



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

## Cinco cócteles sin alcohol



Beber habitualmente grandes cantidades de alcohol aumenta el riesgo de ictus. La mayoría de los gobiernos de todo el mundo recomiendan limitar la ingesta y

evitar beber compulsivamente, es decir, evitar ingerir grandes cantidades en un reducido intervalo de tiempo. Si suele beber mucho, alterne las bebidas alcohólicas con vasos de agua y absténgase de beber alcohol dos o tres días a la semana. (1)

Hemos elaborado una lista de cinco «falsos cócteles» que le ayudarán a reducir la ingesta y el riesgo de ictus:

### **1. Margarita de sandía (2)**

Ingredientes: 1 sandía mediana sin semillas troceada, 1/2 taza de zumo de lima recién exprimido, 4 cucharaditas de agave y 1/3 de taza de agua con gas.

Preparación: En una licuadora, triture trozos de sandía hasta llenar cuatro tazas de puré de sandía. Añada el zumo de lima y el agave, y mezcle de nuevo. Viértalo en cuatro tazas. Por último, añada el agua con gas.

### **2. Sangría sin alcohol (3)**

Ingredientes: 1 manzana mediana cortada en rodajas finas, 1 taza de frambuesas picadas, 1 taza de arándanos picados, 1 lata de agua con gas, 1 lata fría de ginger ale, 1 lata de sidra sin alcohol.

Preparación: En una jarra, añada las frambuesas, la manzana y los arándanos. A continuación, añada el agua carbonatada y luego el ginger ale. Añada la sidra justo antes de agitar. Sirva inmediatamente.

### **3. Mojito sin alcohol (4)**

Ingredientes: 1 cucharada de azúcar, un puñadito de menta, 3 limas exprimidas,

agua con gas.

Preparación: Mezcle el azúcar con las hojas de menta con un mortero (o bien con un cuenco pequeño y el extremo de un rodillo). Eche un puñado de hielo picado en dos vasos altos. Reparta el zumo de lima entre los vasos con la mezcla de menta. Añada una pajita y rellene con agua carbonatada.

#### **4. Cosmopolitan de arándanos rojos (5)**

Ingredientes: 60 ml de zumo de arándano rojo, 30 ml de zumo de lima fresco, 150 ml de agua con gas, un chorrito de zumo de naranja, cuñas de lima y azúcar para decorar (opcional).

Preparación: Eche hielo en un vaso alto. Añada el zumo de arándano, el zumo de lima fresco y el agua con gas. Agítelo para que se mezcle. Pase una cuña de lima por el borde exterior de un vaso de martini helado. Coloque el azúcar en un plato pequeño y hunda el borde del vaso hasta que quede cubierto con una fina capa. Vierta la mezcla en el vaso helado de martini colándola con cuidado. Añada un chorrito de zumo de naranja y corteza de lima para decorar.

#### **5. Piña colada (6)**

Ingredientes: 120 ml de crema de coco, 120 ml de zumo de piña, 2 tazas de hielo, 2 rodajas de piña y cerezas al marasquino para decorar.

Preparación: Eche la crema de coco, el hielo y el zumo de piña en una licuadora. Esta bebida liga con rapidez cuando se añaden todos los ingredientes al mismo tiempo. Licúe hasta que el hielo esté triturado. Viértalo en dos vasos. Decore con una rodaja de piña y una cereza al marasquino.

## Referencias:

1. <https://www.stroke.org.uk/resources/alcohol-and-stroke>
2. <https://www.townandcountrymag.com/leisure/drinks/how-to/g785/best-mocktail-recipes/?slide=1>
3. [https://www.momjunction.com/articles/quick-and-delicious-mocktail-recipes\\_00349484/#gref](https://www.momjunction.com/articles/quick-and-delicious-mocktail-recipes_00349484/#gref)
4. <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/1508663/mojito-mocktail>
5. <https://www.justapinch.com/recipes/drink/cocktail/sparkling-virgin-cosmo.html>
6. <https://www.wikihow.com/Make-a-Virgin-Pina-Colada>

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

## Desarrollado por



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



## Enlaces

- Condiciones de uso
- Política de privacidad

- Política de cookies

- Contacto

- Facebook

- X

- RSS