

## PRUEBA DE SOBRECARGA ORAL DE GLUCOSA (SOG100) (Lea y siga atentamente estas instrucciones)

Tenga en cuenta que esta prueba requiere **3 horas de duración**.

### ANTES DE LA PRUEBA:

- ✓ Los **tres días** antes de la prueba **realizar la dieta específica** indicada en consulta.
- ✓ Mantener **actividad física normal**.
- ✓ El **día anterior** a la prueba evitar tabaco, la **cena** la realizará a las **20 horas** y desde este momento permanecerá en ayunas (puede tomar agua), no fumará ni realizará ningún tipo de ejercicio extraordinario hasta que finalice la prueba.
- ✓ Descansará adecuadamente, **durmiendo 8 horas** como mínimo

### EL DÍA DE LA PRUEBA:

- ✓ Acudirá el día de la cita a la primera planta en **Extracciones** a las **8 horas**.
- ✓ Se levantará con tiempo suficiente para llegar al Hospital sin prisas que le impidan encontrarse en reposo físico y psíquico.
- ✓ Esta prueba es **preferente**, **no** tiene que **esperar su turno**. Pase a recoger las pegatinas y espere en el pasillo indicado.
- ✓ Acudirá en **ayunas** y **sin fumar**.
- ✓ Tras la administración de la glucosa **debe permanecer sentada**, sólo puede levantarse para ir al baño. **No consumir nada** excepto agua. **No fumar**.
- ✓ Si presenta **mareos** o **malestar avise** al personal de **enfermería**.
- ✓ Si **vomita** durante la prueba **quedaría anulada** en este punto y se comenzaría de nuevo otro día.

**Si en los días previos a la realización de la prueba no pudiera acudir rogamos que lo notifique al Servicio de Admisión del Hospital (Teléfono. 91.191.20.00)**

### DIETA PARA PRUEBA DE TOLERANCIA A LA GLUCOSA

- ✓ Este menú se debe llevar a cabo durante los **3 días previos** a la prueba.
- ✓ Se indicarán tres variantes dentro de las distintas comidas a elegir una de ellas.

#### DESAYUNO

##### 1ª OPCION

- Un vaso de leche entera o semi-desnatada.
- Pan, a elegir entre:
  - 2 rebanadas de pan blanco
  - 2 o 3 rebanadas de pan tostado
  - 1 rebanada de pan de molde
  - 6-8 galletas
- Una pieza de fruta
- Mermelada y mantequilla.

##### 2ª OPCION

- 2 yogures con 3-4 cucharadas soperas de cereales, 1 ó 2 piezas de fruta, una cucharada de frutos secos (avellanas, almendras, nueces). También se pueden añadir una cucharada de pasas, orejones e hijos secos.

### MEDIA MAÑANA

1ª OPCION – Fruta y yogurt con azúcar.

2ª OPCION – Café con leche y bollo sin crema.

3ª OPCION – Bocadillo y una pieza de fruta.

### COMIDA

#### Primer plato

1ª OPCION – verdura con una patata mediana.

2ª OPCION – Pasta, arroz o pasas

3ª OPCION – Legumbre con arroz y verduras (patata una mediana, zanahoria, cebolla, etc.).

#### Segundo plato

- Una ración de carne de cualquier tipo (pollo ternera o buey, pavo, cordero, cerdo) o pescado.

- Guarniciones:

▪ Si el primer plato ha sido pasta, arroz o patatas tomar una verdura o ensalada.

▪ Si el primer plato ha sido verdura tomar patatas, una o dos grandes, arroz o pasta como guarnición.

#### Postre

- Una pieza de fruta ó

- Un lácteo

### MERIENDA

1ª OPCION – Fruta y yogurt con azúcar.

2ª OPCION – Café con leche y bollo.

3ª OPCION – Bocadillo y fruta.

### CENA

#### Primer plato

1ª OPCION – Sopa.

2ª OPCION – Cremas de verduras.

3ª OPCION – Bocadillo y fruta.

#### Segundo plato

- Un pescado

- Huevos

#### Postre

- Una pieza de fruta ó

- Un lácteo

**NOTA:** En todas las comidas y cenas se incluye un panecillo o tres-cuartos de rebanadas de pan.

### **ALIMENTOS DE CONSUMO OBLIGATORIO A LO LARGO DEL DIA**

- ½ litro de leche

- Un plato de verdura o ensalada

- Un plato de arroz, pasta, legumbres o patatas.

- Una guarnición de patatas, pastas, arroz guisantes o habas.

- Respetar la cantidad de pan indicada.

- Un mínimo de 4 cucharadas de azúcar.

- 4 piezas de fruta.