

# “Segueixo la Dieta Mediterrània?”

## Test Dieta Mediterrània

La Dieta mediterrània (DM) és reconeguda arreu per les seves propietats saludables. Per saber si els teus hàbits alimentaris són saludables d'acord amb el que proposa la DM, respon les 14 preguntes del següent qüestionari.

Els camps marcats amb \* són obligatoris.

1. Utilitzeu l'oli d'oliva com a greix principal per cuinar i amanir?\*

<input type="checkbox"/>	SÍ
<input type="checkbox"/>	NO

2. Quina quantitat d'oli d'oliva consumeix en total al dia (inclou l'utilitzat per fregir, àpats fora de casa, amanides, entrepans, etc.) ?\*

- Menys de 2 cullerades soperes al dia  
 2-3 cullerades soperes al dia  
 4 o més cullerades soperes al dia

3. Quantes racions o plats d'hortalisses menges al dia? (si preneu hortalisses com a guarnició d'un plat comteu-ho com si fos mitja ració)\*

- racions cuites al dia  
 racions crues al dia

4. Quantes peces de fruita preneu al dia?\*

- Menys d'una peça de fruita al dia  
 1 peça de fruita al dia  
 2 peces de fruita al dia  
 3 o més peces de fruita al dia

5. Quantes racions de carn vermella, hamburgueses, salsitxes o embotits menges al dia? (una ració equival a 100-150 grams de carn)\*

- Menys d'una ració al dia  
 1 ració al dia  
 2 racions al dia  
 3 o més racions al dia

6. Quantes racions de mantega, margarina o nata mengeu al dia? (una ració equival a la quantitat que se sol posar en una llesca de pa)\*
- Menys d'una ració al dia
- 1 ració al dia
- 2 racions al dia
- 3 o més racions al dia
7. Quantes begudes refrescants o ensucrades (cola, tònica, bíter) preneu al dia?\*
- Menys d'un got al dia
- 1 got al dia
- 2 gots al dia
- 3 o més gots al dia
8. Si beveu vi o cervesa, quina quantitat en preneu al llarg d'una setmana?\*
- copes o gots a la setmana
9. Quantes racions de llegums (lenties, cigrons, mongetes) preneu a la setmana? (una ració equival a un plat o a 150 grams de llegum cuit)\*
- racions o plats a la setmana
10. Quantes racions o plats de peix o marisc preneu a la setmana? (una ració equival a 100-150 grams de peix o a 4-5 peces de marisc o bé a 200 grams de marisc)\*
- racions o plats a la setmana
11. Quants cops per setmana mengeu productes de brioixeria no fets a casa com, per exemple, galetes, dònuts, flams, dolços o pastissos?\*
- cops a la setmana
12. Quants cops per setmana mengeu fruita seca? (una ració equival a un grapat de fruita seca)\*
- cops a la setmana
13. Acostumeu a menjar més carn de pollastre, paó o conill que no carn de vedella, porc, hamburgueses o salsitxes?\*
- |                          |    |
|--------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | SÍ |
| <input type="checkbox"/> | NO |
14. Quants cops per setmana mengeu un sofregit fet a casa amb salsa de tomàquet, all, ceba, o porro cuinat a foc lent i amb oli d'oliva per acompanyar plats com la verdura cuita, la pasta, l'arròs o altres plats?\*
- cops a la setmana

## Dades generals

Edat:\*  anys

Sexe\*: 

Masculí	<input type="checkbox"/>
Femení	<input type="checkbox"/>

Nivell d'estudis:\*

Sense estudis	<input type="checkbox"/>	Formació professional	<input type="checkbox"/>
Primaris	<input type="checkbox"/>	Formació universitària	<input type="checkbox"/>
Secundaris	<input type="checkbox"/>	Altres	<input type="checkbox"/>

## Resultats del Test

Per saber els resultats del Test compteu els punts obtinguts segons la resposta donada a cada pregunta.

1. Utilitzeu l'oli d'oliva com a greix principal per cuinar i amanir?\*

1 punt	SÍ
0 punts	NO

2. Quina quantitat d'oli d'oliva consumeu en total al dia (inclou l'utilitzat per fregir, àpats fora de casa, amanides, entrepans, etc.) ?\*

0 punts	Menys de 2 cullerades soperes al dia
0 punts	2-3 cullerades soperes al dia
1 punt	4 o més cullerades soperes al dia

3. Quantes racions o plats de hortalisses mengeu al dia? (si preneu hortalisses com a guarnició d'un plat compteu-ho com si fos mitja ració)\*

0 punts	Menys de 2 racions cuites al dia Menys d'1 ració crua al dia
Si es compleixen els 2 criteris = 1 punt	2 o més racions cuites al dia 1 o més racions crues al dia

4. Quantes peces de fruita preneu al dia?\*

0 punts	Menys d'1 peça de fruita al dia
0 punts	1 peça de fruita al dia
0 punts	2 peces de fruita al dia
1 punt	3 o més peces de fruita al dia

5. Quantes racions de carn vermella, hamburgueses, salsitxes o embotits mengeu al dia? (una ració equival a 100-150 grams de carn)\*

1 punt	Menys d'1 ració al dia
0 punts	1 ració al dia
0 punts	2 racions al dia
0 punts	3 o més racions al dia

6. Quantes racions de mantega, margarina o nata mengeu al dia? (una ració equival a la quantitat que se sol posar en una llesca de pa)\*

1 punt	Menys d'1 ració al dia
0 punts	1 ració al dia
0 punts	2 racions al dia
0 punts	3 o més racions al dia

7. Quantes begudes refrescants o ensucrades (cola, tònica, bíter) preneu al dia?\*

1 punt	Menys d'1 got al dia
0 punts	1 got al dia
0 punts	2 gots al dia
0 punts	3 o més gots al dia

8. Si beveu vi o cervesa, quina quantitat en preneu al llarg d'una setmana?\*

1 punt	0 copes o gots a la setmana
0 punts	1 o més copes o gots a la setmana

9. Quantes racions de llegums (llenties, cigrons, mongetes) preneu a la setmana? (una ració equival a un plat o a 150 grams de llegum cuit)\*

0 punts	2 o menys racions o plats a la setmana
1 punt	3 o més racions o plats a la setmana

10. Quantes racions o plats de peix o marisc preneu a la setmana? (una ració equival a 100-150 grams de peix o a 4-5 peces de marisc o bé a 200 grams de marisc)\*

0 punts	2 o menys racions o plats a la setmana
1 punt	3 o més racions o plats a la setmana

11. Quants cops per setmana mengeu productes de brioixeria no fets a casa com, per exemple, galetes, dònuts, flams, dolços o pastissos?\*

1 punt	Menys de 2 cops a la setmana
0 punts	2 o més cops a la setmana

12. Quants cops per setmana mengeu fruita seca? (una ració equival a un grapat de fruita seca)\*

0 punts	2 o menys cops a la setmana
1 punt	3 o més cops a la setmana

13. Acostumeu a menjar més carn de pollastre, paó o conill que no carn de vedella, porc, hamburgueses o salsitxes?\*

1 punt	SÍ
0 punts	NO

14. Quants cops per setmana mengeu un sofregit fet a casa amb salsa de tomàquet, all, ceba, o porro cuinat a foc lent i amb oli d'oliva per acompanyar plats com la verdura cuita, la pasta, l'arròs o altres plats?\*

0 punts	Menys de 2 cops a la setmana
1 punt	2 o més cops a la setmana

Els hàbits alimentaris de la població de 15 anys i més es recullen amb l'instrument MEDAS (*Mediterranean Diet Adherence Screener*), inclòs a l'estudi PREDIMED (Prevenió amb Dieta Mediterrània). Consta de 14 preguntes, analitza la relació entre el nivell de seguiment de la Dieta Mediterrània i l'IMC i estableix tres grups en funció de la puntuació obtinguda:

- compliment baix ( $\leq 5$  punts)
- compliment mitjà (6 - 9 punts)
- compliment alt ( $\geq 10$  punts)

Es considera que s'està fent un seguiment adequat de les recomanacions d'alimentació mediterrània si s'assoleixen els nivells de compliment mitjà i alt.

El present qüestionari és una adaptació del MEDAS.

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT