

ASA24-Guía de inicio rápido del participante para registros de alimentos 2016

Se le ha pedido que complete un registro de alimentos (también conocido como diario de alimentos) 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 en que se le pida que haga un registro, inicie sesión cada vez que coma o beba, e ingrese todas 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 varios días seguidos**: Para cada día en 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.

Esta guía describe los pasos a seguir para completar su registro de alimentos, 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.

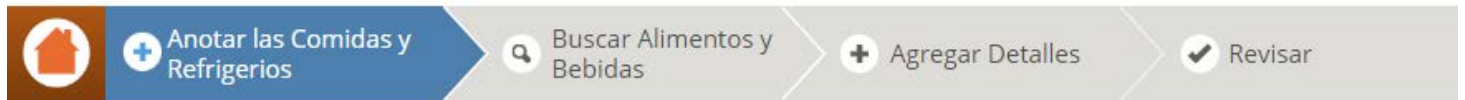
Algunos consejos:

- Reportar todas las comidas y todo lo que comió y bebió para un solo día debería llevarle alrededor de 30 minutos en total.
- La sesión se cerrará automáticamente luego de 30 minutos de inactividad. Su información será guardada.
- 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:

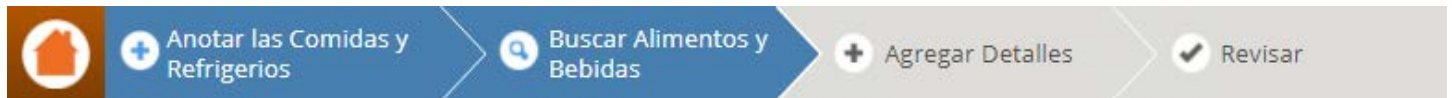


Pasos detallados para completar ASA24:

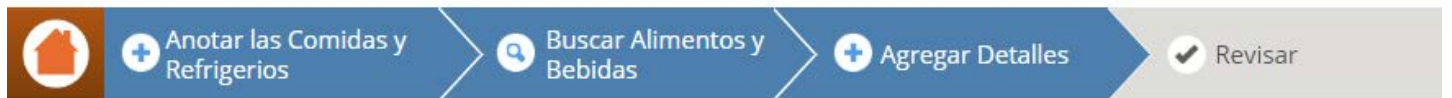


Paso 1: Registre una comida o bocadillo y provea información al respecto (como hora y lugar).

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

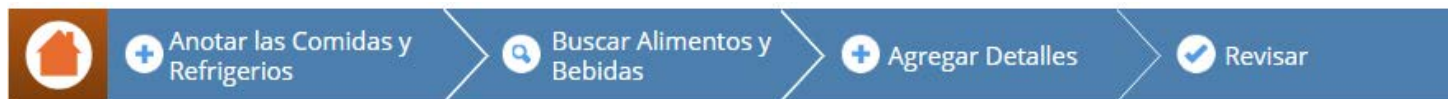


Paso 2: Busque y seleccione alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que consumió durante una comida o un bocadillo.



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 los cereales). Para suplementos dietéticos, se le preguntará sobre la dosis.

Repita los pasos 1-3 durante el día hasta que haya ingresado las comidas y bocadillos del día. 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, siga el **Paso 1** para añadir la comida o bocadillo olvidado y luego siga los **Pasos 2 y 3** para añadir los artículos que comió o bebió.



Paso 4: Luego de haber reportado su última comida para el día que está registrando, revise el día para asegurarse de haber incluido todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos y que haya respondido 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 ese día fue menos o más de lo normal o igual para usted.

Por último: Si está realizando un registro para varios días seguidos, inicie sesión cada día para registrar todas sus comidas y bocadillos, completando los **Pasos 1-6** hasta que haya terminado.

Nota: Si está realizando un registro para varios días seguidos, puede iniciar sesión para hacer cambios en cualquier día de su registro de alimentos. Seleccione **Cambiar día** en la parte superior derecha de la página y escoja el día que quiere ver o editar. Puede registrar o hacer cambios hasta la medianoche del día siguiente a su último día del registro. Luego de ese momento no se le permitirá iniciar sesión.

¡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, a search icon, and buttons for 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. Below the navigation bar, the title 'Anotar una comida o refrigerio' is displayed. The main form area contains several sections: a dropdown menu for 'Seleccione una comida o refrigerio:' with 'Desayuno' selected; a date field for 'Fecha del/de la/de Desayuno:' showing 'jueves, 12 de octubre'; a time field for 'Hora del/de la/de Desayuno:' with '10 : 41 AM' selected; a 'Lugar:' dropdown menu with 'Seleccione uno' selected; a section titled 'Uso de la televisión y la computadora, mientras come y bebe:' with four checkboxes: 'Vio la televisión', 'Usó una computadora o una laptop', 'Usó un teléfono celular o una tableta', and 'Ninguno de estos'; and a section titled '¿Comió con alguien más?' with radio buttons for 'Sí' and 'No'. At the bottom of the form, there are buttons for '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 la/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.

The screenshot shows the ASA24 search interface. At the top, there's a navigation bar with icons for '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. To the right of the search bar is a box that says 'Lo que me comí o bebí para el/la Desayuno, jueves 10:41am'. Below the search bar, there are 'Filtros de búsqueda:' and '1 Resultados:'. The filters are categorized into 'Comida rápida:', 'Panes, cereales, productos de panadería y aperitivos salados:', and 'Platos principales y entrantes:'. The 'Panes...' category is selected, showing 'Pan, Magdalena, Rodillo, tortilla (1)'. The results section shows 'Rosca de pan tipo bagel' and a link 'No puedo encontrar lo que estoy buscando >'. Callouts provide instructions: 'Escriba el alimento, bebida o suplemento dietético y seleccione **Buscar**.' points to the search bar; 'Filtre los resultados de la búsqueda (por ejemplo, Bagel: Búsqueda filtrada por Pan, Magdalena, Rodillo, Tortilla), si así lo desea.' points to the filter categories; and 'Seleccione el artículo para agregarlo a su comida o bocadillo.' points to the search result.





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

Cuando ha agregado todos los artículos para una comida y aparecen aquí, seleccione **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 varios ingredientes?

Al registrar un alimento que contiene varios 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 dietéticos 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 [flt] 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 un día de su registro de alimentos, 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 de **Alimentos olvidados**, se le recordará una vez más que registre todo lo que comió y bebió y luego si la cantidad de alimento o bebida que consumió fue similar a la que consume generalmente.

Consejo: Editar su registro de alimentos

¿Cómo puedo agregar alimentos, bebidas o suplementos dietéticos a un registro de alimentos si me olvidé de agregar algo cuando ingresé los artículos originalmente o tuve que cerrar el registro de alimentos antes de terminar de ingresar todos mis artículos?

Es mejor registrar sus alimentos, bebidas y suplementos dietéticos lo más cerca posible de la hora en que los consumió para que no tenga que ponerse a recordarlos luego. Si se olvidó de agregar algo o si no finalizó el registro, puede iniciar sesión nuevamente para agregar o editar alimentos, bebidas y suplementos hasta la medianoche del día siguiente a su registro de alimentos de un solo día, o hasta la medianoche del día siguiente al último día de su registro de alimentos de varios días seguidos. Su información se guarda a medida que completa cada paso.

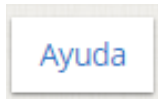
Si tiene que completar un registro de alimentos para varios días seguidos, y el registro de alimentos para cualquiera de los días anteriores parece estar incompleto, cuando vuelva a iniciar de sesión en el sistema ASA24, recibirá un mensaje al comienzo preguntándole si desea completar el día anterior o continuar con el corriente día. Si hay registros de alimentos incompletos para más de un día, verá una lista de fechas que puede seleccionar para que pueda regresar a ese registro de alimentos y agregar más artículos que quizás se haya olvidado o no ha tenido tiempo de ingresar.

También puede iniciar sesión el día siguiente a su último día de registro para hacer cambios en sus registros de alimentos. Automáticamente verá el último día de su registro de alimentos, pero si desea ver otro día, utilice el botón **Cambiar día** en la esquina superior derecha de la pantalla para ver el registro de alimentos de un día anterior (vea la captura de pantalla de abajo).



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.