

### **Prueba del requesón o la avena**

**La misma semana que se haga las pruebas de laboratorio** (más o menos una semana antes de su próxima cita), haga esta "prueba" para ver cuánta comida puede aguantar su estómago.

1. Tenga a mano queso cottage bajo en grasa, o avena si lo prefiere, tazas de medicina de una onza, y su formulario de "Resultados de la prueba de queso cottage/avena".
2. Comience con el estómago vacío (justo antes de una comida programada regularmente es un buen momento): no coma nada 2-3 horas antes de esta prueba.
3. Llene un vaso pequeño (un vaso medidor seco de lados rectos funciona) hasta el borde con el requesón/la harina de avena. Poner un temporizador para cinco minutos.
4. Comenzando por el lado de la taza, coma hasta quedar cómodamente satisfecho, sin tardar más de cinco minutos en comer.
5. Deje de comer cuando esté cómodo pero no "lleno" o cuando el temporizador se apague, lo que ocurra primero. Si siente náuseas, deje de comer y pruebe otro día.
6. Vierta agua en varios vasos de una onza, hasta la línea de llenado, marcada con "fl. oz. 1" justo por debajo del borde. 7. Vierta agua de tantos vasos como necesite en su vaso de requesón/avena para sustituir lo que acaba de comer. Utiliza tantas tazas medicinales como necesite, aunque la última apenas se haya vaciado.
7. Registre en "Resultados de la prueba de requesón/avena", con una precisión de  $\frac{1}{4}$  de onza, la cantidad total de agua vertida. (El requesón que queda en el recipiente del supermercado puede taparse y refrigerarse para comerlo en otra ocasión. No devuelva lo que queda en su taza al cartón de requesón del supermercado).
8. Veinte minutos después de comer el requesón/la avena, identifique su sensación de saciedad: no satisfecho, lleno, cómodo, relleno, doloroso, etc. y anótelos en la hoja de trabajo (también disponible en nuestro sitio web: <http://www.salemhealth.org/bariatric>. Haga clic en "Recursos" y baje a la sección "Recursos para pacientes").
9. Realice esta prueba tres veces en diferentes días y horas del día. Anote los resultados cada vez. 10. Traiga a su cita los resultados de la prueba de queso cottage/avena.

*(Pase la página para ver los resultados de la prueba del requesón/la avena)*

**Resultados de la prueba de queso cottage/avena**

Complete esta "prueba" la misma semana en que se haga sus pruebas de laboratorio, aproximadamente una semana antes de su próxima cita.

Name \_\_\_\_\_

**Prueba 1:** Fecha \_\_\_\_\_ Hora del día \_\_\_\_\_

Cantidad de agua vertida (al ¼ de onza más cercano) \_\_\_\_\_

Sensación de saciedad (20 min después de comer): \_\_\_\_\_

**Prueba 2:** Fecha \_\_\_\_\_ Hora del día \_\_\_\_\_

Cantidad de agua vertida (con una precisión de ¼ oz): \_\_\_\_\_

Sensación de saciedad (20 minutos después de comer): \_\_\_\_\_

**Prueba 3:** Fecha \_\_\_\_\_ Hora del día \_\_\_\_\_

Cantidad de agua vertida (con una precisión de ¼ oz): \_\_\_\_\_

Sensación de saciedad (20 minutos después de comer): \_\_\_\_\_

**Copias adicionales de este formulario disponibles en:**

<http://www.salemhealth.org/bariatric>. Haga clic en "Recursos" y desplácese hasta la sección "Recursos para pacientes."