

ANEXOS 1. CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A DIETA MEDITERRÁNEA

CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA
 Asigne un 1 o un 0 a cada pregunta según lo que se haga habitualmente en su casa.
 Al final sume todos los puntos:

Nº	PREGUNTA	MODO DE VALORACIÓN	PUNTOS
1	¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Si = 1 punto No = 0 puntos	
2	¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (Incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	Cuatro o más cucharadas = 1 punto Menos de dos cucharadas = 0 puntos	
3	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día ? (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración) 1 ración = 200 gr	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas) = 1 punto Menos de dos raciones = 0 puntos	
4	¿Cuántas piezas de fruta consume al día ?	Tres o más al día = 1 punto Menos de tres = 0 puntos	
5	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr)?	Menos de una al día = 1 punto Una o más de 1 ración al día = 0 puntos	
6	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (una porción individual equivale a 12 gr)?	Menos de una al día = 1 punto Una o más de 1 ración al día = 0 puntos	
7	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día ?	Menos de una al día = 1 punto Una o más de 1 al día = 0 puntos	
8	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 150 gr)?	Tres o más por semana = 1 punto Menos de tres a la semana = 0 puntos	
9	¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado o 4-5 piezas de marisco)?	Tres o más por semana = 1 punto Menos de tres a la semana = 0 puntos	
10	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana ?	Menos de dos por semana = 1 punto Dos o más a la semana = 0 puntos	
11	¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr)?	Tres o más por semana = 1 punto Menos de tres a la semana = 0 puntos	
12	¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100-150 gr)?	Si = 1 punto No = 0 puntos	
13	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana = 1 punto Menos de dos a la semana = 0 puntos	
RESULTADO FINAL, Puntuación TOTAL			

⁹ Guía "Recomendaciones sobre hábitos saludables en atención primaria". Cuestionario modificado de la versión de 14 ítems validado en español por Schröder et al (2011). La modificación ha consistido en la eliminación del zumo natural del ítem nº4 relacionado con el consumo de fruta y del ítem completo nº8 relacionado con el consumo de vino, junto a leves modificaciones y añadidos del texto para facilitar su cumplimentación.

INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO. Si la puntuación total:

Es menor de 8 puntos, significa **baja adherencia**. Revise las preguntas con respuestas 0 e intente mejorar.

Es mayor de 8 puntos, significa **buena adherencia**. Mantenga este tipo de alimentación y procure que las raciones no sean muy grandes.

ANEXO 2: CUESTIONARIO DE INGESTA DE ALIMENTOS

RECUERDE Y ANOTE, todo lo que comió el día del registro (anote cualquier alimento, picoteo, o tentempié y la hora a la que lo tomo). Utilice medidas caseras para expresar la cantidad (cazetas, plato llano/hondo, rebanadas, cucharadas, etc.). Y no olvide anotar el aceite de cada comida en cucharadas.

Registro de la Ingesta de 24h	
Nombre y apellidos:	Edad:
Fecha:	
Alimentos:	Cantidades:
Desayuno (Hora: _____)	
Media Mañana (Hora: _____)	
Almuerzo (Hora: _____)	
Merienda (Hora: _____)	
Cena (Hora: _____)	
Recena (Hora: _____)	
Comentarios:	
Horas de sueño: _____	

ANEXO 3. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA



Imprimir formulario
Enviar por correo electrónico



VERSIÓN PARA LOS USUARIOS/AS DE LA EMPRESA

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios, hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?		
Días por semana (Indique el número)		
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)		<input type="checkbox"/>
2- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		
No sabe/no está seguro		<input type="checkbox"/>
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar		
Días por semana (Indicar el número)		
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)		<input type="checkbox"/>
4- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		
No sabe/no está seguro		<input type="checkbox"/>
5- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?		
Días por semana (Indique el número)		
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)		<input type="checkbox"/>
6- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		
No sabe/no está seguro		<input type="checkbox"/>
7- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?		
Indique cuántas horas por día		
Indique cuántos minutos por día		
No sabe/no está seguro		<input type="checkbox"/>

VALOR DEL TEST:

1. Caminatas: 3'3 MET x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)
2. Actividad Física Moderada: 4 MET X minutos x días por semana
3. Actividad Física Vigorosa: 8 MET X minutos x días por semana

A continuación sume los tres valores obtenidos:

Total = caminata + actividad física moderada + actividad física vigorosa

CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN:

● Actividad Física Moderada:

1. 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día.
2. 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día.
3. 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET*.

● Actividad Física Vigorosa:

1. Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1500 MET*.
2. 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3000 MET*.

* Unidad de medida del test.

RESULTADO: NIVEL DE ACTIVIDAD (señale el que proceda)

NIVEL ALTO	<input type="checkbox"/>
NIVEL MODERADO	<input type="checkbox"/>
NIVEL BAJO O INACTIVO	<input type="checkbox"/>

Para finalizar, le vamos a pedir que registre algunos datos de interés estadístico:

SEXO: Hombre Mujer

EDAD: _____

EMPRESA/INSTITUCIÓN: _____

CENTRO DE TRABAJO: _____

POBLACIÓN: _____

PROFESIÓN: _____

CATEGORÍA PROFESIONAL: _____

DEPARTAMENTO EN EL QUE TRABAJA: _____

Los resultados se tratarán de forma global y se mantendrá el anonimato en las publicaciones que puedan derivarse de este cuestionario.
La transmisión de datos se hará con las medidas de seguridad adecuadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal y el Real Decreto 994/99.