

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DIETA MEDITERRÁNEA

Judith Vila García, Albert Casasa Plana, Begoña Ichazo Tobella, Mireia Martínez Gil, Anna Soteras Prat, Rosa Monteserín Nadal

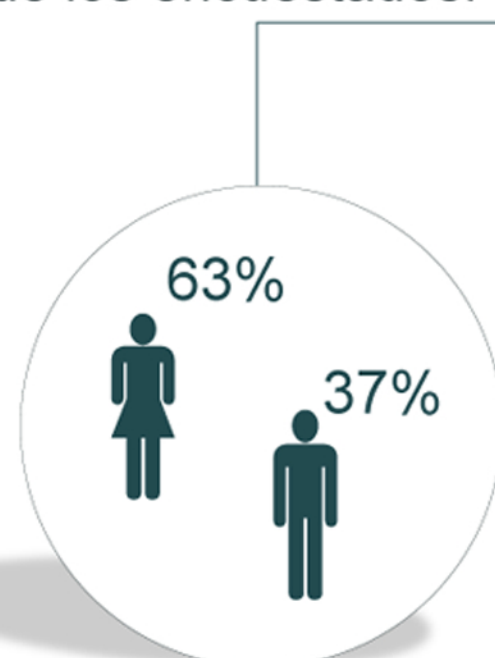
EAP Sardenya

OBJETIVO

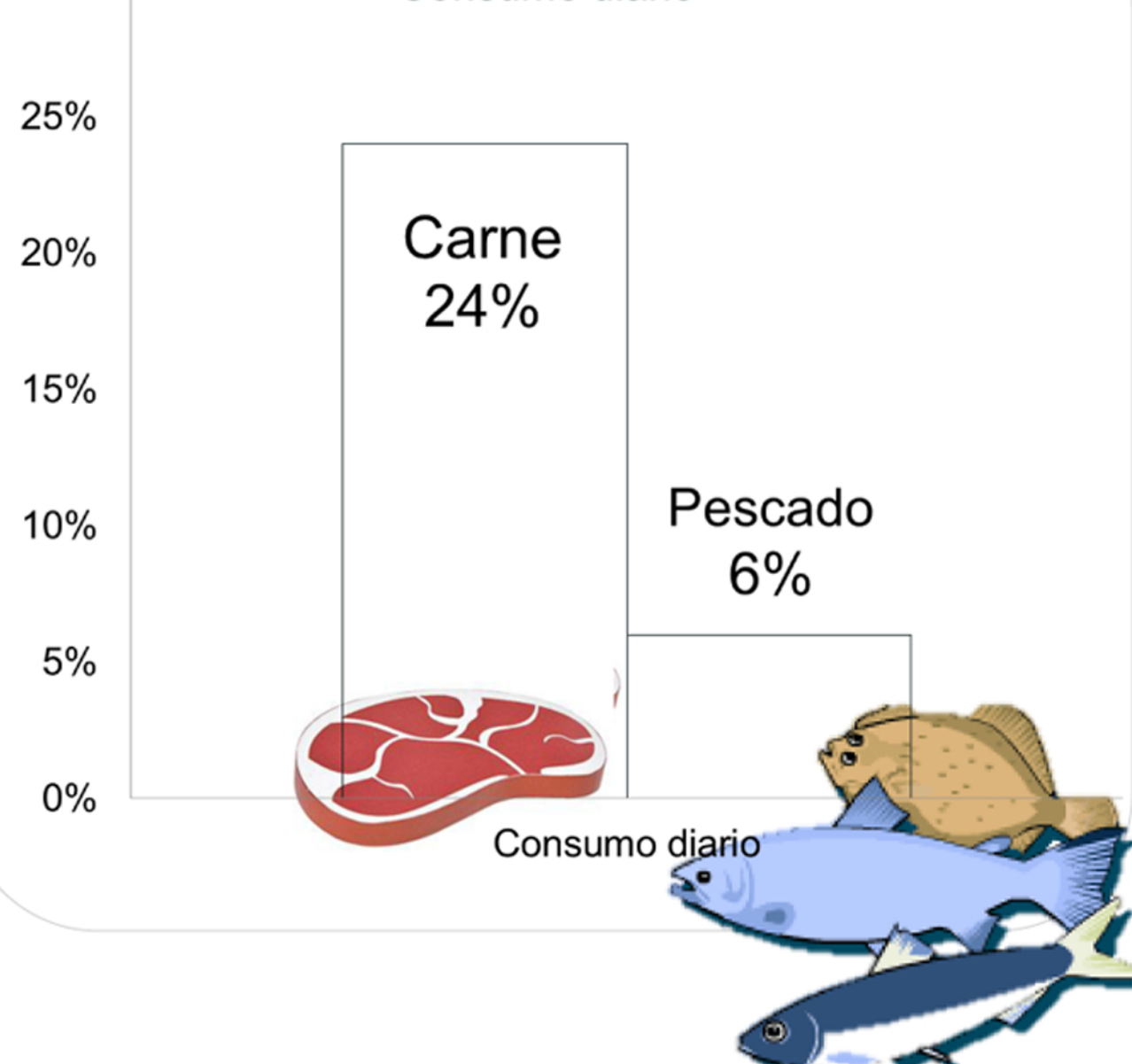
Evaluar el grado de cumplimiento de la dieta mediterránea de una población atendida en un centro de atención primaria situado en una zona urbana.

RESULTADOS

Media de edad
de los encuestados: 57.3 años

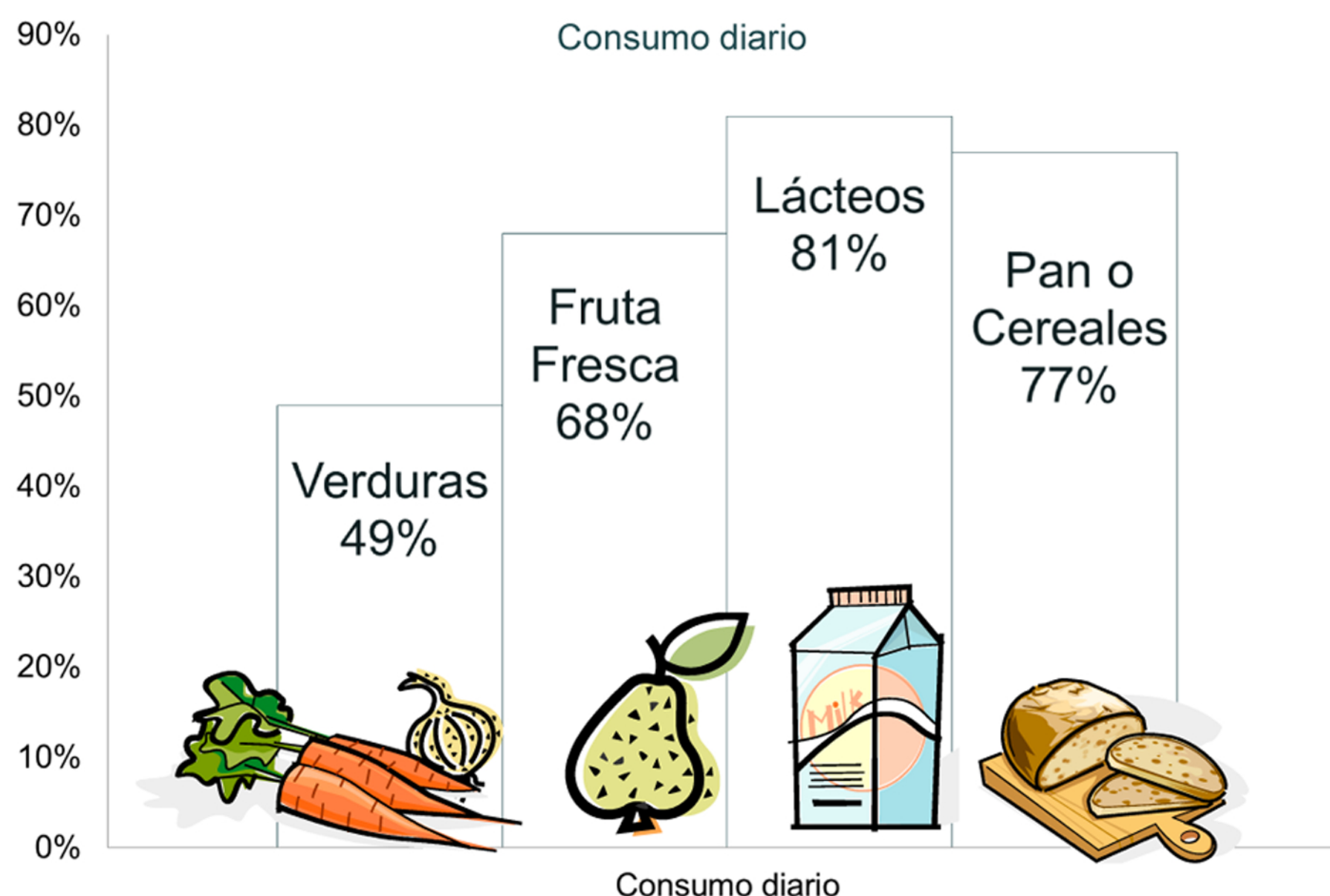


Consumo diario



MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio descriptivo, transversal. Se ha obtenido una muestra aleatoria de 330 pacientes mayores de 18 años, que acudieron al centro entre octubre y diciembre capaces de cumplimentar un cuestionario. Recogida de datos: se elaboró un cuestionario auto administrado específico sobre dieta mediterránea.



Legumbres

El 56,8% consumió legumbre de una a dos veces por semana.

Comidas principales

La gran mayoría realizaban las tres comidas principales aunque un 5,8% no desayunaban.

Bollería

Hasta un 25% refería comer bollería industrial de forma habitual.

CONCLUSIÓN

Aunque se observan características propias de la dieta mediterránea, la alimentación de nuestra población dista de considerarse equilibrada de acuerdo con las recomendaciones de la dieta mediterránea. Desde atención primaria deberían promoverse programas dirigidos a fomentar la dieta mediterránea.

Contacto: jvila@eapsardenya.cat

PALABRAS CLAVE: hábitos alimentarios, dieta mediterránea, atención primaria.