



Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)
Organización Panamericana de la Salud (OPS)



Tabulación de Punto: Metodología para Adaptar las Guías Alimentarias en el Ámbito Local

Christa de Valverde
Mónica Rodríguez
Humberto Méndez

Publicación INCAP MDE/141



Introducción

La **tabulación de punto** es una metodología que permite identificar a simple vista, qué alimentos están **disponibles y accesibles** en cuanto a precio y **culturalmente aceptables** para poder adaptar la representación gráfica de las Guías Alimentarias de Guatemala ("*La Olla de la Alimentación*"), basándose en su realidad, en los recursos locales y en las recomendaciones dictadas por los expertos en nutrición.

El propósito del instructivo es describir la metodología y los pasos necesarios para adaptar las guías en el ámbito local, adecuándose a la comunidad o entorno socioeconómico de cualquier país, la cual servirá como:

- ✓ Instrumento educativo para elegir una alimentación nutricionalmente adecuada y/o
- ✓ Instrumento que ayude a planificar la producción agrícola y pecuaria local, con base en la información recolectada en el formulario sobre disponibilidad de alimentos



Objetivos

1. Identificar los alimentos disponibles localmente, en el hogar y/o en el mercado.
2. Determinar si los alimentos disponibles son accesibles en cuanto a su precio.
3. Evaluar la frecuencia del consumo de los grupos de alimentos recomendados en las guías alimentarias.
4. Analizar la información recolectada para adaptar las guías alimentarias de cualquier país, con base en las características socioeconómicas, culturales y ecológicas de cada comunidad.



El Proceso

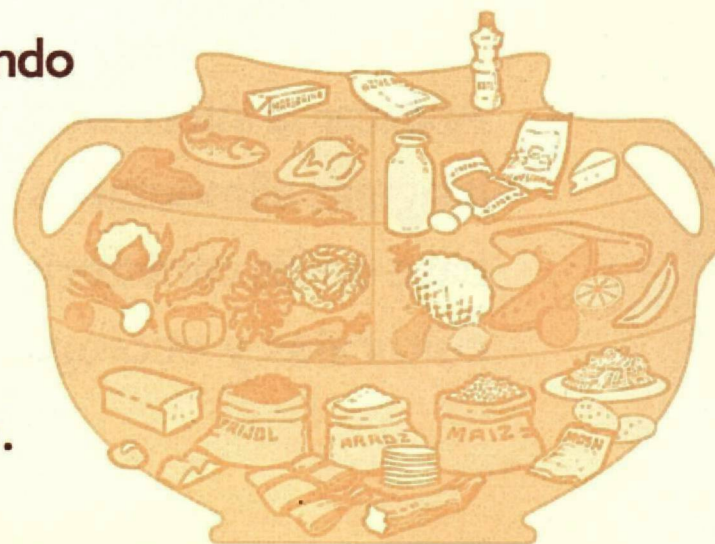
A continuación se describen los pasos a seguir para contar con guías alimentarias apropiadas en el ámbito comunitario:

Paso Uno: Selección de la Muestra

Se recomienda dividir la comunidad en cinco bloques que correspondan a cada uno de los puntos cardinales y el centro. En cada uno de los bloques se visitará a cinco o seis mujeres.

Es preferible que la persona que participe respondiendo o llenando los instrumentos sea la madre o encargada de preparar los alimentos para la familia.

Para usar esta metodología debe participar un mínimo de veinticuatro hogares o personas.



Paso Dos: los Instrumentos y la Información que Recogen

Para recolectar la información se desarrollaron dos instrumentos, los cuales están diseñados para tabular un máximo de 30 respuestas cada uno, por medio de círculos en forma de ábaco:

1. Formulario de Inventario de Disponibilidad y Acceso de Alimentos

Este formulario cuenta con un total de seis columnas. La primera columna muestra gráficamente una lista de los **ALIMENTOS** de la región en estudio. Las siguientes dos columnas se relacionan con la **disponibilidad de los alimentos en la casa y en el mercado**. Las últimas tres columnas recogerán información sobre la **percepción de los entrevistados respecto al precio de los alimentos**.*

2. Formulario de Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos

Este formulario cuenta con un total de cinco columnas. La primera columna muestra gráficamente una lista de los **GRUPOS DE ALIMENTOS** que se presentan en las guías alimentarias más un grupo de alimentos "chatarra". Las siguientes cuatro columnas se relacionan con la **frecuencia de consumo** de dichos grupos de alimentos.

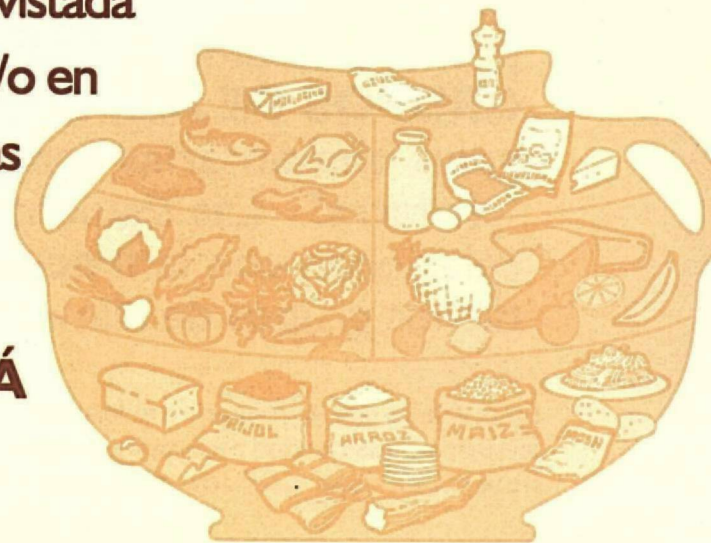
* En el Anexo que se encuentra al final del Manual, se proporciona dos hojas con diversos alimentos, que pueden recortarse y pegarse en la columna que corresponde, cuando se determina que son los que están disponibles en la región de estudio.



Paso Tres: Cómo Recolectar la Información

I. Formulario de Inventario de Disponibilidad y Acceso de Alimentos

Basándose en las últimas dos semanas, se le pedirá a cada mujer que identifique la disponibilidad de los alimentos. Deberá identificar la **DISPONIBILIDAD EN CASA**, para aquellos alimentos que compra o cosecha, y **DISPONIBILIDAD EN EL MERCADO**, para aquellos que se venden en el mercado y que ella puede o no comprar. El entrevistador únicamente llenará el círculo correspondiente a cada alimento que la participante mencione que **SÍ** está disponible, ya sea en la casa o en el mercado. Si **NO** está disponible, el entrevistador no debe llenar ningún círculo. En esta sección, la participante puede responder a la información de ambas columnas ya que un mismo alimento puede estar disponible tanto en la casa como en el mercado. Si la persona entrevistada contesta que el alimento **NO** está disponible en la casa y/o en el mercado, el entrevistador no deberá hacer las preguntas de percepción del precio del alimento. De lo contrario, se le preguntará cuál es su percepción del precio del alimento siendo las opciones **MUY CARO, CARO o ESTÁ BIEN.**



2. Formulario de Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos

Tomando como referencia las dos últimas semanas, la entrevistada deberá responder en el formulario cuántas veces a la semana consume ella y/o su familia estos alimentos, siendo las alternativas **CASI NUNCA** (una vez a la semana), **ALGUNAS VECES** (dos o tres veces a la semana), **CASI SIEMPRE** (cuatro a seis veces a la semana) y **SIEMPRE** (diariamente).

Es importante resaltar que ambos formularios deben ser llenados por un entrevistador.





FRECUENCIA DE CONSUMO POR GRUPO DE ALIMENTOS

LUGAR: _____

FECHA: _____

GRUPO ALIMENTOS	MENOS DE 1 VEZ POR SEMANA (NUNCA O RARAS VECES LOS COME)	1-3 VECES POR SEMANA (ALGUNAS VECES LOS COME)	4-6 VECES POR SEMANA (CAS SIEMPRE LOS COME)	7 VECES POR SEMANA (TODOS LOS DÍAS)
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



LUGAR: _____

FECHA: _____

[illegible]



INVENTARIO DE ACCESO Y DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

LUGAR: _____

FECHA: _____

ALIMENTOS	 DISPONIBILIDAD EN LA CASA	 DISPONIBILIDAD EN EL MERCADO	ACCESO		
			 MUY CARO 	 CARO 	 ESTA BIEN 
 Tortillas	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Pan	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Maíz	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Mosh	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Papas	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Paso Cuatro: Análisis de la Información

Luego de llenar los formularios, deberá de tabularse la información de manera que se muestre el número de círculos rellenos para cada columna.

I. Formulario de Inventario de Disponibilidad y Acceso de Alimentos

La información recopilada será analizada con el fin de elaborar una **lista de alimentos** que deben incluirse dentro de la "Olla de la Alimentación". Para que un alimento forme parte de esta lista deberá cumplir las siguientes condiciones:

- a) Si un alimento está disponible en más de la tercera parte de los hogares estudiados, entonces será incluido en la **lista de alimentos**.
- b) Para aquellos alimentos que no clasificaron en el inciso a), deberá analizarse si más de una tercera parte de los hogares lo encuentran disponible en el mercado y de ser así se analiza si es considerado por más de la tercera parte de las personas entrevistadas como **CARO** o **ESTÁ BIEN** (sumando las respuestas de ambas columnas). De ser así, el alimento pasará entonces a formar parte de la **lista de alimentos**.



2. Formulario de Frecuencia de Consumo de Grupos de Alimentos

Para cada uno de los grupos de alimentos, se elegirá como la frecuencia de consumo de la población estudiada, aquella columna que presente la mayoría de las respuestas.

La información recopilada será comparada con las recomendaciones de frecuencia de consumo de alimentos que muestran las guías alimentarias, con el fin de fomentar el consumo en aquellos grupos que así lo requieran a través de la educación alimentaria o fomentar su producción de acuerdo a los suelos.

(Representación Gráfica de Las Guías Alimentarias para Guatemala)

Para elaborar "La Olla de la Alimentación" se puede utilizar papel kraft, franela, papel blanco o tela tipo manta.

-
- A large, stylized illustration of a cornucopia overflowing with various food items, including fruits, vegetables, grains, and dairy products, symbolizing abundance and nutrition. The cornucopia is a large, rounded vessel with two handles, filled with a variety of food items. At the top, there are bottles of oil or vinegar, a box of instant noodles, and a package of rice. Below these, there are various fruits like apples, oranges, and bananas, as well as vegetables like carrots, broccoli, and leafy greens. There are also dairy products like cheese and milk, and grains like rice and corn. The bottom of the cornucopia is filled with bags of rice, corn, and other grains, along with a plate of food and a glass of water. The entire illustration is in a warm, orange-brown color scheme.

Anexo





Tamales y Tamalitos



Tortillas



Yuca



Arveja



Plátano



Tomate



Huevos



Soya



Pan



Rábano



Remolacha



Coliflor



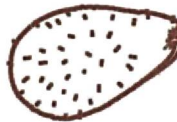
Leche



Arroz



Maíz



Gülsquill



Repollo o Lechuga



Zanahoria



Bienestarina o Incaparina



Fríjol



Mosh



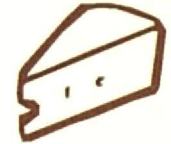
Chile Pimiento



Hierbas



Gülcay Sazón



Queso



Fideos



Papas



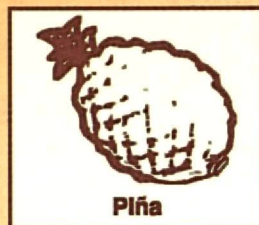
Cebolla



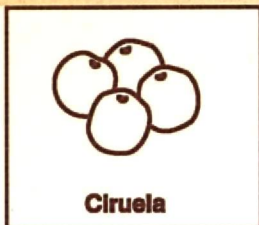
Gülcaytos



Pepino



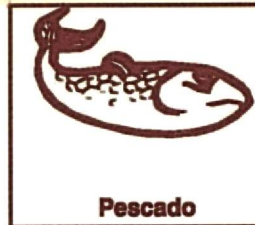
Piña



Ciruela



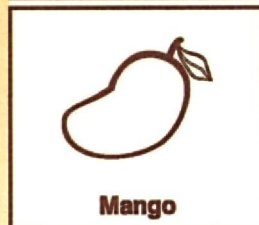
Sandía



Pescado



Margarina



Mango



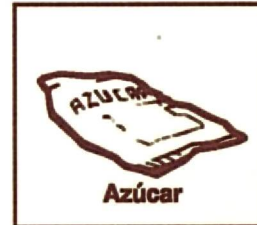
Manzana



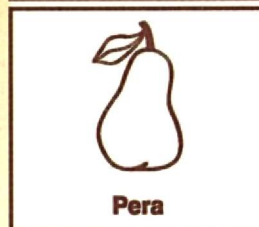
Banano



Hígado



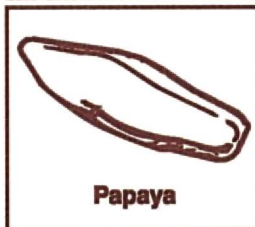
Azúcar



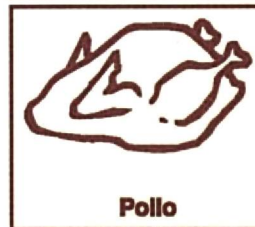
Pera



Aguacate



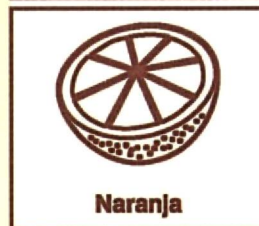
Papaya



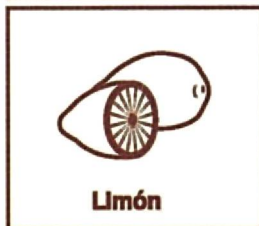
Pollo



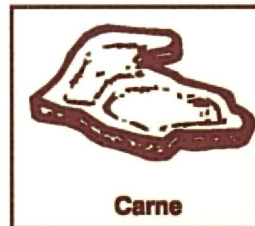
Aceite



Naranja



Limón



Carne