

CURVA DE LACTOSA

LOS 3 DÍAS ANTERIORES A LA PRUEBA

- Mantendrá una actividad física normal.
- Seguirá una dieta rica en hidratos de carbono (al menos 150 gr./día) (ver ejemplo).

EL DÍA ANTERIOR A LA PRUEBA

- Evite el consumo de tabaco y desarrolle una actividad normal.
- CENA: La realizará a las 8 de la noche. Desde ese momento, y hasta que finalice la prueba al día siguiente, permanecerá en ayunas (sólo podrá tomar agua), no fumará ni realizará ningún tipo de ejercicio extraordinario.
- Deberá descansar adecuadamente, durmiendo 8 horas como mínimo.

EL DÍA DE LA PRUEBA

- Se levantará con tiempo suficiente para llegar al punto de extracción sin prisas que le impidan encontrarse en reposo físico y psíquico.
- Acuda en ayunas y sin fumar.

DURANTE LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA

- Evitará toda actividad física y permanecerá sentado y sin fumar.
- Tras la administración de glucosa, no debe consumir nada excepto agua.

EJEMPLO DE DIETA

Desayuno:	250 cc de leche con café o té y 10 g de azúcar 60 g de pan 25 g de mantequilla
Comida:	Un plato de 60 gramos de legumbres o cereales a escoger entre judías blancas, lentejas, garbanzos, pasta de sopa, o 50 gramos de arroz Un plato de verduras a escoger entre 250 g de espárragos, 250 g de tomate, 300 g de lechuga, 300 g de escarola. 1 plato de carne o pescado a escoger entre 150 g de vaca ó ternera, 200 g de pollo, 150 g de hígado, 200 g de besugo, 150 g de sardinas ó boquerones 200 g de manzana, pera ó plátano ó 300 g de naranja.
Merienda:	Igual que el desayuno
Cena.	Un plato a escoger entre 30 g de pasta, 200 g de judías verdes ó 300 g de acelgas Un plato de ensalada que conste de 100 g de tomate y 100 g de lechuga ó escarola Un plato de carne ó pescado igual que la comida

OBSERVACIONES

Aceite para todo el día 40 g (de girasol). Los pesos de los alimentos corresponden siempre al alimento limpio antes de ser cocinado y las frutas se pesarán después de ser peladas