



## **BASES CONCURSO ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

El Cesfam Valle Mar, a través del Programa de Promoción de Salud, invita a la Comunidad a Participar del Concurso “**RECETAS SALUDABLES, ENTRETENIDAS Y LOCALES**”.

### **Objetivos:**

- ✓ Incentivar a la población sobre el consumo de frutas y verduras
- ✓ Promover el consumo de alimentos de origen local
- ✓ Rescatar tradiciones culinarias

### **Requisitos:**

- Vivir en la comuna de Navidad
- Presentar recetas que tengan las siguientes condiciones:
  - Que contenga alimentos saludables, verduras, frutas, legumbres, cochayuyo, algas, mote, semillas, como chíá o linaza, hierbas medicinales como hinojo u otros, frutos secos como nueces, almendras, etc.
  - Huevos, carnes, pescados o mariscos
  - Pueden ser vegetarianas o sin carnes.
- Que no contenga frituras; una fritura es un alimento sumergido en aceite.
- Que no contenga grasa o manteca.
- Que no contenga caldos concentrados o sopas en sobre.

### **Postulación:**

- ✓ Inscribirse en Concurso como persona natural o como representante de alguna organización comunitaria perteneciente a la comuna de Navidad.
- ✓ Debe entregar su receta escrita a mano o en computador en un sobre cerrado en box de Nutricionistas.
- ✓ Fechas de concurso:
  - Desde el 23 de julio al 27 de Agosto Inscripción y presentación de recetas
  - Desde 28 de Agosto al 31 de Agosto preselección de recetas
  - 27 de Septiembre Presentación de platos ante jurado, evaluación y Premiación
  - La comisión estará a cargo de Encargada de Promoción de Salud, Nutricionista Cesfam Valle Mar, 3 Chef de la comuna de Navidad.
- ✓ Criterios de evaluación:
  - Uso de alimentos saludables
  - Presentación y armonía del plato
  - Sabor
  - Receta Original o rescatada