

PREDIMED

Adequação à Dieta Mediterrânica

Perguntas	Resposta	Critérios: 1 pt	Pontos
1. Utiliza o azeite como a gordura de eleição na confeção dos seus pratos?		Sim	
2. Qual é a quantidade de azeite que consome diariamente (incluindo azeite para fritar, temperar alimentos, refeições fora de casa, etc.)?		≥ 4 colher sp	
3. Quantas doses de produtos hortícolas consome por dia? (1 dose: 200g)		≥ 2 (≥ 1 dose em cru ou em salada)	
4. Quantas peças de fruta consome por dia (incluindo sumo de fruta natural)?		≥ 3	
5. Quantas doses de carne vermelha, hambúrguer, produtos de carne (salsichas, fiambre, etc.) consome por dia? (1 dose: 50 a 100g)		< 1	
6. Quantas doses de manteiga, margarina ou natas consome por dia? (1 dose: 12g)		< 1	
7. Quantos doces ou refrigerantes consome por dia?		< 1	
8. Qual é a quantidade de vinho que bebe por semana?		≥ 7 copos	
9. Quantas doses de leguminosas consome por semana? (1 dose: 150g)		≥ 3	
10. Quantas doses de pescado consome por semana? (1 dose: 100 a 150g de peixe ou 4 a 5 unidades ou 200g de marisco)		≥ 3	
11. Quantas vezes por semana consome doces ou pastelaria comercial (sem ser feito em casa), como bolos, bolachas, pudins?		< 3	
12. Quantas doses de oleaginosas (incluindo amendoins) consome por semana? (1 dose: 30g)		≥ 3	
13. Consome preferencialmente carne de frango, peru ou coelho em vez de vitela, porco, hambúrguer ou salsicha?		Sim	
14. Quantas vezes por semana consome produtos hortícolas, massa, arroz ou outro prato que seja utilizado um refogado de tomate (alho, cebola, tomate e azeite		≥ 2	

Escala de Resultados (pontos): 11-14 – Boa Adesão; 09-10 – Adesão Razoável; 00-08 – Má Adesão