

## Primer concurso de recetas “Con el corazón en la cocina”

### Bases

#### Introducción:

La Comisión Honoraria de la Salud Cardiovascular y la Dirección General de Educación Técnico Profesional, con la colaboración de la Escuela de Nutrición llaman a participar en el primer **concurso de recetas saludables** para estudiantes de los cursos de Gastronomía del Nivel I, II y III de la Dirección General de Educación Técnico Profesional a nivel nacional.

Las recetas deben ser destinadas a la población mayor de dos años sin patología asociada a la alimentación. Las recetas pueden ser tanto dulces como saladas, y estar pensadas para el comercio artesanal o como preparaciones para realización y consumo en el hogar o viandas.

Se seleccionarán 3 recetas ganadoras, que recibirán premio.

Además, dentro de la categoría denominada “MENOS SAL MÁS SABOR”, se seleccionarán 10 recetas que formarán parte de la publicación de capacitación de la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular que será diseñado y distribuido por esta institución en todo el país.

Aquellas recetas que sean evaluadas positivamente, formarán parte de recetarios que estarán disponibles en formato electrónico en redes de las instituciones organizadoras.

Todos los participantes otorgarán de hecho su autorización para que sus recetas, puedan ser utilizadas (sin fines de lucro) en actividades y publicaciones de promoción, difusión y educación por parte de las tres instituciones convocantes usando la más amplia posibilidad de soportes y medios, con mención a los autores cada vez que sean difundidas.

La supervisión estará a cargo del docente del curso, y del Área de Alimentación y Nutrición de la CHSCV.

Así mismo se contará con la colaboración de estudiantes avanzados de la Lic. en Nutrición y su docente, a través de la elaboración de un instructivo con las características de la alimentación saludable para recetas saladas y dulces.

### **Objetivos del concurso:**

Difundir las características de la alimentación saludable en los estudiantes de Gastronomía, y que logren materializarlo a través de la creación de recetas ricas que promuevan la salud y contribuyan a la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Seleccionar recetas reducidas en sal, en azúcar y en grasas saturadas y ricas en elementos protectores que formarán parte de materiales de educación.

Difusión y promoción de las recetas seleccionadas.

### **¿Quiénes podrán participar?**

Estudiantes de UTU de los cursos de Gastronomía, **en forma individual** (un/una solo/a estudiante) o en un grupo de estudiantes con un **máximo de cuatro integrantes**, con un docente responsable en cualquier caso. Deben pertenecer todos a la misma institución educativa.

Toda Escuela de Gastronomía que participe en el concurso debe contar con el **consentimiento de todos los integrantes** del equipo participante sin excepción, o del adulto responsable, que autorice el uso de la imagen y su difusión en redes sociales y webs de las instituciones organizadoras. Dichas imágenes no se utilizarán para fines comerciales.

### **Selección de receta y requisitos:**

Solo se recepcionarán recetas que tuvieron el aval del docente responsable. Una vez que cuenten con el aval docente, las recetas deberán ser enviadas a través del formulario web en <https://forms.gle/GmmfFwc1VTuPZNYi8>

Solo se considerarán las postulaciones que sean recibidas a través del formulario antes mencionado y con toda la información solicitada.

Identificación: La receta será presentada en el formulario web con un seudónimo.

A continuación se deberá llenar otro formulario donde asociará el seudónimo con los datos del participante o los participantes, de acuerdo a lo que corresponda. Se ingresará cédula de identidad, dirección de e-mail, nombre de docente responsable del curso y Escuela a la que pertenecen.

Para concursar es obligatorio el llenado de ambos formularios.

El plazo para recibirlas vencerá indefectiblemente el día 30 de junio de 2021.

### ¿Cómo participar?

Se pueden presentar platos principales, acompañamientos o preparaciones tipo vianda o snack para ser consumidas en cualquier tiempo de comida.

Las recetas “saladas” (no dulces) entran en la categoría : MENOS SAL, MÁS SABOR”.

Pueden ser de fácil preparación y económicas. Cada estudiante o grupo participante puede presentar hasta dos recetas.

### Se puntuará positivamente en las recetas:

- En caso de usar los siguientes ingredientes, considerar como máximo las cantidades establecidas **por porción de servicio:**

AZÚCAR AGREGADO = 15 gr

Evitar o minimizar el uso de productos que la contienen: miel, mermeladas, almíbar, conservas en almíbar.

SAL agregada/ SODIO = 1,5 gr de sal, 600 mg sodio

Productos con EXCESO DE SODIO, evitar o minimizar su uso:

fiambres y embutidos, quesos salados, salsas, caldos concentrados.

ELEMENTOS GRASOS AGREGADOS (Aceites) = 12 gr

CALIDAD DE LAS GRASAS evitar o minimizar el uso de:

grasa animal, shortening, margarina, manteca, manteca clarificada, crema de leche, aceite hidrogenado e ingredientes que los contengan, frituras.

- Que promuevan la salud y colaboren con la prevención de las enfermedades cardiovasculares, el exceso de peso y sus factores de riesgo (Ejemplo: hipertensión arterial y diabetes), a través de una **alimentación saludable**.
- Especialmente: El uso de hierbas aromáticas, condimentos, esencias naturales y especias en **sustitución o reducción de la sal o azúcar**
- **Evitar el uso de edulcorantes no calóricos**
- La calidad, originalidad y armonía de los sabores.
- Que sean respetados los límites en el uso del azúcar, sal y grasas tomando en cuenta estas bases.
- Presentación de la receta
- Presentación del plato

Se valorará además:

- Énfasis en la selección de ingredientes de calidad y siguiendo técnicas adecuadas
- Potenciar el sabor, textura y aroma propio de los alimentos a través de técnicas culinarias y procesos de cocción
- Sustituir o reducir la sal, utilizando hierbas aromáticas, especias, condimentos, y técnicas culinarias que potencien y combinen los sabores y aromas naturales de las preparaciones
- Reducir la concentración de azúcar, enriqueciendo las preparaciones con el uso de frutas, condimentos, hierbas aromáticas y/o especias, sin perder el valor gastronómico

- El uso de frutas y verduras representativas de cada estación
- El uso de cereales integrales y legumbres, en caso que la receta elegida incluya a estos grupos.
- El uso de pescado
- Promover y preservar el uso y consumo de cultivos de representación local accesibles a nivel nacional.
- Desarrollar la creatividad logrando preparaciones saludables, fáciles, de estación y económicas (no excluyente).

### **Presentación de la receta:**

#### **Descripción detallada**

- Todos los ingredientes (incluida la SAL) y cantidades expresados en medidas caseras (taza, cuchara, cucharadita).
- Procedimiento, tiempo de espera o cocción.
- Equipamiento que se utiliza durante el proceso.
- Rendimiento de la receta en número de porciones.

El formato de la receta está contenido en la Información Complementaria, anexos 3 y 4.

#### **Selección de las propuestas y premiación**

El tribunal, estará integrado por UTU Prof. Inspectora Nancy Rosado, por la Escuela de Nutrición Lic. Nut. Serena De Vecchi, por la CHSCV Dra. Melina Herrera y Lic. Nut. Gabriela González Bula y Chef invitado Ignacio Tortora.

Se seleccionarán **3 recetas ganadoras** en base a los criterios de evaluación, y serán anunciadas el día 28 de agosto, siendo su decisión inapelable.

El tribunal podrá declarar desierto y podrá decidir en todo lo no previsto en las presentes bases.

Se entregará un premio al(los) participante(s) creadores de las 3 recetas ganadoras. también se entregará premio a las Escuelas de Gastronomía a la que pertenecen los ganadores.

Cada autor de las recetas premiadas recibirá una orden de compra en local de gastronomía valor 1000 pesos uruguayos, y un set de materiales. Además, se reconocerá a las Escuelas de Gastronomía donde estudian los ganadores con una orden de compra valor 7000 pesos uruguayos. Los premios serán entregados en un acto, en lugar y fecha a convenir, durante Semana del Corazón 2021.

Además, habrá una selección de recetas MENOS SAL, MÁS SABOR para ser parte de publicaciones que realizarán los organizadores.

Por consultas: [recetasutu2021@cardiosalud.org](mailto:recetasutu2021@cardiosalud.org) | Tel: 24802715

*Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.*

## Concurso de recetas “Con el corazón en la cocina”

### INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

#### ANEXO 1

**Resolución del Consejo en documento aparte.**

#### Anexo 2

Autorizo a .....

a participar al Primer concurso y llamado a ideas de recetas saludables “Con el corazón en la Cocina” desarrollado conjuntamente por la Dirección General de Educación Técnico Profesional y la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

Fecha: .....

Firma de madre, padre o tutor .....

Aclaración de firma .....

#### Anexo 3.

**Formato para la presentación de la receta que está en el formulario,**  
<https://forms.gle/GmmfFwc1VTuPZNYi8>

**Nombre de la receta:**

Ingredientes y cantidades:

Procedimientos, tiempo de espera o cocción, detallado:

Equipamiento:

Rendimiento de la receta en nr. de porciones:

Foto del plato preparado:

**Identificación:**

Seudónimo:

#### **Anexo 4.**

#### **Formato del formulario de identificación (del estudiante o de los estudiantes del equipo participante):**

Nombre de la receta:

Seudónimo:

Nombre estudiante :

Cédula de identidad:

Dirección de e-mail:

Nombre del estudiante :

Cédula de identidad:

Nombre del estudiante:

Cédula de identidad:

Nombre del estudiante:

Cédula de identidad:

#### **Nombre de docente responsable del curso**

**Escuela a la que pertenecen:**

#### **Anexo 5**

#### **Información complementaria y justificación**

La incorporación de estilos de vida saludables desde edades muy tempranas es un pilar para el mejor desarrollo de la salud de las personas. Los estilos de vida saludables que protegen el corazón y previenen enfermedades son:

- alimentación saludable:



- con bajo contenido de grasas saturadas, sal, bebidas y productos azucarados
- consumo de al menos 5 porciones al día de frutas y verduras,
- con agua como bebida de elección
- con presencia de productos ricos en fibra: granos integrales, legumbres y semillas
- con presencia de grasas buenas: semillas y frutos secos, vegetales, aceites
- presencia de pescado
- en una frecuencia de comidas y con formas de preparación adecuadas.
- actividad física regular y evitar el sedentarismo,
- evitar el consumo de alcohol,
- evitar el consumo de tabaco,

Existe consenso científico sobre la necesidad de implementar acciones que promuevan estos estilos de vida saludables desde edades tempranas y para que los individuos participen de forma responsable en la construcción de su propia salud.

La salud es un bien que se produce socialmente, es una tarea colectiva donde es necesaria la participación y compromiso de los actores de varios sectores.

La salud no es tema del sistema de salud, se cimienta y construye en la sociedad, en los lugares de trabajo, en la vía pública, en la disponibilidad de alimentos, localización de ferias. Múltiples sectores influyen y determinan la calidad de vida, las opciones de salud y su posición como valor social.

El cocinero, que elabora y abastece (provee) o comercializa sus productos tiene en sus manos una parte importante de la salud de la población. La calidad de sus productos puede promover la salud y la prevención, o la aparición de las enfermedades crónicas vinculadas al estilo de vida.

Para orientar a la población, la Guía alimentaria para la población uruguaya plantea 11 claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera.

En tu día a día:

- Disfrutá la comida: comé despacio y cuando puedas, hacelo en compañía.
- Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.
- Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.

- Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.
- Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.
- Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permaneces sentado.

#### En tu mesa:

- Preferí siempre el agua a otras bebidas.
- Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
- Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.
- Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.
- Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas como fiambres y embutidos.
- Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

Con esta orientación, y las características propuestas en las bases esperamos motivarlos y que logren los mejores productos, que colaboren con esa alimentación saludable, placentera y posible.