

**"Decídete por los cócteles sin alcohol, opción saludable y divertida"**

Por Gabriela Alonso Bermúdez, Corresponsal



DrC. Justo Reinaldo Fabelo Roche

En horas de la mañana del 15 de marzo de 2018, se desarrolló en el Aula Especializada del Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas "Victoria de Girón" el Taller de Bebidas sin Alcohol, con las palabras inaugurales el DrC. Justo Reinaldo Fabelo Roche, Coordinador General CEDRO en la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, presentó a los especialistas de Comunicación y cantineros de Havana Club Internacional encargados de impartirlo, pertenecientes al Proyecto "Tú decides" para la formación de Promotores de Consumo Responsable "0" en la lucha contra la drogodependencia, destinado a estudiantes de la Enseñanza Técnica, que son miembros de este programa.

Se encontraban presentes el MSc. Serguei Iglesias Moré, Coordinador Académico de CEDRO; la Dra. Janette Rodríguez González, Vice-Decana Académica; Lic. Migdalia Torres Pérez, Asesora Grupo CEDRO; Lic. Venus Carrillo y Lic. Jessica Cruz, Especialistas de Comunicación de Havana Club Internacional; Mariam Oliva, Diego Carcasés y Joel Guerra, cantineros y colaboradores; Grupo "Tú decides" compuesto por veintiún estudiantes de Enfermería, cinco estudiantes de Medicina que fueron invitados como observadores y miembros de los Comités Científico y Académico Grupo CEDRO, así como 3 profesores adjuntos.

De manera instructiva y amena explicaron que el ron representado por Havana Club había nacido en 1878; famoso por su exclusividad en la selección de las mieles procedentes de cañas especiales que proporcionan las características de nuestro suelo insular, clima y añejamiento en viejos toneles de roble, dándole categoría de "único en el mundo".



De izquierda a derecha Lic. Jessica Cruz, Mariam Oliva y Joel Guerra.

humano con propuestas como las bebidas sin alcohol. La realización de estos talleres en todas las facultades de la universidad es una vía para lograr la formación de Promotores de Consumo



De izquierda a derecha: Lic. Migdalia Torres, DrC. Justo Reinaldo Fabelo, Diego Carcasés, Mariam Oliva, Joel Guerra, Dra. Jannette Rodríguez y MSc. Serguei Iglesias.

El ron es la bebida que más influencia económica y social ha tenido en el desarrollo de procesos tan inhumanos como el negocio de la compra de esclavos en África hasta los más alegres para disfrutarlo en fiestas y celebraciones, pero ¡cuidado! su consumo excesivo es altamente dañino para la salud y conduce inevitablemente a la adicción como puerta de entrada a otras drogas.

Es por ello que la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana junto al Ministerio de Salud Pública y otras instituciones como el Havana Club internacional han trazado estrategias de bien público en proyectos como "Tú decides" para educar a los adolescentes y jóvenes en espacios libres de consumo de alcohol que no están reñidos con la diversión y la alegría natural del ser

Responsable "0" que a su vez visitan escuelas de la enseñanza primaria, media, obreros calificados y las comunidades cercanas para extender esos saberes.

Establecen después de desarrollados competencias entre los integrantes del proyecto en cada una de las facultades para seleccionar quién prepara mejor un cóctel sin alcohol y posteriormente un ganador a nivel de universidad.

Hablemos un poco de todo lo que aprendimos. ¿Qué es un cóctel sin alcohol y qué beneficios nos reporta?



Un cóctel es la preparación a base de mezcla de diferentes bebidas, que contiene por lo general dos o más tipos de líquidos y otros ingredientes naturales, estas pueden ser sin alcohol.

El origen de la palabra cóctel parece proceder del inglés cock's tail, que significa cola de gallo. Hubo un establecimiento en el puerto de San Francisco de Campeche, México, donde vendían bebidas mezcladas con dos o tres tipos de aguardientes y jugos de frutas, que por su colorido le llamaban cola de gallo, con gran aceptación entre los visitantes. Los extranjeros de habla inglesa, traduciendo, los llamaban "cock tail", así se internacionalizó la palabra. Actualmente existen una gran cantidad de cócteles y día a día surgen más.

Los cócteles sin alcohol son una tendencia actual y necesaria en la juventud para la sobriedad y la salud, pueden causar bienestar y alegría en dependencia a un espacio rodeado por amigos y buenas prácticas sociales.

Aprendimos en este Taller de forma divertida que en los cócteles sin alcohol la imaginación no tiene límites para hacer combinaciones de bebidas refrescantes con frutas naturales, jugos de frutas, refrescos, miel, leche, cremas, especias, hierbas, agua mineral o gaseada, colorantes e incluso flores. Un ejemplo es la famosa "Piña Colada" a base de jugo de piña y leche de coco, batidos con hielo.







Al finalizar el evento, donde se trataron temas de la coctelería como la preferencia de bebidas entre hombres y mujeres, la clasificación de los cócteles, tipos de preparación y decoración; los grupos integrados por 4 estudiantes cada vez, elaboraron diversidad de cócteles que fueron degustados por los presentes en sana competencia para determinar el cóctel ganador. En este caso el lauro se lo llevó el estudiante de 1er. Año Enfermería Técnica, Alexander González de la Rosa, quien será asesorado por un cantinero profesional integrante del proyecto para su preparación a la competencia final de la universidad que se realizará en los meses abril-mayo.



En un mundo donde el flagelo de las drogas cobra millones de vidas y al que no estamos exentos, le recomendamos que empiece desde ahora a buscar información con nuestros estudiantes, para que pueda preparar a su familia y amigos un delicioso cóctel sin alcohol, opción saludable y divertida ¡Tú decides!