



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MACHUPICCHU

SUB GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SERVICIOS PUBLICOS MUNICIPALES

PROYECTO NUTRICIONAL



BASES DEL CONCURSO: "MI FAMILIA COCINA CON MÁS HIERRO"

Nombre del Evento: Mi Familia Cocina con Más Hierro

Fechas del Evento: 12, 19 y 26 de febrero de 2025

Organiza: Proyecto Nutricional de la Municipalidad Distrital de Machupicchu

I. Introducción

El Proyecto Nutricional de la Municipalidad Distrital de Machupicchu presenta "**Mi Familia Cocina con Más Hierro**", una competencia culinaria que busca fomentar la alimentación saludable y el consumo de alimentos ricos en hierro entre las familias del distrito. Este evento tiene como objetivo principal sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de una nutrición adecuada para prevenir la anemia, promoviendo la creatividad culinaria y fortaleciendo los lazos familiares en un ambiente lúdico y educativo.

II. Objetivo del Evento

Generar y promover la alimentación saludable y el consumo de alimentos ricos en hierro a través de una competencia culinaria que involucre a las familias de Machupicchu en un ambiente participativo, educativo y divertido.

III. Requisitos de Participación

1. **Integrantes:**
 - Cada equipo deberá estar conformado por una familia con la siguiente estructura:
 1. Mínimo un adulto y máximo dos adultos.
 2. Un niño/a menor de 14 años.
 3. Un niño/a menor de 6 años (indispensable para la participación).
 - El adulto debe ser padre, madre o tutor del menor.
2. **Residencia:**
 - La familia debe residir en el distrito de Machupicchu o sus comunidades (se verificará con DNI).
3. **Compromiso:**
 - Los equipos deben participar en las fechas programadas (rondas eliminatorias y gran final).
 - Cumplir con los horarios establecidos por la organización.
4. **Actitud:**
 - Los participantes deben demostrar respeto y compañerismo hacia los demás equipos y organizadores.
5. **Apoyo Familiar:**
 - Se otorgarán puntos adicionales a las familias que asistan con su barra de apoyo (mínimo 3 personas). La barra puede llevar pancartas, tambores o elementos que representen su entusiasmo.

IV. Proceso de Inscripción

1. **Fechas de Inscripción:**
 - Del 03 al 10 de febrero de 2025.
2. **Modalidad:**
 - Inscripción presencial en las oficinas del Proyecto Nutricional (ex parque Qori Wawa).
 - Inscripciones vía WhatsApp al número +51 984 270 235.
3. **Documentos Necesarios:**
 - Copia del DNI del adulto participante.
 - Copia del DNI o certificado de nacimiento del menor.



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MACHUPICCHU

SUB GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SERVICIOS PUBLICOS MUNICIPALES

PROYECTO NUTRICIONAL



- Formulario de inscripción debidamente firmado (se entregará en la oficina o se enviará por WhatsApp).

V. Normas y Dinámica del Concurso

1. Entrega de Ingredientes:

- Cada ronda, los participantes recibirán un ingrediente alto en hierro (vísceras: hígado, corazón, bofe, bazo, entre otros) proporcionado por la organización.

2. Preparación de los Platos:

- Los platos deben prepararse exclusivamente con los ingredientes que estarán exhibidos en el mostrador.

3. Duración:

- Tiempo límite para la preparación: 1 hora por ronda.

4. Criterios de Evaluación:

Criterio de Evaluación	Descripción	Puntaje Máximo
Creatividad	Uso original e innovador del ingrediente principal y combinación de sabores. Uso de productos locales.	10 puntos
Presentación	Apariencia visual del plato, colores, organización y decoración. Armonía del plato final.	15 puntos
Sabor	Equilibrio en los sabores, incluyendo el uso adecuado de condimentos.	20 puntos
Valor Nutricional	Apote nutricional del plato, especialmente en hierro y otros nutrientes esenciales. Considerar los colores verde, anaranjado y amarillo.	30 puntos
Cumplimiento del Tiempo	Preparación del plato dentro del tiempo límite establecido (1 hora).	10 puntos
Limpieza y Orden	Es de suma importancia que los equipos mantengan una limpieza y orden al momento de la preparación de los alimentos.	05 puntos
Participación de la Barra	Animación, entusiasmo y creatividad de la barra que acompaña al equipo.	10 puntos
TOTAL		100 puntos

5. Eliminación y Final:

○ Primera fecha (12/02/2025):

- Participarán 15 familias.
- 3 rondas de 5 familias cada una.
- Cada ronda tendrá 1 hora de preparación.
- Se seleccionarán 10 equipos que pasarán a la segunda ronda.
- Juegos interactivos con la barra y el público durante el evento.

○ Segunda fecha (19/02/2025):

- Participarán las 10 familias seleccionadas de la primera ronda.
- 2 rondas de 5 familias cada una.
- Cada ronda tendrá 1 hora de preparación.
- Se seleccionarán 5 equipos que pasarán a la semifinal.
- Juegos interactivos con la barra y el público durante el evento.

○ Tercera fecha - Gran final (26/02/2025):

- Participarán las 5 familias seleccionadas para la semifinal.
- Cada ronda tendrá 1.5 horas de preparación.
- En la final, se preparará un plato principal y un postre que incluya suplementos de hierro.
- Los niños participantes menores de 6 años deberán consumir el plato y el postre preparados.
- Despues de la evaluación con los jurados, se premiará a los 3 primeros lugares.
- Juegos interactivos con la barra y el público durante el evento.



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE MACHUPICCHU

SUB GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL Y SERVICIOS PUBLICOS MUNICIPALES

PROYECTO NUTRICIONAL



VI. Premios

- **Primer Lugar:** Reconocimiento con galardón, certificado de reconocimiento y premio sorpresa.
- **Segundo y Tercer Lugar:** Certificado de reconocimiento y premio sorpresa.
- **Participantes:** Certificado de participación.

VII. Consideraciones Importantes

- Los organizadores no se responsabilizan por retrasos o inasistencias de los participantes.
- En caso de empate, el jurado evaluará nuevamente los criterios de Sabor y Valor Nutricional para determinar al ganador.
- La decisión del jurado será inapelable.
- La inscripción implica la aceptación de las bases del concurso.
- La barra de apoyo deberá mantener un comportamiento respetuoso durante el evento.
- Todo acto realizado por los participantes será bajo su responsabilidad.

VIII. Contacto e Información

Para consultas o dudas:

📞 WhatsApp: +51 984 270 235

📠 Oficinas: Municipalidad Distrital de Machupicchu

¡Únete con tu familia y barra de apoyo para demostrar tus habilidades culinarias mientras promovemos juntos una alimentación saludable en Machupicchu