



DIETA PARA REALIZACIÓN DE TEST DEL ALIENTO DE HIDROGENO ESPIRADO PARA SOBRECIMIENTO BACTERIANO

Con el fin de que la prueba se pueda realizar correctamente, es conveniente **hacer la dieta indicada 24 horas antes:**

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

- Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres.
- Cualquier tipo de alimento envasado (patatas, pizzas, snacks), frutos secos, galletas, bollería industrial, pasteles, pan tostado, jamón de york o de pavo, etc.
- Preferiblemente evitar los quesos.
- No beba leches vegetales o de cereales (soja, avena, etc.)
- No tome bebidas y zumos con/sin gas, y envasados.
- Ni Cola cao, Nesquik o chocolate.
- No consuma chicles ni caramelos, tanto azucarados como no azucarados.

ALIMENTOS ADMITIDOS:

- Ternera, pollo y pescado a la plancha, sin guarnición.
- Huevos (frito, cocido o en tortilla francesa).
- Jamón serrano, no envasado.
- Pan natural (de masa madre), una rebanada de 25 gr. para todo el día, no integral y asegurarse de que es de masa madre.
- 1 plátano (tómelo a media mañana o en la comida, no por la noche).
- Leche y yogures naturales (no de sabores) sin azúcar ni edulcorantes, si los tolera. El café está permitido.
- Pasta blanca o arroz blanco (no vasos precocinados para microondas) ni integrales, sin tomate ni cebolla o verduras u otro tipo de condimento.
- Está permitida la sal y el aceite.
- No es necesario suprimir la ingesta de probióticos.

- En caso de presentar diarrea, deberá ponerlo en conocimiento del personal que le realizará la prueba.
- Mientras dure la prueba, no debe fumar, comer, beber o realizar ejercicio físico vigoroso.
- **Teléfonos de contacto:** en caso de que le surja alguna duda puede llamar al 945 00 75 92. Si no pudiera acudir a la consulta o necesitara cambiar la cita, llame al 945007500.