



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

## Guía de ayuda para el participante para realizar registros alimentarios utilizando la Herramienta de evaluación alimentaria de 24 horas automática y autoadministrada (ASA24®).

### Contenido

Introducción.....	2
Registrar comidas y bocadillos.....	7
Buscar alimentos, bebidas y suplementos dietéticos .....	8
Mis alimentos y bebidas .....	15
Agregar detalles .....	20
Revisión y finalización .....	22
Preguntas generales.....	26

*ASA24® es una marca registrada de HHS.*

*Última revisión 7 de agosto de 2017.*



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

## Introducción

Se le ha pedido que complete un registro alimentario utilizando la Herramienta de evaluación alimentaria de 24 horas automática y autoadministrada (ASA24).

Un registro de alimentos captura información detallada sobre todos los alimentos, bebidas y suplementos (incluso vitaminas, minerales y otros suplementos dietéticos) que usted consumió. Se le puede pedir que complete un registro de un solo día o de varios días seguidos.

- Para un **registro alimentario de un solo día**: En el día que se le pida que haga un registro, inicie sesión cada vez que coma o beba, e ingrese todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que ha consumido. Al día siguiente, todavía puede iniciar sesión para agregar artículos y hacer cambios en el día anterior.
- Para un **registro alimentario de días consecutivos**: Para cada día que se le pida que haga un registro, inicie sesión cada vez que coma o beba, e ingrese todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que ha consumido. Al día siguiente del último día que se registró, todavía puede iniciar sesión para agregar artículos y hacer cambios en cualquiera de los días anteriores.

Reportar todas las comidas y todo lo que comió y bebió para un solo día debería llevarle alrededor de 30 minutos en total.

Esta guía de ayuda le proporciona respuestas a las preguntas más frecuentes. Sin embargo, si no contesta alguna pregunta que usted pueda tener, por favor comuníquese con la persona que le solicitó que complete el registro alimentario.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo completo un registro alimentario utilizando el sistema ASA24?

**Respuesta:** Para completar un registro alimentario, se le pedirá que mantenga un registro de todo lo que comió y bebió durante uno o más días, dependiendo de las instrucciones que haya recibido. El primer paso es registrar todas las ocasiones en las que comió, como una comida, bocadillo, solo una bebida o solo un suplemento. Luego, buscará los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos (vitaminas, minerales, suplementos de hierbas, etc.) que haya consumido para agregarlas a su comida o bocadillo. Finalmente, agregará detalles sobre los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos, incluso cómo se prepararon, la cantidad que comió o bebió, y cualquier cosa que haya agregado (como mantequilla a las patatas, leche a cereales, etc.). Para suplementos dietéticos, se le preguntará sobre la dosis.

**Imagen:**

Paso 1: Registrar una comida o bocadillo

Algunos ejemplos de comidas incluyen desayuno, almuerzo, y cena. Además, cuéntenos sobre bocadillos y bebidas entre comidas.

4:21 PM  
asa24.nci.nih.gov

Ver consejos A A Terminar Después

Anotar las Comidas y Refrigerios > Buscar Alimentos y Bebidas > Agregar Detalles > Revisar

### Anotar una comida o un refrigerio

Todos los campos son obligatorios

Seleccione una comida o refrigerio:  
Desayuno

Fecha del/de la/de Desayuno:  
domingo, 13 de septiembre

Hora del/de la/de Desayuno:  
(Seleccione una hora entre el domingo, 13 de septiembre - 12:00am y el domingo, 13 de septiembre - 11:59pm)

11 : 00 AM

Lugar:  
Seleccione uno

Uso de la televisión y la computadora, mientras come y bebe:  
 Vio la televisión

Ayuda Buscar alimentos

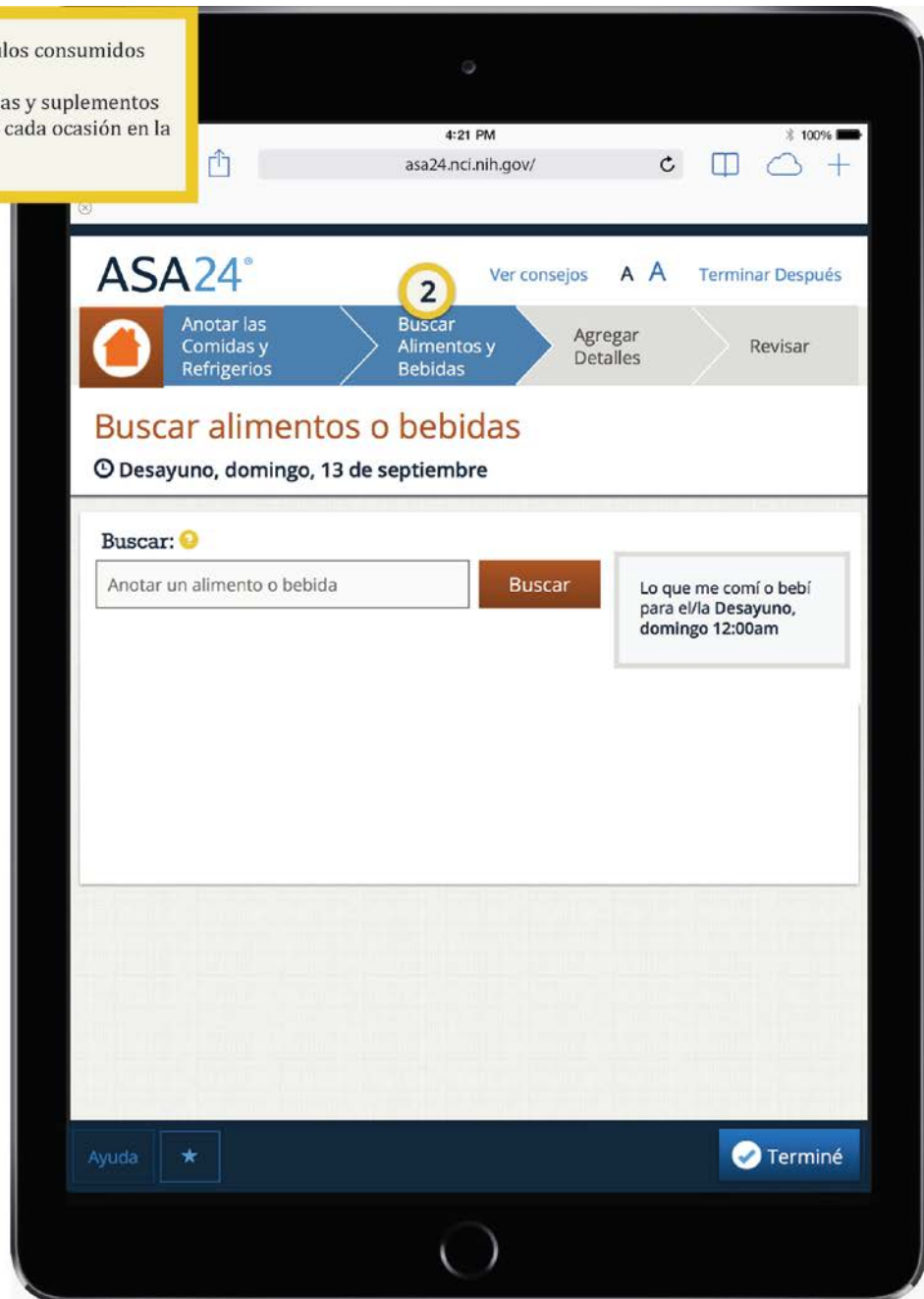


# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

Paso 2: Enumerar los artículos consumidos

Buscar los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que consumió en cada ocasión en la que comió.





# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

### Paso 3: Agregar detalles

Luego de haber registrado todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos, agregue detalles como la preparación de los alimentos, porciones o adiciones (como, leche en el cereal).

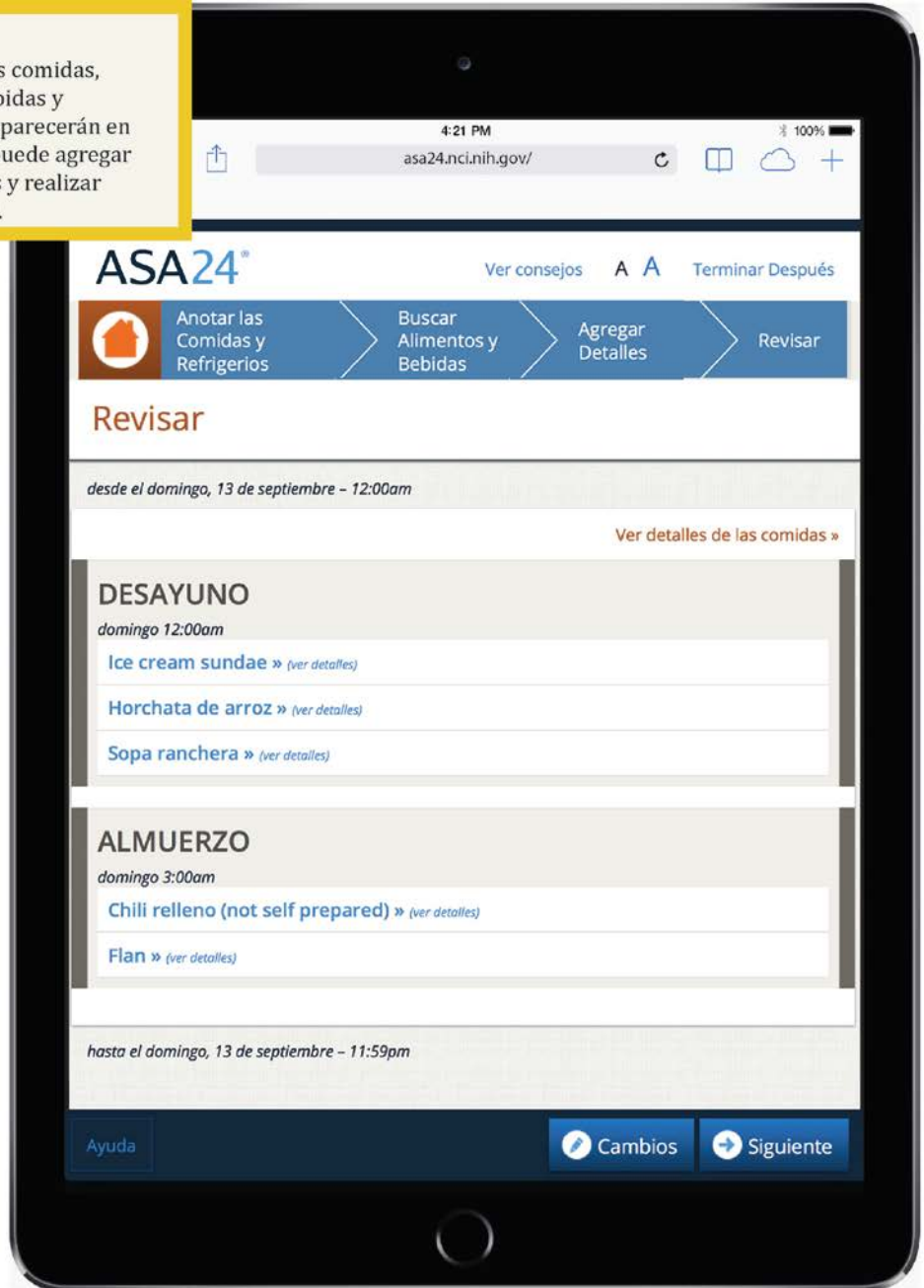
The screenshot shows the ASA24 mobile application interface. At the top, the ASA24 logo is on the left, and navigation options 'Ver consejos', 'A', and 'Terminar Después' are on the right. A progress bar below the logo has four steps: 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles' (highlighted with a yellow circle and the number 3), and 'Revisar'. The main heading is 'Agregar detalles a su Helado cubierto de salsa'. Below this, it says 'Desayuno el domingo, 13 de septiembre - 12:00am'. The question is 'Helado cubierto de salsa: ¿Dónde consiguió esta comida (o la mayoría de los ingredientes para hacerla)?'. There is a dropdown menu with the text 'Seleccione una opción'. At the bottom, there are 'Ayuda' and 'Siguiete' buttons.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

Mis alimentos y bebidas  
A medida que registre sus comidas, bocadillos, alimentos, bebidas y suplementos dietéticos, aparecerán en esta página. Aquí, usted puede agregar más comidas o bocadillos y realizar cambios a lo que registró.





# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

## Registrar comidas o bocadillos

**Pregunta:** ¿Cómo agrego una comida o bocadillo?

**Respuesta:** Seleccione **Anotar una comida** en la parte inferior de la pantalla **Mis alimentos y bebidas**. Las comidas incluyen el desayuno, el almuerzo y la cena, como también otras ocasiones en las que consume alimentos, como bocadillos, solo una bebida o solo un suplemento. Luego de registrar su comida o bocadillo, se le pedirá que agregue detalles, como por ejemplo que comida era y a qué hora la comió. Una vez ingresados todos los detalles de la comida, seleccione **Buscar alimentos y bebidas** en la esquina inferior derecha para agregar los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que haya consumido en esta comida.

**Imagen:**

1. Seleccione **Anotar una comida**

2. Luego registre detalles sobre las comidas. Cuando termine, presione el botón **Buscar alimentos y bebidas**.

The image shows two screenshots of the ASA24 web application. The first screenshot is the 'Mis alimentos y bebidas' (My foods and drinks) page. It features a navigation bar with buttons for 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. Below the navigation bar is a 'BIENVENIDO' (Welcome) message with instructions and a red arrow pointing to the 'Anotar una comida' button in the bottom right corner. The second screenshot is the 'Anotar una comida o refrigerio' (Record a meal or snack) form. It contains fields for 'Selección una comida o refrigerio' (with 'Desayuno' selected), 'Fecha del día (a) de Desayuno' (with 'jueves, 12 de octubre' selected), 'Hora desde la de Desayuno' (with a time picker set to 10:01 AM), 'Lugar' (with 'Seleccione uno' selected), and a list of eating methods. A red arrow points to the 'Buscar Alimentos y bebidas' button in the bottom right corner.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

## Buscar los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos

**Pregunta:** ¿Cómo agrego una comida, bebida o suplemento dietético (vitaminas, minerales, suplementos de hierbas, u otros suplementos dietéticos)?

**Respuesta:** Luego de haber agregado una comida, seleccione **Buscar alimentos y bebidas** en la esquina inferior derecha para agregar alimentos, bebidas y suplementos dietéticos. Para agregar artículos adicionales a una comida que ya haya registrado, seleccione **Añadir** dentro de esa comida en la página **Mis alimentos y bebidas**.

**Imagen:**

Busque alimentos, bebidas y suplementos dietéticos para agregar a una comida:

ASA24<sup>®</sup> Ver consejos A A Terminar Después

Anotar las Comidas y Refrigerios | Buscar Alimentos y Bebidas | + Agregar Detalles | ✓ Revisar

Anotar una comida o refrigerio

• Todos los campos son obligatorios

Seleccione una comida o refrigerio:  
Desayuno

Fecha del/de la/de Desayuno:  
jueves, 12 de octubre

Hora del/de la/de Desayuno:  
(Seleccione una hora entre el jueves, 12 de octubre - 12:00am y el jueves, 12 de octubre - 11:59am)

10 | 41 | AM

Lugar:  
Seleccione uno

Uso de la televisión y la computadora, mientras come y bebe:

- Via a televisión
- Usó una computadora o una laptop
- Usó un teléfono celular o una tableta
- Ninguno de estos

¿Comió con alguien más?

- sí
- no

Ayuda | Cancelar | **Buscar Alimentos y Bebidas**

Agregar artículos a una comida ya registrada:

ASA24<sup>®</sup> Ver consejos A A Terminar Después

Anotar las Comidas y Refrigerios | **Buscar Alimentos y Bebidas** | + Agregar Detalles | ✓ Revisar

Mis alimentos y bebidas

desde el jueves, 12 de octubre - 12:00pm

**DESAYUNO** jueves 10-41am **+ Agregar** [icon]

Cheerios [Removiendo]

Jugo de naranja (china) [Removiendo]

**ALMUERZO** jueves 1-45pm **+ Agregar** [icon]

Pan integral 'brown' [Removiendo]

hasta el jueves, 12 de octubre - 11:59pm

Ayuda | Anotar una comida | **Siguiente**





# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Puedo guardar alimentos, bebidas y suplementos dietéticos como favoritos para no tener que buscarlos más tarde?

**Respuesta:** Sí. Seleccione el botón **Herramientas** y luego seleccione el ícono **Favorito** (que es una estrella) para agregar alimentos, bebidas y suplementos dietéticos a su lista de favoritos. Puede acceder a su lista de favoritos seleccionando la estrella en la esquina inferior izquierda de la pantalla **Buscar alimentos y bebidas**, que se encuentra al lado del botón **Ayuda**.

**Imagen:**

The image consists of two screenshots of the ASA24 web application interface.

**Top Screenshot:** Shows the 'Mis alimentos y bebidas' (My foods and drinks) screen for Thursday, October 12, 2017. It lists meals: 'DESAYUNO' (Breakfast) with 'Cheerios' and 'Jugo de naranja (china)'; and 'ALMUERZO' (Lunch) with 'Pan integral "brown"', 'Carne de pavo para sándwich', and 'Queso provolone'. A dialog box titled '¿Qué te gustaría hacer?' (What would you like to do?) is open over the 'Cheerios' item, with options for 'Favorito' (Favorite), 'Eliminar' (Delete), and 'Herramientas' (Tools). Red arrows point to the 'Favorito' icon and the 'Herramientas' button. A red circle highlights the 'Ayuda' (Help) button at the bottom left.

**Bottom Screenshot:** Shows the 'Buscar alimentos o bebidas' (Search for foods or drinks) screen for Thursday, October 12, 2017. It features a search bar and a 'Buscar' (Search) button. Below the search bar is a 'Lista de favoritos' (Favorites list) section with a red arrow pointing to it. On the right, there is a summary of the current meal: 'Lo que me comí o bebí para el/la Almuerzo, Jueves 1:45pm' (What I ate or drank for lunch, Thursday 1:45pm), listing the items from the previous screenshot with star and trash icons.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo registro alimentos y bebidas de restaurantes?

**Respuesta:** Algunos alimentos de restaurantes se encuentran identificados con el nombre del restaurante, pero otros no. Intente buscar utilizando el nombre del restaurante. Si no encuentra lo que estaba buscando, busque o utilice las categorías de filtrado para encontrar el alimento que comió o bebió mediante una descripción general, como hamburguesa, gaseosa, taco, o malteada.

**Pregunta:** ¿Puedo registrar una receta?

**Respuesta:** ASA24 no le permite agregar recetas. Por favor, busque un alimento o bebida similar al que comió o bebió. Si no puede encontrar el alimento o bebida, consulte «¿Qué debo hacer si no puedo encontrar un alimento, bebida o suplemento dietético?» (pág. 12 de esta guía).



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo filtro los resultados de búsqueda?

**Respuesta:** A la izquierda de los resultados de búsqueda, hay categorías de filtrado que puede utilizar para reducir el tamaño de las listas de alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que aparecen. Marque la casilla que se encuentra al lado de una de las categorías y los resultados de búsqueda solo incluirán aquellos artículos que pertenecen a la categoría que eligió.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 search interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo and the text "Ver consejos A A Terminar Después". Below this is a progress bar with four steps: "Anotar las Comidas y Refrigerios", "Buscar Alimentos y Bebidas", "Agregar Detalles", and "Revisar". The main heading is "Buscar alimentos o bebidas" with a sub-heading "Almuerzo, jueves, 12 de octubre".

The search bar contains the text "pizza" and a "Buscar" button. To the right of the search bar is a box that says "Lo que me comí o bebí para el/la Almuerzo, jueves 1:45pm".

Below the search bar is a section titled "Filtros de búsqueda:" with a red arrow pointing to it. This section is divided into several categories, each with a checkbox and a count:

- Comida rápida:**
  - Taco Bell (1)
- Condimentos y salsas:**
  - Salsa (1)
- Panes, cereales, productos de panadería y aperitivos salados:**
  - Pan, Magdalena, Rodillo, tortilla (1)
- Platos principales y entrantes:**
  - Plato principal, plato principal de la comida congelada (5)
  - Sandwich, Burger (1)

To the right of the filters is a section titled "8 Resultados:" which lists the following items:

- Pizza
- Pizza bites
- Pizza rolls
- Pizza-hamburguesa
- Palitos de pan de pizza hut
- Salsa para pizza
- Taco bell mexican pizza
- Taco pizza

At the bottom of the results section is a link that says "No puedo encontrar lo que estoy buscando »".

At the bottom of the page, there is a "Ayuda" button with a star icon and a blue button that says "Terminé con esta comida o este refrigerio".



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Qué hago si no puedo encontrar un alimento, bebida o suplemento dietético?

**Respuesta:** Primero, busque algo parecido. Si aún no puede encontrar lo que estaba buscando, desplácese hacia la parte inferior de los resultados de búsquedas y seleccione **No puedo encontrar lo que estoy buscando** . Entonces podrá agregar el alimento, bebida o suplemento dietético que no encontró a la comida o bocadillo.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 search interface. At the top, there is a navigation bar with four steps: 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. The current step is 'Buscar Alimentos y Bebidas'. Below the navigation bar, the search title is 'Buscar alimentos o bebidas' and the date is 'Almuerzo, jueves, 12 de octubre'. The search input field contains 'pepperoni pizza' and a 'Buscar' button. To the right, there is a box for 'Lo que me comí o bebí para el/la Almuerzo, jueves 1:45pm'. The search results are displayed in a list under the heading '10 Resultados:'. The results include: Pepperoni (salchichón), Pizza bites, Pizza, Sándwich de pepperoni (salchichón), Pelltos de pan de pizza hut, Pizza rolls, Pizza-hamburguesa, Salsa para pizza, Taco bell mexican pizza, and Taco pizza. A red box highlights the 'Pizza' result, with a red arrow pointing to it and the text 'Resultado similar'. At the bottom of the results list, there is a button labeled 'No puedo encontrar lo que estoy buscando' with a red box around it and a red arrow pointing to it, with the text 'Utilice este botón si no puede encontrar lo que está buscando.' Below the search results, there are buttons for 'Ayuda' and a star icon. At the bottom right, there is a blue button with a checkmark and the text 'Terminé con esta comida o este refrigerio'.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo puedo eliminar un alimento, bebida o suplemento dietético?

**Respuesta:** Seleccione el ícono **Eliminar** (un bote de basura), que se encuentra al lado del alimento, bebida o suplemento dietético que desea eliminar.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 web interface. At the top left is the ASA24 logo. To the right are links for "Ver consejos", "A A", and "Terminar Después". Below this is a navigation bar with four steps: "Anotar las Comidas y Refrigerios" (with a house icon), "Buscar Alimentos y Bebidas" (with a magnifying glass icon), "Agregar Detalles" (with a plus icon), and "Revisar" (with a checkmark icon). The main heading is "Buscar alimentos o bebidas" with a sub-heading "Almuerzo, jueves, 12 de octubre". Below this is a search box labeled "Buscar:" with a magnifying glass icon. The search box contains the placeholder text "Anotar un alimento, bebida o suplemento" and a "Buscar" button. To the right of the search box is a list of items. The first item is "Lo que me comi o bebí para el/la Almuerzo, jueves 1:45pm". Below this is a row with "Pizza" on the left, a star icon in the middle, and a trash can icon on the right. A red arrow points down to the trash can icon. At the bottom left are "Ayuda" and a star icon. At the bottom right is a blue button with a checkmark and the text "Terminé con esta comida o este refrigerio".



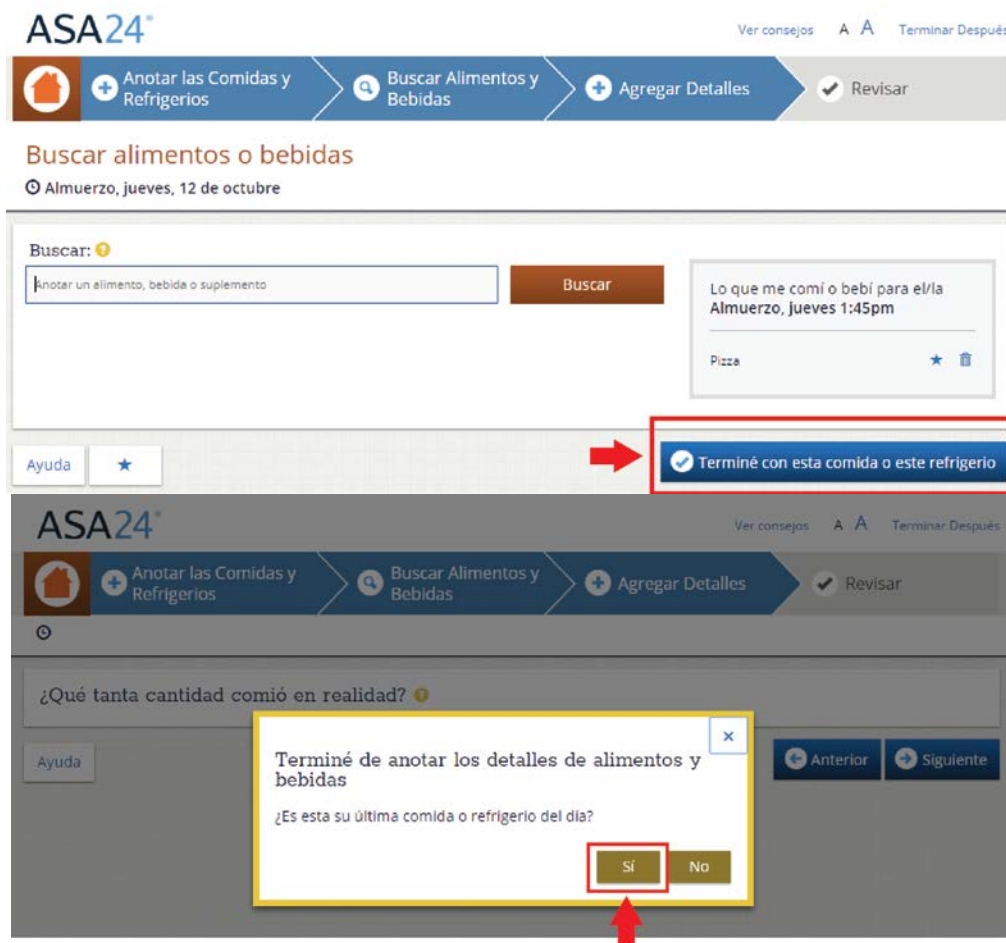
# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Qué hago luego de haber terminado de agregar todos mis alimentos, bebidas y suplementos dietéticos a una comida o bocadillo?

**Respuesta:** Luego de haber registrado todo lo que comió y bebió en una comida o bocadillo, seleccione el botón **Terminé con esta comida o este refrigerio**. Luego, se le pedirá que registre detalles sobre cada alimento y bebida de esa comida, como cuánto comió y si agregó algo (por ejemplo, leche al cereal). Luego de terminar de ingresar los detalles de cada comida o bocadillo, se le preguntará si esa fue su última comida del día. Si fue su última comida, seleccione **Sí**; sino, seleccione **No** y durante el día, inicie sesión nuevamente para registrar todas las comidas o bocadillos que consuma. Desde la página de inicio, seleccione **Anotar una comida** para agregar más comidas y bocadillos.

**Imagen:**



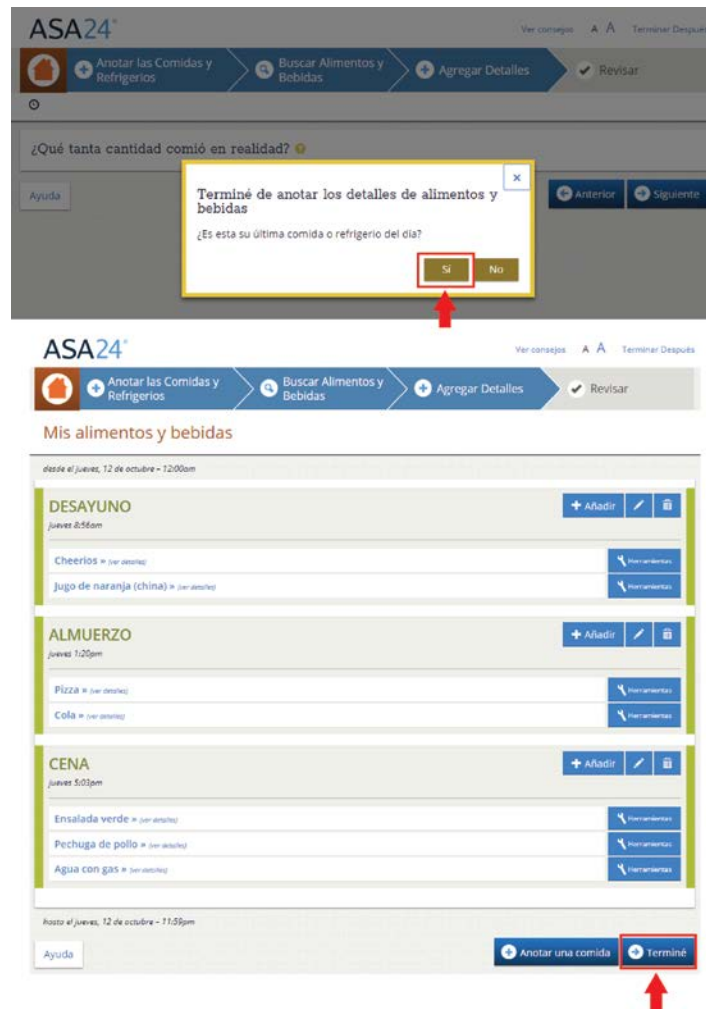


## Mis alimentos y bebidas

**Pregunta:** ¿Qué hago luego de haber registrado todo lo que comí y bebí, y todos los suplementos dietéticos que tomé en un día?

**Respuesta:** Luego de haber completado los detalles de su última comida del día, se le preguntará si ya ha terminado de ingresar todas las comidas del día. Cuando selecciona **Sí**, aparecerá la página **Mis alimentos y bebidas** y podrá revisar lo que registró para asegurarse de no haber olvidado nada. Luego de revisar todo, seleccione **Terminé**.

**Imagen:**





# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo cambio la hora, lugar y otra información sobre una comida o bocadillo?

**Respuesta:** En la pantalla **Mis alimentos y bebidas**, seleccione el ícono **Editar** (un lápiz) a la derecha de cada comida o bocadillo que haya agregado. Verá los detalles de su comida o bocadillo y podrá hacer cambios.

**Imagen:**

ASA24<sup>®</sup> Ver consejos A A Terminar Después

**Mis alimentos y bebidas** Ícono Editar

desde el jueves, 12 de octubre - 12:00am

**DESAYUNO** + Añadir

jueves 8:56am

Cheerios » [\(ver detalles\)](#) Herramientas

Jugo de naranja (china) » [\(ver detalles\)](#) Herramientas

**ALMUERZO** + Añadir

jueves 1:20pm

Pizza » [\(ver detalles\)](#) Herramientas

Cola » [\(ver detalles\)](#) Herramientas

**CENA** + Añadir

jueves 5:03pm

Ensalada verde » [\(ver detalles\)](#) Herramientas

Pechuga de pollo » [\(ver detalles\)](#) Herramientas

Agua con gas » [\(ver detalles\)](#) Herramientas

hasta el jueves, 12 de octubre - 11:59pm

Ayuda + Anotar una comida Terminé





# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo puedo pasar de un día a otro en un registro alimentario de días consecutivos?

**Respuesta:** Desde la página **Mis alimentos y bebidas**, seleccione el botón **Cambiar día** en la esquina superior derecha para pasar de un día a otro en un registro alimentario.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 web application interface. At the top left is the ASA24 logo. To the right, there are links for "Ocultar consejos", "A A", and "Terminar Después". Below this is a navigation bar with four buttons: "Anotar las Comidas y Refrigerios" (with a house icon), "Buscar Alimentos y Bebidas" (with a magnifying glass icon), "Agregar Detalles" (with a plus icon), and "Revisar" (with a checkmark icon). Below the navigation bar, the page title "Mis alimentos y bebidas" is displayed. To the right of the title is a red arrow pointing to a button labeled "Cambiar el día". Below the title, the date and time range "desde el sábado, 28 de octubre - 12:00am" is shown. The main content area is titled "BIENVENIDO" and contains several instructions: "Use este icono en cualquier momento para regresar a la página de Inicio y ver lo que ya ha informado." (with a house icon), "Si necesita ayuda, seleccione AYUDA abajo a la izquierda de cada pantalla o seleccione cualquier ? icono." (with an "Ayuda" button), "Puede ver u ocultar los consejos en cualquier momento haciendo clic en 'Ver consejos' u 'Ocultar consejos' en la parte superior derecha de la página.", and "Recuerde que queremos saber acerca de todos los alimentos y bebidas que consumió desde el sábado, 28 de octubre - 12:00am hasta el sábado, 28 de octubre - 11:59pm." At the bottom of the page, there is an "Ayuda" button on the left and an "Anotar una comida" button on the right.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo elimino una comida o bocadillo?

**Respuesta:** Seleccione el ícono **Eliminar** (un bote de basura) a la derecha de la comida o bocadillo que desea eliminar. Todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos asociados con esa comida serán eliminados. Si quiere eliminar un único artículo de una comida o bocadillo, seleccione el botón **Herramientas** al lado del artículo que quiere eliminar y luego seleccione el ícono **Eliminar** que aparece.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 interface with a navigation bar at the top containing icons for 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. Below the navigation bar, the title 'Mis alimentos y bebidas' is displayed. The main content area is divided into three meal sections: 'DESAYUNO' (8:56am), 'ALMUERZO' (1:20pm), and 'CENA' (5:03pm). Each meal section contains a list of items with 'Herramientas' buttons. In the 'DESAYUNO' section, a red arrow points to the trash icon (Eliminar) next to the '+ Añadir' and edit icons. At the bottom of the page, there are buttons for 'Ayuda', '+ Anotar una comida', and 'Terminé'.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Qué hago si seleccioné **Siguiente** pero quiero agregar otro alimento, bebida o suplemento dietético, o quiero hacer cambios?

**Respuesta:** Para agregar un alimento, bebida o suplemento dietético, o para realizar cambios, seleccione el ícono naranja de **Inicio** en la esquina superior izquierda. Esto le llevará a la página **Mis alimentos y bebidas**, donde podrá agregar alimentos, bebidas y suplementos dietéticos y realizar cambios.

**Imagen:**

1. Seleccione el ícono Inicio naranja.

ASA24<sup>®</sup> Ver consejos A A Terminar Después

Inicio Anotar las Comidas y Refrigerios Buscar Alimentos y Bebidas Agregar Detalles Revisar

Agregar detalles a su Jugo de naranja (china)  
Desayuno el jueves, 12 de octubre - 8:56am

Jugo de naranja (china): ¿Decía la etiqueta 100% jugo?  
Si  
Seleccione una opción  
No  
No sabe

Anterior Siguiente

2. Use los íconos Editar y Herramientas para realizar cambios según sea necesario.

ASA24<sup>®</sup> Ver consejos A A Terminar Después

Inicio Anotar las Comidas y Refrigerios Buscar Alimentos y Bebidas Agregar Detalles Revisar

Mis alimentos y bebidas

desde el jueves, 12 de octubre - 12:00pm

**DESAYUNO** +Añadir [icon] [icon]  
jueves 8:56am

Cheerios [ver detalles] Herramientas  
Source? Supermercado o tienda de comestibles ✓  
¿Clase? Banana Nut ✓  
¿Cantidad que comió? 2 Tazas ✓  
¿Le agregó algo? selección todo lo que corresponda. No se agregó nada ✓  
Jugo de naranja (china) [ver detalles] Herramientas

**ALMUERZO** +Añadir [icon] [icon]  
jueves 1:20pm

Pizza [ver detalles] Herramientas  
Colá [ver detalles] Herramientas

**CENA** +Añadir [icon] [icon]  
jueves 5:03pm

Ensalada verde [ver detalles] Herramientas  
Pechuga de pollo [ver detalles] Herramientas  
Agua con gas [ver detalles] Herramientas

hasta el jueves, 12 de octubre - 11:58pm

Ayuda Anotar una comida Termine

Haga clic en ver detalles al lado del artículo que le gustaría editar.

Utilice las Herramientas en la derecha para realizar cambios.

Haga clic en ocultar detalles cuando haya terminado de editar.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

## Agregar detalles

**Pregunta:** ¿Por qué no puedo agregar sal y pimienta a mis alimentos?

**Respuesta:** La sal y la pimienta no están incluidos en el sistema ASA24, por lo que no es necesario que los agregue.

**Pregunta:** ¿Qué sucede si los tamaños de porciones que se muestran no son los que yo consumí?

**Respuesta:** Elija el tamaño de porción que más se asemeje a lo que usted comió o bebió. Si la cantidad que usted consumió es menor o mayor que la imagen de porción más pequeña o más grande que se muestra, puede seleccionar los botones **Menos de** o **Más de** para registrar el tamaño de porción que consumió. Recuerde que las imágenes de tamaño de porción muestran cuánto comió, no la comida que había en su plato o cuánto se le sirvió.

**Imagen:**

ASA24<sup>®</sup> Ver consejos A A Terminar Después

[+ Anotar las Comidas y Refrigerios](#) [Buscar Alimentos y Bebidas](#) **+ Agregar Detalles** [✓ Revisar](#)

### Agregar detalles a su Cheerios

🕒 Desayuno el jueves, 12 de octubre - 8:56am

Cheerios: ¿Qué tanta cantidad comió en realidad? 🤔

Visual scale showing portion sizes: No sabe, **Menos de 1/4 taza**, 1/4 Teza, 1/2 Teza, 3/4 Teza, **1 Taza**, 1 1/4 Teza, 1 1/2 Tezas, 1 3/4 Teza, 2 Tezas, **Más de 2 tazas**

CANTIDAD: 1 Taza

[Ayuda](#) [Anterior](#) [Siguiente](#)



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo registro algo que agregué a mi alimento o bebida?

**Respuesta:** Cuando registre detalles sobre sus alimentos y bebidas, es posible que se le pregunte si agregó algo, como queso crema a su bagel, limón a su té o leche a su cereal. El queso crema y el limón son ejemplos de lo que se llama adiciones. Si ya ha registrado sus adiciones como un artículo separado, no es necesario registrarlos nuevamente en este momento. Si aún no ha registrado las adiciones a su alimento o bebida, búsquelas y agréguelas cuando se le pida.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo on the left and links for 'Ver consejos', 'A A', and 'Terminar Después' on the right. Below the navigation bar is a progress bar with four steps: 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. The 'Agregar Detalles' step is currently active. Below the progress bar, the title 'Agregar detalles a su Cheerios' is displayed, followed by the time 'Desayuno el jueves, 12 de octubre - 8:56am'. The main content area contains a question: 'Cheerios: ¿Agregó algo a su [flt] que no haya mencionado? seleccione todo lo que corresponda.' Below the question are three radio button options: 'Sí' (selected), 'No se agregó nada', and 'No sabe'. Below the options is a section titled 'Buscar adiciones:' which includes a text input field with the placeholder 'Anotar un alimento, bebida o suplemento', a 'Buscar' button, and a box labeled 'Adiciones para su Cheerios'. At the bottom of the interface, there is an 'Ayuda' button on the left and 'Anterior' and 'Siguiete' buttons on the right.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

## Revisión y finalización

**Pregunta:** ¿Qué hago si quiero realizar cambios durante la revisión final?

**Respuesta:** Seleccione **Hacer cambios** en la esquina inferior derecha de la pantalla **Revisión** para volver a la pantalla **Mis alimentos y bebidas**. Los íconos **Editar** que aparecen al lado de cada comida, alimento, bebida y suplemento dietético le permiten realizar cambios. Es posible que deba seleccionar las palabras **mostrar detalles** para ver las adiciones que registró y para acceder al ícono **Editar**.

**Imagen:**

The image displays two screenshots of the ASA24 web application interface. The top screenshot shows the 'Revisar' (Review) screen for the date 'miércoles 12 de octubre - 12:00pm'. It lists three meals: DESAYUNO (8:00am) with items like Cheerios and orange juice; ALMUERZO (1:00pm) with Pizza and Cola; and CENA (5:00pm) with a green salad, chicken, and soda. A red arrow points to the 'Hacer Cambios' button at the bottom right. The bottom screenshot shows the 'Mis alimentos y bebidas' (My foods and beverages) screen for the same date and time. It provides a detailed view of the 'DESAYUNO' meal, listing items like 'Cheerios', 'Supermarket o tienda de comestibles', 'Cereal Barana flo', '¿Cantidad que comió? 2 Tazas', and '¿Agrega algún suplemento todo lo que corresponde. No se agregó nada'. Red annotations include a bracket pointing to the 'Editar' icons on the right side of the items, and a note stating 'Haga clic en ver de detalles al lado del artículo que le gustaría editar.' Another note says 'Utilice las Herramientas en la derecha para realizar cambios.' A third note indicates 'Haga clic en ocultar detalles cuando haya terminado de editar.'



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo copio un alimento, bebida o suplemento dietético de una comida a otra?

**Respuesta:** Si consumió el mismo alimento, bebida o suplemento dietético en más de una comida o bocadillo, luego de haberlo ingresado una vez, puede copiarlo de una comida a otra. Al lado del artículo que desea copiar, seleccione el botón **Herramientas** y luego el ícono **Copiar** (una hoja de papel con la esquina doblada). Aparecerá una lista desplegable con las comidas y bocadillos que ya ha registrado. Luego, podrá seleccionar a qué comida quiere copiar un artículo.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 interface with a meal log for Thursday, October 12, 2017. The log is divided into two sections: **DESAYUNO** (Breakfast) from 8:56am and **ALMUERZO** (Lunch) from 1:20pm. Under breakfast, there are items like 'Cheerios' and 'Jugo de naranja (china)'. Under lunch, there are 'Pizza' and 'Cola'. Each item has a 'Herramientas' (Tools) button. A dropdown menu is open over the 'Copiar' button, showing options: 'Favorito', 'Eliminar', 'Mover', and 'Copiar'. A red box highlights the 'Copiar' button in the dropdown, and a red arrow points to it from the text 'Ícono Copiar' below. Another red arrow points to the 'Herramientas' button next to the 'Copiar' button in the dropdown, with the text 'Botón Herramientas' next to it. The top navigation bar includes 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. The bottom bar has 'Ayuda', 'Anotar una comida', and 'Terminé' buttons.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo muevo un alimento, bebida o suplemento dietético de una comida a otra?

**Respuesta:** Seleccione el botón **Herramientas** que se encuentra al lado del alimento que quiere mover y luego seleccione el ícono **Mover** (que tiene cuatro flechas que apuntan a todas las direcciones). Luego, mediante una lista desplegable, podrá mover el artículo a una comida que ya haya registrado.

**Imagen:**

ASA24<sup>®</sup> Ver consejos A A Terminar Después

Anotar las Comidas y Refrigerios Buscar Alimentos y Bebidas Agregar Detalles Revisar

### Mis alimentos y bebidas

desde el jueves, 12 de octubre - 12:00am

**DESAYUNO** jueves 8:56am

- Cheerios » (ver detalles)
- Jugo de naranja (china) » (ver detalles)

**ALMUERZO** jueves 1:20pm

- Pizza » (ver detalles)
- Cola » (ver detalles)

hasta el jueves, 12 de octubre - 11:59pm

Ayuda Anotar una comida Terminé

¿Qué te gustaría hacer?

- Favorito
- Eliminar
- Mover
- Copiar

Herramientas Herramientas

Botón Herramientas

Ícono Mover





# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Cómo puedo modificar un alimento, bebida o suplemento dietético que ya haya registrado?

**Respuesta:** Utilice los íconos que encontrará en el botón **Herramientas** a la derecha del artículo que ha registrado para eliminarlo, moverlo, copiarlo o editarlo. Dependiendo de la página en la que se encuentre, es posible que deba seleccionar las palabras **ver detalles** para ver los detalles y acceder al ícono **Editar**.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 interface with a navigation bar at the top containing icons for 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. Below the navigation bar, the page title is 'Mis alimentos y bebidas'. The main content area is divided into three meal sections: 'DESAYUNO' (8:56am), 'ALMUERZO' (1:20pm), and 'CENA' (5:03pm). Each meal section contains a list of items with associated 'Herramientas' (Tools) icons. A red bracket highlights the 'Herramientas' icons and the 'ver detalles' links for the 'Cheerios' and 'Jugo de naranja (china)' items in the breakfast section, and for 'Pizza' and 'Cola' in the lunch section, and for 'Ensalada verde', 'Pechuga de pollo', and 'Agua con gas' in the dinner section. The interface also includes a 'Ver consejos' link, a font size selector, and a 'Terminar Después' button.

Haga clic en ver detalles al lado del artículo que le gustaría editar.

Utilice las Herramientas en la derecha para realizar cambios.

Haga clic en ocultar detalles cuando haya terminado de editar.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

## Preguntas generales

**Pregunta:** ¿Qué debo hacer cuando termine de registrar una comida o bocadillo? ¿Cómo salgo?

**Respuesta:** Puede seleccionar el botón **Terminar después** en la esquina superior derecha de la pantalla para salir del ASA24. Deberá iniciar sesión nuevamente la próxima vez que quiera registrar una comida o bocadillo. Su información se guarda automáticamente luego de completar cada paso.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 application interface. At the top left is the ASA24 logo. To the right are links for 'Ver consejos', 'A A', and a red-bordered button labeled 'Terminar Después' with a red arrow pointing to it. Below this is a navigation bar with four steps: 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. The 'Revisar' step is currently active. Below the navigation bar is the title 'Mis alimentos y bebidas'. The main content area is titled 'BIENVENIDO' and contains instructions: 'Use este ícono en cualquier momento para regresar a la página de inicio y ver lo que ya ha informado.' (with a house icon), 'Si necesita ayuda, seleccione AYUDA abajo a la izquierda de cada pantalla o seleccione cualquier 🍌 icono.' (with an 'Ayuda' button), 'Puede ver u ocultar los consejos en cualquier momento haciendo clic en "Ver consejos" u "Ocultar consejos" en la parte superior derecha de la página.', and 'Recuerde que queremos saber acerca de todos los alimentos y bebidas que consumió desde el **jueves, 12 de octubre - 12:00am hasta el jueves, 12 de octubre - 11:59pm.**' At the bottom left is an 'Ayuda' button, and at the bottom right is a blue button labeled '+ Anotar una comida'.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** Me trabé y no puedo avanzar. ¿Qué debo hacer?

**Respuesta:** Asegúrese de haber contestado todas las preguntas de la pantalla. La mayoría de las pantallas tienen un botón **Siguiente** que no se activará hasta que usted responda todo. Si su navegador de internet o su computadora no responden y tiene que apagar su computadora, puede volver a iniciar sesión si se encuentra dentro de los límites establecidos por el estudio de investigación. Su información se va guardando a medida que avanza en el sistema, por lo que podrá reanudar desde donde terminó.

Si necesita ayuda adicional, comuníquese con la persona que le solicitó que complete el ASA24.

**Pregunta:** ¿Cómo aumento o reduzco el tamaño del texto?

**Respuesta:** Seleccione una de las dos A (**A A**) que aparecen en la esquina superior derecha para aumentar o reducir el tamaño del texto.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 application interface. At the top left is the ASA24 logo. In the top right corner, there are two 'A A' icons for text size adjustment, with a red arrow pointing to them. Below the logo is a navigation bar with four buttons: 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. Below the navigation bar is a section titled 'Mis alimentos y bebidas' with a date range 'desde el jueves, 12 de octubre - 12:00am'. The main content area is titled 'BIENVENIDO' and contains instructions: 'Use este ícono en cualquier momento para regresar a la página de inicio y ver lo que ya ha informado.' (with a house icon), 'Si necesita ayuda, seleccione AYUDA abajo a la izquierda de cada pantalla o seleccione cualquier ? icono.' (with an 'Ayuda' button and a question mark icon), and 'Puede ver u ocultar los consejos en cualquier momento haciendo clic en "Ver consejos" u "Ocultar consejos" en la parte superior derecha de la página.' (with 'Ver consejos' and 'Ocultar consejos' buttons). At the bottom, there is a date range 'hasta el jueves, 12 de octubre - 11:59pm' and two buttons: 'Ayuda' and 'Anotar una comida'.



# ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

**Pregunta:** ¿Dónde puedo encontrar ayuda?

**Respuesta:** Tiene ayuda disponible en tres lugares:

1. Seleccione el botón **Ayuda** en la esquina inferior izquierda para encontrar respuestas a las preguntas más frecuentes.
2. Seleccione los signos de pregunta amarillos (?) cuando aparezcan para ver ayuda adicional para tareas específicas.
3. Seleccione **Ver consejos** en la esquina superior derecha para mostrar consejos útiles a medida que completa el ASA24.

Si necesita ayuda adicional, comuníquese con la persona que le solicitó que complete el ASA24.

**Imagen:**

The screenshot shows the ASA24 interface. At the top left is the ASA24 logo. To its right is a navigation bar with four buttons: 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. Above the 'Agregar Detalles' button is a 'Ver consejos' button, highlighted with a red box and a red arrow labeled '3'. Below the navigation bar is the title 'Mis alimentos y bebidas'. The main content area is titled 'BIENVENIDO' and contains instructions. A red arrow labeled '2' points to a yellow question mark icon in the text. At the bottom left, a red arrow labeled '1' points to an 'Ayuda' button, which is also highlighted with a red box. At the bottom right, there is a blue button labeled 'Anotar una comida'.