

CUESTIONARIO DE ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRANEA

Data:	Cognoms:	Nom:	Data naix.:	H	M
				Sexe	

Lugar de trabajo:

Información: Nos interesa conocer sus hábitos de alimentación, por ello necesitamos que nos responda algunas cuestiones relacionadas con su dieta.

- **1. ¿Usa principalmente aceite de oliva para cocinar?**

Sí
 No

- **2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, las ensaladas, etc)?**

<2 cucharadas
 Dos o más cucharadas

- **3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día? Las guarniciones y acompañamientos contabilizaban como ½ ración**

<2 al día
 Dos o más al día (al menos una de ella en ensalada o crudas)

- **4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?**

1-2 frutas
 Más de 3 al día

- **5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (una ración equivale a 100-150 gr)**

Menos de 1 al día
 Más de 1 al día

- **6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (Una porción equivale a 12gr)**

Menos de 1 al día
 Más de 1 al día

- **7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?**

Menos de 1 al día
 Más de 1 al día

- **8. ¿Cuántas copas de vino consume a la semana?**

1-2 copas / semana
 >3 copas / semana

- **9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? Una ración o plato equivale a 150gr.**

1-2 raciones por semana
 Tres o más por semana

- **10. ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana? (un plato, pieza o ración equivale a 100-150gr de pescado o 4-5 piezas de marisco)**

1-2 por semana
 Tres o más por semana

- **11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?**

Menos de 3 por semana
 Más de 3 por semana

- **12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (una ración equivale a 30gr)**

Una o más por semana
 Menos de 1 por semana

- **13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchicha?**

Sí
 No

- **14. ¿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)?**

De 0 a 1 vez por semana
 Dos o más veces por semana

Soc una persona activa?

IMPORTANT: Penseu que cada moviment COMPTA! Cal omplir els camps de test d'activitat física i les dades personals!

Els camps marcats amb * són obligatoris.

Activitat física vigorosa*

Activitat vigorosa...

Córrer, futbol, bàsquet, voleibol, hoquei, tennis, aeròbic, spinning, exercicis amb pesos, arts marcial, saltar a corda, pujar una muntanya, cavalar l'hort, professions molt físiques com cavar o de càrrega com portar maons, caminar ràpid o pujar escales portant pes.

Quants dies de la setmana passada va fer una activitat física d'intensitat vigorosa?

0 1 2 3 4 5 6 7 dies

En un d'aquests dies que heu indicat, quants minuts en total va estar fent activitat física vigorosa? (trieu el dia més representatiu)

minuts

Activitat física moderada*

Activitat moderada...

Caminar a pas lleuger, classes de gimnàstica de manteniment, d'estiraments, de ioga, de gimnàstica a l'aigua, d'aeròbic suau, exercicis amb pesos lleugers, golf, natació suau, balls de saló, passejar en bicicleta, skateboard, feines del llar com: netejar vidres, fregar el terra, moure mobles, professions com pintor (parets), mecànic de cotxes, manobre, lampista, carter...

Quants dies de la setmana passada va fer al menys una estona

activitat física d'intensitat moderada?

0 1 2 3 4 5 6 7 dies

En un d'aquests dies que heu indicat, quants minuts en total vau estar fent aquesta activitat d'intensitat moderada? (trieu el dia més representatiu)

0 minuts

Caminant*

Caminant...

Totes les estones que camineu: anar a treballar, a comprar, a buscar els nens a l'escola, a passejar, a passejar el gos, a fer gestions a la pròpia feina.

En la darrera setmana, quants dies vau caminar com a mínim 10 minuts?

0 1 2 3 4 5 6 7 dies

En un d'aquests dies que vau caminar, indiqueu aproximadament els minuts que vau caminar en total? (trieu el dia més representatiu)

0 minuts

Asseguts*

Asseguts...

L'estona que esteu asseguts a la feina, a casa, al cotxe, al autobús, al tramvia, al metro, al tren.

Quantes hores vau estar asseguts en un dia no festiu de la setmana passada? (trieu el dia més representatiu)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 hores

Anexo 6. Instrumentos de medida del insomnio (escalas)

ISI⁸¹: Insomnia Severity Index. Índice de Gravedad del insomnio

1. Indica la gravedad de tu actual problema(s) de sueño:					
	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
Dificultad para quedarse dormido/a:	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido/a:	0	1	2	3	4
Despertarse muy temprano:	0	1	2	3	4
2. ¿Cómo estás de satisfecho/a en la actualidad con tu sueño?					
Muy satisfecho	Moderadamente satisfecho			Muy insatisfecho	
0	1	2	3	4	
3. ¿En qué medida consideras que tu problema de sueño interfiere con tu funcionamiento diario (Ej.: fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo etc.)?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	
4. ¿En qué medida crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta a tu calidad de vida?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	
5. ¿Cómo estás de preocupado/a por tu actual problema de sueño?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	

Corrección:

Sumar la puntuación de todos los ítems:

$$(1a + 1b + 1c + 2 + 3 + 4 + 5) = \underline{\quad}$$

El intervalo de la puntuación total es 0-28.

Interpretación:

La puntuación total se valora como sigue:

0-7 = ausencia de insomnio clínico

8-14 = insomnio subclínico

15-21 = insomnio clínico (moderado)

22-28 = insomnio clínico (grave)