

CuidatePlus 2017. Resultado de las encuestas de adherencia a la dieta mediterránea

Ana María Mateos Lardiés^{1,2}, María del Carmen Sáez Esteban^{1,2}, Yolanda Pontes Torrado^{1,2}, Ángela González Hernández^{2,3}, Ana Celada Carrizo^{1,2}, Vanessa Messal Mendoza^{1,2}, Marichu Rodríguez Martínez^{1,2}

¹ Grupo de Nutrición y Digestivo de SEFAC. ² Farmacéutico/a comunitario/a. ³ SEFAC.



Introducción

En el año 2016 se creó una plataforma (<http://www.cuidateplus.com>) desde Unidad Editorial Revistas, S.L. con la pretensión de fomentar el autocuidado responsable, la mejora de los hábitos saludables y el bienestar social en todas las etapas de la vida, con el objetivo de sembrar las claves fundamentales de la educación en salud desde la infancia hasta los mayores.

Se programó un espacio de salud destinado a la población general para los días 5 y 6 de mayo de 2016 en la Galería de Cristal del Palacio de Correos del Ayuntamiento de Madrid (<http://www.cuidateplus.com/evento/>), contactando con distintos profesionales y agentes para la participación. Se solicitó que el farmacéutico comunitario esté presente a través de SEFAC.

SEFAC participó con presencia en un stand en el área de alimentación en el que, entre otras actividades, se pasó una encuesta de adherencia a la dieta mediterránea.

Objetivos

Analizar los resultados de la encuesta de adherencia alimentaria y del cuestionario Kidmed para población adulta e infantil respectivamente, de las personas que visitaron el espacio SEFAC dentro del evento CuidatePlus y que aceptaron cumplimentarla.

Material y método

Se contó con la participación de 20 farmacéuticos voluntarios que hicieron turnos al largo del viernes y sábado y, entre otras acciones, recogieron los resultados de las dos encuestas: (1) Test de adherencia a la dieta mediterránea, en el caso de adultos, y (2) test Kidmed en el caso de población infantil. Los resultados se introdujeron en un Excel con el que fueron analizados.

CUESTIONARIO PREDIMED		
Nº	Pregunta	Método de valoración Puntos
1	¿Usa usted el aceite de oliva principalmente para cocinar?	Si = 1 punto
2	¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	Dos o más cucharadas = 1 punto
3	¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración)?	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensalada o cruda) = 1 punto
4	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	Tres o más al día = 1 punto
5	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salsichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr.)?	Menos de una al día = 1 punto
6	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (porción individual equivale a 12 gr.)?	Menos de una al día = 1 punto
7	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicos, bitter) consume al día?	Menos de una al día = 1 punto
8	¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	Tres o más vasos por semana = 1 punto
9	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana (una ración o plato equivale a 120 gr.)?	Tres o más por semana = 1 punto
10	¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr., de pescado 0-4-5 piezas de marisco)?	Tres o más por semana = 1 punto
11	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pastelería a la semana?	Menos de tres por semana = 1 punto
12	¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (una ración equivale a 30 gr.)?	Una o más por semana = 1 punto
13	¿Consumo preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salsichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100-150 gr.)?	Si = 1 punto
14	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la patata, el arroz y otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana = 1 punto
Resultado final, puntuación total		
Puntuación total:		
< 9 Baja adherencia		
≥ 9 Buena adherencia		

ÍNDICE DE CALIDAD DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES (Índice KIDMED)		
	SI	NO
1. Toma una fruta o zumo de fruta todos los días		
2. Toma una segunda fruta todos los días		
3. Toma verduras frescas o cocinadas una vez al día		
4. Toma verduras frescas o cocinadas más de 1 vez al día		
5. Toma pescado por lo menos 2 o 3 veces a la semana		
6. Acude una vez o más a la semana a una hamburguesería		
7. Toma legumbres más de 1 vez a la semana		
8. Toma pasta o arroz casi a diario (5 o más veces por semana)		
9. Desayuna un cereal o derivado (pan, tostadas,...)		
10. Toma frutos secos por lo menos 2 o 3 veces a la semana		
11. En su casa utilizan aceite de oliva para cocinar		
13. Desayuna todos los días		
14. Desayuna un lácteo (leche, yogur, etc.)		
15. Desayuna bollería industrial		
16. Toma 2 yogures y/o queso (40 g) todos los días		
17. Toma dulces o golosinas varias veces al día		

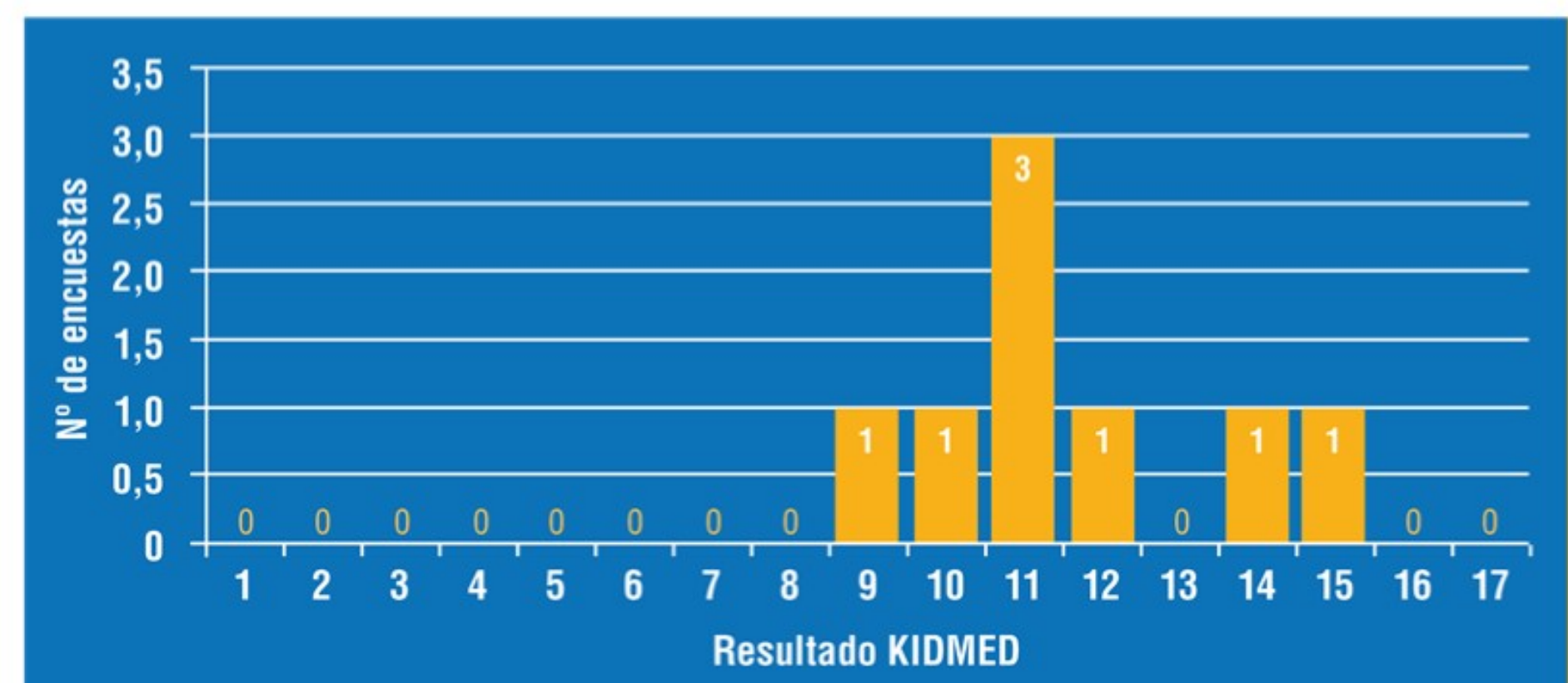
Resultados

Se cumplimentaron 69 encuestas de adherencia a la dieta mediterránea de las cuales 60 de ellas se correspondieron con el test de adherencia en adultos y 9 con el Kidmed o test para población infantil.

Se descartaron 13 como nulas por presentar algún dato sin cumplimentar o dudoso, 12 de ellas en adultos y 1 en población infantil.

De las 48 aceptadas en adultos, 30 se completaron por mujeres y el 18 a hombres. La edad de los participantes osciló entre los 20 y los 81 años con una media de 52 años. La puntuación más baja del test de adherencia fue de 5 y la más alta de 13 con una media de 9,16. Un 79,17% (38) arrojaron una puntuación >8.

De las 8 encuestas aceptadas en población infantil, el 50% correspondieron a cada sexo con una media de 9 años de edad oscilando entre los 4 y los 12 años. La puntuación más baja del test de adherencia fue de 9 y la más alta de 15 con una media de 11,62.



Conclusiones

Las personas que cumplimentaron los test demostraron tener una buena adherencia a la dieta mediterránea, aunque el tamaño de muestra no es significativo.