



## TALLER DE BEBIDAS SALUDABLES

¡NUEVA  
RECETA!

### CÓCTEL DE MANZANA

INGREDIENTES

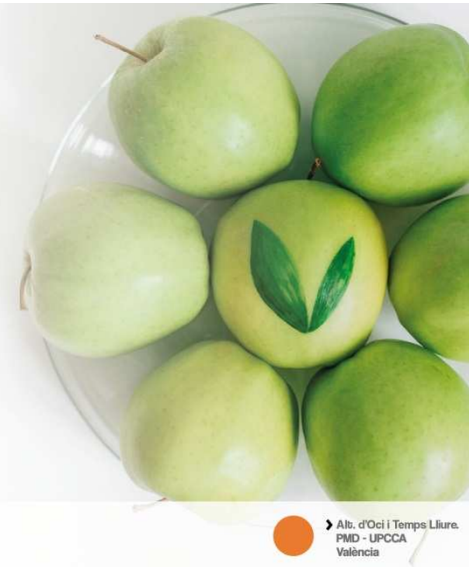
8 manzanas y 1 lima

PREPARACIÓN

Se hace jugo de manzana con la licuadora.  
Inmediatamente se mezcla con el jugo de lima y  
se le añade hielo picado con un mortero o martillo.  
Añadir, si es preciso, agua

PRESENTACIÓN

Muy frío y en copa o vaso normal



Alb. d'Oci i Temps Lliure.  
PMD - UPCCA  
València

<https://www.youtube.com/watch?v=aMHvYj8T55s>

<https://youtu.be/VMcyNDUpZqg>



El Ayuntamiento de València, a través de la UPCCA (Unidad de prevención comunitaria en conductas adictivas) de la Concejalía de Sanidad, salud y deportes, quiere con estos talleres haceros llegar nuestro slogan “Disfrutar no es intoxicarse”.

Mediante estos talleres tratamos de enseñaros que el alcohol no es necesario para pasárselo bien y que mediante bebidas saludables, utilizando frutas y verduras que incluso a veces nos suenan desconocidas, podemos obtener bebidas refrescantes que nos aportan vitaminas, proteínas y otros nutrientes que ayudan a nuestra maduración juvenil y al mismo tiempo evitamos bebidas en las que el componente principal es el alcohol y que tan solo lo único que “nos aportan” son problemas como: mareos, vómitos, agresividad, impotencia, ....

Los talleres son totalmente gratuitos y van dirigidos a edades comprendidas entre los 13 -20 años.

### **Objetivos**

- Informar acerca de bebidas saludables y bebidas no saludables y la repercusión que tienen en nuestro organismo.
- Informar acerca de tipos de frutas y sus combinaciones.
- Desmitificar las erróneas ventajas asociadas a la juventud y el alcohol.
- Informar sobre los problemas sociales que ocasiona el abuso y dependencia del alcohol.

## **Metodología**

Se trata de intervenciones de dos horas de duración, en las que en una primera parte los y las monitoras realizan una explicación del taller, motivando la participación de la juventud y el debate y reflexión acerca del consumo de bebidas alcohólicas y las alternativas existentes.

En una segunda fase las/os jóvenes realizan la parte práctica facilitándoles el material necesario para la realización de sus propias bebidas saludables.

Podrán solicitar estos talleres, asociaciones., ong, centros municipales de juventud ...etc, ubicados en la ciudad de València, que trabajen con jóvenes en el tiempo de ocio y dispongan de espacio adecuado para el desarrollo de los mismos.

Las solicitudes deberán ir dirigidas a [alternativaspmd@valencia.es](mailto:alternativaspmd@valencia.es)

**PASADLO BIEN Y DISFRUTAD**