

## Cuestionario Adherencia 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.

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 freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)? Dos o más cucharadas =1 punto

3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración)? Dos o más al día (al menos una 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 consume al día (una ración equivale a 100-150 gr)? Menos de una al día= 1 punto

6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (una porción individual equivale a 12 gr)? Menos de una al día= 1 punto

7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día? Menos de una al día= 1 punto

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 plato equivale a 150 gr)? Tres o más por semana= 1 punto

10. ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100–150 gr de pescado ó 4–5 piezas de marisco)? Tres o más por semana= 1 punto

11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana? Menos de tres por semana= 1 punto

12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)? Una o más por semana= 1 punto

13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100–150 gr)? Si = 1 punto

14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)? Dos o más por semana= 1 punto

---

**PUNTUACIÓN TOTAL:**

<9 baja adherencia.

>= 9 buena adherencia.

---

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

10. Sexo

Hombre

Mujer

---

11. Edad

de 18 a 25 años

26 a 35 años

36 a 45 años

más de 45 años

12. Profesión y actividad laboral en el centro de trabajo

---

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.