



DÍA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

28 DE MAYO

La nutrición es el proceso de consumo, absorción y utilización de los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo del organismo y para el mantenimiento de la vida; por ende, es vital que los alimentos que consumimos contengan esa parte nutritiva, puesto que es importante en la buena salud.

Para tener una buena nutrición es necesario crear hábitos saludables y considerar que la calidad de los alimentos influye mucho, además de la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para el bienestar del ser humano.

Ahora bien, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Nutrición, instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), este 28 de mayo de 2022; desde la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Secretaría de Salud Municipal, te invitamos a participar en un concurso que premiará a la mejor receta del plato saludable, y en el que podrán participar los habitantes del municipio de Popayán; con el propósito de generar conciencia acerca de la importancia de alimentarse adecuadamente para nutrir el cuerpo y tener buena salud.

¿Qué es un plato saludable?

Para que nuestra alimentación se considere saludable debe ser:

1. Completa: incluir todos los grupos de alimentos.
2. Equilibrada: con las cantidades indicadas, sin excesos ni carencias.
3. Adecuada: debe responder a las necesidades nutricionales de cada persona.
4. Deliciosa: que satisfaga nuestros criterios organolépticos.

En este sentido, para considerar que un plato es saludable hay que tener en cuenta estas variables. Será completo y variado si incluye alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cada tiempo de comida, y para que sea equilibrado y adecuado debe llevar las cantidades o porciones de cada uno de estos grupos de alimentos que se encuentran en el plato.

Es indispensable preferir más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos contienen azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco nutritivos. El plato saludable de la familia colombiana, de las guías alimentarias, es un ejemplo que se puede tener como referencia.

PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA



CONDICIONES DEL CONCURSO

1. Del 24 al 26 de mayo las personas interesadas en participar deben enviar una foto de la receta, nombre de la receta, la lista de ingredientes y la forma de preparación; esto en el cuerpo del mensaje del correo. La fotografía debe ser enviada en formato .png o .jpg al siguiente correo: diamundialnutricion@gmail.com
2. La información pasará por un primer filtro donde se escogerán las recetas, que serán publicadas en la página de la Alcaldía de Popayán, **Creo en Popayán**. Esta primera selección tendrá en cuenta las características del plato saludable, que se indicaron anteriormente.
3. El 27 de mayo serán publicadas las recetas seleccionadas.



PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

CONDICIONES DEL CONCURSO

- Del 27 al 30 de mayo, hasta el mediodía, la población en general podrá acceder a la página de la Alcaldía de Popayán, **Creo en Popayán**, para escoger una receta y dar “**me gusta**” a su plato saludable favorito. Esto para determinar el ganador del concurso, en conmemoración del Día Mundial de la Nutrición.
- El 30 de mayo se publicará al ganador del concurso en la página de la Alcaldía de Popayán, **Creo en Popayán**.
- Nota: Se debe tener en cuenta que la fotografías que sean enviadas al correo: **diamundialnutricion@gmail.com** serán publicadas en la red social de la Alcaldía de Popayán, **Creo en Popayán**, para la participación en el concurso del Día Mundial de la Nutrición.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA DETERMINAR AL GANADOR

En los criterios de evaluación se calificará de 0% hasta el 100%

Criterios de calificación	Porcentaje
Presentación de la fotografía del emplatado	50%
La persona que obtenga más “me gusta” en la página de Facebook Covid 19	50%

PREMIOS AL GANADOR

- Un bono de \$100.000 COP para compras en Mi Placita Campesina (Vía al Bosque).
- Un bono de una mensualidad completa y cuatro medias mensualidades en el gimnasio Cardio Fit.

Reclama tus premios en el despacho de la Secretaría de Salud Municipal, de la Alcaldía de Popayán

Número de contacto: (317 - 7228212) - (317 - 3316543)