

<b>APELLIDOS:</b> Pérez García	<b>EDAD:</b> 36
<b>NOMBRE:</b> Ángel	<b>CURSO:</b> -

### TEST INFANTIL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL (TiDMT) (SÍ = 1 PUNTO)

Toma dos piezas de fruta mínimo todos los días.	SÍ	NO
Toma verduras frescas u hortalizas en todas las comidas, como primer plato o acompañando al plato principal	SÍ	NO
Limita los azúcares (cereales de desayuno azucarados, yogures azucarados, batidos azucarados, bollería, refrescos, galletas altas en azúcar, dulces, golosinas, helados, etc.).	SÍ	NO
Utiliza la patata de forma esporádica (1-2 veces/semana) y evita que sean fritas.	SÍ	NO
Le gustan las legumbres y las toma 1 o más veces a la semana no siempre acompañadas de carne.	SÍ	NO
Toma pescado blanco o azul, moluscos y mariscos con regularidad (1 o más veces/semana).	SÍ	NO
Consume preferentemente cereales integrales (pasta integral, arroz integral, pan integral, etc.) con moderación y limita el consumo de harinas refinadas como el pan blanco a menos de 40 g diarios.	SÍ	NO
Limita el consumo de conservantes y grasas vegetales hidrogenadas, utilizando habitualmente alimentos caseros no procesados.	SÍ	NO
Lácteos: Toma preferiblemente lácteos fermentados como el yogur natural y queso, preferiblemente de cabra u oveja, evitando el uso de yogures azucarados, postres lácteos, natas, margarinas, helados etc.	SÍ	NO
Consume embutidos exclusivamente magros y no más de 2 veces por semana.	SÍ	NO
Consume carne no más de 2 veces por semana, preferiblemente magras (aprox. 120 g/ración).	SÍ	NO
El 30- 50 % de su menú diario está formado por alimentos crudos o semicrudos (frutas, hortalizas, verduras, sopas, purés, frutos secos crudos, aceite de oliva virgen extra, etc.) eligiendo preferiblemente los de temporada.	SÍ	NO
Ultraprocesados, comida basura (dentro o fuera de casa) no más de 1 vez por semana.	SÍ	NO
Consume como grasas principales aceite de oliva virgen extra y frutos secos crudos.	SÍ	NO
Tiene un desayuno completo y de calidad.	SÍ	NO
No picotea entre horas.	SÍ	NO
El tamaño de la ración es el recomendado, si se queda con hambre se le ofrece fruta.	SÍ	NO
Come acompañado de su familia.	SÍ	NO
Realiza actividad física de forma habitual (MENOS DE 3 HORAS SEMANALES = NO, MÁS DE 5 HORAS SEMANALES = SÍ).	SÍ	NO
Duerme de 7 a 9 horas diariamente.	SÍ	NO

Puntos	Calidad de la dieta	Mis puntos TiDMT
0 ≤ 7	Mala calidad	<b>18</b>
8 a 14	Necesita mejorar	
15 o más	Óptimo	

### INFORME PERSONAL:

**¿Cuál es el nivel de calidad de tu dieta según el test TiDMT? ¿Qué puedes hacer para mejorar la calidad de tu dieta?**

El nivel de calidad de mi dieta según el test TiDMT es óptimo. No obstante, puedo hacer cosas para mejorar la calidad de mi dieta, como aumentar y dotar de variedad el consumo de legumbres (como fundamentalmente guisantes y garbanzos, y me gustaría incorporar los frijoles). Para ello me será útil seguir utilizando la Guía del Método del Plato de Harvard, con la que en cada comida estructuro lo que como satisfaciendo las recomendaciones de la OMS.

El test también refleja que puedo mejorar la calidad de mi sueño, porque suelo promediar menos de 7 horas de sueño diarias. Para ello, evitaré el uso de pantallas (móvil, tablet, etc.) una hora antes de dormir y estableceré un horario de sueño más regular y estructurado.

*NOTA: Para estructurar las mejoras en los hábitos de alimentación, es interesante conocer la Guía del Método del Plato de Harvard, que ayuda a integrar los alimentos de forma equilibrada para seguir una dieta saludable. Tenéis una entrada en el blog en la que se explica cómo funciona. Con los datos de frecuencia de consumo recomendada para cada grupo o tipo de alimentos y la Guía del Método del Plato de Harvard podéis estructurar vuestra dieta de forma exitosa, equilibrada, variada y rica 😊*