

4º CONCURSO DE RECETAS SALUDABLES



Los alimentos son más que un grupo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. A todos nos gusta reunirnos para degustar diferentes alimentos y estar juntos, todo ello enriquece el acto de “comer”.

Se plantea este concurso pensando en la alimentación saludable como parte de una celebración y del disfrute de la misma, involucrando e estimulando a los participantes y a sus familias en la creación de platos saludables, además de fomentar su autonomía y autocuidado.

Objetivo:

Motivar e incentivar a los participantes y a sus familias a crear una receta de **cocina fácil**, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables. Con ello se pretende formar y concienciar a los participantes sobre los beneficios del consumo de alimentos de **temporada y proximidad**, en compañía de sus familias, elaborando recetas saludables como alternativa a los productos ricos en azúcares.

Formato de la receta saludable:

La receta ha de tener el siguiente formato:

- Imagen
- Título
- Número de raciones
- Ingredientes con sus cantidades
- Elaboración de la receta (si es posible separar los pasos con párrafos independientes).

Se facilitará una ficha a los participantes.

Pautas a tener en cuenta para considerar una receta saludable:

- Optar preferiblemente por alimentos de temporada y de producción local.
- Incluir al menos una fruta y/o vegetal.
- En caso de incluir alimentos proteicos, se puede optar por pescados blancos y azules, huevos y las versiones/cortes magros de las carnes o productos cárnicos.
- Elegir cereales y sus derivados en sus versiones integrales.
- Limitar la cantidad de azúcar en la receta. Optar por otros ingredientes como dátiles, miel...
- Limitar la cantidad de sal que se añade al plato. En su lugar se pueden utilizar especias.
- Elegir aceites y grasas ricas en ácidos grasos monoinsaturados como el aceite de oliva virgen extra, semillas o frutos secos.
- Evitar el uso de alimentos procesados.
- Cocinar con métodos que utilizan una mínima cantidad de grasas: horno, hervido, vapor, microondas, plancha...

El **periodo de participación se abre del 1 al 14 de octubre de 2025** debiendo estar las recetas en el correo electrónico de DIFAC (difac95@yahoo.es). El plato elaborado se presentará al jurado el día **16 de octubre a las 17:30 horas**, quien evaluará la misma. Ese mismo día se hará entrega de los premios. Se contactará telefónicamente con los finalistas para informarles del lugar y hora donde han de llevar la receta y el plato elaborado.

El **jurado** calificará los platos, puntuando cada uno de estos aspectos:

- Dificultad en la elaboración
- Gusto y aroma
- Presentación
- Originalidad del plato
- Ingredientes saludables

Premios:

- 1º/ A la receta más saludable.
- 2º/ A la receta más sabrosa
- 3º/ A la receta mejor presentada

Se creará un recetario con las recetas participantes.