



# BURGOS 2018

## 21 CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO

Del 3 al 5 de octubre · Fórum Evolución



### ESTUDIO SOBRE ADHESIÓN A DIETA MEDITERRÁNEA EN OFICINAS DE FARMACIAS DE CUENCA Y SORIA

Autores: Martínez Sánchez, J.M<sup>1</sup>; Lillo Serrano, A.J<sup>2</sup>, Castro Corada, F<sup>3</sup>; Ortega Ortega, Eduardo<sup>4</sup>

#### 1. Introducción

La dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de aceite de oliva, frutas, frutos secos, verduras y cereales, un consumo moderado de pescado y aves de corral y una baja ingesta de productos lácteos, carnes rojas, carnes procesadas y dulces, además de vino consumido con moderación en las comidas.

El estilo de vida mediterráneo constituye una herramienta muy importante en la prevención de enfermedades y aporta gran cantidad de beneficios a la salud de la comunidad.

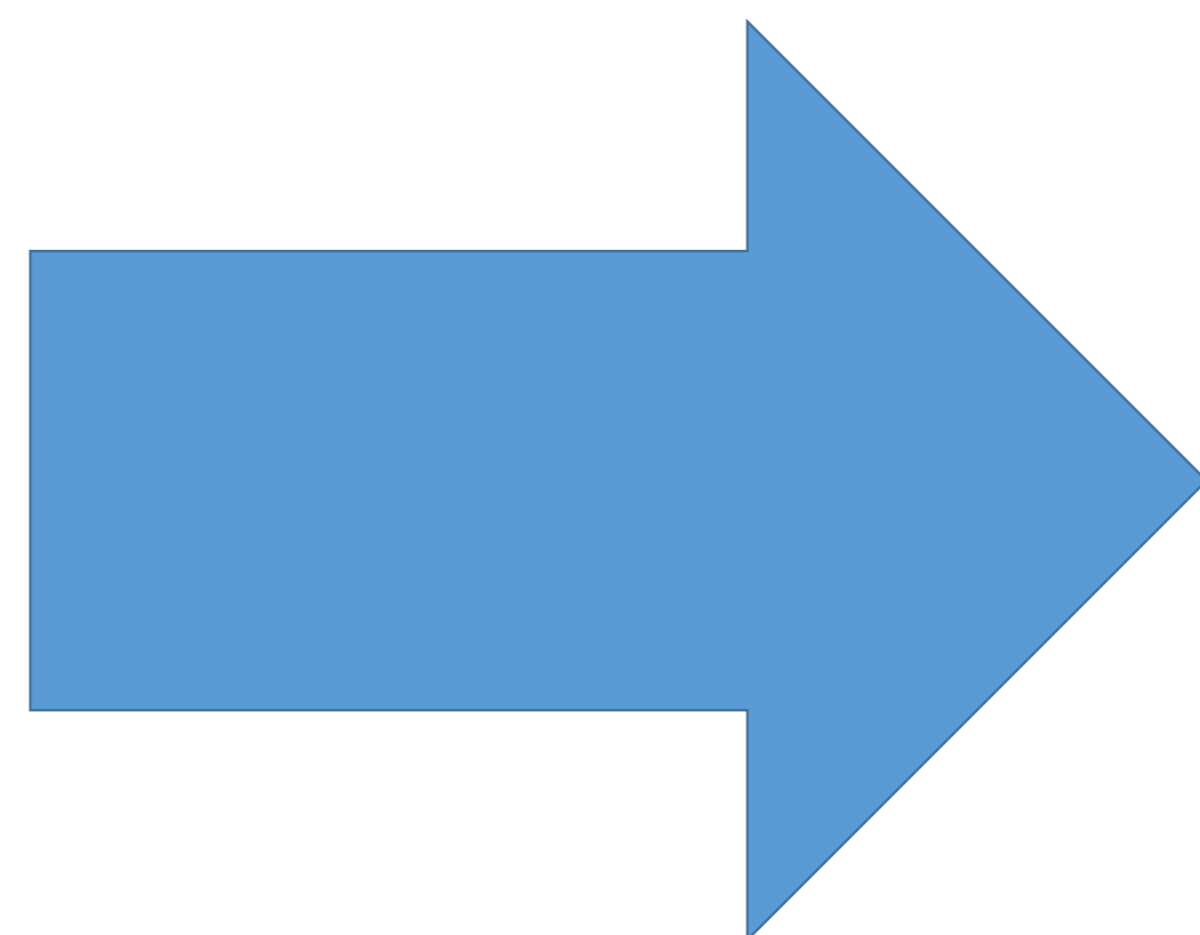
#### 2. Objetivos

Valorar la adhesión a la dieta mediterránea de poblaciones de Cuenca y Soria.

#### 3. Material y métodos

Test Predimed realizado a 325 pacientes en oficinas de farmacia de las provincias de Cuenca y Soria, del 15 de marzo de 2018 al 15 junio de 2018.

Es un breve instrumento para la valoración dietética sobre adherencia al patrón de dieta mediterránea.



#### Test PREDIMED de adhesión a dieta mediterránea

¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?

¿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

¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como 1/2 ración? Dos o más a día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)

¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?

¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día (una ración equivale a 100-150 gr)?

¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día (una porción individual equivale a 12 gr)?

¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?

¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?

¿Cuántas raciones de legumbre consume a la semana (una ración o plato equivalen a 150 gramos)?

¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana?

¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?

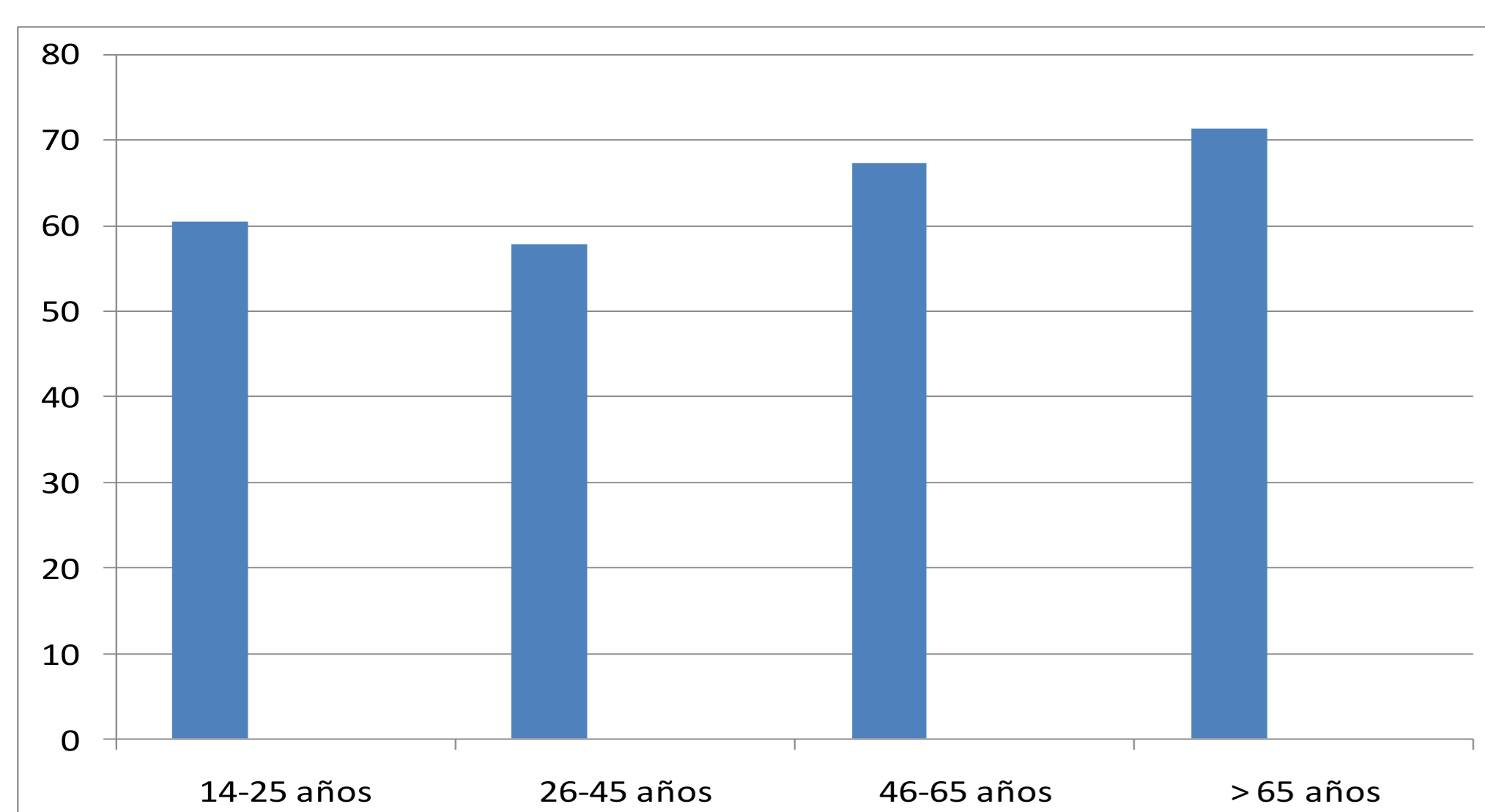
¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana?

¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?

¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva?

Puntuaciones inferiores a 7 reflejan baja adherencia, entre 7-10 adherencia mejorable, más de 10 buena adherencia

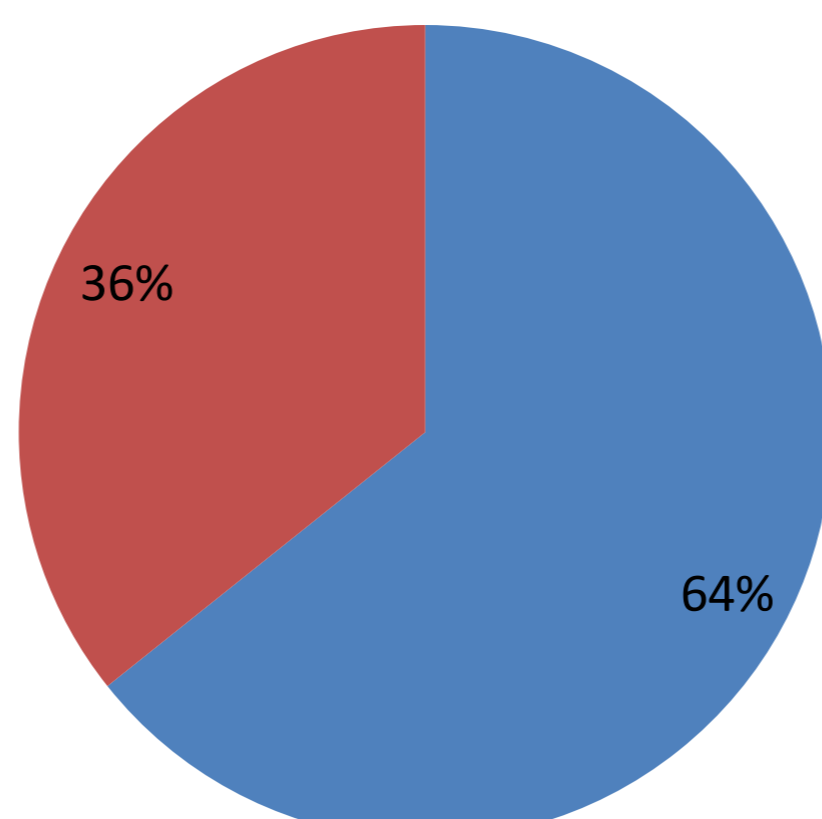
#### 4. Resultados



% de adhesión a dieta mediterránea según grupos de edad

#### % adhesión a dieta mediterránea

■ buena adhesión ■ adhesión baja o mejorable



#### 5. Conclusiones

La población mayor de 65 años sigue más fielmente la alimentación tradicional y están menos influenciados por los nuevos hábitos alimenticios.

El grupo de población comprendido entre 26-45 años utiliza más productos precocinados y congelados y el consumo de aceite de oliva es sensiblemente inferior a otros grupos.

La dieta mediterránea es un extraordinario instrumento para la prevención de enfermedades y la oficina de farmacia es el lugar idóneo para su promoción.





