

Casiano

## Escarbar con los ojos

los lugares más inciertos,  
resbalar a veces las manos,  
olvidar por descuido  
el corazón;  
regresar en busca  
de mi boca,  
descansar en pos  
de un recuerdo  
o de un futuro.  
Cicatrices,  
alimañas  
rosas,  
invariables,  
insistentes.  
Perpetuando  
la unión del polvo y las piedras,  
habitando  
las grietas de los muros.  
Vuelvo a la caverna  
alguien me invita a volar  
y apuñala la última candela.

*Francesca Randazzo Eisemann*  
Tomado del poemario *Roce de tierra*.

# Seguridad alimentaria y nutricional en Copán-Honduras: un análisis de factores sociodemográficos y económicos, periodo 2022 y 2023

## Food and nutritional security in Copán, Honduras: an analysis of sociodemographic and economic factors, 2022-2023 period

Karen Sarai Fuentes Hernández<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Máster en Demografía y Desarrollo. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Contacto: ksfuentesh@unah.hn.

Recibido: 17 de febrero de 2025

Aceptado: 4 de abril de 2025

### Resumen

Este artículo se contextualiza en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) en los hogares del departamento de Copán durante los años 2022-2023, con el objetivo de describir la relación que se establece entre factores sociodemográficos y económicos en el acceso a los alimentos. Se empleó una metodología cuantitativa y descriptiva, teniendo como unidad de análisis todos los hogares del departamento de Copán registrados para el periodo 2022 y 2023, se utilizó datos de la Clasificación Integrada de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Fases (CIF).

Los resultados evidencian patrones demográficos específicos, resaltando desafíos asociados a la juventud, las dinámicas migratorias y la esperanza de vida. La dependencia de empleos agrícolas temporales, los bajos salarios y el elevado costo de la canasta básica incrementan la vulnerabilidad económica de los hogares, afectando su capacidad para garantizar una alimentación suficiente y adecuada. Las conclusiones subrayan la necesidad de políticas públicas que promuevan prácticas agrícolas sostenibles que contribuyan a la estabilidad económica y fortalezcan a la vez el acceso a alimentos de calidad.

**Palabras clave:** seguridad alimentaria, factores demográficos, factores económicos

## Abstract

This article is contextualized within the topic of Food and Nutrition Security (FNS) in households in the department of Copán during the years 2022-2023, with the objective of describing the relationship between sociodemographic and economic factors in access to food. A quantitative and descriptive methodology was used, with all households in the department of Copán registered for the period 2022 and 2023 as the unit of analysis. Data from the Integrated Food and Nutrition Security Phase Classification (IPC) was used.

The results reveal specific demographic patterns, highlighting challenges associated with youth, migration dynamics, and life expectancy. Dependence on seasonal agricultural jobs, low wages, and the high cost of basic food baskets increase households economic vulnerability, affecting their ability to ensure sufficient and adequate food. The findings underscore the need for public policies that promote sustainable agricultural practices that contribute to economic stability while strengthening access to quality food.

**Keywords:** food security, demographics factors, economic factors

## 1. Introducción

La Cumbre Mundial sobre la Alimentación (1996) definió la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) como la condición en la que todas las personas tienen acceso físico, social y económico a alimentos suficientes y nutritivos en todo momento. La falta de acceso adecuado a los alimentos pone en riesgo la salud y por ende la esperanza de vida de la población.

Las condiciones sociodemográficas y económicas juegan un papel crucial en el acceso a los alimentos. Factores como el ingreso, el empleo, la producción, el costo de la canasta básica y la jefatura del hogar son determinantes para la disponibilidad de alimentos en los hogares. En el caso de Honduras, la SAN es una prioridad en la agenda gubernamental y su cumplimiento está alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente con el ODS 2, «Hambre cero».

Recientes estudios han señalado que la inseguridad alimentaria se ha agudizado en el departamento de Copán<sup>1</sup>, particularmente debido a los efectos de la pandemia de COVID-19 sobre el empleo y la economía. En este contexto, esta investigación se planteó como objetivo general describir la relación que se establece entre factores sociodemográficos y económicos y el acceso a los alimentos en la población de Copán en el periodo 2022-2023.

Factores demográficos y socioeconómicos pueden interactuar de manera compleja e influir en la SAN de la población. El departamento de Copán requiere medidas orientadas a lograr un crecimiento económico inclusivo con empleos estables, la renovación de tecnologías agrícolas que aseguren la productividad y reduzca el riesgo, así como implementar programas de seguridad social para aquellos hogares que enfrentan crisis alimentaria.

## 2. Fundamentación teórica

La investigación se fundamentó en dos enfoques teóricos: la teoría de las capacidades de Amartya Sen y el enfoque del desarrollo humano y sostenible propuesto por el PNUD.

<sup>1</sup> Es uno de los dieciocho departamentos de Honduras ubicado en la zona occidental del país, creado el 28 de mayo de 1869. Su cabecera es Santa Rosa de Copán.

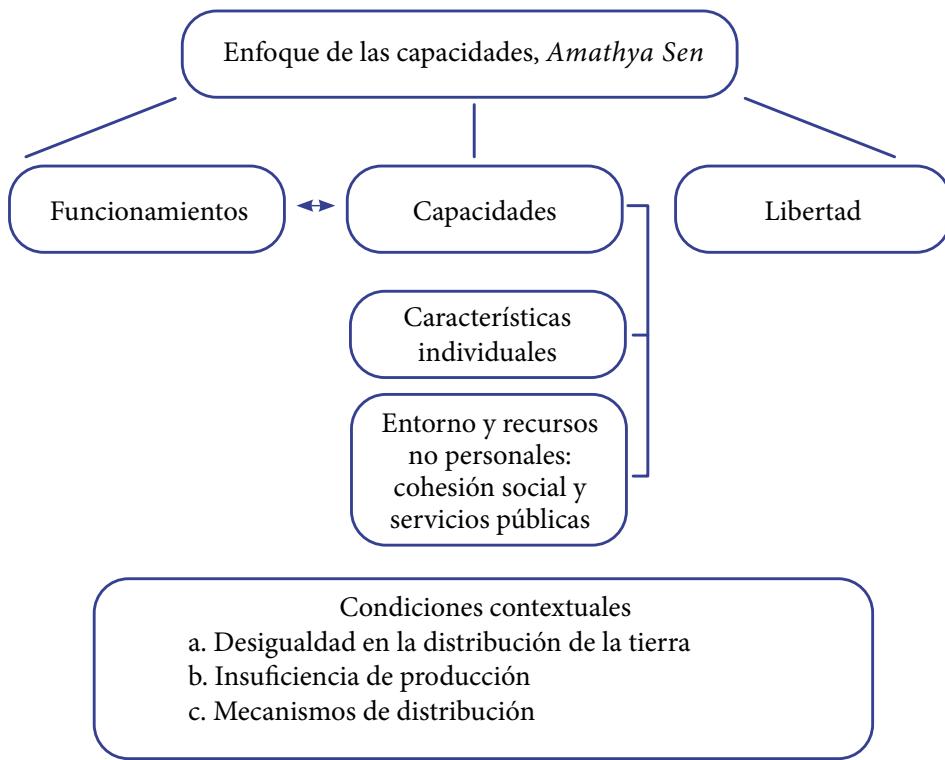
## 2.1. La teoría de las capacidades

La teoría de las capacidades de Amartya Sen ofrece una perspectiva innovadora para abordar temas como la pobreza, la desigualdad y el bienestar humano, enfatizando la importancia no solo de los resultados alcanzados (funcionamientos), sino también de las oportunidades y libertades reales para alcanzar esos resultados (capacidades) (Sen, 1992).

Desde el punto de vista de Sen, la vida se considera como un conjunto de funcionamientos que se encuentran interrelacionados, consistentes en estados y acciones. El conjunto de funcionamientos son de tal importancia que la realización de una persona puede entenderse como la suma de sus funcionamientos, ya que estos son las peculiaridades del estado de su existencia, reflejando así las diversas cosas que puede hacer o ser (Urquijo, 2014).

El bienestar individual en la teoría de Sen no solo depende de los recursos disponibles, sino también de las libertades para tomar decisiones que permitan alcanzar una vida plena. En el contexto de la SAN, esto se traduce en la capacidad de los hogares para elegir los alimentos necesarios para una dieta balanceada y su capacidad de superar las barreras que limitan ese acceso. Así, la libertad de elección en el consumo alimentario está profundamente influenciada por las condiciones socioeconómicas de cada hogar. Las categorías conceptuales de la teoría de las capacidades se resumen en la Figura 1.

**Figura 1**  
*Categorías conceptuales del enfoque de Amartya Sen*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

Con relación a la SAN, la teoría de las capacidades se aplica para entender cómo los hogares del departamento de Copán, en Honduras, enfrentan desafíos en el acceso adecuado a alimentos. Las condiciones sociodemó-

gráficas y económicas de estos hogares, como el acceso a empleo, salario y vivienda, son clave para determinar sus capacidades para garantizar una alimentación adecuada. Es decir, los hogares pueden tener la capacidad de acceder a alimentos de calidad, pero esto depende de factores como los ingresos disponibles y las condiciones sociales (Urquijo, 2014).

## 2.2 . Enfoque de desarrollo humano sostenible

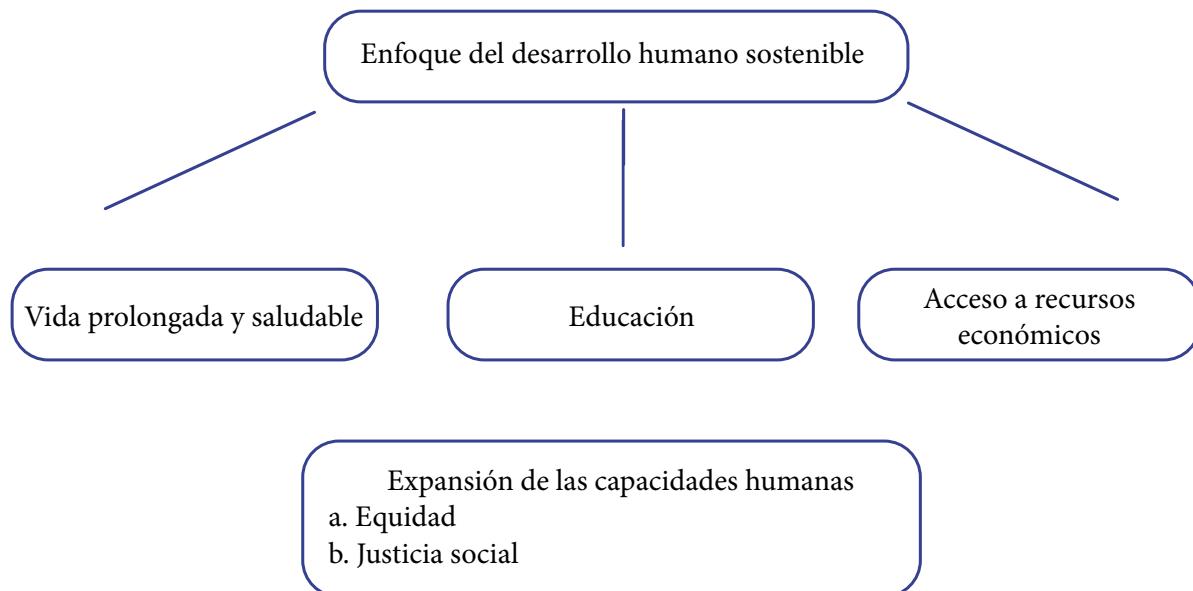
El primer informe del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), publicado en 1990, marca el inicio del enfoque de DHS. En este informe, se introduce la concepción fundamental de que el desarrollo humano no debe medirse únicamente por indicadores económicos, sino que debe centrarse en la expansión de las oportunidades para las personas. El PNUD acuña la definición de desarrollo humano como «un proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano» (PNUD, 1990).

Así, el desarrollo humano, según esta perspectiva, se mide por la capacidad de las personas para disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente. Este enfoque busca trascender las métricas económicas tradicionales y poner en el centro de la agenda de desarrollo las necesidades y aspiraciones fundamentales de las personas (PNUD, 1990).

El enfoque se construye a partir de los aportes de Amartya Sen, quien considera que el DHS se basa en la expansión de libertades, eliminando barreras como la pobreza y la injusticia social. Sen enfatiza que el desarrollo debe centrarse en potenciar capacidades humanas y garantizar condiciones de vida digna, considerando también la ética en los procesos económicos y políticos. Las categorías conceptuales del DHS se resumen en la Figura 2.

**Figura 2**

*Enfoque desarrollo humano sostenible, principales indicadores del índice de desarrollo humano*



*Nota:* Elaboración propia, 2024.

El enfoque de DHS se vincula estrechamente con la SAN al reconocer que el bienestar humano depende no solo del acceso a alimentos suficientes, sino también de la calidad de esos alimentos, así como de la sostenibilidad de los sistemas alimentarios. La SAN a largo plazo está intrínsecamente ligada a la sostenibilidad ambiental. El DHS aboga por prácticas agrícolas y sistemas alimentarios que sean respetuosos con el medio ambiente, minimizando los impactos negativos en los recursos naturales y promoviendo la resiliencia de los ecosistemas. El DHS aborda el tema de SAN desde una perspectiva integral, considerando no solo la cantidad de alimentos disponibles, sino también su calidad, equidad en el acceso, sostenibilidad ambiental y el respeto a los derechos humanos fundamentales.

### 3. Metodología

La investigación sigue un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y un alcance descriptivo. La investigación abarcó todos los hogares del departamento de Copán; según las proyecciones del INE para 2023, la población era de 430 958 habitantes, con un estimado de 100 222 hogares. Se trabajó con datos de instituciones como el Instituto Nacional de Estadística (INE), la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y otras organizaciones que monitorean la seguridad alimentaria en Honduras.

La investigación consideró variables clave como composición por sexo y tamaño de los hogares, fuentes de ingreso, producción de alimentos y costos de la canasta básica. Además, se analizaron los porcentajes del ingreso familiar destinados a la compra de alimentos y los desafíos en el acceso a una dieta diversa y equilibrada.

### 4. Presentación y discusión de resultados

#### 4.1. Caracterización sociodemográfica de la población del departamento de Copán

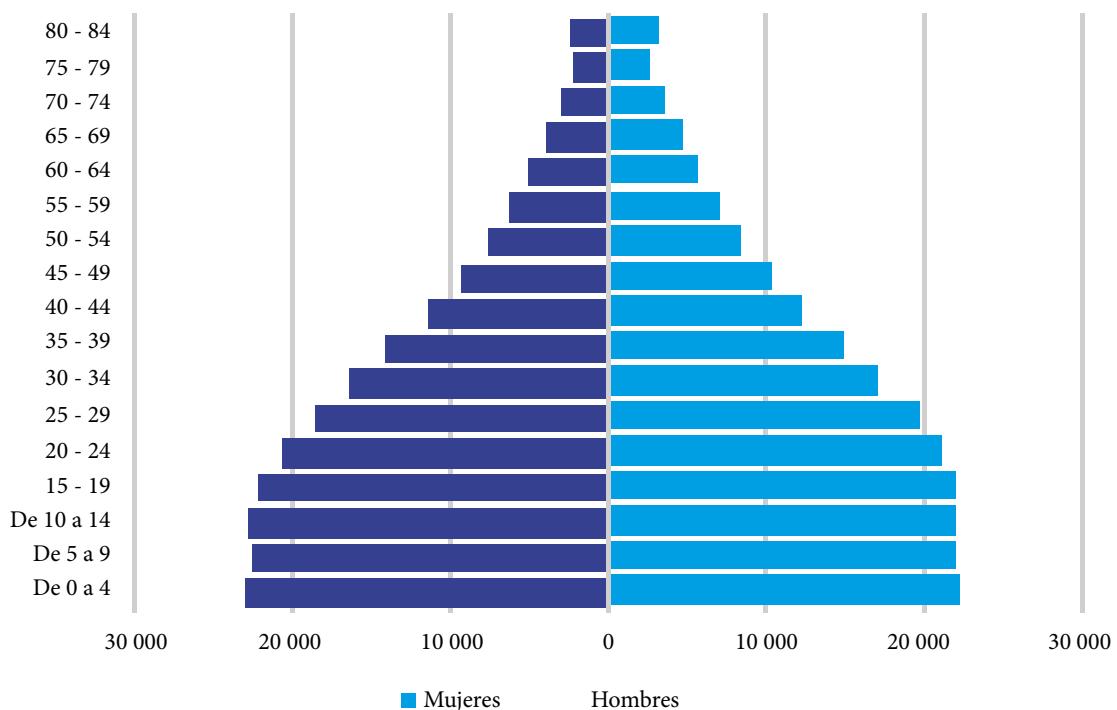
##### 4.1.1. Estructura de la población por sexo y edad

La caracterización sociodemográfica de la población en el departamento de Copán proporciona una base para entender las necesidades y los desafíos específicos de diferentes grupos poblacionales, información fundamental para planificar y diseñar intervenciones específicas que aborden las necesidades de diferentes grupos etarios. Esta información ayuda a identificar patrones de vulnerabilidad y oportunidades de mejora en la SAN.

Según las proyecciones del INE para el año 2023, 49.2 % de la población eran hombres y 51.8 % mujeres, con un índice de masculinidad de 97 hombres por cada 100 mujeres. Estos datos responden a la tendencia nacional. Según estimaciones, el departamento cuenta con 100 222 hogares, considerando un promedio de 4.3 personas por hogar.

Con relación a los grandes grupos demográficos de edad, del total poblacional 31 % era menor de 15 años, 60 % correspondía a la fuerza laboral y 8% a la población adulta mayor (Figura 3). Según rangos de edad, la proporción de adultos mayores (60 años y más) ha ido en aumento: en 2013 se contaba con 7.31 %, mientras que para 2023 se alcanzó un 8.8 %. En cambio, para la población de 0 a 14 años este indicador ha ido decreciendo, en 2013 era de 35.3 % y para 2023 bajó a 30.0 % (INE, 2013-2023).

**Figura 3**  
*Departamento de Copán: pirámide poblacional, año 2023*



*Nota:* Elaboración propia con base en datos del INE, «Proyecciones de población», año 2023.

#### 4.1.2. Indicadores de desarrollo humano

El índice de desarrollo humano en Copán para 2019 fue de 0.574 %, en otras palabras, se ubica en una posición media. Algunos indicadores del desarrollo humano reflejan que el departamento de Copán tenía un IDH de 0.574, en otras palabras, se ubica en una posición media; sin embargo, al desagregar el dato, 13 de los 23 municipios (56 %), se ubican en un IDH bajo, lo que implica condiciones difíciles para la población y retos importantes para la SAN (Tabla 1). El indicador promedio de años de escolaridad fue de 5.2 y un PIB de L 2 832.00 (PNUD, 2019). En este sentido, este departamento tiene desafíos importantes que resolver en el contexto del DHS.

Las proyecciones del INE muestran que Copán, respecto al resto de departamentos, tendrá la esperanza de vida más baja en Honduras para 2025, con 75.9 años. Al revisar algunos de los factores, se encontró que para 2019 el índice de desarrollo humano en este departamento era de 0.574 (grado medio), mientras que el índice de educación era de 0.415 (*La Prensa*, 2024).

**Tabla 1***Departamento de Copán: indicadores del IDH, año 2019*

Municipios	IDH-medio	Municipios	IDH-bajo
Santa Rosa de Copán	0.685	Cucuyagua	0.549
Dulce Nombre de Copán	0.614	Trinidad Copán	0.549
Nueva Arcadia	0.611	La Jigua	0.542
San Pedro	0.585	La Unión	0.535
San José	0.581	San Antonio	0.535
San Nicolas	0.572	Dolores	0.526
Corquín	0.563	El Paraíso	0.524
San Juan Opoa	0.559	Florida	0.524
Veracruz	0.554	Copán Ruinas	0.517
San Jerónimo	0.553	Santa Rita	0.516
		Concepción	0.493
		Cabañas	0.489
		San Agustín	0.458

*Nota:* Elaboración propia con base en datos del PNUD, 2019.

#### 4.1.3. *Tipo de jefatura del hogar*

El jefe de hogar es la persona a quien los demás miembros reconocen como tal, independientemente de su sexo, contribución a la economía familiar, además es la persona que ejerce autoridad para tomar decisiones que afecten o mejoren el grupo.

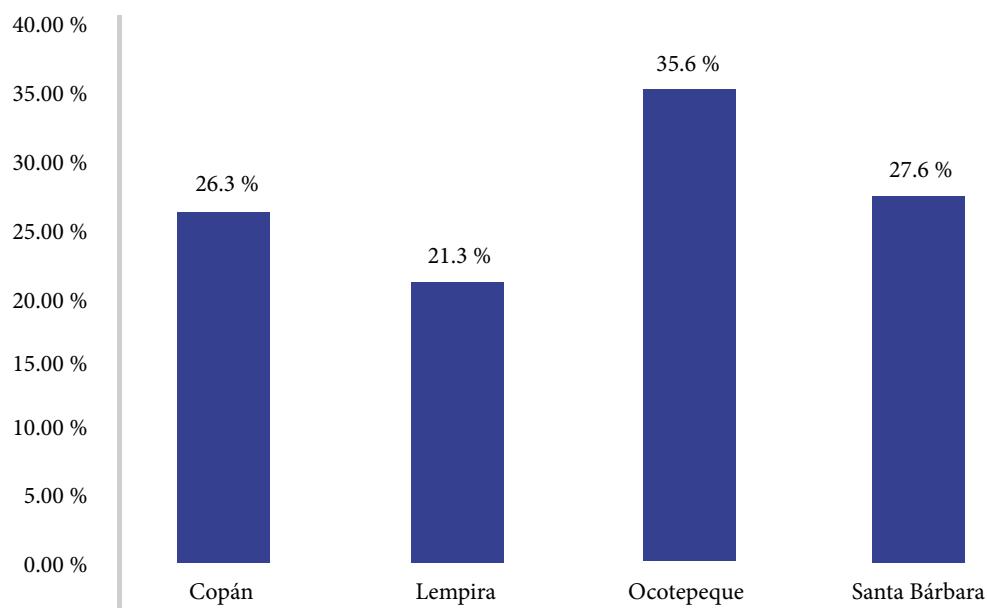
Según el INE, 38.2 % de los hogares en Honduras tiene jefatura femenina y, del total de las mujeres jefas de hogar, 44.4 % es soltera; 19.2 %, viuda, y 16.0 % está en unión libre. Por otra parte, 54.6 % de la población hondureña en edad de trabajar son mujeres, y la mayoría de ellas (29.4 %) se desempeñan en actividades de comercio, una constante que también se repite en los hombres (INE, 2022).

En Copán, 26.2 % de los hogares tiene jefatura femenina. En comparación con los departamentos de occidente, ocupa el segundo lugar. Las razones pueden ser múltiples: madres solteras o madres que están a cargo de un hogar debido a la migración del padre de familia, lo que es una realidad en los hogares. Esta situación puede reducir las oportunidades del hogar en comparación con aquellos donde hay más ingresos económicos, lo que facilita el acceso a alimentos en cantidad y calidad para el bienestar de la salud, así como satisfacción de otras necesidades básicas. Copán ocupa el tercer lugar en relación al peso porcentual que tiene la jefatura femenina en esa zona del país (Figura 4).

La falta de ingresos económicos y la ausencia de otros recursos pueden dificultar la satisfacción de las necesidades básicas del hogar, incluyendo la alimentación. Esto refleja limitaciones en las capacidades de estas mujeres para proporcionar una dieta nutritiva a sus familias.

**Figura 4**

*Región occidente: jefatura femenina de los hogares, año 2023*



*Nota:* Elaboración propia con base en el análisis de la CIF, 2023.

## 4.2. Factores socioeconómicos que ejercen influencia sobre la capacidad de la población de Copán para acceder a alimentos adecuados

### 4.2.1 Actividades económicas del departamento de Copán

El salario mínimo se define como la cantidad mínima que un empleador debe pagar a sus empleados por su trabajo durante un periodo determinado, sin que pueda ser reducido por acuerdos (OIT, 2016).

En el contexto hondureño, entre 2019 y 2023, el salario mínimo era de L 10 267.16. Sin embargo, los hogares hondureños enfrentan problemas como la subocupación, la informalidad y la precariedad laboral, factores que inciden directamente en la SAN y limitan su capacidad para planificar y satisfacer sus necesidades a largo plazo.

La principal fuente de ingresos en los hogares de Copán es el trabajo jornalero, agrícola o no agrícola, que representa 40 % de los ingresos, especialmente en zonas rurales. Este trabajo se paga entre L 150.00 y 200.00 diarios<sup>2</sup>, ingresos bajos e insuficientes para cubrir el costo de la canasta básica, lo que aumenta la precariedad y vulnerabilidad de las familias. Además, el empleo jornalero no es estable, lo que significa períodos sin ingresos.

Los miembros del hogar complementan su trabajo jornalero con cultivos para autoconsumo en terrenos propios o arrendados, o participan en la cosecha de café entre los meses de noviembre y febrero, aunque estos ingresos también son inestables.

Solo 15.8 % tiene un empleo permanente, relacionado a profesiones, servicios y oficios. Un 4.7 % recibe apoyo de instituciones o programas de desarrollo en la zona, y el 5 % depende de remesas (Figura 5).

Según la Encuesta Permanente de Hogares de Propósitos Múltiples (EPHPM) de 2020, el salario promedio diario de un jornalero agrícola es de L 200.00, lo que equivale a L 6 000.00 mensuales. Este ingreso es insuficiente

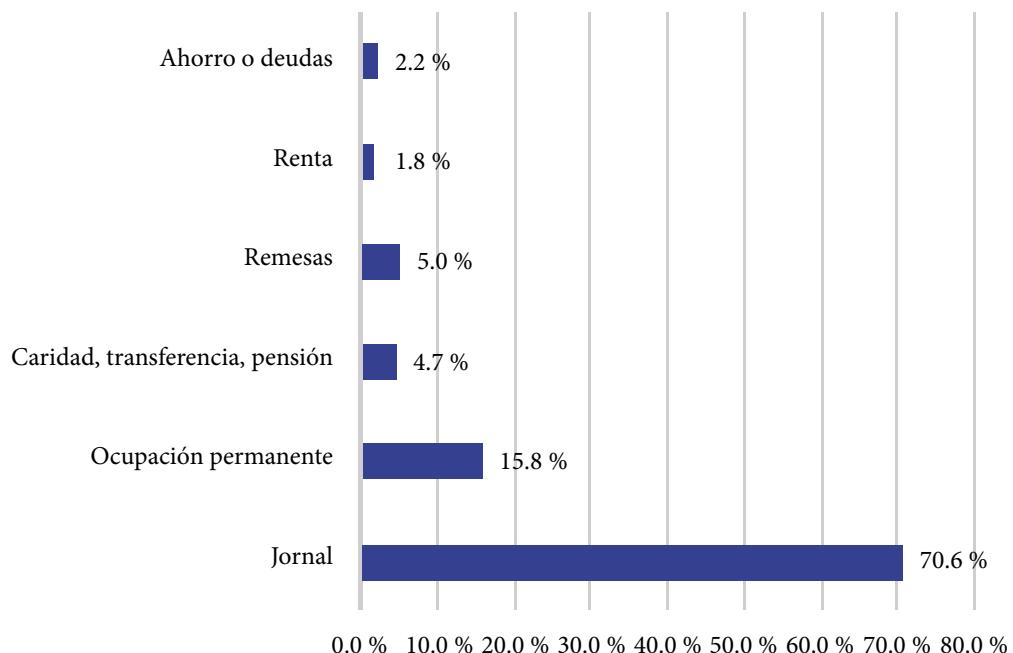
<sup>2</sup> \$ 5.85-7.81 diarios.

para cubrir el costo de la canasta básica alimentaria, que supera los L 9 000.00 mensuales. Para 2023, el salario sigue siendo el mismo, lo que dificulta mejorar las condiciones de vida en las zonas rurales.

El trabajo jornalero en Honduras abarca el cultivo de maíz, frijol y café, e incluye tareas como limpieza de tierras, siembra, cuidado de cultivos y corte de café. En los últimos años, se han generado nuevas ocupaciones en áreas urbanas, como comercio, distribución y carga de productos.

**Figura 5**

*Departamento de Copán: fuente de ingreso en los hogares, año 2023*



*Nota:* Elaboración propia con base en el análisis de la CIF, 2023.

La capacidad de elegir alimentos de calidad y en cantidad suficiente es esencial para la SAN. Los hogares con ingresos por encima del costo de la canasta básica, pero que eligen alimentos menos nutritivos, destacan la importancia de la educación sobre elecciones nutricionales saludables, que varían según la cultura de cada región.

En 2022, el costo de la canasta básica en Copán representó un desafío significativo, aumentando en 19.6 %, lo que dificultó el acceso a alimentos incluso para aquellos con ingresos superiores al salario mínimo. Este aumento de precios destaca las dificultades para acceder a alimentos nutritivos y asequibles, unido a ello es importante considerar factores económicos, culturales y sociales que contribuyan con la SAN. Amartya Sen resalta que el acceso a alimentos es fundamental para las capacidades humanas; en este contexto, un incremento inflacionario en los alimentos limita las capacidades de compra de los hogares en Copán, dificultando su acceso a una dieta adecuada.

## 4.3. Ingresos económicos destinados en la compra de alimentos en los hogares de Copán

### 4.3.1. Inversión en el gasto de alimentos

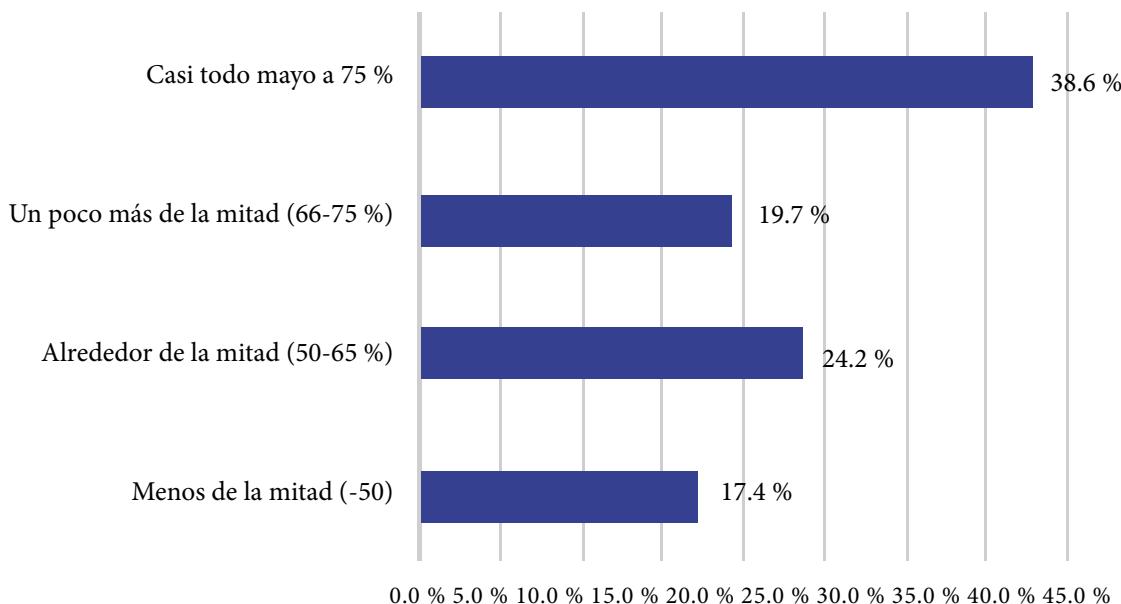
La inversión monetaria en alimentos de los hogares está determinada por factores como la pobreza, el nivel de ingresos, el costo de la canasta básica (CB) y la crisis económica.

En la zona occidental de Honduras, debido a la pobreza extrema, 38.6 % de los hogares más vulnerables destina tres cuartas partes de sus ingresos a la compra de alimentos. Sin embargo, en momentos de crisis, recurren a estrategias como la venta o hipoteca de sus bienes, endeudamiento y reducción de la cantidad y diversidad de alimentos (CIF, 2023).

Indiscutiblemente, el acceso a alimentos es una prioridad en todos los hogares; sin embargo, los bajos ingresos salariales generan dificultades a los hogares de Copán para acceder a alimentos en cantidad y calidad (Figura 6).

**Figura 6**

*Departamento de Copán: porcentaje de inversión en alimentos, año 2023*



*Nota:* Elaboración propia con base en el análisis de la CIF, 2023.

La teoría de capacidades de Sen identifica algunas barreras que pueden interponerse entre la disponibilidad de alimentos y el acceso a ellos. Es posible que exista disponibilidad de alimentos; sin embargo, las personas no pueden acceder a ellos por limitaciones económicas o desigualdades sociales. En Copán, la gran parte de los hogares destina entre 50 % y 75 % de sus ingresos para acceder a los alimentos, pero lo que adquiere en los mercados son productos de primera necesidad, pues estos ingresos son limitados.

#### *4.3.2. Grupos de alimentos según las GABAS en los hogares de Copán*

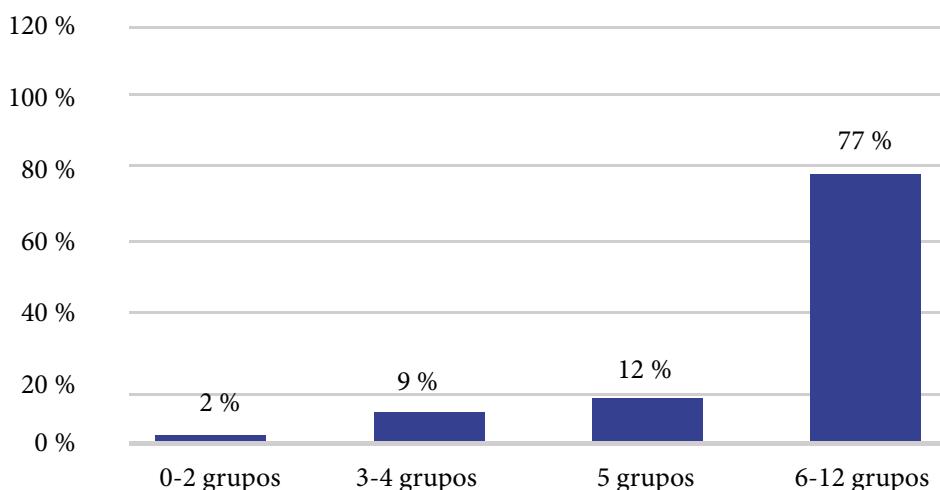
En Honduras, la falta de diversidad alimentaria está influenciada por la pobreza, los bajos ingresos y factores culturales, lo que puede derivar en malnutrición y enfermedades. Según la Guía Alimentaria Basada en Alimentos (GABAS), es fundamental educar a la población sobre una alimentación equilibrada para mejorar la nutrición y la salud.

Las normas y los valores culturales pueden influir en las oportunidades que tienen las personas para desarrollar sus capacidades. En Copán, 77 % de los hogares consume entre 6 y 12 grupos de alimentos, reflejando una mayor diversidad dietética, mientras que 12 % consume solo 5 grupos, 9 % entre 3 y 4, y 2 % apenas 2 grupos, esto indica serias limitaciones en el acceso a una alimentación variada, lo cual no solo está relacionado con el acceso, sino también con factores educativos respecto al valor nutricional de los alimentos, unido a la decisión de consumirlos.

Desde la teoría de las capacidades de Amartya Sen, la SAN no depende solo de la disponibilidad de alimentos, sino también de las oportunidades de los hogares para acceder a ellos. Mejorar el acceso y la diversidad de alimentos es clave para fortalecer la seguridad alimentaria y el desarrollo humano en Copán.

**Figura 7**

*Departamento de Copán: grupos de alimentos en los hogares según las GABAS, año 2023*



*Nota:* Elaboración propia con base en el análisis de la CIF, 2023.

## 5. Conclusiones

En Copán, los factores sociodemográficos y económicos influyen significativamente en el acceso a alimentos. La alta proporción de población menor de 15 años (31 %) refleja una carga económica importante para los hogares, donde los ingresos suelen depender de un único proveedor. Este escenario se agrava en familias más numerosas, donde la presión sobre los recursos dificulta el acceso a bienes esenciales como alimentos, educación y atención médica.

El marcado crecimiento de la población joven, especialmente en los grupos de 10 a 14 y 20 a 24 años, resalta los desafíos socioeconómicos de la región. La falta de oportunidades impulsa la migración, lo que, si bien puede ser una estrategia individual de supervivencia, afecta la disponibilidad futura de población económicamente activa, con repercusiones en el desarrollo productivo del departamento y del país.

La mayoría de la población en Copán depende de empleos jornaleros, especialmente en el sector agrícola, con salarios diarios que no satisfacen las necesidades básicas. La temporalidad del empleo agrícola, especialmente en la cosecha de café, representa desafíos significativos para la seguridad económica de los hogares. Las limitaciones en la producción agrícola, ya sea por falta de financiamiento o acceso a tierras, reflejan barreras en las capacidades individuales. La teoría de Amartya Sen destaca la necesidad de medidas que amplíen estas capacidades, fomentando una distribución equitativa de oportunidades agrícolas y el logro del desarrollo humano.

La gran brecha entre el alto precio de la canasta básica y los ingresos mensuales de los hogares en el departamento de Copán limita significativamente su acceso a alimentos en cantidad y calidad. Esta desigualdad refleja un bajo índice de desarrollo humano, que se hace evidente en la dificultad de las familias para cubrir sus necesidades alimentarias básicas, lo que a su vez impacta negativamente en su bienestar general.

Para avanzar hacia el ODS «Hambre cero», se requieren políticas y programas que fortalezcan la capacidad de los hogares de Copán para acceder a alimentos de calidad, al mismo tiempo que se brinden oportunidades económicas más estables y fomenten prácticas agrícolas sostenibles. Este enfoque integral no solo respalda el logro de metas específicas del ODS 2, sino que también influye positivamente en la demografía, contribuyendo a una comunidad más resiliente y mayor esperanza de vida.

## 6. Referencias bibliográficas

- Acción contra el Hambre. (2015). *Acción contra el Hambre*. Madrid, España.
- Cámara de Comercio e Industria de Tegucigalpa. (2023). Salario mínimo en Honduras. *La Gaceta*.
- Clasificación Integrada de la Seguridad Alimentaria en Fases. (2023). *Ánalisis de inseguridad aguda de la CIF, diciembre 2022-agosto 2023*.
- El Heraldo. (2022). Honduras: canasta básica de alimentos subió a L 11 482 en 2022.
- Guevara Ordoñez, I. & Amaya López, A. L. (2013). *Seguridad alimentaria y la teoría del bienestar: óptimo de Pareto*. Reice 2(1), 1-28.
- Instituto Hondureño del Café. (2023). *Instituto Hondureño del Café*. <http://www.ihcafe.hn>
- Instituto Nacional de Estadística. (2013-2023). *Proyecciones de población 2013-2030*.
- (2019). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud*. Tegucigalpa, INE.
- (2022). *Situación de la mujer hondureña*.
- La Prensa. (2024). Seis departamentos de Honduras con baja esperanza de vida.
- Nisbet, R. (1986). La idea de progreso. *Revista Libertas*.
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Salario mínimo*.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2019). *Informe de Desarrollo Humano*.
- Sen, A. (1992). *Teoría de las capacidades*.
- Urquijo, A. M. (2014). *La teoría de las capacidades de Amartya Sen*.