



Sotiris – Consultório de Otorrinolaringologia e Fonoaudiologia Ltda.

Dieta (Não Pode!)

- Chá mate/ Chá preto (os outros podem)
- Café (retirar aos poucos)
- Chocolate
- Cigarros
- Bebidas alcoólicas
- Gorduras
- Refrigerantes (qualquer tipo)
- Condimentos (mostarda, ketchup, cominho, pimenta-do-reino).
“usar somente alho e cebola”
- Sucos e frutas ácidas (laranja, abacaxi, limão, maracujá) e molhos vermelho
- Leite (somente de soja)
- Enlatados
- Doces

Orientações

- Não comer e beber junto na refeição
- Não comer e sentar-se ou deitar-se, somente após 30 minutos
- Não comer e beber nada, 2 horas antes de dormir
- Mastigar bem os alimentos
- Aumentar o consumo de água durante o dia
- Lazer na medida do possível
- Praticar atividades físicas