

Los 14 puntos de PREDIMED

Los 14 puntos de PREDIMED están formados por 14 preguntas de respuesta sencilla –“sí”, o “no”–, y permiten hacerse cargo de la calidad del conjunto del patrón alimentario.

<p>1. ¿Usas aceite de oliva como principal grasa para cocinar? Sí = 1 punto No = 0 puntos</p>	<p>2. ¿Cuánto aceite de oliva consumes en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)? 4 o más cucharadas = 1 punto Menos de 4 cucharadas = 0 puntos</p>
<p>3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consumes al día? (1 ración son 200 g. Las guarniciones o acompañamientos se consideran 1/2 ración.) 2 raciones o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto Menos de 2 = 0 puntos</p>	<p>4. ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día? 3 o más al día = 1 punto Menos de 3 = 0 puntos</p>
<p>5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consumes al día? (1 ración: 100-150 g) Menos de 1 al día = 1 punto Más de 1 al día = 0 puntos</p>	<p>6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata tomas al día? (1 porción individual: 12 g) Menos de 1 al día = 1 punto Uno o más al día = 0 puntos</p>
<p>7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refresco, cola, tónica, biter o similares) consumes al día? Menos de 1 al día = 1 punto Más de 1 al día = 0 puntos</p>	<p>8. ¿Bebes vino? ¿Cuánto consumes a la semana?* 7 o más vasos a la semana = 1 punto Menos de 7 = 0 puntos</p>
<p>9. ¿Cuántas raciones de legumbres consumes a la semana? (1 plato o 150 g: una ración) 3 o más a la semana = 1 punto Menos de 3 a la semana = 0 puntos</p>	<p>10. ¿Cuántas raciones de pescado-mariscos comes a la semana? (1 pieza o 100-150 g de pescado o 200 g de marisco: una ración) 3 o más a la semana = 1 punto Menos de 3 a la semana = 0 puntos</p>
<p>11. ¿Cuántas veces consumes repostería comercial (galletas, flanes, dulces o pasteles no caseros) a la semana? Menos de 2 a la semana = 1 punto Más de 2 a la semana = 0 puntos</p>	<p>12. ¿Cuántas raciones de frutos secos consumes a la semana? (30 g: una ración) 3 o más a la semana = 1 punto Menos de 3 a la semana = 0 puntos</p>
<p>13. ¿Consumes preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (1 ración: 100-150 g) Sí = 1 punto No = 0 puntos</p>	<p>14. ¿Cuántas veces por semana comes verduras, pasta, arroz u otros platos aderezados con sofrito (salsa de tomate cocinada a fuego lento con aceite de oliva, ajo, cebolla y/o puerro)? 2 o más a la semana = 1 punto Menos de 2 a la semana = 0 puntos</p>

*En este punto es importante aclarar dos matices: nunca se recomendó empezar a beber a abstemios y todos los participantes de PREDIMED eran mayores de 55 años, con factores de

riesgo cardiovascular. Por ello, este punto no se puede aplicar a quienes no cumplan estos tres requisitos, para los que lo más saludable será, probablemente, que su consumo de alcohol sea igual a 0.