

CONCURSO DE PINTURA:

“DALE COLOR A LAS GUIAS

ALIMENTARIAS

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se ha llevado a cabo una transición demográfica y socioeconómica, lo que ha generado un cambio en el perfil de la población a nivel nutricional, en esto han influido múltiples factores relacionados con los hábitos de la vida actual, como el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, esto sumado a los cambios en la oferta alimentaria y a la falta de educación alimentaria han llevado a un incremento del sobrepeso y obesidad a lo largo de todo el ciclo vital. Como resultado de esto, la prevalencia de hábitos de vida poco saludables han incrementado el desarrollo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles que afectan a nivel integral la salud de las personas, no permitiendo que alcancen el máximo nivel posible de bienestar físico, mental y social. En el caso de la población infantil, estudios han determinado que no solo afectaría el desarrollo integral, sino que también existiría una estrecha relación entre los estilos de vida saludables y el rendimiento escolar, lo que nos lleva a enfocar nuestros esfuerzos en esta etapa del ciclo vital.

BASES DEL CONCURSO

Objetivo: Crear una pintura que transmita clara y creativamente alguno de los **11 mensajes alimentarios de las Nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos** (Anexo 1).

1. Las obras deberán presentarse en un sobre individual, indicando en la cara anterior del mismo los siguientes datos:
 - a. Nombre completo
 - b. Edad
 - c. Teléfono de contacto
 - d. Nombre del establecimiento que representa

La pintura no debe contener datos de los participantes y el sobre debe llegar debidamente identificado con los datos solicitados, de modo contrario no se considerará y quedará descalificada inmediatamente.

2. Serán aceptadas las obras presentadas con las siguientes técnicas:

- a. Plumones
- b. Lápiz de color
- c. Lápiz carbón
- d. Témpera
- e. Crayones o crayolas
- f. Acuarela
- g. Oleo

REQUISITOS

- La pintura debe mostrar 1 de las 11 Nuevas Guías Alimentarias.
- Se considerarán las pinturas más claras y creativas.

PARTICIPANTES

Pueden participar todos los estudiantes enseñanza básica pertenecientes a Escuelas y/o Colegios de la comuna.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Dentro de los criterios para selección de las pinturas ganadoras se considerarán:

- Comunicación eficiente del mensaje a tratar (elegir uno de los 11 Mensajes Alimentarios).
- Originalidad y Creatividad
- Técnica y Estética

PLAZOS DE PRESENTACIÓN

El plazo para presentar los diseños comenzará el 1 de Octubre y finalizará el 31 de octubre.

Las obras deberán ser entregadas en Oficina de Partes de la Ilustre Municipalidad de Olmué.

JURADO

Dudas y consultas: angelica.soto.nutricionista@gmail.com y whatsapp +56 9 33662923

Desde el 1 de noviembre hasta el 12 de noviembre se dispondrá la exposición de las obras de pinturas en la Municipalidad de Olmue y OIRS del CESFAM y junto a ellas urnas para que se realice la votación para determinar el primer, segundo y tercer lugar de manera democrática.

DOTACIÓN DEL PREMIO

Se seleccionarán las 12 mejores obras para publicarse en el Calendario Promos 2019 a ser repartido a la comunidad, en donde se mostrarán las 11 Nuevas Guías Alimentarias a través de las obras ganadoras identificadas.

Además de ello se entregarán:

Primer Lugar	Kit Campamento+ + 1 mes de clases de natación
Segundo Lugar	Piscina mediana+ + 1 mes de clases de natación
Tercer lugar	Patines + 1 mes de clases de natación

La premiación se dará realizará en la Feria de Salud a realizarse a fin de año. Se le comunicará vía telefónica fecha y hora de esta actividad.

Publicación: La documentación relativa al trabajo premiado quedará en poder del CESFAM, que podrá hacer libre uso de la misma reservándose el derecho de publicación y difusión de los trabajos presentados, citando a su autor o autores, sin que ello devengue ningún derecho a los mismos. La documentación presentada será devuelta en la premiación.

ANEXO N° 1: "11 NUEVOS MENSAJES ALIMENTARIOS"

Guías alimentarias para la población chilena	1 Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.	2 Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.	3 Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4 Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.	5 Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.	6 Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.	7 Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8 Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.	9 Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.	10 Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.	11 Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



Dudas y consultas: angelica.soto.nutricionista@gmail.com y whatsapp +56 9 33662923