

CONCURSO
“BUSCANDO AL MEJOR PLATO SALUDABLE”

I. OBJETIVOS

El concurso busca que la comunidad universitaria pueda involucrarse en la creación de opciones de alimentación que sean fáciles de realizar y que aporten una nutrición equilibrada, además de fortalecer la conectividad en la comunidad universitaria (alumnos y personal UDEP).

II. REQUISITOS:

- Los participantes pueden agruparse indistintamente, individual o en grupos de 2 como máximo.
- El plato deberá contar mínimo con un producto oriundo de nuestra zona.
- Se priorizará el uso de alimentos naturales, con presencia importante de vegetales, frutas, semillas y frutos secos.
- No se permitirán frituras. Las cocciones deberán ser al horno, vapor, a la plancha, sancochadas, asadas, entre otras.
- No deberán contener alimentos altos en grasas saturadas y sal.
- El plato saludable se deberá traer elaborado y ser descrito por los integrantes ante el jurado.
- Se valorará la presentación del plato.

III. POSTULACIÓN

- **La inscripción es gratuita a través del correo: milagros.merino@udep.pe**
- **Programación:**
Convocatoria y lanzamiento del concurso: 25 de setiembre y se cierra el 30 de octubre.
Inscripciones: del 1 al 30 de octubre.
Presentación de platos ante el jurado: 10 de noviembre de 12:00 m. a 1:00 p.m.
Evaluación del jurado: 10 de noviembre.
Entrega de resultados y premiación: 10 de noviembre
Lugar: Jardín del Policlínico UDEP

IV. EVALUACIÓN

- Evaluación:
Originalidad, creatividad: 0 – 10 puntos.
Uso de alimentos saludables: 0 – 10 puntos.
Presentación del plato: 0 – 10 puntos
Sabor y aroma: 0 – 10 puntos

V. PREMIOS

Primer puesto: Fin de semana en Hotel Casa Villamor - Máncora (habitación doble).
Segundo puesto: Un mes de entrenamiento en el gimnasio *Fit Body*.
Tercer puesto: Canasta de productos orgánicos.

Informes con: Lic. Milagros Merino Campos.
Anexo: 3979
e-mail: milagros.merino@udep.pe