

A top-down view of three glasses filled with a golden-brown liquid. The top glass contains a slice of dried orange and a large ice cube. The middle glass has a sprig of rosemary and a large ice cube. The bottom glass has a salt rim and a sprig of rosemary. An orange text box with white text is overlaid on the right side of the image.

**Bebidas
saludables
para
refrescarte
en verano**

kālida



Agua con menta y lima

INGREDIENTES

2 limas
5-6 hojas de menta
1 cucharada de azúcar (20g) o unas gotas de edulcorante)
3-4 vasos de agua fría

PREPARACIÓN

- Esprimimos en una jarra de agua bien fría el zumo de las dos limas
- Añadimos 5 hojas de menta y unos cubitos de hielo
- Dejamos la jarra en la nevera durante unos 15 minutos
- La servimos en un vaso, con una rodaja de limón para darle un toque extra de color y de sabor!



Limónada de sandía



INGREDIENTES

- 2 trozos de sandía fría, sin semillas
- 1 taza del zumo de dos limones
- 3-4 vasos de agua fría
- 1 cucharada de azúcar o unas gotas de edulcorante

PREPARACIÓN

- Ponemos todos los ingredientes en el vaso de una batidora o licuadora
- Lo batimos todo junto
- Servimos el licuado en vasos con hielo.

Agua de pepino y menta

INGREDIENTES

5 vasos de agua con gas
1 taza de zumo de limón (2 limones aprox)
1 pepino pelado y sin semillas
6 hojas de menta
Se le puede añadir un poco de azúcar o edulcorante al gusto, pero no es necesario.

PREPARACIÓN

- Licuamos el pepino con las hojas de menta y con una taza de agua natural (sin gas)
- Lo colamos y lo servimos en una jarra de agua
- En la jarra de agua añadimos los 5 vasos de agua con gas y el azúcar (opcional)
- Removemos bien toda la mezcla y añadimos hielo al gusto
- Servimos la bebida bien fría



Estas recetas, creadas conjuntamente por Núria Duran Martí, dietista-nutricionista del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña, con el equipo de la Fundación Kālida, están pensadas como complemento de los recursos de apoyo emocional, práctico y social que ofrecemos en personas con cáncer, familiares, amigos o cuidadores.

Todas las actividades de nutrición que realizamos en Kalida se basan en el conocimiento científico y tienen el objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables tanto antes, durante como después del tratamiento oncológico.

Aunque estas recetas han sido escritas pensando en las personas afectadas de cáncer, pueden ser útiles para otras personas. Esperamos que puedan ser fuente de inspiración y ayuden a tener hábitos alimenticios saludables.

Kālida promueve un modelo de soporte oncológico integral complementario a los tratamientos médicos centrado en la persona. Su objetivo es crear centros de apoyo a personas con cáncer, situados a pocos metros de los Servicios de Oncología de los hospitales públicos de referencia, con espacios para acoger y acompañar a las personas que lo necesiten así como a sus familiares, amigos o cuidadores.

El centro **Kālida** es un espacio diseñado para ser un lugar cálido y acogedor, donde ofrecemos soporte práctico, emocional y social a personas con cáncer ya sus familiares y amigos, de forma gratuita y sin necesidad de derivación médica. Disponen de equipos profesionales que ofrecen ayuda a todas las personas que lo necesiten, desde orientación sobre la alimentación o soporte psicooncológico individualizado hasta cursos de relajación, entre otras muchas actividades.

En el centro **Kālida** las personas también pueden disfrutar de espacios tranquilos donde poder sentarse y tomar un café o una taza de té. Está abierto a personas con cualquier tipo de cáncer y no es necesario pedir cita.

El servicio se inspira en el modelo de atención psicosocial de la organización internacional Maggie's, formando parte de su red internacional de más de 30 centros. El centro Kālida Sant Pau abrió sus puertas en mayo de 2019 en el recinto del Hospital de Sant Pau de Barcelona.



