



## Bases para el llamado a concurso de recetas saludables:

### *Rico y casero*

Esta propuesta surge desde el Área de Educación Ambiental (AEA), el Plan Nacional de Lectura (PNL) de la Dirección de Educación, la Comisión Nacional de Uruguay para la UNESCO (COMINAL) del Ministerio de Educación y Cultura (MEC), el Área Programática de Nutrición del Ministerio de Salud Pública y el Plan Ibirapitá del Plan Ceibal, en colaboración con la Comisión interinstitucional de seguimiento de la ley N.º 19.140 *Alimentación saludable en los centros educativos* (MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte), Plantar es Cultura de la Dirección de Educación del MEC, el Programa Cocina Uruguay de la Intendencia de Montevideo (IM) y el Instituto Nacional de Alimentación (INDA) del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) y con el apoyo de Mercado Modelo.

Se trata de un concurso a nivel nacional para presentar recetas saludables y tradicionales, cuyo resultado final será la elaboración de una publicación. Esta se compondrá de dos secciones: una de ellas con recetas postuladas por los grupos participantes y seleccionadas por un tribunal evaluador y la otra sección, de finalidad didáctica, elaborada por el equipo de especialistas.

El presente concurso aspira a promover las prácticas de alimentación saludable de nuestra cocina, así como los aportes de otras influencias culinarias; a rescatar la identidad cultural a través de la memoria sobre la alimentación en la familia, en la comunidad; y el trabajo en grupo y la reflexión crítica en torno a las llamadas buenas prácticas de alimentación.

En tanto la alimentación es un componente de nuestra identidad cultural se busca promover la reflexión acerca de los hábitos alimenticios, la soberanía en las decisiones ante la persuasión de los medios masivos de comunicación y empresas alimenticias y la generación de alternativas saludables vinculadas a qué, cómo, cuándo y con quién comemos.

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

#### Organizan



Declarado de interés por: MSP, CEIP, CES y CFE.

#### Colaboran



Comisión interinstitucional de seguimiento de la ley N° 19140  
"Alimentación saludable en los centros educativos"  
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

#### Apoya





## 1. A quién está dirigido

Pueden participar de esta propuesta estudiantes de:

- educación formal en el ámbito de la ANEP;
- centros de educación no formal como CECAP y PAS;
- instituciones asociadas a la Unesco;

y, además, adultos:

- responsables de la elaboración de alimentos en los centros educativos de educación formal y no formal.
- jubilados del plan Ibirapitá.

## 2. Cómo participar

Se propone la presentación de una receta saludable y tradicional por cada uno de los grupos intervinientes. Asimismo, alentamos a recoger las prácticas culinarias interculturales presentes en nuestra comunidad.

La postulación, de carácter grupal (\*), implica la presentación de la ficha técnica de la receta, una reseña y una imagen (ver secciones: N.ºs 5, 6, 7 y 8).

Las recetas seleccionadas por el tribunal evaluador serán publicadas.

(\*). Cada grupo deberá estar integrado por un mínimo de tres personas.

**2.1** El concurso contará con tres categorías de edades (\*) para las postulaciones.

Elas son:

- a) 3 a 11 años;
- b) 12 a 17 años;
- c) 18 años en adelante.

(\*). 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.

Organizan



Declarado de interés por: MSP, CEIP, CES y CFE.

Colaboran



Comisión interinstitucional de seguimiento de la ley N° 19140  
"Alimentación saludable en los centros educativos"  
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

Apoya





**2.2** La postulación será a través de un formulario on line (ver sección N.º 8).

La receta no debe ser extraída/copiada - total o parcialmente - de ningún texto editado en formato papel o digital.

**2.3** La presentación a este llamado implica la total aceptación del contenido de estas bases, la autorización para incluir fotos con imágenes de personas y la cesión de derechos de autor por parte del grupo postulante, a efectos exclusivos de la publicación posterior y su distribución.

**2.4** Se valorará que la postulación refleje la orientación propuesta en las secciones N.ºs 5 y 6, así como también, la creatividad y la adecuación a los criterios formales solicitados para la reseña y la imagen.

### 3. Fechas importantes

#### Fecha de postulación (on line):

Apertura: 3 de mayo de 2019

Cierre: 31 de julio de 2019, a la hora 15:00.

**Fallo del tribunal evaluador:** 13 de setiembre de 2019

**Lanzamiento del libro y entrega de premios:** 16 de octubre (Día Mundial de la Alimentación).

### 4. Más información

Por consultas: [concursoyricoycasero@gmail.com](mailto:concursoyricoycasero@gmail.com)

Por mayor información: [www.educacion.mec.gub.uy](http://www.educacion.mec.gub.uy)

#### Organizan



Declarado de interés por: MSP, CEIP, CES y CFE.

#### Colaboran



Comisión Interinstitucional de seguimiento de la Ley N° 19140  
"Alimentación saludable en los centros educativos"  
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

#### Apoya





## 5. Aspectos vinculados a la producción textual

**5.1** La receta podrá incluir alguna de las cuatro comidas básicas, por ejemplo, desayuno, el plato principal (almuerzo o cena), la merienda o postre, con una descripción de sus ingredientes y de su elaboración.

**5.2** Además, debe ir acompañada de una reseña, con una extensión tenga un mínimo de cincuenta palabras y un máximo de doscientas cincuenta (ver sección N.º 6), y que refleje algunos de los siguientes aspectos:

- el rescate de la memoria de la cocina saludable,
- anécdotas o leyendas asociadas a la receta, su elaboración y persona que la transmite,
- lo que simboliza el plato dentro del núcleo familiar o de la comunidad.
- manifestaciones artísticas o lúdico-recreativas. Ejemplo: canciones, poemas, narraciones, películas, juegos, entre otros.

## 6. 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 les proponemos consultar el documento *Las 11 claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera*, disponible en la convocatoria al *Concurso de recetas saludables. Rico y casero* ([www.educacion.mec.gub.uy](http://www.educacion.mec.gub.uy)).

Organizan



Declarado de interés por: MSP, CEIP, CES y CFE.

Colaboran



Comisión interinstitucional de seguimiento de la ley N° 19140  
"Alimentación saludable en los centros educativos"  
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

Apoya





## ¡Los desafiamos a explorar las siguientes preguntas!

- ¿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 ¿cuentan con alguna propuesta para trabajar sobre el tema de prácticas de alimentación saludable o tradicional?
- ¿Quién nos contó la receta? ¿Por qué la elegimos?
- ¿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 anécdota conoces sobre esta receta? En caso de conocer algún poema, canción u otra manifestación artística o lúdico-recreativa que haga referencia a ella, puedes incluir la cita, referencia o link de acceso.

## 7. Aspectos vinculados a la imagen que acompaña el texto

No te olvides de seleccionar una imagen, realizada por el grupo, sobre el proceso de elaboración o el producto elaborado.

La imagen puede consistir en una foto color sin retoque digitales, o un dibujo de la propuesta terminada o de alguna etapa del proceso.

### Formato de la imagen:

**Tamaño:** 3000 px por el lado más largo. Con un mínimo de 8 megapíxeles.

**Formato:** JPG

#### Organizan



Declarado de interés por: MSP, CEIP, CES y CFE.

#### Colaboran



Comisión Interinstitucional de seguimiento de la Ley N° 19140  
"Alimentación saludable en los centros educativos"  
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

#### Apoya





## 8. Modelo de Formulario de postulación (on line)

Recuerda que solo puedes completar la postulación en línea, disponible en el sitio web del MEC ([www.educacion.mec.gub.uy](http://www.educacion.mec.gub.uy)).

Los campos en ese formulario en línea son los siguientes:

(\* - campos obligatorios)

### Datos del grupo participante

**Categoría de edades del grupo participante\*** (3 a 11; 12 a 17; y 18 en adelante). 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.

**Nombre de la institución a la que pertenece el grupo\***

**Nombre del grupo\*** (aquí se describe la clase, nivel o tipo de grupo que se postula)

**Número de participantes\*** (mínimo de tres participantes)

**Nombre del responsable\***

**Teléfono de contacto\***

**Correo electrónico de contacto\***

**Departamento\***

**Localidad**

### Datos de postulación

**Seudónimo\*** (Nombre elegido para garantizar el anonimato de los participantes en el proceso de evaluación.)

**Categoría de la receta\*** (plato principal (almuerzo o cena); merienda o postre)

**Título de la receta\***

**Forma de cocción** (en caso de horneado indicar la unidad de medida en grados Celsius (°C))

**Tiempo de cocción** (En caso de horneado indicar el tiempo en minutos.)

**Cantidad**(El N.º de porciones que rinde la receta.)



**Ingredientes\*** (Describir las cantidades en unidad de medida casera, ej.: tazas, cucharadas, cucharaditas.)

**Preparación\*** (Describir brevemente el proceso de elaboración de la receta). Se permite un máximo de 400 caracteres.

**Reseña\*** (Describir brevemente el proceso de selección de la receta.) Debe contener entre 50 y 250 palabras.

**Imagen\*** (Tamaño: 3000 px por el lado más largo. Con un mínimo de 8 megapíxeles. Formato: JPG. Ver sección N° 7 de las bases)

**Conozco y acepto los términos y condiciones establecidas en las bases.\***

Una vez que culminen su postulación, si la han realizado correctamente, recibirán la siguiente respuesta automática: **Muchas gracias, se completó el formulario con éxito**

## 9. Tribunal evaluador

Conformado por un equipo multidisciplinario del que formarán parte sus organizadores.

El tribunal evaluador seleccionará tres recetas por cada categoría, correspondientes a un primer, segundo y tercer premios y, además, 21 menciones especiales.

Tanto las recetas ganadoras como las menciones especiales serán publicadas en un libro.

El tribunal evaluará la receta, imagen y reseña y se reserva el derecho de su publicación y edición en caso de que sean seleccionadas.

### 9.1. Fallo del tribunal evaluador

El tribunal comunicará cuáles son los grupos seleccionados para la premiación el día 13 de setiembre de 2019 al correo electrónico de contacto ingresado en el formulario de postulación on line y a través del sitio web [www.educacion.mec.gub.uy](http://www.educacion.mec.gub.uy).

Organizan



Declarado de interés por: MSP, CEIP, CES y CFE.

Colaboran



Comisión Interinstitucional de seguimiento de la Ley N° 19140  
"Alimentación saludable en los centros educativos"  
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

Apoya





## 10. Premios

La premiación será de carácter grupal.

Se premiarán las 3 categorías con 1.º, 2.º y 3.º premio por cada una de ellas: a) 3 a 11 años; b) 12 a 17 años; c) 18 años en adelante.

Se seleccionarán 30 recetas, por lo que se entregarán un total de 30 premios: 9 premios mayores y 21 menciones, todos ellos a cargo de las instituciones participantes.

Las recetas seleccionadas serán publicadas en un libro.

### Organizan



Declarado de interés por: MSP, CEIP, CES y CFE.

### Colaboran



Comisión Interinstitucional de seguimiento de la Ley N° 19140  
"Alimentación saludable en los centros educativos"  
(MSP, MEC, ANEP, Secretaría Nacional del Deporte)

### Apoya

