KIDMED 2019 (1)

Item	Pregunta	Criterio	P*
1	Toma una fruta todos los días.	+1	
2	Toma una segunda fruta todos los días.	+1	
3	Toma verduras frescas o cocinadas regularmente todos los días.	+1	
4	Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día.	+1	
5	Toma pescado regularmente (al menos 2-3 veces/semana).	+1	
6	Acude a un restaurante de comida rápida (v.g. hamburguesería) una o más veces a la semana.	-1	
7	Toma legumbres mas de una vez a la semana.	+1	
8	Toma pasta integral o arroz integral casi a diario (5 o más veces a la semana).	+1	
9	Desayuna un cereal integral o derivado integral (v.g. pan integral).	+1	
10	Toma frutos secos regularmente (al menos 2-3 veces/semana).	+1	
11	En casa se utiliza aceite de oliva.	+1	
12	No desayuna a diario.	-1	
13	Desayuna un lácteo (yogur, leche…).	+1	
14	Desayuna bollería industrial (galletas, pastas, cruasán…).	-1	
15	Toma 2 yogures y/o queso (40g) todos los días.	+1	
16	Toma dulces y golosinas varias veces al día.	-1	

*P: Puntuación.

Interpretación: Rango puntuación: 0-12.

Puntuación ≥8: Calidad dietética óptima.

Puntuación 4-7: Calidad dietética intermedia. Se necesita implementar mejoras para mejorar la adhesión a la MedDiet.

Puntuación ≤3: Calidad dietética muy baja.

Bibliografía

(1) Altavilla C, Caballero-Pérez P. An update of the KIDMED questionnaire, a Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr. 2019;22(14):2543-7.