

QUESTIONARIO Di ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA



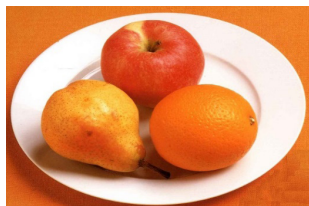
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 1



REGIONE
LAZIO

QUESTIONARIO DI ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA



FRUTTA

1 PORZIONE DA 150 g

Equivale a una mela, una pera o un'arancia, tre prugne o tre mandarini

AL GIORNO

- ☐ Meno di 1 porzione
- ☐ 1 - 2 porzioni
- ☐ Più di 2 porzioni



VERDURA

1 PORZIONE DA 100 g

Considerato che una porzione di insalata 70 g, due pomodori 100 g e mezzo piatto di verdura cotta 100 g

AL GIORNO

- ☐ Meno di 1 porzione
- ☐ 1 - 2,5 porzioni
- ☐ Più di 2,5 porzioni



LEGUMI

1 PORZIONE DA 70 g

Equivale a mezza scatola di fagioli, ceci o lenticchie

ALLA SETTIMANA

- ☐ Meno di 1 porzione
- ☐ 1 - 2 porzioni
- ☐ Più di 2 porzioni



CEREALI (esclusi i dolci)

1 PORZIONE DA 130 g

Considerato che una fetta di pane 50 g, una porzione di pasta 80 g

AL GIORNO

- ☐ Meno di 1 porzione
- ☐ 1 - 1,5 porzioni
- ☐ Più di 1,5 porzioni



PESCE (esclusi molluschi e crostacei)

1 PORZIONE DA 100 g

ALLA SETTIMANA

- ☐ Meno di 1 porzione
- ☐ 1 - 2,5 porzioni
- ☐ Più di 2,5 porzioni



CARNE E SALUMI

1 PORZIONE DA 80 g

Considerato che una fettina di carne 100 g, 3 fette di prosciutto 50 g

AL GIORNO

- ☐ Più di 1,5 porzione
- ☐ 1 - 1,5 porzioni
- ☐ Meno di 1 porzioni



LATTE E DERIVATI

1 PORZIONE DA 180 g

Considerato che una tazza di latte 150 ml, uno yogurt 125 g e una mozzarella 100 g

AL GIORNO

- ☐ Più di 1,5 porzione
- ☐ 1 - 1,5 porzioni
- ☐ Meno di 1 porzioni



OLIO DI OLIVA

Per consumo regolare s'intende il consumo quotidiano ed esclusivo rispetto ad altri grassi alimentari

CONSUMO

- ☐ Occasionale
- ☐ Frequente
- ☐ Regolare



Corrispondono a
12 grammi di alcol

ALCOOL - 1 unità alcolica (UA)

Equivale a un bicchiere di vino, una lattina di birra

AL GIORNO

- ☐ 1 - 2 UA
- ☐ Meno di 1 UA
- ☐ Nessun consumo

Data di nascita	
Sesso	M ☐ F ☐
Peso	
Atezza	
IMC	
Attività lavorativa	

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 UOC SIAN Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 via Fornovo, 12 - Roma
 tel +39 06 6835.3062