

## **E**vitarse:

- Café
- Bebidas alcohólicas
- Cigarros y puros
- Chocolate
- Refrescos
- Irritantes: Pimienta, condimentos, cebolla, ajo
- Grasas
- Cítricos: Limón, naranja, toronja
- Menta
- Enlatados: catsup, salsas, chiles en vinagre