

CONCURSO MENÚ FIESTA SALUDABLE

Bases y condiciones

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV) y Nutriguía invitan a participar del concurso “Fiesta Saludable”, que organizan en el marco de la XXI Semana del Corazón.

Argumentación

Los alimentos y la comida son mucho más que un vehículo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. En toda la historia de la civilización las personas se han reunido en torno a la mesa compartida, para estar juntos y celebrar. Muchas veces se vincula al festejo con el exceso y la inclusión de alimentos, formas de preparación de pobre calidad nutricional e incluso desaconsejados. Pero los alimentos protectores para la salud, naturales y ricos, ofrecen una gran versatilidad gastronómica.

Esta iniciativa busca pensar a la alimentación saludable desde el lugar del festejo y el disfrute y no solamente como terapia nutricional.

Objetivo

El propósito de esta convocatoria es motivar a los participantes a crear un diseño de menú, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables, como para ser servido en una reunión o evento social.

Participantes

1. El concurso está dirigido a todas las personas mayores de 18 años, o menores con un adulto responsable que los represente, residentes en la República Oriental del Uruguay.
2. Está pensado para la comunidad en general, en especial a empresas, gastrónomos y cocineros.
3. Podrán inscribir el “menú de fiesta” en forma individual o grupal.

Propuesta

Las personas que deseen participar deberán desarrollar recetas con ingredientes saludables, de fácil preparación y (presupuesto accesible), que inviten a mantener una buena alimentación en reuniones y fiestas.

Requisitos

El menú debe ser completo y cumplir con las siguientes indicaciones:

- Aperitivo o entrada
- Plato o platos de fondo o principales con su acompañamiento/salsas/condimentos
- Postre
- Bebidas (no alcohólicas)

Se priorizará el uso de alimentos naturales, con presencia importante de vegetales y frutas, bajo en alimentos con grasas saturadas, trans y sal.



Se valorará la presentación atractiva, con variedad de colores y formas, la limitación de los alimentos ricos en sal y grasas, con un aporte moderado de calorías.

Presentación

Los trabajos pueden inscribirse en la categoría “Fiesta infantil” o “Fiesta para adultos”, según sus características.

Los participantes deberán presentar el menú acompañado de las recetas para las preparaciones elegidas, al menos dos fotografías digitales con los platos elaborados y la disposición para el servicio tal como ha sido creado.

La entrega deberá identificarse con los siguientes datos:

- Concurso Menú Saludable
- Nombre de la categoría
- Nombre de cada receta
- Nombre de el/los participante/s
- CI de los participantes
- En caso de ser necesario señalar nombre del adulto responsable del equipo
- E-mail y teléfono de contacto
- Localidad y Departamento

A su vez, cada receta deberá contar con las siguientes especificaciones:

- Categoría de plato (entrada, plato principal, etc.)
- Número de porciones que rinde la receta
- Ingredientes y cantidades
- Procedimiento, forma de elaboración y cocción
- Sugerencia de presentación.

Entrega

Los trabajos se recibirán entre el 1° de agosto y el 3 de setiembre de 2012 de lunes a viernes entre las 13 y 19 horas. El proyecto se puede entregar en forma personal en la sede de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (Bulevar Artigas 2358), o vía mail, con todos los datos completos a comiscv@cardiosalud.org. Si se utiliza este procedimiento se solicita confirmar la recepción del proyecto por la misma vía o por los teléfonos: 2 480 27 15 o 2 481 59 29.

Tribunal

Se conformará en la sede de la CHSCV con dos integrantes de la misma y un invitado:

- a. Un/a Lic. en Nutrición
- b. Un miembro de la directiva de la CHSCV
- c. Un chef o cocinero graduado de una escuela de cocina

El tribunal elaborará un fallo debidamente fundado y lo elevará a la Directiva de la CHSCV para su aprobación definitiva.



Premios

Se premiará al mejor menú saludable en cada una de las siguientes categorías:

- Categoría Fiesta infantil: USD 250
- Categoría Fiesta para adultos: USD 250

El tribunal podrá declarar desierto a todos o alguno de los premios e incluso podrá otorgar diplomas de reconocimiento a los tres mejores menús de cada categoría.

Los trabajos presentados por los premiados y las menciones estarán disponibles para libre uso de la CHSCV y Nutriguía. Los autores de los menús premiados y seleccionados ceden sus derechos a la CHSCV a todos los efectos legales.

Resultados

Los resultados se harán públicos en la entrega de premios, el 28 de setiembre. Posteriormente se publicará la nómina de premiados y las menciones en el sitio web de la CHSCV www.cardiosalud.org. Los ganadores de ambos primeros premios recibirán notificación previa del reconocimiento recibido, el 21 de setiembre.

Entrega de premios

La premiación se realizará junto con el acto de clausura de la XXI Semana del Corazón, el día viernes 28 de setiembre de 2012, a las 15 horas, en el salón de actos del Ministerio de Salud Pública, en Montevideo.

En caso de ser necesario deberá concurrir el adulto responsable junto a alguno de los menores integrantes del grupo.