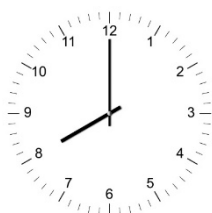


## CURVA GLUCOSA 75G

### Instrucciones:

1. Deberá seguir una dieta rica en hidratos de carbono (más de 150 g) los tres días anteriores a la prueba, incluidos los alimentos azucarados, pasteles, etc.
2. Preséntese en el lugar de la extracción a la hora indicada
3. Debe estar de 8 a 10 horas en ayunas antes de la extracción. Puede beber agua
4. Si toma alguna medicación (especialmente diuréticos, corticoides...), indíquese al profesional que le hará la extracción
5. Le daremos una solución por vía oral de 75 g de glucosa
6. La prueba dura dos horas, durante las cuales tendrá que estar sentado en la sala de espera, no podrá fumar, comer ni beber, salvo un poco de agua

Un ejemplo de dieta es la siguiente:



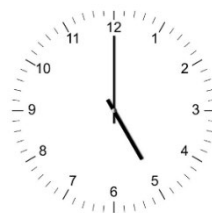
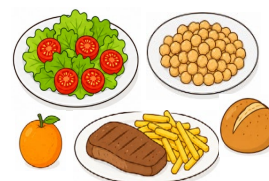
#### DESAYUNO

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



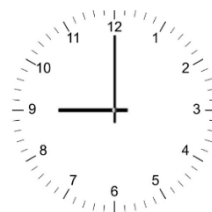
#### COMIDA

- 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



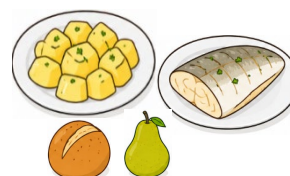
#### MERIENDA

- 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).