**Demografie**

Gegevens omtrent bevolkingsaantallen verschillen. Cijfers geven aan dat Honduras een bevolkingsomvang van 5 miljoen tot 7 miljoen heeft. Onder de arme delen van de bevolking komt het vaak voor dat kinderen niet worden ingeschreven, omdat dit in Honduras lange tijd meer nadelen dan voordelen opleverde. Ten tijde van de dictatoriale regimes was het vaak veiliger om onvindbaar te zijn voor de overheid, iets waar tot in de jaren negentig nog rekening mee werd gehouden door de bevolking. Bovendien levert ingeschreven zijn in het bevolkingsregister onaangenaamheden op zoals het moeten betalen van belastingen.

**Bevolkingsgroepen**

**Ladino’s**

Dit zijn afstammelingen van de Spanjaarden. In Honduras wonen bijna geen “pure” Spanjaarden, maar er heeft grootscheepse vermenging plaatsgevonden tussen Spanjaarden en indiaanse bevolkingsgroepen. De taal van de Ladino’s is de taal van Honduras: [Spaans](http://nl.wikipedia.org/wiki/Spaans).

**Indígena’s**

Zij wonen voornamelijk in [La Mosquitia](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=La_Mosquitia&action=edit&redlink=1), een slecht toegankelijke regio in het grensgebied met Nicaragua. De grootste groep zijn de [Miskito indianen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Miskito). Zij wonen in dorpjes van kleine houten huisje op palen, aan de [kust](http://nl.wikipedia.org/wiki/Kust). In La Mosquitia wonen ook de [Pech-indianen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Pech_%28volk%29). Zij hebben zich meer in het binnenland langs de [rivieren](http://nl.wikipedia.org/wiki/Rivier) gevestigd.

De [Lenca’s](http://nl.wikipedia.org/wiki/Lenca) waren oorspronkelijk de grootste indianengroep in Honduras. Zij zijn grotendeels opgegaan in de Ladino’s, maar in sommige dorpen in het binnenland claimen de bewoners dat zij nog originele Lenca’s zijn. Ook de Mayas hebben zich sterk vermengd met de andere bevolkingsgroepen

**Garífunas**

Dezen zijn een volk dat langs de hele noordkust van Honduras woont. Zij zouden afstammen van Afrikaanse slaven die naar Amerika werden verscheept. Het schip leed schipbreuk en de overlevenden vestigden zich op het eiland [St. Vincent](http://nl.wikipedia.org/wiki/Saint_Vincent). De Engelsen, die het eiland in bezit hadden, verscheepten ze vervolgens naar [Roatán](http://nl.wikipedia.org/wiki/Roat%C3%A1n_%28eiland%29), voor de kust van Honduras. Uit eigen beweging vertrokken ze toen naar het vasteland, waar ze zich over de [Caribische kust](http://nl.wikipedia.org/wiki/Caribisch_Gebied) van Centraal-Amerika verspreidden met een grote concentratie in Honduras. De taal van de Garífunas is het [Garífuna](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Gar%C3%ADfuna&action=edit&redlink=1), een mengsel van [Afrikaanse talen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Afrikaanse_talen), Spaans en [Engels](http://nl.wikipedia.org/wiki/Engels)

**Eilanders**

Op de drie Baai Eilanden [Utila](http://nl.wikipedia.org/wiki/Utila), [Roatán](http://nl.wikipedia.org/wiki/Roat%C3%A1n_%28eiland%29) en [Guanaja](http://nl.wikipedia.org/wiki/Guanaja) wonen nakomelingen van de Engelsen, die zich daar gevestigd hebben toen de eilanden in Engels bezit waren. In tegenstelling tot de andere [etnische minderheden](http://nl.wikipedia.org/wiki/Etnische_minderheid) gaat het deze eilanders economisch beter dan de rest van de Hondurese bevolking. Zij verklaren dit uit het feit dat zij Engels spreken, waardoor ze eerder worden aangenomen op internationale vrachtschepen en meer van de wereld zien en begrijpen dan de Spaanssprekenden.