

## DIETA LEGGERA

La dieta leggera, comunemente definita "dieta in bianco", è rivolta a soggetti con gastriti, o con stati di chetosi transitori (il cosiddetto acetone), o con enteriti in via di risoluzione, oppure a soggetti con stati post influenzali che richiedono un periodo di cautela nella ripresa di un'alimentazione normale, (ad esempio nella reintroduzione del latte).

E' una dieta povera di grassi animali. Vengono eliminati burro, uova, latte e formaggi, (ad eccezione dei formaggi stagionati e ricotta), salumi, dolci. I condimenti vengono utilizzati prevalentemente a crudo. Si utilizzano cotture ai ferri o al vapore.

### La dieta leggera sarà costituita da:

1. pasta o riso in bianco o in brodo di verdure. Vengono esclusi i legumi, ricchi di fibra, poco idonei nel caso di patologie che coinvolgono l'intestino;
2. carne bianca o rossa cotta ai ferri, o al vapore o pesce o un formaggio stagionato;
3. per contorno, sono idonee tutte le verdure, cotte al vapore o stufate o consumate crude, condite con olio di oliva extra vergine;
4. Frutta o yogurt;  
Tutta la frutta va bene. Lo yogurt è digeribile e aiuta a riequilibrare la flora batterica intestinale

La dieta leggera temporanea (per un periodo non superiore ai 3 giorni) può essere richiesta direttamente dal genitore, oppure dall'insegnante in caso di malessere improvviso del bambino, senza presentazione del certificato medico, per un tempo massimo di 3 giorni.

Si osserva che spesso le preparazioni del menù scolastico, per le caratteristiche degli ingredienti impiegati e le tecniche di cottura, sono idonee anche per i soggetti che seguono dieta leggera, pertanto in alcune giornate la dieta leggera coincide esattamente con il menu del giorno.