



ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

Guía de inicio rápido para participantes sobre registros de alimentos utilizando ASA24

Para todas las versiones desde 2016

Actualizada el 6 de junio de 2022

Se le ha pedido que complete un registro de alimentos (también conocido como diario de alimentos) utilizando una herramienta en línea llamada ASA24. ASA24 significa "Herramienta de evaluación alimentaria de 24 horas automática y autoadministrada". Un registro de alimentos recoge información detallada sobre todos los alimentos, bebidas y suplementos que usted comió o bebió. Los suplementos incluyen vitaminas, minerales, suplementos de hierbas y otros suplementos dietéticos.

Se le puede pedir que complete un registro de un solo día o de varios días seguidos.

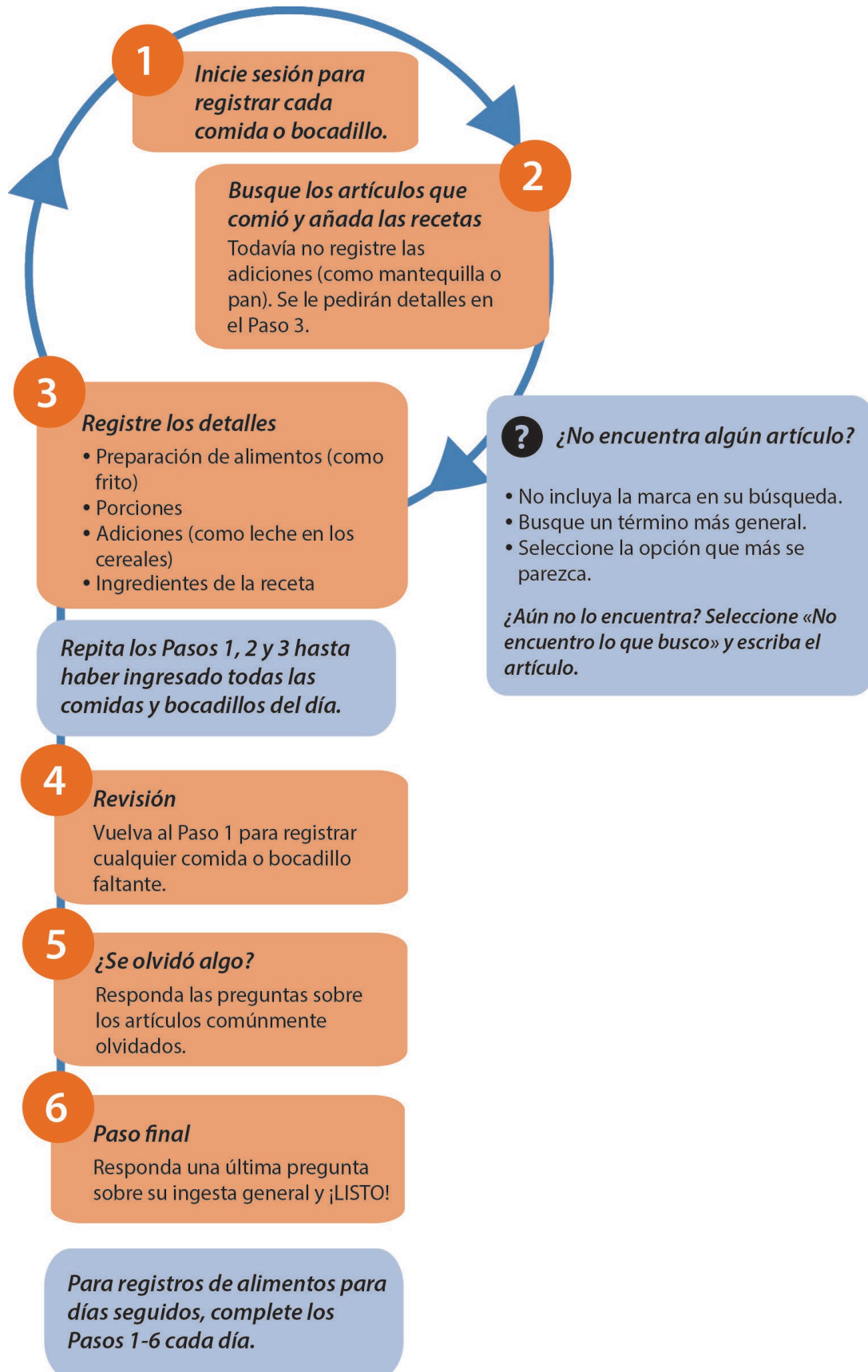
- Para un **registro alimentario de un solo día**: En el día en que se le pide que haga un registro, inicie sesión cada vez que coma o beba, e ingrese todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que ha consumido. Al día siguiente, todavía puede iniciar sesión para agregar artículos y hacer cambios en el día anterior.
- Para un **registro alimentario de varios días seguidos**: Para cada día en que se le pide 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 al 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 **Help (ayuda)** en la parte inferior de la pantalla.

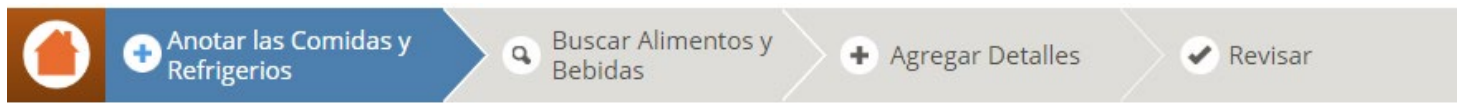
Algunos consejos:

- Es importante que registre todos los alimentos, bebidas y suplementos dietéticos que comió o bebió.
- Completar el registro de alimentos le tomará unos 30 minutos.
- Cada vez que inicie sesión, esta se cerrará automáticamente luego de 30 minutos de inactividad. Su información será guardada.
- Si no puede encontrar el artículo o marca exactos de lo que comió o bebió, **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 comió o bebió, incluso si estos no reflejan su dieta usual.

Diagrama de flujo 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.

Luego de ingresar el nombre de un artículo en el campo de búsqueda, puede seleccionar uno de los artículos que aparecen en los resultados o agregar una receta. Para recetas, primero deberá proporcionar un nombre para la receta. Luego, en el **Paso 3**, enumerará todos los ingredientes de la receta.



Paso 3: Conteste preguntas detalladas sobre las comidas y bebidas que consumió y cualquier receta que haya registrado. Esto incluirá cómo se prepararon, la cantidad que comió o bebió, y cualquier cosa que haya agregado (como manteca a las patatas, o leche al cereal). También enumerará los ingredientes de cualquier receta que haya registrado. Para suplementos dietéticos, se le preguntará sobre la dosis.

Repita los pasos 1-3 durante el día hasta que haya ingresado todas las comidas y bocadillos del día. Se le recordará que 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, vuelva al **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: Revise lo que ha registrado para asegurarse de haber incluido todas las comidas, bebidas y suplementos dietéticos y contestado todas las preguntas detalladas correctamente. Puede hacer cualquier cambio que sea necesario.

Paso 5: Responda las preguntas sobre los artículos que a menudo se olvidan (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. 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 haber terminado.

¡TERMINÓ!

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 **Change Day (Cambiar día)** en la parte superior derecha de la página y escoja el día que quiere editar. Puede hacer cambios hasta la medianoche del día siguiente a su último día del registro.

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

Paso 1. Registrar una comida o bocadillo

Primero, la herramienta 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's 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 that 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's also a 'Lugar:' dropdown menu with 'Seleccione uno'. 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's a '¿Comió con alguien más?' section 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

¿Tengo que registrar 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**, elija 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. Si quiere, también puede agregar una receta.

Buscar: **Buscar**

Lo que me comí o bebí para el/la Desayuno, jueves 6:00am

Filtros de búsqueda: **9 Resultados:**

- Agregar una receta »
- Bagel one
- Bagel bites
- Bagel egg bacon cheese sandwich de dunkin' donuts (sándwich en rosca de pan tipo bagel de huevo, jamón y queso)
- Egg, ham and cheese on bagel de dunkin' donuts (rosca de pan tipo bagel con huevo, jamón y queso)
- Egg, sausage and cheese on bagel de dunkin' donuts (rosca tipo bagel con huevo, salchicha y queso)
- Hojuelas de rosas tipo bagel (bagel chips)
- Mcdonald's ham, egg and cheese on bagel (rosca de pan tipo bagel con jamón, huevo y queso)
- Mcdonald's spanish omelet on bagel (omelete (tortilla) en rosca de pan tipo bagel)
- Mcdonald's steak, egg and cheese on bagel (rosca de pan tipo bagel con filete, huevo y queso)

No puedo encontrar lo que estoy buscando »

Ayuda **★ Favoritos** **✕ Recetas** **Terminé con esta comida o este refrigerio**

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

Filtre los resultados de la búsqueda o ingrese una receta.

Seleccione el artículo para agregarlo a su comida o bocadillo.

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

Paso 3. Agregar detalles

Se le pedirán detalles sobre el tipo de alimento, bebida o suplemento dietético que consumió; cuánto consumió; 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 alimentos que se olvidan 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 por primera vez 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 intentar 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 es posible que el registro de alimentos para cualquiera de los días anteriores esté incompleto, cuando vuelva a iniciar de sesión en el sistema ASA24, recibirá un mensaje preguntándole si desea completar el día anterior o continuar con el día actual. 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 haya 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).

The screenshot shows the 'Mis alimentos y bebidas' (My foods and drinks) page. At the top right, there is a 'Cambiar el día »' (Change day) link. Below the header, the date and time are shown as 'desde el sábado, 28 de octubre - 12:00am'. The main content area is titled 'BIENVENIDO' (WELCOME) and contains a home icon with the instruction: 'Use este ícono en cualquier momento para regresar a la página de inicio y ver lo que ya ha informado.' (Use this icon at any time to return to the home page and see what you have already reported.) There is also an 'Ayuda' (Help) button with the instruction: 'Si necesita ayuda, seleccione AYUDA abajo a la izquierda de cada pantalla o seleccione cualquier ícono.' (If you need help, select AYUDA at the bottom left of each screen or select any icon.) Below this, there is a note: '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.' (You can view or hide the tips at any time by clicking on "View tips" or "Hide tips" in the top right corner of the page.) At the bottom of the main content area, it says: '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.' (Remember that we want to know about all the foods and drinks you consumed from Saturday, October 28 - 12:00am to Saturday, October 28 - 11:59pm.) At the bottom left, there is another 'Ayuda' button. At the bottom right, there is a blue button with a plus sign and the text 'Anotar una comida' (Record a meal).

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 **Home (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.