



PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA DE AIRE ESPIRADO

RECOMENDACIONES PARA LA PRUEBA

🔍 Cualquier factor que altere temporalmente la microbiota del tracto digestivo podría alterar y falsear los resultados de esta prueba

🔍 Si has tomado antibióticos debes de esperar mínimo 4 semanas para realizar la prueba

🔍 Si tomas laxantes, procinéticos (Motilium, Cidine, Blaston...) o utilizas enemas/supositorios con frecuencia, valora con tu médico la posibilidad de dejar de tomarlos durante los 7 días previos a la prueba

🔍 Si tomas antisecretores ácidos/protectores de estómago (Omeprazol, Pantoprazol, Ranitidina...) valora con tu médico la posibilidad de dejar de tomarlos durante los 7-15 días previos a la prueba

🔍 Si te has realizado alguna prueba endoscópica (colonoscopia, gastroscopia...), radiológica o quirúrgica que haya necesitado tomar preparatorios laxantes se recomienda esperar de 1 a 4 semanas completas antes de realizar la prueba de aire espirado

🔍 Si estás tomando suplementos probióticos o prebióticos considera dejar de tomarlos mínimo 7 días completos antes de la prueba. Lo idóneo sería que no los tomaras durante las 4 semanas anteriores a la prueba (aunque aún no hay consenso al respecto, puedes valorar tu situación personal con tu médico)

⚠ El tabaco modifica notoriamente los resultados de la prueba. Aleja su consumo, mínimo, media hora antes del inicio de la prueba y no fumes durante la misma. Tampoco uses Vapers

⚠ No bebas alcohol 24h antes a la prueba

⚠ No masques chicle el día de la prueba

⚠ No duermas durante la prueba

🔍 Es importante que durante la prueba mantengas un estado relajado.


🔍 Pregunta si durante la prueba puedes beber agua sin gas

⚠ Si en los días/horas previos a la prueba surge malestar intestinal importante o novedoso para ti (incluyendo por ejemplo diarrea constante) contacta con tu centro de salud para valorar si debes/puedes aplazarlo





RESUMEN DE QUÉ SÍ Y QUÉ NO COMER


TU ALIMENTACIÓN EL DÍA ANTERIOR A LA PRUEBA


 Lo que comas el día anterior a la prueba podría modificar los resultados.


En resumen, el día anterior a la prueba tu alimentación se va a basar en alimentos altos en proteína (carnes, pescados, huevos y mariscos), en arroz blanco y aceites, evitando especias. Podrás aromatizar el aceite para darle diferentes sabores a las comidas. **Es importante que leas los ingredientes de cualquier alimento que compres** para asegurarte de que no tiene almidones, azúcares ni edulcorantes.

 Evitarás todos los alimentos con fibra: todos los vegetales, todas las frutas, todos los frutos secos y semillas, todas las legumbres y tubérculos (patata, boniato, zanahoria...), los cereales, condimentos, especias y hierbas en exceso (sí puedes usar un poco de sal y una pizca de pimienta)

 Evitarás todos los lácteos con y sin lactosa: quesos, yogures, leche, mantequilla y productos que lleven leche en sus ingredientes; mejor evitar margarina


 Las bebidas vegetales podrían alterar los resultados de la prueba dependiendo de los ingredientes que tengan (*el plan de Nutrición Platinum te ofrece un ejemplo de bebida vegetal apta*)


 No tomes panes ni biscotes, pasta, bollería ni galletas, dulces, refrescos o gaseosas de cualquier tipo, zumos de cualquier tipo, mermeladas, miel, azúcar, siropes, chicles, caramelos ni chucherías


 No tomes embutidos procesados: fiambres con muchos ingredientes (almidones, trigo, azúcares, dextrosa... entre otros), salchichas, chorizo, salchichón, morcilla, fuet, mortadela...


 Intenta no tomar alimentos que no tomes habitualmente


La siguiente lista de alimentos incluye los alimentos aptos para la dieta de preparación:

 Alimentos proteicos: carnes, pescados, mariscos, moluscos, cefalópodos, huevos y, en algunos casos, tofu firme. Cuidado con los ingredientes y añadidos de todos los productos

 Caldo de carne “claro” (puede incluir algún hueso añejo) o caldo de verduras filtrado; los caldos tienen que ser líquidos y de color claro/semitransparente. Brick sin almidones.

 Grasas o aceites (AOVE y coco)

 Si es necesario podrías usar sacarina-ciclamato y stevia en pequeñas cantidades (2 pastillas, 1 sobre pequeño o 1 cucharadita pequeña) (*mejor evitarlos*)

 La tarde-noche anterior a la prueba cena temprano: No comas nada las 12 horas antes de la prueba

Valora y anota si tus síntomas han mejorado o empeorado al final del día.

Coméntaselo a tu médico y a tu profesional de la nutrición.

El café, té, leche y jamón pueden modificar el microambiente intraluminal o la motilidad aunque no hay estudios específicos de su efecto sobre los resultados del test.



PAUTA DE ALIMENTACIÓN DE 1 DÍA ENTERO

Este es un ejemplo de cómo organizar tu alimentación el día anterior a la prueba basado en el modelo de Nutrición Platinum (con opciones reducidas por la restricción de alimentos).

Si formas parte del equipo de Nutrición Platinum podrás preguntar a tu nutricionista mediante tu chat privado por otras alternativas y alimentos, qué recetas puedes cambiar de sitio, cambio de horarios y todas las dudas y curiosidades que tengas antes de tu prueba. Todas las preguntas que hagas antes de las 6 de la tarde serán respondidas ese mismo día.

⚠ Intenta saciarte con estas comidas sin sentir que has comido demasiado. Es importante que comas despacio.

- ❖ Este día puedes usar hasta 4 huevos completos y utilizar claras de huevo para el resto de recetas. Intenta no superar los 9 huevos enteros semanales.
- ❖ Si estás tomando medicamentos para el **colesterol** o tienes colesterol alto puedes:
 - usar hasta 2 huevos completos este día y completar con claras de huevo
 - limitar la carne roja (cerdo, ternera, cordero... y fiambre casero hecho con ellos) a máximo UNA ocasión al día
 - usar en el resto de comidas pescados como el bacalao, acedia, besugo, gallo, merluza, rape, lubina, corvina, dorada, rodaballo, bacaladilla, caballa, camarón, cañadilla, carbonero o fogonero, carpa, chipirón, espadín, jurel, lenguado, lubina, merlán, merluza, pescadilla, palometa, sardina, trucha... mariscos como almejas, mejillones, calamares, gambas, pulpo, sepia, cangrejo, bogavante... o carnes blancas como pollo, pavo, codorniz, conejo...


BEBIDAS

- Puedes beber **agua** y para aportar aroma puedes añadir al agua fría hojas de hierbabuena y/o cáscara de limón o de naranja (sin infundonar). No añadas la pulpa ni el zumo
- Puedes tomar 1 café americano o solo aunque sería recomendable prescindir de él el día anterior a la prueba
- Podrías añadir o tomar durante el día 2 medios vasos de bebida vegetal de arroz de *Hacendado* (u otro con INGREDIENTES: agua, arroz 10%, aceite de arroz y sal)





- Puedes añadir a tus comidas **caldo** de carne/pollo/pavo (sin pastillas de caldo ni pastillas saborizantes, sin especias en polvo). Puede llevar un hueso añejo pequeño para 3 litros de caldo) o caldo de verduras filtrado (sin trozos y sin batir). También puedes beberlo durante el día cuando te apetezca, siempre que el caldo sea claro (**líquido y de color semitransparente**). Si usas bricks de caldo no deben llevar almidones.

 Lo recomendable es que hagas las tomas que tienes descritas a continuación (varias tomas de pequeño volumen) pero puedes unir tomas si se adapta mejor a tus horarios y apetencias.

DESAYUNO. Elige una opción

- a) falso pan de claras y atún...
- b) huevos nube...
- c) huevos revueltos...

...con tiras de pollo ahumadas o lonchas de pavo o pollo sin procesar (lee los ingredientes: sin leche, almidones ni aditivos, puedes preguntar por ellos en tu carnicería de confianza) o con salmón ahumado (lee los ingredientes: máximo añadido puede llevar aroma y/o vinagre añadido en los ingredientes, sin hierbas provenzales ni azúcar)

- d) si faltan más de 24 horas para la prueba y *ya lo has probado antes* puedes tomar medio vaso de: yogur de coco APTO para hoy (INGREDIENTES: solo con agua/leche/crema de coco, fermentos, *almidón* y sal, sin azúcares ni edulcorantes; *el plan de Nutrición Platinum te da opciones recomendadas*)

*Es mejor prescindir de cafés e infusiones. Si no puedes o no quieres, puedes tomar un café americano o café solo, o añadir medio vaso de la bebida vegetal de arroz *recomendada*

*Puedes usar tanto aceite de oliva virgen extra como necesites, puedes usar sal yodada. Es recomendable no usar especias hoy.

MEDIA MAÑANA. Elige una opción

- a) tortilla de claras y gambitas...
- b) tortilla de claras y bacalao...
- c) rollito de carne de pavo (o fiambre de pavo)...
- d) **si lo tomabas anteriormente** puedes tomar: tofu firme (INGREDIENTES: solo habas de soja, cloruro magnésico y cloruro cálcico). Por ejemplo, revuelto de tofu con AOVE aromatizado...
- e) sopa de huevo rápida...

...con tiras de caballa, salmón (en conserva o cocinado) u otros pescados y mariscos en lata

*Es mejor prescindir de cafés e infusiones. Si no puedes o no quieres, puedes tomar un café americano o café solo, o añadir medio vaso de la bebida vegetal de arroz *recomendada*

*Puedes usar tanto aceite de oliva virgen extra como necesites, puedes usar sal yodada. Es recomendable no usar especias hoy



MERIENDA. Elige una opción

- a) tortilla francesa
- b) pan de nube (cloud bread)
- c) lonchas caseras de pavo o pollo a la plancha con 1 huevo revuelto
- d) **si lo tomabas anteriormente** puedes tomar: tofu firme (INGREDIENTES: solo habas de soja, cloruro magnésico y cloruro cálcico). Por ejemplo, revuelto de tofu con AOVE aromatizado...

...con tiras de pollo (sin son ahumadas lee los ingredientes antes) o lonchas de pavo o pollo sin procesar (lee los ingredientes: sin leche, almidones ni aditivos, puedes preguntar por ellos en tu carnicería de confianza) o salmón ahumado (lee los ingredientes: máximo añadido puede llevar aroma y/o vinagre añadido en los ingredientes, sin hierbas provenzales ni azúcar)

*Puedes usar tanto aceite de oliva virgen extra como necesites, puedes usar sal yodada. Es recomendable no usar especias hoy.

ALMUERZO. Sin especias en polvo ni frescas. Completa una ración saciante con alimentos del apartado B:

- APARTADO B: bacalao, acedia, besugo, gallo, merluza, rape, lubina, corvina, dorada, rodaballo, bacaladilla, caballa, camarón, cañadilla, carbonero o fogonero, carpa, chipirón, espadín, jurel, lenguado, lubina, merlán, merluza, pescadilla, sardina, trucha...mejillones al vapor, gambones a la plancha, calamares a la plancha, pulpo... alitas de pollo, dados de pavo, codorniz, pinchos de carne de conejo... cordero, carne de hamburguesa de ternera, carne de cerdo picada para salchichas (hazlas caseras, sin especias)... vísceras y sangre

y añade el apartado C:

- APARTADO C: [½ vaso de arroz BLANCO en seco + puedes añadir 2 cucharadas de harina blanca de arroz] o [⅔ de un vaso de arroz BLANCO en seco].

Estas cantidades son orientativas y no personalizadas para ti. **Debes de saciarte sin sentir que has comido demasiado.** En todo caso, la ración del apartado C no debería de superar el vaso entero de arroz medido en seco (*valora con tu profesional de la nutrición*)

**puedes añadir claras de huevo o huevo EXTRA y líquidos claros filtrados como caldo*



CENA. La cena debe de terminar antes de las 12 horas previas a la prueba. Completa una ración saciante con alimentos del apartado B y añade el apartado C sin pasarte de la ración:

- APARTADO B (en esta ocasión usa pescado blanco y carnes blancas sin piel, y métodos de cocinado bajos en grasa): bacalao, acedia, besugo, gallo, merluza, rape, lubina, corvina, dorada, rodaballo, bacaladilla, caballa, camarón, cañadilla, carbonero o fogonero, carpa, chipirón, espadín, jurel, lenguado, lubina, merlán, merluza, pescadilla, sardina, trucha...mejillones al vapor, gambones a la plancha, calamares a la plancha, pulpo... dados de pavo, codorniz, pinchos de carne de pollo o de conejo...

y añade el apartado C:

- APARTADO C: [$\frac{1}{2}$ vaso de arroz BLANCO en seco + puedes añadir 2 cucharadas de harina blanca de arroz] o [$\frac{2}{3}$ de un vaso de arroz BLANCO en seco].

Estas cantidades son orientativas (dependerán de tus apetencias y puedes añadir tanta cantidad de los alimentos permitidos como necesites) y no están personalizadas para tus requerimientos (*valora con tu profesional de la nutrición*).

🔍 En todo caso, la ración del apartado C no debe de superar el vaso entero de arroz medido en seco

⚠️ No tomes el apartado C cuando queden menos de 12 horas para la prueba.

⚠️ RECUERDA que debes de realizar *un ayuno de 9 -12 horas (o las horas de ayuno que te haya indicado tu centro de salud)* antes de la prueba. Durante esas horas no podrás comer nada.

🔍 Puedes beber agua hasta 6 horas antes de la prueba. Después, durante las 6 horas anteriores a la prueba confirma con el profesional o centro de salud que te realice la prueba si puedes beber algo. SÍ PUEDES ENJUAGARTE LA BOCA CON AGUA NATURAL sin gas.

Valora y anota si tus síntomas han mejorado o empeorado al final del día.
Coméntaselo a tu médico y a tu profesional de la nutrición.



RECETAS

🔍 Puedes aromatizar aceite con ajo, granos de pimienta, laurel, romero... para darle ese sabor a las comidas. Úsalo solo el día anterior a la prueba.

IDEAS PARA AROMATIZAR TU ACEITE



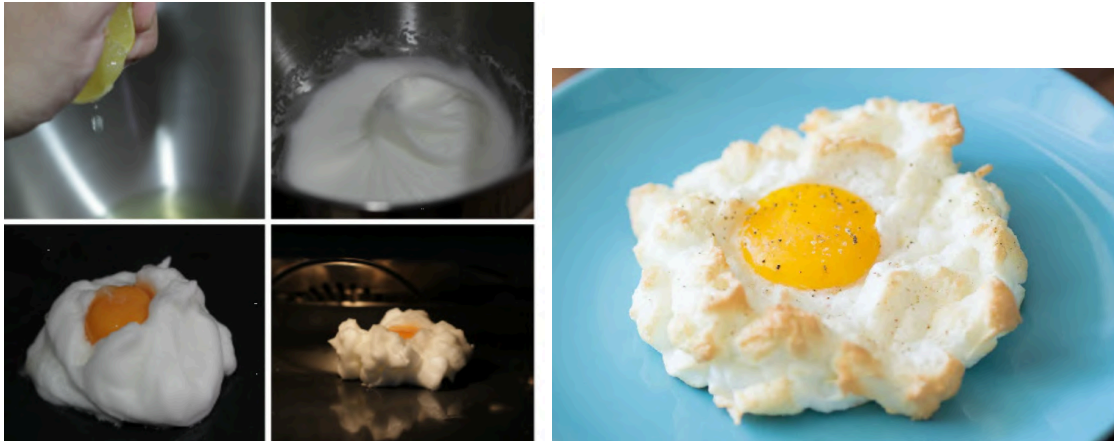
Si no tienes mucho tiempo para dejarlos aromatizar utiliza tarros muy pequeñitos con poco aceite (100ml - 150ml es suficiente) para que tomen el sabor y olor más rápido.

✗ No aromatics con guindilla ni nada picante

- 👍 Romero
- 👍 Orégano (filtrar antes de usar)
- 👍 Laurel
- 👍 Albahaca fresca
- 👍 Cáscara de limón
- 👍 Pimientas de colores ENTERAS sin triturar
- 👍 Laurel + pimienta + clavo de olor + romero + bayas de enebro



HUEVOS NUBE



INGREDIENTES PARA 1 RACIÓN

- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal yodada, no usar otras especias. Podrías añadir un poco de pimienta como ves en la foto
- opcional: 3 gotas (no más) de zumo de limón

PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 180 °C y 200° dependiendo el horno (puedes usar airfryer)
2. Separar la yema de la clara
3. En un bol aparte batir las claras a punto de nieve (aquí puedes añadir sal yodada). Para ayudar a montar las claras y conseguir que aguanten sin venirse abajo puedes añadir 3 gotitas (no más) de zumo de limón
4. Hacer una forma de nido para poner la yema en el hueco
5. Hornear 5'(180°) o 3'(200°) para después incorporar la yema (para que las claras se doren pero las yemas queden líquidas, *esto es opcional*)
6. Añadir yema, sal y aceite y hornear 2 minutos más con calor arriba y abajo



CLOUD BREAD o PAN NUBE (tiene un sabor bastante neutro)



INGREDIENTES PARA 9 RACIONES:

- 3 huevos
- Sal yodada y AOVE

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 150°
2. Separar las yemas y batir
3. En un bol aparte batir las claras a punto de nieve (aquí puedes añadir sal yodada)
Para ayudar a montar las claras y conseguir que aguanten sin venirse abajo puedes añadir 3 gotitas (no más) de zumo de limón
4. Mezclar claras y yemas con la ayuda de una espátula haciendo movimientos envolventes
5. Cubrir una bandeja de horno con papel de hornear y repartir la masa final en raciones con forma circular
6. Hornear a 150 °C durante unos 15-20 min
7. Tras dejar enfriar los podemos guardar en un recipiente de cierre hermético para que no se sequen

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



FALSO PAN DE CLARAS DE HUEVO Y ATÚN



INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural
- 2 claras de huevo
- Sal yodada al gusto
- Puedes añadir una pizca de pimienta y de AOVE aromatizado para aportar sabor

PREPARACIÓN

1. Trituramos y mezclamos todos los ingredientes con la batidora
2. Vertemos en un molde/cuenco/ recipiente de cristal engrasado
3. Metemos al microondas 3 minutos a máxima potencia
4. Desmoldar, cortar en láminas y tostar en la sartén o tostadora

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



TORTILLA FRANCESA



INGREDIENTES PARA 1 RACIÓN:

- 1 huevo
- Sal yodada
- 1 cucharadita de AOVE (puede ser aromatizado con especias para aportar sabor)

PREPARACIÓN para que quede jugosa:

1. Mezclar todos los ingredientes con ayuda de unas varillas, tenedor o batidora
2. Precalentar la sartén a fuego medio. Cuando esté caliente engrasar con un poco de aceite y añadir el huevo batido, remover ligeramente y dejar que cuaje la mitad del huevo, dar la vuelta con la ayuda de una tapa o plato o con la ayuda de la cuchara de cocina
3. Dejar que termine de cuajar el huevo y servir en un plato

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



HUEVOS REVUELTOS con aceite y sal (sin mantequilla)



REVUELTO DE TOFU FIRME (o Revuelto de tofu y huevo:)



INGREDIENTES:

- Medio bloque o 100 gramos de tofu firme al natural o ahumado (no marinado y sin almidones)
- AOVE o AOVE aromatizado

PREPARACIÓN

Escurre el bloque de tofu, desmiga el bloque, añade aceite, sal yodada y cocina en una sartén a fuego medio-alto.

*podrías añadir una pizca de pimienta molida

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



SOPA DE HUEVO RÁPIDA



INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

- 1 vaso de caldo de pollo o caldo claro de verduras **filtradas** (sin trozos de verdura ni verdura triturada)
- 1 huevo

PREPARACIÓN

1. Calentar el caldo de pollo en un cazo
2. Batir el huevo; cuando el caldo esté hirviendo, añadir el huevo batido poco a poco mientras se remueve suavemente
3. Cuando lo sirvas puedes añadir unas gotas de AOVE o AOVE aromatizado

(no uses especias en polvo ni secas ni frescas, no uses hierbas aromáticas)

**opcional:* Puedes añadir una cucharada de harina de arroz disuelta en un poco de caldo para espesar un par de minutos antes de añadir el huevo

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



HUEVOS RELLENOS DE CABALLA (o cualquier pescado fresco ya cocinado o enlatado)



INGREDIENTES

- 2 Huevos
- pescado o marisco en conserva (en aceite de oliva o al natural)
- AOVE (opcional)

PREPARACIÓN

1. Cuece los huevos y déjalos enfriar (la yema puede quedar en el punto que te guste siempre que se pueda separar al partir los huevos)
2. Quita la cáscara, divide en dos partes iguales y, con cuidado, saca la yema cocida
3. Pon las yemas en un cuenco, añade caballa en aceite de oliva (o cualquier otro pescado o marisco que te apetezca, **por ejemplo puedes usar bacalao previamente cocinado y enfriado**. Tritura y mezcla yema cocida, pescado y aceite hasta que te quede una masa
Podrías escurrir el aceite o el agua de la lata y usar AOVE aromatizado para aportar más sabor
4. Rellena los huevos con esta mezcla y si fuera necesario puedes añadir una pizca de sal yodada

(no uses especias en polvo ni secas ni frescas, no uses hierbas aromáticas)

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



ATÚN A LA PLANCHA



INGREDIENTES

- 1 filete de atún
- 1 pizca de pimienta negra molida
- AOVE

1. Salpimentar el atún
2. Calentar la plancha y untar un poquito de aceite
3. Dorar el atún por ambas caras

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



ALITAS DE POLLO AL HORNO



INGREDIENTES:

- Alitas de pollo con piel
- Aceite de coco y/o Aceite de oliva aromatizado
- Sal yodada

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180-190 °C
2. Prepara las alitas: si tienen alguna pluma quitaselas y divídelas en 2 en caso de que no vengan ya partidas
3. Unta las alitas con aceite de coco o con aceite de oliva aromatizado en especias (no uses especias en polvo ni secas ni frescas, no uses hierbas aromáticas)
4. Colócalas en una fuente de horno con medio vasito de agua y hornea durante 30 minutos, han de quedar doradas y bien cocinadas (también se pueden hacer a la sartén, brasa o airfryer)

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra



OTROS PRODUCTOS RECOMENDADOS



LIDL



CARREFOUR



HACENDADO



HACENDADO



CARREFOUR



Aceite Agustín Fornos 100% Arbequina con romero



Vieiru Aromático, Olivadelsur



Yogures de coco SOLO si faltan más de 24 horas para la prueba:



LIDL



MERCADONA, ALDI, LIDL



EL CORTE INGLÉS