



“Concurso de cocina saludable para funcionarios de salud Departamento de Salud Municipal San Juan de la Costa”

➤ **Objetivos del concurso:**

Promover una alimentación saludable en los funcionarios de salud del DESAM San Juan de la Costa, a través de la creación y elaboración de recetas saludables.

➤ **Bases y reglamentos del concurso.**

Descripción de la actividad:

Los funcionarios de salud de DESAM San Juan de la Costa, podrán crear y elaborar una receta saludable, la cual debe quedara demostrada paso a paso en un video, replicando el resultado para la evaluación del jurado el día de la evaluación final y premiación.

La preparación debe estar pensada en un plato de fondo para el horario de almuerzo o cena de cualquier persona o familia, basada en los principios fundamentales de una alimentación saludable respecto a ingredientes y cantidades.

La presentación al concurso puede ser individual o grupal con máximo de 4 personas, junto a compañeros de labor o grupo familiar, quedando todos en una misma categoría.

➤ **Inscripción**

Fechas de inscripción y envío de recetas: Desde el Miércoles 13 de Octubre al viernes 05 de Noviembre hasta las 16.30hrs.

La hoja de inscripción y receta debe ser enviada al correo electrónico ingrid_busta15@hotmail.com, en formato Word, letra Time New Roman N° 12, con los antecedentes básicos de la preparación y receta a presentar, según formato adjunto (nombre de la receta, porciones que rinde, ingredientes de la preparación y breve descripción de los beneficios o atributos que hacen que la receta sea saludable)

El equipo organizador revisara que se cumplan todos los requisitos de presentación, teniendo la facultad de hacer observaciones y corrección, las cuales serán informadas antes de culminar los plazos.

➤ **Presentación en video de la preparación:**

Fecha de recepción de videos: Desde el lunes 08 hasta el miércoles 17 de noviembre 2021.

La elaboración de la receta creada debe ser grabada, quedando claramente detallado los pasos que generará el producto final.

Se debe tener en consideración los siguientes aspectos técnicos, tanto para la calidad del video como de la presentación de la receta:

- Iluminación, sonido e imágenes nítidas.
- Resguardar el orden e higiene del espacio en todo el proceso de la preparación.
- Presentación atractiva de la receta.
- Relato fluido, preciso y claro.

La preparación debe mostrar el orden en que se describe la receta.

El tiempo de duración “*DEL VIDEO*” debe ser máximo de 5 minutos.

➤ **Evaluación**

El jurado estará compuesto por

- ❖ Nutricionista
- ❖ Representante de la comunidad.

Cada jurado emitirá su evaluación en un documento estándar, el cual evaluará los siguientes criterios:

- Aspectos técnicos del video (Ej. Calidad y resolución de imagen y sonido).
- Aspectos técnicos de la receta (Ej. Preparación saludable, características de sus beneficios etc.)
- Presentación atractiva en el video (Emplatado).
- Aspectos organolépticos en plato para degustación (Sabor, textura, colores etc.).

➤ **Premiación**

La premiación se realizará el día viernes 19 de noviembre, con la presentación y degustación de las preparaciones por el jurado, quienes realizarán la evaluación final de los aspectos organolépticos. Los premios serán los siguientes:

- 🏆 **Primer lugar:** Una canasta saludable **L**.
- 🏆 **Segundo lugar:** Una canasta alimentos saludables **M**.
- 🏆 **Tercer lugar:** Una canasta alimentos saludables **S**,
- 🏆 **Premios por participación**

➤ **Difusión del concurso.**

La difusión oficial se realizará a través de página www.saludsanjuan.cl y whatsapp grupales de funcionarios de salud, por medio de folleto.

La premiación será emitida por transmisión en vivo en red social por confirmar.

Post premiación se realizará una publicación con las preparaciones de los participantes.

Organización del Concurso:

- Scarlet Maldonado Nutricionista Programa Elige Vida Sana.
- Carolina Rupailaf Nutricionista Promoción de la Salud.
- Ingrid Bustamante Programa Promoción de la Salud Cesfam Bahía Mansa.