

Diversión sin alcohol

Paterna
2025

12 MESES, 12 CÓCTELES SALUDABLES



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionado por:

GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanidad

SAN FRANCISCO

INGREDIENTES

¼ de litro de zumo de melocotón, de naranja y piña, 2 cucharadas de jarabe de grosellas

PREPARACIÓN

se mezcla todo y se bebe frío

PRESENTACIÓN

copa abombada con rodajas de naranja, lima y rodaja de azúcar y grosella

APLICACIÓN

en fiestas por la tarde-noche



ENE

2025

DIC

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

FEB

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
30	31	1 Año nuevo	2	3	4	5
6 Día de Reyes	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

MEDIODÍA

INGREDIENTES

2 vasos de zumo de kiwi (4 kiwis), el zumo de 1 naranja, el zumo de 1 limón y hielo picado

PREPARACIÓN

se licua, se mezcla todo y se bebe frío

PRESENTACIÓN

copa abombada con rodajas de naranja, limón y rodaja de azúcar y grosella

APLICACIÓN

en fiestas por la tarde-noche



FEB

2025

ENE

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MAR

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
²⁴ ₃₁	25	26	27	28	29	30

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

LIMONADA DE MANZANA

INGREDIENTES

8 manzanas y 1 limón



PREPARACIÓN

se hace el zumo de manzana con una licuadora e inmediatamente se mezcla con el zumo de limón y hielo picado, picado muy pequeño con una mano de mortero o un martillo

PRESENTACIÓN

en una copita o un vaso pequeño muy helado

APLICACIÓN

de comida o de cena,
como digestivo



MAR

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
19	11	12	13	14	15	16
17	18	19 San José Día del Padre	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

FEB

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

ABR

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PIÑA A LA NARANJA

INGREDIENTES

½ piña natural madura
y 2 naranjas

PREPARACIÓN

se pelan la piña y las naranjas y
se hace un zumo con la licuadora

PRESENTACIÓN

copa media con rodaja de naranja

APLICACIÓN

a mediodía o de tarde



ABR

2025

MAR

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ₃₁	25	26	27	28	29	30

MAY

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 Viernes Santo	19	20
21 Lunes de Pascua	22	23	24	25	26	27
28 San Vicente Ferrer	29	30	1	2	3	4

EL DORADO

INGREDIENTES

1 kilo de uva y 2 limones

PREPARACIÓN

se hace el zumo de uva con la licuadora, se mezcla con el zumo de los limones y se ponen cubitos

PRESENTACIÓN

copa de aperitivo y con uva colgando

APLICACIÓN

media mañana o tarde



MAY

2025

ABR

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

JUN

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24	25	26	27	28	29

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
28	29	30	1 Dia del Trabajo	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Dia Mundial Sin Tabaco	1

FRESADA

INGREDIENTES

1 litro de zumo de naranja, ½ kilo de fresas y 1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

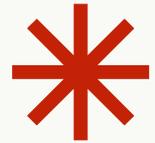
se hace el zumo de naranja, se mezcla con las fresas y con el azúcar, se tritura todo hasta que quede puré y se sirve con hielos pequeños

PRESENTACIÓN

en un bol de vidrio con una fresa con hoja. Se pone plato y cuchara

APLICACIÓN

de postre, para almuerzo y para merienda



JUN

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

Día int. contra el
abuso y tráfico
de drogas

MAY

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUL

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

TOMATE AL AROMA DE VERANO

INGREDIENTES

8 tomates, 1 pimiento, 2 ajos, aceite, sal, vinagre, una rama de menta, miga de pan

PREPARACIÓN

se pelan los tomates y se quitan las pepitas, se pican junto al resto de ingredientes y se mezcla con el hielo picado

PRESENTACIÓN

copa abombada con trocitos de pimiento y menta, plato y cuchara

APLICACIÓN

como entrante para la comida o la cena y a media mañana



JUL

2025

JUN

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24	25	26	27	28	29

AGO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

INVIERNO

INGREDIENTES

10 zanahorias y 3 manzanas

PREPARACIÓN

se pasan las verduras por la licuadora y se mezcla el zumo con el de el limón y con los condimentos. Se sirve inmediatamente

PRESENTACIÓN

en un vaso largo y con pajita

APLICACIÓN

por la mañana, media mañana o tarde



AGO

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 Asunción de la Virgen	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Cordà de Paterna

JUL

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEP

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DESEO

INGREDIENTES

1 yogur, 100 gramos de fresas, el zumo de 2 naranjas, 1 kiwi y 1 vaso de leche muy fría

PREPARACIÓN

se meten todos los ingredientes en un vaso grande, se batan durante unos segundos. Se sirve inmediatamente

PRESENTACIÓN

en un vaso largo de boca ancha, con pajita gorda

APLICACIÓN

almuerzo y merienda



SEP

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1 Santísimo Cristo de la Fe de Paterna	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

AGO

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OCT

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

GRANIZADO DE LIMÓN

INGREDIENTES

1 vaso de zumo de limón, 1 vaso y medio de agua, $\frac{1}{2}$ vaso de azúcar y un poquito de ralladura de limón

PREPARACIÓN

se hace el zumo de limón y se mezcla con los otros ingredientes. Es pot batre perquè es desfaça el sucre. Es posa al congelador i quan està mig congelat es trinxa fins que estiga granissat

PRESENTACIÓN

en un vaso largo de boca ancha y pajita

APLICACIÓN

a todas horas como refresco



OCT

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9 Dia de la C. Valenciana	10	11	12 Dia de la Hispanidad
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 Dia mundial sin juegos de azar	29	30	31	1	2

SEP

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

NOV

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

GRANIZADO DE NARANJA

INGREDIENTES

4 vasos de zumo de naranja, 2 cucharadas de azúcar y unas gotas de zumo de limón

PREPARACIÓN

se hace el zumo y se mezcla con el resto de ingredientes. Se puede batir para que se deshaga el azúcar. Se pone al congelador y cuando esté medio congelado se pica hasta que esté granizado

PRESENTACIÓN

en una copa de boca ancha y pajita

APLICACIÓN

por la mañana o durante la tarde



NOV

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
27	28	29	30	31	1 Festivitat de Todos los Santos	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Dia mundial Sin Alcohol	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCT

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DIC

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

BATIDO DE VAINILLA

INGREDIENTES

½ litro de leche, 1 rama de vainilla, 2 huevos
y 2 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

se echan los huevos y el azúcar en un cazo.
Se pone al fuego batiendo con un bateador de
varillas sin parar. Cuando aumente el volumen,
se añade la vainilla y la leche y se bate hasta que
empiece a hervir. Se saca, se deja enfriar y se
mete en la nevera 1 o 2 horas

PRESENTACIÓN

en un vaso largo de boca ancha,
con una pajita gruesa y original

APLICACIÓN

de postre y a media tarde



DIC

2025

NOV

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ENE

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6 Dia de la Constitución	7
8 Dia de la Inmaculada Concepción	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Navidad	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

La Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas (UPCCA) es un servicio especializado de titularidad local que desarrolla programas de prevención con el objeto de reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como promover hábitos de vida saludables.

ACCIONES

Sesiones informativas sobre sustancias adictivas (alcohol, tabaco, marihuana, etc.) dirigidas a adolescentes, padres/madres y a cualquier colectivo que lo solicite.

Talleres de prevención a las dependencias emocionales.

Sesiones informativas a jóvenes y padres/madres sobre los riesgos de los usos inadecuados de las nuevas tecnologías (videojuegos, redes sociales, móviles) y sobre cómo prevenir las conductas adictivas causadas por las nuevas tecnologías.

Talleres de prevención del VIH.

Realización de **programas de prevención de adicción a los juegos de azar** (apuestas, juegos de casino...).

Campañas de concienciación y sensibilización de drogas y otros trastornos adictivos.

Información y asesoramiento a jóvenes y padres/madres con consumos problemáticos de drogas y/o comportamientos adictivos.

Acciones de prevención (mesas informativas, obras de teatro, cinefórum, jornadas, etc.) con motivo del Día Mundial Sin Tabaco, Día Mundial Sin Alcohol y Día Mundial Sin Sida.



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionado por:

**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanidad