



## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE SALUD

### “CONCURSO DE PREPARACIÓN DE PLATOS SALUDABLES”

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, para estar juntos y celebrar. Muchas veces se vincula al festejo con el exceso y la ingestión de preparaciones y bebidas de baja calidad nutricional e incluso desaconsejados. Pero los alimentos protectores para la salud, naturales y ricos, ofrecen una gran versatilidad gastronómica, es esto lo que queremos resaltar invitando a la población a participar en el concurso de preparación de platos saludables. Esto con el fin de realizar preparaciones con bajo aporte calórico y con buen aporte nutricional y así celebrar los hábitos saludables para nuestra salud.

#### I. CONVOCATORIA

La Ilustre Municipalidad de Alhué, en conjunto al Departamento de Salud de Alhué, invita a toda la comunidad alhuína a participar del concurso “Preparación de platos saludables”. Pueden participar hombres y mujeres mayores de 15 años que sean residentes de la comuna.

El objetivo de esta iniciativa es promover y fomentar la alimentación y la preparación de alimentos saludables entre los habitantes de Alhué.

#### II. TEMÁTICAS Y REQUISITOS GENERALES

Las personas que deseen participar deberán desarrollar recetas con ingredientes saludables, de fácil preparación y bajo presupuesto, que motiven a una buena alimentación, y que contengan un bajo aporte calórico.

Los platos pueden ser:

- Entradas
- Ensaladas
- Platos de fondos
- Postres o dulces (pasteles, galletas, kuchen, etc.)

Los ingredientes que pueden ser usados son (y que serán considerados como saludables):

- Frutas
- Verduras
- Lácteos semidescremados y descremados
- Pescados, mariscos
- Carne de pollo, vacuno, conejo
- Huevos
- Legumbres
- Frutos secos al natural (nueces, maní, almendras, pistachos, avellanas, piñones, etc.)
- Semillas (linaza, sésamo, chía, maravilla, etc.)
- Cereales (arroz, fideos, papas)

- Hierbas, aliños
- Aceites vegetales.
- Endulzantes

Las técnicas culinarias, o formas de cocinar que serán consideradas como saludables son:

- Asado
- Al vapor
- A la plancha (sin aceite)
- Salteado
- Hervido
- Al horno

Se deberán evitar las frituras, grasa o manteca animal, azúcar, embutidos (paté, vienasas, cecinas, hamburguesas, otros), carne de cordero, cerdo, crema de leche, mayonesa, manjar, mermeladas con exceso de azúcar.

### III. POSTULACIÓN

Los participantes deberán entregar hasta el 16 de noviembre del 2018 en las distintas postas de las localidades, en el CESFAM (Centro de Salud Familiar) de Villa Alhué o en las oficinas de la Dirección de Desarrollo Comunitario (DIDECO) la receta con la que participarán.

Estas recetas tienen que venir con nombre y número de teléfono de contacto para poder comunicarse con la persona participante.

Mientras que el viernes 23 de noviembre, los platos serán expuestos en la feria de "Estilos de vida saludables", donde se premiarán las recetas ganadoras.

Previo al proceso de selección, se verificará que cada una de las recetas presentadas cumpla las normas establecidas.

Una comisión constituida por nutricionista, profesionales de la salud y de la Municipalidad de Alhué evaluarán las recetas.

### IV. PREMIACIÓN

El próximo 23 de noviembre se realizará la premiación de este concurso en la feria de "Estilos de vida saludables", jornada que se desarrollará a partir de las 14:00 horas en el frontis de la Ilustre Municipalidad de Alhué, donde se entregarán los incentivos a los tres primeros lugares a nivel comunal.

- 1° Lugar: Elíptica
- 2° Lugar: Bicicleta
- 3° Lugar: Patines

Cabe destacar, que cada participante de este concurso recibirá un presente y un diploma por su participación.

## V. ANEXOS

A continuación se presenta la ficha de inscripción de este concurso:

Nombre	
Número de teléfono	
Localidad	
Nombre del Plato	
Ingredientes	- - - - - - - -
Preparación	