



**DIF**

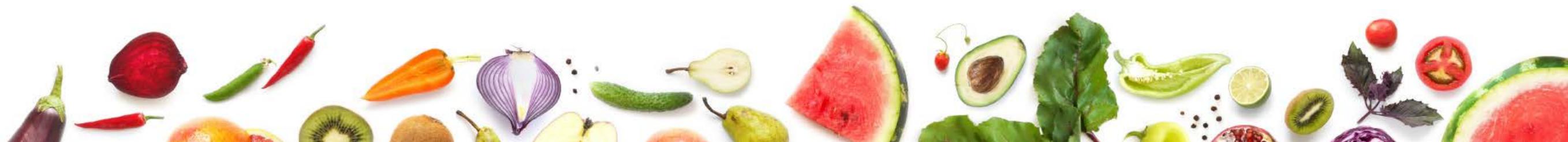
SISTEMA PARA EL DESARROLLO  
INTEGRAL DE LA FAMILIA



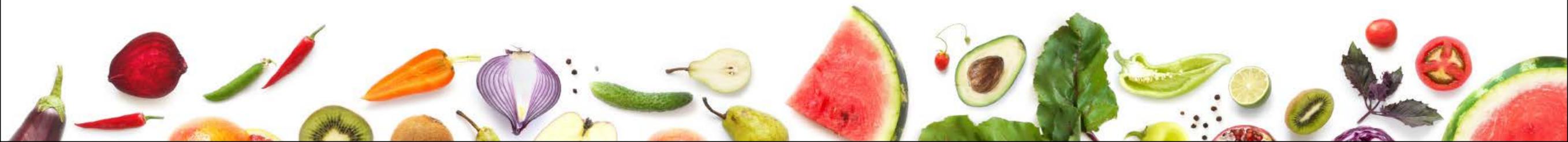
CONCURSO  
ELABORACIÓN DE  
PLATILLO SALUDABLE  
2025

# CONVOCAN AL CONCURSO ELABORACIÓN DE PLATILLO SALUDABLE 2025

Con el objetivo de elaborar platillos saludables, tradicionales e innovadores que fomenten una alimentación correcta a partir de insumos básicos disponibles en la región, haciendo uso de la creatividad culinaria con la finalidad del rescate de la cultura alimentaria tradicional y que la población guanajuatense las utilice en sus preparaciones cotidianas.



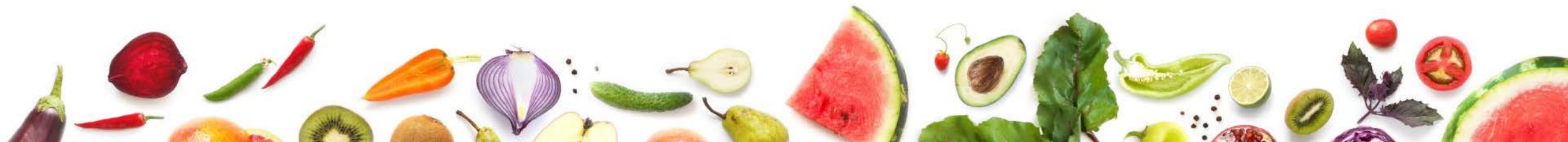
**I**era La convocatoria se declara abierta del 23 de junio al 25 de agosto del 2025.





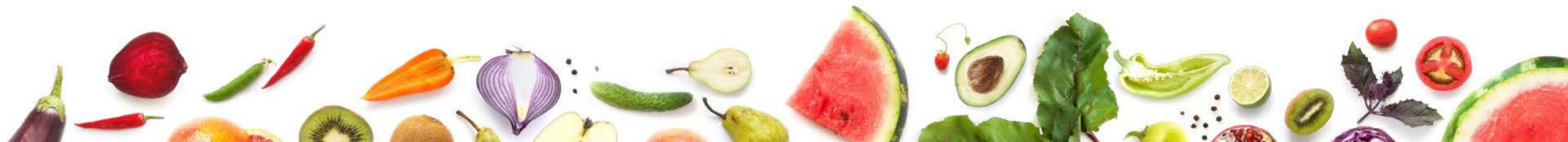
## 2<sup>ra</sup> Los participantes podrán inscribirse en una de las cinco categorías:

- **Categoría 1:** Platillo saludable elaborado en un espacio alimentario del Sistema DIF Estatal.
- **Categoría 2:** Platillo saludable elaborado por la comunidad estudiantil, profesionales del área de la salud y público en general.
  - \* **Subcategoría:** Comunidad estudiantil y profesionales del área de la salud.
  - \* **Subcategoría:** Público en general.
- **Categoría 3:** Platillo saludable elaborado por niñas, niños y adolescentes de 8 a 15 años de edad.
  - \* Subcategoría: Niñas y niños de 8 a 11 años.
  - \* Subcategoría: Niñas y niños de 12 a 15 años.
- **Categoría 4:** Platillo con herencia culinaria, “Rescatando nuestras tradiciones” elaborado por el público en general.
- **Categoría 5:** Refrigerios saludables con sazón y amor elaborados por madres, padres o cuidadores de niñas, niños y adolescentes.



3<sup>ra</sup>

Los concursantes participarán con el registro de un platillo, deberán llevar el insumo y los utensilios que requieran para presentarlo, evitando el uso de desechables a fin de cuidar el medio ambiente.



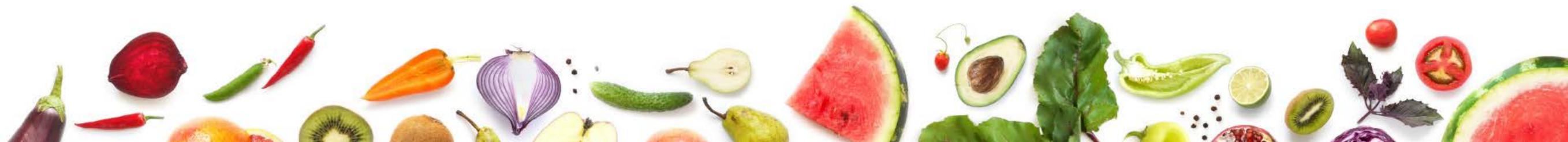


## 4<sup>ta</sup> Los requisitos que deben cubrir los platillos para la categoría 1, 2 y 3:

**I** Incluir como ingrediente principal o base un insumo que sea otorgado en la modalidad Alimentación Escolar Caliente del Sistema DIF Estatal Guanajuato:

- Leche descremada.
- Avena en hojuelas.
- Arroz en grano.
- Pasta para sopa integral (forma spaguetti).
- Harina de maíz nixtamalizado.
- Frijol en grano.
- Lenteja en grano.
- Garbanzo en grano.
- Alubia en grano.
- Atún en agua.
- Carne de res.
- Carne de pollo.
- Cacahuates.
- Mezcla de legumbres.
- Zanahoria cambray.
- Champiñones rebanados.

**2** Incluir un alimento autóctono (originario o nativo de la región) disponible en la localidad.



**3** Incluir en la preparación al menos un alimento de los grupos del Plato del bien comer saludable y sostenible:

- Verduras y/o frutas (incluir al menos una porción, prefiriendo las de temporada).
- Granos y cereales.
- Leguminosas y/o alimentos de origen animal
- Aceites y grasas saludables.

**4** Costo accesible para las familias guanajuatenses (\$25 a \$30 pesos por porción).

**5** Evitar técnicas culinarias, tales como: capeado, empanizado, frito o dorado.

**6** Evitar el uso excesivo de grasa, azúcar, sal y sazonadores comerciales en la preparación.





## 5<sup>ta</sup> Los requisitos que deben cubrir los platillos para la categoría 4:

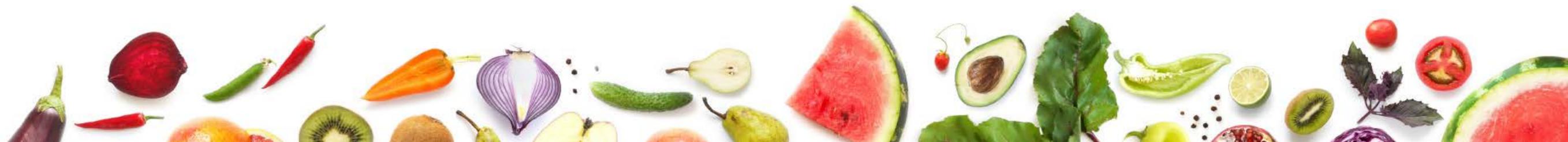
1. Nombre original del platillo.
2. Breve reseña histórica del platillo inscrito (origen y antigüedad de la receta).
3. Ingrediente (s) principal (es) típico (s) de la gastronomía guanajuatense.
4. Incluir verduras y/o frutas de temporada.
5. Costo accesible para las familias guanajuatenses (\$25 a \$30 pesos por porción).
6. Evitar técnicas culinarias, tales como: capeado, empanizado, frito o dorado.
7. Evitar el uso excesivo de grasa, azúcar, sal y sazónadores comerciales en la preparación.



# 6<sup>ta</sup> Los requisitos que deben cubrir los platillos para la categoría 5:

1. Nombre original del platillo.
2. Incluir como ingrediente principal o base verduras o frutas de temporada.
3. Incluir en la preparación al menos un alimento de los grupos del Plato del bien comer saludable y sostenible:
  - Verduras y/o frutas (incluir al menos una porción, prefiriendo las de temporada).
  - Granos y cereales.
  - Leguminosas y/o alimentos de origen animal
  - Aceites y grasas saludables.

4. Evitar técnicas culinarias, tales como: capeado, empanizado, frito o dorado.
5. Evitar el uso de embutidos y carnes procesadas, tal como: jamón, salchicha, tocino, chorizo, salami, entre otros.
6. Evitar el uso excesivo de grasa, azúcar, sal y sazonadores comerciales en la preparación.
7. Evitar el uso de alimentos ultraprocesados que incluyan sellos de advertencia en el etiquetado.



**7<sup>ma</sup>** La inscripción será de manera digital a través de la página [www.dif.guanajuato.gob.mx](http://www.dif.guanajuato.gob.mx), buscando en la sección de convocatorias el banner del concurso e ingresando los siguientes datos:

- Nombre completo.
- CURP.
- Municipio.
- Localidad.
- Correo electrónico.
- Teléfono de contacto.
- Nombre de la institución, plantel educativo oficial o universidad que representa.
- Nombre de la madre, padre o tutor (categoría 3).
- Nombre del platillo o refrigerio saludable.
- Breve reseña histórica del platillo (categoría 4).
- Alimento principal o base.
- Alimento autóctono disponible en la localidad.
- Número de raciones sobre el que está calculado el platillo o refrigerio saludable.
- Listado de ingredientes con cantidades en gramos o medidas caseras.
- Procedimiento de preparación.



**8<sup>va</sup>** La inscripción será de manera digital a través de la página [www.dif.guanajuato.gob.mx](http://www.dif.guanajuato.gob.mx), buscando en la sección de convocatorias el banner del concurso e ingresando los siguientes datos:



- 1.** Los platillos y refrigerios saludables previamente inscritos participarán en un Concurso Regional, mediante una muestra gastronómica que servirá para la deliberación de los 3 platillos o refrigerios saludables ganadores, llevándose a cabo en el mes de septiembre del 2025.
- 2.** La evaluación se realizará por parte de los miembros del Comité Técnico de Alimentación Saludable, el cual está integrado por un grupo de profesionales expertos en diversas áreas de la salud, gastronomía y nutrición.
- 3.** La premiación de los 3 primeros lugares de cada categoría y subcategorías será a través de la entrega de un reconocimiento que acredite el lugar obtenido en el concurso y un estímulo económico (se solicitará INE y CURP) durante la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación, a celebrarse en el mes de octubre del 2025.



# 9<sup>na</sup>

La falta de alguno de los requisitos o participación en las fases del concurso será motivo de descalificación.

# 10<sup>ma</sup>

Montos de premiación a otorgar para cada una de las **5 categorías y subcategorías:**

**1er Lugar:**

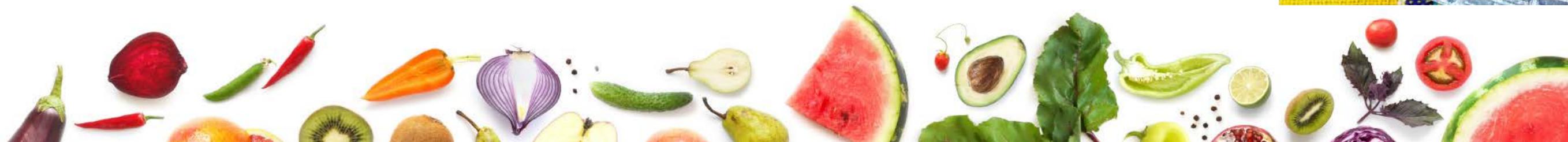
\$8,000.00 (ocho mil pesos 00/100 M.N.)

**2do Lugar:**

\$6,000.00 (seis mil pesos 00/100 M.N.)

**3er Lugar:**

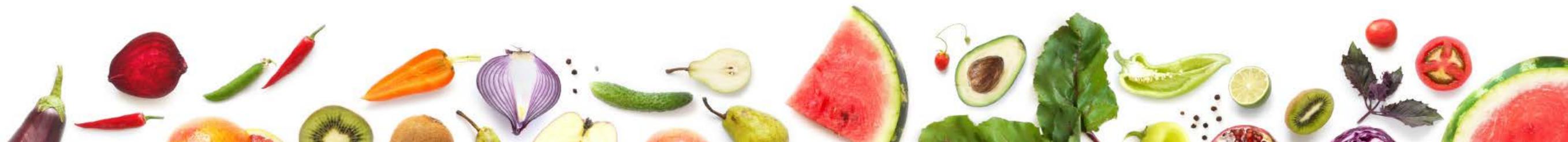
\$4,000.00 (cuatro mil pesos 00/100 M.N.)





## II va

Los platillos y refrigerios saludables participantes formarán parte del acervo documental del Sistema DIF Estatal Guanajuato y podrán ser utilizados en materiales de difusión, entre otras aplicaciones sin fines de lucro. En todos los casos se incluirá el crédito del autor, solicitando la cesión de derechos a los participantes y el consentimiento informado para la toma y publicación de imagen de los participantes.





**I2<sup>va</sup>**

La participación implica el conocimiento y la aceptación de las bases del concurso.



## PARA MAYOR INFORMACIÓN:

En caso de dudas o aclaraciones favor de contactarse a la Dirección de Fortalecimiento Comunitario del Sistema DIF Estatal, ubicada en subida al CBTIS s/n, colonia Pueblito de Rocha, C.P. 36040, Guanajuato, Gto.



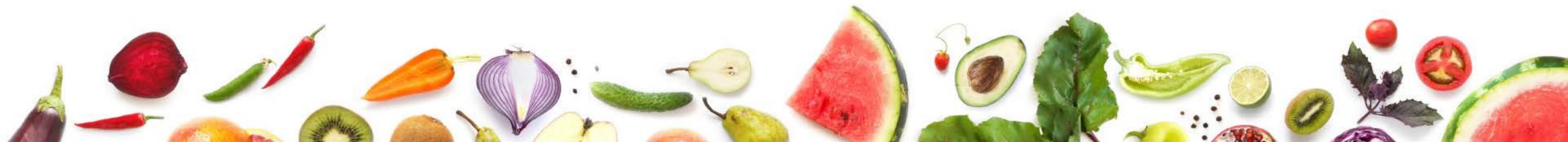
**473 7353300, extensión 4655**



**[orientacionalimentariadif@guanajuato.gob.mx](mailto:orientacionalimentariadif@guanajuato.gob.mx)**

---

Revisa los avisos de privacidad al realizar el registro de inscripción al concurso.





**DIF**

SISTEMA PARA EL DESARROLLO  
INTEGRAL DE LA FAMILIA

[dif.guanajuato.gob.mx](http://dif.guanajuato.gob.mx)

   @difgente