludable

Moisés Abraham Molina Guillén, Secretario de Estado en el Despacho de Agricultura y Ganadería

Ángel Eduardo Midence Ochoa, Subsecretario de Redes Integradas de Servicios de Salud, en el Despacho de Secretaría de Salud

COMISIÓN NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

José Lino Pacheco	Secretaría de Agricultura y Ganadería/Unidad Técnica Seguridad Alimentaria y Nutricional
Susan López	Secretaría de Agricultura y Ganadería/Unidad Técnica Seguridad Alimentaria y Nutricional
Jonny Contreras	Secretaría de Agricultura y Ganadería/Unidad Técnica Seguridad Alimentaria y Nutricional
Iveth Izaguirre	Secretaría de Agricultura y Ganadería/Unidad Técnica Seguridad Alimentaria y Nutricional
Zady Mendoza	Secretaría de Salud
Irma Benavides	Secretaría de Salud
Astrid Chinchilla	Secretaría de Salud
Celeste Mejía	Secretaría de Educación
Rosa Esther Ramos	Secretaría de Educación
Óscar Gonzales	Secretaría de Desarrollo Social
Fanny Cárcamo	Secretaría de Desarrollo Económico
Anny Caballero	Agencia de Regulación Sanitaria
Emilio Espinal	Instituto Nacional de Estadística
Omar Caballero	Asociación de Municipios de Honduras
Ruth Carolina Raudales	Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán
Andrea Galindo	Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán
Dina Rodríguez	Universidad Nacional Autónoma De Honduras
Carol Elwin	Feed The Future-Honduras Avanzando la Nutrición
Merlín Flores	Feed The Future-Honduras Avanzando la Nutrición
Manuel Palma	Feed The Future-Honduras Avanzando la Nutrición
Kenia López	Feed The Future-Honduras Avanzando la Nutrición
Lestter Mejía	World Vision Honduras
Dunia Cabrera	World Vision Honduras
Adriana Hernández	Universidad Zamorano
María Fernanda Menéndez	Programa Mundial de Alimentos
Amelia Rosignoli	Programa Mundial de Alimentos
Amalia Ayala	Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud
Lucy Cerrato	Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud
Lucía Escobar	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
Cinthia Paguada	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
Carmen Bulnes	Cáritas de Honduras-Arquidiócesis de Tegucigalpa
Karina Cruz	Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá
Carolina Siu	Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

DISEÑO EDITORIAL

Teresa López, diseñadora gráfica

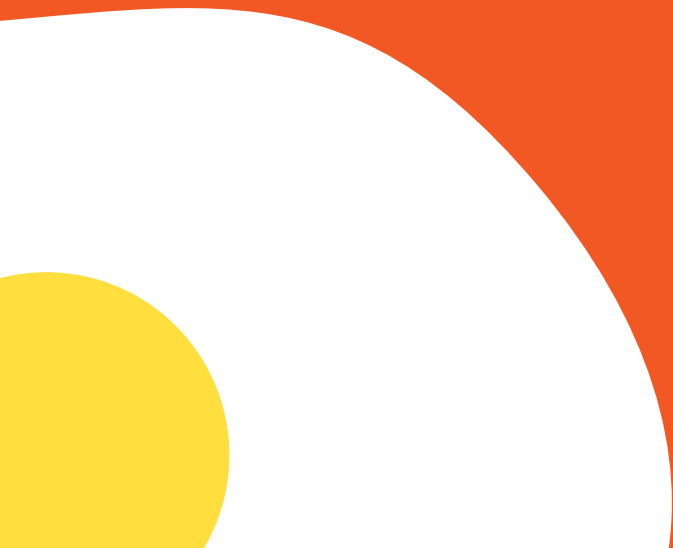
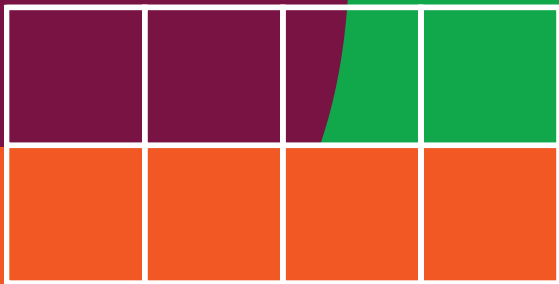
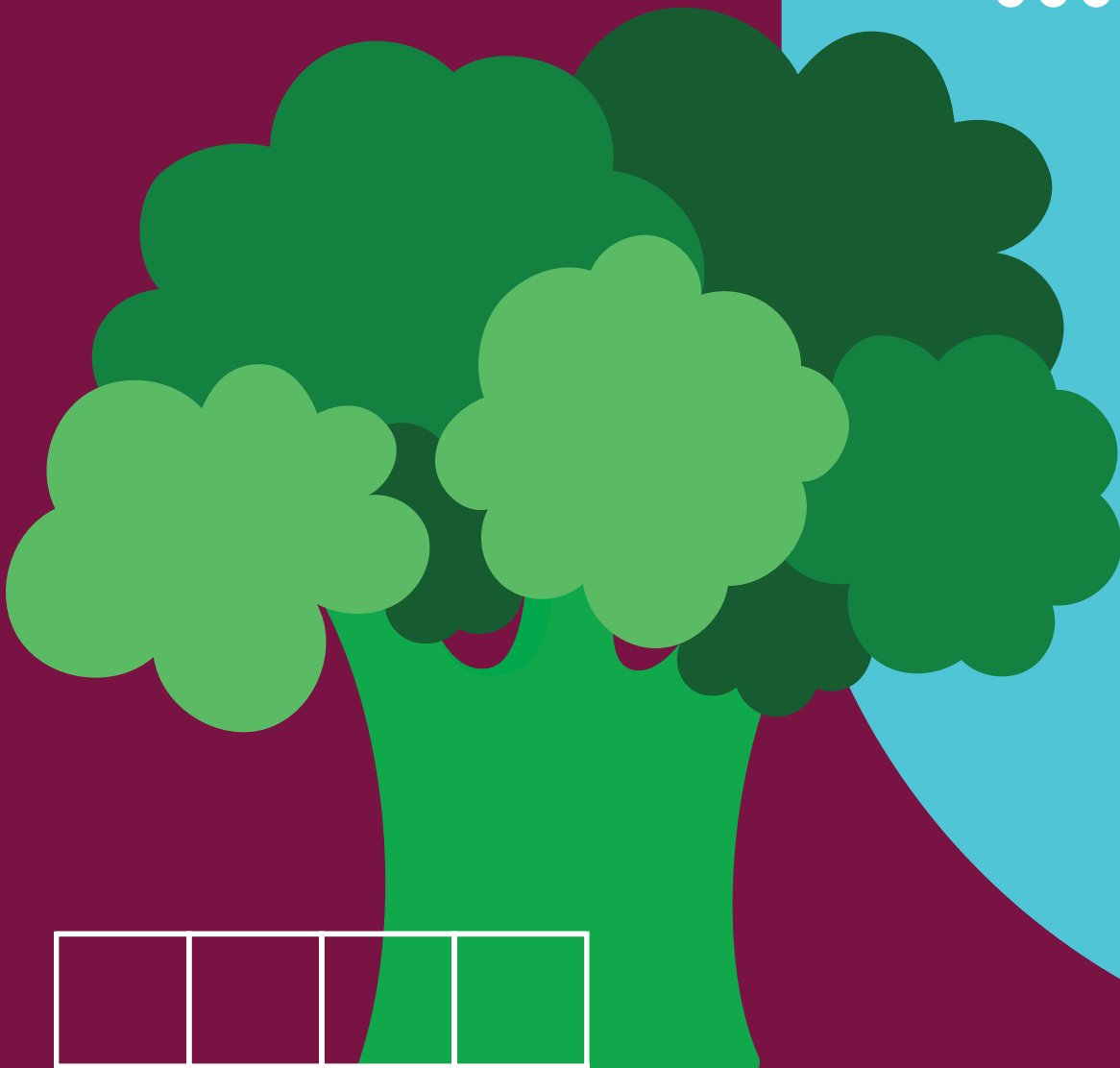
FOTOGRAFÍAS

Karina Cruz

Sergio Almendares

www.freepik.com

**GUÍAS ALIMENTARIAS
SALUDABLES Y SOSTENIBLES
PARA LA POBLACIÓN HONDUREÑA
MAYOR DE 2 AÑOS**



Honduras se encuentra en una coyuntura determinante para su desarrollo humano y productivo. La persistencia de la desnutrición, en coexistencia con el incremento de las enfermedades no transmisibles asociadas al sobrepeso y la obesidad, representa un desafío relevante que trasciende el ámbito sanitario y se vincula estrechamente con la competitividad y el bienestar del país.

Ante este escenario, el Gobierno de la República, a través de la Secretaría de Agricultura y Ganadería (SAG), reafirma su compromiso de continuar fortaleciendo el sistema agroalimentario nacional, orientándolo hacia un modelo basado en la equidad, la salud y la resiliencia, en beneficio de toda la población.

En mi condición de Secretario de Estado, y en el marco de la Política y Estrategia Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PyENSAN), presentamos a la nación las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles (GASS) para la población hondureña mayor de 2 años. Este instrumento constituye una hoja de ruta estratégica que promueve la articulación entre la producción agrícola nacional y el adecuado aprovechamiento de los alimentos en los hogares.

Desde la SAG, y con la conducción técnica de la Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria y Nutricional (UTSAN), se impulsa un esfuerzo de coordinación multisectorial orientado a contribuir a que la disponibilidad de alimentos en el país se traduzca en mejores condiciones de nutrición para todas las personas. Asimismo, se incorpora el enfoque de sostenibilidad, con el propósito de promover prácticas que resguarden el patrimonio ambiental y productivo para las generaciones presentes y futuras.

Esta rectoría se sustenta en tres pilares estratégicos plasmados en estas Guías:

1. Soberanía alimentaria y fomento productivo: Se promueve el consumo de alimentos producidos en el país, incentivando la demanda de frutas, vegetales y granos básicos provenientes de las familias productoras, fortaleciendo el tejido social del campo y favoreciendo la frescura e inocuidad en la alimentación.
2. Integración de la política pública: Las GASS contribuyen a la articulación de la política agroalimentaria, vinculando la producción primaria con los objetivos nacionales de salud pública, educación y protección social.
3. Educación para la resiliencia nutricional: Se fomenta la adopción de hábitos alimentarios que prioricen alimentos naturales frente a los ultraprocesados, en favor de la salud, el bienestar y la economía de las familias.

En mi condición de Secretario de Estado de la SAG, extendiendo una invitación a las instituciones gubernamentales, la cooperación internacional, el sector privado y la sociedad civil a continuar sumando esfuerzos en torno a estas guías, como una referencia común para avanzar en materia de seguridad alimentaria y nutricional.

La transformación de Honduras es un propósito compartido; una semilla de esperanza que se cultiva hoy para florecer en la salud, el bienestar y la calidad de vida de todas las personas.

Con profunda consideración y compromiso por nuestra patria.

Moises Abraham Molina Guillen
Secretario de Agricultura y Ganadería

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	9
ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE	15
PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES	17
Fase I: Preparación	17
Fase II: Desarrollo	18
Fase III: Implementación	18
GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES	19
Objetivo	19
Principios	19
Mensajes Centrales de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población hondureña mayor de 2 años	20
Estandarización de medidas	21
• Mensaje 1: Consumir diariamente 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas de varios colores para estar sano.	23
• Mensaje 2: Consumir frijoles diariamente, combinándolos con arroz o tortillas para asegurar una buena fuente de proteínas y fortalecer el cuerpo.	28
• Mensaje 3: Consumir diariamente cereales como maíz, trigo, arroz, avena (de preferencia integrales) o tubérculos como la papa, yuca, camote y malanga porque dan energía.	30
• Mensaje 4: Comer diariamente huevo, leche o queso y al menos 2 veces por semana carne, preferiblemente de pollo, cerdo o pescado para el buen funcionamiento de tu cuerpo.	33

- **Mensaje 5:** Reducir el consumo de sal, azúcar, grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina) y alimentos ultraprocesados (sopas instantáneas, gaseosas, jugos envasados, churros, embutidos) para prevenir enfermedades. 36
- **Mensaje 6:** Tomar al menos 8 vasos de agua al día para mantenerse hidratado. 41
- **Mensaje 7:** Realizar diariamente de 30 a 60 minutos de actividad física (caminar, correr, bailar o practicar deporte), relacionarse con las personas, la naturaleza y dormir lo suficiente para un bienestar físico y mental. 43
- **Mensaje 8:** Apoyar a productores locales, comprando en ferias del agricultor y mercados. 47
- **Mensaje 9:** Preferir la comida hecha en casa y disfrutarla en compañía de familia y amigos. 49

EL PLATO DE LA ALIMENTACIÓN 5 ESTRELLAS 52

GRUPOS DE ALIMENTOS 55

REFERENCIAS DE MENÚ 57

GLOSARIO 67

BIBLIOGRAFÍA 71



PRESENTACIÓN

En los últimos años, Honduras ha experimentado cambios profundos en la alimentación y el estilo de vida de su población. Diversos factores han contribuido a esta transformación, incluyendo la globalización, la industrialización de la agricultura centrada en el monocultivo, la pobreza rural, la migración y el cambio climático. Estas dinámicas han alterado significativamente la forma en que se producen y consumen los alimentos, lo que ha generado serios problemas de malnutrición. Entre ellos, se destaca el aumento del sobrepeso y la obesidad, así como la persistencia de deficiencias de micronutrientes. Además, se ha observado un incremento en la incidencia de enfermedades no transmisibles (ENT) como el cáncer, la hipertensión y la diabetes. Otro efecto preocupante es la pérdida de la identidad alimentaria y el limitado acceso a alimentos de alta calidad nutricional, en relación con la abundante oferta de productos ultraprocesados, ricos en azúcares y grasas saturadas.

La selección de los alimentos y la adopción de patrones dietéticos, son factores determinantes tanto para la salud de las personas como para la sostenibilidad ambiental.

La evidencia científica respalda que la adopción de pautas dietéticas basadas en recomendaciones nutricionales, contribuye a mejorar el estado de salud de las poblaciones. Paralelamente, la promoción de sistemas de producción agroalimentaria diversificada se asocia con la conservación de los recursos naturales, la protección de la biodiversidad y el fortalecimiento de la resiliencia ambiental. Las guías alimentarias constituyen una estrategia fundamental para articular la producción, comercialización y consumo de alimentos. Ofrecen orientaciones para la selección, combinación y preparación de alimentos, así como información y educación nutricional dirigida a toda la población, contribuyendo a una alimentación nutricionalmente adecuada, culturalmente aceptable y ambientalmente sostenible.

La prioridad para el Gobierno de Honduras es transitar hacia una alimentación saludable y sostenible, implementando políticas sociales lideradas por las instituciones del gobierno y el apoyo de los sectores como academia, sociedad civil, cooperación internacional, sector agrícola, comerciantes y empresarios. Si bien Honduras posee una notable capacidad de producción alimentaria, con potencial para cubrir la demanda interna y exportar, sigue siendo un reto fundamental para el Estado impulsar

estrategias productivas que integren la conservación de los recursos naturales, siendo la producción orgánica una alternativa clave.

La Secretaría de Agricultura y Ganadería, a través de la Unidad Técnica de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAG/UTSAN), conformó y coordinó la Comisión Nacional de las Guías Alimentarias, responsable de su actualización, construcción y proceso de implementación de dicho documento. La Comisión fue conformada por funcionarios de la Secretaría de Salud (SESAL), Secretaría de Educación (SEDUC), Secretaría de Desarrollo Económico (SDE), Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL), la Agencia de Regulación Sanitaria (ARSA), el Instituto Nacional de Estadística (INE), la Asociación de Municipios de Honduras (AMHON); de academia como la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH), Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán (UPNFM), Universidad Zamorano (UZ); de organismos de cooperación internacional como la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), el Programa Mundial de Alimentos (PMA), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el programa Feed The Future-Honduras de la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), y contó con el apoyo técnico y financiero del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y World Vision.

Se llevó a cabo un proceso de aplicación de instrumentos y análisis de información sobre alimentación, nutrición y su relación con la salud y el sistema alimentario. Para la formulación de las guías, se incluyó la participación de personal técnico con experiencia en alimentación, nutrición, salud, producción, distribución y comercialización de alimentos. Además, fue fundamental realizar un proceso de validación con el personal involucrado en los servicios de salud, educación y desarrollo social. De este modo, se elaboraron recomendaciones dietéticas y pautas para un estilo de vida saludable, adaptadas a la situación alimentaria, nutricional y de salud, así como a los aspectos culturales del país.

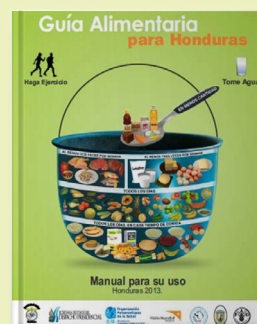
ANTECEDENTES

A lo largo de los últimos 25 años, Honduras ha implementado las Guías Alimentarias como un instrumento clave para orientar el patrón alimentario, nutricional y de salud de su población. Desde su inicio, el país estableció la Comisión Nacional de las Guías Alimentarias, que incluye la participación de diversas instituciones gubernamentales, organizaciones no gubernamentales, academia y organismos de cooperación internacional. Estas entidades colaboraron en la creación de las primeras Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), publicadas en 2001 y luego en 2013. En ese contexto, las deficiencias nutricionales por micronutrientes y la desnutrición proteico-energética eran prevalentes en la salud hondureña, afectando especialmente a la niñez y la adolescencia.

Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – GABA, elaboradas por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias, y publicadas en el año 2001. El enfoque central de las GABA era el abordaje de la desnutrición, principalmente en la infancia, con el objetivo de promover el consumo de alimentos sanos, variados y culturalmente aceptables a la población, y a la vez corregir hábitos alimentarios inadecuados, subrayando la importancia de mantener una buena salud.



La Comisión Nacional de Guías Alimentarias para Honduras, realizó una segunda actualización, publicando las GABA/2013. Se incorporan otras acciones importantes como tomar agua y la actividad física, dando mayor integralidad al concepto de alimentación, y tomando en consideración las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

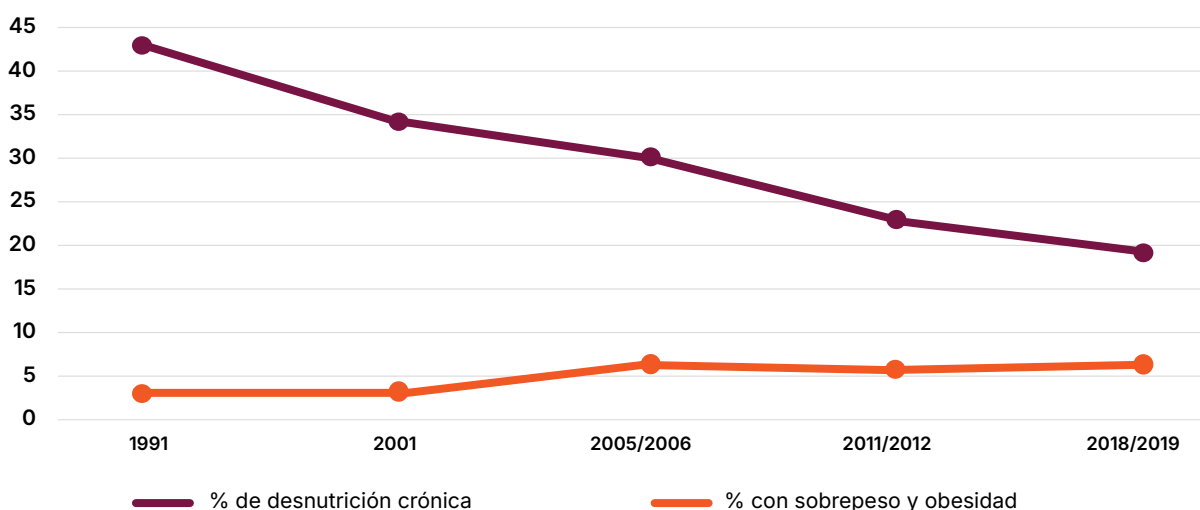


En este tercer proceso de revisión, Honduras no ha escapado de la transición alimentaria, referida a la modificación de los patrones alimentarios tradicionales, con un elevado consumo de alimentos ultraprocesados ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sal, con efecto en la salud de la población que conllevan a un aumento del sobrepeso, obesidad y las ENT asociado también a estilos de vida no saludables como la inactividad física y el alto consumo de tabaco y alcohol (1).

En Honduras se han generado cambios en el perfil de salud y nutrición, como se observa en el **Gráfico 1** con el aumento de la malnutrición por excesos (sobrepeso y obesidad) y disminución de malnutrición por deficiencias (desnutrición) en niños menores de 5 años.

El modelo alimentario actual tiene impactos significativos en la nutrición y salud de la población hondureña. Según datos de la ENDESA/MICS 2019 (2), el 19 % de los niños y niñas menores de cinco años presentan desnutrición crónica, mientras que el 4 % padecen desnutrición crónica severa, y el 2 % desnutrición aguda. En cuanto al sobrepeso y obesidad infantil, la prevalencia del 5 %, cifra similar a la registrada en encuestas anteriores.

Gráfico 1. Porcentaje de desnutrición crónica, sobrepeso y obesidad en menores de cinco años.

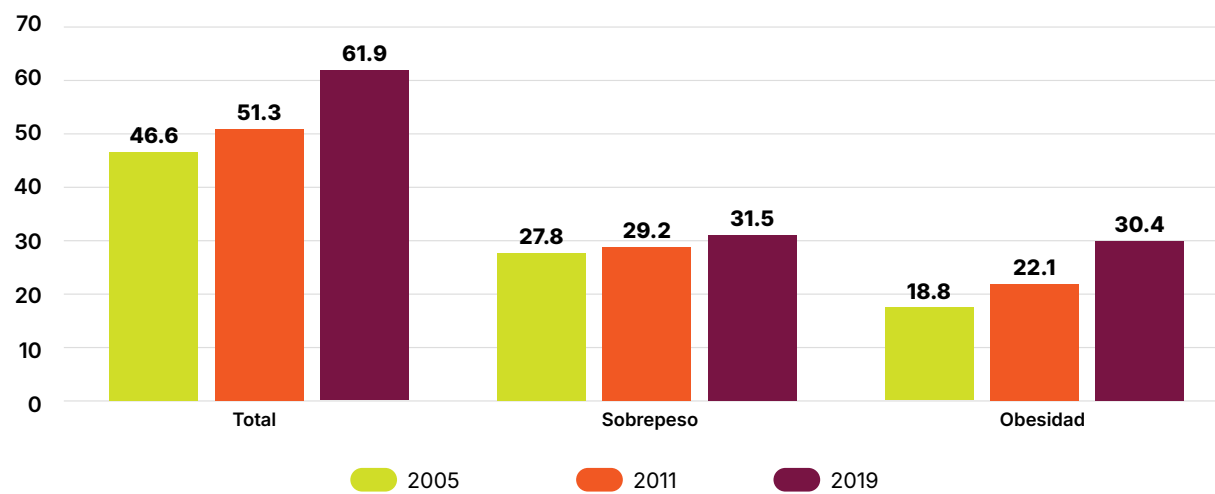


Fuente: ENESF 1991/92, 2001; ENDESA 2005/2006, 2011/2012 y ENDESA/MICS 2019

En Honduras, 6 de cada 10 mujeres entre 15 a 49 años presentan sobrepeso u obesidad. Desde el 2005 la prevalencia de obesidad ha aumentado de un 18.8 % a un 30.4 % (2,4,6). Existen varias razones que han generado esta situación de malnutrición. Las mujeres tienen mayor predisposición de almacenar energía en forma de grasa, y la reducción de la actividad física, el aumento en el acceso a comidas y bebidas poco saludables altamente procesadas que brindan una mayor cantidad de calorías y menos nutrientes (7).

La ENDESA/MICS 2019 (2), revela que el 61.9 % de las mujeres de 15 a 49 años presentan sobrepeso u obesidad (31.5 % sobrepeso y 30.4 % obesidad). Estas cifras reflejan una realidad dual donde coexisten desnutrición en niños y sobrepeso/obesidad en adultos. Esta situación destaca la urgencia de promover dietas más nutritivas y garantizar el acceso equitativo a una alimentación saludable.

Gráfico 2. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres de 15 a 49 años.



Fuente: ENDESA 2005/2006, 2011/2012 y ENDESA/MICS 2019

Basado en los datos de los perfiles de país de la plataforma de Salud en las Américas de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (8), la distribución de la mortalidad en Honduras en 2019 muestra una clara predominancia en las ENT, como se muestra en el **Cuadro 1**. Las muertes por causas externas, que incluyen accidentes, homicidios y suicidios, representan la segunda causa de mortalidad. En el caso de las enfermedades transmisibles (infecciosas y parasitarias) su porcentaje es mucho menor en comparación con las ENT.

CUADRO 1. CAUSAS DE MORTALIDAD EN HONDURAS, AÑO 2019

Enfermedades no transmisibles	71.4%
Causas Externas (accidentes, homicidios etc.)	17.0%
Enfermedades transmisibles	10.7%

Fuente: OPS, Perfil de país Honduras, 2024.

El manejo de las ENT en el sector público de salud y los efectos para el sector productivo, representan un alto costo al país. En el **Cuadro 2**, los datos indican que para el año 2017, el costo total para el sistema de salud público, dada la carga de diabetes e hipertensión, ascendió a 115,0 millones de dólares americanos (2,719,922,500 millones de lempiras). Esto representó un 17,0 % del gasto en el Sistema público de salud (9).

Los costos por pérdida de productividad potencial, debido al ausentismo laboral relacionado a la carga de enfermedad y a las muertes prematuras atribuibles a la obesidad alcanzó a 53,2 millones de dólares americanos (1,258,258,800 millones de Lempiras), lo que es equivalente a un 0,2% del PIB para el año 2017 (9).

CUADRO 2. CONSECUENCIAS DE LAS ENT PARA EL PAÍS

Costos para el sistema de salud	115.0 millones de dólares
Gasto social en salud	17.0% del gasto social en salud
Costos por pérdida de productividad (relacionado a la carga de enfermedad)	53.2 Millones de dólares (0.2% del PIB del año 2017)

Fuente: INCAP, CEPAL y PMA. El costo de la doble carga de la malnutrición: impacto social y económico. 2020.

El **Cuadro 3** presenta información que revela una situación preocupante para la salud de la población. Los datos muestran que los hábitos y comportamientos actuales están influyendo directamente en el aumento de ENT.

CUADRO 3. RIESGOS ASOCIADOS A ENT

Indicadores	Evidencia/Datos país
Inactividad Física	El 83.8% de los adolescentes entre 11 y 17 años no realizan suficiente actividad física al día (10).
Hábitos alimentarios inadecuados	El 93% de estudiantes consume comida chatarra (11). Solo el 29.7% consume de frutas y verduras a diario (12).
Patrón de consumo de la población hondureña	El aporte de energía proviene de pocos alimentos, siendo el maíz la principal fuente; el arroz se consume en el 90% de los hogares. La pasta y el pan dulce en más del 60% (13-15).
Consumo de bebidas azucaradas	La ingesta de bebidas azucaradas se reporta en el 62.84 % de los hogares urbanos y en el 36.08% de los hogares rurales (16,17).

Un análisis de datos provenientes de 298 encuestas realizadas en 146 países muestra que, a nivel mundial, el 81.0% de los adolescentes entre 11 y 17 años son físicamente inactivos; en Honduras, esta proporción asciende al 83.8 %, lo que evidencia una elevada inactividad entre los jóvenes y un mayor riesgo de desarrollar ENT (10).

Los estudios en población estudiantil hondureña reflejan también hábitos alimentarios poco saludables: el 93 % consume comida chatarra, el 60.3 % azúcar en exceso, el 99.6 % bebidas carbonatadas y el 28.7 % bebidas energizantes (11). Del consumo de frutas y verduras, solo el 29.7 % de los escolares las consume a diario (12).

La dieta de los hondureños depende de pocos alimentos; más del 70% de los hogares consumen arroz, azúcar, huevos, frijoles, aves, frutas cítricas, sopas instantáneas, pan dulce y pastas, siendo el el maíz (grano y harina) la principal fuente de energía (13-15).

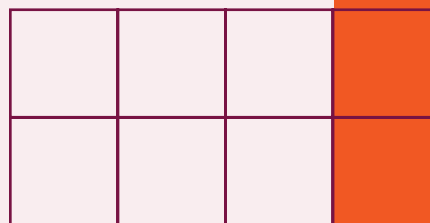
El los últimos años se ha evidenciado un aumento en el consumo de bebidas comerciales con alto contenido de azúcar por parte de los hondureños. En zonas semiurbanas más del 40 % de los jóvenes consume bebidas carbonatadas. En el área urbana, el 62.84 % de los hogares reporta consumo de bebidas azucaradas, con una ingesta aproximada de 21 litros al mes; mientras que, en el área rural, el 36.08 % de los hogares las consume, adquiriendo alrededor de 15 litros mensuales (16,17).

CUADRO 4. PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS

Producción de alimentos en Honduras	Evidencia/Datos país
Producción de maíz	La producción de maíz en Honduras ha mostrado una tendencia fluctuante en los últimos años, registrando un incremento desde 12.9 millones de quintales en 2019 hasta 16 millones de quintales en 2023, reflejando la variabilidad de la producción anual debido a factores climáticos y productivos.
Consumo de maíz	Durante el período 2015-2019 el consumo aparente de maíz blanco osciló entre 14.4 y 16.9 millones de quintales, que equivalen a una tasa media anual de crecimiento de 4.1 %, esta tendencia a incrementarse, estaría inducida fundamentalmente por el pujante crecimiento de la población.
Producción de frijol	La producción de frijol en Honduras ha experimentado variaciones durante los últimos años, aumentando de 2.9 millones de quintales en 2019 a 3.4 millones de quintales en 2023, lo que refleja un crecimiento moderado sostenido a pesar de los desafíos productivos y las condiciones climáticas adversas.
Consumo de frijol	El consumo aparente de frijol rojo en el país presentó una tendencia creciente durante el período 2015–2019, al pasar de 2.6 millones de quintales en 2015 a 3.0 millones de quintales en 2019, mostrando una tasa media anual de crecimiento de 3.8 %. Este aumento se asocia no solo a una mayor disponibilidad interna del grano, sino también al crecimiento poblacional.

Fuente: Secretaría de Agricultura y Ganadería (SAG), 2024a; SAG, 2024b; UPEG-SAG, 2021.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Alimentación saludable y sostenible

Se refiere a la promoción de estilos de vida y patrones de alimentación que favorecen la salud y el bienestar. Al mismo tiempo, impulsa la producción y el consumo de alimentos locales de calidad y culturalmente aceptables. Además, busca reducir el desperdicio de alimentos y minimizar el impacto ambiental, contribuyendo al cuidado del planeta.

Guías alimentarias saludables y sostenibles (GASS)

Son un conjunto de recomendaciones oficiales de salud pública diseñadas para orientar a la población en la toma de decisiones informadas sobre qué, cuánto y cómo comer para promover estilos de vida y patrones de alimentación saludable y asegurar la sostenibilidad ambiental y social del sistema alimentario. Además, promueven la producción y el consumo de alimentos locales, culturalmente aceptables y respetuosos con el medio ambiente.

Utilidad de las GASS

Las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles brindan orientación práctica y confiable que ayuda desde la compra hasta la preparación de los alimentos, promoviendo hábitos alimentarios que disminuyen el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles. Además, integran recomendaciones sobre actividad física, cuidado del medio ambiente y consumo responsable, fomentando al mismo tiempo la valoración de la cultura alimentaria hondureña y los cultivos locales.



PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES



FASE I: PREPARACIÓN

Fue conformada la Comisión Nacional de las Guías Alimentarias, que trabajó en la identificación de los principales problemas de alimentación, nutrición, salud y del sistema alimentario y su relación con el impacto ambiental. Se definió el marco estratégico para la alimentación saludable y sostenible en Honduras; revisando las evidencias científicas nacionales e internacionales. Así también se desarrolló un recuento de las políticas y del marco de gobernanza, como respaldo al proceso de la actualización de las guías alimentarias, construyendo la definición, los objetivos y los principios de las Guías Alimentarias y Saludables y Sostenibles.



FASE II: DESARROLLO

Durante esta fase, se elaboró el documento técnico de las guías alimentarias saludables y sostenibles. Esto incluyó la formulación de los mensajes centrales y el diseño del ícono o sistema de orientación dietética. Para desarrollar los mensajes, los grupos de alimentos, los parámetros dietéticos y los tamaños de porción, se tomaron en cuenta los principales problemas identificados, las recomendaciones internacionales, la evidencia científica disponible y las oportunidades existentes. Finalmente, se validaron los mensajes centrales y las recomendaciones técnicas con diversos grupos, incluyendo estudiantes, profesionales de la salud y educación, usuarios de servicios de salud, programas sociales y productores agrícolas locales.



FASE III: IMPLEMENTACIÓN

Se elaboró un plan de implementación con un enfoque intersectorial, que definió acciones, actividades, metas e indicadores. También se establecieron estrategias para asegurar el financiamiento del plan, identificando fuentes de recursos técnicos y financieros tanto en las instituciones involucradas como en organismos nacionales e internacionales.

Cada institución, indicó las oportunidades estratégicas para incorporar las acciones de difusión, acceso y facilitación, para promover una alimentación saludable y sostenible.

El seguimiento y la evaluación son esenciales para valorar los cambios y efectos generados por la implementación de las guías alimentarias saludables y sostenibles, incluyendo su impacto en los hábitos alimentarios y la disponibilidad de alimentos.

GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

OBJETIVO

Promover una alimentación nutritiva, saludable y sostenible en la población, mediante la difusión de recomendaciones prácticas que impulsen la adopción de patrones dietéticos y estilos de vida saludables, con el fin de reducir la malnutrición y prevenir las Enfermedades No Transmisibles (ENT), asegurando la protección del medio ambiente.

PRINCIPIOS

- **Soberanía alimentaria** al promover prácticas agroecológicas y agricultura familiar, para la producción de alimentos saludable y promoción de circuitos cortos de comercialización agrícola.
- **Rescate de prácticas productivas ancestrales** de alimentos criollos, respetando la cultura de los pueblos indígenas y afrodescendientes.
- **Equidad de género** promoviendo la participación activa de la mujer.
- **Protección Social** priorizando acciones en la prevención de la malnutrición dirigidas a la población vulnerable y migrante.
- **Rescate del valor cultural del acto alimentario** a nivel individual, familiar y colectivo.
- **Promoción de un ambiente alimentario culturalmente adecuado y saludable.**
- **Fomentar la intersectorialidad** con sinergia de acciones sociales, salud, educación, agricultura y medio ambiente.
- **Sostenibilidad y resiliencia** de los sistemas alimentarios y la biodiversidad.
- **Fortalecimiento de la capacidad de decisión del consumidor** en prácticas alimentarias y estilos de vida saludable.

MENSAJES CENTRALES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN HONDUREÑA MAYOR DE 2 AÑOS

1.

Consumir diariamente 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas de varios colores para estar sano.

2.

Consumir frijoles diariamente, combinándolos con arroz o tortillas para asegurar una buena fuente de proteínas y fortalecer el cuerpo.

3.

Consumir diariamente cereales como maíz, trigo, arroz, avena (de preferencia integrales) o tubérculos como la papa, yuca, camote y malanga porque dan energía.

4.

Comer diariamente huevo, leche o queso y al menos 2 veces por semana carne, preferiblemente de pollo, cerdo o pescado para el buen funcionamiento de tu cuerpo.

5.

Reducir el consumo de sal, azúcar, grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina) y alimentos ultraprocesados (sopas instantáneas, gaseosas, jugos envasados, churros, embutidos) para prevenir enfermedades.

6.

Tomar al menos 8 vasos de agua al día para mantenerse hidratado.

7.

Realizar diariamente de 30 a 60 minutos de actividad física (caminar, correr, bailar o practicar deporte), relacionarse con las personas, la naturaleza y dormir lo suficiente para un bienestar físico y mental.

8.

Apoyar a productores locales, comprando en ferias del agricultor y mercados.

9.

Preferir la comida hecha en casa y disfrutarla en compañía de familia y amigos.

ESTANDARIZACIÓN DE MEDIDAS

UTENSILIOS

PROMEDIO (GRAMOS O MILILITROS)

1 taza

240 g

1 cucharón

61 g

1 cucharada

15 g

1 cucharadita

5 g

1 vaso 8 onzas

240 ml

1 libra

454 g

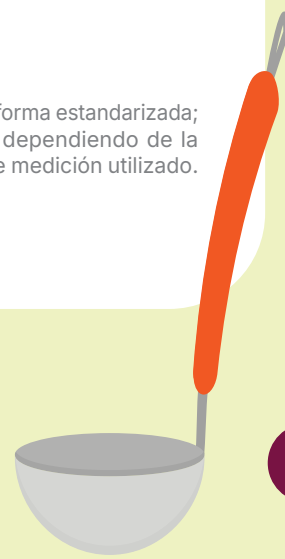
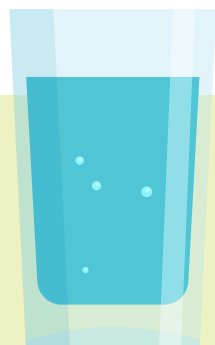
1 onza

30 g

1 cucharón soper

120 g

Nota: Las medidas caseras utilizadas en este documento se presentan de forma estandarizada; sin embargo, se reconoce que existen variaciones en su aplicación dependiendo de la naturaleza del alimento (líquido, molido o en trozos) y del instrumento de medición utilizado.





1.

Consumir diariamente 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas de varios colores para estar sano.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER VERDURAS Y FRUTAS TODOS LOS DÍAS?

- Las frutas y verduras frescas son alimentos ricos en vitaminas y minerales; fortalecen las defensas (sistema inmunológico) protegiendo contra enfermedades infecciosas (21,22).
- Su consumo disminuye el riesgo de padecer ENT y ayuda a mantener un peso saludable y mejorar la calidad de vida. La ingesta insuficiente se asocia a muerte por cáncer gastrointestinal, cardiopatías isquémicas y accidentes cerebrovasculares (23,24).
- Aportan fibra y agua, ayudan a la salud gastrointestinal, ayuda en la prevención de cáncer colorrectal y contribuyen a un mejor proceso de digestión de los alimentos (22,25).

ALIMENTO	PORCIÓN
FRUTAS	
Banano, guayaba, manzana o pera	½ unidad — 
Sandía, melón, piña, mango verde o papaya	1 taza — 
Naranja o mandarina	1 unidad — 
Mango maduro, moras	½ taza — 
Lichas (rambután) o ciruelas (jocotes)	7 unidades — 
Mamones o nances	1 ½ taza 
Fresas	10 unidades pequeñas — 
Uvas rojas	9 unidades — 
Uvas verdes	13 unidades — 

¿CÓMO INCLUIR VERDURAS Y FRUTAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA

- Aprovechar las frutas y verduras de temporada porque son más frescas y económicas.
- Preferir frutas frescas y enteras en lugar de jugos, así no pierden los nutrientes y su fibra.
- En caso de consumir jugos, no agregar azúcar.
- Para endulzar jugos, preparaciones o postres utilizar puré de frutas o verduras dulces (banano maduro, manzana, piña, remolacha o zanahoria)
- Comer 1 porción de frutas como merienda o postre.
- Incluir verduras en tu desayuno, por ejemplo, combinando huevo con tomate y hojas verdes (espinaca, chipilín, hojas de mostaza) o flores como loroco y flor de izote.
- Combinar las verduras con tus alimentos básicos, como arroz, tortilla, maíz y frijoles.
- Procurar que la mitad del plato contenga verduras.
- Agregar siempre diferentes verduras (zanahoria, patate, frijolitos verdes o habichuelas, repollo, coliflor, entre otros) en las preparaciones como guisos y sopas.
- Cocinar las verduras con poca agua y dejarlas al dente (crujientes) para evitar pérdida de vitaminas. Reutilizar el agua de cocción de las verduras y agregarla a sopas, cremas o purés.



CONSEJOS PRÁCTICOS



Lavar las verduras y frutas con agua tratada antes de consumirlas.



Almacenar en un lugar limpio las verduras y frutas enteras, hasta su preparación y consumo.



Comer más verduras y frutas frescas en su estado natural (sin empaque) para aprovechar mejor los nutrientes y cuidar el medio ambiente (21).

CALENDARIO DE COSECHA DE CULTIVOS COMUNES EN HONDURAS

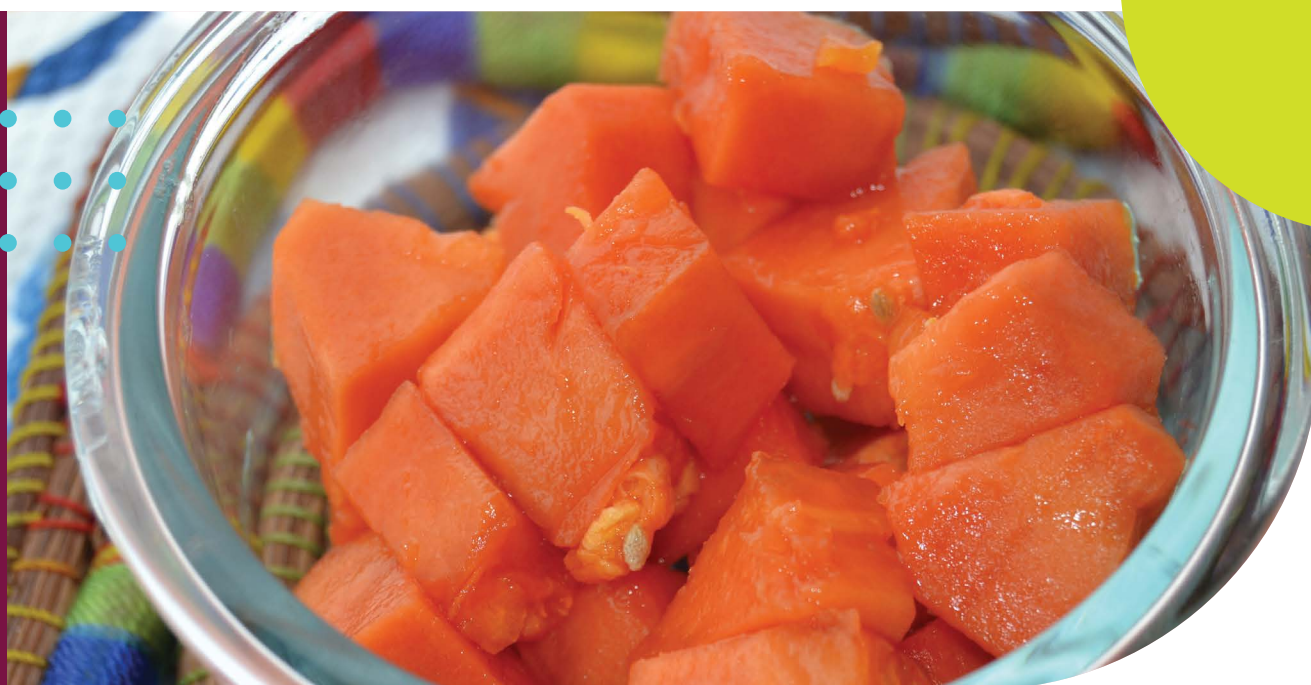
El calendario de cosecha se presenta con carácter referencial, dado que la producción de algunos cultivos se destina principalmente al consumo familiar. Además, la época de cosecha puede variar según la región del país donde se producen; sin embargo, este calendario sirve como una guía orientativa para conocer los periodos de cosecha y la disponibilidad de los cultivos más comunes en el territorio nacional.

VERDURA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Brócoli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zanahoria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Remolacha	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rábano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Repollo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

VERDURA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Chile dulce	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Guisquil/pataste	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ayote					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jilote					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Espinaca	✓	✓	✓	✓							✓	✓
Coliflor	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Apio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Camote	✓	✓							✓	✓	✓	✓
Zapallo / Zuchinni								✓	✓	✓	✓	✓
Malanga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tomate	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

FRUTA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Aguacate		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		
Naranja		✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mandarina		✓							✓	✓	✓	✓
Limón		✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
Banano		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Guanábana					✓	✓	✓	✓	✓			
Guayaba	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓
Albaricoque/ carambola o fruta estrella							✓	✓	✓	✓	✓	

FRUTA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Melón	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
Sandía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tamarindo			✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓
Piña							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jocote/ciruella		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
Papaya		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Coco	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Zapote						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maracuyá							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mango	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Banano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Granadilla						✓	✓	✓		✓	✓	✓



2.

Consumir frijoles diariamente, combinándolos con arroz o tortillas para asegurar una buena fuente de proteínas y fortalecer el cuerpo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER FRIJOLES?

- Los frijoles son ricos en nutrientes, son una fuente importante de proteína, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales como tiamina, riboflavina, hierro y calcio (26).
- Al combinar los frijoles con cereales como el arroz o maíz aportan proteína completa y de buena calidad (27).
- Los frijoles son ricos en hierro y para mejorar la absorción de este mineral es necesario acompañarlos con alimentos ricos en vitamina C como el tomate, limón, cebolla, chile dulce, naranja (28).
- La producción y consumo de frijol ayuda a que la agricultura sea más sostenible. Su cultivo requiere menos tierra y agua, liberan menos gases de efecto invernadero y ayudan a mantener la fertilidad de los suelos (26,29).



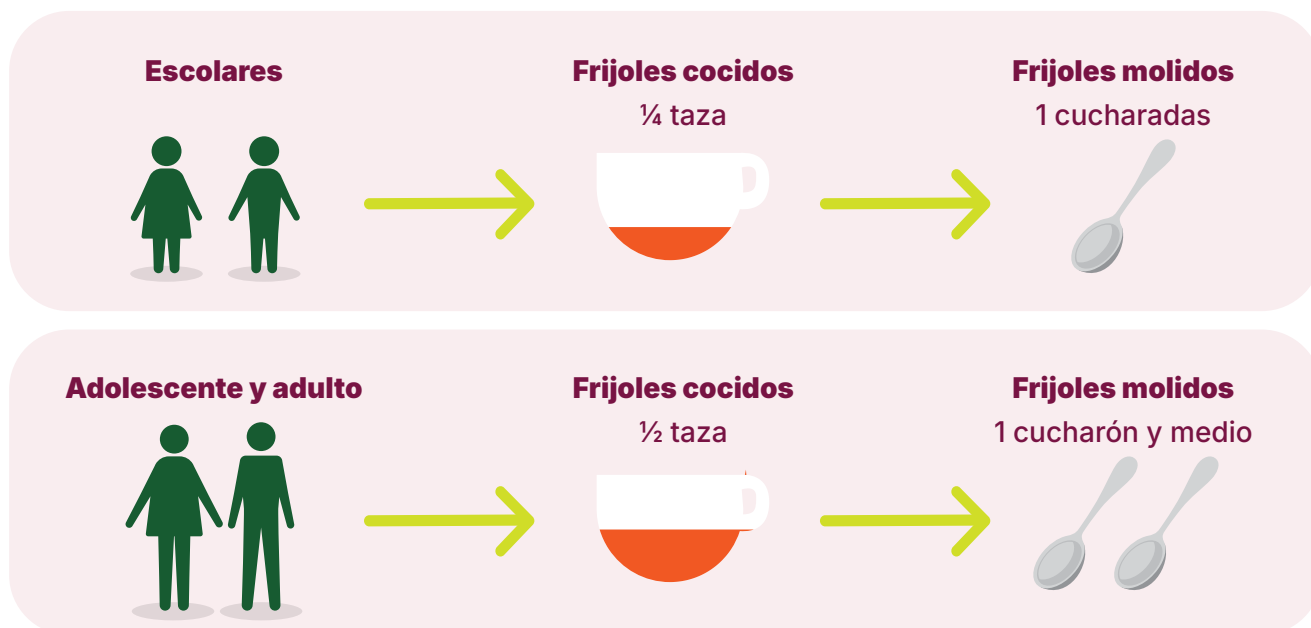
EJEMPLO DE PORCIONES DE FRIJOLES



1 Taza



4 cucharones



¿CÓMO INCLUIR FRIJOLES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA?

- Procurar incluirlos como acompañante en el desayuno, el almuerzo o la cena.
- Preparar sopa de frijoles, agregando verduras, huevos o carnes, y acompañarla con arroz.
- Usar en diferentes platillos: sopas, ensaladas, tacos, platos de pasta, agregar a tortillas con quesillo, entre otros.
- Comer los frijoles: cocidos, licuados, sazonados con condimentos naturales ya que los hacen más apetitosos. Evitar usar condimentos artificiales (cubitos, consomé) y grasas.
- Para mejorar su digestión es conveniente remojarlos durante al menos 8 horas y cambiarles el agua antes de cocinarlos.

RECOMENDACIÓN

La combinación de cereales y leguminosas como el arroz y frijoles en una proporción cercana a 2 o 3 partes de arroz más 1 parte de frijol, mejora la calidad de la proteína. Incluir ambos alimentos de forma regular logra una dieta más nutritiva y equilibrada.

3.

Consumir diariamente cereales como maíz, trigo, arroz, avena (de preferencia integrales) o tubérculos como la papa, yuca, camote y malanga porque dan energía.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS?

- Los cereales, tubérculos y plátano son una fuente importante de energía; aportan proteína, fibra dietética, vitaminas, minerales y otras sustancias importantes como los fitoquímicos (30,31).
- Los tubérculos aportan energía, fibra y nutrientes importantes para la salud, algunos de ellos son beneficiosos cuando se preparan al vapor o hervidos, como el camote que tiene bajo índice glicémico y la yuca que no contiene gluten (31,32).
- El plátano es una excelente fuente de calcio, nitrógeno, fósforo y potasio que contribuye a la construcción de tejidos y a la salud de la masa muscular. Un solo plátano puede proporcionar hasta el 23% de potasio que se necesita al día. Es una buena fuente de vitaminas A, B6, C y D, dando beneficios especialmente a los huesos y músculos. (33-35).
- Los tubérculos y plátanos son alimentos claves para la seguridad alimentaria, por ser accesibles a toda la población.
- Estos alimentos representan una gran fuente de ingreso para las y los agricultores, y también como fuente principal de alimento para las poblaciones de bajos recursos.





RECOMENDACIÓN



Procura consumir una variedad de cereales, tubérculos y plátano en porciones recomendadas para obtener energía.

PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE CEREALES/TUBÉRCULOS

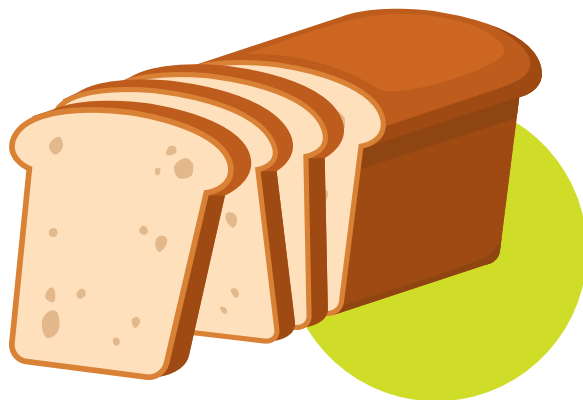
ESCOLARES	ADOLESCENTES	ADULTOS	
		Mujer	Hombre
5 a 8 porciones	7 a 12 porciones	6 a 9 porciones	9 a 11 porciones

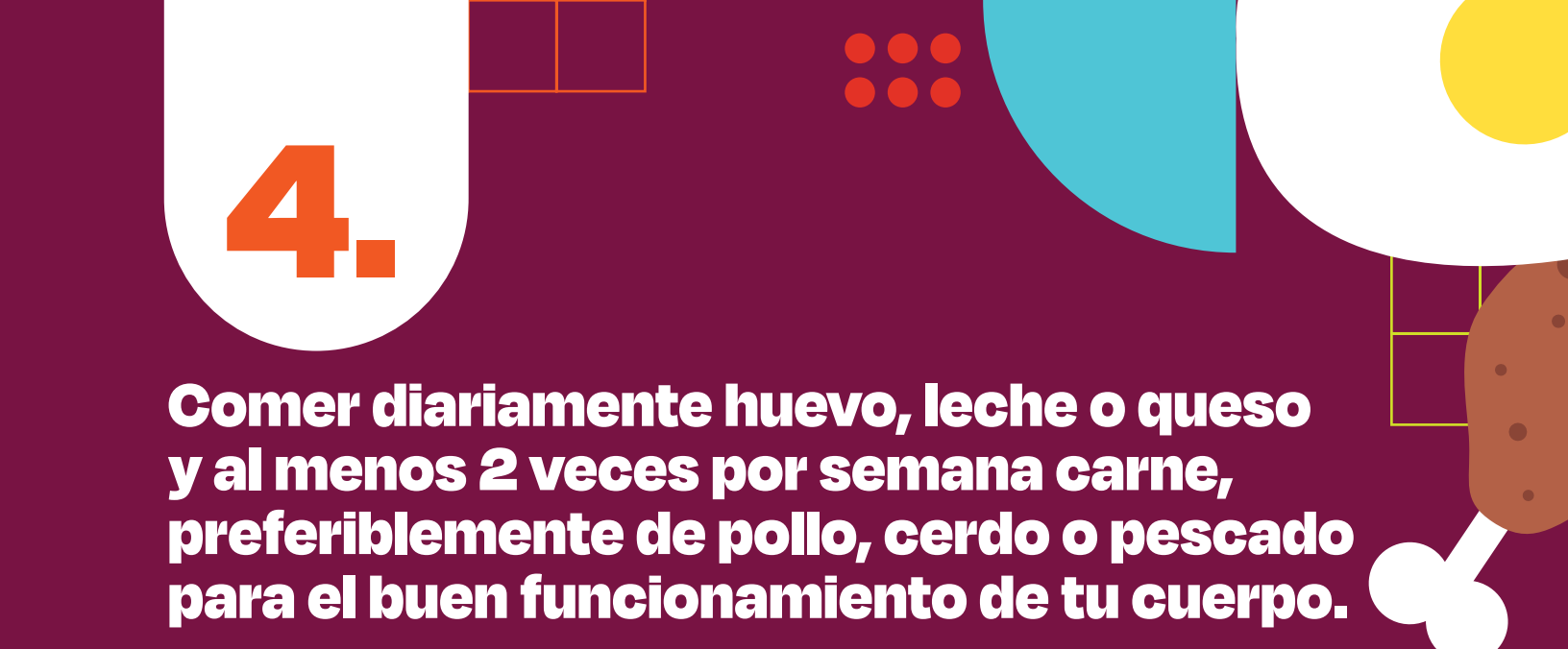
¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

ALIMENTO	PORCIÓN
Tortilla, pan molde (rodaja), pan blanco	1 unidad — ●
Arroz blanco cocido o pasta cocida (espagueti, marmaón, coditos, caracolitos), yuca, malanga o camote	½ taza — 
Papa	1 unidad mediana — ●
Plátano	¼ unidad — 
Avena o granola	3 cucharadas — 

¿CÓMO INCLUIR CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

- Elegir de preferencia los cereales integrales, como el pan, arroz, harina integral, avena en hojuelas, maíz nixtamalizado.
- Evitar consumir al mismo tiempo arroz, tortillas, pan o pastas (espaguetis, coditos).
- Evitar el consumo de pan dulce y cereales de desayuno azucarados (corn flakes).
- Comer papa, camote, yuca, mínimo o guineo verde, plátano; preferiblemente cocido.
- Evitar consumir más de las porciones recomendadas de cada alimento, por tiempo de comida.





4.

Comer diariamente huevo, leche o queso y al menos 2 veces por semana carne, preferiblemente de pollo, cerdo o pescado para el buen funcionamiento de tu cuerpo.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL?

- La leche y derivados (excepto mantequilla), huevos y carnes son alimentos de origen animal, proporcionan proteínas de alta calidad, además, desempeñan una función importante para la salud y desarrollo humano.
- El huevo, pollo, pescado, carne de cerdo y de res, aportan proteínas que son indispensables para el crecimiento de los niños y adolescentes, previene la desnutrición. Además, contribuyen en la regeneración de tejidos, mantienen el tono muscular y permiten la movilidad adecuada en las personas.
- La leche y sus derivados (excepto la mantequilla) son alimentos con alto valor nutritivo, contienen proteínas, ácidos grasos, lactosa y otros componentes como calcio, fósforo, magnesio y vitamina D. Sus propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y antioxidantes tienen un impacto importante en la salud humana (36).
- El consumo de leche es esencial en niños, adultos mayores, embarazadas y personas que tienen alta demanda de nutrientes (desnutrición, lesiones como quemaduras, deporte o ejercicio). Incluir leche y sus derivados en la dieta se asocia a la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer colorectal y diabetes mellitus tipo II (37).
- El huevo es un alimento nutritivo, económico y fácil de conseguir. Aporta proteína de alta calidad, grasas saludables, vitaminas y minerales. Es especialmente beneficioso para niños, embarazadas, adultos mayores y deportistas, por su alto valor nutricional. Son considerados una fuente sostenible de proteína porque ofrecen muchos nutrientes con un bajo impacto ambiental. La yema destaca como una de las pocas fuentes naturales de vitamina D (38).
- El pescado aporta proteínas de excelente calidad, fáciles de digerir y esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y el mantenimiento de la masa muscular. Es una de las principales fuentes naturales de ácidos grasos omega-3, que tiene un papel clave en la salud del corazón, el funcionamiento del cerebro y la regulación de procesos inflamatorios en el cuerpo. También es muy beneficioso para el crecimiento de los niños y el desarrollo del embarazo (39).
- Las carnes de aves, cerdo y pescado tienen menor impacto ambiental y son las más recomendadas.

CONSEJOS PRÁCTICOS



Evitar consumir partes carbonizadas o quemadas de las carnes asadas ya que desprenden compuestos que pueden causar cáncer (40).

Preferir carnes magras. esto se logra retirando la grasa visible antes de cocinarlas, con el fin de reducir la cantidad de grasa consumida.

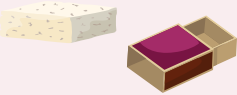


Evitar el consumo de carnes procesadas industrialmente como embutidos, salchichas, copetines, jamones, chorizo, mortadela, salami y pepperoni, porque contienen una alta cantidad de sal y grasas. Además, tienen nitratos y nitritos que son sustancias que causan cáncer. Preferir carnes procesadas de origen artesanal (41,42).

PORCIONES DIARIAS DE LECHE, HUEVO Y/O QUESO

ALIMENTO	ESCOLARES	ADOLESCENTES Y ADULTOS	
		Mujer	Hombre
Leche	1	1	1
Queso	1	2	2
Huevo	1	2	2

¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

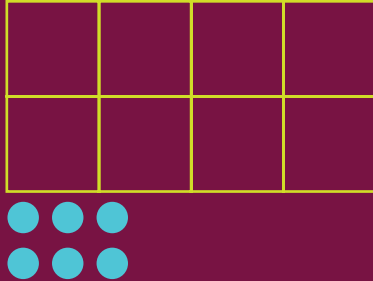
Leche  1 vaso de 8 onzas	Queso  30 gramos o el tamaño de una cajita de fósforos	Huevo  1 unidad	Carne 2 veces por semana preferiblemente de pollo, cerdo o pescado.  Porción del tamaño de la palma de la mano
--	--	--	---

¿CÓMO INCLUIR ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL EN NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA?

- Incluir leche, queso fresco, cuajada, requesón y yogur natural como acompañantes en diferentes preparaciones y tiempos de comida.
- Hacer que la carne sea un acompañante en el plato, y no el alimento principal. Procurar incluir alimentos de origen animal en cada tiempo de comida, tal como se muestra en el plato de alimentación 5 estrellas (ver pág. 51).
- Consumir la carne preferiblemente a la plancha, al vapor, horneada, guisada con verduras, o en sopas.



5.



Reducir el consumo de sal, azúcar, grasas saturadas (manteca, mantequilla, margarina) y alimentos ultraprocesados (sopas instantáneas, gaseosas, jugos envasados, churros, embutidos) para prevenir enfermedades.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE SAL?

- El alto consumo de sal (sodio), se relaciona a enfermedades del corazón como la hipertensión, y se ha vinculado con el cáncer de estómago, deterioro del asma, debilidad en los huesos (osteoporosis), cálculos renales y con el sobrepeso y obesidad (43).

¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE SAL?

- Disminuir la cantidad de sal que se agrega a las preparaciones porque el sodio se encuentra de forma natural en muchos alimentos como la leche y los mariscos y en altas cantidades en alimentos elaborados como panes, carnes procesada, en condimentos (salsa de soja y de pescado) y en aditivos alimentarios (43).
- Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de sal como las sopas instantáneas, salsas, cubitos, churros y comidas rápidas y consumir, preferiblemente, alimentos frescos.
- Cocinar con condimentos naturales: hierbas aromáticas y especias, para dar sabor a los alimentos, utilizar cebolla, chile dulce, ajo, cebollín, culantro, apio, orégano, albahaca, perejil, menta y otros, evitando añadir sal.
- Retirar el salero de la mesa.
- Si se utiliza sal, verificar que sea yodada.

**No consumir más de
1 cucharadita
o 5 gramos
de sal al día**



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR?

- El consumo frecuente de alimentos con azúcares añadidos como pan dulce, jarabe, jaleas, galletas y bebidas azucaradas tiene efectos negativos para la salud como: sobrepeso y obesidad, ENT, caries dentales, acné (44,45)

**No consumir
más de
4 cucharaditas
o 25 gramos
de azúcar al día**



CONSEJOS PRÁCTICOS

Para endulzar preparaciones lo mejor es sustituir el azúcar refinada o blanca por puré de frutas maduras o el agua de cocción del plátano maduro.

Preferir el consumo de frutas como postres y meriendas, por ejemplo: coctel de frutas, licuados

¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCAR?

- Evitar bebidas procesadas con alto contenido de azúcar, como las bebidas carbonatadas, jugos de caja o lata, concentrados líquidos, bebidas en polvo, y té o cafés listos para beber.
- Evitar las bebidas energizantes, ya que pueden afectar el sistema nervioso y cardiovascular.
- Evitar productos azucarados como pan dulce, galletas, postres, chocolates, conservas, confites, helados y paletas.
- No añadir azúcar a los jugos naturales, café y té, ni utilizar edulcorantes artificiales.
- Preferir azúcar morena fortificada con vitamina A.

LAS GRASAS

Estas se clasifican en:

1. Grasas no saturadas (conocidas como **grasas buenas**), presentes en aceites como, oliva, girasol, canola, soya, maíz, y en alimentos como el aguacate y los frutos secos. Son fuente rica en vitamina E, A, D, y antioxidantes, aportando ácidos grasos que son necesarios para la buena salud cardiovascular.
2. Grasas saturadas (consideradas **grasas menos saludables** debido a que su consumo elevado puede aumentar los niveles de colesterol en la sangre, se encuentran en productos como la mantequilla y los quesos artesanales (46).
3. Grasas trans, son producidas industrialmente, como las grasas vegetales endurecidas presentes en la margarina y manteca, son comunes en comidas rápidas y alimentos horneados o fritos (42).

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS?

- La disminución de la ingesta de grasas saturadas y grasas trans reducen el colesterol y el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Alimentos preparados con aceites a altas temperaturas contienen elementos que son cancerígenos (47).
- Las grasas trans aumentan el riesgo de padecer ENT y afectan el crecimiento y desarrollo de los bebés durante el embarazo (48).

**Porción de aceite
recomendada por cada
preparación**



**1 cucharadita
o 5 ml**

CONSEJOS PRÁCTICOS

Para controlar la cantidad de aceite al cocinar, medirlo con una cuchara pequeña.

Priorizar el consumo de grasas saludables presentes en aguacate, semillas, aceites de girasol, canola, soya, maíz y oliva.

Verificar la etiqueta nutricional de los alimentos para asegurar un contenido de 0% de grasas trans.

Desechar el aceite usado después de cocinar.
Una vez frío, verterlo en una botella y desecharlo en la basura.

¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS?

- Disminuir el consumo de grasas saturadas como aceite de coco, margarina, manteca vegetal, aderezos y manteca de cerdo.
- Preferir métodos de cocción como hervido, al vapor, a la plancha, al horno, en lugar de freír
- Limitar el consumo de alimentos como donas, pasteles, semitas, galletas, entre otros, ya que suelen contener grasas trans industriales.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU GRADO DE PROCESAMIENTO (NOVA)

ALIMENTOS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

- Alimentos que han pasado por limpieza, pelado, cortado, molienda, secado, fermentación, refrigeración y congelación.
- Sin añadir sal, azúcar, aceites ni grasas.

Ejemplo: frijoles, maíz, frutas y verduras.



ALIMENTOS PROCESADOS

- Son productos industriales derivados de alimentos naturales, que se le ha añadido sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario, para aumentar la durabilidad y el sabor de los alimentos.

Ejemplo: pan artesanal, verduras y frutas enlatadas.



ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- Son formulaciones industriales que contienen sustancias refinadas, aditivos, y grandes cantidades de sal, azúcar y grasa.
- Son alimentos listos para comer o beber.

Ejemplo: salsas, churros, embutidos, bebidas azucaradas, sopas instantáneas y comida rápida.



Fuente: Monteiro et al., Public Health Nutr. 2018



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS?

- Algunos aditivos de alimentos ultraprocesados provienen del petróleo y otras sustancias artificiales no nutritivas que son perjudiciales para la salud y el medio ambiente (50)
- Los alimentos ultraprocesados (como sopas instantáneas, gaseosas, churros y embutidos) se caracterizan por la adición de aditivos como conservantes y colorantes, utilizados para modificar sus propiedades y satisfacer las preferencias del consumidor (51).
- Generan "adicción porque están diseñados para ser extremadamente apetecibles, visualmente atractivos y altamente calóricos, con ingredientes que intensifican el sabor" (52).
- El consumo elevado de alimentos ultraprocesados se relaciona directamente al desarrollo de ENT (50, 51).
- La creciente preferencia por alimentos ultraprocesados ha reemplazado las comidas y bebidas preparadas en casa, lo que conlleva la pérdida de tradiciones culinarias y el disfrute del sabor natural de los alimentos.
- La producción, distribución, venta, publicidad y consumo de alimentos ultraprocesados implican el uso significativo de materiales, principalmente plásticos, lo que genera una gran cantidad de residuos que contaminan el medio ambiente.

¿CÓMO EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS?

- Preferir alimentos naturales/frescos o mínimamente procesados, debido a su mayor contenido de nutrientes y beneficios para la salud.

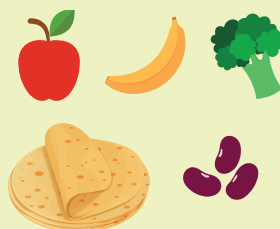
RECUERDA:

- Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados, ya que contienen aditivos artificiales como colorantes, espesantes y preservantes, provenientes de petróleo y otras sustancias no nutritivas que pueden ser perjudiciales para la salud y el medio ambiente.

Reduce el consumo de estos alimentos ultraprocesados



Prefiere el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados





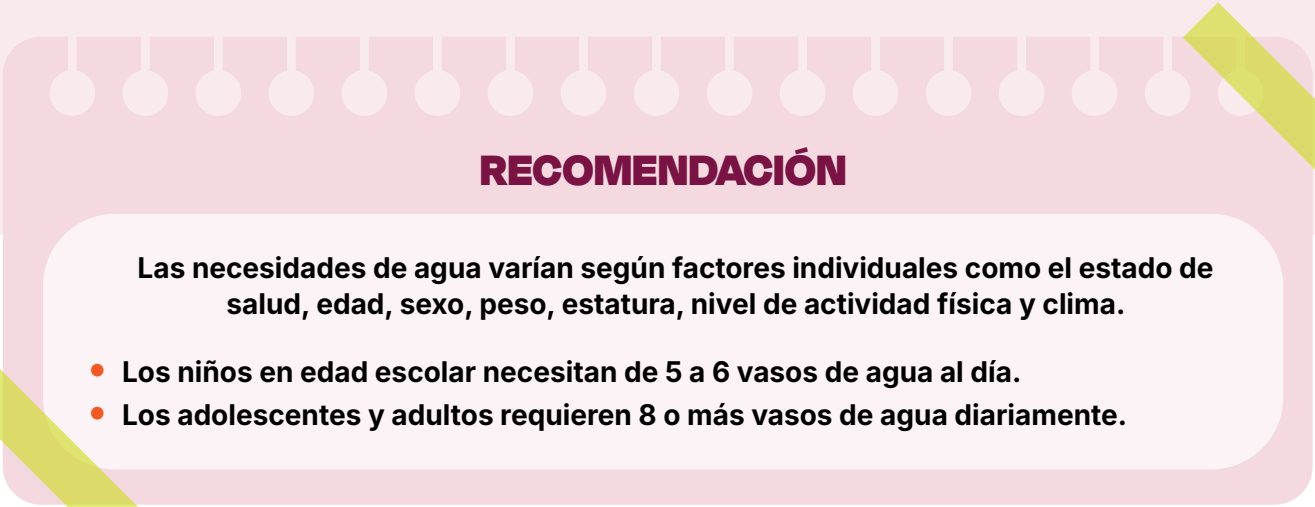
6.

Tomar al menos 8 vasos de agua al día para mantenerse hidratado.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR AGUA?

- El agua es un nutriente esencial para la vida y el componente más abundante del cuerpo humano (53).
- Diariamente, el cuerpo pierde agua a través del sudor, la orina, las heces y la respiración. Estas pérdidas pueden incrementarse hasta 2 litros por hora durante la actividad física intensa en condiciones de altas temperaturas, y durante enfermedades como la diarrea. Es fundamental reponer estos líquidos consumiendo agua tratada a lo largo del día para mantener una hidratación adecuada (54).
- El bajo consumo de agua puede causar trastornos en las actividades de la persona (físicas o cognitivas) o afectar las funciones orgánicas, alterando la función renal, cardiovascular o el metabolismo (54).
- El agua promueve la salud al: regular la temperatura corporal, mejorar el funcionamiento de las articulaciones, el sistema digestivo, renal y la circulación sanguínea, beneficiar la piel, contribuir a la pérdida de peso, optimizar la absorción de nutrientes, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir la fatiga mental (54).



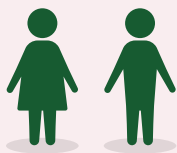
RECOMENDACIÓN

Las necesidades de agua varían según factores individuales como el estado de salud, edad, sexo, peso, estatura, nivel de actividad física y clima.

- Los niños en edad escolar necesitan de 5 a 6 vasos de agua al día.
- Los adolescentes y adultos requieren 8 o más vasos de agua diariamente.

¿CÓMO MANTENERNOS HIDRATADOS?

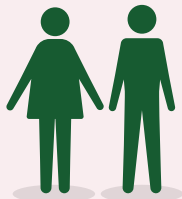
Escolares



6 vasos de 8 onzas/240 ml



Adolescentes y adultos



8 vasos de 8 onzas/240 ml

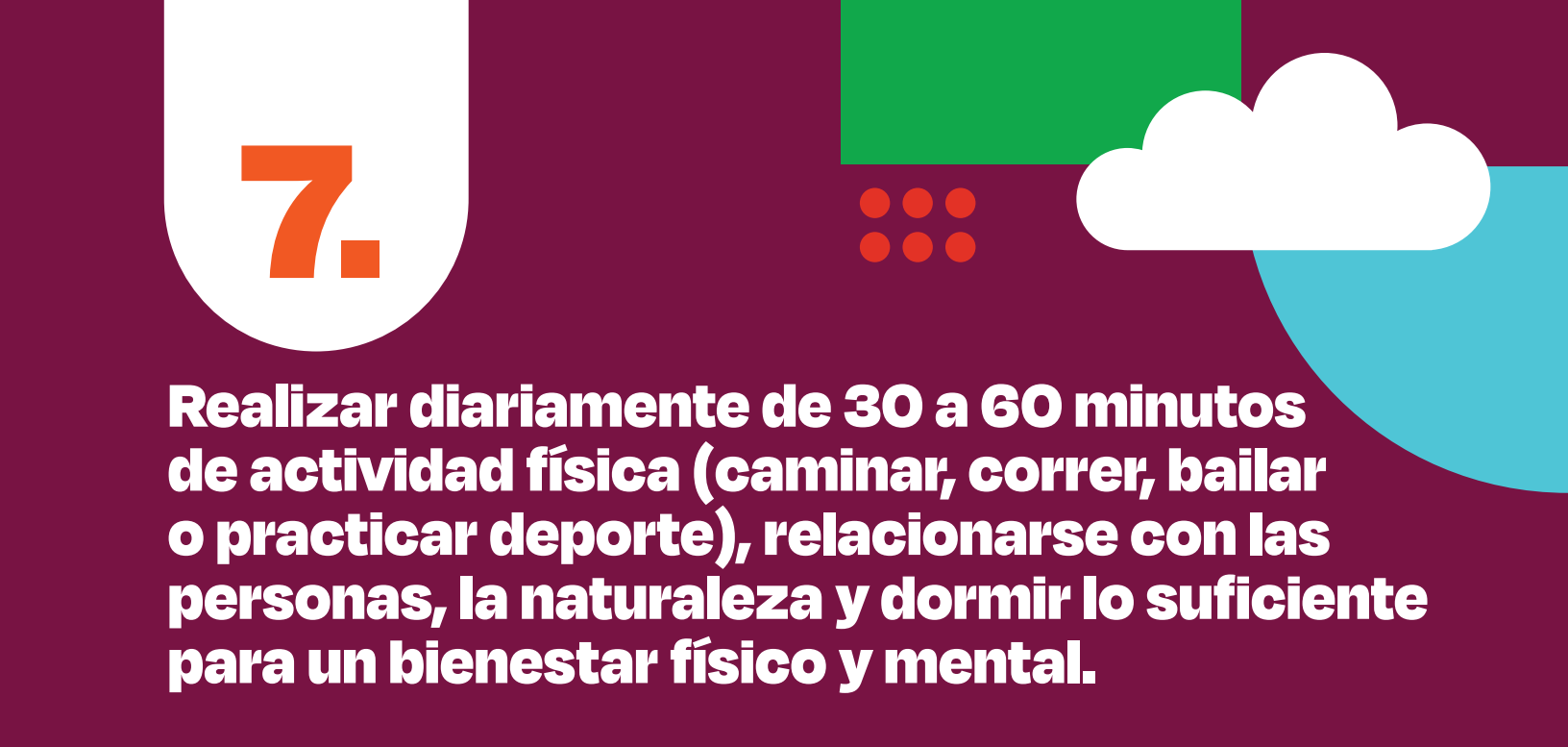


- Tomar agua apta para el consumo humano (hervida, filtrada, clorada) en lugar de bebidas azucaradas.
- Aprovechar los beneficios naturales del agua, bebiéndola junto con las comidas.
- Tomar agua antes, durante y al finalizar una actividad física.
- Al sentir sed preferir tomar agua antes que cualquier otra bebida.
- Tomar en cuenta que el consumo de agua varía con la edad, actividad y clima.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Si no se dispone de agua, se puede purificar el agua añadiendo 1 gota de cloro comercial (concentración al 5%) por litro, revolviendo y esperando 30 minutos antes de usarla.

De preferencia, utilizar un recipiente reutilizable que esté limpio para beber agua potable, hervida o filtrada a lo largo del día, contribuyendo así a reducir la contaminación ambiental. Evitar usar botellas de plástico de un solo uso.



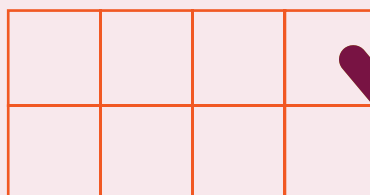
7.

Realizar diariamente de 30 a 60 minutos de actividad física (caminar, correr, bailar o practicar deporte), relacionarse con las personas, la naturaleza y dormir lo suficiente para un bienestar físico y mental.

Un “**estilo de vida saludable**” se logra mediante hábitos y comportamientos sanos, como una alimentación adecuada, actividad física regular, sueño de calidad, consumo reducido de alcohol y tabaco, y cuidado de la salud mental.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?

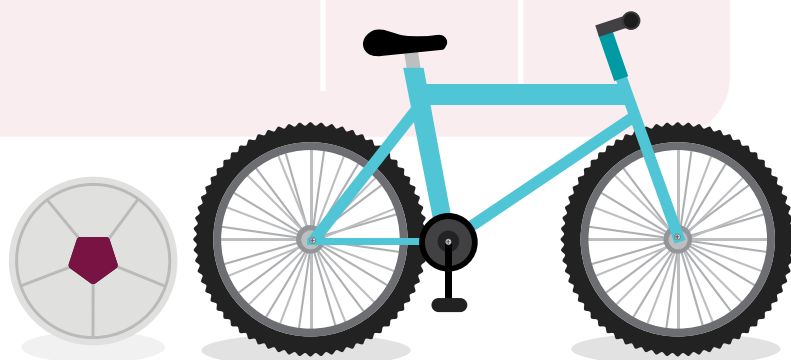
- La actividad física diaria ofrece beneficios como la reducción de sobrepeso, obesidad, ENT, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico para luchar contra enfermedades infecto-contagiosas como las respiratorias y las diarreicas. Además mejora el manejo del estrés, ansiedad, sueño y el descanso (54,55).
- Dormir bien ayuda a estar sanos y con energía, fortaleciendo el cuerpo y la mente, mejorando el desarrollo y previniendo enfermedades.
- Siempre que sea posible, realizar actividad física en espacios verdes o naturales, porque contribuye a una mejor salud psicosocial y a la adopción de un estilo de vida más saludable (56).



RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN	INTENSIDAD	
		MODERADA	VIGOROSA
Niños y adolescentes (5 A 17 años)	Realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada diaria, y durante la semana al menos 3 días de actividad aeróbica de intensidad vigorosa para reforzar músculos y huesos.	X	X
Adultos (18 a 64 años)	Deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada (incluye actividades como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar, subir gradas)	X	
Mujeres embarazadas y postparto	Hacer como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana. Incorporar actividades de fortalecimiento muscular. También puede resultar beneficioso añadir estiramientos moderados.	X	
Adultos mayores (65 años o más)	Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada.	X	
Personas con discapacidad	Realizar al menos 3 días a la semana actividades físicas variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada. Es posible que los adultos con discapacidad deban consultar a un profesional médico o a un especialista en actividad física y discapacidad que les ayude a determinar el tipo y la cantidad de actividad más adecuada en su caso.	X	

Fuente: World Health Organization. 2020, 2025.



- **Actividad física más común:** caminar, montar en bicicleta, practicar deportes no competitivos y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.
- **El ejercicio aeróbico moderado** incluye actividades como: caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar o cortar el césped.
- **El ejercicio aeróbico vigoroso** incluye actividades como correr, nadar, trabajos pesados de jardinería y baile aeróbico.

RECOMENDACIÓN DE SUEÑO

GRUPO DE EDAD	RECOMENDACIÓN
Grupo de 2 a 5 años de edad	11 a 14 horas acumuladas de sueño
Grupo de 6 a 12 años de edad	9 a 12 horas de sueño
Grupo de 13 a 17 años de edad	8 a 10 horas de sueño
Adultos	Entre 7 y 9 horas acumuladas de sueño

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, 2025



¿CÓMO LOGRAMOS UNA VIDA SALUDABLE?

- Evitar estar inactivo, establecer un horario específico para ejercitarse (bailar, caminar, nadar o cualquier deporte).
- Buscar la motivación personal estableciendo metas realistas y alcanzables.
- Disminuir el tiempo en redes sociales o frente a las pantallas (teléfonos celulares, videojuegos o televisores).
- Realizar pausas activas de 3 a 5 minutos cada 2 horas en la escuela o trabajo, mediante estiramientos o ejercicios de respiración.
- Preferir utilizar las gradas en lugar del ascensor.
- Incorporar actividad física o recreativa como practicar deportes no competitivos, caminatas y juegos tradicionales en espacios seguros al aire libre, disfrutando de la naturaleza con seres queridos.
- Incrementar gradualmente la duración, frecuencia e intensidad de la actividad física.

- Aprovechar las actividades cotidianas como ir a la pulpería, a la escuela y lugares cercanos al hogar para caminar o andar en bicicleta (58).

ESTABLECE UNA ADECUADA RUTINA DE HIGIENE DE SUEÑO



Mantener un horario establecido para dormir y levantarse.



Crear un entorno adecuado (un espacio limpio, ordenado, evitar la exposición a la luz brillante) y previo a dormir, apagar las luces.



Uso de ropa limpia y holgada.



Evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de acostarse.



Procurar comer dos horas antes de ir a la cama.



Evitar el consumo de sustancias estimulantes como café, té, tabaco, cigarrillos.



Adoptar una buena posición para dormir.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services 2025; National Heart, Lung, and Blood Institute 2022.

8.

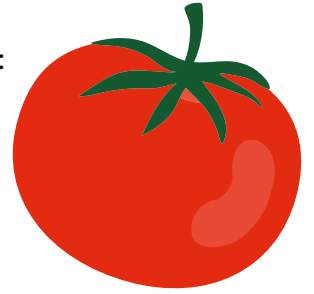
Apoyar a productores locales, comprando en ferias del agricultor y mercados.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APOYAR A LOS PRODUCTORES DE LA LOCALIDAD?

- Honduras tiene como prioridad la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la población, estableciendo vínculos entre los productores, los programas de asistencia alimentaria y las instituciones gubernamentales.
- Los patrones alimentarios están dados por aquellos alimentos que se consumen con mayor frecuencia, lo que a su vez se relaciona con la salud y la sostenibilidad ambiental.
- El consumo de alimentos de producción local apoya la sostenibilidad alimentaria a nivel económico, ecológico, socio-cultural y de la salud humana. Su impacto radica en el transporte reducido de la cosecha a los mercados, uso limitado de agroquímicos, menor producción de gases de efecto invernadero, rotación de cultivos, mayor ingreso a la pequeños productores (61).
- La propaganda comercial y la limitada información nutricional disponible para los consumidores, han generado que el consumidor realice una elección desinformada de alimentos pocos saludables, que no favorecen el consumo de alimentos locales (62).
- Los sistemas alimentarios que dependen de monocultivos intensivos, uso excesivo de fertilizantes, ganadería masiva y deforestación, generan mayor contaminación y pérdida de biodiversidad. Adoptar dietas sostenibles con alimentos de origen local asegura un menor impacto medioambiental (63).
- Honduras cuenta con un Plan de Agricultura Familiar que apoya a los pequeños productores, impulsa la comercialización de sus productos y promueve prácticas agroecológicas. Este enfoque de sistemas alimentarios sostenibles y resilientes busca asegurar el acceso a una alimentación adecuada para toda la población. Por ello, el consumo de alimentos locales contribuye a fortalecer la economía rural y a mantener la sostenibilidad de estos sistemas (64,65).

¿CÓMO APOYAR A LOS PRODUCTORES LOCALES?

- Comprar los alimentos en las ferias de los agricultores y mercados locales porque:
 - Son más frescos y de mejor calidad
 - Ayuda a mantener el dinero dentro de la comunidad
 - Fortalece la producción local y genera empleos
 - Se fomenta la alimentación natural (alimentos frescos), la salud de las personas y del medioambiente
- Compartir información con amigos y familiares sobre los beneficios de comprar los alimentos localmente.
- Tomar en cuenta, que desperdiciar comida implica también perder la energía, la tierra, el agua y los insumos agrícolas utilizados en su producción, empaque y transporte.
- Gestionar adecuadamente las pérdidas y el desperdicio de alimentos en las etapas de producción, almacenamiento, venta y consumo, para mitigar el impacto del cambio climático en la disponibilidad de alimentos (66).



9.

Preferir la comida hecha en casa y disfrutarla en compañía de familia y amigos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMIDA CASERA Y COMER EN COMPAÑÍA?

- Comer en familia o con amigos, es muy importante ya que expresa: compartir la comida, la mesa, el lugar, el momento, generando convivencia (67).
- Las personas que comen solas, generalmente lo hacen más rápido y en mayor cantidad, perdiendo la satisfacción que da el acto de comer.
- Los hábitos y conductas alimentarias más saludables deben ser incorporadas desde temprana edad (62), para establecer patrones alimentarios saludables, como evitar alimentos ultraprocesados y tener horarios regulares de alimentación.
- El uso de dispositivos electrónicos como pantallas y teléfonos durante las comidas, favorece el consumo excesivo de alimentos, por la distracción que generan y que impide prestar atención a las sensaciones de saciedad, gusto y satisfacción (68).
- La frecuencia con la que se come fuera del hogar, suele estar relacionada con un mayor consumo de comida rápida, caracterizada por contener un menor valor nutricional.

¿CÓMO RECUPERAR EL HÁBITO DE PREPARAR COMIDA CASERA Y EL PLACER DE COMER EN COMPAÑÍA?

- Planificar y elaborar una lista de compras de acuerdo con lo que se va a preparar en la semana.
- Evitar compras excesivas.
- Aprender y utilizar técnicas de preparación alimentos que aprovechen al máximo los ingredientes locales frescos.

- Cocinar las cantidades necesarias para evitar desperdicio de alimentos.
- Involucrar a los miembros de la familia y amigos en la preparación de las comidas, disfrutando del tiempo juntos.
- Preparar el ambiente adecuado sin distracciones (celulares, televisores u otros dispositivos electrónicos) para disfrutar de los alimentos, respetando los horarios de comida.
- Aprovechar esta actividad para enseñar a los niños y jóvenes sobre la importancia de una dieta equilibrada y la elección de alimentos locales.
- Asegurar que los niños lleven lonchera con frutas, comida casera y una botella de agua.
- Aprovechar los sobrantes de alimentos no consumidos, preparando otras comidas, reduciendo así el desperdicio.
- Incorporar recetas autóctonas y comidas tradicionales en la dieta siempre que sea posible.
- Implementar un método para preparar y desechar adecuadamente los restos de alimentos no comestibles, considerando su uso para compostaje o abono.



CONSEJOS PRÁCTICOS

Organizar la despensa y refrigerador colocando los alimentos más antiguos al frente.

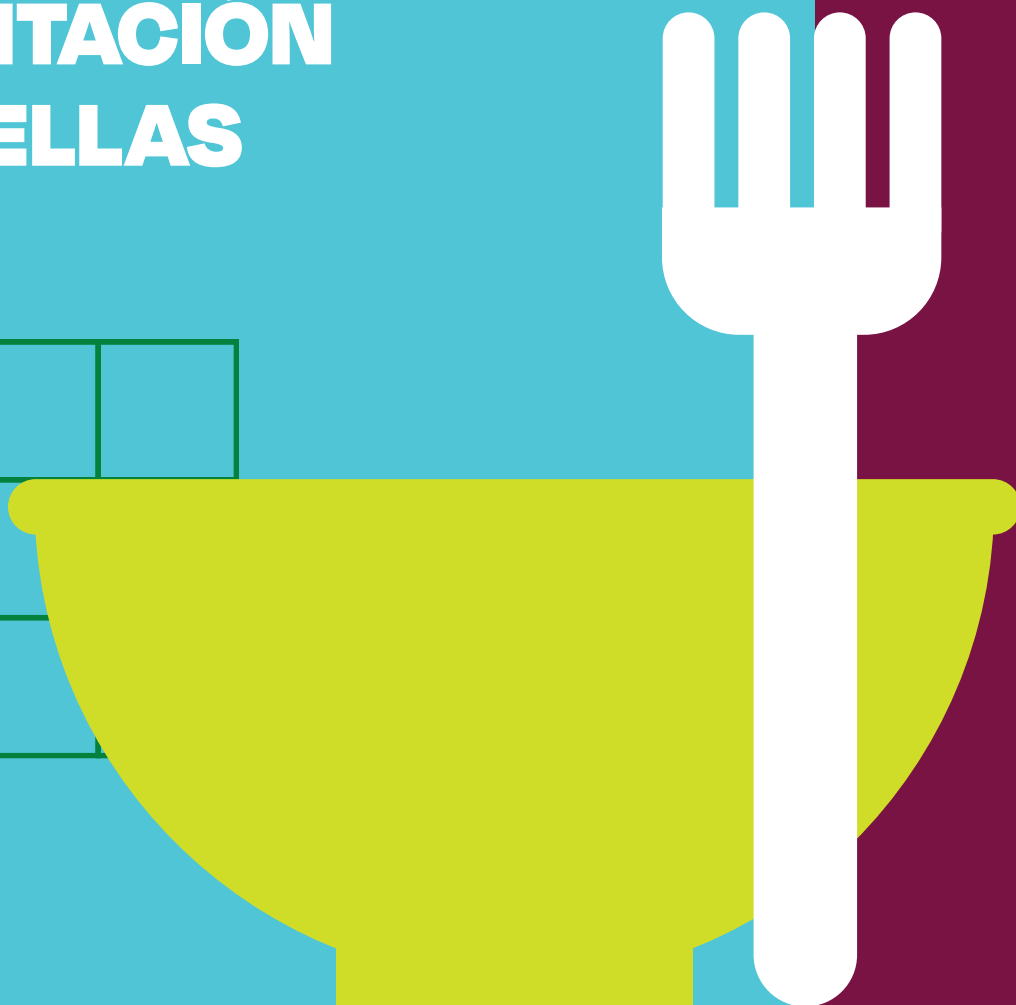
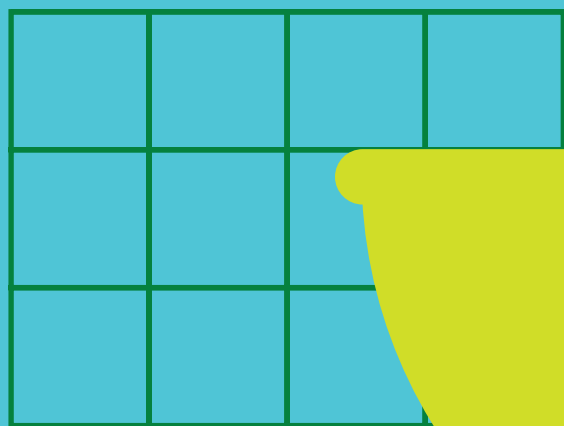
Comer despacio, disfrutando de los aromas, sabores y texturas de la comida, masticar bien y hacer pausas para reconocer la saciedad.

Mantener la higiene y limpieza al momento de preparar y consumir los alimentos.



¡Cuida tu hogar y tu planeta!

EL PLATO DE LA ALIMENTACIÓN 5 ESTRELLAS



El **“Plato de la alimentación 5 estrellas”** simboliza las directrices para una alimentación saludable sostenible. La inclusión del vaso de agua subraya su papel fundamental en la hidratación. El plato detalla los alimentos recomendados, considerando la realidad alimentaria hondureña en términos de calidad, cantidad, producción y consumo. La parte inferior destaca prácticas complementarias esenciales para un estilo de vida saludable, como la actividad física, la socialización durante las comidas, los horarios regulares de alimentación y el descanso adecuado. Además, promueve la compra local y la reducción del desperdicio de alimentos, advierte sobre la necesidad de limitar o eliminar el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados con altos niveles de azúcar, sal y grasas saturadas. La integración de estos componentes busca fomentar una alimentación que sea saludable para las personas y sostenible para el planeta.

PLATO DE LA ALIMENTACIÓN 5 ESTRELLAS



Para mantenerte saludable recuerda consumir diariamente:

**2 porciones
de frutas**



**3 porciones
de verduras**



**Frijoles, cereales
y tubérculos**

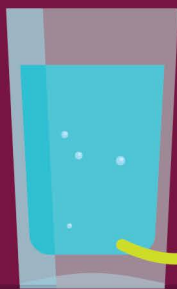
Si combinas frijoles con cereales como el arroz o tortillas, obtendrás una buena proteína.

Prefiere cereales integrales o tubérculos porque dan energía.



**Huevo,
leche o queso**
y 2 veces por semana
carne, preferiblemente
de pollo, cerdo
o pescado

**8
vasos
de agua
al día**



**Reduce el consumo de sal, azúcar,
grasas saturadas y alimentos ultraprocesados**



Realiza
actividad
física



Descansa
lo
suficiente



Prefiere la
comida hecha
en casa

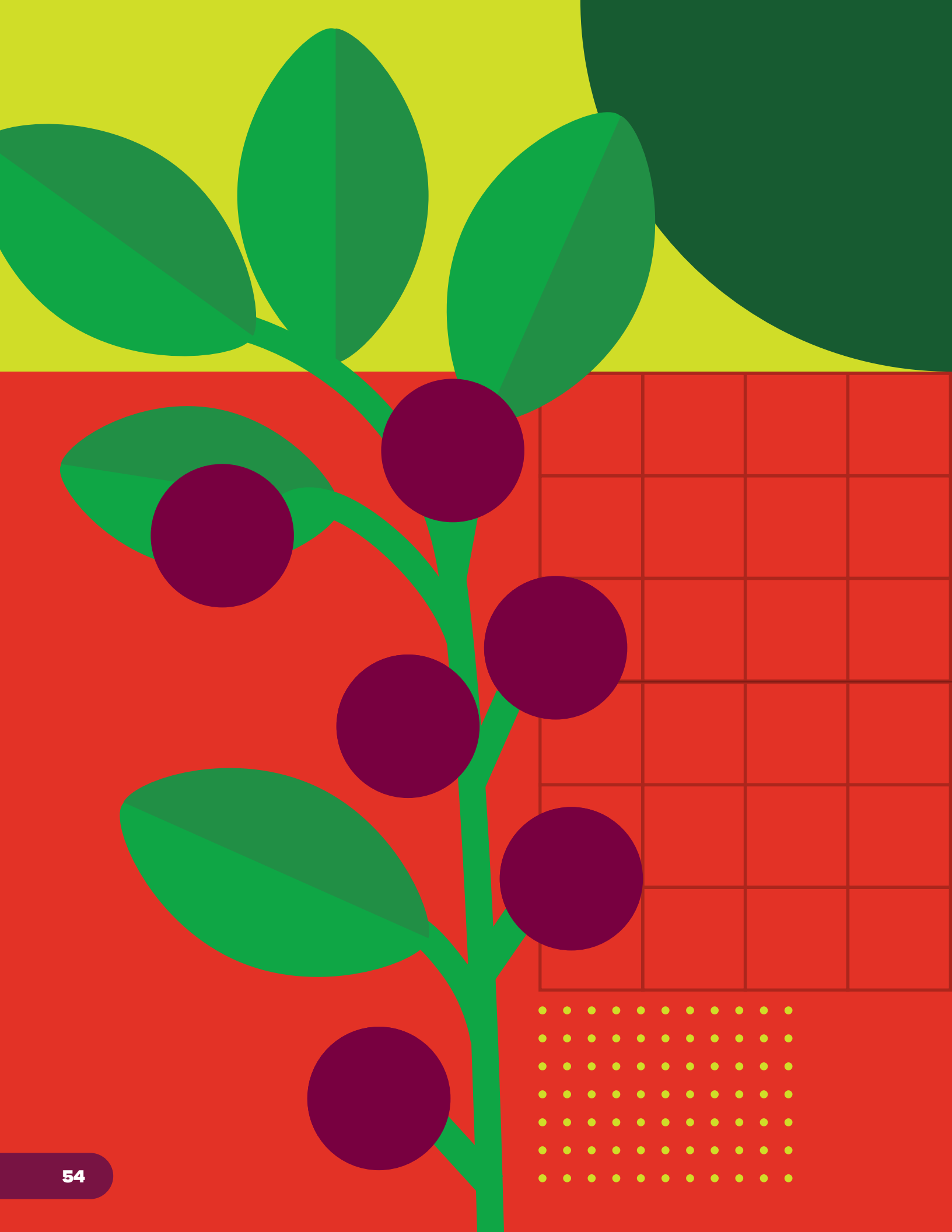


Apoya a
productores
locales



Reduce
los
desperdicios

Practica un estilo de vida saludable



GRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican en grupos para facilitar su comprensión, considerando su composición, el estado de salud de la población y el impacto ambiental, con el objetivo de promover una dieta saludable y sostenible. Esta clasificación ayuda a identificar las fuentes de proteínas (animal y vegetal), grasas y carbohidratos saludables.

GRUPO 1

VERDURAS Y FRUTAS

Son las partes comestibles de las plantas, incluyendo estructuras de semillas, flores, hojas, tallos y raíces, cultivadas o silvestres, en estado crudo o mínimamente elaboradas. La FAO, junto con la OMS recomienda un consumo mínimo de 400 gramos (o cinco porciones de 80 gramos) de frutas y verduras al día para una dieta saludable, destacando sus beneficios para la salud y la sostenibilidad (21,69).



GRUPO 2

LEGUMBRES

Las legumbres son las semillas comestibles y con bajo contenido de grasa obtenidas de plantas leguminosas. Entre las legumbres más conocidas y consumidas en todo el mundo se destacan los frijoles, habas, garbanzos, guisantes o arvejas y lentejas (70).



GRUPO 3

CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Los cereales: provienen de las plantas herbáceas de la familia de las gramíneas, cultivadas por sus semillas (granos), que son una fuente importante de alimento para humanos y animales. Incluyen variedades principales como el arroz, el trigo y el maíz, avena (71).



Raíces y tubérculos: órganos subterráneos agrandados de las plantas, como la papa (tubérculo de tallo), la yuca o batata (raíces tuberosas), que se utilizan como fuentes de almidón y energía para el consumo humano y animal (72).

Plátano: Pertenece a la familia Musaceae, del género Musa y en la actualidad, es uno de los cultivos alimentarios más importantes del mundo, después del arroz, el trigo, el maíz y la papa; se consume generalmente cocido y en algunas regiones lo utilizan en bebidas, alimentos fermentados, medicinas, saborizantes y alimentos cocidos (33,34).

GRUPO 4

CARNES, HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS

Carne: se define como la parte blanda entre piel y huesos (principalmente músculos) y vísceras (por ejemplo, hígado y riñones) de animales (mamíferos, reptiles y anfibios) y aves (particularmente pollo). La carne algunas veces se subdivide en carne roja (vacunos, cabras, ovejas, cerdos, etc.) y carne blanca (en especial, aves de corral). Los animales que suministran carne pueden ser domésticos o salvajes. La cantidad de carne que se consume en general depende de factores culturales, del precio de la carne con respecto a los ingresos y de la disponibilidad (73).



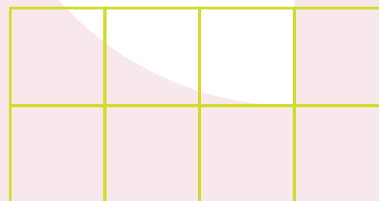
Huevo: alimento de gran valor nutricional, rico en grasa y proteínas de alta calidad, vitaminas (73).

Leche: es la secreción mamaria normal de animales lecheros obtenida mediante uno o más ordeños sin ningún tipo de adición o extracción, destinada al consumo en forma de leche líquida o elaboración ulterior (74).

Producto lácteo: es un producto obtenido mediante cualquier elaboración de la leche, que puede contener aditivos alimentarios y otros ingredientes funcionalmente necesarios para la elaboración (74).



REFERENCIAS DE MENÚ



EJEMPLO DE MENÚ PARA UN ESCOLAR BASADO EN 1,200 KILOCALORÍAS

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Desayuno	Tortilla con queso y frijoles		
	Tortilla de maíz	2 unidades delgadas o 1 unidad gruesa	Preparar las tortillas en el comal. Sustituto: 2 rodajas de pan, 2 tortillas de harina pequeñas o 1 grande, ½ plátano
	Quesillo	½ onza/ 1 cucharada	Sustituto: 1 cucharadas de requesón, cuajada o mozzarella, ½ onza de queso
	Frijoles molidos	2 cucharadas	Sustitutos: lentejas cocidas
	Chismol	2 cucharadas	Agregar tomate, chile verde, cebolla, culantro de castilla
	Aguacate	¼ de unidad mediana	Sustituto: 2 cucharadas de guacamole, 1 cucharada de mantequilla.
Merienda (mañana)	Banano	½ unidad mediana o 1 unidad pequeña	Sustituto: 1 porción de fruta
	Ensalada de fruta con granola		
	Fruta	½ taza	Sustituto: media porción de fruta de su elección
	Granola	2 cucharadas	Sustituto: 2 cucharadas de avena

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Almuerzo	Pescado a la plancha con vegetales		
	Vegetales cocidos	½ taza (medirlos cocidos)	Escoger vegetales a su gusto: zanahoria, remolacha, ayote, zucchini, pipián, berenjena, frijolitos verdes, coliflor, brócoli.
	Arroz blanco	⅓ taza (medir cocido)	Sustituto: 1 tortilla de maíz gruesa, 1 tortilla de harina mediana, 1 ½ rodaja de pan, ½ taza de papa, yuca o camote, ⅔ taza de pasta cocida.
	Vegetales crudos	½ taza	Para sofreír junto con el arroz y pescado
	Pescado	1 ½ onzas	Sustituto: carne de pollo, cerdo, carne molida, usar condimentos naturales
	Aceite vegetal	1 cucharadita	Sustituto: ¼ de aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de aderezo casero
	Naranja	Jugo de 2 unidades	Usar para jugo. Sustituto: zumo de fruta de temporada
Merienda (tarde)	Azúcar	1 cucharadita	Agregar al jugo. Preferir azúcar morena o panela
	Yogurt con fruta		
	Yogurt	½ taza	Sustituto: ½ taza de leche (preparar licuado)
	Mango maduro	½ taza en trozos pequeños	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
Cena	Miel	1 cucharadita	Sustituto: 1 cucharadita de miel de abeja, maple, agave, mermelada, panela.
	Omelette		
	Vegetales crudos	¼ taza	Escoger vegetales a su gusto: zanahoria, chile, cebolla, tomate, hongos.
	Huevo	1 unidad	Sustituto: 1 onza o 2 cucharadas de carne de su elección, pollo, res, cerdo o pescado
	Plátano cocido	¼ de unidad	1 tortilla de maíz delgada, 1 tortilla de harina pequeña, 1 rodaja de pan, ½ papa cocida, ½ taza de yuca o camote, ½ taza de pasta cocida.
	Aceite	1 cucharadita (para el huevo)	Sustituto: ¼ de aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 cucharada de mantequilla.
	Mantequilla	1 cucharada	
	Frijoles cocidos (parados)	1/4 taza	Sustituto: lentejas cocidas



EJEMPLO DE MENÚ PARA UN ESCOLAR BASADO EN 1,500 KILOCALORÍAS

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Desayuno	Panqueques de avena		
	Mezclar los ingredientes. Se puede hacer waffles, crepas, galletitas caseras.		
	Avena	3 cucharadas	Puede usar avena en hojuelas o harina de avena
	Harina de Trigo	1 cucharada	Puede usar solo avena (6 cucharadas) o solo harina de trigo (2 cucharadas) Sustituto: 1 cucharada de harina de trigo integral
	Leche	1 taza/vaso	Usar 2 cucharadas para la mezcla, el resto como bebida Sustituto: 1 taza de yogurt natural
	Banano	½ unidad	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
	Aceite vegetal	1 cucharadita	Agregar a la mezcla
Merienda (mañana)	Azúcar	1 cucharadita	Sustituto: 1 cucharadita de miel de maple, agave, mermelada. Preferir azúcar morena o panela
	Fruta y semillas		
	Papaya	1 taza	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
	Semillas	3 cucharadas	Opciones: cacahuates, almendras, semillas de ayote

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Almuerzo	Pollo guisado con papa y ensalada verde		
	Vegetales crudos	2 tazas	Escoger a su gusto para preparar una ensalada: pepino, chile dulce, zanahoria, cebolla, lechuga, repollo, rábano, apio
	Papa	½ unidad mediana	1 tortilla de maíz delgada, 1 tortilla de harina pequeña, 1 rodaja de pan, ½ papa cocida, ½ taza de yuca o camote, ½ taza de pasta cocida.
	Tortilla	1 unidad delgada	
	Arroz	2 cucharadas (medir cocido)	Sustituto: 1 cucharada de papa, camote, yuca en trozos
	Pollo	2 onzas	Sustituto: carne de cerdo, res, pescado
	Aceite	1 cucharadita	Sustituto: ¼ de aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva,
	Sandía	1 taza	Usar para jugo. Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
	Azúcar	1 cucharadita	Sustituto: 1 cucharadita de miel de abeja, agave, azúcar morena, panela.
Merienda (tarde)	Pan tostado con fruta		
	Fruta	1/2 taza	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
	Pan molde	1 rodaja	Sustituto: 1 rodaja de pan integral, 2 galletas pequeñas de avena
	Miel	1 cucharadita	Sustituto: 1 cucharadita de miel de abeja, maple, agave, mermelada.
Cena	Huevo picado con tomate y casamiento		
	Huevo	1 unidad	Sustituto: 1 onza o 2 cucharadas de carne de su elección, pollo, res, cerdo o pescado
	Tomate	½ taza	Sustituto: ½ taza de vegetales de su elección
	Aceite	1 cucharadita	Sustituto: ¼ de aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 cucharada de mantequilla
	Frijoles parados	2 cucharadas	Sustituto: lentejas cocidas
	Arroz	¼ taza (medir cocido)	Sustituto: 1 tortilla de maíz delgada, 1 tortilla de harina pequeña, 1 rodaja de pan Puede sustituir por 1 cucharada de polvo para preparar horchata o pinol
	Tortilla	1 unidad delgada	
	Queso	1/2 onza	Sustituto: 1 cucharadas de requesón, cuajada o mozzarella, ½ onza de queso



EJEMPLO DE MENÚ PARA ADOLESCENTES/ ADULTOS BASADO EN 1,800 KILOCALORÍAS

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Desayuno	Baleada con huevo		
	Tortilla de harina	1 unidad mediana	Sustituto: 1 tortilla de maíz gruesa, 2 tortillas de maíz delgada, 1 ½ rodaja de pan
	Frijoles molidos	2 cucharadas	Sustituto: lentejas cocidas
	Queso rallado	2 cucharadas	Sustituto: 2 cucharadas de requesón, cuajada o mozzarella
	Mantequilla	1 cucharada	
	Fruta	1 taza	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
Merienda (mañana)	Semillas	3 cucharadas	Opciones: cacahuates, almendras, semillas de ayote
	Yogurt con granola		
	Yogurt natural	3/4 taza	Sustituto: 1 taza de leche (opcional para hacer licuado)
	Miel	1 cucharadita	Sustituto: 1 cucharadita de miel de abeja, maple, agave, mermelada
	Granola	2 cucharadas	Sustituto: 2 cucharadas de avena

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Almuerzo	Fajitas de carne con ensalada verde y papa		
	Papa horneada o asada	1 unidad mediana	Sustituto: 1 tortilla delgada, 1 tortilla de harina pequeña, 1 rodaja de pan, ½ taza de yuca o camote, ½ taza de pasta cocida o ½ taza de arroz
	Tortilla	1 unidad delgada	Agregar a la ensalada de papa. Sustituto: 30g o 2 cucharadas de carne de su elección pollo, res, cerdo o pescado
	Guacamole	2 cucharadas	
	Carne de cerdo en fajitas	3 onzas	Preparar a la plancha. Sustituto: pollo, res o pescado, 3 onzas de queso o cuajada
	Aceite vegetal	1 cucharadita	Sustituto: ¼ de aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 cucharada de mantequilla.
	Vegetales crudos	1 1/2 taza	Escoger a su gusto para preparar una ensalada: pepino, chile dulce, zanahoria, cebolla, lechuga, repollo, rábano, apio
	Melón	1 taza	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
Merienda (tarde)	Azúcar	1 cucharadita	Sustituto: azúcar morena, miel de abeja, panela
	Pan tostado con banano y miel		
	Pan molde tostado	1 rodaja	Sustituto: 1 rodaja de pan integral, 2 galletas pequeñas de avena
	Banano	½ unidad mediana o 1 unidad pequeña	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
Cena	Miel	1 cucharadita	Sustituto: 1 cucharadita de miel de maple, agave, mermelada.
	Cena típica		
	Tortillas	2 unidades delgadas	Sustituto: 2 rodajas de pan, 2 tortillas de harina pequeña
	Plátano	1/4 de unidad	
	Huevo	1 unidad	Sustituto: 2 cucharadas de requesón, cuajada o mozzarella, 1 onza de queso
	Frijoles parados	3 cucharadas	Sustituto: lentejas cocidas
	Aceite	1 cucharadita	Sustituto: ¼ de aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 cucharada de mantequilla.
	Mantequilla	1 cucharada	
	Chismol	1/4 taza	Agregar tomate, chile verde, cebolla, culantro de castilla



EJEMPLO DE MENÚ PARA ADOLESCENTES/ ADULTOS BASADO EN 2,100 KILOCALORÍAS

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Desayuno	Desayuno típico		
	Tortilla de maíz	2 unidades delgadas	Sustituto: 2 rodajas de pan, 2 tortillas de harina pequeñas
	Frijoles parados	¼ taza	Puede sustituir por 2 cucharadas de frijoles molidos
	Huevo	1 unidad	Puede hacer el huevo a su gusto. Sustituto: 1 onza o 2 cucharadas de carne de su elección
	Aceite	1 cucharadita	Sustituto: ¼ aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 cucharadita de mantequilla
	Mantequilla	1 cucharada	
	Aguacate	¼ de unidad	
	Queso fresco	30 gramos	Sustituto: 1 onza queso semi seco o 2 cucharadas de requesón, queso mozzarella, cuajada
Merienda (mañana)	Sandía	1 taza	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
	Licuado de frutas		
	Banano	1 unidad mediana	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
	Leche	1 taza	Sustituto: ½ taza de yogurt
	Azúcar	1 cucharadita	Sustituto: 1 cucharadita de panela, azúcar morena, miel de abeja, agave, maple

TIEMPO DE COMIDA	INGREDIENTES	CANTIDADES	SUSTITUTOS, OPCIONES Y RECOMENDACIONES
Almuerzo	Pollo a la plancha con ensalada verde		
	Vegetales crudos	2 tazas	Escoger a su gusto para preparar una ensalada: pepino, chile dulce, zanahoria, cebolla, lechuga, repollo, rábano, apio
	Arroz	½ taza	Sustituto: 2 rebanadas de pan, 2 tortillas de harina pequeña, 2 tortillas de maíz delgadas
	Tortilla	1 unidad delgada	Sustituto: 1 rebanada de pan o 1 tortilla de harina pequeña
	Pollo	3.5 onzas	Sustituto: carne de res, cerdo, pescado
	Aceite	1 cucharadita	Sustituto: ¼ aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, mantequilla
	Papaya	1 taza	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
Merienda (tarde)	Azúcar	1 cucharadita	Sustituto: azúcar morena, panela, miel de abeja
	Ensalada de fruta		
	Fruta mixta	1 taza	Sustituto: 1 porción de fruta de su elección
	Miel	2 cucharaditas	Sustituto: mermelada, panela, miel de abeja, agave, maple
Cena	Granola	3 cucharadas	Sustituto: 3 cucharadas de avena
	Quesadillas		
	Tortilla de harina	2 unidades medianas	Cocinar al comal
	Quesillo	2 onzas	Sustituto: 2 onzas de carne de pollo, res, cerdo o 4 cucharadas de queso mozzarella, requesón
	Frijoles	2 cucharadas	Sustituto: lentejas o garbanzos cocidos
	Vegetales	1 taza	Para preparar chismol y relleno de las quesadillas
	Aceite	1 cucharadita	Sustituto: ¼ aguacate, 1 cucharadita de aceite de oliva, mantequilla
	Tomate	1/2 taza	Para preparar una salsa y agregar a las quesadillas, agregando condimentos naturales al gusto
	Pasta de tomate	1 cucharada	

5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



01. Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y durante la preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos y áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



02. Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos y utensilios diferentes, como cuchillos, tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.



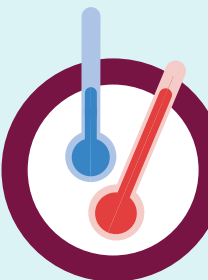
03. Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que ellos alcanzaron los 70°C (158°F).
- Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda uso de termómetro.
- Recaliente completamente la comida cocinada.

¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios señalan que cocinar alimentos tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F) garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo.

El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que pueden haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



04. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F)).
- Mantenga la comida caliente (60°C – 140°F).
- No guarde comida por mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer de los niños no deben ser guardados.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F), el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patogénicos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).



05. Use agua y materias primas seguras

- Use agua tratada para que sea segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados tales como leche pasteurizada.
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.

¿Por qué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no solo microorganismos sino también químicos dañinos para la salud. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos para reducir el peligro.



GLOSARIO

Antioxidantes. Son compuestos químicos, que interactúan con los radicales libres y los neutraliza, lo que les impide causar daño.

Cereales integrales. Son cereales y productos elaborados a partir de la semilla del cereal entero, que consiste en el salvado, el germen y el endospermo. Contienen almidón y proteínas, así como cantidades variables de fibra, vitaminas B y otros micronutrientes que se concentran más en el germen y las capas externas del grano. El refinado de los cereales integrales suele eliminar el germen y las capas exteriores del grano, reduciendo así la presencia de fibra y micronutrientes. El consumo de granos en formas refinadas, como arroz blanco, pan o pasta, es generalmente más común que el consumo en forma integral.

Cereales refinados. Son granos de cereal que han perdido su germen y salvado, y que han sido sometidos a un proceso químico para mejorar su textura y vida útil.

Desnutrición. Afección que se presenta cuando no se obtienen calorías suficientes o la cantidad adecuada de nutrientes principales, como las vitaminas y los minerales, que se necesitan para una buena salud. La desnutrición se puede presentar cuando faltan nutrientes en la alimentación o cuando el cuerpo no puede absorber los nutrientes de los alimentos.

Dieta tradicional. Es el patrón alimentario de una cultura particular que se ha consumido durante generaciones, está alineado con las preferencias culturales y/o religiosas y la disponibilidad ambiental de la región, y prioriza el hogar, comidas cocinadas con alimentos biodiversos que eran comunes antes de la llegada de los alimentos altamente procesados y la agricultura de monocultivo industrial.

Enfermedades no transmisibles. Afecciones de larga duración que no se transmiten de persona a persona y son la principal causa de muerte y discapacidad a nivel mundial.

Fibra dietética. Es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono que resisten a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso. Promueven efectos benéficos fisiológicos como el laxante, atenúa los niveles de colesterol en sangre, así como de glucosa en sangre.

Fitonutrientes. Son compuestos químicos de las plantas que generan compuestos como los antioxidantes que mejoran la salud humana.

Fitoquímicos. Son compuestos químicos producidos por las plantas. Generalmente juegan un papel en el crecimiento de la planta o en defensa de agentes patógenos. Investigaciones demuestran que promueven un papel importante en la alimentación humana y en la prevención de enfermedades.

Frutas y verduras. Se consideran partes comestibles de las plantas (por ejemplo, estructuras que contienen semillas, flores, brotes, hojas, tallos y raíces), ya sea cultivadas o recolectadas de forma silvestre, en su estado crudo o en una forma mínimamente procesada. Excluye: tubérculos, legumbres de semillas secas y cereales.

Grasa saturada. Es un tipo de grasa alimenticia y es una de las más nocivas, junto con las grasas trans. Estas grasas son frecuentemente sólidas a temperatura ambiente. Alimentos como la mantequilla, el aceite de palma y de coco, el queso y la carne roja tienen grandes cantidades de grasas saturadas.

Grasas trans. Las grasas trans son ácidos grasos insaturados de origen industrial o natural y están contenidas en grasas vegetales endurecidas como la margarina y el ghee (mantequilla purificada), y suelen estar presentes en comidas rápidas y alimentos horneados o fritos. Los fabricantes suelen usarlas porque tienen un tiempo de conservación más largo que otras grasas. Sin embargo, se pueden usar alternativas más saludables que no afectan al sabor ni al costo de los alimentos. OMS.

Índice de Masa Corporal – IMC. El índice de masa corporal (IMC), es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla, que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

Índice glicémico. es una medida de la rapidez con que un alimento aumenta los niveles de glucosa en la sangre, se utiliza para clasificar los alimentos en función de su contenido de carbohidratos y su capacidad para elevar la glucosa.

Leguminosas. Son plantas cuyos frutos se encuentran en una vaina, su cultivo intercalado incrementa la biodiversidad vegetal y crea un paisaje más variado para animales e insectos.

Legumbres. Subgrupo de la familia de leguminosas, hace referencia solamente a la semilla seca, que son comestibles, con bajo contenido de grasas.

Macronutrientes. Son aquellos tipos de nutrientes, que se encuentran en grandes cantidades en los alimentos. Además de ser los responsables de aportar la energía necesaria para el día a día, promueven el crecimiento y regulan los procesos metabólicos.

Malnutrición. La malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

Micronutrientes. Son pequeñas cantidades de vitaminas y minerales requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares. Las deficiencias más comunes de micronutrientes incluyen vitamina A, vitamina D, vitamina B12, hierro, yodo y zinc.

Tubérculos. Son raíces comestibles que constituye una fuente importante de carbohidratos, son alimentos básicos (yuca, papa, camote) de la dieta de la población en Centroamérica, y son producidos por pequeños agricultores.

Sistema Silvopastoril. Práctica agroforestal que combina la producción de árboles, pastos y ganado en una misma área, buscando integrar la agricultura y la ganadería de manera sostenible.

Sobrepeso y obesidad. Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, medida por índice de masa corporal –IMC. Se mide a través del IMC igual o superior a 25 considerado como sobrepeso y un IMC igual o superior 30 considerado como obesidad.

Sodio. Es un elemento químico, que existe de manera natural en los alimentos. La sal de mesa está compuesta por dos minerales: sodio y cloruro. El cuerpo necesita una determinada cantidad de sodio para funcionar adecuadamente, pues ayuda en la función celular.

Vegetales. Son seres vivos que crecen y se reproducen en la tierra o en el agua, y no pueden cambiar de lugar voluntariamente.

Verduras. Son hortalizas, cuyo color verde es predominante. Verduras se designan a las plantas herbáceas que tienen partes comestibles, como semillas, raíces, hojas, tallos, bulbos y flores.



BIBLIOGRAFÍA

1. LeBlanc KE, Baer-Sinnott S, Lancaster KJ, Campos H, Lau KHK, Tucker KL, et al. Beyond the Mediterranean Diet—Exploring Latin American, Asian, and African Heritage Diets as Cultural Models of Healthy Eating. *Adv Nutr*. 2024 May 1;15(5)
2. Secretaría de Salud; Instituto Nacional de Estadística (INE); Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud / Encuesta de Indicadores Múltiples por Conglomerados (ENDESA/MICS) 2019*. Tegucigalpa: Secretaría de Salud; 2020.
3. Secretaría de Salud; Instituto Nacional de Estadística (INE). *Encuesta Nacional de Epidemiología y Salud Familiar (ENESF) 1991–1992*. Tegucigalpa: Secretaría de Salud; 1993.
4. Secretaría de Salud; Instituto Nacional de Estadística (INE). *Encuesta Nacional de Epidemiología y Salud Familiar (ENESF) 2001*. Tegucigalpa: Secretaría de Salud; 2002.
5. Secretaría de Salud; Instituto Nacional de Estadística (INE). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDESA) 2005–2006*. Tegucigalpa: Secretaría de Salud; 2006.
6. Secretaría de Salud; Instituto Nacional de Estadística (INE). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDESA) 2011–2012*. Tegucigalpa: Secretaría de Salud; 2013.
7. Jiwani SS, Carrillo-Larco RM, Hernández-Vásquez A, Barrientos-Gutiérrez T, Basto-Abreu A, Gutierrez L, et al. *The shift of obesity burden by socioeconomic status between 1998 and 2017 in Latin America and the Caribbean: a cross-sectional series study*. *Lancet Glob Health*. 2019;7(12)
8. Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Perfil de país: Honduras. Salud en las Américas+* [Internet]. Disponible en: <https://hia.paho.org/es/perfiles-de-pais/honduras>
9. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP); Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL); Programa Mundial de Alimentos (PMA). *El costo de la doble carga de la malnutrición: impacto social y económico*. Honduras: INCAP, CEPAL, PMA; 2020. Disponible en: <https://obsan.unah.edu.hn/assets/Uploads/Documento-El-Costo-de-la-Doble-Carga-de-la-MalnutricionImpacto-Social-y-Economico-INCAP-CEPAL-PMA-2020.pdf>

10. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23–35. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
11. López Cortés RO. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de 6to a 12vo grado de la Escuela Bilingüe International School de Tegucigalpa. [tesis]. Tegucigalpa: Universidad Nacional Autónoma de Honduras; 2017. Disponible en: <https://epidemiologia.unah.edu.hn/dmsdocument/6648-tesis-dr-rene-orlando-lopez-cortes-pdf>
12. Rivera MF. Conductas alimentarias en escolares de Tegucigalpa. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas, UNAH*. 2010;78(2):4–12. Disponible en: <https://epidemiologia.unah.edu.hn/assets/Publicaciones-Dra-Maria-Felix/2010-Vol78-2-2010-4-conductas-alimentarias.pdf>
13. Menchú MT, Méndez H. *Análisis de la situación alimentaria en Honduras. Análisis de la ENCOVI-2004*. Guatemala: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP); 2012
14. Bermúdez OI, Palma de Fulladolsa P. *Consumo de alimentos y patrones dietéticos de la población de Honduras: estudio basado en datos de la Encuesta de Condiciones de Vida de Honduras, 2004*. Cuaderno de trabajo. Programa Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PRESANCA); Observatorio Regional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OBSAN-R); Sistema de la Integración Centroamericana (SICA); octubre 2008
15. Gobierno de la República de Honduras. *Hoja de ruta oficial para la transformación del sistema alimentario en Honduras a fin de alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible al 2030*. Tegucigalpa: Gobierno de la República de Honduras; 2021. Disponible en: <https://www.unfoodsystemshub.org/docs/unfoodsystemslibraries/national-pathways/honduras/2021-09-10-es-hoja-de-ruta-sistema-alimentario-honduras-oficial.pdf>
16. Hernández A, Di Iorio AB, Tejada OA. Contenido de azúcar, grasa y sodio en alimentos comercializados en Honduras, según el etiquetado nutricional: prueba para la regulación de alimentos procesados y ultraprocesados. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2018;22(2):108–16. doi:10.14306/renhyd.22.2.413.
17. World Bank. *El impacto del precio en el consumo de bebidas azucaradas en Honduras*. World Bank; 2019. Disponible en: <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/635561599159393117-0090022020/original/TF0A4082Hondurasimpuestoinformefinal.pdf>
18. Secretaría de Agricultura y Ganadería (SAG). Honduras logra cifra récord con producción de 3.4 millones de quintales de frijol, 500 mil más que en 2022. Prensa SAG. 2024 Ene 4. Disponible en: <https://www.prensa.sag.gob.hn/2024/01/04/honduras-logra-cifra-record-con-produccion-de-3-4-millones-de-quintales-de-frijol-500-mil-mas-que-en-2022/>
19. Secretaría de Agricultura y Ganadería (SAG). Gobierno implementa estrategias para contribuir a la producción de granos básicos. Prensa SAG. 2024 Ene 4. Disponible en: <https://www.prensa.sag.gob.hn/2024/01/04/gobierno-implementa-estrategias-para-contribuir-a-la-produccion-de-granos-basicos/>

20. Unidad de Planeamiento y Evaluación de la Gestión (UPEG), Secretaría de Agricultura y Ganadería (SAG). *Maíz: Análisis de Coyuntura IV Trimestre 2020*. Tegucigalpa: UPEG-SAG, Área de Estadísticas, Análisis y Estudios Económicos, con la cooperación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA); 4 jul 2021. Disponible en: <https://www.uepg.sag.gob.hn/wp-content/uploads/2022/03/AC-MAI%CC%81Z-V20.4.pdf>
21. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021*. Documento de antecedentes. Roma: FAO; 2020. Disponible en: <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
22. González Calderón O, Expósito de Mena H. *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. *Pediatría Integral*. 2020;XXIV(2):98–107. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/xxiv02/04/n2-098-107_OlgaGlez.pdf
23. Leenders M, Sluijs I, Ros MM, Boshuizen HC, Siersema PD, Ferrari P, et al. *Fruit and vegetable consumption and mortality: European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*. *Am J Epidemiol*. 2013 Aug 15;178(4):590–602. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/aje/kwt006>
24. Ubago-Guisado E, Rodríguez-Barranco M, Ching-López A, Petrova D, Molina-Montes E, Amiano P, et al. *Evidence update on the relationship between diet and the most common cancers from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Study: a systematic review*. *Nutrients*. 2021 Oct 13;13(10):3582. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu13103582>
25. Arroyo Uriarte P, Mazquiaran Bergera L, Rodríguez Alonso P, Valero Gaspar T, Ruiz Moreno E, Ávila Torres JM, et al. *Informe de estado de situación sobre "Frutas y hortalizas: nutrición y salud en la España del S. XXI"*. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN); 2018.
26. Meena RS, Lal R. Legumes and sustainable use of soils. In: Meena RS, Das A, Yadav GS, Lal R, editors. *Legumes for Soil Health and Sustainable Management*. Singapore: Springer Nature Singapore; 2018. p. 1-31.
27. Kamboj R, Nanda V. *Proximate composition, nutritional profile and health benefits of legumes – a review*. *Legume Res*. 2018;41(3):325–332. Disponible en: <https://doi.org/10.18805/LR-3748>
28. Cardero Reyes Y, Sarmiento González R, Selva Capdesuñer A. *Importancia del consumo de hierro y vitamina C para la prevención de anemia ferropénica*. *MEDISAN [Internet]*. 2009 Dic.13(6). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192009000600014&lng=es
29. Gogoi N, Baruah KK, Meena RS. *Grain legumes: impact on soil health and agroecosystem*. In: Meena RS, Das A, Yadav GS, Lal R, editors. *Legumes for Soil Health and Sustainable Management*. Singapore: Springer Nature Singapore; 2018. p. 511-539. doi:10.1007/978-981-13-0253-4_16
30. Scott GJ, Rosegrant MW, Ringler C. *Raíces y tubérculos para el Siglo 21: tendencias, proyecciones y opciones de política*. Washington, D.C. / Lima: IFPRI / CIP; 2000 May. Disponible en: <https://cgspace.cgiar.org/server/api/core/bitstreams/ff97dbb8-c9da-4dde-b827-2573db6d62d2/content>

31. Chandrasekara A, Josheph Kumar T. *Roots and tuber crops as functional foods: a review on phytochemical constituents and their potential health benefits*. Int J Food Sci. 2016;2016:3631647. doi: 10.1155/2016/3631647.
32. Jiménez-Zúñiga M. *Proximidad al estudio del dominio «Raíces y tubérculos» mediante la base de datos Alianza de Servicios de Información Agropecuaria (SIDALC) en el período del 2000 al 2020*. Rev Espiga. 2023;22(46):59–90. doi: 10.22458/re.v22i46.4874.
33. Oyeyinka BO, Afolayan AJ. *Comparative Evaluation of the Nutritive, Mineral, and Antinutritive Composition of Musa sinensis L. (Banana) and Musa paradisiaca L. (Plantain) Fruit Compartments*. Plants. 2019;8(12):598. doi: 10.3390/plants8120598.
34. Adepoju OT, Sunday BE, Folaranmi OA. *Nutrient composition and contribution of plantain (Musa paradisiacea) products to dietary diversity of Nigerian consumers*. Afr J Biotechnol. 2016;11(71):129310. doi: 10.5897/AJB11.3046.
35. López GB, Gómez Montaña FJ. *Propiedades funcionales del plátano (Musa sp)*. Rev Med UV. 2014;14(2):23–32. Disponible en: https://www.uv.mx/rm/num_anteriores/revmedica_vol14_num2/articulos/propiedades.pdf
36. Zhang X, Chen X, Xu Y, Yang J, Du L, Li K, Zhou Y. *Milk consumption and multiple health outcomes: umbrella review of systematic reviews and meta-analyses in humans*. Nutr Metab (Lond). 2021 Jan 7;18(1):7. doi:10.1186/s12986-020-00527-y
37. Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Astrup A. *Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence*. Food Nutr Res. 2016 Nov 22;60:32527. doi:10.3402/fnr.v60.32527.
38. Knechtle B, Schulze I, Nikolaidis PT. *Eggs: healthy or risky? A review of evidence from high-quality studies on hen's eggs*. Nutrients. 2023 Jun 27;15(13):2928. doi: 10.3390/nu15132928. PMID: 37375561; PMCID: PMC10304460.
39. Bat L. *One Health: the interface between fish and human health*. Current World Environment. 2019;14(3):355–357. doi:10.12944/CWE.14.3.04
40. Qian F, Riddle MC, Wylie-Rosett J, Hu FB. *Red and processed meats and health risks: how strong is the evidence?* Diabetes Care. 2020;43(2):265–271. doi:10.2337/dci19-0063
41. Libera J, Siani A, Dinu M, et al. *Consumption of processed red meat and its impact on human health: A systematic review and meta-analysis*. Int J Food Sci Technol. 2021;56(12):6115–6123. doi:10.1111/ijfs.15270
42. Larsson SC, Orsini N. *Red meat and processed meat consumption and all-cause mortality: a meta-analysis*. Am J Epidemiol. 2014;179(3):282–289. doi:10.1093/aje/kwt261

43. World Health Organization (WHO). *Guideline: sodium intake for adults and children*. Geneva: World Health Organization; 2012. Disponible en: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/463fa93e-6c17-4e5b-a4d7-928354ea34c3/content>
44. World Health Organization (WHO). *Sugars intake for adults and children: Guideline*. Geneva: World Health Organization; 2015. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
45. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Dietas saludables sostenibles*. Roma: FAO; 2010. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/46a559db-2c90-4267-b1f8-c2218b126c46/content>
46. World Health Organization (WHO). *Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children: WHO guideline*. Ginebra: World Health Organization; 2018. Disponible en: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/463fa93e-6c17-4e5b-a4d7-928354ea34c3/content>
47. Nica-Badea D. *Relevance of dietary exposure to acrylamide formed in heat-processed agri-food products*. Cent Eur J Public Health. 2022;30(3):179–184. doi:10.21101/cejph.a6779
48. Dhaka V, Gulia N, Ahlawat KS, Khatkar BS. *Trans fats—sources, health risks and alternative approach: A review*. J Food Sci Technol. 2011;48(5):534–541. doi:10.1007/s13197-010-0225-8
49. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. *The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing*. Public Health Nutr. 2018;21(1):5–17. doi:10.1017/S1368980017000234
50. Moreno-Altamirano L, Hernández-Valencia S, García-García JJ, Robles-Rivera K, Robles-Vizcaya OI, Flores-Ocampo AE. *Food additives in ultra-processed products and some health effects*. Rev Med Hosp Gen Méx [Internet]. 2024 Dic; 87(4):184–193. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2524-177X2024000400005&lng=es. Epub 07-Mar-2025. doi:10.24875/hgmx.23000078.
51. Levy RB, Barata MF, Leite MA, Andrade GC. *How and why ultra-processed foods harm human health*. Proc Nutr Soc [Internet]. 83:1–8. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/72C5B81ECAD70D743A3C9ADEB9E6F190/S0029665123003567a.pdf/how-and-why-ultra-processed-foods-harm-human-health.pdf> .doi:10.1017/S0029665123003567.
52. Rauber F, Steele EM, Louzada MLDC, Millett C, Monteiro CA, Levy RB. *Ultra-processed food consumption and indicators of obesity in the United Kingdom population (2008–2016)*. PLoS One [Internet]. 2020 May 1;15(5):e0232676. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7194406/>. doi:10.1371/journal.pone.0232676.
53. Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno LA. *Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual*. Nutr Hosp [Internet]. 2020 Oct;37(5):10721086. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026

54. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. *Water, hydration and health*. Nutr Rev [Internet]. 2010 Aug;68(8):439–458. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2908954/#S22>. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x.
55. Zhao M, Veeranki SP, Magnussen CG, Xi B. *Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study*. BMJ [Internet]. 2020 Jul 1;370:m2031. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7328465/>. doi:10.1136/bmj.m2031.
56. Reyes-Rincón H, Campos-Uscanga Y. *Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor*. Ene [Internet]. 2020 [cited 2026 Feb 17];14(2):14207. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000200007
57. World Health Organization. *Everyday actions for better health – WHO recommendations* [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 17 Jul 2025 [cited 2026 Feb 17]. Available from: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/everyday-actions-for-better-health-who-recommendations>
58. Organización Mundial de la Salud. *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios* [Internet]. Ginebra: World Health Organization; 2021 [cited 2026 Feb 17]. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf
59. U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion. *Duerma lo suficiente* [Internet]. MyHealthfinder; 10 Mar 2025 [cited 2026 Feb 17]. Available from: <https://odphp.health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendo-sanamente/salud-mental-relaciones-otras-personas/duerma-lo-suficiente>
60. National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI); National Institutes of Health (NIH). *Hábitos de sueño saludable* [Internet]. NIH; updated Jun 24 2022 [cited 2026 Feb 17]. Available from: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/healthy-sleep-habits>
61. Downs SM, Ahmed S, Fanzo J, Herforth A. *Food Environment Typology: Advancing an Expanded Definition, Framework, and Methodological Approach for Improved Characterization of Wild, Cultivated, and Built Food Environments toward Sustainable Diets*. Foods [Internet]. 2020 Apr 22;9(4):532. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7230632/> doi:10.3390/foods9040532
62. Enríquez JP, Archila-Godínez JC. *Social and cultural influences on food choices: A review*. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021;62(13):3698-3704. doi:10.1080/10408398.2020.1870434
63. Owino V, Kumwenda C, Ekesa B, Parker ME, Ewoldt L, Roos N, Lee WT, Tome D. *The impact of climate change on food systems, diet quality, nutrition, and health outcomes: A narrative review*. Front Clim [Internet]. 2022 Aug 16;4:941842. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/climate/articles/10.3389/fclim.2022.941842/full>. doi:10.3389/fclim.2022.941842.

64. Consejo Nacional de Agricultura Familiar (CNAF), Dirección de Ciencia y Tecnología Agropecuaria (DICTA), Secretaría de Agricultura y Ganadería (SAG). *Estrategia Nacional de Agricultura Familiar de Honduras 2017-2030* [Internet]. Tegucigalpa: Secretaría de Agricultura y Ganadería; 2017. Disponible en: <https://dicta.gob.hn/files/2017--Estrategia-Nacional-de-Agricultura-Familiar.pdf>
65. SAG (Secretaría de Agricultura y Ganadería). *Memoria SAG 2020* [Internet]. Tegucigalpa: SAG; 2024. Disponible en: <https://sag.gob.hn/wp-content/uploads/2024/06/2020-Memoria-SAG-2020.pdf>
66. High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition (HLPE). *Food losses and waste in the context of sustainable food systems*. Rome: Committee on World Food Security; 2014.
67. Jönsson H, Michaud M, Neuman N. *What is commensality? A critical discussion of an expanding research field*. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jun 9;18(12):6235. doi: 10.3390/ijerph18126235.
68. Spence C, Mancini M, Huisman G. *Digital commensality: eating and drinking in the company of technology*. Front Psychol. 2019;10:2252. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02252.
69. World Health Organization (WHO). *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases* [Internet]. Geneva: WHO; 2023 Aug 9. Disponible en: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables-ncds>
70. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Global Pulse Confederation. *Beneficios nutricionales de las legumbres*. Rome: FAO; 2021. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dd0a3720-4c5e-460b-8e85-2eb98beb3e0d/content>
71. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *Composición de materiales alimenticios y fertilizantes*. Rome: FAO; 2002. Sección 7. Disponible en: <https://www.fao.org/4/ab492s/AB492S07.htm>
72. Martin FW. *Introducción a cultivos de raíces comestibles tropicales*. ECHO Nota Técnica No. 81 [Internet]. Nápoles (FL): ECHOcommunity; 2015. Disponible en: <https://www.echocommunity.org/es/resources/08edef0b-23b9-4beb-9250-441a08c5353a#:~:text=La%20ra%C3%ADz%20es%20un%20%C3%B3rgano,de%20hojas%2C%20y%20como%20procesarlo>.
73. Latham MC. Carne, pescado, huevos, leche y productos derivados. In: *Food and Agriculture Organization of the United Nations. Colección FAO: Alimentación y nutrición N°29*. Rome: FAO; 2002. Disponible en: [https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0x.htm#:~:text=La%20carne%20\(Foto%2062\)%20es,y%20aves%20\(particularmente%20pollo\)](https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0x.htm#:~:text=La%20carne%20(Foto%2062)%20es,y%20aves%20(particularmente%20pollo))
74. Codex Alimentarius Commission. *Leche y productos lácteos. 2nd ed*. Rome: FAO/WHO; 2011. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/0ea33d58-0d8a-4992-bc36-f7c222f3906d/content>

GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN HONDUREÑA MAYOR DE 2 AÑOS



Asociación
de Municipios
de Honduras



UNAH
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS

