



Mackson Martins Rocha

Cirurgia do Aparelho Digestivo

<https://www.macksonrocha.com.br>

Dieta

Doença do Refluxo Gastroesofágico

Evitar:

- Embutidos;
- Enlatados;
- Fritura e gordura;
- Tempero (Sazon);
- Pimenta;
- Café, chá verde, chá mate (cafeína)
- Chocolate;
- Refrigerante, bebida gaseificada, energético;
- Laranja, limão, abacaxi;
- Molho e extrato de tomate;

Observação:

- Tomar no máximo 01 copo de leite por dia;
- Deitar apenas 02 horas após as refeições;