



## **Bases de Recetas para una alimentación saludable Ilustre Municipalidad de Graneros.**

### NOMBRE DEL CONCURSO.

“PRIMER CONCURSO PEQUEÑOS GOURMET MUNICIPALIDAD DE GRANEROS.”

### Bases de Participación.

#### 1. Antecedentes y Objetivos.

Los establecimientos educacionales de Graneros, a través del Programa Salud del escolar y Promoción de salud, convoca e invita a participar a los alumnos de nuestra institución en el concurso “PEQUEÑO GOURMET MUNICIPALIDAD DE GRANEROS”.

El concurso de recetas pequeño gourmet se enmarca en el programa Promoción de salud en el cual busca sensibilizar y promover a la comunidad estilos de vida saludables y la valorización de estrategias de autocuidados a través de contenidos nutricional y alimenticio.

El concurso busca que los niños puedan involucrarse en la creación de opciones de alimentación que sean adecuadas a un bajo presupuesto, que sean fáciles de realizar y que aporten a una alimentación equilibrada en alimentación saludable.

El objetivo final es generar una receta saludable y elaborar técnicamente de un plato principal y postre asequible para las familias, que les permita disfrutar de una variedad de una alimentación saludable, con un presupuesto adecuado y que sea efectivamente un aporte a la modificación de sus hábitos alimenticios.

## 2. Mecánica del concurso.

1-Las recetas presentadas deberán tener como costo máximo de \$ 15.000 por niño, ser fáciles de realizar y ser saludables.

Plato principal de temperatura fría o caliente.

Postre en base de fruta.

Postre en base de lácteos.

Postre horneado o bollería (Base puede ser Horneado en el Hogar)

- a) Utilizar azúcar light o endulzante libre de calorías.
- b) Utilizar harina integral o buena fuente de fibra.
- c) Utilizar lácteos descremados.
- d) Los postres deben ser cocidos u horneados nunca fritos.
- e) Los aceites no superaran 10 gr por porción.
- f) Utilizar frutas y verduras en la preparación.

3- Las recetas deben ser presentadas de forma escrita en hoja tamaño carta, o enviada por correo electrónico a [fabiola.garate@hotmail.cl](mailto:fabiola.garate@hotmail.cl) anexando los ingredientes de la receta y como se realiza, especificando los autores de la receta, junto con la receta se debe adjuntar fotografías del participante.

4- Durante la vigencia del llamado a concurso, la encargada Promoción de Salud, Fabiola Garate, recibirán dudas y consultas al fono 968321185.

5- El plazo de inscripción será el día 5 de Diciembre hasta el día 10 de Diciembre del 2018,

6- Deben inscribirse con la Señorita Fabiola Gárate funcionaria de la I. Municipalidad de Graneros.

7- Se consideran nulos y por ende inhabilitado para participar en el concurso todos los alumnos que no se inscriben en la fecha correspondiente y que no cumplan con los requisitos estipulados en el punto 1.

8- De todos los participantes inscrito dentro la fecha indicada y no hayan sido consideradas nulas según lo señalado en el punto anterior, se seleccionaran los tres primeros lugares que serán premiados con el Primer lugar, Segundo Lugar y Tercer Lugar.

## 9. Participantes:

Podrán participar un máximo de 10 Niños entre 6 a 12 años de edad.

10. Fecha de Concurso será el día 14 de Diciembre a las 11:00 en del Liceo Misael Lobos Monroy Direccion Guillermo Berrios .

## 11. De la evaluación.

La evaluación de la receta realizada en el establecimiento, será realizada por una comisión compuesta por una Nutricionista, un Chef, poner a alguien más. Los criterios de selección serán la originalidad de la receta, la facilidad para realizarla, del costo de esta y que sea saludable.

La receta se evaluará en función de los siguientes criterios:

- Originalidad de la receta.
- Facilidad para realizarla.
- Presentación y montaje del producto final.
- Costo económico para realizarla.
- Que cumpla con los criterios nutricionales informados.

Los resultados del concurso serán el mismo día en que se prepare las recetas y entregados los premios según lo anunciado, 1° lugar, 2° lugar, 3° lugar.

Fabiola Garate Irarrazabal

Promoción de Salud.

I. Municipalidad de Graneros.