

## - PREDIMED -

### Estudi de Prevenció en dieta Mediterrània

Usa vostè l'oli d'oliva coma principal greix per cuinar?	Sí= 1 punt
Quant oli d'oliva consumeix en total al dia (incloent l'usat per fregir, menjades fora de casa, amanides, etc.)?	4 o més cullerades = 1 punt
Quantes racions de verdura o hortalisses consumeix al dia? (les guarnicions o acompanyaments = 1/2 ració) 1 ració = 200g	2 o més = 1 punt (almenys una d'elles en amanida o crues)
Quantes peces de fruita (incloent suc natural) consumeix al dia?	3 o més al dia = 1 punt
Quantes racions de carns vermelles, hamburgueses, salsitxes o embotits consumeix al dia? (1 ració = 100-150g)	menys d'1 al dia = 1 punt
Quantes racions de mantega, margarina o nata consumeix al dia? (porció individual: 12g)	menys d'1 al dia = 1 punt
Quantes begudes carbonatades i/o ensucrades (refrescs, tòniques, bitter) consumeix al dia?	menys d'1 al dia = 1 punt
Beu vostè vi? Quant consumeix a la setmana?	7 o més gots per setmana = 1 punt
Quantes racions de llegums consumeix a la setmana? (1 plat o ració de 150g)	3 o més a la setmana = 1 punt
Quantes racions de peix-marisc consumeix a la setmana? (1 plat peça o ració: 100-150g de peix o 4-5 peces o 200g de marisc)	3 o més a la setmana = 1 punt
Quantes vegades consumeix rebosteria comercial (no casolana) com a galetes, flams, dolç o pastissos a la setmana?	menys de 2 a la setmana = 1 punt
Quantes vegades consumeix fruits secs a la setmana? (ració 30g)	3 o més a la setmana = 1 punt
Consumeix vostè preferentment carn de pollastre, gall d'indi o conill en comptes de vedella, porc, hamburgueses o salsitxes? (carn de pollastre= 1 peça o ració de 100-150g)	Sí = 1 punt
Quantes vegades a la setmana consumeix els vegetals cuinats, la pasta, arròs o altres plats amanits amb salsa de tomàquet, all ceba o porro elaborada a foc lent amb oli d'oliva (sofregit)?	2 o més a la setmana= 1punt