

## Instrucciones de prueba de glucosa post-prandial de 2 horas

**Nota: Los siguientes son ejemplos de menús. Es importante incluir todos los alimentos siguientes en las cantidades listadas.**

Desayuno:

1 taza de jugo de naranja  
1 copa de copos de maíz  
1 taza de leche  
1 cucharada de azúcar  
2 rebanadas de pan tostado  
1 cucharada de jalea  
1 huevo (si se desea)  
Café o té (descafeinado)

Comida:

1 vaso de jugo de naranja  
1 taza de sopa de verdura  
4 galletas saladas  
2 rebanadas almuerzo carne o queso  
2 rebanadas de pan con mantequilla, margarina o mayonesa  
½ taza de vegetales o ensalada  
Café o té (descafeinado)  
1 taza de helado

La muestra de sangre debe ser recolectada **EXACTAMENTE** dos (2) horas después de haber completado la comida o el resultado de la prueba puede ser inexacto. Por favor presente al laboratorio 20 minutos antes del tiempo de recolección de sangre requerido para permitir el check-in.