



**Menú y dieta sana
sostenible y creativa**

¿Qué queremos desarrollar?

El objetivo de esta prueba es aprender a cuidar nuestra salud y la de quienes nos rodean a través de la alimentación, entendiendo la comida como un momento de encuentro, conocimiento y cuidado.

Para ello, durante la preparación se trabajará en:

- Conocer la pirámide nutricional y elaborar una dieta equilibrada semanal.
- Leer e interpretar etiquetados: grasas, azúcares, proteínas y nutrientes.
- Identificar alérgenos en los alimentos.
- Reconocer las principales intolerancias alimenticias (celiaquía y lactosa) y adaptar la dieta.

¿En qué consiste la prueba?

El día del concurso, cada equipo deberá preparar un menú completo para una persona compuesto por:

- Entrante
- Plato principal (obligatorio usar arroz o pasta)
- Postre

 Tiempo total: 150 minutos, incluyendo la limpieza y recogida de la zona de trabajo y utensilios.

El jurado valorará que cada grupo elabore un menú distinto (aunque pueda compartir ingredientes).

Criterios de evaluación:

Se tendrá en cuenta:

1. Limpieza y orden en el trabajo y en la zona.
2. Complejidad y originalidad del menú.
3. Organización en la ejecución: técnicas, destreza y cantidades adecuadas.
4. Equilibrio nutricional y de texturas.
5. Presentación y emplatado (creatividad, diseño, armonía).
6. Gestión del tiempo.
7. Trabajo en equipo, resolución de problemas y liderazgo.
8. Aprovechamiento de alimentos y gestión de residuos.

Sugerencias para los participantes

- Cocina: arroz, pasta, aves, cerdo, verduras de temporada (mín. 2-3 técnicas de cocción).
- Pastelería: chocolate (también decorativo), leche, nata, cítricos, huevos, bizcocho, maicena.
(No es obligatorio usarlos todos.)

Sostenibilidad y reciclaje

- Compartir ingredientes no utilizados con otros equipos.
- Reutilizar productos en diferentes platos con técnicas variadas.
- Cada equipo se hará cargo de sus sobrantes y residuos.

Trabajo en equipo

- El resultado debe reflejar la colaboración y reparto de tareas.
- Elegir un/a líder de equipo (no se permiten coach ni responsables durante la prueba, salvo en control de hornos/fuegos).
- Habrá penalización si un/a coach interviene en la ejecución.

Nota importante

La Entidad que inscribe a cada equipo, a través de su representante legal, será responsable del estado de los alimentos aportados el día de la prueba, así como de posibles consecuencias derivadas (mal estado, alergias, etc.). La organización no asumirá responsabilidad en este sentido.