

## CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA (v. modificada)

<b>1. ¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?</b>	
No	<input type="checkbox"/>
Sí	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>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.)?</b>	
Menos de cuatro cucharadas	<input type="checkbox"/>
Cuatro o más cucharadas	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones o acompañamientos se contabilizan como ½ ración)? 1 ración = 200gr.</b>	
Menos de dos al día	<input type="checkbox"/>
Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas) = 1 punto	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>4. ¿Cuántas piezas de fruta consume al día?</b>	
Menos de tres al día	<input type="checkbox"/>
Tres o más al día	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (1 ración equivale a 100-150 gr)?</b>	
Una o más de una al día	<input type="checkbox"/>
Menos de una al día	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (1 porción individual equivale a 12 gr)?</b>	
Una o más de una al día	<input type="checkbox"/>
Menos de una al día	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?</b>	
Una o más de una al día	<input type="checkbox"/>
Menos de una al día	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>8. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?</b>	
Menos de tres a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres o más a la semana	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>9. ¿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)?</b>	
Menos de tres a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres o más a la semana	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>10. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?</b>	
Dos o más a la semana	<input type="checkbox"/>
Menos de dos a la semana	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>11. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?</b>	
Menos de tres a la semana	<input type="checkbox"/>
Tres o más a la semana	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>12. ¿Consume usted 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)?</b>	
No	<input type="checkbox"/>
Sí	<input type="checkbox"/> 1 punto
<b>13. ¿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)?</b>	
Menos de dos a la semana	<input type="checkbox"/>
Dos o más a la semana	<input type="checkbox"/> 1 punto

**VALORACIÓN:**

- BAJA ADHERENCIA: suma de las puntuaciones < 8
- BUENA ADHERENCIA: suma de las puntuaciones => 8

**FUENTE:**

- Cuestionario validado en español por [Schröder et al. A Short Screener Is Valid for Assessing Mediterranean Diet Adherence among Older Spanish Men and Women. J Nutr. 2011; 141 \(6\): 1140-5](#)
- Publicado en su versión modificada de 13 ítems en [Ángel Maqueda et al. Guía de Recomendaciones sobre Hábitos Saludables en Atención Primaria. Modelo de atención para promover la actividad física y la alimentación equilibrada en el Sistema Sanitario Público de Andalucía. Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, 2020.](#)