

## **MATERIAL NECESARIO**

Envase con solución de 50 gr de lactosa (en niños es de 1.75g de lactosa/kg de peso, hasta un máximo de 50 gr).

## **PREPARACIÓN DEL PACIENTE**

### **Los tres días anteriores a la prueba:**

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

### **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 realización 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 entre las 07:30 y las 08:00 horas del día de la cita que haya consultado con el centro previamente

### **Durante la realización de la prueba:**

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

## **PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE MUESTRA EN EL CENTRO**

Este procedimiento consiste en realizarle una extracción de sangre y, posteriormente administrarle una solución de 50 gramos de lactosa (en niños es 1.75g de lactosa/kg de peso, hasta un máximo de 50 gramos), tras la cual, a los 30, 60, 90 y 120 minutos le realizarán sucesivas extracciones de sangre. La duración total de la prueba es de algo más de 2 horas.

Si durante la prueba vomita, ésta se interrumpe y será repetida otro día.

**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, , 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 o ternera, 200 g de pollo, 150 g de hígado, 200 g de besugo, 150 g de sardinas o boquerones  
200 g de manzana, pera o plátano o 300 g de naranja.
- Merienda: Igual que el desayuno.
- Cena. Un plato a escoger entre 30 g de pasta, 200 g de judías verdes o 300 g de acelgas.  
Un plato de ensalada que conste de 100 g de tomate y 100 g de lechuga o escarola.  
Un plato de carne o pescado igual que la comida.

**Observaciones:** aceite para todo el día 40g (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.

Para cualquier consulta adicional no dude en contactar con Analiza vía email [atencionalpaciente@analizalab.com](mailto:atencionalpaciente@analizalab.com) o en el teléfono 902 67 64 57.