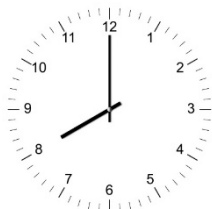


CURVA GLUCOSA 100G

Instrucciones:

- 1- Será necesario que siga una dieta rica en hidratos de carbono (más de 150 g), los 3 días antes de la prueba, incluidos los alimentos azucarados, pasteles, etc.
- 2- Preséntese en el lugar de la extracción a la hora indicada.
- 3- Esté de 8 horas a 10 horas en ayunas antes de la extracción. Puede beber agua
- 4- Si toma alguna medicación (especialmente diuréticos, corticoides...), indicarlo al profesional que le hará la extracción.
- 5- Os daremos una solución por vía oral de 100 g de glucosa.
- 6- La prueba dura 3 horas, durante las cuales deberá estar sentada en la sala de espera y no podrá fumar, comer ni beber, salvo un poco de agua.

Un ejemplo de dieta es la siguiente:



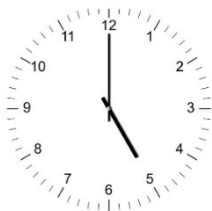
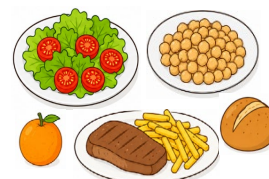
DESAYUNO

- 60g de pan
- 50g de jamón o queso
- Una fruta de 200g
- Una taza de Leche con azúcar



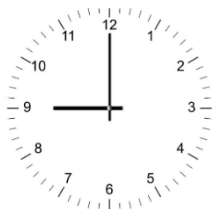
COMIDA

- Ensalada de tomate y lechuga
- 50g de arroz, lentejas, judías o garbanzos (peso crudo)
- 150g de carne con 100g patatas fritas (peso cocido)
- 50g de pan
- Una fruta de 200g



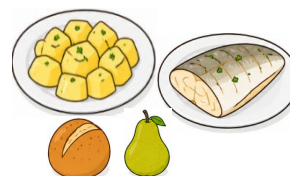
MERIENDA

- Una taza de leche con azúcar



CENA

- 200g de patata hervida con 200g de acelgas, guisantes, habas, judía tierna o coliflor (peso cocido)
- 200g de pescado (peso cocido)
- Una fruta de 200g
- 50g de pan



OBSERVACIONES

- La forma de cocinar los alimentos es indiferente.
- Se puede beber agua con o sin gas o una cantidad de alcohol moderada (150g de vino o una cerveza en todo el día).