



# RECOMENDACIONES PARA REALIZACIÓN DE TEST DE AIRE ESPIRADO PARA SOBRECRECIMIENTO BACTERIANO E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

En caso de estar padeciendo  
diarrea es mejor posponer la  
realización de la prueba.



## Dieta 24h antes de la prueba:

- Debe realizarse una **dieta pobre en carbohidratos fermentables** durante las 24h previas a la prueba. Evite alimentos como leche y productos lácteos, fruta, legumbres, pan integral, cebolla, ajo, o productos con edulcorantes como xilitol o sorbitol.
- Puede consumir alimentos ricos en proteínas como pesacado, carne, huevos o arroz.

## El día de la prueba:

- **Ayune al menos 8 horas** antes de la prueba (no comer ni beber, salvo agua).
- La noche anterior y el mismo día de la prueba debe **realizar una buena higiene bucal** con pasta dentífrica y enjuague bucal, preferentemente con antiséptico (clorhexidina).
- **Evite hacer ejercicio físico intenso y fumar** al menos 2h antes de la realización de la prueba



## Durante la prueba:

- No consumir chicle, comer, beber ni fumar y permanecer en reposo durante todo el proceso.

La duración estimada de la prueba es de 3 horas



**No dudes en consultar tus dudas  
al personal que te atiende.**