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.

**Begudes
saludables
per
refrescar-te
a l'estiu**

kälida



Aigua amb menta i llima

INGREDIENTS

2 llimes
5-6 fulles de menta
1 cullerada de sucre (20g) o unes gotes d'edulcorant)
3-4 gots d'aigua freda

PREPARACIÓ

- Esprimim en una gerra d'aigua ben freda el suc de les dues llimes
- Afegim 5 fulles de menta i uns glaçons de gel
- Deixem la gerra a la nevera durant uns 15 minuts.
- La servim en un got, amb una rodanxa de llima per donar-li un toc extra de color i de sabor!



Llimonada de síndria



INGREDIENTS

2 talls de síndria freda, sense llavors

1 tassa del suc de dues llimones

3-4 gots d'aigua freda

1 cullerada de sucre o unes gotes d'edulcorant

PREPARACIÓ

- Posem tots els ingredients en el got d'una batedora o liquadora
- Ho batem tot junt
- Servim el líquid en gots amb gels.

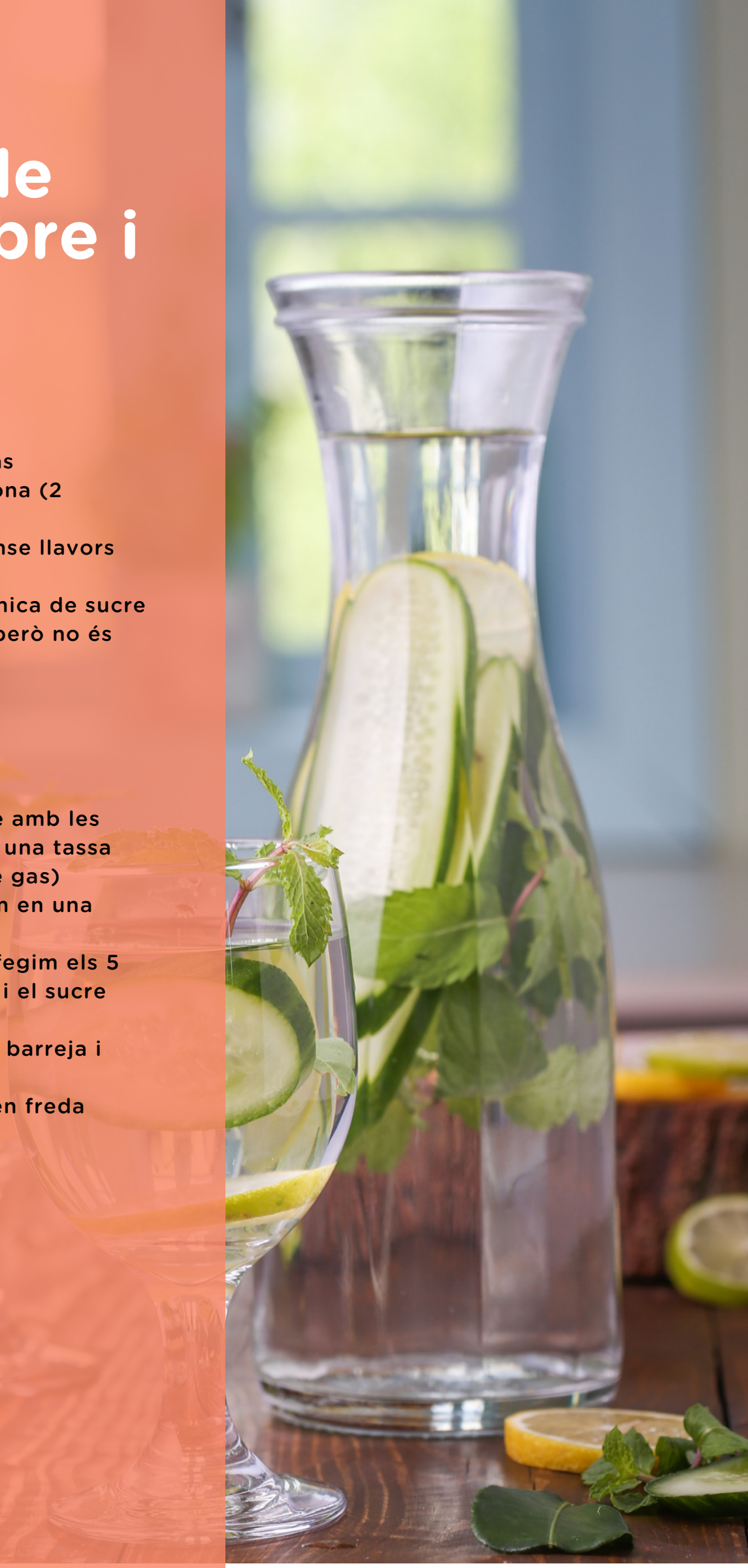
Aigua de cogombre i menta

INGREDIENTS

5 gots d'aigua amb gas
1 tassa de suc de llimona (2 llimones aprox)
1 cogombre pelat i sense llavors
6 fulles de menta
Hi podem afegir una mica de sucre o edulcorant al gust, però no és necessari.

PREPARACIÓ

- Lliquem el cogombre amb les fulles de menta i amb una tassa d'aigua natural (sense gas)
- Ho colem i ho servim en una gerra d'aigua
- A la gerra d'aigua afegim els 5 gots d'aigua amb gas i el sucre (opcional)
- Remenem bé tota la barreja i afegim gel al gust
- Servim la beguda ben freda



Aquestes receptes, creades conjuntament per Núria Duran Martí, dietista-nutricionista del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya, amb l'equip de la Fundació Kālida, estan pensades com a complement dels recursos de suport emocional, pràctic i social que oferim a les persones amb càncer, familiars, amics o cuidadors.

Totes les activitats de nutrició que realitzem a Kālida es basen en el coneixement científic i tenen l'objectiu de fomentar hàbits alimentaris saludables tant abans, durant com després del tractament oncològic.

Tot i que aquestes receptes han estat escrites pensant en les persones afectades de càncer, poden ser útils per a d'altres persones. Esperem que puguin ser font d'inspiració i ajudin a tenir hàbits alimentaris saludables.

Kālida promou un model de suport oncològic integral complementari als tractaments mèdics centrat en la persona. El seu objectiu és crear centres de suport a persones amb càncer, situats a pocs metres dels Serveis d'Oncologia dels hospitals públics de referència, amb espais per acollir i acompanyar les persones que ho necessitin així com als seus familiars, amics o cuidadors.

El centre **Kālida** és un espai dissenyat per a ser un lloc càlid i acollidor, on oferim suport pràctic, emocional i social a persones amb càncer i als seus familiars i amics, de forma gratuïta i sense necessitat de derivació mèdica. Disposen d'equips professionals que ofereixen ajuda a totes les persones que ho necessitin, des d'orientació sobre l'alimentació o suport psicooncològic individualitzat fins a cursos de relaxació, entre moltes altres activitats.

Al centre **Kālida** les persones poden també gaudir d'espais tranquils on poder seure i prendre un cafè o una tassa de te. Està obert a persones amb qualsevol tipus de càncer i no cal demanar cita.

El servei s'inspira en el model d'atenció psicosocial de l'organització internacional Maggie's, formant part de la seva xarxa internacional de més de 30 centres. El centre Kālida Sant Pau obrí les seves portes el mes de maig de 2019 al recinte de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona



