

## Convocatoria

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Guanajuato convoca al reto **¡Vive Más! Come sano, actívale siempre.**

**Objetivo:** Promover la elaboración de platillos y refrigerios nutritivos e innovadores que fomenten hábitos de alimentación saludables para toda la familia, a partir del Plato del bien comer, saludable y sostenible, con insumos básicos disponibles en la región, de costo accesible y que se utilicen en las preparaciones cotidianas.

### ★ **Logística**

Para efectos de esta convocatoria, se llevarán a cabo dos preliminares regionales; cada familia participante deberá asistir únicamente a la sede correspondiente de su municipio de acuerdo con la distribución territorial que determine el Sistema DIF Estatal Guanajuato durante septiembre de 2026. La premiación de los 6 platillos de cada categoría con mayor puntaje a nivel estatal, sin distinción del lugar obtenido; se llevará a cabo durante la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación en el evento **¡Vive Más! Come sano, actívale siempre**, el día 17 de octubre en el **Parque IREKUA en Irapuato**. Dichos ganadores serán notificados por los DIF municipales antes del 5 de octubre de 2026.

#### **1. Zona Centro Norte/Sede: Apaseo el Grande, (4 de septiembre).**

Municipios participantes: Acámbaro, Apaseo el Alto, Apaseo el Grande, Atarjea, Celaya, Comonfort, Coroneo, Cortazar, Doctor Mora, Jerécuaro, Salvatierra, San José Iturbide, San Luis de la Paz, San Miguel de Allende, Santa Catarina, Santa Cruz de Juventino Rosas, Santiago Maravatío, Tarandacuao, Tarimoro, Tierra Blanca, Victoria, Villagrán y Xichú

#### **2. Zona Centro Sur/Sede: Silao, (24 de septiembre).**

Municipios participantes: Abasolo, Cuerámaro, Dolores Hidalgo C.I.N., Guanajuato, Huanímaro, Irapuato, Jaral del Progreso, León, Manuel Doblado, Moroleón, Ocampo, Pénjamo, Pueblo Nuevo, Purísima del Rincón, Romita, Salamanca, San Diego de la Unión, San Felipe, San Francisco del Rincón, Silao de la Victoria, Uriangato, Valle de Santiago, Yuriria.

### ★ **2 Categorías**

BASES:

Para efectos de premiación y reconocimiento dentro del reto: **¡Vive Más! Come sano, actívale siempre**, se establecen las siguientes categorías oficiales:

**Categoría 1: Súper Lunches Saludables.** Refrigerios saludables, creativos, de costo accesible elaborados en familia (Mínimo 2 integrantes, máximo 4 integrantes).

**Categoría 2: Cocina en equipo.** Platillos saludables elaborados en familia (Mínimo 2 integrantes, máximo 4 integrantes).

### ★ **3 Requisitos para participación**

- Tener por lo menos 1 año de residencia en el municipio que representan.
- El registro se realizará a través de los Sistemas Municipales DIF.
- Cada Sistema Municipal DIF podrá participar con un máximo de 2 familias, siendo sólo una familia por categoría.
- Los insumos para la elaboración de los platillos corren por cuenta de los participantes. Se deberá:
  - Basarse en la composición de insumos del "Plato del bien comer, saludable y sostenible".
  - Tener costo por porción entre 30 y 35 pesos, considerando los insumos requeridos en la preparación.
  - Evitar el uso de ultraprocesados que incluyan sellos de advertencia en el etiquetado.
  - Evitar el uso excesivo de grasas, azúcares, sales y sazónadores comerciales.
  - Usar al menos un insumo que sea típico de la región participante.

## Convocatoria

- Incluir al menos un insumo de los otorgados en el "Programa alimentación escolar caliente", a fin de replicar los platillos con las voluntarias de los espacios alimentarios: Leche descremada en polvo, avena, arroz, fideo integral, harina de maíz nixtamalizada, frijol, lenteja, garbanzo, alubia, atún en agua, carne de res deshebrada, carne de pollo deshebrada, cacahuates tostados, mezcla de legumbres, champiñones rebanados, fruta fresca de temporada.
- Evitar el uso de embutidos y carnes procesadas, como jamón, salchicha, tocino, chorizo, salami, entre otros.
- Evitar técnicas culinarias como: Capeado, empanizado o frito.

Plato del bien comer, saludable y sostenible



Te recomendamos conocer las "Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana".

e) Las familias participantes deben llevar los insumos necesarios (Asados, molidos, macerados o licuados) de la receta. Sólo se pondrá a disposición algunos hornos de microondas para calentar si es necesario (No habrá estufas, licuadoras ni refrigeración). Es indispensable llevar los insumos a utilizar para la preparación en contenedores transparentes. No se preparará desde cero, sólo se emplatará la receta a concursar.

f) Se dará un tiempo de 20 minutos para emplatar sus propuestas y los participantes deben llevar sus instrumentos o herramientas necesarias (Platos, cucharas, vasos, etc.). No estará permitido uso de ningún tipo de elemento desechable de plástico, unicel o derivado.

g) El vestuario y calzado deberá ser cómodo y libre pero no está permitido el uso de playeras o prendas con logotipos o estampados sino colores planos; llevar calzado cómodo.

h) Las familias participantes podrán llevar un máximo de 2 personas como acompañantes que tendrán un espacio para ellos. No será permitido ayudantes para montar el platillo o lonche saludable.

i) El trámite de inscripción al concurso en cualquier etapa es **GRATUITO**.

### ★ 4 Registro

a) Previo al registro digital para las preliminares regionales se deberá contar con la siguiente documentación: CURP de la o el representante de la familia, tener la descripción detallada de la receta concursante, con técnicas de preparación y gramajes (kg, g, l, o ml). La descripción deberá ser en formato PDF con Arial 12, en máximo una cuartilla de extensión. El formato libre deberá adjuntarse al registro que se llene, asimismo se deberán adjuntar 2 fotografías: 1 de la receta del platillo y 1 de la familia participante como archivos independientes y separados del PDF de la receta. Todos los concursantes otorgarán su autorización al Comité Organizador para hacer uso de la receta e imagen en las diversas actividades de promoción y difusión del concurso.

b) El registro deberá ser llenado a través del formulario digital por algún miembro del equipo de DIF municipal que fungirá como enlace. La fecha límite de registro será el domingo 23 de agosto de 2026 a las 22:00 hrs .

## Convocatoria

### 5 Selección

a) Nuestro "Comité técnico de alimentación saludable" fungirá como jurado calificador por cada región, el cual reunirá a especialistas, académicos, profesionales en el ramo de la nutrición y vida saludable y gastronomía.

b) El "Comité técnico de alimentación saludable" evaluará: **Aplicación de modelo de plato del bien comer, saludable y sostenible, ingrediente típico de la región participante, costo accesible, originalidad y no uso de ultraprocesados.** El jurado actuará con criterios de imparcialidad, objetividad y plena igualdad para todas las familias participantes.

c) La calificación final de cada platillo será el resultado de la suma que cada uno de los miembros del Jurado Calificador otorgó por cada concepto a evaluar. Los 6 platillos de cada categoría con mayores puntajes a nivel estatal serán premiados.

d) Las familias participantes deberán emplatar la receta concursante y presentar en las instalaciones que se les indiquen en alguna de la preliminares citadas, tomando en cuenta 3 raciones muy pequeñas para degustación y el platillo en presentación normal descrito anteriormente, así como una pequeña muestra de los insumos utilizados para prepararlo para adornar su mesa.

e) Los miembros del Jurado Calificador podrán adoptar las decisiones que estimen oportunas para el buen desarrollo del concurso.

f) El fallo del Jurado Calificador será inapelable y en caso de considerarlo, podrá dejar desierto alguno de los premios.

g) El Comité Organizador sesionará para designar mediante la revisión y concentrado de las calificaciones a los ganadores del Concurso, que serán aquellos que hayan obtenido los puntajes más altos en cada una de las modalidades y categorías.

### 6 Premios

Se premiarán con trofeo y \$10,000 pesos a los 6 platillos de cada categoría con mayor puntaje, sin distinción u orden del lugar obtenido, con la finalidad de priorizar la convivencia y experiencia familiar.

### 7 Resultados

Los resultados ganadores se darán a conocer a través de los DIF municipales antes del 5 de octubre y serán premiados el 17 de octubre en el escenario principal del gran evento del **¡Vive Más! Come sano, actívale siempre**, en conmemoración del "Día Mundial de la Alimentación", que se llevará a cabo en el parque IREKUA en Irapuato.

a) La presente convocatoria estará vigente a partir de la fecha de su publicación hasta el 23 de agosto de 2026, a las 22:00 hrs.

b) El Comité Organizador cancelará la participación de las personas registradas que incumplan las bases señaladas en la presente convocatoria.

c) Cualquier asunto no previsto en esta convocatoria, será resuelto por el comité organizador y su decisión será inapelable.

d) Contacto para dudas respecto a esta convocatoria en la Dirección de Fortalecimiento Comunitario del DIF del estado de Guanajuato, Tel: (473) 735 3300 Ext 4655,  
e-mail: [orientacionalimentariadif@guanajuato.gob.mx](mailto:orientacionalimentariadif@guanajuato.gob.mx)