



UCI

Universidad para la
Cooperación Internacional

UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL

(UCI)

**ELABORACIÓN DE UNA PROPUESTA QUE FORTALEZCA LA INOCUIDAD
ALIMENTARIA, Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA SALUD PÚBLICA DE HONDURAS.**

PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN PRESENTADO COMO REQUISITO
PARCIAL PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE MÁSTER EN GERENCIA DE
PROGRAMAS SANITARIOS EN INOCUIDAD DE ALIMENTOS

ILENY FLORENTINA MARTINEZ PALMA

SAN JOSÉ, COSTA RICA

ABRIL, 2024



UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL
(UCI)

Este Proyecto Final de Graduación fue aprobado por la Universidad como requisito parcial para optar al grado de Máster en Gerencia de Programas Sanitarios en Inocuidad de Alimentos

MSc. Ana Cecilia Segreda Rodríguez

TUTORA

MSc. Álvaro Urzúa Caracci

LECTOR

Ileny Florentina Martinez Palma

SUSTENTANTE

DEDICATORIA

A Dios, el padre, amigo y salvador de mi ser; en cada fase de mi vida y trayectoria académica ha estado presente, Él es mi roca y mi refugio de quien dependo totalmente, su amor, misericordia, sabiduría han estado impulsando todos mis logros, suministrando todo lo que necesito, a Él sea toda Gloria y toda Honra.

A mis Padres Florentina Palma y Erasmo Martinez, quienes en tempranas etapas de estudio me apoyaron incansablemente y forjando carácter para continuar adelante en la vida. Mis hermanos y sobrinos, cuyo amor iluminan mis días.

Mi esposo Juan Carlos Sagastume, quien se esfuerza día a día dándome su apoyo, amor y comprensión, un gran ejemplo de perseverancia, que además de ser un esposo es un amigo incondicional y me impulsa a seguir luchando en la vida por los objetivos propuestos.

AGRADECIMIENTOS

Mi ABBA Padre, porque sin El Señor no somos nada, fuente de vida y verdad es Él. Gracias a Dios que ha sido, es y seguirá siendo bueno, su amor es para siempre.

A la prestigiosa Universidad para la Cooperación Internacional (UCI), por la oportunidad brindada de poderme formar a un nivel más académicamente, dándome las herramientas necesarias para desempeñar la maestría con excelencia.

A mi tutora MSc. Ana Cecilia Segreda Rodríguez, quien con su carisma, experiencia y conocimiento formó parte esencial en el desarrollo de las labores académicas tanto en las asignaciones como en el desarrollo del proyecto final de graduación.

A mis padres, esposo, hermanos y sobrinos y es que la familia es un núcleo fundamental de crecimiento, incursionan valores, carácter y apoyo incondicional.

A mis compañeras y amigas que espero conocer: Michelle Molina, Angela Arango, Virginia Ramírez, quienes sin conocer personalmente desde inicios de la maestría formamos un excelente equipo de trabajo que se convirtió en una bonita amistad con mucho cariño a la distancia.

INDICE GENERAL

HOJA DE APROBACIÓN.....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
INDICE GENERAL.....	iv
INDICE DE FIGURAS.....	v
INDICE DE CUADROS.....	vi
LISTA DE ABREVIATURAS.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	viii
ABSTRACT.....	ix
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Problemática.....	1
1.3. Justificación.....	3
1.4. Objetivos.....	5
1. Objetivo General.....	5
2. Objetivos Específicos.....	5
2. MARCO TEORICO.....	6
2.1. La Inocuidad Alimentaria y las enfermedades transmitidas por alimentos.....	6
2.2. Alimentación Saludable y las enfermedades no transmisibles.....	10
2.2.1. Alimentación Saludable en Honduras.....	14
2.3. Desafíos de Honduras para el mejoramiento de la salud pública.....	16
2.4. Canales para informar eficientemente a la ciudadanía acerca de la inocuidad alimentaria y la promoción de la alimentación saludable.....	18
3. METODOLOGÍA.....	22
3.1. Población y muestra.....	22

3.2. Técnica de recolección de datos.....	22
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	23
4.1. Resultados del cuestionario aplicado a pobladores de Honduras.....	23
4.2. Comportamiento de las personas en la actualidad respecto a la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable.	36
4.3. Propuesta de alternativas a seguir para mejorar la salud publica en Honduras	36
5. CONCLUSIONES	41
6. RECOMENDACIONES.....	43
7. BIBLOGRAFÍA.....	45
8. ANEXOS.....	50
Anexo 1. Acta (Chárter) del Proyecto Final de Graduación.....	50
Anexo 2. Cuestionario.....	52
Anexo 3. Cronograma de actividades	56

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Guías Alimentarias para Honduras.....	15
Figura 2. Porcentaje de hogares hondureños con acceso a tecnologías de información y comunicación.....	19
Figura 3. Porcentaje de personas que tuvieron acceso a internet en 2022.....	20
Figura 4. Gráfico del sector de residencia de las personas encuestadas.....	23
Figura 5. Gráfico del rango de edad de los participantes en el cuestionario.....	23
Figura 6. Síntomas que han padecido los participantes en el último año.....	24
Figura 7. Acciones que realizan las personas al presentarse síntomas de enfermedades de transmisión alimentaria.....	25
Figura 8. Gráfico de frecuencia de consumo de alimentos según el lugar donde son preparados.....	26
Figura 9. Gráfico que representa si los participantes conocen o no el término de inocuidad alimentaria.....	27
Figura 10. Gráfico de identificación que indican si en un lugar se practican los principios de inocuidad alimentaria.....	27

Figura 11. Gráfico de personas que sufren enfermedades crónicas o no transmisibles.....	28
Figura 12. Gráfico de frecuencia con que las personas realizan actividades físicas moderadas o intensas.....	29
Figura 13. Gráfico de frecuencia del consumo de alimentos ultra procesados...30	
Figura 14. Gráfico de frecuencia del consumo de frutas y verduras frescas.....	31
Figura 15. Gráfico de si las personas acuden a un profesional de la salud para orientación en su alimentación.....	31
Figura 16. Gráfico de importancia de la alimentación saludable.....	32
Figura 17. Gráfico que muestra la cantidad de personas que mantiene una alimentación saludable.....	33
Figura 18. Gráfico barreras que impiden el conocimiento sobre inocuidad y alimentación saludable.....	34
Figura 19. Medios de comunicación que más frecuentan las personas y por los que les gustaría saber de inocuidad y alimentación saludable.....	35

INDICE DE CUADROS

Propuesta de alternativas a seguir para mejorar la salud pública en Honduras.....	36
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS

ARSA: Agencia de Regulación Sanitaria

ENT: Enfermedades No Transmisibles

ETA: Enfermedades Transmitidas por Alimentos

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

GABA: Guía Alimentaria Basada en Alimentos para Honduras

IHSS: Instituto Hondureño de Seguridad Social

INCAP: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

SENASA: Servicio Nacional de Sanidad Agroalimentaria

SESAL: Secretaría de Salud

RESUMEN EJECUTIVO

El sector salud en Honduras es uno de los que enfrenta diversas crisis en el país, lo que retrasa su desarrollo entre otros aspectos, tales como los síntomas de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), que son evidenciados en las estadísticas de los centros de establecimiento de salud, al igual que las enfermedades no transmisibles (ENT) y la obesidad. Los porcentajes que reportan las instituciones a cargo de la salud en el país son alarmantes; sin embargo, muchas personas no acuden a los centros médicos, lo que indica que en el día a día son muchos los casos producidos por la carencia de inocuidad en los alimentos y los malos hábitos alimentarios, estilo de vida que provocan enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad, entre otras.

La presente investigación, tiene por objetivo elaborar una propuesta que fortalezca la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable, para el mejoramiento de la salud pública de Honduras. Se trabajó con una muestra de 385 personas, mediante la herramienta de Google forms, se difundió la encuesta y algunas se llenaron personalmente sobre todo para encuestar personas de la tercera edad.

El 95,59% de hondureños en el último año, mostraron síntomas relacionados con las ETA, donde solo el 40,9% acude a atención médica inmediata el resto se trata en con remedios en la casa, o toman acción hasta que los síntomas entran en estado de gravedad. La mayoría de los participantes consumen alimentos preparados en casa, el 43,3% de las personas no conocen acerca de inocuidad alimentaria, el resto conoce, pero la práctica y la conciencia al respecto no se comprueban. Con respecto a las ENT, solo el 26,49% no tiene diagnóstico, el resto padece o ha sido diagnosticado con al menos una de éstas. El 13,4% de las personas realizan actividades físicas intensas o moderadas, más de tres veces por semana, el resto lo hace en menor escala y un 35,4% nunca realiza ejercicios físicos.

El consumo de alimentos ultra procesados en la mayoría de los hondureños es muy casual, pero hay datos de personas que los consumen diario, mientras que el consumo de frutas y vegetales solo el 13,4% los consume mas de una vez al día. Solo el 11% de los participantes acuden a profesionales del área de nutrición para orientación en su dieta. El 44,1% considera que es poco lo que conocen sobre la importancia de la alimentación saludable, el 54,3% opina que no tiene una alimentación saludable, el resto considera que si, lo cual es cuestionable, por los datos del consumo de alimentos ultra procesados y la actividad física que realizan.

La mayoría de hondureños no cuentan con la formación adecuada respecto a la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable por lo que el estado de salud los evidencia y por ende favorece la crisis del país, es necesario que el gobierno, la industria, instituciones y grupos de poder tomen acciones concretas creando programas que realmente funcionen y estén en acuerdo con las tendencias de las nuevas generaciones para que el tener un estilo de vida saludable sea parte de la cultura en el país y por ende una Honduras más saludable, fuerte y desarrollada.

Palabras clave: Inocuidad alimentaria, alimentación saludable, salud pública, tendencias, Mejoras.

ABSTRACT

The health sector in Honduras is one of those facing several crises in the country, which delays its development, among other aspects, the symptoms of foodborne diseases are evidenced in the statistics of health facilities, as well as non-communicable diseases and obesity. The percentages reported by the institutions in charge of health in the country are alarming, however, many people do not go to medical centers, which indicates that daily there are many cases produced by the lack of food safety and bad eating habits, lifestyle that cause diseases such as diabetes, hypertension, cardiovascular diseases, obesity, among others.

The objective of this research is to develop a proposal that strengthens food safety and healthy eating for the improvement of public health in Honduras. We worked with a sample of 385 people, using the Google forms tool, the survey was disseminated, and some were filled out personally, especially to survey the elderly.

The 95.59% of Hondurans showed symptoms related to foodborne diseases, where only 40.9% go to immediate medical attention, the rest are treated with remedies at home, or take action until the symptoms become serious, most of the participants consume food prepared at home, 43.3% of people do not know about food safety, The rest know but the practice and awareness in this regard are not proven, as for non-communicable diseases only 26.49% have no diagnosis, the rest suffer or have been diagnosed with at least one non-communicable disease. 13.4% of people do intense or moderate physical activity more than three times a week, the rest do it on a smaller scale and 35.4% never do physical exercise.

The consumption of ultra-processed foods in most Hondurans is very casual, but there is data from people who consume them daily, while the consumption of fruits and vegetables only 13.4% consume them more than once a day. Only 11% of participants turn to nutrition professionals for guidance on their diet. 44.1% consider that they know little about the importance of healthy eating, 54.3% think that they do not have a healthy diet, the rest consider that they do, which is questionable, due to the data on the consumption of ultra-processed foods and the physical activity they do.

Most Hondurans do not have adequate training regarding food safety and healthy eating, so the state of health evidence them and therefore favors the crisis of the country, it is necessary that the government, industry, institutions and power groups take concrete actions creating programs that really work and are in accordance with the trends of the new generations so that they can have a healthy lifestyle be part of the culture in the country and therefore, a healthier, stronger and more developed Honduras.

Keywords: Food safety, healthy eating, public health, trends, improvements.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Antecedentes

Entre los sectores más afectados en Honduras, se encuentra el sector salud, donde cada día miles de hondureños se hacen presente al Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) para recibir atención médica en este centro de salud, en donde un grupo de personas realiza aportes al sistema que financia la atención respectiva a quienes la requieran. Por lo tanto, es importante, mencionar que, en este lugar, se atiende a trabajadores del sector formal, pensionados y sus familias, mientras que con los fondos del presupuesto público y de cooperación internacional financian la Secretaría de Salud (SESAL), se atiende a todo el resto de la población. También, hay ciudadanos con mayor capacidad de pago que cuentan con pólizas privadas. (Cuevas, 2022).

De acuerdo con datos reportados por el IHSS y la SESAL, alrededor de un 37,12% de casos anuales están directamente relacionados con enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) y una mala alimentación en la ciudadanía; es preciso mencionar que gran porcentaje de la población hondureña no asiste a los centros de atención médica por enfermedades tales como la diarrea, gastroenteritis, entre otras enfermedades producidas por alimentos contaminados, incluso investigaciones académicas indican que el 18% de la población hondureña no tiene acceso a servicios de salud (Murillo, 2021).

Por otro lado, durante el 2016 en Honduras, el aspecto relacionado con el sobrepeso y la obesidad en el mismo grupo etario tuvo una prevalencia de un 55,8%. (OPS/OMS, 2022).

1.2. Problemática

Entre los desafíos que enfrenta el país para mejorar el estado de salud de la población, se encuentra el grado de desinformación de los consumidores respecto a temas de inocuidad alimentaria y alimentación saludable. El acceso a los medios no es la limitante, ya que diversas fuentes afirman que gran porcentaje de la población tiene acceso a canales de difusión como ser televisión

por cable, computadoras, tabletas, teléfonos celulares, y por supuesto acceso a internet, los cuales son los más comunes medios de comunicación social; las limitantes se concentran en que los medios no se aprovechan masivamente para campañas de prevención en materia de salud.

Los gobiernos usan las plataformas para promover política, las grandes empresas utilizan los canales para impulsar sus marcas y cada día sacando al mercado más productos con bajo valor nutricional. Por otro lado, algunas instituciones hacen campañas de mercadeo para sí mismas, mientras que los consumidores cada día son más absorbidos por tendencias poco productivas, impulsados por el consumo desmedido de alimentos que van a tender a impactar negativamente su la salud.

Al realizar estudios previos, se ha reflejado la desinformación existente en los consumidores. Pese al acceso a medios de información en la actualidad, no se promueven los temas relacionados a la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable. Gran parte de la población son conquistados a través de los medios digitales, atrapados y concientizados por temas ajenos a la prevención de enfermedades y mejoras en la salud pública. En los hogares hondureños, a menudo se realizan malas prácticas de inocuidad y las personas se enferman constantemente, a causa de no tener conocimiento acerca de la inocuidad alimentaria y buenas prácticas en el hogar.

Es común en estos tiempos que una persona quiera tener un estilo de vida saludable porque lo está imitando a las personas que sigue e idolatran a través de sus redes sociales, o por el contrario se despierte un deseo de consumismo de un determinado alimento ultra procesado debido a algún famoso que lo consumió y dio una opinión positiva acerca de su sabor o alguna característica. Esto demuestra lo dependiente e influenciado que se ha convertido en ser humano en estos tiempos, de ahí surge la idea de volver una tendencia la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable.

Las enfermedades no transmisibles (ENT), cobran vidas cada año en Honduras, mientras las personas continúan con malos hábitos en la alimentación, cada vez se incrementan más los establecimientos que comercializan alimentos ultra procesados; desde los más pequeños hasta los más adultos mantienen altos consumos de alimentos bajos en nutrientes, procedentes de la industria alimentaria y franquicias de alimentos ultra procesados. Algunas personas actúan sin conciencia, otras por desinformación, parte de los testimonios de hondureños relata que, aunque deseen alimentarse de manera más saludable, se vuelve complicado, se maneja bastante el concepto de: “alimentarse sano es sinónimo de caro”, la mayoría no cuenta con presupuesto para pagar un profesional de la nutrición y someterse a una dieta conforme a los requerimientos nutritivos y por ende mejorar la condición de salud.

Hoy día, existen diversidad de opciones en aplicaciones móviles, con servicio de planes nutricionales, consejos, entre otros datos importantes, para lograr que las personas bajen de peso y tengan un mejor estilo de vida, lo que ocurre, es que todas estas aplicaciones son de paga, brindan una información limitada, y ya para acceder completamente deben realizar pagos lo cual se convierte en una limitante más en el acceso por parte de la población.

1.3. Justificación

Ante las cifras mencionadas, al igual que las diferentes situaciones relacionadas descritas anteriormente, se considera importante realizar propuestas que contribuyan a la prevención de las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) y promover la alimentación saludable. Parte de los desafíos que enfrenta el país para reducir las cifras de los casos de ETA y los casos de enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con una alimentación deficiente, consiste en informar masivamente a la ciudadanía, con campañas exhaustivas de información y concientización, de manera que los consumidores cuenten con los conocimientos claves para practicar principios de sistemas de inocuidad e impulsar la alimentación saludable en el país, asegurando que la información sea transmitida por todos los canales de mayor difusión y creando tendencia de buenos hábitos en la alimentación.

Una frase popular describe que; “pueblo educado es un pueblo que progresa”, y en efecto, “un pueblo educado es un pueblo más saludable”. Siendo Honduras un país en el que muchas personas no le creen o no les interesa escuchar a un profesional que intenta darles herramientas de prevención en materia de salud, sino que invierten su tiempo, siguen y son promovidos por contenidos de personas influyentes que no realizan aportes de beneficio colectivo.

La tendencia de conocer y aplicar los conocimientos de inocuidad y la alimentación saludable favorece individual y colectivamente a la población del país, sobre todo porque las propuestas se adaptan a diferentes grupos de población garantizando un alcance masivo y trascendental, siendo cada día más necesario en pro de la salud.

El término inocuidad y todo lo que engloba, debe trascender, más allá de la industria, esta debe ser parte de los pequeños locales de preparación de alimentos, llegar al interior de cada hogar hondureño, por lo que el presente proyecto está orientado en elaborar una propuesta que fortalezca la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable, para el mejoramiento de la salud pública de Honduras.

Para la creación de políticas de promoción de la salud es clave conocer y comprender el estado actual de los consumidores aplicando un diagnóstico cuantitativo a un grupo representativo de consumidores hondureños. Esta herramienta que se va a utilizar para el sondeo del estado actual de la salud pública va a ser útil para comparar con las estadísticas vigentes y enfatizar en las alternativas de mejora de acuerdo con la realidad existente.

El proyecto pretende erradicar la desinformación del consumidor, analizando cada una de las principales barreras de la desinformación en lo referente a la inocuidad alimentaria y alimentación saludable para el planteamiento de una propuesta que beneficie la salud pública hondureña.

La opinión de la ciudadanía es trascendental y debe ser incluida para la creación de políticas públicas, dado que los efectos de éstas impactan directamente en la

población ya sea negativa o positivamente. Como complemento a esta situación, se considera importante evaluar las alternativas requeridas para la mejora continua de la inocuidad alimentaria y alimentación saludable hondureña, con el fin de velar por su salud pública.

1.4. Objetivos

1. Objetivo General

Elaborar una propuesta que fortalezca la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable, para el mejoramiento de la salud pública de Honduras.

2. Objetivos Específicos

Aplicar un diagnóstico cuantitativo a un grupo representativo de consumidores hondureños, para el sondeo del estado actual de la salud pública.

Analizar las principales barreras de la desinformación en lo referente a la inocuidad alimentaria y alimentación saludable, para el planteamiento de una propuesta que beneficie la salud pública hondureña

Evaluar las alternativas requeridas para la mejora continua de la inocuidad alimentaria y alimentación saludable hondureña, con el fin de velar por su salud pública.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. La Inocuidad Alimentaria y las enfermedades transmitidas por alimentos.

La inocuidad alimentaria es un término que ha ampliado su cobertura a través del tiempo. Sin embargo, hay muchos sectores donde se desconoce, lo que como consecuencia provoca malas prácticas sobre todo en los hogares y por ende enfermedades de transmisión alimentaria; la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO por sus siglas en inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han establecido que un sistema de inocuidad alimentaria compete a las autoridades gubernamentales, al sector privado, a los consumidores y a otros sectores, como las agremiaciones, la academia y los medios de comunicación. El Codex Alimentarius (Conjunto de normas alimentarias internacionales de carácter voluntario, adoptadas por la FAO/OMS) define la inocuidad como “la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinen.

A pesar del alcance obtenido con los principios de un sistema de inocuidad alimentaria, no todos los sectores cumplen a cabalidad con su parte, de acuerdo con datos estadísticos de la FAO, se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas casi 1 de cada 10 habitantes por ingerir alimentos contaminados y que 420,000 mueren por esta misma causa, con la consiguiente pérdida de 33 millones de años de vida ajustados en función de la discapacidad.

La importancia de la inocuidad de los alimentos radica en la protección de la salud de las personas que los consumen, así como en la prevención de enfermedades y la garantía de la seguridad alimentaria (The food tech, 2023).

Muchos países representan grandes costos a causa de no aplicar sistemas de inocuidad alimentaria, todos los años se pierden US\$ 110,000 millones en productividad y gastos médicos a causa de los alimentos insalubres en los países de ingresos bajos y medianos (FAO/OMS, 2020).

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) son un problema de salud pública y una causa importante de morbilidad, que ocasiona una carga económica significativa para las naciones, perjuicios para los consumidores y un impacto al comercio internacional de productos alimenticios. Más de 250 enfermedades se transmiten a través de los alimentos y su incidencia ha aumentado considerablemente durante las últimas décadas por la globalización del mercado de alimentos y los cambios en los hábitos alimenticios. (Carolina Palomina-Camargo, 2018)

La infección transmitida por alimentos es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos conteniendo microorganismos patógenos vivos, como *Salmonella spp*, *Shigella spp*, el virus de la hepatitis A, *Trichinella spiralis* y otros. La intoxicación causada por alimentos ocurre cuando las toxinas producidas por bacterias o mohos están presentes en el alimento ingerido o elementos químicos en cantidades que afecten la salud. Las toxinas generalmente no poseen olor o sabor y son capaces de causar la enfermedad incluso después de la eliminación de los microorganismos. (OPS/OMS, 2023)

Las enfermedades transmitidas por alimentos más comunes son:

- Gastroenteritis
- Salmonelosis
- Listeriosis
- Brucelosis
- Hepatitis A
- Toxoplasmosis
- Anisakiasis
- Campilobacteriosis
- Botulismo (Monteserín, 2023)

La inocuidad de los alimentos se presupone a menudo, que esta es invisible hasta que se sufre una intoxicación alimentaria. Los alimentos nocivos que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas perjudiciales causan

muchas enfermedades, que incluyen desde la diarrea hasta el cáncer. (FAO, Inocuidad de alimentos un asunto de todos , 2019)

Al ejercer una presión excesiva en los sistemas de atención de la salud, las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA), obstaculizan el desarrollo económico y social, y perjudican a las economías nacionales, al turismo y al comercio. Estas a su vez, generalmente son de carácter infeccioso o tóxico y son causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas que penetran en el organismo a través del agua o los alimentos contaminados (OMS, 2020).

La contaminación por sustancias químicas puede provocar intoxicaciones agudas o enfermedades de larga duración, como el cáncer. Además, las ETA pueden causar discapacidad persistente y muerte. Algunos ejemplos de alimentos insalubres son los alimentos de origen animal no cocinados, las frutas y hortalizas contaminadas con heces y los mariscos crudos que contienen biotoxinas marinas. (Salud O. M., 2020).

Debido a la creciente demanda de productos inocuos en respuesta a un mercado más competitivo y a la prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos en la población, han surgido varias iniciativas para su prevención. El Gobierno de Honduras, organizaciones no gubernamentales, universidades y el sector privado combaten el problema por medio de programas de capacitación y prevención, servicios de diagnóstico y consultorías específicas. (Dominguez, 2009)

En la revista de "The Food Tech (2023)", mencionan que la inocuidad de los alimentos se asegura a través de varias medidas y prácticas, tales como la higiene personal y de los alimentos, el uso adecuado de pesticidas, la prevención de la contaminación cruzada, la regulación y cumplimiento de normas y estándares de seguridad alimentaria, y la implementación de sistemas de gestión de inocuidad de los alimentos.

La relación entre inocuidad alimentaria y las ETA es directa, consumir alimentos no aptos para el consumo humano, debido a un mal manejo del producto en cualquier etapa de su proceso como: producción, fabricación o distribución, puede ocasionar enfermedades de carácter infeccioso o tóxico, causadas por bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas.

Es importante ser parte de la cadena que integra los siguientes participantes:

- Los productores de alimentos son responsables de aplicar buenas prácticas de producción y manufactura; de tal forma que garanticen la inocuidad de estos.
- Los transportadores y comercializadores de alimentos tienen la responsabilidad de mantener y preservar las condiciones de inocuidad de los productos agroalimentarios, acuícolas y pesqueros.
- Los consumidores, como eslabón final de la cadena, tienen como responsabilidad velar que la preservación, almacenamiento y preparación de los alimentos sean idóneos para que no les hagan daño. (Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria , 2016)

De acuerdo con la FAO (2009), el promedio anual de infecciones bacterianas en Honduras corresponde a cerca del 99 por ciento de los casos informados, los virus son cerca del uno por ciento y los casos por agentes químicos, incluyendo toxinas no bacterianas, no alcanzan al 0,1 por ciento. En un estudio específico, de los casos de etiología conocida, se informó de un 92 % generado por agentes bacterianos, cinco % por agentes virales, dos % por agentes químicos y menos del uno % por parásitos. Las diferencias con otros países podrían deberse en parte a una identificación más eficaz en los países desarrollados y a una mayor tasa de pacientes que en Honduras, por razones socioeconómicas, no acuden al médico. (Fernandez et al., 2021).

Cerca de 3,5 veces por año, el hondureño promedio sufre de gastroenteritis causadas por ETA. Por lo tanto, este valor es considerablemente alto si se compara con el promedio estimado en 1999 en Estados Unidos de América, el cual fue de menos de 0,2 casos por individuo por año (Mead et al., 1999). A pesar de los esfuerzos del gobierno, la empresa privada y las organizaciones no

gubernamentales (ONG) para mejorar la inocuidad de los alimentos en el marco de la globalización y la salud pública, evidentemente es necesario mejorar el sistema actual.

2.2. Alimentación Saludable y las enfermedades no transmisibles

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (Ministerio de salud , 2024)

Cuando no se tiene una alimentación saludable, suelen presentarse diversas enfermedades como consecuencia, mismas que en los últimos años se han potenciado lo suficiente en diversos países, (Honduras no es la excepción); según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 74% de todas las muertes en el mundo. El 77% de todas las muertes debidas a ENT se concentran en países de ingreso mediano bajo. Las enfermedades cardiovasculares suponen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones de personas cada año), seguidas del cáncer (9,3 millones), las enfermedades respiratorias crónicas (4,1 millones) y la diabetes (2,0 millones, incluidos los fallecimientos por nefropatía diabética). (OMS, 2023).

Al menos 31,000 muertes en Honduras tienen que ver con enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las relacionadas con la hipertensión, diabetes, insuficiencia renal y enfermedades del corazón, según los datos del Colegio Médico de Honduras (CMH). Todas estas enfermedades son completamente prevenibles con una buena alimentación, ejercicio y los respectivos chequeos médicos. (Mendez, 2016)

La alimentación poco saludable y la falta de actividad física pueden dar lugar a hipertensión arterial, un aumento de la glucosa o de los lípidos en la sangre y obesidad. Estos factores se denominan factores de riesgo metabólicos y pueden

provocar enfermedades cardiovasculares, el tipo de enfermedad no transmisible que causa más muertes prematuras. (OMS, 2023).

Una alimentación saludable ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que se requieren para que el cuerpo funcione correctamente. Por ejemplo: el desayuno es muy importante porque es el primer alimento después de muchas horas, este ayuda a que se tenga energía durante el día y un mejor rendimiento. Además, previene enfermedades tales como el sobrepeso y la obesidad; ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales, aunado al hecho de que contribuye al crecimiento y desarrollo de niñas y niños. Un buen estado de salud es característico de una alimentación saludable; a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad. (salud, 2021)

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. (OMS, 2018)

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. (OPS-OMS, 2022)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), estima que una dieta saludable incluye:

➤ **Para los adultos:**

- Frutas, verduras, legumbres (tales como lentejas y alubias), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 g (o sea, cinco porciones) de frutas y hortalizas al día, excepto papas, batatas, mandioca y otros tubérculos feculentos.
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total.
- Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untables), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos).
- Se sugiere reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En

particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.

- Menos de 5 gramos (aproximadamente una cucharadita) al día. La sal debería ser yodada.

➤ **Para lactantes y niños pequeños**

- En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro.
- Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez son los mismos que en el caso de los adultos, si bien los elementos que figuran a continuación también son importantes:
- Debería alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, la lactancia materna se debería complementar con diferentes alimentos inocuos y nutritivos. En los alimentos complementarios no se debería añadir sal ni azúcares.

La alimentación saludable, más que de una tendencia, es una evolución. El deseo de mantener una alimentación saludable se ha mantenido en la mente del consumidor con mayor o menor fuerza: Sin embargo, lo que éste entiende por alimentación saludable se ha modificado a medida que ha ido aprendiendo y más aún hoy en día con la aparición de consumidor super informado. (Vidal, 2021)

2.2.1. Alimentación Saludable en Honduras

La situación actual de malnutrición está asociada directamente con hábitos alimentarios deficientes y pobre actividad física, adoptados en general, como sociedad. Los países de bajos y medianos ingresos presentan una creciente demanda de alimentos altamente procesados (ej. snacks, comidas rápidas) de fácil acceso y consumo, bajo costo, con falta de regulación, los que inciden negativamente en la salud de la población. Sumado a esto, existe una disminución en la diversidad de las cosechas y reducción de la disponibilidad de alimentos saludables y nutritivos, lo que amenaza la sostenibilidad y la posibilidad de una nutrición adecuada a la población en general. (Santana et al., 2021)

La Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO por sus siglas en inglés), particularmente, ante esta situación, ha propuesto la creación de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), que constituyen el “conjunto de orientaciones brindadas por los gobiernos a los habitantes sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes esenciales con la intención de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas”. Su objetivo es ambicioso en la promoción de políticas de alimentación y nutrición, salud y agricultura, y programas de educación alimentaria y nutricional que fomenten hábitos saludables (FAO, 2021)

En Honduras, se inició la elaboración de la Guía Alimentaria en 1998, desarrollada en aquel entonces por el Departamento de Alimentación y Nutrición de la Secretaría de Salud con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Para ello, se conformó la Comisión de las GABA, liderada por la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, con instituciones del gobierno y organizaciones no gubernamentales. En 2001, se presentó por primera vez las GABA para Honduras, bajo el formato Consejos para una Alimentación Sana, con el propósito de promover el consumo de alimentos sanos, variados y culturalmente aceptables para la población, corregir hábitos

alimentarios inadecuados y reforzar los deseables para mantener la salud (Secretaría de Salud., 2013).

Los siete mensajes de las GABA de Honduras son

- 1: Para tener buena salud coma diariamente alimentos de todos los grupos, como lo indica la “Olla”.



Figura 1. Guías Alimentarias para Honduras

Fuente: Artículo de opinión de Adriana Hernández Santana y Juan Xavier Ullaguari Cordero. Disponible en: [RFCMVol18-2-2021-6.pdf \(bvs.hn\)](#)

- 2: Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.

- 3: Coma carnes, pescado o vísceras, al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo.
- 4: Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano.
- 5: Disminuya el consumo de sal, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta.
- 6: Tome al menos 8 vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo.
- 7: Camine al menos media hora diaria para mantenerse saludable y sin estrés. (Secretaría de salud., 2013)

2.3. Desafíos de Honduras para el mejoramiento de la salud pública

Honduras, es un país de la región centroamericana que al igual que muchos países en la actualidad enfrenta diferentes crisis que influyen directamente en la calidad de vida de sus ciudadanos. Entre las diversas limitantes se encuentra la crisis en economía, seguridad, educación y salud principalmente. Enfocados en este último aspecto, es importante analizar las alternativas que contribuyan significativamente a la mejora de la salud pública en el país.

Honduras no cuenta con un sistema de Vigilancia de ETA, por lo cual no se cuenta con registros de brotes, epidemias o pandemias, por ende, la información disponible es limitada. (Pacheco, 2012)

Los datos estadísticos más recientes reportados por la Secretaría de Salud corresponden al año 2019, donde se reportó el 0,03% de niños menores de 5 años con daños nutricionales.

De los casos atendidos en el sector público de Honduras, el 26,91% (416,016 casos) corresponden a enfermedades tales como: diarrea, disentería, hepatitis A, hipertensión arterial, diabetes; mientras el 0,06% (935 casos) corresponde a casos de intoxicación por plaguicidas en el año 2019. (Secretaría de Salud, 2019)

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) en su último reporte estadístico corresponde al año 2022, donde el 10,12% (7,408 casos) corresponde a enfermedades nutricionales, metabólicas, hipertensión, diabetes, entre otras enfermedades relacionadas. La base de datos del IHSS, también refleja que entre las causas de muerte el 7,7% a causa de la diabetes, el 3,2% a causa de hipertensión y el 1,3% a causa de enfermedades cardiovasculares o del corazón. (IHSS, 2022)

Al analizar las cifras descritas, se puede interpretar que, entre los casos atendidos por el IHSS y la Secretaría de Salud, se suman un 37,12% de casos directamente relacionados con enfermedades transmitidas por alimentos y una mala alimentación en la ciudadanía; sin evadir el 12,2% de muertes anual del 2022 reportada por el IHSS.

Se pueden formular las siguientes preguntas a manera de sondeo de la situación actual: ¿Qué ocurre con los alimentos en Honduras?, ¿Por qué no se tiene una alimentación saludable?

Partiendo de tales interrogantes se estima que esta situación se ha venido dando por una:

- **Mala calidad de los alimentos:** un problema es la falta de acceso a alimentos de calidad. Muchas personas en Honduras consumen alimentos altos en grasas saturadas, azúcar y sodio, lo que contribuye a la mala salud y el aumento de ENT, como la diabetes y la obesidad.
- **Falta de educación nutricional:** este aspecto es un desafío, ya que muchas personas en Honduras no tienen acceso a información y conocimientos sobre el significado e importancia de una alimentación

saludable y equilibrada, lo que dificulta la adopción de hábitos alimentarios adecuados. (Job, 2023)

Los alimentos inocuos permiten una ingesta adecuada de nutrientes y contribuyen a una vida saludable. Desde la explotación agrícola hasta la mesa, todos tenemos un papel que desempeñar para lograr que los alimentos sean inocuos”. Gobiernos, organismos económicos regionales, organizaciones de las Naciones Unidas, agencias de desarrollo, organizaciones comerciales, grupos de consumidores y productores, instituciones académicas y de investigación, así como entidades del sector privado, deben trabajar de manera conjunta sobre las cuestiones de la inocuidad de los alimentos. (OMS, 2019)

Todos los consumidores necesitan tener acceso a información oportuna, clara y fiable relativa a los riesgos nutricionales y de enfermedades asociados con sus opciones alimentarias, y por ende promover una alimentación saludable en toda la población hondureña, de ahí surge la importancia de establecer propuestas dirigidas a erradicar la desinformación, con un enfoque dirigido al consumidor. (OMS, 2019)

2.4. Canales para informar eficientemente a la ciudadanía acerca de la inocuidad alimentaria y la promoción de la alimentación saludable

La manera que hoy en día tenemos los seres humanos para comunicarnos ha cambiado significativamente a la que se tenía hace apenas unos años, y es que en la actualidad las redes sociales han tenido un gran impacto en la sociedad, porque han logrado revolucionar la forma de comunicarse tanto a nivel personal como entre empresas o instituciones. Haciendo de este ejercicio algo instantáneo con altas exigencias de eficacia y eficiencia en los contenidos, comprometiendo y a su vez exigiendo al emisor ser una fuente de contenido eficiente, eficaz y transparente. (Gob.Mex, 2017).

El dicho «las personas hacen lo que ven», ha sido un lema ampliamente reconocido en la sociedad y en diversos campos de estudio, desde la psicología y la sociología hasta la educación y los medios de comunicación. Esta afirmación, resalta la idea de que las personas son influenciadas en gran medida por lo que observan en su entorno, ya sean modelos por seguir, comportamientos, actitudes o valores. (Martinez, 2023)

La influencia de lo que se ve también se extiende a la cultura popular y los medios de comunicación. La televisión, el cine, la música y las redes sociales juegan un papel importante en la formación de las actitudes y creencias de las personas. Los personajes y las historias en los medios pueden influir en la forma en que el público se relaciona con temas. (Martinez, 2023)

La cultura y educación de las personas en Honduras influye, hoy día, desde los más pequeños hasta los más adultos son influenciados por los medios actuales, de hecho, la mayoría de la población hondureña tiene acceso a medios de información. Los resultados de la Encuesta Permanente de Hogares de Propósitos Múltiples (EPHPM) del 2022 muestran que el 92,8% de los hogares a nivel nacional tienen acceso a teléfono celular (móvil) y el 17,1% a computadora. (INE, 2022).

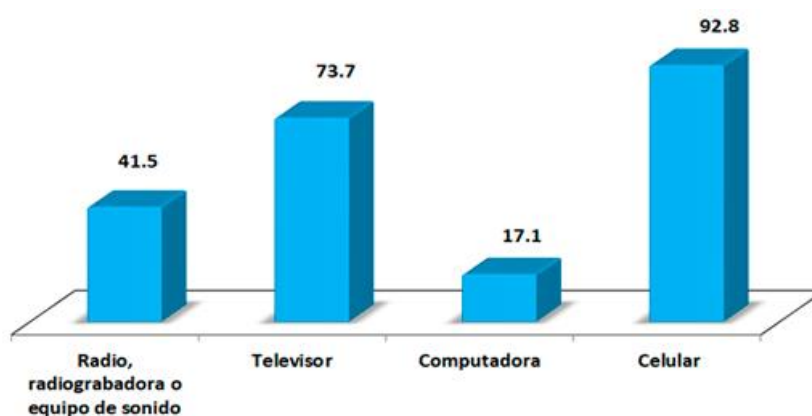


Figura 2. Porcentaje de hogares hondureños con acceso a tecnologías de información y comunicación

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE) 2022, disponible en:

<https://ine.gov.hn/v4/2022/12/17/cifras-de-poblacion-con-acceso-a-tecnologias-de-informacion-y-comunicaciones-junio>

Basados en el área de residencia, el 70,0% de personas que tuvieron acceso a internet residen en el área urbana y el 30,0% en el área rural. (INE, 2022)

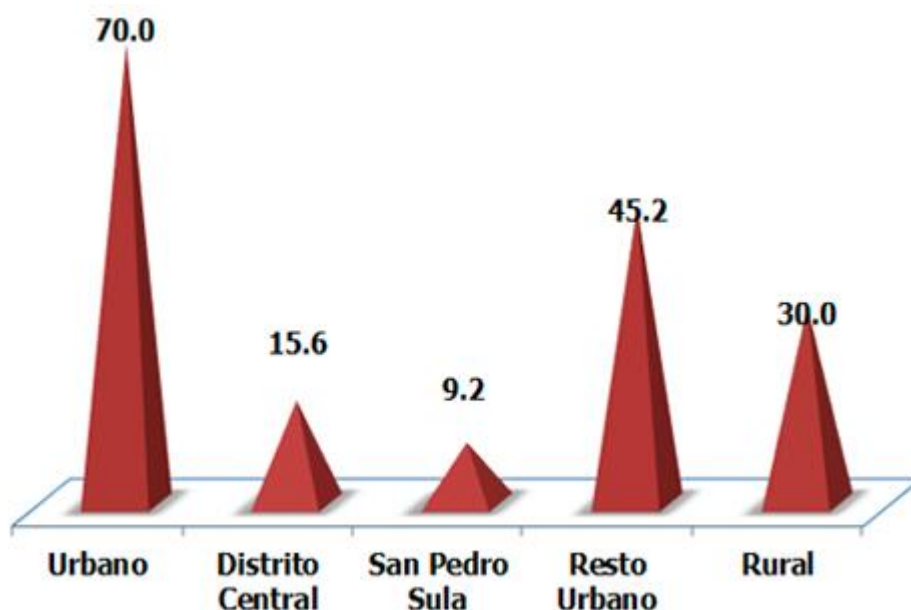


Figura 3. Porcentaje de personas que tuvieron acceso a internet en 2022

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE) 2022, disponible en:

<https://ine.gov.hn/v4/2022/12/17/cifras-de-poblacion-con-acceso-a-tecnologias-de-informacion-y-comunicaciones-junio>

Dadas las estimaciones del INE, y los argumentos descritos respecto a la influencia de los canales actuales de difusión, es necesario el aprovechamiento de estos para garantizar que Honduras pueda tener consumidores informados, que puedan aplicar los principios de inocuidad en los hogares y todos los entornos donde se desenvuelven y asisten para preparar o ingerir alimentos; además de promover la alimentación saludable, creando conciencia y convirtiéndola en una tendencia que todos quieran imitar, impulsando de tal forma la salud pública en el país. A su vez transformando estigmas al respecto, como cambiar la idea que “alimentarse sano es caro”.

Muchas veces creen que las personas que tienden a comer saludable lo eligen así porque tienen una mejor calidad de vida, a que tienen mejores sueldos o porque pueden acudir a un especialista en nutrición. Sin embargo, esto no es así ya que de por medio intervienen algunos factores, por ello, como la ubicación geográfica, los hábitos de compra, el acceso a diferentes tipos de alimentos y las preferencias de alimentos individuales.

Un estudio dirigido por la investigadora universitaria Patricia Clark, jefa de la Unidad de Epidemiología Clínica del Hospital Infantil de México Federico Gómez-Facultad de Medicina UNAM y aplicado a la dieta de niños y adolescentes de México demostró que, comer sano no cuesta más que tener una dieta sin valor nutricional (repleta de alimentos procesados, ultra procesados, hipercalóricos o con mucha sal). Donde se determinó el costo de los alimentos en cada una, dando como resultado que los patrones son muy semejantes en costos entre aquellos que son saludables y los que no.

Por lo tanto, se puede romper con el mito sobre que una dieta sana es más costosa y para determinarlo, se evaluaron tres patrones: el saludable, el de transición y el no saludable, visitando mercados, supermercados y tiendas de conveniencia al capturar los costos promedio de los alimentos. El estudio menciona que la dieta no saludable contó con un ligero incremento en su precio promedio, respecto a la saludable, la cual, no tuvo variación, y resaltó que “la principal diferencia entre los patrones dietéticos es la frecuencia de consumo de cada alimento”. (Pruneda, 2023).

3. METODOLOGÍA

La investigación para la elaboración de una propuesta que favorezca la salud pública en Honduras y parte de la realización de un diagnóstico cuantitativo con el fin de conocer el estado de salud de las personas, su grado y acceso de información, y sobre todo las principales limitantes que influyen en practicar principios de inocuidad y la alimentación saludable.

El estudio es a través de un diseño no experimental dado que ninguna de las variables ha sido manipulada ni influenciada siendo una investigación transversal o transeccional descriptiva o correlacional-causal.

3.1. Población y muestra

Considerándose la población de Honduras en constante aumento, y una cantidad bastante grande, se determina la muestra conforme a una población infinita, determinando la realización de la investigación con 385 personas, específicamente con consumidores hondureños con 95% de confianza y 5% de error máximo.

3.2. Técnica de recolección de datos

La técnica utilizada para la recolección de datos consiste en una encuesta desarrollada en línea, utilizando la herramienta de cuestionario, por medio de la plataforma de Google Forms, con el fin de conocer el estado de salud de las personas, el acceso y conocimiento respecto a la inocuidad y alimentación saludable, para evaluar alternativas de mejora según las estimaciones de los consumidores hondureños. (Ver anexo 2.)

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados del cuestionario aplicado a pobladores de Honduras.

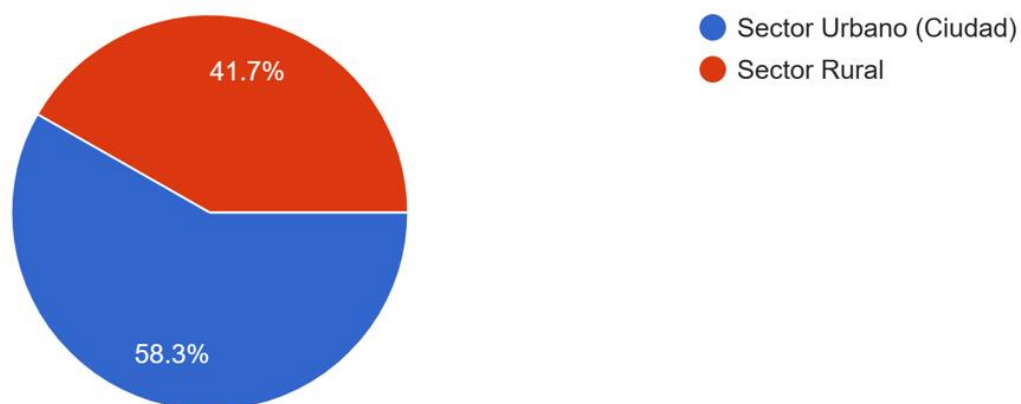


Figura 4. Gráfico del sector de residencia de las personas encuestadas.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

El cuestionario se difundió de forma aleatoria entre hondureños, donde el 58,3% de los encuestados residen en el sector urbano o ciudad, destacando que el estilo de vida es diferente entre quienes residen en la ciudad o el sector rural, sin embargo, la participación en ambos rubros fue masiva.

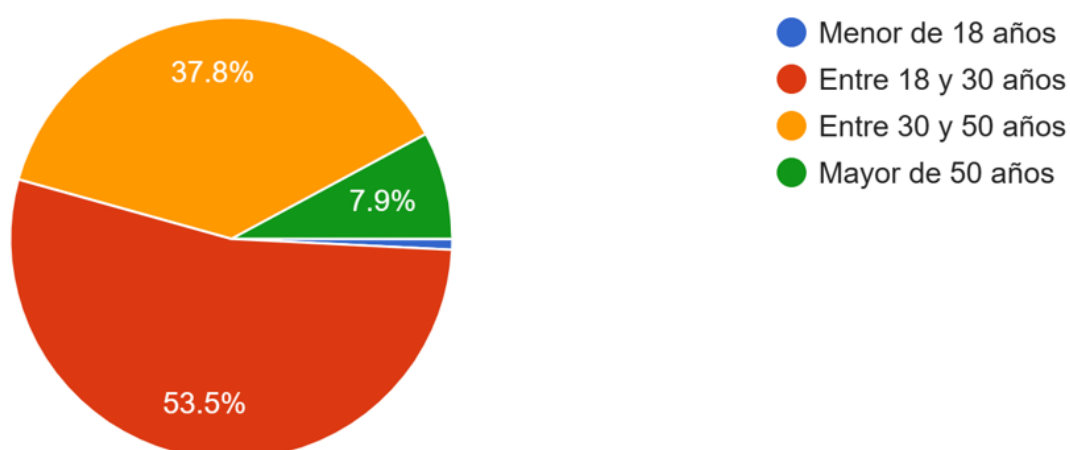


Figura 5. Gráfico del rango de edad de los participantes en el cuestionario.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

La participación de los encuestados se reflejó en todos los rangos de edad, siendo un 0,8% de participación de menores de 18 años, un 7,9% de personas mayores de 50 años, con un 37,8% de personas entre 30 y 50 años, y un 53,5% de personas con edad entre 18 y 30 años.

Es importante analizar los rangos de edad de los participantes, y tener una amplia opinión desde cada rango, de hecho, hay diagnósticos clínicos que se evidencian hasta ciertas edades, y los comportamientos y preferencias están directamente ligados.

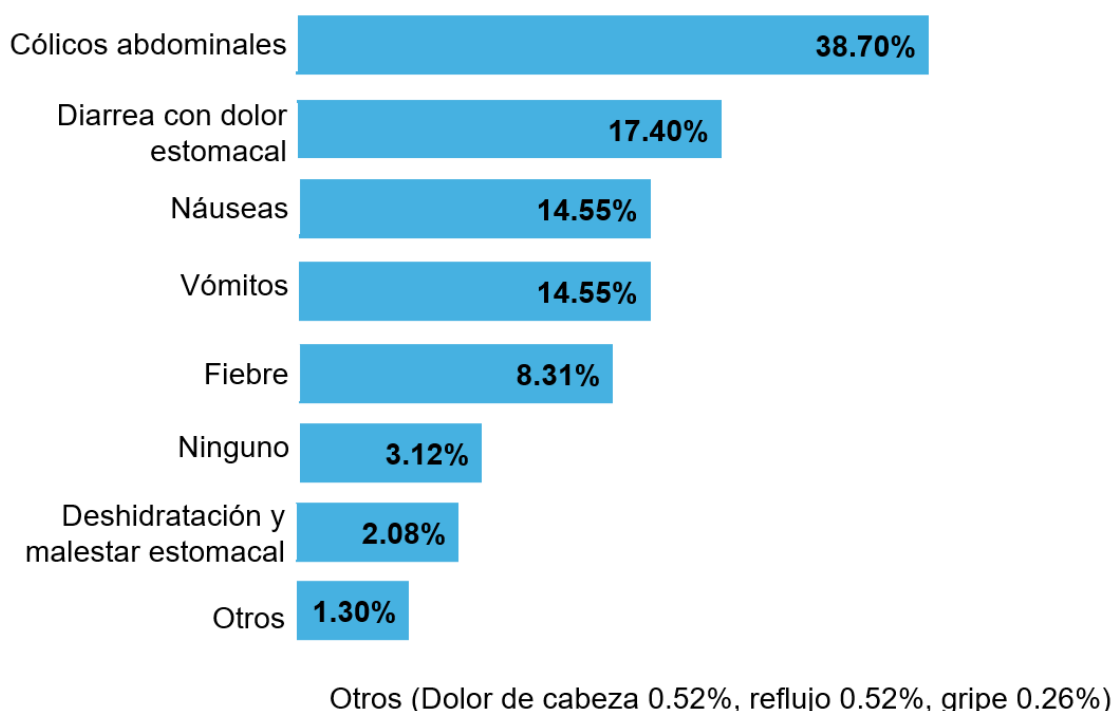


Figura 6. Síntomas que han padecido los participantes en el último año.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

Las opciones de respuesta se mencionaron síntomas característicos de ETA, donde el 38,7% de las personas padecieron de cólicos abdominales, el 17,4% padecieron de diarrea con dolor estomacal, el 14,5% presentaron cuadros de vómitos y otro 14,5% con náuseas, el 8,3% con fiebre, el 2% presentaron

deshidratación y malestar estomacal, en el espacio para otros síntomas, los participantes agregaron otros síntomas de enfermedades como ser gripe, reflujo y dolor de cabeza, es importante mencionar que solo el 3,2% de los participantes no presentaron ninguno de los síntomas descritos, en el último año.

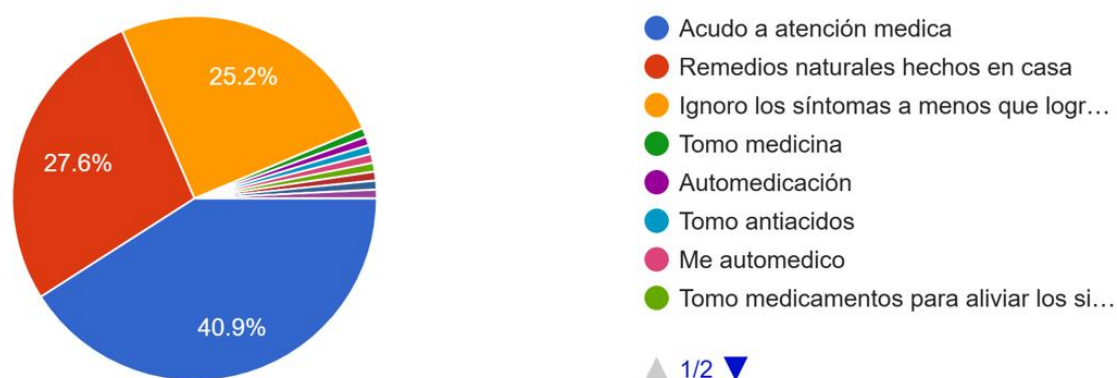


Figura 7. Acciones que realizan las personas al presentarse síntomas de enfermedades de transmisión alimentaria.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

Del total de participantes evaluados solo el 40,9% acude a atención médica a algún centro de salud, el 27,6% atiende los síntomas con remedios naturales hechos en casa, el 22,2% ignora los síntomas a menos que logren un estado de gravedad, lo cual es preocupante dado que es un porcentaje significativo. Mientras que el 9,3% restante realiza acciones como automedicarse con medicamentos comerciales.

En muchos casos testimonios de personas encuestadas comentaban que los síntomas por los que se les consultaba eran normales, nada de que alarmarse, y nunca lo asocian con una mala práctica o contaminación presente en un alimento, simplemente lo relacionan con debilidad estomacal, lo que resuelven comiendo una sopa de pollo, tomando jugo de limón, entre otros relatos que mencionaron algunos participantes cuando fueron encuestados.

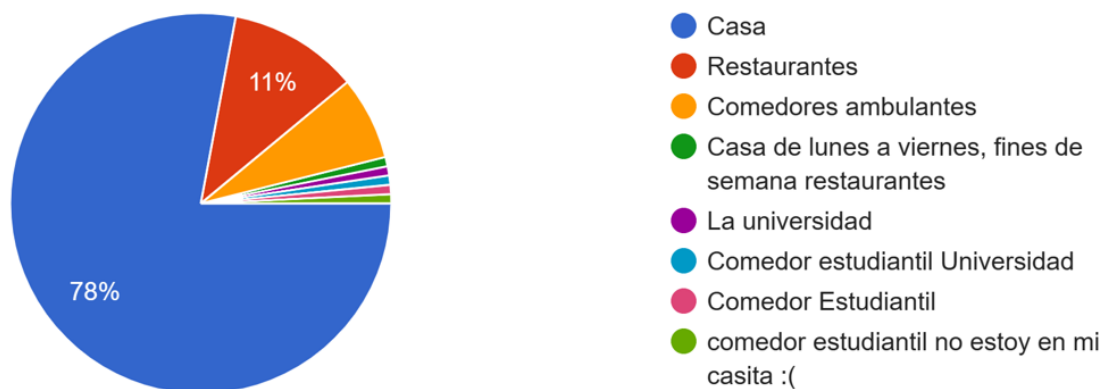


Figura 8. Gráfico de frecuencia de consumo de alimentos según el lugar donde son preparados.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

Pese a los síntomas que presentaron los participantes en el último año, la mayoría (un 78%) consume alimentos preparados en casa, lo que indica la falta de conocimiento, conciencia sobre temas de prácticas de inocuidad en el hogar. Un 11% consume alimentos preparados en restaurantes, el 7,1% consume sus alimentos preparados en comedores ambulantes, mientras que un 3,9% consume de comedores de internados estudiantiles. Las condiciones de cada individuo los limitan a consumir alimentos en determinados lugares, pero sabiendo que la mayoría consume alimentos preparados en casa es posible al brindar los conocimientos necesarios se puedan prevenir enfermedades de transmisión alimentaria.

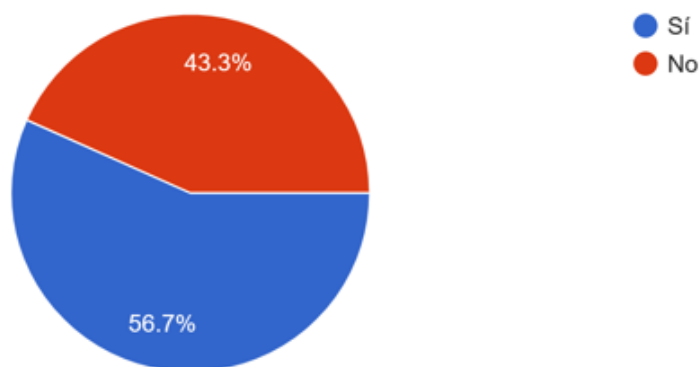


Figura 9. Gráfico que representa si los participantes conocen o no el término de inocuidad alimentaria.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

Aunque la mayoría de las personas conocen el término, existe una diferencia entre conocer y practicar, el 43,3% de las personas no conocen el término de inocuidad alimentaria, lo que indica que hay un gran porcentaje de población hondureña representada, por lo que se deben implementar estrategias de formación, concientización de tan importante tema para la salud pública en general.

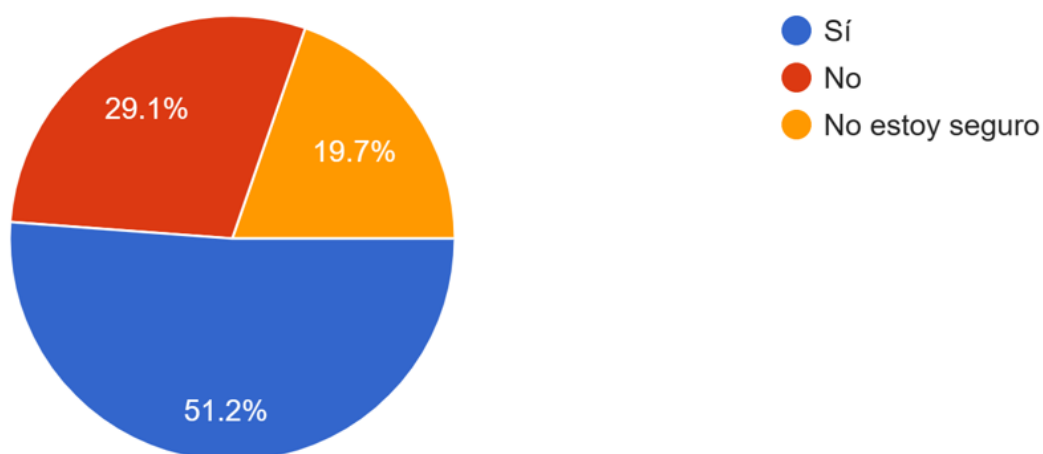


Figura 10. Gráfico de identificación que indican si en un lugar se practican los principios de inocuidad alimentaria.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

Dado que un gran porcentaje de personas conocen el término, estos a su vez saben identificar aspectos que indican si en un lugar dado se practican principios de inocuidad alimentaria, un 29% de las personas no saben reconocer los principios de inocuidad aplicados, lo que limita bastante sobre todo aquellas personas que no suelen comer en casa, dado que no pueden evaluar las condiciones de un establecimiento antes de ingresar a comer, y un 19,7% de personas no están seguras de reconocer los principios de inocuidad aplicados, sin duda hay una labor que realizar y fortalecer.

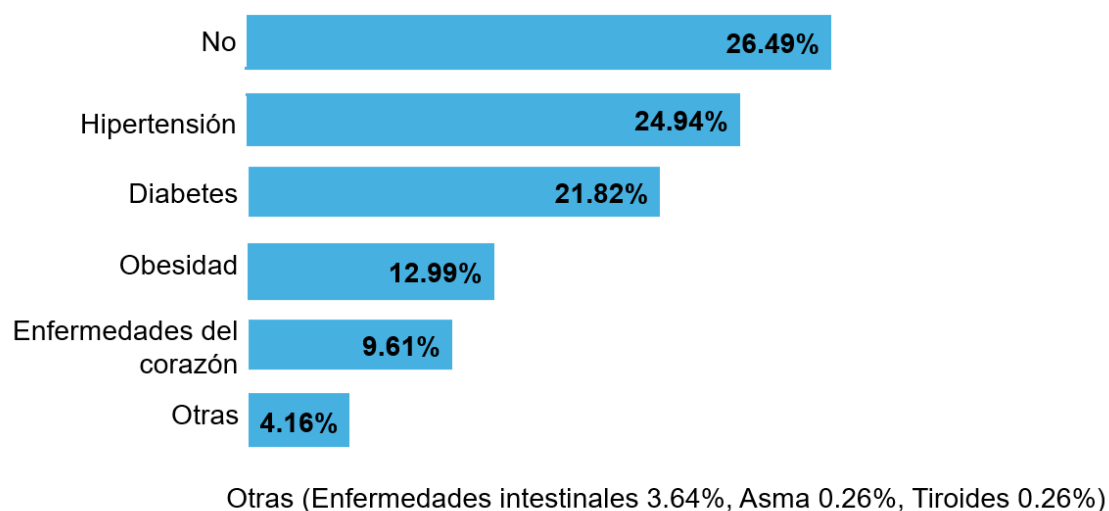


Figura 11. Gráfico de personas que sufren enfermedades crónicas o no transmisibles.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

El 26,49% no padecen de ninguna enfermedad o bien no han sido diagnosticadas, el 24,94% son hipertensos, el 21,82% padecen de diabetes, el 12,99% se encuentran en obesidad, el 9,61% con enfermedades del corazón, mientras que el resto de los participantes respondieron a la opción de otros, describiendo enfermedades como ser: asma, tiroides y enfermedades intestinales.

La mayoría de las enfermedades descritas presentan un diagnóstico a edad avanzada, parte de los testimonios por otras razones y exámenes generales descubrieron alguno de los padecimientos, un dato importante dentro de las

encuestas presenciales que se realizaron que la mayoría de las personas con obesidad son jóvenes menores de 30 años.

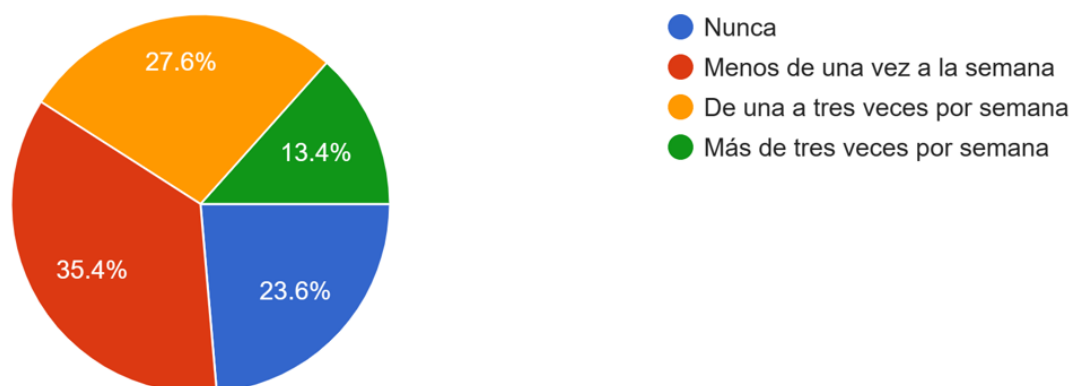


Figura 12. Gráfico de frecuencia con que las personas realizan actividades físicas moderadas o intensas.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

El 35,4% de los participantes realizan actividades físicas menos de una vez a la semana, el 27,6% de una a tres veces por semana, el 23,6% nunca realiza actividades físicas moderadas o intensas y el 13,4% las realiza más de tres veces por semana.

La frecuencia de la realización intensa o moderada de ejercicio físico está sujeta al estilo de vida de cada individuo, las responsabilidades laborales y familiares suelen ser un factor que influye, el sedentarismo en los más jóvenes, los horarios de trabajo, estudios intensivos, entre otros aspectos. El mayor porcentaje es muy poco quizá, minutos u hora que lo hacen y no todas las semanas, solo el 13,4% realiza actividades intensas con mayor frecuencia lo que impacta directamente en las condiciones de salud y vida de las personas, hay un 23,6% que nunca dedican tiempo, ya sea por los afares del diario vivir o simplemente prefieren el estilo sedentario.

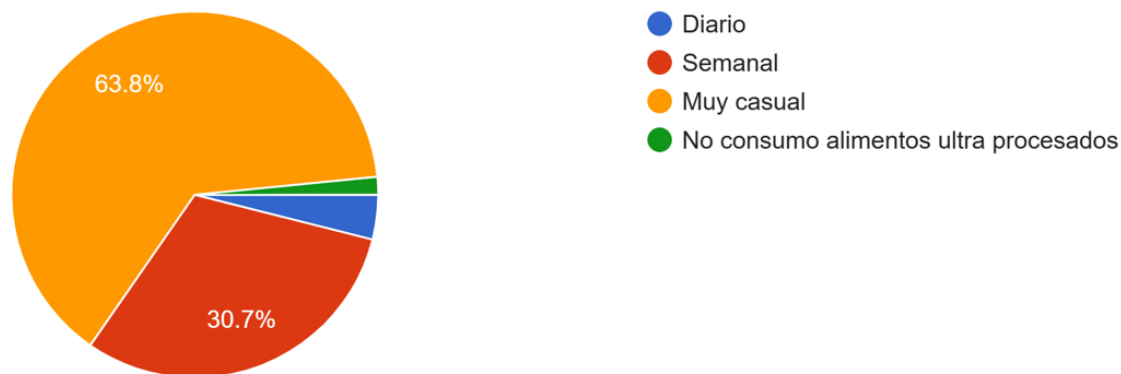


Figura 13. Gráfico de frecuencia del consumo de alimentos ultra procesados.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

El 63,8% es muy casual que consume alimentos ultra procesados, un 30,7% lo hace semanal, el 3,9% lo hace diario, y el 1,6% no consume alimentos ultra procesados.

Cada vez las industrias alimenticias innovan ofreciendo más productos ultra procesados al consumidor y a precios accesibles en comparación al costo de alimentos menos procesados, en efecto las realidades de Honduras donde en cada esquina de la ciudad y aun en algunos sectores rurales hay un establecimiento de alimentos listos al consumo los cuales no son los más indicados de acuerdo con los requerimientos nutricionales que demanda el cuerpo. Las personas son más seducidas al consumo de estos alimentos, y la facilidad y rapidez que ofrecen además del precio son algunos de los motivos que influyen y por ende tener datos como los descritos.

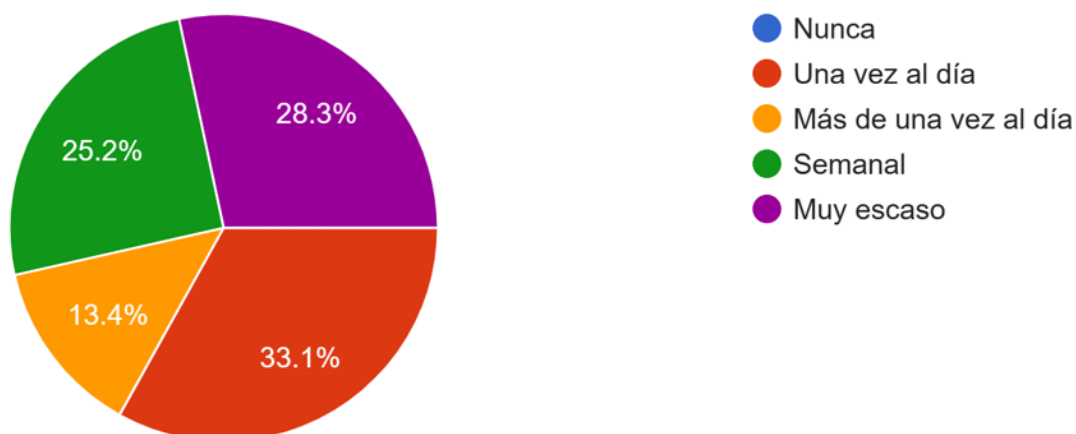


Figura 14. Gráfico de frecuencia del consumo de frutas y verduras frescas.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

Las frutas y verduras están entre los alimentos que recomiendan los expertos para mantener mejores hábitos alimentarios, el 31,1% los consume una vez al día, el 28,3% los consume escasamente, el 25,2% lo hace semanal y el 13,4% consume frutas y verduras más de una vez al día.

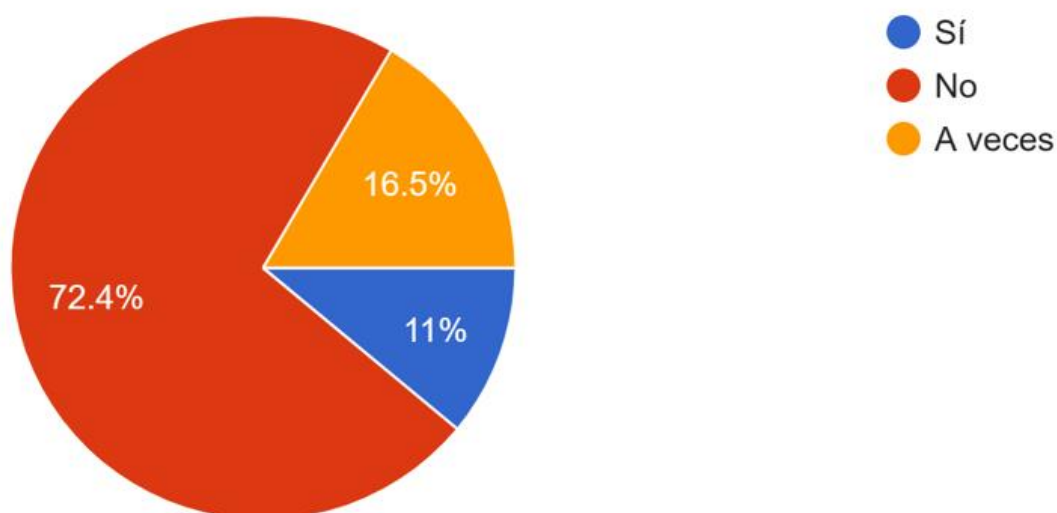


Figura 15. Gráfico de si las personas acuden a un profesional de la salud para orientación en su alimentación.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

La mayoría de las personas no acuden con un profesional de la salud para orientación respecto a los alimentos que deben consumir y recomendaciones en actividad física, en muchos casos el factor está asociado a que requiere un costo económico el acudir con un profesional, para muchos no es una prioridad, entre estos y otros factores el 72,4% de las personas se identifican, mientras que un 16,5% lo hace a veces, y un 11% si acude a atención especial para tener un estilo de vida más saludable.

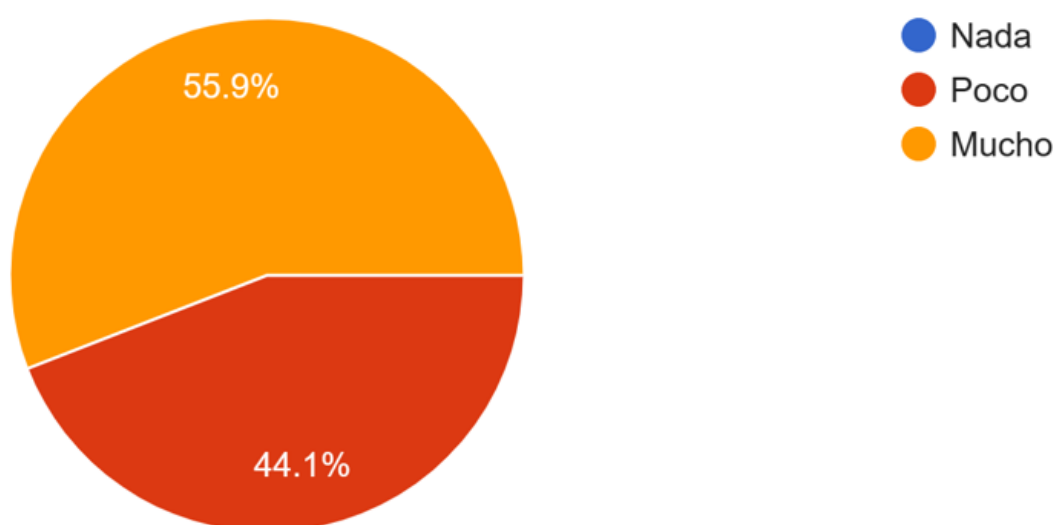


Figura 16. Gráfico de importancia de la alimentación saludable.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

El 55,9% de las personas son conscientes y conocen de la importancia de la alimentación saludable, pero un 44,1% es poco lo que sabe, es un dato muy significativo y sin duda áreas por fortalecer en la población hondureña.

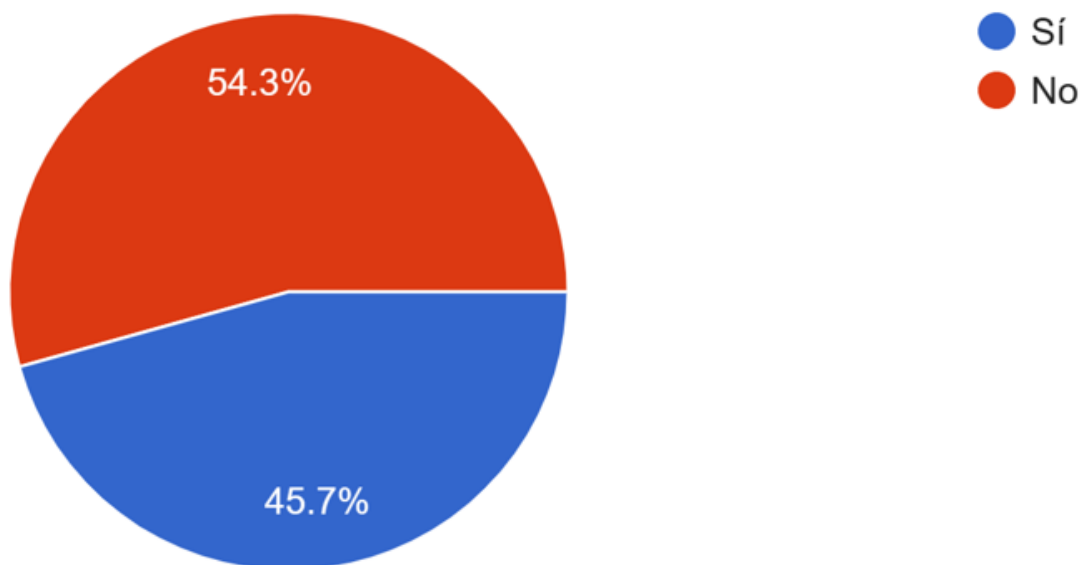


Figura 17. Gráfico que muestra la cantidad de personas que mantiene una alimentación saludable.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

Dada las tendencias demostradas en la información expuesta en los gráficos anteriores, la mayoría de las personas no mantienen una alimentación saludable, siendo un 54,3% y el 45,7% considera que si, pero analizando respuestas anteriores se puede cuestionar que tan amplio es el conocimiento que tienen acerca de la alimentación saludable.

En la consulta número 15 del cuestionario aplicado, se preguntó, en caso de que tuvieran una alimentación saludable que se los impedía, a lo que muchos redundaron en las respuestas, siendo el resumen de ellas:

Resumen de respuestas

- Dinero
- Accesibilidad a alimentos
- Preparación
- No hay vegetales accesibles
- Alto costo de la comida sana

- Acceso a alimentos de mejor calidad
- Hábitos
- Los gustos
- Motivación
- Universidad
- Poca disponibilidad de alimentos a buen precio
- Lugar de trabajo
- No es agradable cocinar
- Alimentos procesados
- Economía
- Trabajo
- Voluntad
- Disciplina
- Tiempo de preparación
- Conocimiento limitado al respecto
- Horarios de trabajo
- Tiempo y dedicación
- Costumbre
- Se disfruta más la comida chatarra
- La comida rápida es más económica y rica
- El costo de los productos y alimentos saludables es más elevado y el volumen es menor

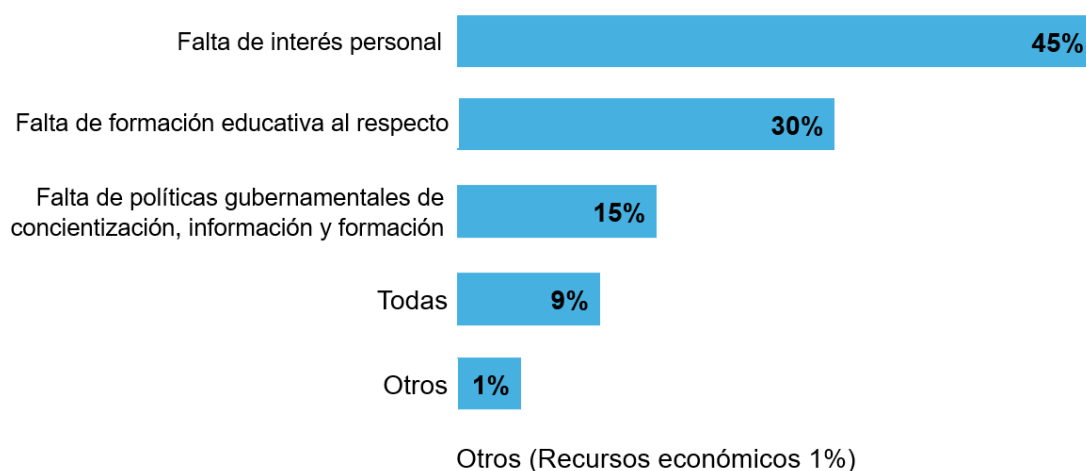


Figura 18. Gráfico barreras que impiden el conocimiento sobre inocuidad y alimentación saludable.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

La falta de interés es la mayor barrera que impide que las personas conozcan sobre inocuidad alimentaria y alimentación saludable, siendo un 45% de los participantes identificados, el 30% de las personas consideran que es debido a la falta de formación educativa al respecto, el 15% opina que es debido a la falta de políticas gubernamentales de concientización, información y formación. El 9% opina que las tres razones anteriores son las que impiden que conozcan sobre inocuidad alimentaria y alimentación saludable, hay un 1% que atribuye los recursos económicos como barrera al conocimiento.

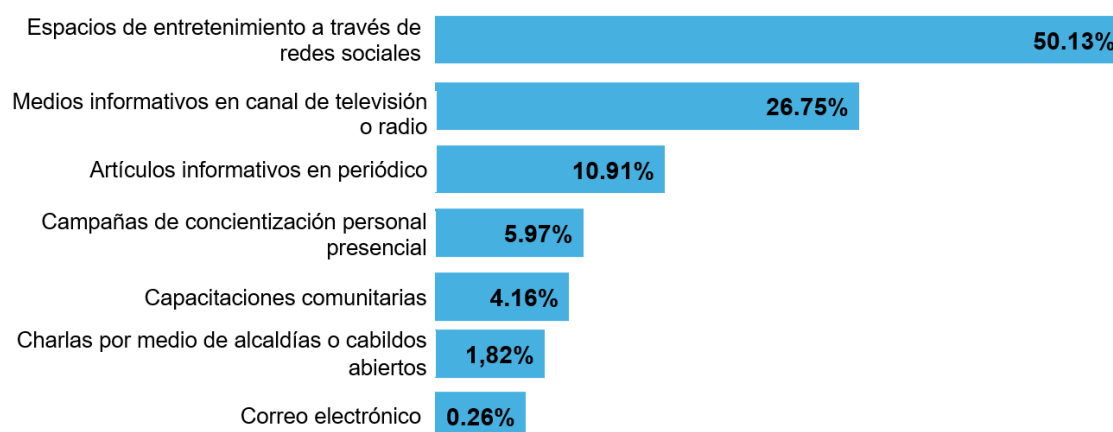


Figura 19. Medios de comunicación que más frecuentan las personas y por los que les gustaría saber de inocuidad y alimentación saludable.

Fuente: resultados emitidos por el cuestionario de inocuidad alimentaria y alimentación saludable en Honduras a través de Google forms.

El 50,13% de los participantes frecuentan más los espacios de entretenimiento a través de redes sociales, el 26,75% frecuentan más los medios informativos en canales televisivos o radio, el 10,91% prefieren los artículos informativos en los periódicos, el 5,97% optan por campañas de concientización personal presencial, el 4,16% de los participantes prefieren las capacitaciones comunales, el 1,82% consideran que la opción sería charlas municipales o cabildos abiertos, el 0,26% opina que a través de correo electrónico sería opción viable para adquirir conocimientos en inocuidad alimentaria y alimentación saludable.

4.2. Comportamiento de las personas en la actualidad respecto a la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable.

Al aplicar el cuestionario de forma masiva en Honduras, se pudieron evidenciar diferentes comportamientos de las personas respecto a los temas en estudio, ciertos grupos de individuos conocen, pero carecen de conciencia. Hoy día son más las personas que viven ajenas a tantos temas de importancia, tanto para la salud como para el desarrollo colectivo, y ante la crisis en el sector salud que atraviesa el país es necesario presentar alternativas de beneficio colectivo orientadas a todos los grupos de personas, ya que la conciencia y el conocimiento deben estar presentes en todos y evitar muchas enfermedades que hasta los días siguen cobrando la vida de muchos hondureños.

4.3. Propuesta de alternativas a seguir para mejorar la salud publica en Honduras

Alternativas	¿Cómo hacerlo?	Responsables	Canal de difusión
Reducir los precios de los alimentos procesados como las frutas y vegetales.	<ul style="list-style-type: none"> • Bonos tecnológicos de producción agrícola • Negociaciones del estado y el productor. • Políticas que favorezcan la producción agrícola familiar. • Vigilancia en los precios en la cadena de distribución de la granja al consumidor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Productores • Intermediarios • Empresarios 	Al reducir los precios se deben dar a conocer masivamente a través de todos los medios informativos, televisión, radio, redes sociales. A fin de que el consumidor este al tanto y no sea víctimas de precios no establecidos.
Promover una cultura de estilo	<ul style="list-style-type: none"> • Con políticas estatales de salud pública. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Industrias 	<ul style="list-style-type: none"> • Presencial

de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Campañas de concientización masiva en todas las instituciones e industrias. • Crear concursos que incentiven los cambios de hábitos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instituciones educativas • Instituciones sociales sin fines de lucro • Secretaria de Salud • Grupos de profesionales del área. 	<ul style="list-style-type: none"> • Medios de comunicación oficial • Personas influyentes a través de redes sociales y de entretenimiento. • Plataformas digitales de acceso gratis.
Mayor disponibilidad de alimentos orgánicos	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe fomentar la formación a los productores respecto a prácticas agrícolas sostenibles. • Negociación de precios de productos orgánicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instituciones educativas agrícolas. • Gobierno • Sector agrícola de Honduras. • Instituciones internacionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación técnica presencial. • Herramientas de seguimiento en canales digitales.
Producción de alimentos en entorno familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar las familias para la producción sostenible de alimentos. • Dar ayuda con bonos tecnológicos de producción. • Asignar espacios para que las familias puedan cultivar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Instituciones educativas • Organismos de apoyo internacional • 	<ul style="list-style-type: none"> • Asesorías personalizadas a las familias y sus proyectos productivos. • Plataformas digitales para el seguimiento de cada proyecto. • Programas con segmentos de producción agropecuaria familiar a través de televisión, radio y disponible en

			plataformas como Youtube, Facebook, Instagram, y tik tok.
Recetas de alimentos balanceados	<ul style="list-style-type: none"> • En colaboración con los profesionales de la nutrición, crear recetas balanceadas y con alimentos disponibles en el medio, a las que cualquier persona tenga acceso, sin que represente grandes costos para el consumidor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instituciones educativas • Gremios de nutricionistas • Gobierno • Grupos de apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> • Plataforma digital de acceso gratuito disponible en todos los sitios oficiales. • Promover el uso de la plataforma a través de personas influyentes en el medio de entretenimiento.
Formar a las personas sobre ETA, e inocuidad alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Creando conocimiento y conciencia temprana, añadiendo el tema y su practica en las instituciones educativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Secretaría de educación • Secretaría de salud • Instituciones educativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Presencial obligatorio en las instituciones educativas. •
Fortalecer la educación en prevención y mejoras de la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar la malla curricular de los estudiantes y realizar ajustes que se adapten a las prácticas de contingencia para la salud en Honduras sin excepción de áreas de estudio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secretaria de salud • Secretaria de educación • Gobierno • Instituciones internacionales de apoyo a la educación 	<ul style="list-style-type: none"> • A través del sistema de educación digital
Asegurar la inocuidad de los alimentos en todos los establecimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe realizar una rigurosa vigilancia sanitaria en el país, habilitar líneas directas y sin costo donde el 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • ARSA • SENASA • Industria alimentaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Líneas telefónicas gratuitas. • Canales de WhatsApp de

en que se ofrecen	<p>consumidor pueda denunciar anomalías.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suspender operaciones de quienes no cumplen con requisitos de sanidad e inocuidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumidor general • 	<p>atención al consumidor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vigilancia constante presencial.
Promover la salud a través de las actividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsar actividades al aire libre, maratones, senderismo, competencias de gimnasia y deportes olímpicos integrales para todas las categorías y en todas las regiones del país. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Empresas privadas socialmente responsables • Grupos de apoyo • Instituciones sin fines de lucro • Medios de comunicación influyente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promocionar los eventos masivos en todas partes de país a través de los medios de mayor afluencia, con participación de personajes importantes e influyentes en el país.
Reformar las instituciones a cargo de la inocuidad en Honduras.	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe realizar una minuciosa evaluación del personal de las instituciones a cargo de velar por la salud y la inocuidad en el país, a fin de asegurar que en estas labore personal calificado de acuerdo con las exigencias y promover cambios positivos en materia de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Instituciones internacionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Medios de comunicación
Incentivar a las industrias con la innovación y distribución de alimentos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • El gobierno debe exigir la producción de productos saludables en las industrias y vigilar su cumplimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Industria alimentaria • Empresa privada • Emprendedores 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsar el consumo de los nuevos productos realizando tendencia en su consumo, usando

			los testimonios e impulso de los personajes influyentes a través de redes sociales y medios de mayor afluencia.
Creación de programas gratuitos con nutricionistas y profesionales de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> • Los consumidores puedan tener acceso a planes nutricionales sin costo, ingresando a una plataforma donde un equipo de profesionales pueda asesorarle y darle seguimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno • Gremio de profesionales de la nutrición • 	<ul style="list-style-type: none"> • Plataforma digital nutricional pública, y asesoría presencial de ser necesaria.
Políticas de seguridad alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar las actuales y reformar de ser necesario para asegurar la alimentación de calidad de los ciudadanos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gobierno 	<ul style="list-style-type: none"> • Medios oficiales • Plataformas digitales • Redes sociales • Radio, televisión, periódico, entre otros.

Esta propuesta fue elaborada a partir de la participación ciudadana de Honduras en aras de las mejoras en la salud pública nacional.

5. CONCLUSIONES

En el último año, los hondureños mostraron síntomas relacionados con ETA, a pesar de que un 40,9% acude a atención médica, la mayoría solo se automedica en casa o actúan cuando los síntomas se vuelven graves dado que los síntomas de las ETA son vistos con normalidad entre muchos ciudadanos.

Existe una diferencia entre conocer acerca de inocuidad alimentaria y ser conscientes de lo que implica, muchos hondureños no aplican los principios de inocuidad y aunque en su mayoría consuman alimentos preparados en casa, las tendencias en los síntomas demuestran que se debe realizar conciencia y formación sobre el tema.

El estilo de vida de la mayoría de los hondureños es sedentario, sus hábitos alimentarios no son conforme a los requerimientos nutricionales; es alarmante conocer el estado de salud de las personas por ENT. Sin embargo, pese a las edades que tengan padecen estas enfermedades, hay muchos diagnósticos clínicos que comprueban el estado de salud y pese a eso las personas continúan sin conciencia respecto al estilo de vida que llevan.

Gran cantidad de personas siguen prefiriendo los alimentos ultra procesados sobre alimentos más saludables, por aspectos como su sabor, precio, y disponibilidad.

Entre las condiciones económicas, la falta de políticas efectivas, disponibilidad, ausencia de hábitos y cultura y el desinterés son de las principales causas de que limitan a las personas a tener una alimentación saludable.

La falta de interés personal, formación educativa al respecto y la ausencia de políticas gubernamentales de concientización información y formación, son las principales barreras que impiden que los hondureños conozcan y pongan en práctica lo relacionado a la inocuidad alimentaria y alimentación saludable.

Las tendencias actuales son en su mayoría dirigidas a temas ajenos a las mejoras de las crisis que vive el país, con recursos y creatividad digital se puede lograr despertar el interés en las personas y por ende tener un comportamiento colectivo productivo, en desarrollo constante.

Se proponen diversas alternativas para mejorar la salud pública en Honduras, pero si los consumidores están al margen y no mantienen la conciencia necesaria al respecto difícilmente se lograrán cambios significativos, es ahí donde radica la importancia de usar los medios adecuados para que la información y formación estén al alcance de todos, utilizar los medios de preferencia de las personas y usar personajes influyentes para promover los programas con estrategias de mejora asegura una participación más integral.

6. RECOMENDACIONES

Evaluar la eficiencia real de las políticas públicas de seguridad alimentaria en Honduras y de ser necesario realizar las modificaciones para asegurar su cumplimiento.

El gobierno debe gestionar proyectos de investigación con resultados reales que enfoquen soluciones para la concientización y la formación oportuna de los consumidores.

Fortalecer y hacer cumplir las regulaciones relacionadas con la seguridad alimentaria, que incluyan estándares de higiene en la producción, almacenamiento, transporte y venta de alimentos. Además, se deben establecer normativas para la publicidad de alimentos poco saludables, especialmente dirigida a niños.

Impulsar campañas de capacitación a quienes tienen menos acceso, como consumidores, vendedores ambulantes, pequeños emprendedores, entre otros.

Fomentar el consumo de alimentos locales y sostenibles, que estén frescos y sean menos propensos a contaminarse durante el transporte y almacenamiento prolongado.

Implementar políticas que promuevan el acceso a alimentos frescos, nutritivos y asequibles en comunidades desfavorecidas, como subsidios para la producción local, la creación de mercados de agricultores y la distribución de cupones de alimentos saludables.

Desarrollar campañas de promoción de la alimentación saludable que fomenten el consumo de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa, y que limiten el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas.

Trabajar en colaboración con la industria alimentaria para promover la reformulación de productos, reduciendo el contenido de sodio, azúcares añadidos y grasas trans, y aumentando el contenido de nutrientes beneficiosos.

Crear equipos multidisciplinarios integrales que trabajen transparentemente en la creación de propuestas de mejora y en su desarrollo, comprometidos con el desarrollo del país y mejoras significativas en la salud de los consumidores hondureños.

7. BIBLOGRAFÍA

Adriana Hernández Santana, J. X. (2021). *Guía Alimentaria de Honduras* .

Obtenido de Saludable y sostenible :

<http://www.bvs.hn/RFCM/pdf/2021/pdf/RFCMVol18-2-2021-6.pdf>

Carolina Palomina-Camargo, Y. G.-M.-S. (7-9 de 2018). *Metodología Delphi en la gestión de la inocuidad alimentaria y prevención de enfermedades transmitidas por alimentos*. Obtenido de Revista Peruana de Medicina

Experimental y Salud Pública. :

<https://www.scielo.org/article/rpmesp/2018.v35n3/483-490/>

Cuevas, J. M. (19 de 7 de 2022). *Sistema de Salud en Honduras* . Obtenido de

<https://www.vozdeamerica.com/a/sistema-salud-honduras-crisis-tambien-mejoras-/6661257.html>

Dominguez, W. (2009). *Enfermedades transmitidas por alimentos y su impacto socioeconómico*. Obtenido de Consultor-FAO en Honduras:

<https://www.fao.org/3/i0480s/i0480s05.pdf>

FAO. (2009). *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación*. Obtenido de Enfermedades transmitidas por alimento y su impacto socioeconómico: <http://www.fao.org/3/i0480s/i0480s.pdf>

FAO. (7 de junio de 2019). *Inocuidad de alimentos un asunto de todos* .

Obtenido de <https://www.fao.org/3/ca4449es/ca4449es.pdf>

FAO. (2021). *Food and Agriculture Organization. Guías alimentarias basadas en alimentos* . Obtenido de <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/en/>

FAO/OMS. (30 de abril de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Inocuidad de los Alimentos: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>

Fernandez, S. (2021). *Enfermedades transmitidas por Alimentos (Etas)*.

Obtenido de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar:

https://www.researchgate.net/publication/351613346_Enfermedades_transmitidas_por_Alimentos_Etas_Una_Alerta_para_el_Consumidor

Gob.Mex. (24 de 9 de 2017). *Importancia de las redes sociales en la difusión de información* . Obtenido de <https://www.gob.mx/firco/articulos/la-importancia-de-las-redes-sociales-en-la-difusion-de-las-acciones-del-fideicomiso?idiom=es>

Hondureños. (15 de 02 de 2024). Cuestionario sobre Inocuidad Alimentaria y Alimentación Saludable en Honduras. (I. Martinez, Entrevistador) Google forms .

IHSS. (2022). *Instituto Hondureño de Seguridad Social*. Obtenido de IHSS en cifras : <https://www.ihss.hn/index.php/el-ihss-en-cifras-2005-2022/>

INE. (2022). *Instituto Nacional de Estadística, Honduras* . Obtenido de Cifras de población con acceso a tecnologías de información y comunicaciones, EPHPM junio 2022: <https://ine.gob.hn/v4/2022/12/17/cifras-de-poblacion-con-acceso-a-tecnologias-de-informacion-y-comunicaciones-junio-2022/#:~:text=Los%20resultados%20de%20la%20Encuesta%20Permanente%20de%20Hogares,tel%C3%A9fono%20celular%20%28m%C3%B3vil%29%20y%20el%2017.1%>

Job, H. H. (10 de 12 de 2023). *problemas de alimentación en Honduras* . Obtenido de <https://hiringhondurasjob.com/blog/cuales-son-los-principales-problemas-de-alimentacion-en-honduras-segun-las-ciencias-sociales/#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20los%20principales%20problemas%20de%20alimentaci%C3%B3n%20en,de%20educaci%C3%B3n%20nutriciona>

Martinez, J. (4 de 11 de 2023). *Las personas hacen lo que ven* . Obtenido de <https://liderazgoymercadeo.com/las-personas-hacen-lo-que-ven/>

Mendez, L. Z. (4 de 7 de 2016). Las cinco enfermedades no transmitibles más comunes en la población de Honduras. *El Heraldo* , pág. 4. Obtenido de <https://www.elheraldo.hn/honduras/las-cinco-enfermedades-no-transmitibles-mas-comunes-en-la-poblacion-de-honduras-HAEH947541>

Ministerio de salud . (2024). *Habitos saludables* . Obtenido de Alimentación saludable-Colombia :

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Monteserín, D. C. (18 de 1 de 2023). *Enfermedades de transmisión alimentaria más comunes*. Obtenido de

<https://blog.aegon.es/enfermedades/enfermedades-transmision-alimentaria/>

Murillo, D. R. (10 de 12 de 2021). *La Prensa*. Obtenido de Acceso a la Salud :

<https://www.laprensa.hn/honduras/el-18-de-la-poblacion-en-honduras-no-tiene-acceso-a-la-salud-DH4292665#:~:text=El%20sector%20p%C3%BAblico%20est%C3%A1%20compuesto%20por%20la%20Secretar%C3%ADa,hondure%C3%B1os%20no%20tienen%20acceso%20a%20servicios%20de%20s>

OMS. (31 de 8 de 2018). *Alimentación Sana* . Obtenido de OMS:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (6 de 6 de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Inocuidad de alimentos, responsabilidad de todos:

<https://www.who.int/es/news/item/06-06-2019-food-safety-is-everyones-business#:~:text=Desde%20la%20explotaci%C3%B3n%20agr%C3%ADcola%20hasta%20la%20mesa%2C%20todos,de%20nutrientes%20y%20contribuyen%20a%20una%20vida%20saludable.>

OMS. (16 de 9 de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de

Enfermedades no transmisibles: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OPS/OMS. (2022). *Perfil de país Honduras* . Obtenido de Salud en las

Americas : <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-honduras>

OPS/OMS. (2023). *Enfermedades transmitidas por alimentos*. Recuperado el

23 de 01 de 2024, de La infección transmitida por alimentos es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos conteniendo

microorganismos patógenos vivos, como Salmonella, Shigella, el virus de la hepatitis A, Trichinella spirallis y otros.

- OPS-OMS. (2022). *Organización Panamericana de la Salud* . Obtenido de Alimentación saludable : <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- Pacheco, M. (2012). *Red de repositorios latinoamericanos* . Obtenido de Escuela Agrícola Panamericana Zamorano : <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/1040740?show=full>
- Paul S. Mead Comentarios al autor , Laurence Slutsker, Vance Dietz, Linda F. McCaig, Joseph S. Bresee, Craig Shapiro, Patricia M. Griffin y Robert V. Tauxe. (1999). *Emerging Infectious Diseases*. Obtenido de Enfermedades y muertes relacionadas con los alimentos en los Estados Unidos: <https://dx.doi.org/10.3201/eid0505.990502>
- Pruneda, A. (24 de 7 de 2023). *Comer saludable no es más caro que comer mal*. Obtenido de [https://www.directoalpaladar.com.mx/eventos/comer-saludable-no-carro-que-comer-mal-te-explicamos#:~:text=Un%20estudio%20dirigido%20por%20la%20investigadora%20universitaria%20Patricia,alimentos%20procesados%2C%20ult,raprocesados%2C%20hipercal%C3%B3ricos%20o%](https://www.directoalpaladar.com.mx/eventos/comer-saludable-no-carro-que-comer-mal-te-explicamos#:~:text=Un%20estudio%20dirigido%20por%20la%20investigadora%20universitaria%20Patricia,alimentos%20procesados%2C%20ult,raprocesados%2C%20hipercal%C3%B3ricos%20o%20)
- salud, H. d. (17 de 12 de 2021). *Alimentación saludable* . Obtenido de <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es>
- Salud, O. M. (2020). *OMS*. Obtenido de Inocuidad alimentaria : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- Salud, S. d. (2013). *Guías Alimentarias para Honduras* . Obtenido de SESAL, OPS: <https://www.fao.org/home/en/>
- Secretaria de Salud. (2019). *Anuario estadístico* . Obtenido de Estadística de Salud Honduras : <https://salud.gob.hn/sshome/index.php/component/jdownloads/?task=download.send&id=1360>

Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria . (4 de junio de 2016). *Ausencia de Inocuidad = enfermedades de transmisión alimentaria*. Obtenido de Gob-Mex:

<https://www.gob.mx/senasica/articulos/ausencia-de-inocuidad-enfermedades-de-transmision-alimentaria#:~:text=Consumir%20alimentos%20carentes%20de%20inocuidad%2C%20debido%20a%20un,causadas%20por%20bacterias%2C%20virus%2C%20par%C3%A1sitos%20o%20sustancias%20>

The food tech. (8 de 3 de 2023). *seguridad alimentaria*. Obtenido de Importancia de inocuidad alimentaria: <https://thefoodtech.com/seguridad-alimentaria/la-inocuidad-de-los-alimentos-que-es-y-por-que-es-importante/>

Vidal, N. (15 de 7 de 2021). *Alimentación Saludable y las tendencias actuales* . Obtenido de ainia: <https://www.ainia.es/ainia-news/alimentacion-saludable-7-tendencias-consumo-actual/>

8. ANEXOS


Anexo 1. Acta (Chárter) del Proyecto Final de Graduación



ACTA (CHARTER) DEL PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN (PFG)

Nombre y apellidos: Ileny Florentina Martinez Palma
Lugar de residencia: San Pedro Sula, Cortés, Honduras, C.A.
Institución: Universidad para la Cooperación Internacional
Cargo / puesto: Estudiante de la maestría en Gerencia de programas sanitarios en inocuidad de alimentos

Información principal y autorización del PFG	
Fecha: 2/10/2023	Nombre del proyecto: Elaboración de una propuesta que fortalezca la inocuidad alimentaria, y la alimentación saludable para el mejoramiento de la salud pública de Honduras.
Fecha de inicio del proyecto: 16/01/2024	Fecha tentativa de finalización: 16/04/2024
Tipo de PFG: (tesina / artículo): Tesina	
Objetivos del proyecto (general y específicos): Objetivo general: Elaborar una propuesta que fortalezca la inocuidad alimentaria y la alimentación saludable, para el mejoramiento de la salud pública de Honduras. Objetivos específicos: Aplicar un diagnóstico cuantitativo a un grupo representativo de consumidores hondureños, para el sondeo del estado actual de la salud pública. Analizar las principales barreras de la desinformación en lo referente a la inocuidad alimentaria y alimentación saludable para el planteamiento de una propuesta que beneficie la salud pública hondureña.	

<p>Evaluar las alternativas requeridas para la mejora continua de la inocuidad alimentaria y alimentación saludable hondureña, con el fin de velar por su salud pública.</p>	
<p>Descripción del producto: Consiste en proponer una serie de alternativas que puedan ser ejecutadas por las autoridades estatales, las industrias, y consumidores en general, que contrarresten o erradiquen la desinformación que tiene gran porcentaje de hondureños, brindando lineamientos específicos, y que estos estén al alcance de todos, previniendo enfermedades de transmisión alimentaria mediante el conocimiento y la conciencia en el tema de inocuidad, y, la promoción de una alimentación saludable, utilizando los canales de mayor divulgación, en otras palabras, convertir en tendencia el alimentarse sano, lo que mejoraría significativamente el estado de salud de la población hondureña, contribuyendo al desarrollo del país con el aporte de la investigación al sector salud.</p>	
<p>Necesidad del proyecto: Al realizar estudios previos, se ha reflejado la desinformación existente en los consumidores, se maneja bastante el concepto de: "alimentarse sano es sinónimo de caro", el término inocuidad y todo lo que engloba, debe trascender, más allá de la industria, debe ser parte de los pequeños locales de preparación de alimentos, llegar al interior de cada hogar hondureño, por lo que es preciso proporcionar alternativas de mejora, el proyecto se orienta en apoyar la educación promoviendo información de vital importancia; una frase popular describe que; pueblo educado es un pueblo que progresa, y en efecto, un pueblo educado es un pueblo más saludable.</p>	
<p>Justificación de impacto del proyecto: La tendencia de conocer y aplicar los conocimientos de inocuidad y la alimentación saludable favorece individual y colectivamente la población del país, sobre todo porque las propuestas se adaptan a diferentes grupos de población garantizando un alcance masivo y trascendental, siendo cada día más necesario en pro de la salud.</p>	
<p>Restricciones: incertidumbre en la colaboración del estado, industria y grupos de interés en la aplicación de las propuestas descritas en el proyecto.</p>	
<p>Entregables: Avances periódicos del desarrollo del PFG al tutor (a). Entrega del documento aprobado al lector (a) para su revisión y para su posterior aprobación y calificación. Tribunal evaluador (tutor (a) y lector(a), entregan calificación promediada.</p>	
<p>Identificación de grupos de interés: Cliente(s) directo(s): Gobierno de la República de Honduras, Industrias alimentarias que ejercen en el país y consumidores hondureños</p>	
<p>Cliente(s) indirecto(s): Profesionales del área de la salud y la nutrición y grupos de personas influyentes a nivel nacional e internacional.</p>	
<p>Aprobado por Director MIA: Félix Modesto Cañet Prades</p>	<p>Firma:</p>
<p>Aprobado por profesora Seminario Graduación: MIA. Ana Cecilia Segreda Rodríguez</p>	<p>Firma:</p>
<p>Estudiante: Ileny Florentina Martinez</p>	<p>Firma </p>

Anexo 2. Cuestionario

CUESTIONARIO DE PFG

El objetivo del cuestionario es conocer su estado e historial de salud, grado de conocimiento respecto a la inocuidad y alimentación saludable, para la creación de alternativas de mejora de la salud pública en Honduras.

Se agradecen sus aportes para el fortalecimiento de este proyecto de investigación.

1. Sector de residencia:

Sector rural

Sector urbano (ciudad)

2. Rango de edad

Menor de 18 años

Entre 18 y 30 años

Entre 30 y 50 años

Mayor de 50 años

3. ¿Ha padecido de algunos de los siguientes síntomas en el último año?: (PUEDE MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

Diarrea con dolor estomacal

Náuseas

Vómitos

Cólicos abdominales,

Fiebre

Deshidratación y malestar estomacal

Otro _____

4. ¿Qué acciones aplica usted cuando presenta los síntomas mencionados?

Acudo a atención médica

Remedios naturales hechos en casa

Ignoro los síntomas a menos que logren un estado de gravedad

Otro (especifique) _____

5. Mayor frecuencia de consumo de alimentos según el lugar donde estos sean preparados:

Casa

Restaurantes

Comedores ambulantes

Otros _____

6. ¿Usted conoce el término inocuidad alimentaria?

Si

No

7. Si su respuesta es afirmativa, ¿sabe usted como identificar aspectos que indiquen que en él se practiquen principios de inocuidad de alimentos?

Si

No

No estoy seguro

8. ¿Sufre usted de alguna enfermedad crónica o no transmisible? (por ejemplo, diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, obesidad, entre otras) (PUEDE MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

Sí

Diabetes

Hipertensión

Enfermedades del corazón

Obesidad

Otros _____

9. ¿Con qué frecuencia realiza usted actividades físicas moderadas o intensas (como caminar rápido, correr, nadar, entre otras)?

Nunca

Menos de una vez a la semana
De una a tres veces por semana
Más de tres veces por semana

10. ¿Con que frecuencia consume usted de alimentos ultra procesados (papas fritas, refrescos, hamburguesas, postres, pizzas, entre otras)?

Diario
Semanal
Muy casual
No consumo alimentos ultra procesados

11. ¿Con qué frecuencia consume usted frutas y verduras frescas?

Nunca
Una vez al día
Más de una vez al día
Semanal
Muy escaso

12. ¿Consulta usted regularmente a un profesional de la salud (nutricionista, médico, entre otros) para obtener orientación sobre su dieta?

Sí
No
A veces

13. ¿Qué tanto conoce usted de la importancia que tiene para la salud la alimentación saludable?

Nada
Poco
Mucho

14. ¿Considera que usted mantiene una alimentación saludable?

Si

No

15. Si su respuesta es no, ¿Qué le impide a usted tener una alimentación saludable?

16. Marque las barreras que impiden que le impiden que usted conozca sobre inocuidad alimentaria y alimentación saludable: (PUEDE MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

Falta de formación educativa al respecto

Falta de políticas gubernamentales de concientización, información y formación

Falta de interés personal

Otro

17. ¿A través de que medio de comunicación le gustaría a usted conocer más de inocuidad de alimentos y cómo tener una alimentación saludable? (PUEDE MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN).

Medios informativos en canal de televisión o radio

Espacios de entretenimiento a través de redes sociales

Artículos informativos en periódico

Otro

18. Sugerencias para consumir alimentos seguros y tener una alimentación saludable en Honduras

Comentarios adicionales

¡MUCHAS GRACIAS!

Anexo 3. Cronograma de actividades

N°	Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril			
		Semanas															
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Inicio de Tutoría			x													
2	Envío de Chárter y PFG				x												
3	Elaboración de PFG					x	x										
4	Lectura						x	x	x								
5	Correcciones								x								
6	Envío de avances y correcciones								x								
	Proceso de recolección de datos									x	x	x	x				
7	Lectura													x			
8	Evaluación													x	x		
9	Fin de tutoría														x	x	x

