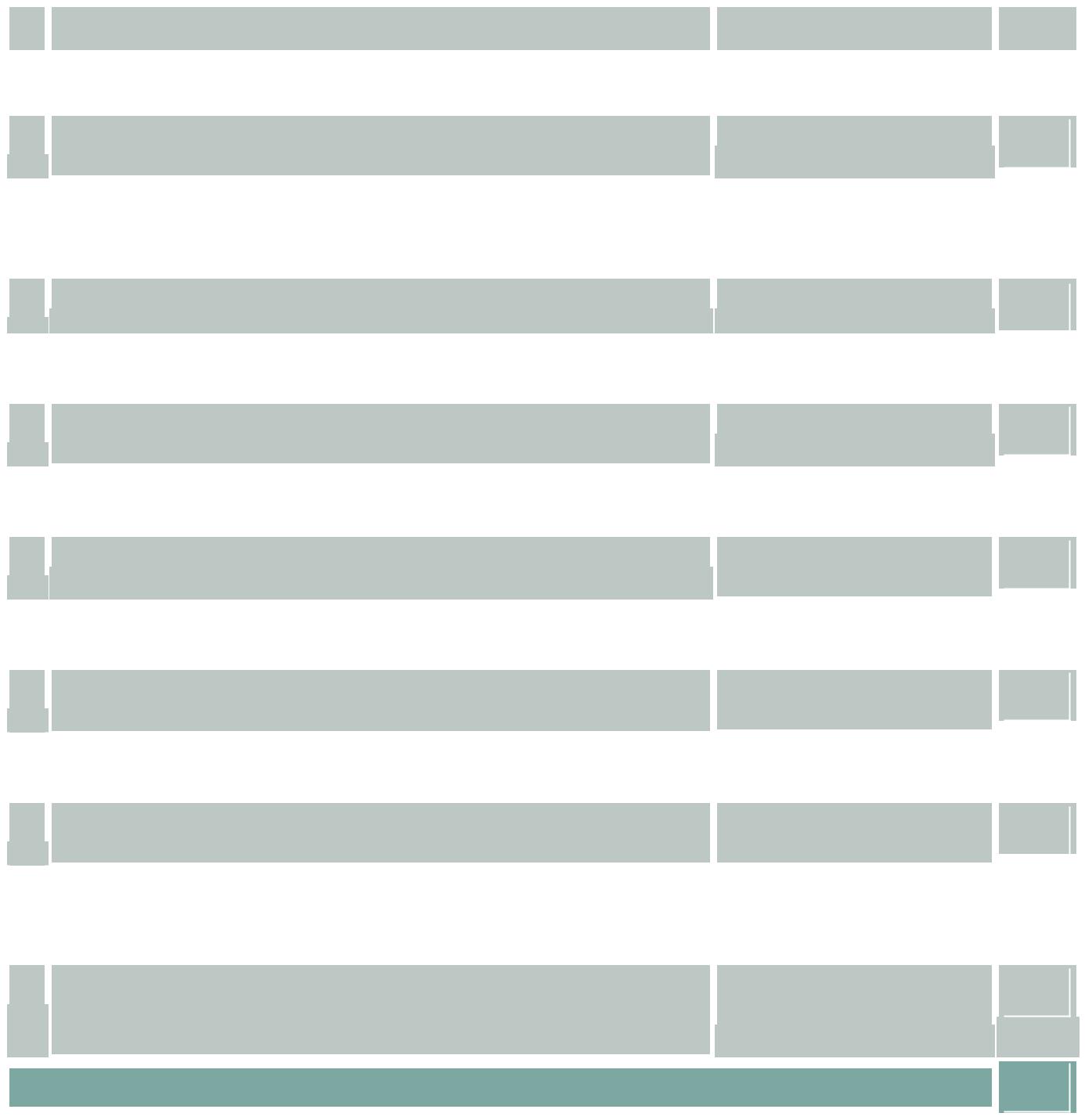
Imprimir formulario  Enviar por correo electrónico

**CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA**

Nos interesa conocer sus hábitos de alimentación, por ello necesitamos que responda a algunas cuestiones relacionadas con su dieta. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.



**Muchas gracias por su colaboración**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** |  | **Pregunta** | **Modo de valoración** | **Puntos** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | ¿Usa usted el aceite de oliva principalmente para cocinar? | Si =1 punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para | Dos o más cucharadas =1 punto |  |  |  |
|  |  | freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones | Dos o más al día (al menos una |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | acompañamientos contabilizan como ½ ración)? | de ellas en ensaladas o crudas)= |  |  |  |
|  |  |  | 1 punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día? | Tres o más al día= 1 punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos | Menos de una al día= 1 punto |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | consume al día (una ración equivale a 100-150 gr.)? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día | Menos de una al día= 1 punto |  |  |  |
|  |  | (una |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | porción individual equivale a 12 gr)? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  | ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, | Menos de una al día= 1 punto |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | tónicas, bitter) consume al día? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana? | Tres o más vasos por semana= |  |  |  |
|  |  |  | 1 punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o | Tres o más por semana= 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | plato equivale a 150 gr)? | punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, | Tres o más por semana= 1 |  |  |  |
|  |  | pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)? | punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como | Menos de tres por semana= 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana? | punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a | Una o más por semana= 1 |  |  |  |
|  |  | 30 gr)? | punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 13 |  | ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de | Si= 1 punto |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o |  |  |  |  |
|  |  | ración equivale a 100- 150 gr)? |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  | ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, | Dos o más por semana= 1 |  |  |  |
|  |  | el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla | punto |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)? |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
| Resultado final, puntuación total | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**PUNTUACIÓN TOTAL:**

* **9 baja adherencia >= 9 buena adherencia**

1





Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

|  |  |
| --- | --- |
| SEXO: Hombre | Mujer |

EDAD:

EMPRESA/INSTITUCIÓN:

CENTRO DE TRABAJO:

POBLACIÓN:

PROFESIÓN:

CATEGORÍA PROFESIONAL:

DEPARTAMENTO EN EL QUE TRABAJA:

**Muchas gracias por su colaboración.**

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato de los participantes en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario. La transmisión de datos se hará con las medidas de seguridad adecuadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1599 de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 994/99.

2

