



## ***BASES DEL CONCURSO TUPPER SALUDABLE 2019***



Todos sabemos que mantener unos buenos hábitos diarios nos ayudaran a estar en forma tanto en nuestra vida profesional como en la personal. Entre ellos, la alimentación es un elemento clave relacionado directamente con nuestro bienestar físico, mental y social.

Con todo el tiempo que pasamos en nuestro puesto de trabajo y teniendo en cuenta la influencia que tiene en nuestro desarrollo personal y nuestra salud, el entorno laboral es un espacio clave a la hora de prevenir enfermedades y promocionar hábitos de vida saludable. Además, son muchos los trabajos que exigen comer fuera de casa, sin el tiempo necesario ni la oferta adecuada. Lo que hace que muchos opten por llevar su propia comida.

Es por ello que el servicio de prevención mancomunado **Osarten** lanza el Tercer Concurso de Tupper Saludable. Para demostrar que, **aunque algo limitada, el tupper es una buena forma de llevar una alimentación saludable.**



## ¿Quién podrá participar?

Podrá participar cualquier trabajador de las empresas de la Corporación MONDRAGON y las asociadas al Servicio de Prevención mancomunado de Osarten, así como sus familiares o amigos.

## Procedimiento

Para participar en el concurso hay que enviar a <[osarten@osarten.com](mailto:osarten@osarten.com)> la ficha llamada "[Receta concurso Tupper Saludable](#)" cumplimentada, indicando en el asunto del correo las palabras *Tupper Saludable*, seguido del nombre de la receta.

La ficha contiene la siguiente información:

- Nombre de la receta
- Ingredientes y cantidades
- Procedimiento de elaboración
- Fotografías del proceso y del plato final
- Datos del participante: nombre y apellidos, teléfono de contacto y relación con Osarten (trabajador, amigo, familiar)

También, se puede subir un vídeo de dos minutos como máximo (grabado en horizontal) a cualquier servicio de almacenamiento de ficheros (Dropbox, Wetransfer, Vimeo, Youtube...). Hay que tener en cuenta que, para conseguir que sea de dos minutos, se deberá editar. El vínculo para descargar el video se incluirá en la plantilla de la receta.

Sera posible enviar tantas recetas como ideas tengáis, elaborando incluso un menú completo.

## Criterios de valoración y puntuación

Para la valoración el jurado tendrá en cuenta:

### 1.1. Presentación

- Creatividad y originalidad de la receta, así como la sugerencia de presentación
- Fotografías y videos presentados
- Redacción de la receta

### 1.2. Modo de preparación

- Facilidad de elaboración
- Técnicas culinarias saludables y seguridad alimentaria: Transporte, conservación, calentamiento,..
- Coste



### 1.3. Adecuación de la receta

- Grupos de alimentos utilizados
  - ✓ Verduras, hortalizas y frutas
  - ✓ Cereales (preferiblemente integrales) tubérculos o legumbres
  - ✓ Alimentos proteicos
  - ✓ Grasas saludables
- Proporción de los grupos de alimentos
- Utilización de productos de temporada y de proximidad

## Plazo de participación

El plazo de participación finaliza el 4 de Noviembre 2019.

## Jurado

El jurado encargado de evaluar las recetas y decidir cuáles son las ganadoras estará integrado por tres personas expertas en, cocina, alimentación y salud:

**XABIER GUTIERREZ MARQUEZ:** Se describe a sí mismo como Escritor-psicólogo-cocinero-pensador. Lleva más de un cuarto de siglo dirigiendo el departamento de innovación del restaurante Arzak, además de escribir más de una docena de libros de gastronomía como *“Renueva tus recetas de siempre”*, *“Abre la nevera y cocina con lo que encuentres”*. También es autor de la tetralogía titulada *“Los aromas del crimen”* y del blog que lleva su mismo nombre, donde podemos encontrar desde unas recetas más elaboradas a otras más sencillas y para todo el público que se emiten en Radio Euskadi.

Ha participado en la última temporada del programa de ETB2 *“El sabor del crimen”*.

**LEILA PEREZ VENTURINO:** Diplomada en Nutrición humana y dietética, lleva más de 10 años realizando asesoramiento y educación nutricional en consulta. Directora y co-fundadora de Un-diet, Unidad de Salud Alimentaria en el Centro de Investigación Lascaray. Ha impartido numerosas conferencias y talleres, además de participar en la elaboración de la *“Guía Práctica de la Alimentación Saludable”* para el Observatorio Nutricional de Vitoria-Gasteiz. También es coautora del libro *“La nevera de los solteros sanos”* publicado en el año 2013. Colabora habitualmente en diversos medios de comunicación como radio y televisión. Actualmente desempeña su labor profesional en el Hospital Vithas San Jose.



**ARANTZA ARRIOLA ALBIZU:** Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Es Médico en Osarten koop. Elk desde 2008, es responsable de Medicina asistencial y gestión de incapacidad temporal de Osarten y otras cooperativas. Lleva varios años implicada en actividades de promoción de la salud, entre ellas una consulta para seguimiento de factores de riesgo cardiovascular y asesoría en hábitos saludables y ha impartido varios talleres de gestión de estrés.

**IBARE VELA LERSUNDI:** Graduada en enfermería por la Escuela Universitaria de Enfermería de Pamplona. Trabaja como enfermera de vigilancia de la salud en el Servicio de Prevención Osarten dando servicio a varias empresas. Colabora en actividades de promoción de la salud como la consulta seguimiento de factores de RCV y consejos alimenticios. Además, imparte cursos de primeros auxilios, RCP y manejo del DESA. Se considera una entusiasta de la gastronomía.

La decisión del jurado será inapelable.

## Premios

Se otorgará un premio a la persona que haya obtenido la mejor puntuación en la suma de los tres criterios de valoración que consistirá en una cena en el restaurante Arzak para dos personas.

Además, se darán otros tres premios (valorados en 150 euros cada uno), uno por cada criterio de valoración:

- Por la mejor presentación: Menaje
- Por el modo de preparación: robot de cocina / pequeño electrodoméstico / utensilios de cocina
- Por los ingredientes utilizados: Lote de productos saludables

Osarten publicará los nombres de los ganadores.



## Entrega de premios

Tras la deliberación del jurado, la entrega de premios se llevará a cabo el 28 de Noviembre a las 18:00 en KULTURATE de Arrasate (Sala Loramendi) se realizará una jornada de alimentación saludable con la participación de los miembros del jurado.

Previamente se contactara con los finalistas para confirmar su asistencia o la de un representante.

## Aceptación de las bases

La participación en este concurso implica la aceptación de las bases, así como la autorización a Osarten para la difusión de los contenidos aportados por los participantes