



DICAS DE DIETA  
PARA PACIENTES  
SUBMETIDOS A  
CIRURGIA  
ORTOGNÁTICA

# DICAS DE DIETA PARA PACIENTES SUBMETIDOS A CIRURGIA ORTOGNÁTICA

- ***Durante o pós-operatório de cirurgia ortognática sua dieta ficará restrita aos alimentos líquidos e pastosos por pelo menos 45 dias, já que este período é requerido para reparo ósseo, retorno da abertura bucal e recuperação das articulações temporomandibulares.***
- **Para manter um peso satisfatório no pós-operatório é necessário estar atento à quantidade de calorias ingeridas em cada refeição. Geralmente os homens requerem pelo menos 2500 calorias, enquanto as mulheres em torno de 2000 calorias diariamente. Durante o período pós-operatório da cirurgia ortognática, no entanto, mais calorias, proteínas e vitaminas são necessárias, para isso devem ser realizadas refeições com menor intervalo (6-8 refeições/dia).**

- Para facilitar esse período pós-operatório algumas receitas podem ser preparadas previamente, congeladas em porções para serem usadas posteriormente.
- Quando voltar às atividades fora de casa, uma dica são preparações caseiras que podem ser levadas prontas congeladas e requeitadas ou as vitaminas em pó que podem ser misturadas ao leite para facilitar a dieta. Alguns suplementos alimentares podem ser usados também para facilitar a alimentação fora de casa: **Ensure, Glucerna ou Nutren.**
- Importante durante o período de recuperação e para manutenção de uma vida saudável, a ingestão de água, ajuda na hidratação do corpo, pele, cabelo, mantém o funcionamento do intestino regular, auxilia na redução de infecções, pois facilita o transporte de minerais, ajuda a regular a temperatura do nosso corpo.