



Bases generales concurso: “Chefcitos Saludables en Halloween de la Escuela América”

Tercer concurso de cocina saludable organizado por el Área de nutrición del equipo de Convivencia Educativa.

Objetivo General: Promover hábitos de alimentación saludable a través de la realización de concurso de cocina en establecimiento Educacional, demostrando que Halloween también se puede celebrar con preparaciones nutritivas, naturales y divertidas.

1.Categorías

- Pre Básica (NT1, NT2)
- Primer ciclo (1°, 2°, 3°, 4°, M4)
- Segundo ciclo (5°, 6°, 7°, 8°)

2.Elaboración y formato requerido para participación

- Video en Formato MP4, puede usar formato redes sociales (tiktok, instagram, tipo reels, etc.).
- Se aceptan formatos horizontales, verticales y cuadrados
- Agregar foto de preparación finalizada con título de la Receta. (los participantes pueden darle un nombre creativo y “terrorífico” a su receta, por ejemplo: “Fantasmitas de plátano”, “Dedos de bruja” o “Calabacitas de mandarina”).
- Debe mencionar en el video una breve descripción de la receta, que incluya ingredientes de la preparación, pasos principales de su elaboración y explicar brevemente por qué es saludable y cómo se relaciona con Halloween.
- Debe estar acompañado de familiar adulto responsable
- Duración del vídeo máximo 2 minutos.

3.Requisitos de elaboración

- Preparación de fácil elaboración.
- Los ingredientes principales deben ser de origen natural y saludable. (Ejemplo: Frutas y verduras como zapallo, zanahoria, mandarina, plátano, frutillas y uvas; frutos secos, lácteos, legumbres, alimentos integrales, proteínas y grasas de buena calidad, etc).
- La preparación debe tener temática de Halloween: formas, colores o decoración alusiva (calabazas, fantasmas, momias, arañas, murciélagos, monstruos, etc.).
- No se permite el uso de golosinas ni dulces ultraprocesados (caramelos, gomitas, chocolates, masticables, etc.), ni colorantes artificiales. Para decorar y dar color se sugiere usar alimentos naturales como betarraga, zanahoria, espinaca, arándanos o cacao amargo.



4.Evaluación

Nº	Criterios a evaluar	Descripción	Ponderación
1	Creatividad y temática Halloween	Nivel de creatividad en la preparación y presentación de la receta, y su relación con la temática de Halloween.	30%
2	Uso de alimentos saludables	La preparación debe contener alimentos saludables y naturales o poco procesados, ejemplos: frutas, verduras, lácteos, frutos secos, semillas, grasas saludables, legumbres, carnes magras, alim. integrales, etc.	30%
3	Tiempo de duración del video	máximo 2 minutos	20%
4	Cumplimiento de fechas	Entrega hasta el viernes 01 de noviembre	10%
5	Formato del video	MP4, ajustarse al formato descrito para la elaboración del video	10%

5.Comisión evaluadora

Equipo de convivencia educativa

6.Etapas

Etapas	Fecha	Información
Recepción de videos	Desde el lunes 05 al domingo 01 de noviembre	El vídeo junto con la imagen de la preparación final, indicando el nombre de la receta, enviado al correo: javiera.vera@eamerica.cl
Evaluación de trabajos	lunes 02 de noviembre	Evaluación por parte de la comisión evaluadora.
Premiación en acto	Acto de Noviembre	Reconocimiento y premiación a los participantes y ganadores.



Escuela América
Convivencia Educativa

7.Premios

- Se premiarán 1º, 2º y 3º lugar con premios sorpresa y reconocimiento a todos los participantes.
- Se reconocerá a los ganadores en las redes de difusión del establecimiento publicando la imagen de la preparación ganadora en cada categoría.

8.Causas de expulsión del concurso

- Serán expulsados del concurso quienes no cumplan con las bases generales de participación.
- Aquellos alumnos que realicen el vídeo con grupos de compañeros.

Javiera Vera Bertholet
Nutricionista de Convivencia Educativa
2026