



Recetas frescas y saludables

Ensalada de legumbres
con queso feta
y helado de melocotón
casero

kālida
P O H

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

Todas las actividades de nutrición que realizamos en Kālida se basan en el conocimiento científico y tienen el objetivo de fomentar hábitos 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 alimentarios saludables.



Kālida promueve un modelo de apoyo oncológico integral centrado en la persona y complementario a los tratamientos médicos. 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 en tratamientos del cáncer, con espacios para acoger y acompañar a las personas que lo necesiten así como a sus familiares, amigos o cuidadores.

Los Centros Kālida son espacios diseñados para ser lugares cálidos y acogedores, donde ofrecemos apoyo práctico, emocional y social a personas con cáncer y 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 sesiones de relajación, entre otros.

En los Centros Kālida las personas pueden compartir con otras experiencias similares, pero también disfrutar de espacios tranquilos donde poder sentarse y tomar un café o una taza de té. Están abiertos a personas con cualquier tipo de cáncer y no hay que pedir cita previa.

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

kālida
T'acompanyem amb el càncer

Ensalada blanca con queso feta

Ingredientes:

- Judía blanca (mejor una variedad pequeña)
- Tomate
- Apio
- Pepino
- Rúcula
- Cebolla roja
- Queso feta
- Menta

Preparación:

- Hervimos la judía blanca en caso de haberla comprado cruda.
- Cortamos el tomate, el apio, el pepino, la cebolla roja y el queso feta.
- Colocamos todos los ingredientes en un recipiente y añadimos las hojas de rúcula y un poco de menta cortada (mejor fresca).
- Finalmente lo aliñamos con una vinagreta hecha con aceite de oliva, un poco de mostaza y un punto de sal.



Helado de melocotón

Ingredientes para 2-3 raciones:

- 300g de melocotón maduro
- 2 yogures o queso fresco batido tipo skir (tiene más proteína y el helado queda más cremoso)

Preparación:

- Pelamos y cortamos los melocotones a trozos. Los metemos en el vaso de la batidora y los trituramos con el yogur o el queso batido.
- Si nos gusta, podemos añadir un poco de canela en polvo a la mezcla.
- Vertemos la mezcla en un recipiente y la congelamos.
- Removemos suavemente la mezcla con un tenedor cada 30 minutos durante 2 ó 3 horas para que no queden cristales grandes, sino una textura cremosa.

* Si queremos endulzarlo un poco, podemos añadir una cucharadita de azúcar.



kālida



Kālida es una fundación privada que ofrece sus servicios de manera gratuita gracias a la colaboración económica de personas, empresas y entidades.

hola@fundaciokalida.org
930 502 323
www.fundaciokalida.org

