

Valora tu adherencia a la Dieta Mediterránea

1 punto por cada respuesta afirmativa

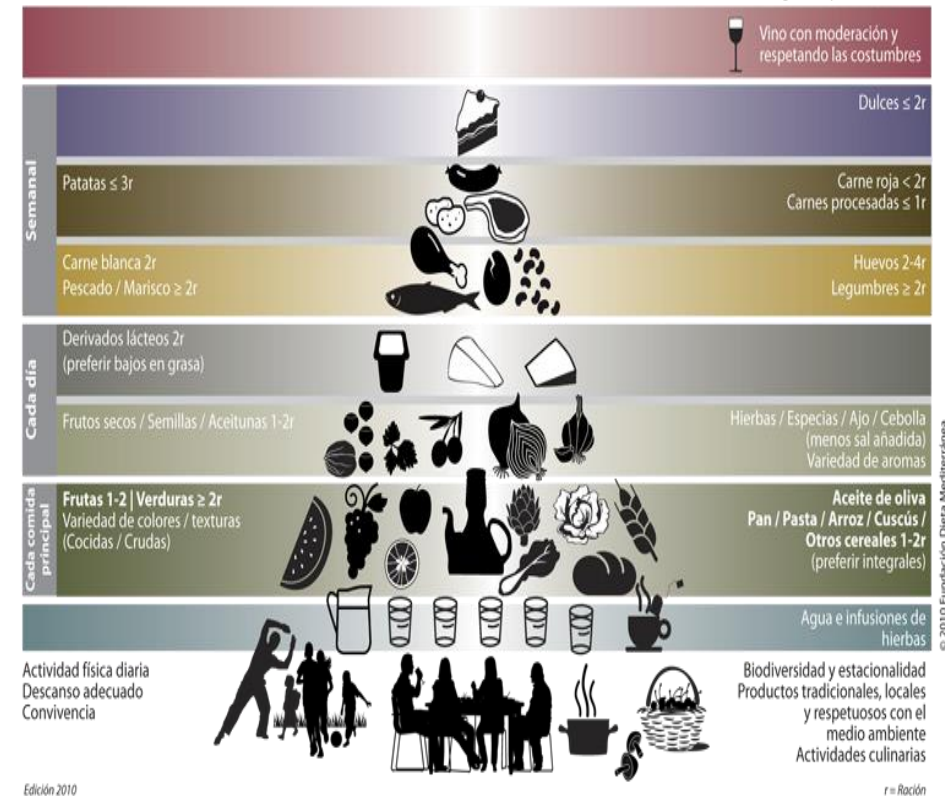
- ¿Usas aceite de oliva como principal grasa culinaria?
- ¿Consumes ≥ 4 cucharas de aceite de oliva al día, incluyendo el usado para freír, ensaladas, etc.?
- ¿Consumes ≥ 2 porciones/día de verdura y hortalizas?
- ¿Consumes ≥ 3 piezas de frutas/día (incluyendo zumos de frutas naturales)?
- ¿Consumes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

TOTAL

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Edición 2010



Fundación
Dieta Mediterránea



Fuentes:

Schröder *et al.* J Nutr. 2011; 141: 1140–1145

Bach-Faig *et al.* Public Health Nutrition. 2011; 14(12A): 2274–2284

Tu adherencia a la Dieta Mediterránea es:



ALTA
13 o 14
puntos



MEDIA
Entre 9 y 12
puntos



BAJA
8 o menos
puntos

RECOMENDACIONES



**Jornada de
Universidades
Saludables**



@Bibliodieta



www.bibliodieta.es



bibliodieta@umh.es