

ASA24-2016 Guía de inicio rápido para participantes de registros alimentarios de 24 horas

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

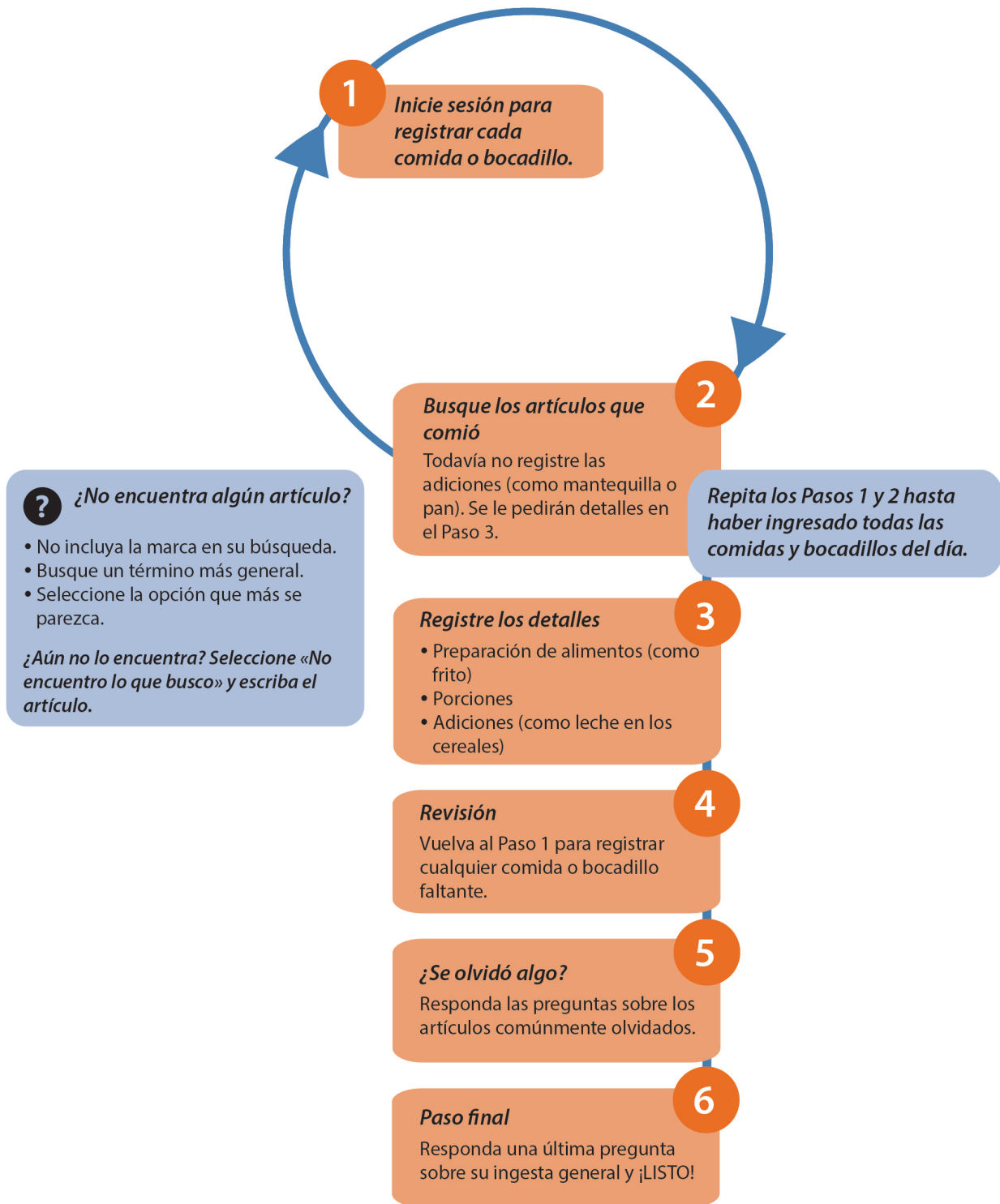
Este registro alimentario de 24 horas captura información detallada sobre todos los alimentos, bebidas y suplementos (incluso vitaminas, minerales, suplementos de hierbas y otros suplementos dietéticos) que usted ha consumido desde la medianoche de hoy a la medianoche de ayer, o durante las últimas 24 horas desde el momento en que inició sesión (dependiendo de las instrucciones que reciba).

Esta guía describe los pasos que debe seguir para completar su registro alimentario de 24 horas, como también consejos y capturas de pantalla para ayudarle si tiene preguntas. Si no encuentra las respuestas a sus preguntas aquí, también puede utilizar el botón **Ayuda** en la parte inferior de la pantalla.

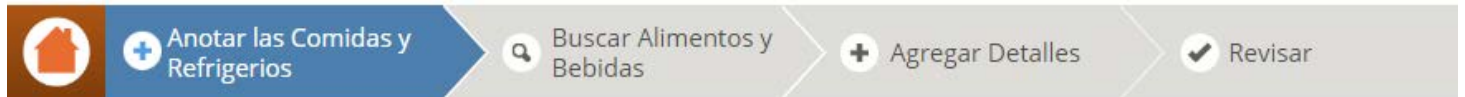
Algunos consejos:

- Completar su registro alimentario de 24 horas debería llevarle aproximadamente 30 minutos.
- Luego de 30 minutos de inactividad, su sesión se cerrará automáticamente. Su información será guardada. Dependiendo de las opciones seleccionadas por la persona que le solicitó que realice el registro, podrá o no volver a iniciar sesión para terminar.
- Si alguna vez ha registrado su dieta o contado calorías utilizando una aplicación («app») web o de smartphone, se dará cuenta que ASA24 es muy distinta. ASA24 registra su ingesta total de nutrientes y grupos alimentarios (como frutas, lácteos, etc.). Por lo tanto, es importante que registre todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que consumió.
- Además, comparado con una aplicación web o de smartphone, se dará cuenta que ASA24 posee una selección más pequeña de marcas o artículos específicos de ciertos restaurantes. Si no puede encontrar el artículo exacto que consumió, **seleccione el que más se parezca** de la lista.
- Sabemos que lo que comió en un día puede ser bastante diferente a lo que comió el día siguiente. Por favor, ingrese solamente los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que realmente consumió, incluso si estos no reflejan su dieta usual.

Flujograma del sistema ASA24 para los registros alimentarios de 24 horas:

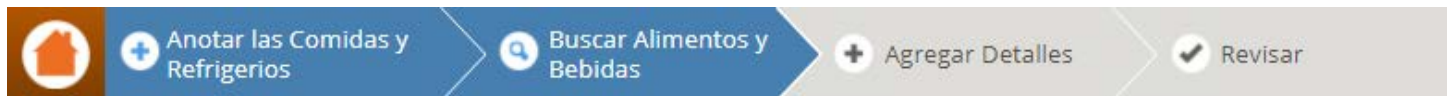


Pasos detallados para completar ASA24:



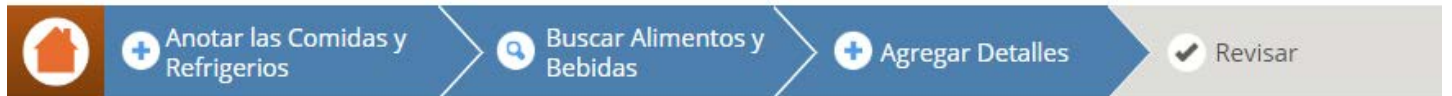
Paso 1: Registre una comida o bocadillo y provea información al respecto (como hora y lugar).

- Si solo tomó una bebida, escoja **Solo una bebida**.
- Si solo consumió un suplemento dietético, escoja **Solo un suplemento**.

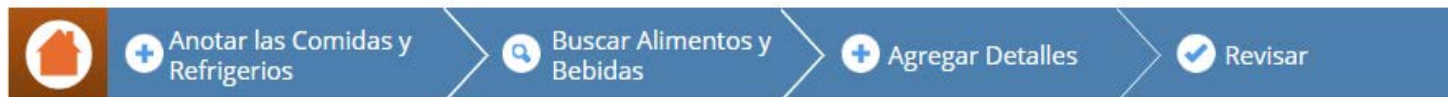


Paso 2: Busque y seleccione alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que consumió durante una comida o un bocadillo.

- Seleccione **Registrar una comida o bocadillo** para todas las otras comidas y bocadillos, y repita los pasos 1 y 2 hasta haber registrado todas las comidas y bocadillos.
- Verifique los intervalos de tiempo entre sus comidas y bocadillos registrados para asegurarse de no haberse olvidado ninguna otra comida o bocadillo. Si se olvidó de algo, vaya al **Paso 1** para añadir la comida o bocadillo olvidado y luego siga el **Paso 2** para añadir los artículos que comió o bebió.



Paso 3: Responda las preguntas detalladas sobre los alimentos y bebidas que consumió, incluso cómo se prepararon, la cantidad que comió o bebió, y cualquier cosa que haya agregado (como mantequilla a las papas o patatas, leche a cereales). Para suplementos dietéticos, se le preguntará sobre la dosis.



Paso 4: Revise lo que registró para asegurarse de haber incluido todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos y de haber contestado todas las preguntas detalladas correctamente. Puede hacer cualquier cambio que sea necesario.

Paso 5: Responda las preguntas sobre los artículos que tienden a ser olvidados (como agua o suplementos dietéticos).

Paso 6: Responda una pregunta final sobre si lo que comió o bebió fue menos o más de lo normal o igual para usted.

¡TERMINÓ!

Consejos y capturas de pantalla para los pasos 1, 2, 3, y 5:

Paso 1. Registrar una comida o bocadillo

Primero, se le pedirá que registre una comida o bocadillo y que provea información al respecto.

The screenshot shows the ASA24 registration interface. At the top, there is a navigation bar with the ASA24 logo and links for 'Ver consejos', 'A A', and 'Terminar Después'. Below this is a progress bar with four steps: 'Anotar las Comidas y Refrigerios' (highlighted), 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. The main form is titled 'Anotar una comida o refrigerio'. It includes a dropdown menu for 'Seleccione una comida o refrigerio:' with 'Desayuno' selected. Below this is a date field 'Fecha del/de la/de Desayuno:' showing 'jueves, 12 de octubre' and a time field 'Hora del/de la/de Desayuno:' with '10 : 41 AM'. There is also a 'Lugar:' dropdown menu. A section titled 'Uso de la televisión y la computadora, mientras come y bebe:' contains four checkboxes: 'Vio la televisión', 'Usó una computadora o una laptop', 'Usó un teléfono celular o una tableta', and 'Ninguno de estos'. At the bottom, there is a question '¿Comió con alguien más?' with radio buttons for 'Sí' and 'No'. Navigation buttons at the bottom include 'Ayuda', 'Cancelar', and 'Buscar Alimentos y Bebidas'.

Es posible que estas preguntas no le aparezcan; todo depende del estudio en el que esté participando.

Consejo: Registro de vitaminas, minerales, suplementos de hierbas u otros suplementos dietéticos

¿Registro los suplementos dietéticos como parte de una comida o un bocadillo, o de alguna otra manera?

En el menú desplegable **Seleccione una comida o bocadillo**, seleccione la comida o bocadillo en el que tomó su suplemento dietético. Si no tomó el suplemento dietético como parte de una comida o bocadillo, escoja **Solo un suplemento** para registrar vitaminas, minerales, suplementos de hierbas u otros suplementos.

Paso 2. Buscar los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos

Luego, busque y seleccione los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que consumió durante una comida o un bocadillo. Los resultados se pueden filtrar por categoría de alimentos para refinar los resultados. Consulte la página siguiente para ver consejos de búsqueda.

Escriba el alimento, bebida o suplemento dietético y seleccione **Buscar**.

Filtre los resultados de la búsqueda (por ejemplo, Bagel: Búsqueda filtrada por Pan, Magdalena, Rodillo, Tortilla), si así lo desea.

Seleccione el artículo para agregarlo a su comida o bocadillo.

The screenshot shows the ASA24 search interface. At the top, there are navigation buttons: '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 'Desayuno, jueves, 12 de octubre'. A search bar contains the text 'bagel' and a 'Buscar' button. Below the search bar, there are filters for 'Comida rápida', 'Panes, cereales, productos de panadería y aperitivos salados', 'Platos principales y entrantes', etc. A single result is shown: 'Rosca de pan tipo bagel'. A callout box on the right says 'Lo que me comí o bebí para el/la Desayuno, jueves 10:41am'. At the bottom, there are buttons for 'Ayuda', a star icon, and 'Terminé con esta comida o este refrigerio'.

Repita la búsqueda para agregar otro alimento, bebida o suplemento dietético a la comida o bocadillo.

Quando ha agregado todos los artículos para una comida y aparecen aquí, seleccione **Finalizar con esta comida**.

The screenshot shows the ASA24 search interface with the search bar containing 'Anotar un alimento, bebida o suplemento'. The search results are displayed in a list format, with the first item being 'Rosca de pan tipo bagel'. A callout box on the right says 'Lo que me comí o bebí para el/la Desayuno, jueves 10:41am'. At the bottom, there are buttons for 'Ayuda', a star icon, and 'Terminé con esta comida o este refrigerio'.

Consejos: Buscar un artículo

¿Qué tan específico debo ser al buscar alimentos, bebidas y suplementos dietéticos?

Si es demasiado específico al buscar un alimento, es posible que no lo encuentre. Si no puede encontrar lo que está buscando, intente con un término de búsqueda menos detallado. Por ejemplo, si quiere registrar «un emparedado o sándwich de pollo a la parrilla», intente buscando «emparedado o sándwich de pollo».

Muchas marcas no están incluidas en ASA24. Si no puede encontrar un artículo específico (como Pizza de Domino's) utilice una descripción más general (como pizza) y seleccione la opción más parecida.

¿Hay alguna forma de limitar los resultados de la búsqueda?

Seleccione entre las categorías en el panel de la izquierda para limitar los resultados de la búsqueda.

¿Cómo ingreso alimentos con múltiples ingredientes?

Al registrar un alimento que contiene múltiples artículos, como un emparedado o sándwich, una ensalada, o un helado, busque «emparedado o sándwich de pavo (o jamón, rosbif)», «ensalada verde», o «helado». Luego, se le preguntará sobre los artículos que comprendían ese alimento. No tiene que registrar cada ingrediente por separado. Por ejemplo, si registra un emparedado o sándwich de pavo, en el **Paso 3** se le pedirá que registre el pavo, junto con los otros artículos en su emparedado o sándwich (como queso, lechuga).

¿Qué sucede si el artículo lo hice yo? ¿Puedo registrar los ingredientes de la receta?

ASA24 no permite que agregue recetas. Seleccione el alimento o bebida que se parece más a lo que usted consumió.

¿Qué sucede si quiero buscar una marca específica (como papas o patatas fritas Lay's)?

Puede intentar buscar un alimento, bebida o suplemento dietético utilizando la marca. Si no obtiene los resultados deseados, busque utilizando una descripción más general (como patatas fritas en vez de patatas fritas Lay's) y seleccione el artículo que más se parece a lo que usted consumió.

¿Qué sucede si no encuentro un artículo o incluso algo parecido?

Si ninguna de las opciones que aparecen en el cuadro de Resultados se parece al artículo que usted consumió, seleccione **No encuentro lo que estoy buscando** en la parte inferior del cuadro de Resultados para registrar su artículo.

Paso 3. Agregar detalles

Se le pedirán detalles sobre el tipo de alimento, bebida o suplemento dietético que consumió; cuánto comió; y cualquier otro artículo (como alimentos untables, aderezos, o quesos) que puede haber agregado.

Tipo de alimento:

Rosca de pan tipo bagel: ¿Qué clase era?

Trigo

Ayuda

Anterior

Siguiente

Cuánto comió o bebió:

Rosca de pan tipo bagel: ¿Qué tanta cantidad comió en realidad? 🟡



No sabe Menos de 1/4 rosca de pan tipo bagel 1/4 Rosca de pan tipo bagel 1/2 Rosca de pan tipo bagel 3/4 Rosca de pan tipo bagel 1 Rosca de pan tipo bagel Más de 1 rosca de pan tipo bagel

CANTIDAD: 3/4 Rosca de pan tipo bagel

Ayuda

Anterior

Siguiente

Adiciones:

Si agregó algo a su alimento o bebida que no registró anteriormente, utilice el cuadro de búsqueda para buscar y registrar el artículo.

Rosca de pan tipo bagel: ¿Agregó algo a su [fit] que no haya mencionado? seleccione todo lo que corresponda.

Sí

No se agregó nada

No sabe

Buscar adiciones:

queso crema

Buscar

Adiciones para su Rosca de pan tipo bagel

Ayuda

Anterior

Siguiente

Paso 5. Responder las preguntas sobre los alimentos olvidados con frecuencia

Por último, antes de completar su registro alimentario, se le preguntará sobre artículos que la gente con frecuencia se olvida de registrar. Responda cada pregunta con «sí» o «no». Si responde «sí» a alguna pregunta, se lo llevará de nuevo a la página **Buscar alimentos y bebidas** para registrar los artículos olvidados en una comida nueva o una ya agregada.

Una vez que termine con la página **Alimentos olvidados**, se le recordará una vez más que registre todo lo que comió y bebió y luego se le preguntará si la cantidad de alimento o bebida que consumió fue similar a la que consume generalmente. Y eso es todo.

¡Gracias por participar!

Obtener ayuda

Hay tres botones diferentes en ASA24 que ofrecen ayuda adicional o lo llevan de nuevo a la página de inicio: El botón **Ayuda**, el botón amarillo con un **Signo de pregunta**, y el botón naranja de **Inicio**.



Seleccione el botón **Ayuda** en la esquina inferior izquierda de la página para acceder al Centro de ayuda, que incluye preguntas frecuentes.



Seleccione el botón con el **Signo de pregunta** en amarillo para obtener ayuda específica sobre una pregunta que está respondiendo.



Seleccione el botón **Inicio** en cualquier momento para regresar a la pantalla de inicio donde puede ver todos los alimentos, bebidas y suplementos que ya registró.

Si tiene otras preguntas, contacte a la persona que le pidió que completara la ASA24.