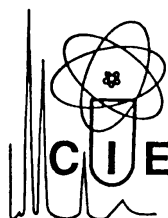


EJEMPLO DE DIETA NORMOSODICA Y NORMOPOTASICA PARA LA DETERMINACION DE ACTIVIDAD DE RENINA PLASMATICA (ARP) Y ALDOSTERONA EN SANGRE Y ORINA

INDICACIONES

- La dieta debe cumplirse durante 5 días.
- Las comidas deben prepararse sin sal, ya que es uno de los elementos que debemos controlar. Siempre agregue la sal sobre la comida ya servida en el plato, continuando del mismo modo hasta completar el consumo de 4 gramos de sal durante el día. El laboratorio puede proporcionarle sobres con sal suficiente para los 5 días de régimen.
- Previo a comenzar el régimen, solicitar al médico tratante su autorización para consumir sal durante los 5 días de dieta. Si el médico tratante no autoriza el consumo de la sal indicada, el estudio puede realizarse igual a tener en cuenta en la interpretación de los resultados, ya que la sal influye en la dosificación de Renina y Aldosterona.
- Cuando el paciente por motivos de salud (hipertensión, etc.) tiene suspendido el consumo de sal, puede igualmente realizar el régimen sin sal. En este caso, el paciente debe comunicárselo al laboratorio y al médico tratante.
- Se sugiere no consumir té, café, ni bebidas alcohólicas.
- Se pueden condimentar los alimentos con hierbas aromáticas (perejil, tomillo, orégano, cilantro, albahaca, etc.).
- Prevía consulta al médico tratante y bajo su autorización, no ingerir durante 2 a 4 semanas antes del examen: diuréticos, antihipertensivos, betabloqueantes, vasodilatadores, anticonceptivos orales y glicimicina. Si el médico tratante no autoriza suspender la medicación, el estudio se realiza igual bajo tratamiento a tener en cuenta en la interpretación de los resultados. En dicho caso, el paciente debe informar al laboratorio los nombres y las dosis de los medicamentos recibidos. **Nunca suspender un medicamento sin recibir previamente la autorización del médico tratante.**

Nota: Para proceder con la extracción de sangre remitirse al Manual de Toma de Muestras Primarias.



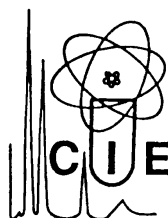
INDICACIONES PREVIAS A LA RECOLECCIÓN

- Disponer de un envase limpio con tapa (por ejemplo: un bidón de agua mineral de 5 litros) y un embudo.
- Si se pierde una micción (volumen de orina) se suspende la recolección. Se descarta toda la orina recolectada y se comienza nuevamente el procedimiento de recolección.
- En caso de que el paciente sea un niño que orina habitualmente de noche, se le despierta para que orine evitando que se pierda la muestra.

PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE ORINA DE 24 HORAS

1. En el 5º día del régimen alimenticio comienza el procedimiento de recolección de orina de 24 horas.
2. Comienza el procedimiento vaciando la vejiga con la primera orina de la mañana, esta orina se desecha (NO SE RECOLECTA). Se anota la hora, ya que ésta es la hora de inicio del procedimiento de recolección.
3. Posteriormente, se recolecta toda la orina emitida a partir de dicha hora hasta la misma hora del día siguiente, completándose las 24 horas de recolección. En dicha hora se deberá orinar e incluir esta última orina en la recolección.
4. Mantener el recipiente con la orina en la heladera (sin congelar), durante todo el procedimiento de recolección. Si no se desea mantenerlo en la heladera, se puede utilizar un contenedor (balde o palangana) con suficiente hielo como para mantener la orina fría. Se mantiene la orina en frío hasta el momento de su traslado al laboratorio.
5. Luego de finalizada la recolección de la orina de 24 horas, se envía una muestra o la totalidad de la orina al laboratorio, según corresponda.
6. Cuando la muestra es derivada por un Servicio de Salud, se mide la diuresis total de 24 horas y se envía una muestra de 50 cc de orina en conservadora con refrigerantes, informando la diuresis.
7. Cuando es el paciente que envía la orina al laboratorio, debe enviar el total del volumen recolectado durante las 24 horas para permitir la medición de la diuresis. Para su entrega no se requiere la concurrencia del paciente.

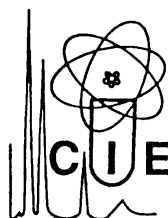
NOTA: Se sugiere que el paciente desayune (desayuno de dieta) antes de concurrir a realizarse el estudio, ya que el mismo permanecerá acostado durante 2 horas previo a la extracción de sangre. **Si el paciente lo requiere, sólo puede concurrir con un acompañante.** Le recomendamos concurrir con ropa cómoda y si lo desea utilizar el wifi disponible para equipos electrónico. También puede traer revistas, libros o radio que le sirvan de entretenimiento.



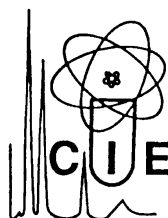
ALIMENTOS A ELECCIÓN PARA CONSUMIR

A continuación se detallan los alimentos que se pueden consumir durante los 5 días de dieta. Cada una de las categorías de alimentos presenta varias opciones para elegir según su preferencia.

TABLA 1		
Categoría	Cantidad	Medidas
Leche Semidescremada, descremada, o yogur dietético	600 cc (todos los días)	3 vasos o 2 tazas
Carne magra (Lomo, cuadril, nalga, rueda, entrecot, vacío)	150 grs (1 vez)	1 bife tamaño palma de la mano
Pollo sin piel	230 grs (1 vez)	
Pescado fresco	300 grs (1 vez)	2 postas
Huevo	Entero y 2 claras (1 vez)	1 unidad huevo, 2 unidades de claras
Vegetales Tipo A: (Acelga, apio, brócoli, berenjenas, coliflor, endibia, espinaca, hinojo, morrón, nabiza, pepino, rabanito, repollitos de Bruselas, tomate, zapallito, zapallo).	200 grs	1 taza cocida o una unidad
Vegetales Tipo B: (Alcauciles, ajíes, arvejas, brotes de soja, cebolla, chauchas, habas, palmitos, puerro, nabo, remolacha, zanahoria).	200 grs	1 taza cocida o una unidad
Vegetales Tipo C: (Papa, boniato, choclo)	200 grs	2 unidades medianas o 1 taza
Frutas cítricas (Bergamota, mandarina, naranja, pomelo, limón, kiwi)	200 grs	2-3 unidades



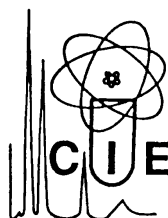
Categoría	Cantidad	Medidas
Otras frutas (Ananá, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, manzana, melón, membrillo, níspero, pera, sandía, banana.)	200 grs	2 unidades
Cereales (Arroz, arroz integral, avena, almidón de maíz, copos de maíz, harina de maíz, trigo, sémola, pasta común o rellena de ricota o verdura)	100 grs	1 tazas en cocido
Pan (Pan francés, pan de salvado o integral.)	100 grs	10 rodajas
Dulce de membrillo, batata, mermeladas	30 grs	3 cdas
Aceite de girasol, maíz, soja, arroz, oliva.	30 cc	2 cdas
Bebidas (Agua, agua mineral Salus, gelatina dietética)	2.5 litros	



SUSTITUCIONES DE ALIMENTOS

Si algunos de los alimentos indicados (Tabla 1) no son de su preferencia, puede sustituirlos por una de las siguientes opciones que se indican a continuación:

TABLA 2	
Alimentos	Sustitutos
200 cc. de leche semidescremada (1 vaso), la puede sustituir por una de las siguientes opciones:	<ul style="list-style-type: none">▪ 300 cc. de yogur dietético o leche descremada (1 taza).▪ 60 grs. de ricota (cuatro cucharadas).
150 grs de carne vacuna magra (un bife pequeño), lo puede sustituir por una de las siguientes opciones:	<ul style="list-style-type: none">▪ 300 grs. de pescado (2 bifes grandes).▪ 230 grs. de pollo sin piel.
200 gramos (1 taza cocida o 1 unidad) de vegetales tipo “A” (ver Tabla 1) los puede sustituir por la siguiente opción:	<ul style="list-style-type: none">▪ 100 grs. (1/2 de taza cocida o ½ unidad) de vegetales tipo “B” (ver Tabla 1).
100 grs. de pan baguette (10 rodajas finas), los puede sustituir por una de las siguientes opciones:	<ul style="list-style-type: none">▪ 4 rebanada de pan tipo americano.▪ 4 galletas marina.▪ 10 galletas de arroz grandes.
15 cc de aceite (1 cda), los puede sustituir por la siguiente opción:	<ul style="list-style-type: none">▪ 30 cc (2 cdas) de mayonesa dietética.

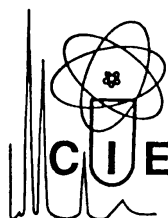


DISTRIBUCIÓN EN EL DÍA DE LOS ALIMENTOS INDICADOS

En la siguiente tabla se indican los tipos de alimentos y las cantidades de los mismos para consumir durante la dieta:

TABLA 3	
Total de comidas	Preparaciones o alimentos
DESAYUNO:	300 cc de Leche semidescremada (1Taza) + 50 grs de Pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas)
ALMUERZO:	100 grs de cereales + 100 grs de vegetal tipo "A", 100 grs de vegetal tipo "B", 15 cc de aceite (1 cda) + Fruta cítrica (1 unidad)
MERIENDA:	300 cc de Leche semidescremada (1Taza) + 5 galletas de arroz
CENA:	Carne o huevos (según lo indicado) + 100 grs de vegetal tipo "A", 100 grs de vegetal tipo "B", 200 grs de vegetal tipo "C", 15 cc de aceite (1 cda) + Fruta cítrica (1 unidad)
COLACIÓN: (comida a ingerir en el momento del día que prefiera)	Otra fruta (1 unidad) Puede ser gelatina dietética con una fruta.

Nota: La equivalencia de gramos a cantidades medibles (tazas, vasos, rodajas, etc.), se encuentra disponible en Tabla 1.



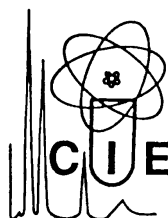
EJEMPLO DE MENUES PARA CADA DIA DE DIETA

A continuación se indican ejemplos prácticos de almuerzos y cenas que el paciente puede consumir. En caso de que el menú de algún día sea de su preferencia, si lo desea, puede repetirlo durante los cinco días de dieta.

DIA 1	
Desayuno:	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
Almuerzo:	Pascualina (harina, acelga, cebolla, huevo), arroz (1/2 tazas en cocido), ensalada de remolacha (1 unidad) y zanahoria (1 unidad), jugo de una naranja. Sandía (1 trozo de 10 x 10).
Merienda:	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
Cena:	Churrasco, puré de papas (1 unidad grande de papa), ensalada de lechuga (1 taza) y 1 pera.

DIA 2	
Desayuno:	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
Almuerzo:	Ensalada de fideos (2 tazas de fideos cocidos, 1/2 taza de tomate, 1 taza lechuga, 1/2 zanahoria, 1 cda de arvejas, 1/4 unidad de cebolla), jugo de una naranja y ensalada de frutas (1/2 taza).
Merienda:	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
Cena:	Pescado a la plancha (al horno, o relleno de morrón y cebolla), ensalada rusa (1 unidad grande de papa, 1 cda de arvejas, 1 cda de choclo, 1/2 unidad zanahoria, 1 cda de mayonesa) y 1 durazno.

DIA 3	
Desayuno:	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
Almuerzo:	Pollo con papas y boniatos al horno, ensalada de lechuga (1 taza) y zanahoria (1 unidad) y jugo de una naranja o manzana.
Merienda:	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
Cena:	Soufflé de acelga y choclo (acelga, choclo 2 cdas, 1 unidad de cebolla, 2 claras) y 1 durazno.



DIA 4	
Desayuno:	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
Almuerzo:	Torta zapallitos (1 taza de zapallitos, 1 huevo y ½ cebolla picada), arroz, ensalada de chauchas (1/2 taza) y cebolla (1/2 unidad), jugo de una naranja y ensalada de frutas (1/2 taza).
Merienda:	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
Cena:	Ensalada multicolor (1 unidad grande de papa, 1 taza de lechuga, 1 cda de choclo, ½ unidad de cebolla, ½ unidad de zanahoria, ½ unidad de tomate, 1 cda de mayonesa) y 1 rebanada de melón.

DIA 5	
Desayuno:	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
Almuerzo:	Tallarines con salsa de tomate (2 tazas de fideos cocidos, 1 unidad de tomate, ½ unidad de zanahoria, ¼ morrón, ½ unidad de cebolla, condimentos naturales), jugo de una naranja y durazno en almíbar (2 mitades).
Merienda:	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
Cena:	Tomate relleno (1 unidad grande de papa, tomate, 1 cda choclo, 1 cda mayonesa), ensalada de lechuga (1 taza) y ensalada de frutas (1/2 taza).

Colación:	Gelatina dietética con una fruta. (Alimento que puede ingerir en cualquier día de la dieta y en el momento que prefiera)
------------------	---