

CONVOCATORIA



PARTICIPA Y GANA ESPECIALIDADES:

- **NUTRICION 1**
- **NUTRICION AVANZADA**
- **ARTE CULINARIO 1**



4TO CAMPOREE DE CONQUISTADORES UMN
"PROTAGONISTAS DE LA HISTORIA"
01 AL 05 ABRIL 2026



GOLPAC.COM.MX/CAMPOREE/

CONVOCATORIA



PARTICIPA Y GANA ESPECIALIDADES

1. ARTE CULINARIA
2. NUTRICIÓN
3. NUTRICIÓN AVANZADA



Durante el 4to Camporee de conquistadores de la Unión Mexicana del Norte que se llevará a cabo del **01 al 05 de Abril del 2026**, 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.

EL MENU DEBE SER VEGETARIANO, NO INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL (no huevo, leche ni queso). TODO DEBE SER BASADO EN PLANTAS.

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.



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 equipos. (horarios a confirmar).



Alimentos COLPAC hará provision de los espacios básicos de preparacion, es decir:
MESA-PARA INGREDIENTES DE LA MARCA COLPAC
MESA-PARA PRESENTACIÓN DE PLATILLOS
MESA-PARA PREPARACION DE ALIMENTOS
ESTUFA PORTATIL
LICUADORA

MOBILIARIO PARA COCINA POR EQUIPO

Cada club debe traer sus propios utencilios (lista sugerente, cada zona puede traer los utencilios que considere conveniente de acuerdo al menu a realizar.)

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 PRESENTACIÓN 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).

