



MAR24
Argentina

Método Automatizado de Recordatorio de 24 horas para Argentina

Guía del Administrador Técnico de la Herramienta MAR24-Argentina

Contenido

1. Aspectos generales.....	2
2. Cálculo de los pesos de los Alimentos en los 16 utensilios	2
3. Cargar un nuevo alimento en el sistema.....	3
3.1. Alimento nuevo con composición química nueva, ambos con el mismo nombre	3
3.2. Alimento nuevo apuntando a una composición química existente.....	4
3.3. Alimento nuevo apuntando a una composición química nueva con nombres distintos....	4
4. Cambiar el nombre de un Alimento en el sistema	5
4.1. Cambiar el nombre del alimento en la búsqueda dejando igual el nombre del alimento en la composición química:.....	5
4.2. Cambiar el nombre del alimento en la búsqueda y en la composición química:	6
5. Agregar una receta estandarizada	7
5.1. Crear una receta estandarizada simple.....	7
5.2. Crear una receta estandarizada con subgrupos.....	8
6. Otras características modificables	10
6.1. Ocultar un alimento en la búsqueda.....	10
6.2. Cambiar o agregar elementos a los listbox	11
7. Enlace para obtener el MAR24-Argentina	12
7.1. Forma de citar el uso del MAR24-Argentina	12
7.2. Enlace al artículo científico del MAR24-Argentina.....	12

1. Aspectos generales

Para poder realizar cambios el administrador técnico debe tener conocimientos previos de Excel, Macros en Excel y Visual Basic Application (VBA).

Antes de realizar cualquier cambio en el archivo se recomienda realizar respaldo de toda la información, haciendo una copia del mismo.

La clave para poder desbloquear y alterar las hojas y libro es “**mar24.2020**”. Es importante mantener las hojas protegidas para evitar alteraciones y modificaciones por error.

Los colores de las etiquetas de las hojas del libro de Excel indican su uso: **Verde** para las pestañas de gestión de datos, **Amarillo** para las pestañas informativas y **Rojo** para las pestañas que deben quedar ocultas.

Cuando se hace mención en el manual a alimentos, esto incluye alimentos, bebidas o suplementos.

Todos los nombres de alimentos o composiciones químicas que se vayan a agregar deben estar escritos correctamente incluyendo acentuación y sin espacios al principio o al final de los nombres, ejemplo: **forma correcta** “Remolacha”, **forma incorrecta** “remolacha”.

La carga de alimentos en el MAR24-Argentina se realizan en gramos y en peso neto. Las cantidades y medidas de los líquidos se realizan en mililitros y se indica en el nombre con (mL) debe verificarse que la composición química también este en mililitros.

Se debe diferenciar bien entre el nombre de un alimento para la búsqueda y el nombre del alimento en la tabla de composición química. Varios nombres de búsqueda pueden apuntar al mismo alimento en la composición química. Ejemplo en la búsqueda se cuenta con los siguientes nombres (Remolacha y Remolacha cruda rallada) estas presentaciones tienen diferentes pesos en los utensilios, pero las dos apuntan al mismo alimento en la tabla de composición química (Remolacha) ya que tienen la misma composición. Es una relación muchos a uno, muchos o un nombre de los alimentos en la lista de búsqueda apuntan a un solo elemento en la tabla de composición química.

2. Cálculo de los pesos de los Alimentos en los 16 utensilios

Se recomienda realizar el pesado de los alimentos en los 16 utensilios, sin embargo, algunas veces no es posible hacerlo, en esos casos se pueden utilizar los porcentajes promedios para calcular los pesos faltantes. Para ello, se debe tener al menos el peso del alimento en alguno de los 16 utensilios utilizados en la herramienta. Se debe mostrar la hoja oculta de Excel con el nombre “Porcentajes promedios”, en ella se encuentran 16 grupos, los cuales fueron realizados según su volumen, textura y ocupación espacial en los utensilios de los alimentos, los mismos están marcados con el color **Naranja Oscuro**. En el siguiente ejemplo queremos obtener el peso en todos los utensilios del “**Helado de agua**”, que se encuentra en la “**fila 228 – número de alimento 207**” en la hoja **Equivalencias**. Solo disponemos del peso en el utensilio “**Taza grande tipo desayuno (8)**” ubicado en la columna “**columna J**” en la hoja **Equivalencias**. Por las características del alimento vamos a utilizar el porcentaje promedio de los “**Alimentos cremosos**” que se encuentra en la (fila 52 de la hoja **Porcentajes Cremosos**).

Para calcular el peso del helado de agua en el plato playo grande ubicado en la “**celda C228**” en la hoja **Equivalencias** se utiliza la siguiente formula:


=('Porcentajes promedios'!C52*Equivalencias!\$J228)/'Porcentajes promedios'!\$J52

3. Cargar un nuevo alimento en el sistema

Para cargar un nuevo alimento en el sistema se pueden presentar tres casos mostrados a continuación:

3.1. Alimento nuevo con composición química nueva, ambos con el mismo nombre

Este caso describe como agregar un alimento y una composición química con nombres exactamente iguales para la búsqueda y para la composición química. Ejemplificaremos este caso con la carga del “Mango”.


- 3.1.1. Para poder agregar un alimento nuevo debe contar con su composición química y con algún peso según los utensilios mostrados en la hoja “Imágenes de Utensilios” también se puede colocar el peso por unidad (pequeña, mediana, grande). El peso que registre será el único utensilio que mostrara el Módulo de “Carga detallada de alimento”.
- 3.1.2. Desproteger el Libro, en la hoja “BD de Composiciones Químicas” copiar una fila cualquiera de un alimento e insertar la fila nueva copiada en el grupo de alimentos que le corresponda. Proceder a actualizar el código y nombre de alimento. El nombre del alimento nuevo no debe tener espacios al final del nombre, ejemplo de la forma correcta “Mango” sin el espacio al final del nombre, ejemplo de la forma incorrecta “Mango ”. Agregar la composición química (CQ), de 100 gramos o 100 mililitros del alimento según sea el caso, en las columnas BF:DD (Sección Amarilla), si no cuenta con algún valor de la CQ dejar el espacio en blanco del elemento faltante. En la columna D indicar la unidad de medida (gramos o mililitros). Las columnas de la F a la BD se calculan automáticamente (No modificar).
- 3.1.3. Desproteger la Hoja “Equivalencias”, copiar y pegar una fila donde va a quedar ubicado el alimento. En la columna B de la fila agregada, escribir el nombre del alimento (debe estar exactamente igual como se puso en la hoja de “BD de Composiciones Químicas”). En la misma fila escribir los pesos respectivos del alimento según los utensilios y/o unidades (pequeña, mediana, grande). Si el alimento es una bebida, puede utilizar las medidas del agua (fila 13) siempre y cuando la composición química de la bebida este en mililitros. Actualizar numeraciones.
- 3.1.4. Mostrar la hoja “Lista_Alimentos”, copiar la fila del alimento que está en la celda de arriba del alimento nuevo e insertar la fila en la celda de abajo para que haga referencia a la celda del alimento nuevo agregado (debe verificarse que aparezca el nombre del alimento nuevo agregado, de no ser así, corregir la referencia a la celda correcta). Luego actualizar manualmente el número y texto en la lista de la izquierda.
- 3.1.5. Ocultar la hoja “Lista_Alimentos”. Proteger la hoja “Equivalencias” y proteger el libro.
- 3.1.6. Al finalizar la carga de alimento se deben realizar dos pasos para verificar que se haya realizado correctamente el procedimiento:
 - a. En la hoja “Formulario” presionar el ícono  para abrir los módulos de “Lista rápida de alimentos” y “Carga detallada de alimento” del R24h, en este módulo se debe buscar el alimento y debe aparecer en la lista.
 - b. Luego de cargar los datos de este alimento, proceder a pasar la información a la base de datos, dirigirse a la columna “AJ” y presionar el botón “Calcular CQ”. Si el botón calcula la composición química de este alimento en forma automática el procedimiento está bien hecho, de lo contrario si no realiza ningún cálculo, debe encontrar el error.

3.2. Alimento nuevo apuntando a una composición química existente.

Se puede dar el caso que un alimento nuevo tenga la composición química muy similar a una ya existente, si ese es el caso se debe contar sólo con el peso del alimento nuevo que se va a agregar y seguir los siguientes pasos:

- 3.2.1. Desproteger la hoja "Equivalencias", copiar y pegar una fila donde va a quedar ubicado el alimento. Escribir el nombre del alimento. Escribir los pesos respectivos según los utensilios y/o por unidad (Si es un líquido puedo utilizar las medidas del agua, se debe agregar al final la medida (mL) siempre y cuando la CQ esté en mililitros). Si es un suplemento, también se debe agregar las medidas según sea el caso (mL), (mg), (µg), (UI). Actualizar las numeraciones.
- 3.2.2. Mostrar la hoja "Lista_Alimentos", copiar la fila del alimento que está en la celda de arriba del alimento nuevo e insertar la fila en la celda de abajo para que haga referencia a la celda del alimento nuevo agregado (debe verificarse que aparezca el nombre del alimento nuevo agregado, de no ser así corregir la referencia a la celda correcta). Luego actualizar manualmente el número y texto en la lista de la izquierda.
- 3.2.3. Presionar las teclas "Alt+F11" y se abrirá el editor de VBA. Hacer clic en "Modulos -> Módulo 1", luego presionar "Ctrl+F" y buscar el nombre de la composición química del alimento a la que se quiere apuntar en la tabla "BD de Composiciones Químicas". Al encontrarlo se debe agregar el código mostrado en letra roja con el nombre de búsqueda del nuevo alimento mostrado en la tabla "Equivalencias". En el siguiente ejemplo se quiere agregar el nuevo nombre de búsqueda "Milanesas de soja rellena" que apunte a la composición química ya existente "Milanesas de soja":

```
Elseif (nombre_ingrediente = "Milanesas de soja simple" Or nombre_ingrediente = "Milanesas de soja rellena") Then
    j = Range("B1", Range("B1048576").End(xlUp)).Find(What:="Milanesas de soja", After:=Cells(1, 2),
    SearchOrder:=xlByRows).Row
    Call CopiarCQ(i, i, gramos_ingrediente)
```


- 3.2.4. Con el paso anterior se podrá calcular la CQ del nuevo alimento. Ocultar la hoja "Lista_Alimentos". Proteger hoja "Equivalencias" y proteger el libro.
- 3.2.5. Al finalizar la carga de alimento se deben realizar dos pasos para verificar que se haya realizado correctamente el procedimiento:
 - a. En la hoja "Formulario" presionar el ícono  para abrir los módulos de "Lista rápida de alimentos" y "Carga detallada de alimento" del R24h, en este módulo se debe buscar el alimento y debe aparecer en la lista.
 - b. Luego de cargar los datos de este alimento, proceder a pasar la información a la base de datos, dirigirse a la columna "AJ" y presionar el botón "Calcular CQ". Si el botón calcula la composición química de este alimento en forma automática el procedimiento está bien hecho, de lo contrario si no realiza ningún cálculo, debe encontrar el error.

3.3. Alimento nuevo apuntando a una composición química nueva con nombres distintos.

Se puede dar el caso que un alimento nuevo con composición química nueva, no necesariamente posean el mismo nombre para la búsqueda. Por ejemplo: el nombre del alimento nuevo para la búsqueda es "Pan de miga (2 rectángulos completos)" y el Nombre del alimento para la hoja "composición química" es "Pan de miga". Para estos casos seguir los siguientes pasos:

- 3.3.1. Desproteger la hoja “Equivalencias”, luego copiar una fila e insertarla donde va a quedar ubicado el alimento. Escribir el nombre del alimento como va a aparecer en la búsqueda, en el caso del ejemplo “Pan de miga (2 rectángulos completos)”. Luego escribir los pesos respectivos según los utensilios o por unidad.
- 3.3.2. Mostrar la hoja “Lista_Alimentos”, copiar la fila del alimento que está en la celda de arriba del alimento nuevo e insertar la fila en la celda de abajo para que haga referencia a la celda del alimento nuevo agregado (debe verificarse que aparezca el nombre del alimento nuevo agregado, de no ser así, corregir la referencia a la celda correcta). Luego actualizar manualmente el número y texto en la lista de la izquierda.
- 3.3.3. Presionar las teclas “Alt+F11” y se abrirá el editor de VBA. Hacer clic en “Modulos -> Módulo 1” luego presionar “Ctrl+F” y buscar el nombre del alimento que se muestra en la tabla “BD de Composiciones Químicas” para comprobar que no existe un código para ese alimento (de existir seguir los pasos de la Sección 2.2), si no existe ninguno ir a la función “Private Sub CommandButton1_Click()”. Dirigirse al final de la “lista” de Elseif-Next y agregar después del último “Next z” y antes del “End if” **el siguiente código en letra roja** con los nombres respectivos, en este caso usaremos los nombres del ejemplo resaltados con amarillo y verde:

```
Elseif (nombre_ingrediente = "Pan de miga (2 rectángulos completos)") Then
    j = Range("B1", Range("B1048576").End(xlUp)).Find(What:="Pan de miga", After:=Cells(1, 2),
    SearchOrder:=xlByRows).Row
    Call CopiarCQ(j, i, gramos_ingrediente)
```

- 3.3.4. Con el paso anterior se podrá calcular la CQ del nuevo alimento. Ocultar la hoja y “Lista_Alimentos”. Proteger la hoja “Equivalencias” y proteger el libro.
- 3.3.5. Al finalizar la carga de alimento se deben realizar dos pasos para verificar que se haya realizado correctamente el procedimiento:
- En la hoja “Formulario” presionar el ícono  para abrir los módulos de “Lista rápida de alimentos” y “Carga detallada de alimento” del R24h, en este módulo se debe buscar el alimento y debe aparecer en la lista.
 - Luego de cargar los datos de este alimento, proceder a pasar la información a la base de datos, dirigirse a la columna “AJ” y presionar el botón “Calcular CQ”. Si el botón calcula la composición química de este alimento en forma automática el procedimiento está bien hecho, de lo contrario si no realiza ningún cálculo, debe encontrar el error.

4. Cambiar el nombre de un Alimento en el sistema

Para cambiar el nombre del alimento en el sistema se pueden presentar dos casos que detallaremos a continuación:

4.1. Cambiar el nombre del alimento en la búsqueda dejando igual el nombre del alimento en la composición química:

Este caso describe cómo cambiar el nombre de un alimento dejando igual la composición química a la cual apunta este alimento. Para ello vamos a utilizar el siguiente ejemplo (nombre viejo del alimento: “Frutilla picada”; nombre nuevo del alimento: “Fresa picada”; Nombre del alimento en la tabla de composición química: “Frutilla”).

- 4.1.1. Desproteger el Libro y la Hoja “Equivalencias”, encontrar el alimento al cual desea cambiarle el nombre (puede ayudarse con el comando de buscar ctrl+b). Una vez ubicado el nombre del alimento, proceda a cambiarlo. Siguiendo con el ejemplo, buscar “Frutilla picada” y cambiarlo por “Fresa picada”.
- 4.1.2. Luego debe mostrar la hoja “Lista_Alimentos”, buscar el alimento cambiado y actualizar manualmente el número y texto en la lista de la izquierda.
- 4.1.3. Presionar las teclas “Alt+F11” y se abrirá el editor de VBA. Hacer clic en “Modulos -> Módulo 1” luego presionar “Ctrl+F” y buscar el nombre anterior del alimento, al ubicarlo se debe sustituir por el nombre nuevo del alimento. En el caso del ejemplo encontrar “Frutilla picada” y cambiarlo por “Fresa picada”:

Nombre anterior:


```
Elseif (nombre_ingrediente = "Frutilla picada") Then
    j = Range("B1", Range("B1048576").End(xlUp)).Find(What:="Frutilla", After:=Cells(1, 2), SearchOrder:=xlByRows).Row
    Call CopiarCQ(j, i, gramos_ingrediente)
```

Actualización al nuevo nombre:

- 4.1.4. Nótese que no se tocó lo que esta después del “Frutilla” ya que este nombre se refiere al que aparece en la tabla de composición química. Si también se requiere cambiar el nombre del alimento en la composición química debe ir a la Sección 3.2 de este manual.






```
Elseif (nombre_ingrediente = "Fresa picada") Then
    j = Range("B1", Range("B1048576").End(xlUp)).Find(What:="Frutilla", After:=Cells(1, 2), SearchOrder:=xlByRows).Row
    Call CopiarCQ(j, i, gramos_ingrediente)
```

- 4.1.5. Al finalizar la carga de alimento se deben realizar dos pasos para verificar que se haya realizado correctamente el procedimiento:

- En la hoja “Formulario” presionar el ícono  para abrir los módulos de “Lista rápida de alimentos” y “Carga detallada de alimento” del R24h, en este módulo se debe buscar el alimento y debe aparecer en la lista.
- Luego de cargar los datos de este alimento, proceder a pasar la información a la base de datos, dirigirse a la columna “AJ” y presionar el botón “Calcular CQ”. Si el botón calcula la composición química de este alimento en forma automática el procedimiento está bien hecho, de lo contrario si no realiza ningún cálculo, debe encontrar el error.

4.2.Cambiar el nombre del alimento en la búsqueda y en la composición química:

Este caso describe cómo cambiar el nombre de un alimento cambiando también el nombre en la “composición química” a la cual apunta este alimento. Para este caso utilizaremos el siguiente ejemplo:

-  Nombre viejo del alimento en la búsqueda “Ananá”.
-  Nuevo nombre del alimento en la búsqueda “Piña”.
-  Nombre viejo del alimento en la tabla de composición química “Ananá pulpa fresco”.
-  Nuevo nombre del alimento en la tabla de composición química “Piña pulpa fresca”.
-  Otras presentaciones del alimento en la búsqueda “Ananá picado” y “Ananá rodaja”.

- 4.2.1. Desproteger el Libro y la Hoja “Equivalencias”, encontrar el alimento que desea cambiarle el nombre (puede ayudarse con el comando de buscar ctrl+b). Una vez ubicado el nombre del alimento, proceda a cambiarlo. En el caso del ejemplo encontrar “Ananá” y cambiarlo por “Piña”.
- 4.2.2. Luego debe mostrar la hoja “Lista_Alimentos” debe buscar el alimento cambiado por el número y actualizar manualmente el número y texto en la lista de la izquierda.

4.2.3. En la tabla “BD de Composiciones Químicas”. Buscar el nombre viejo del alimento y cambiarlo por el nuevo nombre. Una vez ubicado el nombre del alimento, proceda a cambiarlo. En el caso del ejemplo encontrar “Ananá pulpa fresco” y cambiarlo por “Piña pulpa fresca”.

4.2.4. En este punto se debe verificar si el nuevo nombre de búsqueda del alimento es exactamente igual al nuevo nombre del alimento en la tabla “BD de Composiciones Químicas”, de ser así pasar al paso 3.2.7, de lo contrario continuar con el procedimiento. En el caso del ejemplo seguimos con el procedimiento debido a que el nombre “Piña” es diferente al nombre “Piña pulpa fresca”.

4.2.5. Presionar las teclas “Alt+F11” y se abrirá el editor de VBA. Hacer clic en “Modulos -> Módulo 1” luego presionar “Ctrl+F” y buscar el nombre anterior del alimento, al ubicarlo se debe sustituir por el nombre nuevo del alimento. En el caso del ejemplo encontrar “Ananá” y cambiarlo por “Piña”. Cambiar “Ananá pulpa fresco” por “Piña pulpa fresca”:

Nombres anteriores:


```
Elseif (nombre_ingredient = "Ananá picado" Or nombre_ingredient = "Ananá rodaja" Or nombre_ingredient = "Ananá") Then
    j = Range("B1", Range("B1048576").End(xlUp)).Find(What:="Ananá pulpa fresco", After:=Cells(1, 2),
SearchOrder:=xlByRows).Row
    Call CopiarCQ(j, i, gramos_ingredient)
```

Actualización a los nombres actuales:

4.2.6. Nótese que sólo se cambió el nombre de color verde. Para cambiar los nombres de los colores azules se debe seguir los pasos de la sección 3.1.

```
Elseif (nombre_ingredient = "Ananá picado" Or nombre_ingredient = "Ananá rodaja" Or nombre_ingredient = "Ananá") Then
    j = Range("B1", Range("B1048576").End(xlUp)).Find(What:="Piña pulpa fresca", After:=Cells(1, 2),
SearchOrder:=xlByRows).Row
    Call CopiarCQ(j, i, gramos_ingredient)
```

4.2.7. Al finalizar la carga de alimento se deben realizar dos pasos para verificar que se haya realizado correctamente el procedimiento:

- En la hoja “Formulario” presionar el ícono  para abrir los módulos de “Lista rápida de alimentos” y “Carga detallada de alimento” del R24h, en este módulo se debe buscar el alimento y debe aparecer en la lista.
- Luego de cargar los datos de este alimento, proceder a pasar la información a la base de datos, dirigirse a la columna “AJ” y presionar el botón “Calcular CQ”. Si el botón calcula la composición química de este alimento en forma automática el procedimiento está bien hecho, de lo contrario si no realiza ningún cálculo, debe encontrar el error.

5. Agregar una receta estandarizada

Antes de agregar una receta estandarizada se debe verificar que todos los ingredientes de la receta estén agregados como alimentos simples, de no estarlo dirigirse a la sección 2 del manual, también se debe contar con los pesos de cada ingrediente con respecto al peso total de la receta. Luego se pueden presentar dos casos:

5.1. Crear una receta estandarizada simple

Para explicar este caso vamos a utilizar el siguiente ejemplo: se quiere cargar una receta simple llamada “Ñoquis de papa” que contiene los ingredientes “Papa”, “Harina”, “Huevo”, “Aceite”, “Manteca”, el aceite y la manteca son opcionales.

- 5.1.1. Desproteger el Libro y la Hoja “Equivalencias”, insertar una fila antes de la fila identificada como “Fin-Grupo”.
- 5.1.2. Colocar el nombre de la receta y agregarle al final del nombre el identificador – **Grupo**. Debe incluirse el guion y los espacios, en el caso del ejemplo sería “**Ñoquis de papa – Grupo**”.
- 5.1.3. Insertar las filas adicionales de cada ingrediente, siguiendo el ejemplo, se insertarían 5 filas y escribir los ingredientes de la receta sin espacios al final (deben estar escritos como ya aparecen en la lista).
- 5.1.4. Para los alimentos opcionales se debe agregar al final el identificador “ **(Verificar)**” incluyendo un espacio antes del paréntesis, en el caso del ejemplo sería “**Aceite (Verificar)**” y “**Manteca (Verificar)**”. Esto permitirá que en módulo de carga detallada aparezca una casilla de verificación para poder agregarle o quitarle el ingrediente a la receta (Ver Figura 1).
- 5.1.5. Finalmente se debe anotar el peso correspondiente de cada ingrediente con respecto a los utensilios y/o unidades seleccionados para la receta (Ver Figura 1).

1061	1040	Ñoquis de papa - Grupo		
1062	1041	Papa en cubos hervida	139,53	122,50
1063	1042	Harina	40,00	35,12
1064	1043	Huevo hervido tipo poché	12,05	10,58
1065	1044	Aceite (Verificar)	10,00	8,78
1066	1045	Manteca (Verificar)	5,00	4,39

Figura 1. Creación de una receta estandarizada simple.

- 5.1.6. Para verificar si el procedimiento fue correcto, se debe ingresar en el módulo de carga detallada, introducir el nombre de la nueva receta y debe presentar las características mostradas en la Figura 2.

The screenshot shows the 'Carga detallada de alimentos' window. The 'Alimento Seleccionado' field contains 'Ñoquis de papa - Grupo'. Below it, a list of ingredients is shown: Papa, Harina, Huevo, Aceite de Girasol, and Manteca (Verificar). Each ingredient has a corresponding 'Gramos' field. To the right, there are checkboxes for 'Frito' and 'Al Horno', each followed by a 'g. de Aceite' field. At the bottom, there are fields for 'Cantidad Total Ingr.', 'Porción Consumida', and 'Porciones Totales', along with a 'Cargar' button. Two arrows point from text labels to specific parts of the interface: one points to the ingredient list with the label 'Se muestran todos los ingredientes de la receta', and the other points to the checkboxes with the label 'Casilla de Verificación para los ingredientes opcionales'.

Figura 2. Características del Módulo de Carga detallada de alimentos para una receta simple

5.2. Crear una receta estandarizada con subgrupos

Para explicar este caso vamos a utilizar el siguiente ejemplo: se quiere cargar una receta con subgrupos llamada “**Canelón**” y contiene los siguientes subgrupos:

- ✚ “Masa Canelón”.
- ✚ “Salsa de tomate para 1 canelón”.
- ✚ “Relleno de verduras Canelón”.
- ✚ “Relleno de verduras y ricota o carne Canelón”.
- ✚ “Relleno de ricota o carne Canelón”

Cada subgrupo mencionado tiene sus propios ingredientes que pueden ser opcionales o no.

5.2.1. Desproteger el Libro y la Hoja “Equivalencias”, insertar una fila antes de la fila identificada como “Fin-Grupo”.

5.2.2. Colocar el nombre de la receta y agregarle al final del nombre el identificador “- **Grupo**”. Debe incluirse el guion y los espacios, en el caso del ejemplo sería “**Canelón – Grupo**”.

5.2.3. Insertar tantas filas como subgrupos tenga la receta y agregarle al final del nombre el identificador “- **SubGrupo**”. Debe incluirse el guion y los espacios. En el caso del ejemplo se deben insertar 5 filas para los nombres de los subgrupos y dentro de cada subgrupo insertar una fila para cada ingrediente (Ver Figura 3).

5.2.4. Para los alimentos opcionales se debe agregar al final el identificador “ (**Verificar**)” incluyendo un espacio antes del paréntesis, en el caso del ejemplo sería “**Ricota (Verificar)**”, “**Carne vacuna (Verificar)**”, entre otros. Esto permitirá que en el módulo de carga detallada aparezca una casilla de verificación poder agregar o quitar el ingrediente en la receta (Ver Figura 3).

5.2.5. Finalmente se debe anotar el peso correspondiente de cada ingrediente con respecto a los utensilios y/o unidades seleccionados para la receta (Ver Figura 1).

21		Alimento	1 Cda. Tipo té (1)	1 Cda. Tipo café (1)	1 cucharon grande (1)	1 cucharon chico (1)	Unidad grande	Unidad mediana	Unidad chica	Unidad/ pote
1211	1190	1 Canelón - Grupo								
1212	1191	Masa Canelón - SubGrupo								
1213	1192	Harina								15.00
1214	1193	Leche (ml)								35.00
1215	1194	Huevo hornado con aceite y sal								4.55
1216	1195	Salsa de tomate para 1 canelón - SubGrupo								
1217	1196	Salsa de tomate								25.00
1218	1197	Relleno de verduras Canelón - SubGrupo								
1219	1198	Acelga hervida								32.00
1220	1199	Cebolla picada salteada con sal y aceite								9.43
1221	1200	Queso rallado								2.50
1222	1201	Relleno de verduras y ricota o carne Canelón - SubGrupo								
1223	1202	Acelga hervida								16.00
1224	1203	Ricota (Verificar)								15.00
1225	1204	Carne vacuna - Carne picada común cocida (Verificar)								16.71
1226	1205	Carne de pollo - Pechuga (presa entera) sin piel a la olla (Verificar)								16.27
1227	1206	Cebolla picada salteada con sal y aceite								9.43
1228	1207	Queso rallado								2.50
1229	1208	Relleno de ricota o carne Canelón - SubGrupo								
1230	1209	Ricota (Verificar)								36.00
1231	1210	Carne vacuna - Carne picada común cocida (Verificar)								21.43
1232	1211	Carne de pollo - Pechuga (presa entera) sin piel a la olla (Verificar)								20.55
1233	1212	Cebolla picada salteada con sal y aceite								9.43
1234	1213	Queso rallado								2.50

Figura 3. Creación de una receta estandarizada con SubGrupos

5.2.6. Para verificar si el procedimiento se realizó correctamente, se debe ingresar en el módulo de carga detallada, introducir el nombre de la nueva receta y debe presentar las características mostradas en la Figura 4.

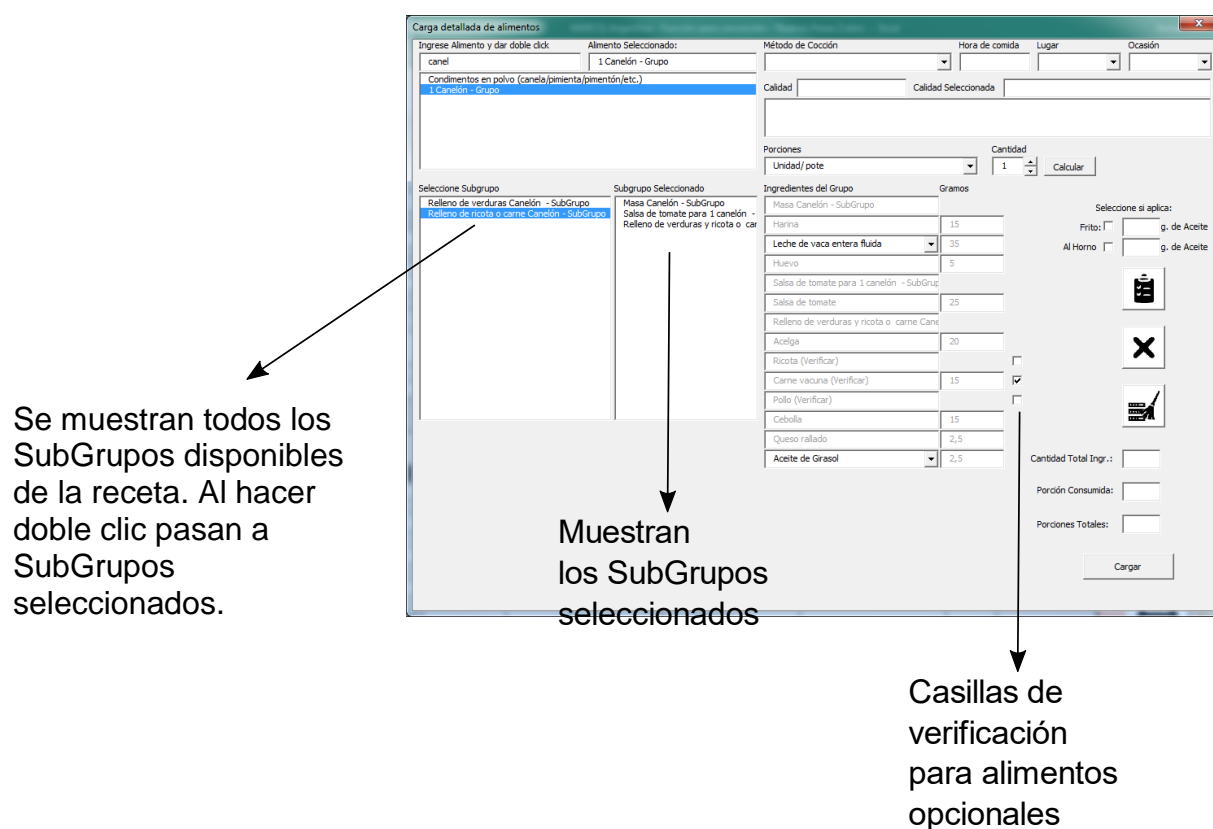


Figura 4. Características del “Módulo de Carga detallada de alimentos” para una receta con SubGrupos

6. Otras características modificables

6.1. Ocultar un alimento en la búsqueda

Si se desea ocultar un alimento para que no aparezca en el “Módulo de Carga detallada de alimentos”, debe dirigirse a la tabla de Equivalencias, desprotegerla, buscar el alimento a ocultar y agregarle el identificador **(Ocultar)** incluyendo un espacio antes del paréntesis (Ver Figura 5), y cambiar el color de la celda a rojo para detectar fácilmente los alimentos ocultos.

509	Durazno en lata (1 mitad)
510	Pescado de mar en lata (lata tipo de atún) (Ocultar)
511	Pescado de río en lata (lata tipo de atún) (Ocultar)
512	Pescado de mar en lata (lata tipo de caballa) (Ocultar)
513	Pescado de río en lata (lata tipo de caballa) (Ocultar)
514	Puré de tomate

Figura 5. Alimentos ocultos para la búsqueda.

Para verificar que el proceso se realizó de forma correcta, diríjase al “Módulo de carga detallada de alimentos” y al buscar el alimento no debe aparecer en los resultados.

6.2. Cambiar o agregar elementos a los listbox

En el MAR24-Argentina existen numerosos listbox con opciones precargadas (provincias, lugar, cocción, ocasión, calidad) y cada uno de ellos tiene una hoja de Excel oculta con los datos del mismo. Para agregar o modificar las opciones debe mostrar la hoja de Excel que quiere modificar y colocar los datos deseados. En este caso vamos a utilizar el siguiente ejemplo: en el “Módulo de carga detallada de alimentos” disponemos de un listbox para indicar el “Lugar” donde se realizó la comida, por defecto trae cargado: en casa, fuera de casa, en restaurante, en casa de familiares y en casa de amigos. En este listbox queremos agregar un lugar adicional con el nombre “En restaurante vegano”. Para ello debemos mostrar la hoja de Excel “Lugar”, luego agregamos la opción “En restaurante vegano” (Ver Figura 6) y por último ocultamos nuevamente la hoja “Lugar”. Para verificar que el procedimiento fue realizado correctamente, dirigirse al listbox en cuestión y asegurarse que la opción nueva este incluida (Ver Figura 7).

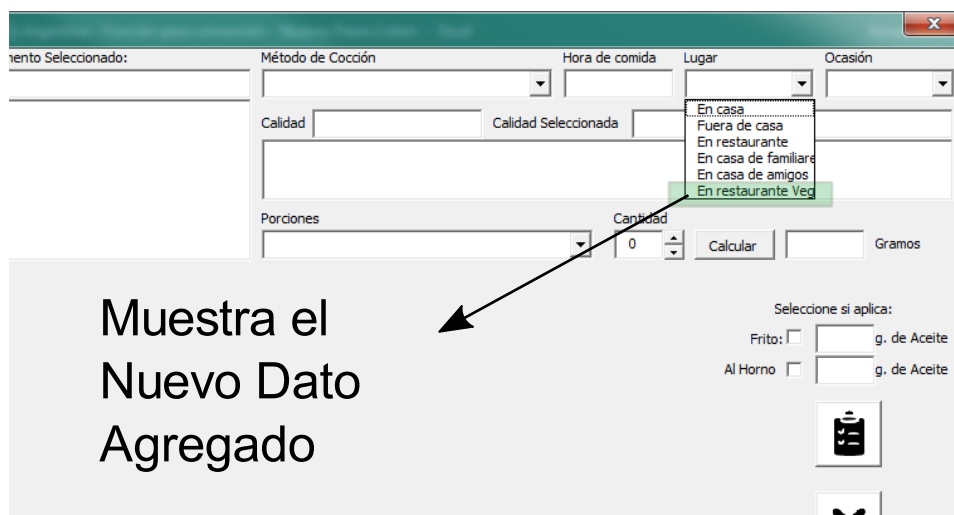


	A	B	C	D
1	En casa			
2	Fuera de casa			
3	En restaurante			
4	En casa de familiares			
5	En casa de amigos			
6	En restaurante Vegano			
7				

Nuevo Dato Agregado

Formulario Lugar Base_de_Datos

Figura 6. Agregar dato en la hoja asignada al listbox



Item Seleccionado:

Método de Cocción Hora de comida Lugar Ocasión

Calidad Calidad Seleccionada

Porciones Cantidad 0 Calcular Gramos

Seleccione si aplica:

Frito: ☐ g. de Aceite

Al Horno: ☐ g. de Aceite

Muestra el Nuevo Dato Agregado

Figura 7. Dato agregado al listbox

7. Enlace para obtener el MAR24-Argentina

<http://investigacion.uap.edu.ar/MAR24-Argentina>

7.1. Forma de citar el uso del MAR24-Argentina

Contreras-Guillén IA, Leeson S, Gili R V, Carlino B, Segovia-Siapco G, Sabaté J, et al. Development and Usability Study of an Open-Access Interviewer-Administered Automated 24-h Dietary Recall Tool in Argentina : Front Nutr. 2021;8(642387):511. doi: 10.3389/fnut.2021.642387

7.2. Enlace al artículo científico del MAR24-Argentina

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.642387/full>

Esta herramienta posee una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License.

