

# Valora tu adherencia a la dieta Mediterránea

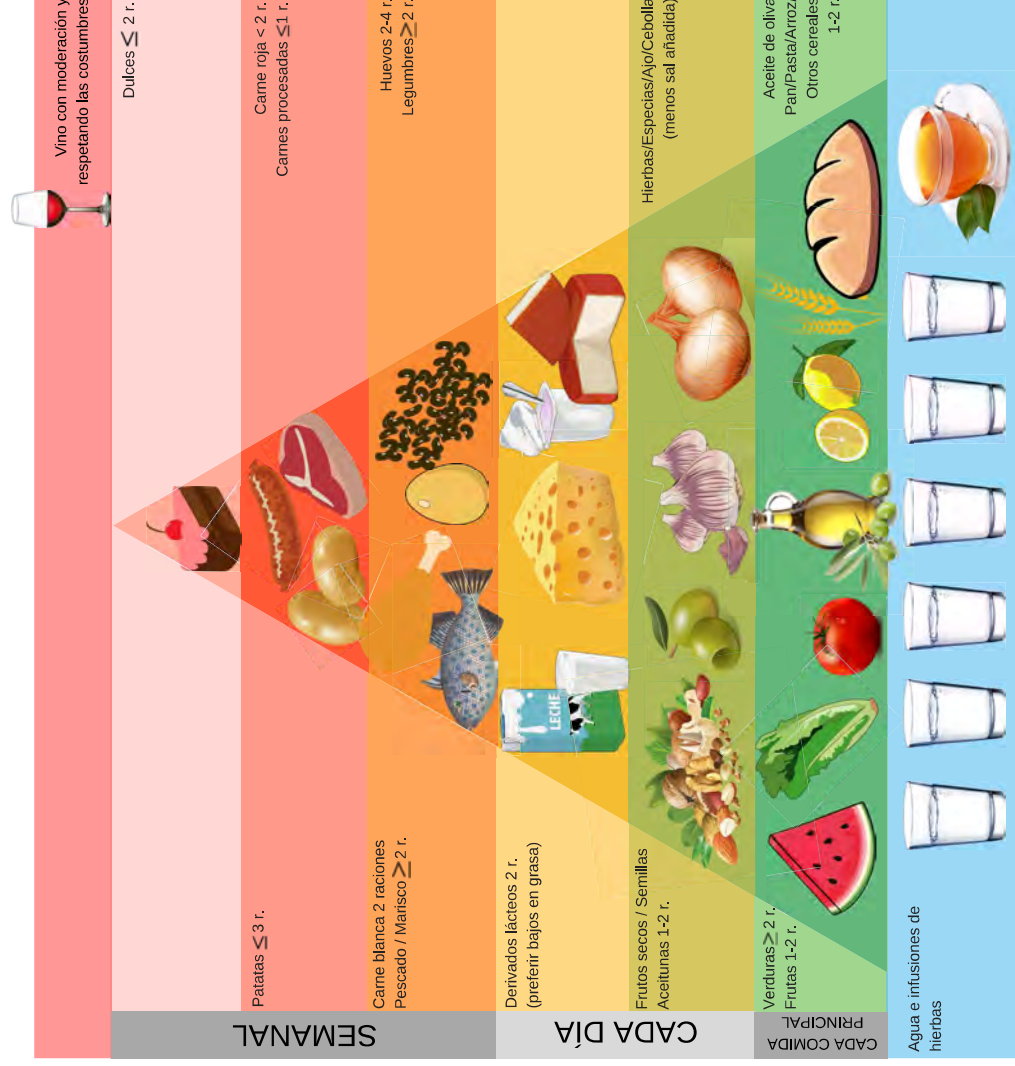
1 punto respuesta afirmativa; 0 puntos respuesta negativa

- ¿ Usas aceite de oliva como principal grasa culinaria?
- ¿ Consumes 4 o más cucharadas de aceite de oliva al día, incluyendo el usado para freír, ensaladas, etc.?
- ¿ Consumes 2 o más porciones al día de verdura y hortalizas?
- ¿ Consumes 3 o más piezas de fruta al día (incluyendo zumos de fruta naturales)?
- ¿ Consumes menos de 1 porción al día de carne roja o productos cárnicos (salchichas, hamburguesas o embutidos)?
- ¿ Consumes menos de 1 porción al día de mantequilla, margarina o nata?
- ¿ Consumes menos de 1 porción al día de bebidas azucaradas o carbonatadas (refrescos, colas, etc)?
- ¿ Consumes 7 o más vasos de vino a la semana?
- ¿ Consumes 3 o más porciones a la semana de pescado o marisco?
- ¿ Consumes menos de 2 veces a la semana repostería comercial, flanes, galletas, dulces o pasteles?
- ¿ Consumes 3 o más porciones a la semana de frutos secos?
- ¿ Consumes preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en lugar de carne roja?
- ¿ Consumes 2 o más porciones a la semana de vegetales cocinados, pasta, arroz u otros platos aderezados con un sofrito?

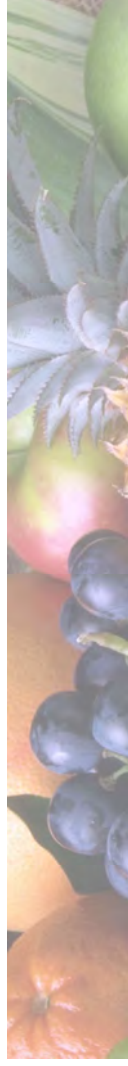
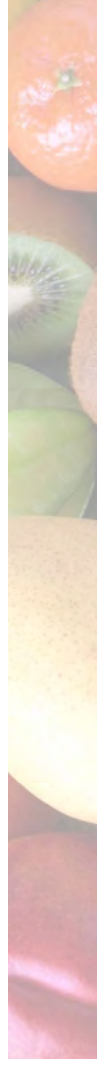
## Puntuación total

# Pirámide de la dieta Mediterranea

Un estilo de vida actual



Guía para la población adulta



## Tu adherencia a la dieta Mediterránea es:



ALTA  
13 o 14  
puntos



MEDIA  
Entre 9 y 12  
puntos



BAJA  
8 o menos  
puntos

## Exploración física:

Altura: \_\_\_\_\_ cm      Tensión arterial: \_\_\_\_\_ mmHg

Peso: \_\_\_\_\_ Kg      Circunferencia de cintura: \_\_\_\_\_ cm

IMC: \_\_\_\_\_ Kg/m<sup>2</sup>      Circunferencia de cadera: \_\_\_\_\_ cm

## Links de interés:



Mini-videos sobre mitos alimentarios:

¿Los frutos secos y el aceite de oliva engordan?: <http://goo.gl/GFjd1B>

¿Es sano comer fruta después de las comidas?: <http://goo.gl/OJFfNs>

¿Consumir huevos aumenta el colesterol?: <http://goo.gl/nLpJdl>



Programa de radio sobre dieta Mediterránea: <http://goo.gl/7QOFs8>

# ¿Es mi dieta Mediterránea?



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*



@BIBLIODIETA

[www.bibliodieta.es](http://www.bibliodieta.es)

[bibliodieta@umh.es](mailto:bibliodieta@umh.es)