

BASES DEL CONCURSO: “DE LA COCINA PERUANA, COCINA SANA”

1. OBJETIVO

El concurso de preparación de la “COCINA PERUANA, COCINA SANA” tiene como finalidad promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables, incentivando los buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida más saludable en la **comunidad herediana**. Asimismo.

2. DESCRIPCIÓN

El concurso será de manera presencial, con una presentación máxima de **5 minutos**, en el cuál los participantes mencionan los ingredientes, su preparación, valor nutricional y costo. El tiempo de preguntas será de **5 minutos** por parte de los jurados. Se tomará en cuenta un alimento de origen peruano que sea el alimento estrella de su plato. Además de porque debemos consumirlos.

3. REQUISITOS PARA PARTICIPAR

- Ser estudiante, egresado, profesor, personal administrativo o trabajador de la UPCH; es decir, miembro de la comunidad herediana.
- La participación puede ser individual o conformar grupo de máximo 2 personas.
- Los participantes pueden inscribirse con un plato de fondo, entrada o algún postre.
- El plato debe ser preparado personalmente por el concursante o los concursantes en casa y deben ser llevados a la universidad (sede central).
- Se debe emplear productos saludables como ingredientes principales de una manera atractiva e ingeniosa cumpliendo las normas de higiene y salubridad.

4. FECHA DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN

- Fecha de inscripción del 03 al 12 de octubre 2023
- Fechas para la presentación: miércoles 18 de octubre a las 12:00 M.

5. LUGAR DE PRESENTACIÓN DE LOS PLATOS

La presentación de los platillos se realizará en “La neurona” de la UPCH sede San Martín de Porres en el marco de la feria saludable del Día Mundial de la Alimentación Presencial.

6. PREMIOS

- Primer puesto: 250 soles.
- Segundo premio: 150 soles

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios a evaluar	Excelente (5 puntos)	Bueno (3 puntos)	Regular (1 punto)	Total por criterio
<p>Presentación del Plato.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es visualmente atractivo y apetecible del plato. -La vajilla y la comida tienen aspecto limpio libre de contaminantes físicos. 				
<p>Explicación de la Receta</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se identifican en el letrero de la presentación de la receta los apartados: ingredientes, preparación y costo -Transmite de forma efectiva y clara la preparación y los beneficios nutricionales del platillo. -Respetar el tiempo límite máximo de exposición (5 minutos) 				
<p>Innovación y creatividad</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utiliza ingredientes poco convencionales o combina ingredientes de manera creativa. -Utiliza métodos de preparación para ser del platillo saludable. 				
<p>Degustación del plato</p> <ul style="list-style-type: none"> - El platillo tiene sabor delicioso, aroma agradable y apetecible. 				
PUNTAJE FINAL				

NOTA: Se agregará 1 punto a aquellos participantes que minimicen el desperdicio de los ingredientes o puedan reutilizarlo de forma creativa los residuos (cáscaras, semillas, tallos, cortezas, etc).