



# RICO Y CASERO

# FUNDAMENTACIÓN

Esta propuesta surge desde el Programa de Educación Ambiental, el Programa de Lectura y Educación Lingüística y el Programa de Educación Intercultural y Migrantes de la Dirección Nacional de Educación del Ministerio de Educación y Cultura (MEC); el Área Programática de Nutrición del Ministerio de Salud Pública y el Programa Ibirapitá del Banco de Previsión Social (BPS), en colaboración con la Comisión interinstitucional de seguimiento de la ley N.º 19.140 (*Alimentación saludable en los centros educativos*). Dicha comisión está integrada por MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte, el Programa Cocina Uruguay de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía de la Intendencia de Montevideo (IM) y el Instituto Nacional de Alimentación (INDA) del Ministerio de Desarrollo Social.

En el año 2019 se celebró la primera edición, cuyo resultado final fue una publicación con 30 recetas y una sección didáctica.

Para esta segunda edición se espera alcanzar los siguientes objetivos:

- inspirar prácticas de alimentación saludable en la cocina uruguaya;
- rescatar la identidad cultural a través de la memoria sobre la alimentación en la familia y la comunidad;
- fomentar el trabajo en grupo y la reflexión crítica en torno a las llamadas buenas prácticas de alimentación;
- promover el aprovechamiento integral de todos los alimentos frescos y así estimular la disminución de los desperdicios;
- proponer alternativas más inclusivas que puedan ser adecuadas para personas con necesidades nutricionales específicas (celiaquía, diabetes, hipertensión);
- integrar las distintas influencias culinarias que las personas migrantes han traído a Uruguay.

En tanto la alimentación es un componente de la identidad cultural, el concurso busca promover la reflexión acerca de los hábitos alimenticios para fortalecer la autonomía a la hora de decidir qué, cómo y cuándo comemos, y promover alternativas saludables frente a la oferta predominante de la industria alimentaria.

Se espera promover en los participantes el análisis entre el saber teórico y la acción práctica, con énfasis en el vínculo entre los conocimientos previos sobre hábitos de alimentación saludable y cómo efectivamente comemos y consumimos.

**BASES**

## A quién está dirigido

Pueden participar de esta propuesta:

1. Estudiantes de:
  - a. educación formal pública y privada;
  - b. centros de educación no formal como CAIF, CECAP y PAS;
2. Otras personas:
  - a. responsables de la elaboración de alimentos en los centros de educación formal y no formal;
  - b. personas mayores de 60 años que participan del Plan Ibirapitá;
  - c. miembros de redes de huertas comunitarias;
  - d. integrantes colectivos sociales.

## Cómo participar

Se le propone a cada grupo participante la presentación de una **receta** saludable y tradicional o con un toque actual e innovador, junto a un **relato** vinculado a la receta propuesta.

Asimismo, se alienta a recoger las prácticas culinarias interculturales presentes en nuestras comunidades. También se fomentan las alternativas naturales que reduzcan el agregado de azúcar y sal y que sean inclusivas para personas con requerimientos alimenticios especiales.

La postulación es de carácter grupal, con un mínimo de tres personas en cada grupo, e implica la presentación de la ficha técnica de la receta y su relato. Las recetas seleccionadas por el tribunal evaluador integrarán el recetario *Rico y Casero - 2da edición*.

El concurso contará con **cuatro categorías temáticas**:

1. *Sugerencias para el chef*: Sección en la que los participantes proponen una receta innovadora y creativa, como alternativa de un menú saludable para toda cantina de centros educativos.
2. *Todo se transforma*: Categoría para aquellas recetas que proponen el aprovechamiento de todas las partes de los alimentos frescos como hojas, tallos, flores, etc. (habitualmente no utilizados) o la reutilización creativa de restos de comida.

3. *Saborear otros colores, aromas y condimentos*: Espacio para las recetas aportadas por colectivos migrantes, propias de su acervo gastronómico, que permitan conocer y descubrir más la riqueza cultural del país de origen.
4. *Tradiciones reinventadas*: Se trata de proponer recetas tradicionales modernizadas con el uso de ingredientes alternativos u otro tipo de innovaciones gastronómicas (recetas *deconstruidas*), o bien, utilizando frutos nativos propios del Uruguay.

A su vez, cada categoría contiene tres **rangos etarios**:

- 3 a 11 años;
- 12 a 17 años;
- 18 años en adelante<sup>1</sup>.

La postulación será únicamente a través del [formulario en línea](#).

## Aspectos vinculados a la producción textual

La receta puede incluir alguna de las cuatro comidas básicas, (por ejemplo: desayuno, plato principal, merienda o postre), o bien entremeses (dulces o salados, como picadas), con una descripción de sus ingredientes y del proceso detallado de su elaboración.

Se valorará la incorporación de recetas pensadas para toda la población o que puedan ser adaptadas a requerimientos específicos (por ejemplo: celiaquía u otras intolerancias, hipertensión o diabetes), así como o dietas veganas, vegetarianas, entre otras. También puede incluir la sugerencia de posibles variantes de algún ingrediente que permita dicha adaptación.

Las cantidades de los ingredientes deberán expresarse en unidades de medida casera. Por ejemplo: tazas, cucharadas, cucharaditas, etc.

<sup>1</sup> En el caso de que se presenten propuestas intergeneracionales, el criterio para elegir la categoría será decidido por el grupo, según la edad que en él predomine.

Se invita a acompañar la receta con un relato que narre la memoria emotiva y afectiva que despierta ese plato, su inspiración, historia, origen, etc. El mismo debe tener una extensión mínima de ciento cincuenta palabras (150) y máxima de doscientas cincuenta (250), y reflejar al menos alguno de los siguientes aspectos:

- el rescate de la memoria reciente de recetas tradicionales o identitarias que estén en riesgo de ser olvidadas;
- anécdotas o historias, relatos familiares o comunitarios asociados a la receta, su elaboración o sobre la persona que nos la transmitió;
- lo que simboliza el plato dentro del núcleo familiar o de la comunidad;
- manifestaciones artísticas o lúdico-recreativas relacionadas a esa receta (ejemplo: canciones, poemas, narraciones, películas o juegos).

### Condiciones de participación

La receta no debe ser extraída o copiada, total o parcialmente, de ningún texto editado en formato papel o digital. En caso de comprobarse fraude, la misma será retirada del concurso.

La participación del concurso implica la autorización de uso de imagen de los integrantes del grupo en canales de difusión oficiales de cualquier tipo que la Dirección Nacional de Educación del MEC y demás instituciones organizadoras y colaboradoras determinen.

Asimismo, el grupo postulante cede los derechos de autor a efectos exclusivos de la publicación posterior y su distribución.

La postulación a *Rico y Casero - 2da edición* implica la total aceptación del contenido de las presentes bases.

### El camino a la receta

Preguntas orientadoras para el proceso de selección de la receta y reflexión sobre nuestras prácticas de alimentación saludable.

Para reflexionar en torno a las implicancias de la alimentación saludable, se sugiere consultar la [\*Guía de alimentación para la población uruguaya\*](#).

A continuación se sugieren preguntas inspiradoras:

- ¿Cuáles son las prácticas de alimentación saludable que incorporamos cotidianamente y cuáles deberíamos mejorar? (Qué, cómo, cuándo, con quién comemos, quién decide lo que comemos).
- ¿Qué dificultades reconocen para poner en práctica una alimentación saludable?
- ¿Qué ideas son posibles para mejorar nuestras prácticas de alimentación saludable compatibles con nuestras rutinas?
- En la institución o espacio compartido ¿cuentan con alguna propuesta para trabajar sobre el tema de prácticas de alimentación saludable o tradicional?
- ¿Por qué elegimos esta receta?
- ¿Cómo contribuye esta comida a una alimentación saludable?
- ¿Consideras que esta receta pertenece a una tradición cultural, por qué? (¿Cuándo surge?, ¿cómo surge?, ¿de dónde es originaria?, ¿qué influencias de otros países reconocen en la receta?).
- ¿En qué momento y con quiénes preparamos frecuentemente esta comida?
- ¿Qué sentimientos trae esta receta a nuestra memoria?
- ¿Qué anécdota les gustaría compartir sobre el proceso de elaboración de la receta?
- ¿Cómo se puede transformar la receta para que sea apta para todas las personas?

## Calendario

### Postulaciones:

Apertura: 7 de agosto de 2023

Cierre: 15 de setiembre de 2023

**Fallo del tribunal evaluador:** 17 de octubre de 2023

**Lanzamiento del libro y entrega de premios:** a determinar



## Tribunal evaluador

El tribunal evaluador estará constituido por personas conocedoras de la materia.

El fallo del tribunal se comunicará de manera primaria a través del sitio web del Ministerio de Educación y Cultura, sección Convocatorias, así como redes sociales y páginas web de los organismos que integran el comité organizador. Asimismo, los participantes recibirán un correo electrónico a la dirección ingresada en el formulario de postulación.

## Premios

La premiación será de carácter grupal. Se premiarán las cuatro (4) categorías con un premio por cada franja etárea, seleccionando 24 recetas, que corresponden a 12 premios y 12 menciones especiales. Las recetas elegidas serán publicadas en el libro correspondiente a la edición 2023.

## Consultas

Los participantes y el público en general puede realizar consultas a la dirección de correo electrónico [ricoycasero@mec.gub.uy](mailto:ricoycasero@mec.gub.uy)

Más información: [gub.uy/educacion](https://gub.uy/educacion)

# RICO Y CASERO



Ministerio  
de Educación  
y Cultura



Dirección Nacional  
de Educación



Ministerio  
de Desarrollo  
Social

Instituto  
Nacional de  
Alimentación



Ministerio  
de Salud  
Pública



**ANEP**

ADMINISTRACIÓN  
NACIONAL DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Intendencia  
Montevideo

**BPS**  
*it*

PROGRAMA  
**IBIRAPITÁ**  
*Navega, aprende, comparte!*