

# BASES DEL CONCURSO

## BUSCANDO EL MEJOR PLATO SALUDABLE

### EDICIÓN: 3 PIQUEOS SALUDABLES

**Inscripción individual (hasta el viernes 5 de septiembre de 2025)**

Requisitos para participar en el concurso “3 Piqueos Saludables”:

- Presentar **tres piqueos saludables**, sin azúcares añadidos ni frituras.
- Incluir **frutas de temporada** en al menos una de las preparaciones.
- Cada piqueo debe tener un **beneficio nutricional destacable**.
- Entregar una ficha por cada piqueo con:
  - Receta completa (ingredientes, cantidades y pasos de preparación).
  - Tiempos de cocción y costo aproximado.
  - Nombre creativo para cada preparación.
- Incluir un **etiquetado**, con tabla nutricional e ingredientes (puedes usar apps como *MyFitnessPal* o *Fitia*).
- Se evaluarán: presentación, creatividad, valor nutricional, accesibilidad y originalidad.

**Los finalistas deberán presentar sus piqueos en la Feria UDEP Saludable**, el viernes **13 de septiembre**, donde serán evaluados por un jurado y ofrecerán degustaciones al público.

**Publicación de finalistas:** lunes 8 de septiembre de 2025

#### Premios:

##### Primer puesto

- Una membresía por un mes en el gimnasio Premium fit.
- Un vale de consumo en la cafetería Thisgo fit.

##### Segundo puesto

- Doce sesiones de entrenamiento en 323 Training Box.
- Una canasta saludable de productos Ponte Verde.

##### Tercer puesto

- Una membresía por un mes en la Academia Berendson.
- Un vale de consumo por S/ 25 en la cafetería Sartén y Mango.

#### Inscripciones:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWEuoBqUKOdZRbcHdCws7R\\_svmfHY4PoAKNaM3LWiTsUo\\_Tw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWEuoBqUKOdZRbcHdCws7R_svmfHY4PoAKNaM3LWiTsUo_Tw/viewform)