



ASA24

Automated Self-Administered 24-Hour Dietary Assessment Tool

Guía de inicio rápido para participantes sobre registros de las 24 horas utilizando ASA24

Para todas las versiones desde 2016

Actualizada el 6 de junio de 2022

Se le ha pedido que informe todo lo que comió o bebió durante las últimas 24 horas utilizando una herramienta en línea llamada ASA24. ASA24 significa "Herramienta de evaluación alimentaria de 24 horas automática y autoadministrada".

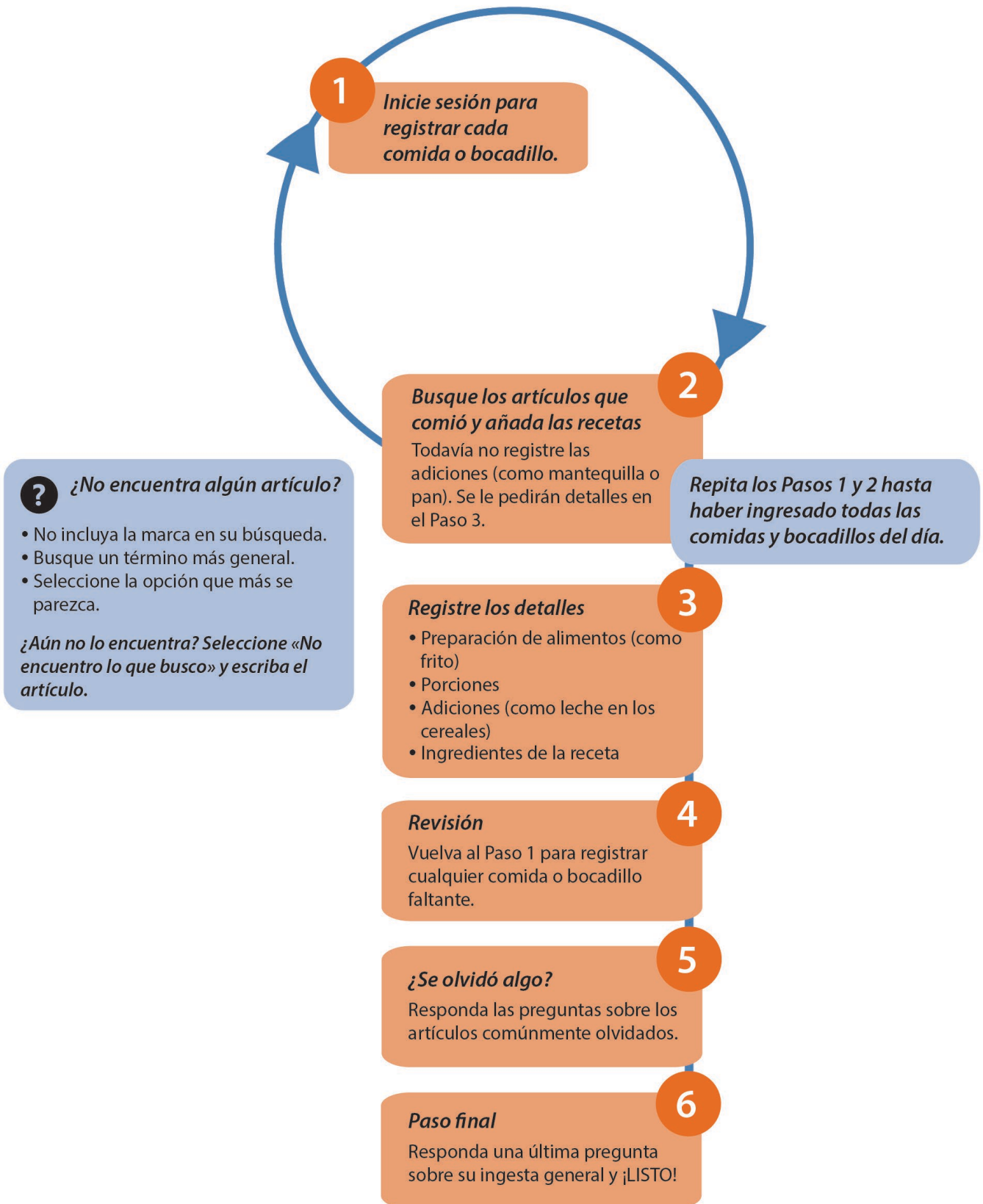
Dependiendo de las instrucciones que haya recibido, ingresará información detallada sobre todas las comidas, bebidas y suplementos que haya comido o tomado desde la medianoche a la medianoche de ayer, o durante las últimas 24 horas desde el momento en que inicie sesión. Los suplementos incluyen vitaminas, minerales, suplementos de hierbas y otros suplementos dietéticos.

Esta guía describe los pasos que debe seguir para completar su registro de 24 horas, como también consejos y capturas de pantalla para ayudarlo 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 le tomará 30 minutos.
- Luego de 30 minutos de inactividad, se cerrará su sesión en ASA24 automáticamente. Pero, su información será guardada. Dependiendo de las opciones seleccionadas por la persona que le pidió que complete un registro, es posible que pueda, o no, volver a ingresar para terminar.
- 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 registros de 24 horas:

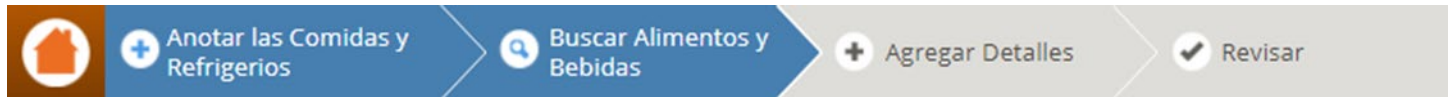


Pasos detallados para completar ASA24:



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 cada una de sus otras comidas y bocadillos, y repita los pasos 1 y 2 hasta haber registrado todas sus comidas y bocadillos. 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.
- 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, regrese al **Paso 1** para añadir la comida o bocadillo olvidado y luego avance al **Paso 2** para añadir los artículos que comió o bebió.



Paso 3: Conteste preguntas detalladas sobre las comidas y bebidas que consumió y cualquier receta que haya registrado. Esto incluirá preguntas detalladas sobre 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 agregado. Para suplementos dietéticos, se le preguntará sobre la dosis.



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 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.

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

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 - 11:59pm)

10 : 41 AM

Lugar:
Seleccione uno

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

- Vio la 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](#)

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.

The screenshot shows a search interface with the following elements:

- Search Bar:** Labeled "Buscar:" with a magnifying glass icon. The input field contains "bagel" and a "Buscar" button is to its right.
- Filters:** A section labeled "Filtros de búsqueda:" with a plus icon.
- Results:** A section labeled "9 Resultados:" containing a list of items:
 - 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 »
- Header:** A box on the right says "Lo que me comí o bebí para el/la Desayuno, jueves 6:00am".
- Footer:** Buttons for "Ayuda", "★ Favoritos", and "✕ Recetas". A blue button on the right says "Terminé con esta comida o este refrigerio".

Instructional callouts with arrows point to these elements:

- Top-left box: "Escriba el alimento, bebida o suplemento dietético y seleccione **Buscar**." (Points to the search bar)
- Middle-left box: "Filtre los resultados de la búsqueda o ingrese una receta." (Points to the filters section)
- Middle-right box: "Seleccione el artículo para agregarlo a su comida o bocadillo." (Points to the results list)
- Bottom-right box: "Cuando ha agregado todos los artículos de una comida y aparecen aquí, seleccione **Finalizar con esta comida**." (Points to the "Terminé con esta comida o este refrigerio" button)

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 sándwich de pollo a la parrilla", intente buscando "sándwich de pollo".

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

Puede intentar buscar un alimento, bebida o suplemento dietéticos utilizando la marca, pero hay muchas marcas que no están incluidas en ASA24. 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.

¿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 muchos ingredientes?

Al registrar un alimento que contiene más de un artículo, como un sándwich, una ensalada o un helado, busque "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 sándwich de pavo, en el **Paso 3** se le pedirá que registre el pavo, junto con los otros artículos en su sándwich (como queso y lechuga).

¿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, puede elegir **Agregar una receta** en la página de resultados de la búsqueda o **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 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 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 **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. Ya ha terminado.

¡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 complete la ASA24.