KIDMED 2.0 (1)

Item	Pregunta	Criterio	P*
1	Como 1-2 raciones de fruta/día.	+1	
2	Como 1 o más raciones de vegetales crudos o cocidos/día.	+1	
3	Como 1 ración en comida y otra en cena de legumbres o carnes (pollo, pavo o conejo u otras carnes magras), pescados y/o huevos.	+1	
4	Más de la mitad de la comida que consumo es de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, patatas y cereales integrales).	+1	
5	Cuando consumo carne magra, pescados y/o huevos son generalmente frescos y mínimamente procesados.	+1	
6	Consumo alimentos precocinados o fast-food como pizzas y hamburguesas una o más veces a la semana.	-1	
7	Como 3 o más raciones de legumbres (lentejas, alubias y garbanzos) a la semana.	+1	
8	En casa generalmente los alimentos se cocinan al horno, a la plancha (en una sartén con poco aceite) o cocidos (no se usa una sartén).	+1	
9	Cuando como cereales (pasta, arroz, cuscús, quinoa) siempre son integrales.	+1	
10	Consumo una ración de frutos secos crudos o tostados sin sal al menos 3 veces a la semana.	+1	
11	En casa se usa aceite de oliva virgen (verde oscuro) en lugar de aceite de girasol (amarillo).	+1	
12	Bebo bebidas refrescantes azucaradas comerciales, zumos comerciales y/o batidos una o más veces a la semana.	-1	
13	Cuando consumo 1 ración de lácteos siempre son naturales (leche, yogur sin azúcar, queso fresco) o mínimamente procesados.	+1	
14	Cuando desayuno como pastas, galletas, zumos comerciales, smoothies o alimentos procesados.	-1	

15	Cuando desayuno consumo alimentos no procesados o mínimamente procesados (fruta, frutos secos, huevos o pan de trigo integral).	+1	
16	Como masas industriales (caramelos, galletas, snacks o chocolate) y dulces (postres crujientes, gominolas, caramelos o mermeladas) varias veces a la semana.	-1	

*P: Puntuación.

Interpretación: Rango puntuación: 0-12.

Puntuación ≥8: Calidad dietética buena.

Puntuación 4-7: Calidad dietética intermedia.

Puntuación ≤3: Calidad dietética baja.

Bibliografía

(1) López-Gajardo MA, Leo FM, Sánchez-Miguel PA, López-Gajardo D, Soulas C, Tapia-Serrano MA. KIDMED 2.0, An update of the KIDMED questionnaire: Evaluation of the psychometric properties in youth. Front Nutr. 2022;9:945721.