



# CONVOCATORIA

**16 al 19 de Abril 2020**  
**CAMPAMENTO LAS BRISAS,**  
**BACALAR Q.R.**  
**HABRÁ PREMIO SORPRESA PARA**  
**LOS MEJORES EVALUADOS**



**PARTICIPA Y GANA**  
**ESPECIALIDADES**  
**NUTRICION 1**  
**NUTRICION AVANZADA**  
**ARTE CULINARIO 1**



[colpac.com.mx/camporeeUMS](http://colpac.com.mx/camporeeUMS)



Durante el 1er Camporee de conquistadores de la Unión Mexicana de Sureste que se llevará a cabo del 16 al 19 de Abril del 2020, Alimentos COLPAC será el organizador y patrocinador del **CHEF IRON COLPAC**

### **CHEF IRON-COLPAC**

Es una experiencia de aprendizaje de los principios saludables que Alimentos COLPAC promueve como parte de un estilo de vida saludable.

Además tendrás la oportunidad de tener la especialidad en Nutrición 1, Nutrición Avanzada y Arte Culinario 1.

#### **Nutrición 1:**

**Objetivo:** Que los participantes (7 a 10 conquistadores) conozcan la guía saludable del plato de Quiero Vivir Sano, los grupos de alimentos que lo componen, sus porciones y sus aportes a la nutrición .

Conoce la guía de alimentación saludable de quiero vivir sano en el siguiente enlace

<http://quierovivirsano.org/plato-quiero-vivir-sano/>

#### **Dinámica Nutrición 1**

**Para ser acreedor de la especialidad en nutrición 1.** El participante recibirá la instrucción de parte de la nutrióloga. Cada participante deberá contestar un test de 5 minutos.





### **Objetivo Nutrición Avanzada y Arte culinario 1:**

Que los participantes (7 a 10 conquistadores) pongan en práctica los conocimientos adquiridos en el plato de QVS por medio de la elaboración de un platillo saludable que cumpla los criterios de la actividad de IRON CHEF

### **Dinámica Nutrición Avanzada y Arte Culinario 1:**

Requisito, haber realizado Nutrición 1. Participar en la dinámica de la actividad de Chef Iron COLPAC.

### **DINAMICA DE CHEF IRON COLPAC** (Nutrición Avanzada y Arte culinario 1)

Cantidad de participantes: 6 a 10 personas por equipo.

Los integrantes del equipo previamente deberán definir el menú a realizar de acuerdo al plato de quiero vivir sano. El platillo debe contener por lo menos 1 producto de Alimentos COLPAC. Este producto será patrocinado por Alimentos COLPAC. (puedes conocer los productos de Alimentos COLPAC en el link <http://colpac.com.mx/productos>)

### **Tiempo: 40 minutos**

**EXÁMEN:** Antes de la preparación de alimentos se realizará una prueba, donde el participante debe identificar los alimentos que corresponde a cada grupo según el plato de quiero vivir sano

**IMPORTANTE:** Estudiar el plato de Quiero vivir sano. Es determinante para la actividad de Chef Iron-COLPAC (ver link del plato de QVS

**<http://quierovivirsano.org/plato-quiero-vivir-sano/> )**

La dinámica se realizará de manera simultánea por 20 equipos. (horarios a confirmar).



**Alimentos COLPAC hará provision de los espacios básicos de preparacion, es decir:**

MESA-PARA INGREDIENTES COLPAC

MESA-PARA PRESENTACIÓN DE PLATILLOS

MESA-PARA PREPARACION DE ALIMENTOS

ESTUFA PORTATIL

LICUADORA

**MOBILIARIO PARA COCINA POR EQUIPO**

(el mobiliario de cocina es básico, Alimentos COLPAC llevará los siguientes utensilios)

2 Sartenes

1 Multiple

1-2 tablas para picar

1-3 cuchillo para picar

1 cuchillo untador

5 platos o charolas de plástico

1 bote de basura con bolsa

3 cucharas de plástico para guisar o palitas

1 bandejas de plástico extendidas de 30 x30 cm

1 bandeja de plástico ondas de 3 litros cada una

1 pelapapas

1 exprimidor

1 rallador

1 Colador

1 escurridor

**PARA LA PRESENTACION DEL PLATILLO**

1 taza

1 plato blanco grande

1 plato blanco mediano

1 vasos de vidrio

1 cuchara sopera

1 tenedor

1 arreglo \*opcional para mesa de presentación

1 Mantel \*opcional para mesa de presentación

**TODOS LOS INGREDIENTES SERÁN PROPORCIONADOS POR CADA EQUIPO. EXCEPTO LOS PRODUCTOS DE ALIMENTOS COLPAC.**

## **EVALUACIÓN**

Se evaluarán 8 elementos en la participación del equipo en CHEF IRON-COLPAC

### **1. IDENTIFICACIÓN.**

Asignar un nombre saludable al equipo y crear una porra con orientación saludable que contenga de manera positiva al menos una de las marcas de Alimentos COLPAC (COLPAC, SOYAPAC, SOI-YAH, KAFRIK SWISS, SOY SALUDABLE)

### **2. PARTICIPACIÓN**

Involucramiento de cada integrante del equipo en la actividad del plato de Quiero Vivir Sano y Chef Iron-colpac

### **3. CLASIFICACIÓN DEL PLATO DE QUIERO VIVIR SANO**

Colocar de manera correcta los alimentos de acuerdo al plato de QVS, debe haber 5 Alimentos de cada grupo en cada caja.

### **4. PLANEACION DEL MENÚ SEGÚN EL PLATO DEL BIEN COMER**

Hacer en el formato correspondiente la planeación del menú, asegurándose de integrar al menos un elemento de cada grupo del plato del Bien Comer.

### **5. PORCIONES DEL MENU**

Verificar que las porciones que sirvan, sean adecuadas para una persona.

### **6. HIGIENE AL COCINAR**

Trabajar con limpieza, manos desinfectadas, uso de cubre bocas, gorro de chef y guantes.

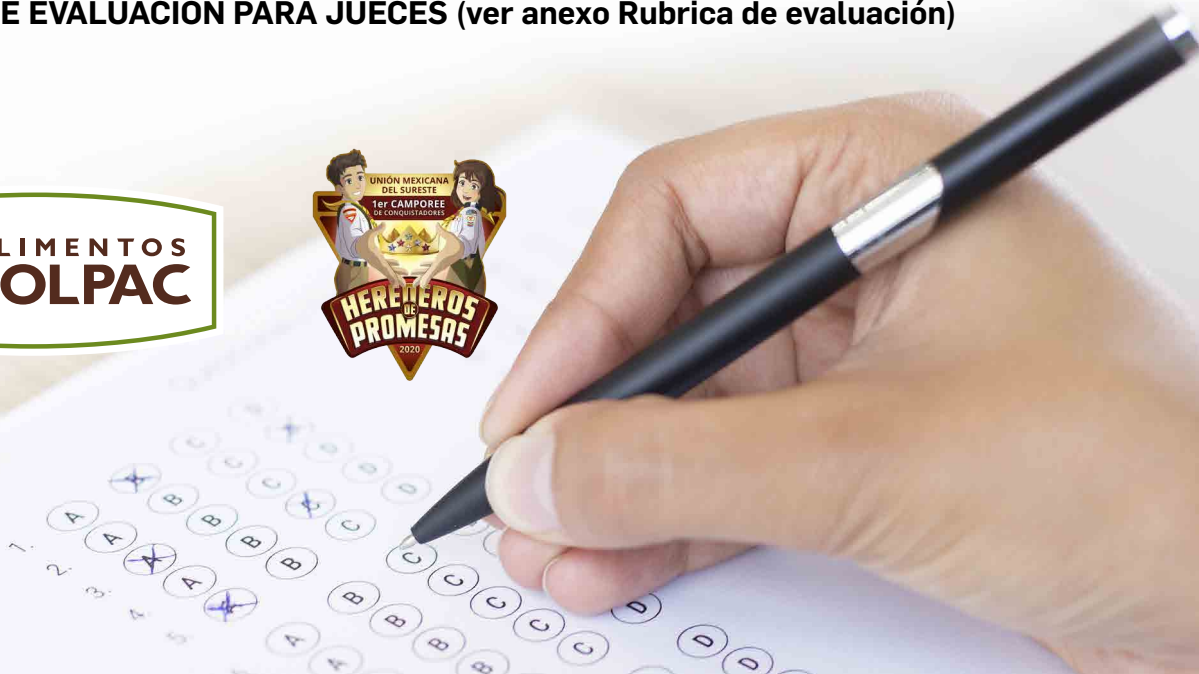
### **7. CREATIVIDAD EN PRESENTACION DEL PLATILLO**

Originalidad en la presentación del platillo, colorido, y que sea atractivo a la vista. Así como la decoración en la mesa de presentación

### **8. SABOR DEL PLATILLO**

Asegurar que el sabor del platillo sea agradable al paladar.

**FORMATO DE EVALUACIÓN PARA JUECES (ver anexo Rubrica de evaluación)**



Habr  sorpresas para los equipos que destaquen en su evaluación.

## LLENA FORMULARIO

LINK:<http://colpac.com.mx/camporeeums/>



## CUPO LIMITADO. RECIBIRÁS CONFIRMACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Para mas información comunícate al **01 993 139 9049**  
o bien escribenos a **contacto@colpac.com.mx**  
o vía whatsapp al **993 205 0074**

