

# ENQUESTES JOVES

PACIENT	SEXE	PREGUNTA 1. (¿Qué entents per dieta equilibrada?)	PREGUNTA 2. (¿Creus que la teva alimentació es equilibrada?)	PREGUNTA3. (¿Pateixes alguna malaltia?)	PREGUNTA 4. (¿Has seguit alguna dieta? ¿quina?)	PREGUNTA 5. (Motiu per fer dieta?)	PREGUNTA 6. (Pes i Alçada)	PREGUNTA 7. (IMC)
1	M	Menjar una mica de tot, sense abusar de fregits o "bolleria industrial"	Sí, perquè la meva mare m'obliga a menjar verdures i coses que si pogués triar no menjaria.	No	No	—	50kg 155cm	20,81
2	M	Menjar aliments variats, sans i d'un valor poc calòric.	No, ja que, normalment menjo de tot però a vegades menjo porqueries	No	No	—	60kg 175 cm	19,59
3	F	Una dieta equilibrada és aquella on menjes de tot però sa. No fer gaire habitualment l'ús de menjar greixos, llaminadures ,...	No gaire, ja que normalment faig més de 5 àpats, és a dir, menjo patates, llaminadures, entre hores. Al dinar sobretot, normalment menjo menjars molt fregits.	No	No	—	50kg 162cm	19,05
4	F	Una dieta que inclogui tots els tipus de nutrients i amb les quantitats que indica la piràmide alimentària.	Sí, intento menjar sa i equilibrat, amb les racions corresponents de verdures i fruita, làctics, carn, peix i ous, sempre limitant la quantitat de greixos	No	No, no m'ha fet mai falta pel meu pes ni per cap malaltia	—	53kg 163cm	19,95
5	M	Una dieta sana, que contingui aliments variats, no sempre menjar el mateix	Si, perquè acostu-ho a menjar aliments saludables, encara que hi ha vegades que menjo aliments més greixosos, com frankfurts i hamburgueses.	No	Si, la Dieta Mediterrania	Per l'esport que practic-ho que requereix molt esforç físic, i em van recomanar seguir una dieta com la Mediterrània.	70 kg 1.81cm	21,37
6	F	Menjar aliments variats i el més natural possibles.	Sí, perquè menjo una mica de tot	No	No	—	44kg 1,55cm	18,31

7	F	Una dieta equilibrada és aquella en que la persona menja aliments variats, que aportin els nutrients necessaris per al cos i sense menjar en excés. També cal fer esport per eliminar els excésos de calories i evitar que es converteixin en greix	Si, perquè intento menjar una gran varietat d'aliments, majoritàriament sans i en quantitats moderades.	No	No	—	84kg 187cm	24,02
8	F	Menjar sa i variat, sense abusar de greixos	No gaire, perquè acostumo menjar bastantes porqueries	No	No	—	58 kg 165 cm	21,3
9	M	Pendre aliments naturals i saludables, si és possible de km 0	Si, menjo bastanta fruita i verdura i no menjo molta bolleria.	No	No	—	66 kg 1,64	24,54
10	F	Aliments rics en nutrients lo que més s'acosta a la piràmide alimentària.	No, menjo massa carn i poca verdura	No	No	—	76 kg 168 cm	26,93
11	F	Menja sa i de tot	Si perquè menjo de tot i sa	No	No	—	41 kg 162cm	15,62
12	F	Menjar totes les proteïnes necessaries per el teu organisme	Si, perquè regulo el que menjo	No	Si	Una vegada per mantenir el meu pes i l'altre perquè sóc vegetariana.	67 kg 163	25,22
13	F	Doncs una dieta que inclou hidrats, grasses i proteïnes com ens indiquen.	En general si, encara que hi ha dies que potser es desequilibrada una mica.	No	No	—	54 kg 164 cm	20,08
14	F	Aporta nutrients que el cos necessita.	Si, hi ha vegades que millor que altres. Intento menjar variat.	No	No	—	50 kg 167 cm	17,93
15	F	Menjar sa i variat	Si, perquè menjo sa i variat.	No	No	—	53 kg 163 cm	19,95
16	F	Menjar de tot	Si perquè menjo de tot: carn, peix, verdura, llegums i les verdures són de l'hort del meu àvi.	No	No	—	43 kg 157 cm	17,44

17	F	Menjar de tot i variat	Si perquè menjo variat	No	No	—	65 kg 180 cm	20,06
18	F	Menjar de tot i sa. Segui la piramide dels aliments.	No, però intento que sigui equilibrada, però podria millorar com per exemple menjar més fruita.	No	No	—	64 kg 175 cm	20,9
19	M	Menjar sa i variat	Si, menjo de tot, no acostum-ho a menjar greixos.	No	No	—	56 kg 168 cm	19,84
20	F	Variada i amb productes naturals i bona qualitat.	Si molt.	No	No	—	63 kg 170 cm	21,8
21	F	Tot tipus d'aliments i que ens ajuden a estar sans.	Si, perquè menjo de tot i a casa tenim una alimentació equilibrada.	No	No	—	68kg 172 cm	22,99
22	M	Menjar sa i variat	No, perquè no m'agrada les verdures.	No	No	—	42 kg 150 cm	18,67
23	F	Menjar una mica de tot	No perquè menjo molt	No	No	—	41 kg 149 cm	18,92
24	F	Menjar sa i variat	No perquè menjo poca fruita	No	No	—	42 kg 149 cm	18,92
25	F	Menjar de tot	No, perquè menjo poca verdura	No	Si, Dieta blanca	Per el mal de panxa	40 kg 155 cm	16,65
26	F	Menjar sa sense greixos	No perquè menjo molt	No	No	—	42 kg 145 cm	19,98
27	F	Menjar coses saludables	No, perquè menjo molts de greixos	No	No	—	43 kg 155cm	17,9
28	F	Bo per la nostre salut	No	No	No	—	39 kg 151 cm	17,1
29	M	Menjar com indica la piràmide	No, perquè menjo moltes porqueries	No	Si, la que em va dir l'especialista	Perquè estava gordo	48 kg 145 cm	22,83
30	F	Menjar saludable	Si, perquè menjo bé	Al·lèrgia els fruits	Si, la que em va dir l'especialista	Perquè pesava molt	65 kg 158 cm	26,04
31	M	Menjar sa	No, perquè menjo greixos cada dia i no m'agrada la verdura	No	No	—	40 kg 135 cm	22
32	M	Menjar de tot	Si	No	No	—	40 kg 156 cm	16,44
33	M	Menjar sa i natural	No, perquè menjo molts greixos	No	No	—	68 kg 158 cm	27,24

34	M	Menjar sa	No, perquè menjo molt i no és equilibrada	No	No	—	58 kg 161 cm	22,38
35	F	Menjar de tot moderadament	No	No	No	—	67 kg 170 cm	23,18
36	M	Menjar sa i equilibrat	Si	No	No	—	54 kg 169 cm	19,61
37	M	Menjar bo i sa	No perquè menjo molt entre les hores	No	No	—	59 kg 153 cm	25,2
38	M	Menjar de tot	No	No	Si, la que em va dir l'especialista	Per perdre kg	55 kg 147 cm	25,45
39	F	Menjar de tot i sa	No perquè menjo en hores	Celíac	Si, sense gluten	Per el motiu de	58 kg 168 cm	20,55