



**RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA DOSIFICACIÓN DE ACTIVIDAD DE RENINA PLASMÁTICA (ARP) Y ALDOSTERONA EN SANGRE Y ORINA (NORMOSODICO Y NORMOPOTÁSICO)**

**INDICACIONES PREVIAS**

- La dieta debe cumplirse durante 5 días.
- Las comidas deben prepararse sin sal, agregándose 4 grs. diarios a los platos preparados.
- Previamente a comenzar la dieta 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 se puede realizar igual, a tener en cuenta en la interpretación de los resultados, ya que la sal influye en la dosificación de Renina y Aldosterona.
- Si el paciente por motivos de salud (hipertensión, etc.) debe suspender la sal, puede hacerlo y continuar el régimen sin sal hasta concurrir al laboratorio a hacerse el estudio. En este caso, el paciente debe comunicárselo 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.).
- Previa consulta al médico tratante y bajo su autorización, los pacientes tratados con diuréticos, antihipertensivos, betabloqueantes, vasodilatadores, anticonceptivos orales y glicimicina, deben interrumpir el tratamiento entre 2 y 4 semanas antes del examen. 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 tal caso, traer anotado el nombre de los medicamentos y la dosis que esta recibiendo.
- Se requiere la determinación Natruria en orina de 24 horas, a fin de controlar la sal ingerida.



### **INDICACIONES PREVIAS A LA RECOLECCIÓN**

- Disponer de un envase limpio con tapa (por ejemplo: un bidón de agua mineral de 6 litros) y un embudo.
- Si se pierde una micción (volumen de orina) se suspende la recolección. Se tira toda la orina recolectada hasta ese momento 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.

### **RECOLECCIÓN DE ORINA DE 24 HORAS**

- a) Comienza el procedimiento con la primera orina de la mañana, vaciando la vejiga, esta orina se desecha (NO SE RECOGE). Se anota la hora, ya que ésta es la hora de inicio de la recolección.
- b) Posteriormente se recoge toda la orina emitida a partir de esa hora, hasta la misma hora del día siguiente (24 horas), en cuya hora se deberá orinar e incluir esta última orina en la recolección.
- c) 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.
- d) Enviar al laboratorio 50 cc de orina en conservadora con refrigerantes, informando la diuresis total de 24 horas.

### **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 se desea realizar la extracción de sangre, seguir las indicaciones descritas en nuestro Manual de Toma de Muestras Primarias o consultar telefónicamente al laboratorio.

**ALIMENTOS A ELECCIÓN PARA CONSUMIR**

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

<b>TABLA 1</b>		
<b>Categoría</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Medida</b>
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



# **CIE CENTRO DE INVESTIGACIONES ENDOCRINOLÓGICAS S.R.L.**

ESTUDIOS HORMONALES – QUIMIOLUMINISCENCIA – RADIOINMUNOANALISIS – HPLC

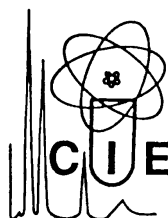
<b>Categoría</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Medida</b>
Otras frutas (Ananá, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, manzana, melón, membrillo, níspero, pera, sandía, banana.)	200 grs	2 unidades
Cereales (Arroz, arroz integral, avena, almidón de maíz, copos de maíz, harina de maíz, trigo, sémola, pasta 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"><li>▪ 300 cc. de yogur dietético o leche descremada (1 taza).</li><li>▪ 60 grs. de ricota (cuatro cucharadas).</li></ul>
150 grs. de carne vacuna magra (un bife pequeño), lo puede sustituir por una de las siguientes opciones:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 300 grs. de pescado (2 bifos grandes).</li><li>▪ 230 grs. de pollo sin piel.</li></ul>
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"><li>▪ 100 grs. (1/2 de taza cocida o 1/2 unidad) de vegetales tipo "B" (ver Tabla 1).</li></ul>
100 grs. de pan baguette (10 rodajas finas), los puede sustituir por una de las siguientes opciones:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 4 rebanada de pan tipo americano.</li><li>▪ 4 galletas marina.</li><li>▪ 10 galletas de arroz grandes.</li></ul>
15 cc de aceite (1 cda), los puede sustituir por la siguiente opción:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 30 cc (2 cdas) de mayonesa dietética.</li></ul>



### 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:

<b>TABLA 3</b>	
<b>Total de comidas</b>	<b>Preparaciones o alimentos</b>
<b>DESAYUNO:</b>	300 cc de Leche semidescremada (1Taza) + 50 grs. de Pan bagette (5 rodajas) con 30 grs. de dulce de membrillo (2 cdas soperas)
<b>ALMUERZO:</b>	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)
<b>MERIENDA:</b>	300 cc de Leche semidescremada (1Taza) + 5 galletas de arroz
<b>CENA:</b>	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)
<b>COLACIÓN: (comida a ingerir en el momento del día que prefiera)</b>	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.

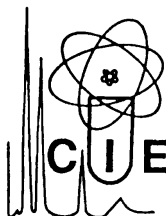
**EJEMPLO DE MENUES PARA CADA DIA DE DIETA**

A continuación se indican ejemplos prácticos de desayunos, almuerzos, meriendas 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.

<b>DIA 1</b>	
<b>Desayuno:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
<b>Almuerzo:</b>	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).
<b>Merienda:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
<b>Cena:</b>	Churrasco, puré de papas (1 unidad grande de papa), ensalada de lechuga (1 taza) y 1 pera.

<b>DIA 2</b>	
<b>Desayuno:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
<b>Almuerzo:</b>	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).
<b>Merienda:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
<b>Cena:</b>	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.

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



<b>DIA 4</b>	
<b>Desayuno:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
<b>Almuerzo:</b>	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).
<b>Merienda:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
<b>Cena:</b>	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.

<b>DIA 5</b>	
<b>Desayuno:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza), 50 grs de pan bagette (5 rodajas) con 30 grs de dulce de membrillo (2 cdas soperas).
<b>Almuerzo:</b>	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.
<b>Merienda:</b>	300 cc de leche semidescremada (1 taza) y 5 galletas de arroz.
<b>Cena:</b>	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).

<b>Colación:</b>	Gelatina dietética con una fruta. (Alimento que puede ingerir en el momento que prefiera, durante cualquier día de la dieta).
------------------	--