

Pregunta	VALORACIÓN DEL PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEA 17 ítems	¿Cómo se puntúa?	Puntuación
1	¿Usa aceite de oliva virgen extra como principal grasa para cocinar?	Sí= 1 punto	
2	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día? (las guarniciones o acompañamientos= 1/2 ración)1 ración= 200 g	2 o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas)= 1 punto	
3	¿Cuántas piezas de fruta consume al día?	3 o más al día= 1 punto	
4	¿Cuántas raciones de carne roja , hamburguesas, salchichas, jamón o embutidos consume a la semana? (ración= 100 - 150g.)	3 o menos a la semana= 1 punto	
5	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume a la semana? (porción individual=12 g.)	Menos de 1 a la semana= 1 punto	
6	¿Cuántas bebidas azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter, zumos de frutas con azúcar añadido) consume a la semana?	Menos de 1 a la semana= 1 punto	
7	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (1 plato o ración de 150 g.)	3 o más a la semana= 1 punto	
8	¿Cuántas raciones de pescado o marisco consume a la semana?: (1 plato, pieza o ración= 100-150 g de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)	3 o más a la semana= 1 punto	
9	¿Cuántas veces consume repostería comercial tal como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?	Menos de 2 a la semana= 1 punto	
10	¿Cuántas veces consume frutos secos (crudos o tostados , sin sal) a la semana? (ración 30 g)	3 o más a la semana= 1 punto	
11	¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?: (carne de pollo= 1 pieza o ración de 100-150 g)	Sí= 1 punto	
12	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito casero)?	2 o más a la semana= 1 punto	
13	¿Añade azúcar a las bebidas (café, té)?	No y/o uso edulcorantes acalóricos= 1punto	
14	¿Cuántas raciones de pan blanco consume al día? (1 ración=75 g.)	1 o menos al día= 1 punto	
15	¿Cuántas raciones de cereales y alimentos integrales (pan, arroz, pasta) consume a la semana?	5 o más a la semana= 1 punto	
16	¿Cuántas raciones de pan, arroz y/o pasta refinados consume a la semana?	Menos de 3 a la semana= 1 punto	
17	¿Bebe usted vino, cerveza u otras bebidas alcohólicas? ¿Cuánto consume al día?		
		Resultado total puntuación	