



BASES CONCURSO

FAMILY CHEF

Organiza Programa Vida Chile



I. Finalidad del Concurso

Family Chef es un concurso de cocina saludable, en donde las participantes ponen a prueba sus habilidades de tipo culinario con el objetivo de fomentar, promover la alimentación saludable, y de esta forma contribuir a mejorar los hábitos alimentarios de la población chilena, y con ello optar a una mejor calidad de vida en el futuro.

II. Modalidad del Concurso

Dada la contingencia de pandemia que se vive en la actualidad, por inédita vez la realización de este concurso será **online**, los participantes deberán mostrar sus preparaciones culinarias mediante videos y fotografías del plato final, que deberán ser enviadas vía mensaje interno al **Facebook del Programa Vida Chile** indicando nombre de los participantes, nombre de la preparación, y receta de la preparación.

III. A quien va dirigido

Este concurso va dirigido a parejas de padres e hijos pertenecientes a la comunidad de Lebu, sin exclusión a otras nacionalidades que se encuentren domiciliados en nuestra comuna.

IV. Proceso de inscripción

El proceso de inscripción se realizará mediante vía correo electrónico dada la contingencia actual.



Modalidad: Esta modalidad de inscripción será mediante correo electrónico, los datos mencionados posteriormente deben ser enviados a vidachilelebu2.0@gmail.com o rfernandez.nutri@gmail.com.

V. Datos requeridos en el proceso de inscripción

A continuación, se detalla los datos requeridos durante el proceso de inscripción.

Tabla referencial

Nombre Participante	Apellido	Edad	Dirección	Número Telefónico

VI. Plazo de Inscripción

El plazo de inscripción será hasta el día viernes 27 de noviembre del presente año. Luego, las profesionales del equipo Vida Chile se contactarán vía teléfono con los ganadores para hacer entrega de los premios. Con autorización de los participantes se tomará registro fotográfico, como medio de verificación para nuestro Programa.

VII. Recetas

En este proceso, sólo se tomarán en cuenta las recetas que cumplan con los requisitos expuestos a continuación:



Los ingredientes y/o alimentos usados en la elaboración de las recetas deben tener una procedencia de tipo saludable, ejemplo de ellos :

- Harinas de tipo integral
- Avena
- Cereales integrales
- Harina de avellana u otro
- Frutas y verduras
- Frutos secos
- Frutas deshidratadas
- Cacao s/ azúcar
- Endulzantes de tipo natural y/o artificial
- Aceites de tipo vegetal (canola, maravilla, oliva, pepita de uva, girasol entre otros).
- Carnes blancas (pescado, pollo, pescado)
- Atún al agua
- Legumbres (garbanzos, lentejas, porotos, arvejas)
- Pan integral, pan marraqueta, pan molde, pan pita
- Palta, aceitunas, pasas

Cualquier preparación frita en materia grasa, será descartada de forma inmediata y no se contabilizará, por no cumplir con los requisitos de una preparación de tipo saludable.

VIII. Atuendo participantes y equipamiento disponible

En la medida de lo posible y con el objeto de cumplir con las medidas correctas de manipulación de los alimentos, se aconseja que en primera instancia el correcto lavado de manos, antes, durante y después de manipular alimentos. Desinfección de utensilios, en cada proceso de preparación de los alimentos, para así evitar una



posible contaminación de éstos. El uso de otro tipo de implementación por parte de los participantes es el uso de cofia, guantes, delantal para realizar la presentación de la receta, es de uso voluntario por parte de ellos, **indicar que no suma ni restará puntos al momento de escoger al ganador del concurso.**

IX. Criterios de Evaluación

Indicar que el jurado a cargo de la evaluación de las recetas estará a cargo del equipo de Vida Chile, Isabel Arévalo Oliva y Rachel Fernández Muñoz, de profesión Nutricionistas.

Criterios de Evaluación	Puntaje	Porcentaje
Originalidad de la receta	Cumple: 100 puntos Medianamente cumple :50 puntos No cumple: 0 puntos	50 %
Alusión al tema (Alimentación saludable)	Cumple: 100 puntos Medianamente Cumple: 50 puntos No cumple : 0 puntos	20 %
Presentación del plato (Estética)	Cumple: 100 Puntos Medianamente Cumple: 50 puntos No Cumple : 0 puntos	30 %



X. Premios

Se entregaran diplomas de participación a todos los participantes sin distinción del lugar otorgado. A su vez se entregará premio a los 3 primeros lugares del concurso Family Chef

- 1º lugar: Canasta Familiar, diploma de participación
- 2º lugar: Canasta Familiar (más reducida en cuanto a cantidad que el 1º lugar), diploma de participación.
- 3º lugar: Una juguera, diploma de participación.

XI. Consideraciones Finales

Una vez presentadas y aceptadas las bases del concurso por parte de los participantes en este proceso, cumpliendo a la cabalidad todos los procesos detallados anteriormente, están oficialmente participando de este concurso, y quienes no cumplan con los procesos detallados en las bases toman conocimiento que quedan exentos de ser considerados por parte del equipo evaluador.