

Anexo II

Análisis de adherencia a la dieta Mediterránea a partir de la Encuesta de Presupuestos Familiares 2022

Leonie Vidensky, Gonzalo Gamboa
Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals, UAB.
Febrero de 2025.

En el presente documento se presentan la adaptación de los códigos de la Encuesta de Presupuestos Familiares al índice MEDLIFE.

Tabla 1. Construcción del índice MEDLIFE adaptado a partir del MEDLIFE index.

Indicator	Default: Limits after Sotos-Prieto et al. 2014	Códigos ECOICOP en la EPF
1) Sweets	Candy (1 serving 1 unit or 50 g), chocolates (1 serving 30 g), == = biscuits (1 serving 4 6 units), turrón (1 serving 40 g) <=60g/week <=8.6g/day	01182 Confitura, mermelada y miel 01183 Chocolate 01214 Bebidas de cacao y chocolate en polvo 01185 Helados 01181 Azúcar 01184 Confitería 6
2) Red meat	Beef, pork, lamb (1 serving 100-150 g) Una porcion = 100 – 150g: https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/9652 <= 300g/week <= 43g/day	01121 Carne de bovino fresca, refrigerada o congelada 01122 Carne de porcino fresca, refrigerada o congelada 01123 Carne de ovino y caprino fresca, refrigerada o congelada 4
3) Processed meat	Ham (1 serving 1 slice or 30 g), sausage, soft spicy sausage, bacon == (1 serving 50 g), hamburger (1 serving 1 unit), liver == = (1 serving 100-150 g), pâté (1 serving 25 g) Una porcion: 100 – 150g: https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/9652 <= 100g/week <= 15g/day	01127 Charcutería y carne seca, salada o ahumada 01126 Despojos y menudillos 01128 Carnes procesadas y otras preparaciones a base de carne, frescas o congeladas 2
4) Eggs	2-4 servings(eggs)/week 0.3 - 0.6- servings(eggs)/day	01147 Huevos 1
5) Legumes	>= 300g/week >= 43g/day	01176 Legumbres y hortalizas secas 01177 Legumbres y hortalizas procesadas y otras preparaciones a base de legumbres y hortalizas 01178 Legumbres y hortalizas congeladas 3
6) White meat	Poultry and rabbit (1 serving 100 -150 g) 2 servings/week 200 - 300g/week 29 - 43g/day	01124 Carne de ave fresca, refrigerada o congelada
7) Fish/seafood		01131 Pescados frescos o refrigerados

[illegible]

13) Vegetables	All vegetables except potatoes (1 serving 150 200 g) ≥ 300 g/d	01171 Hortalizas de hoja o de tallo (frescas o refrigeradas) 01172 Bolsas de mezcla de lechugas (frescas o refrigeradas) 01173 Coles (frescas o refrigeradas) 01174 Hortalizas cultivadas por su fruto (frescas o refrigeradas) 4
14) Olive oil	Olive oil, virgin olive oil (1 serving 1 tbsp) = 14.8 ml Una porción por medio es 24 g (26 ml) https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH/menuch-konsummengen-und-portionsgroessen.html ≥ 3 tbsp/day ≥ 78 ml	01153 Aceite de oliva 1
15) Cereals	White and whole grain bread (1 serving 40 g), cereals (1 serving = 1 plate) and derivatives 3 - 6 servings/d 120g - 240g/day	01112 Harinas y otros cereales 01113 Pan 01114 Otros productos de panadería 01116 Pastas alimenticias y cuscús 01117 Cereales de desayuno 01118 Otros productos elaborados con cereales, no recogidos anteriormente 6
16) Wine	White/red wine (1 serving = 1 cup) 1 cup = 100 ml ≤ 0.02 liter/day ≤ 20 ml	02121 Vinos de uva 02122 Vinos de otras frutas 02124 Otras bebidas a base de vino. vino sin alcohol 2
17) Limit salt in meals or total sodium intake	Limit salt in meals < 2400 mg/day (from the HEI, Gil 2015)	Se calcula en base a las sumas de la sal contenida en todos los alimentos de consumo domestico
18) preference for whole grain products or dietary fiber (complex carbohydrates)	>25 g/day (EFSA, Dietary Reference Values for the EU)	Se calcula en base a las sumas de nutrientes/fibra en todos los alimentos de consumo domestico
19) snacks	Potatoes chips, popcorn (1 serving = 1 bag or 50 g) ≤ 2 servings/week ≤ 100g/week ≤ 14g/day	0117B Snacks 1
20) limit sugar in beverages	Limit sugar in beverages (including sugar-sweetened beverages) < 100 ml (after Gil 2015, de Victoria and Olza 2015)	01222 Bebidas refrescantes con o sin gas 01223 Bebidas energéticas 01224 Bebidas isotónicas 2
MAX. SCORE INDEX		