

# Valora la teua adherència a la dieta Mediterrània

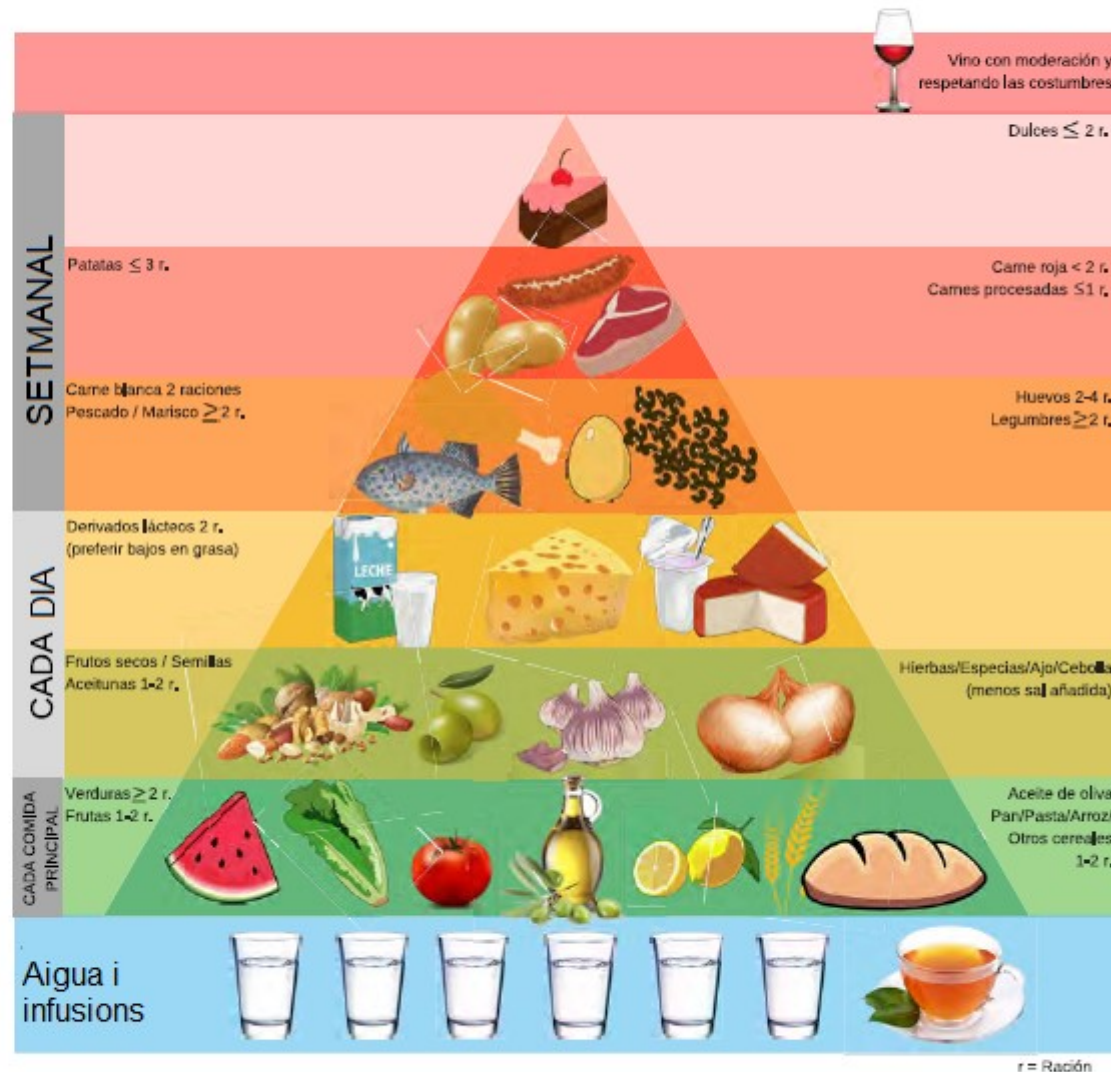
1 punt resposta afirmativa; 0 punts resposta negativa

- Consumeixes 4 o més cullerades d'oli d'oliva al dia, incloent l'utilitzat per a fregir, amanides, etc.?
- Consumeixes 2 o més porcions al dia de verdura i hortalissa?
- Consumeixes 3 o més peces de fruita al dia, incloent suc de fruita naturals?
- Consumeixes menys d'una porció al dia de carn roja o productes carnis (llonganisses, hamburgueses o embotits)?
- Consumeixes menys d'una porció al dia de mantega, margarina o nata?
- Consumeixes menys d'una porció al dia de begudes ensucrades o carbonatades (refrescs, coles, etc.)?
- Consumeixes 7 o més gots de vi a la setmana?
- Consumeixes 3 o més porcions a la setmana de peix o marisc?
- Consumeixes menys de dues vegafes a la setmana rebosteria comercial, flams, galetes, dolços o pastelets?
- Consumeixes 3 o més porcions de fruits secs a la setmana?
- Consumeixes preferentment carn de pollastre, polit o conill en lloc de carn roja?
- Consumeixes 2 o més porcions a la setmana de vegetals cuinats, pasta, arròs o altres plats amanits amb un sofregit?

**Puntuació total**

# Piràmide de la dieta mediterrània

Un estil de vida actual



Guia per a la població adulta

# És la meua dieta mediterrània?

## La teua adherència a la dieta mediterrània és:



ALTA  
13 o 14  
punts



MITJANA  
Entre 9 y 12  
puntos



BAIXA  
8 o menys  
punts

## Exploració física:

Altura: \_\_\_\_\_ cm

Tensió arterial: \_\_\_\_\_ mmHg

Peso: \_\_\_\_\_ Kg

Circunferència de cintura: \_\_\_\_\_ cm

IMC: \_\_\_\_\_ Kg/m<sup>2</sup>

Circunferència de cadera: \_\_\_\_\_ cm

## Links de interés:



Mini- vídeos sobre mites alimentaris:

Els fruits sencs i l'oli d'oliva engreixen? <http://goo.gl/GFjd1B>

És sa la fruita després dels menjars? <http://goo.gl/OIJFNS>

Els ous augmenten el colesterol? <http://goo.gl/nLpJdl>



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



 **UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*



@BIBLIODIETA



www.bibliodieta.es



bibliodieta@umh.es