



ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

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

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción..... | 2 |
| Registrar comidas y bocadillos..... | 7 |
| Buscar alimentos, bebidas y suplementos dietéticos | 8 |
| Mis alimentos y bebidas | 15 |
| Agregar detalles | 19 |
| Revisión y finalización | 21 |
| Preguntas generales | 25 |

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 de 24 horas utilizando la Herramienta de evaluación alimentaria de 24 horas automática y autoadministrada (ASA24).

Este registro alimentario de 24 horas tiene como objetivo capturar 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 en las últimas 24 horas. Por lo general, debería llevarle aproximadamente 30 minutos completar un registro alimentario de 24 horas.

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.



ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

Pregunta: ¿Cómo completo un registro alimentario de 24 horas utilizando el sistema ASA24?

Respuesta: Para completar un registro alimentario, se le pedirá que informe todo lo que comió y bebió desde la medianoche hasta la medianoche de ayer, o durante las últimas 24 horas, dependiendo de las instrucciones que haya recibido. El primer paso es informar todas las ocasiones en las que comió, como una comida o bocadillo, o cuando recién haya tomado una bebida o 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

1 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

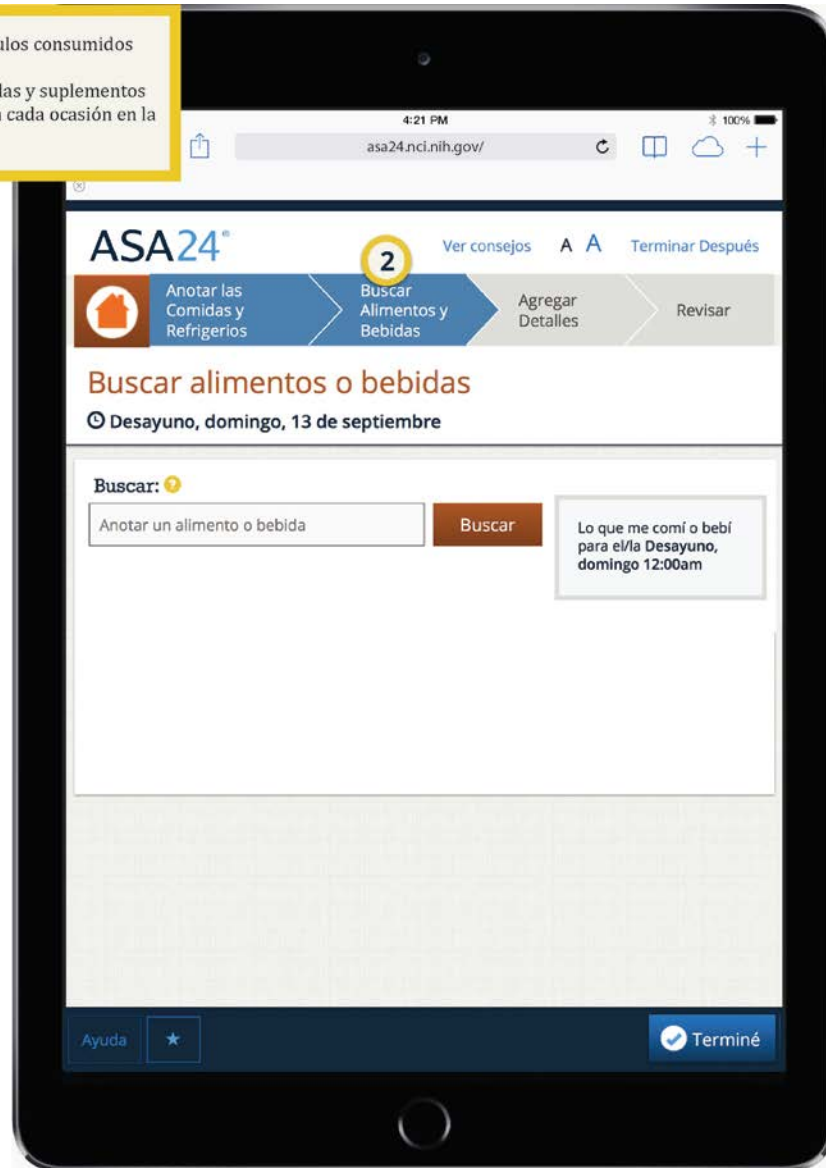


ASA24

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 visible. Below it, a navigation bar contains 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 content area displays the title 'Agregar detalles a su Helado cubierto de salsa' and the time 'Desayuno el domingo, 13 de septiembre - 12:00am'. Below this, a question asks: 'Helado cubierto de salsa: ¿Dónde consiguió esta comida (o la mayoría de los ingredientes para hacerla)?'. A dropdown menu is shown with the text 'Seleccione una opción'. At the bottom of the screen, there are two buttons: 'Ayuda' and 'Siguiente'.

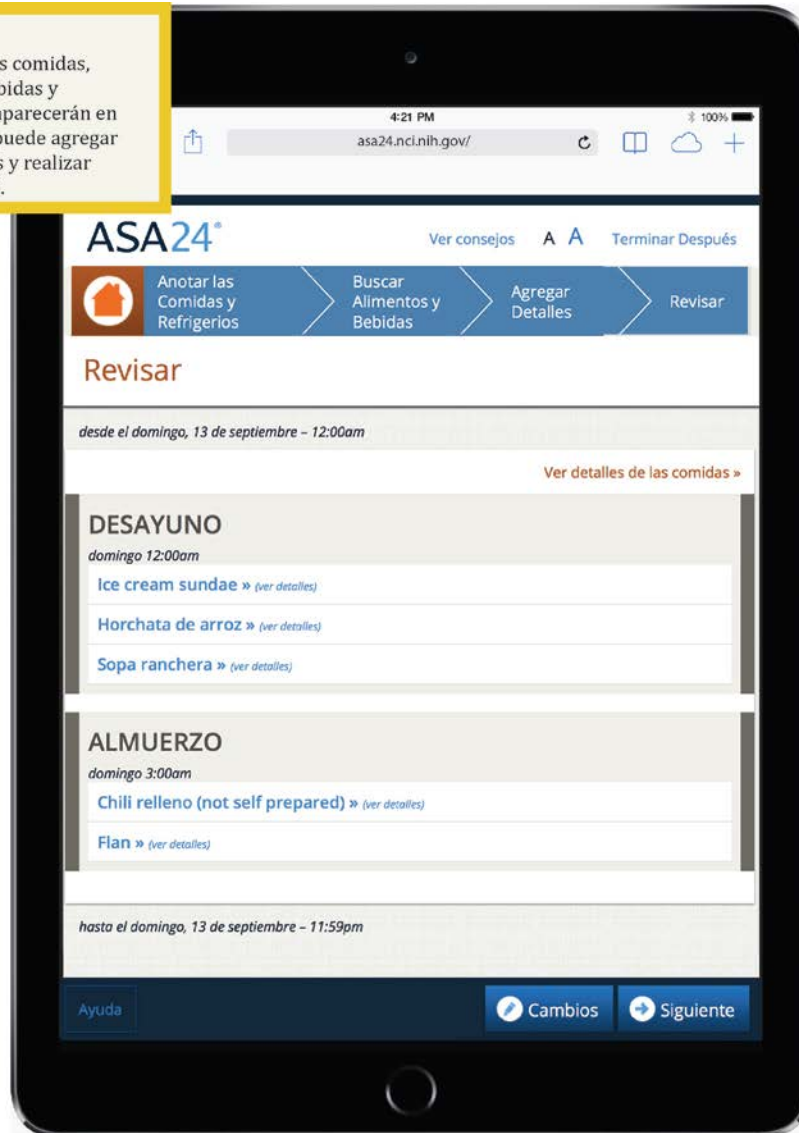


ASA24

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 shows the 'Mis alimentos y bebidas' page with a red arrow pointing to the 'Anotar una comida' button. The second screenshot shows the 'Anotar una comida o refrigerio' form with a red arrow pointing to the 'Buscar Alimentos y Bebidas' button.



ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

Buscar 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⁺ 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

Selección 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 - 11:59pm)

10 41 AM

Lugar:
Seleccione uno

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

Vía o 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⁺ 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 10-11am + Añadir

Cheerios + Ver detalles

Jugo de naranja (china) + Ver detalles

ALMUERZO Jueves 1-4pm + Añadir

Pan integral "brown" + Ver detalles

Hasta el Jueves, 12 de octubre - 12:59pm

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 from the ASA24 web application. The top screenshot shows the 'Mis alimentos y bebidas' (My foods and drinks) page for a meal on Thursday, October 12, 2017, at 10:41am. It lists 'DESAYUNO' (Breakfast) with items 'Cheerios' and 'Jugo de naranja (china)'. A dialog box titled '¿Qué te gustaría hacer?' (What would you like to do?) is open, showing options 'Favorito' (Favorite) with a star icon and 'Eliminar' (Delete) with a trash icon. A red arrow points to the 'Favorito' icon, and another red arrow points to the 'Herramientas' (Tools) button in the top right of the dialog. The bottom screenshot shows the 'Buscar alimentos o bebidas' (Search for foods or drinks) page for a meal on Thursday, October 12, 2017, at 1:45pm. It features a search bar with the text 'Anotar un alimento, bebida o suplemento' and a 'Buscar' (Search) button. Below the search bar, a red arrow points to the star icon in the bottom left corner, next to the 'Ayuda' (Help) button. The right side of the page shows a list of items from the previous meal: 'Pan integral "brown"', 'Carne de pavo para sándwich', and 'Queso provolone', each with a star icon and a trash icon.



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).



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 "Filtros de búsqueda:" section 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)), and "Platos principales y entrantes:" (Plato principal, plato principal de la comida congelada (5), Sandwich, Burger (1)). To the right of the filters is a "8 Resultados:" section listing: Pizza, Pizza bites, Pizza rolls, Pizza-hamburguesa, Palitos de pan de pizza hut, Salsa para pizza, Taco bell mexican pizza, and 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 an "Ayuda" button and a "Terminé con esta comida o este refrigerio" button.



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 web application 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 page title is 'Buscar alimentos o bebidas' and the date is 'Almuerzo, jueves, 12 de octubre'. The search bar contains 'pepperoni pizza' and a 'Buscar' button. To the right of the search bar, there is a box that says 'Lo que me comí o bebí para el/la Almuerzo, jueves 1:45pm'. Below the search bar, there are filters for 'Filtros de búsqueda:' and '10 Resultados:'. The results list includes 'Pepperoni (salchichón)', 'Pizza bites', 'Pizza', 'Sándwich de pepperoni (salchichón)', 'Palitos 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, and a red arrow points to it with the text 'Resultado similar'. Another red box highlights the 'No puedo encontrar lo que estoy buscando' option at the bottom of the results list, and a red arrow points to it with the text 'Utilice este botón si no puede encontrar lo que está buscando.' At the bottom of the page, there is an 'Ayuda' button and a 'Terminé con esta comida o este refrigerio' button.



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 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', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. The 'Buscar Alimentos y Bebidas' step is active. Below the navigation bar is the heading 'Buscar alimentos o bebidas' and the date 'Almuerzo, jueves, 12 de octubre'. A search bar contains the text 'Anotar un alimento, bebida o suplemento' and a 'Buscar' button. To the right of the search bar is a list of items. The first item is 'Lo que me comí o bebí para el/la Almuerzo, jueves 1:45pm'. Below this is a row with 'Pizza', a star icon, and a trash can icon. A red arrow points 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 terminado de registrar todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que consumió en una comida o bocadillo, seleccione el botón **Terminé con esta comida o este refrigerio**. Cuando vuelva a la pantalla **Mis alimentos y bebidas**, seleccione el botón **Anotar una comida** para agregar más comidas. Usted registrará todas las ocasiones en las que comió y enumerará todos los artículos que comió primero antes de agregar los detalles sobre cuánto comió o bebió. Cuando haya terminado de agregar alimentos, bebidas y suplementos a sus comidas y bocadillos, seleccione **Siguiente** para agregar los detalles.

Imagen:

ASA24[®] Ver consejos A A Terminar Después

🏠 Anotar las Comidas y Refrigerios 🔍 Buscar Alimentos y Bebidas ➕ Agregar Detalles ✓ Revisar

Buscar alimentos o bebidas

🕒 Almuerzo, jueves, 12 de octubre

Buscar: ⓘ

Buscar

Lo que me comí o bebí para el/la Almuerzo, Jueves 1:45pm

Pizza ★ 🗑️

Ayuda ★ ➡️ ✓ Terminé con esta comida o este refrigerio



ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

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: Una vez que haya registrado todo lo que comió y bebió en sus comidas y bocadillos, y los suplementos dietéticos que tomó durante su periodo de registro, seleccione el botón **Siguiente** en la parte interior de la pantalla **Mis alimentos y bebidas**. Luego, se le pedirá que registre detalles sobre cada alimento, bebida y suplemento dietético que haya consumido, como cuánto comió y si agregó algo (por ejemplo, leche al cereal).

Imagen:

ASA24[®] 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

+ Añadir [editar] [eliminar]

Cheerios » (ver detalles) [Herramientas]

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

ALMUERZO

jueves 1:20pm

+ Añadir [editar] [eliminar]

Pizza » (ver detalles) [Herramientas]

Cola » (ver detalles) [Herramientas]

CENA

jueves 5:03pm

+ Añadir [editar] [eliminar]

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] [Siguiente]



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[®] Ver consejos A A Terminar Después

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

Mis alimentos y bebidas

Ícono Editar

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

DESAYUNO

jueves 8:56am

+ Añadir ✎ 🗑️

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

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

ALMUERZO

jueves 1:20pm

+ Añadir ✎ 🗑️

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

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

CENA

jueves 5:03pm

+ Añadir ✎ 🗑️

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 ➔ Siguiente



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 web application 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 main content area is titled 'Mis alimentos y bebidas' and shows a list of meals for 'jueves, 12 de octubre - 12:00am'. The meals are: 'DESAYUNO' (jueves 8:56am), 'ALMUERZO' (jueves 1:20pm), and 'CENA' (jueves 5:03pm). Each meal has a '+ Añadir' button, an edit icon, and a trash icon. A red arrow points to the trash icon for the 'DESAYUNO' meal. Below each meal, there is a list of items with 'Herramientas' buttons. The items for 'DESAYUNO' are 'Cheerios' and 'Jugo de naranja (china)'. The items for 'ALMUERZO' are 'Pizza' and 'Cola'. The items for 'CENA' are 'Ensalada verde', 'Pechuga de pollo', and 'Agua con gas'. At the bottom of the page, there is an 'Ayuda' button and two buttons: '+ Anotar una comida' and '+ Siguiente'.



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.

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

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® 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? ⓘ

Menos de 1/4 taza 1/4 Taza 1/2 Taza 3/4 Taza **1 Taza** 1 1/4 Taza, 1 1/2 Tazas 1 3/4 Taza 2 Tazas 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' (highlighted in blue), 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles' (highlighted in blue), and 'Revisar'. The main content area is titled 'Agregar detalles a su Cheerios' and shows the time 'Desayuno el jueves, 12 de octubre - 8:56am'. The question asks: 'Cheerios: ¿Agregó algo a su [fit] que no haya mencionado? seleccione todo lo que corresponda.' There are three radio button options: 'Sí' (selected), 'No se agregó nada', and 'No sabe'. Below this is a section 'Buscar adiciones:' with a text input field containing 'Anotar un alimento, bebida o suplemento', a 'Buscar' button, and a box labeled 'Adiciones para su Cheerios'. At the bottom, there is an 'Ayuda' button on the left and 'Anterior' and 'Siguiete' buttons on the right.



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** (lápices) que aparecen al lado de cada comida, alimento, bebida y suplemento dietético le permiten realizar cambios. Es posible que deba seleccionar las palabras **ver detalles** para ver las adiciones que registró y para acceder al ícono **Editar**.

Imagen:



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 navigation bar at the top containing 'Ver consejos', 'A A', and 'Terminar Después'. 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 main content area is titled 'Mis alimentos y bebidas' and shows a list of meals for 'jueves, 12 de octubre - 12:00am' and 'jueves, 12 de octubre - 11:59pm'. The first meal is 'DESAYUNO' (Breakfast) at 8:56am, containing 'Cheerios' and 'Jugo de naranja (china)'. The second meal is 'ALMUERZO' (Lunch) at 1:20pm, containing 'Pizza' and 'Cola'. A modal window titled '¿Qué te gustaría hacer?' is open over the 'Cola' item, with options: 'Favorito', 'Eliminar', 'Mover', and 'Copiar'. A red arrow points to the 'Copiar' icon, and another red arrow points to the 'Herramientas' button next to it. The text 'Botón Herramientas' and 'Ícono Copiar' are written in red next to their respective elements.



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. Solo podrá mover un artículo una vez que haya agregado al menos dos ocasiones en las que haya comido a su registro alimentario.

Imagen:

ASA24[®] 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 Siguiente

¿Qué te gustaría hacer?

- Favorito
- Eliminar
- Mover
- Copiar

Herramientas

Herramientas

Herramientas

Herramientas

Herramientas

Ícono Mover

Botón Herramientas



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:

ASA24[®] 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

+ Añadir [editar detalles] Herramientas

Cheerios » [ocultar detalles] Herramientas

Source? Supermercado o tienda de comestibles [editar]

¿Clase? Banana Nut [editar]

¿Cantidad que comió? 2 Tazas [editar]

¿Le agregó algo? seleccione todo lo que corresponda. No se agregó nada [editar]

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

ALMUERZO

jueves 1:20pm

+ Añadir [editar] Herramientas

Pizza » [ver detalles] Herramientas

Cola » [ver detalles] Herramientas

CENA

jueves 5:03pm

+ Añadir [editar] Herramientas

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

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 debería hacer si no puedo completar el registro de 24 horas en ASA24 luego de empezarlo?

Respuesta: Lo mejor es completar el ASA24 en una sentada. Dependiendo de las instrucciones que haya recibido, es posible que se le pida que lo termine sin tomar un descanso mayor de 30 minutos, después del cual no podrá volver a iniciar sesión. Sin embargo, en la mayoría de los casos, se le permitirá iniciar sesión varias veces. Podrá seleccionar el botón **Terminar después** en la esquina superior derecha de la pantalla para terminar más tarde durante ese día. Deberá terminar su registro dentro de los límites de tiempo que estableció la persona que le solicitó que utilice el ASA24. Si tuvo algún problema, como que se le haya cerrado el navegador o apagado la computadora, trate de iniciar sesión nuevamente. Su información se guarda al completar cada paso.

Imagen:

The screenshot shows the ASA24 application interface. At the top left is the ASA24 logo. To the right of the logo are links for "Ver consejos", "A A", and "Terminar Después", which is highlighted with a red box. Below the logo is a navigation bar with four steps: "Anotar las Comidas y Refrigerios", "Buscar Alimentos y Bebidas", "Agregar Detalles", and "Revisar". A red arrow points to the "Terminar Después" button. Below the navigation bar is the title "Mis alimentos y bebidas". The main content area is titled "BIENVENIDO" and contains instructions for using the home icon, an "Ayuda" button, and information about the assessment period from Thursday, October 12, 12:00am to 11:59pm. At the bottom, there is another "Ayuda" button and a "Anotar una comida" button.



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.



ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

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 top navigation bar of the ASA24 application. On the left is the ASA24 logo. On the right, there are two 'A' icons for font size adjustment, with a red box around them and a red arrow pointing to them. Below the navigation bar is a menu with four items: 'Anotar las Comidas y Refrigerios', 'Buscar Alimentos y Bebidas', 'Agregar Detalles', and 'Revisar'. Below the menu is the title 'Mis alimentos y bebidas'. The main content area is titled 'BIENVENIDO' and contains a welcome message. At the bottom, there is a blue button labeled 'Anotar una comida' and a white button labeled 'Ayuda'.

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

Ver consejos A A Terminar Después

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

Mis alimentos y bebidas

BIENVENIDO

Use este ícono en cualquier momento para regresar a la página de inicio y ver lo que ya ha informado.

Ayuda Si necesita ayuda, seleccione AYUDA abajo a la izquierda de cada pantalla o seleccione cualquier ? ícono.

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.

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.

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

Ayuda + 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:

