

RICO & CASERO



FUNDAMENTACIÓN

Esta propuesta surge desde el Programa de Educación Ambiental, en el marco de la ley N.º 19.140 (*Alimentación saludable en los centros educativos*), junto al Programa de Lectura y Educación Lingüística, el Programa de Educación Intercultural y Migrantes y de Educación en Derechos Humanos de la Dirección Nacional de Educación del Ministerio de Educación y Cultura (MEC); la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP - DGEIP), el Área Programática de Nutrición del Ministerio de Salud Pública; el Programa Cocina Uruguay de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía de la Intendencia de Montevideo (IM); el Instituto Nacional de Alimentación (INDA) del Ministerio de Desarrollo Social y el Programa Ibirapitá del Banco de Previsión Social (BPS) con el apoyo del Mercado Agrícola de Montevideo (MAM).

El concurso busca promover la reflexión acerca de los hábitos alimenticios para fortalecer la autonomía y la identidad cultural, motivar la integración del conocimiento intercultural de la alimentación y la tradición oral, todo esto orientado a promover alternativas saludables frente a la oferta predominante de la industria alimentaria.

Reafirmamos el derecho a la alimentación como un derecho humano universal al que todas las personas deberíamos poder acceder sin que nadie se quede atrás; entendemos que una alimentación rica, variada y nutritiva es primordial para garantizar, a nivel individual y colectivo, un bienestar integral promoviendo vidas satisfactorias y dignas.

Antecedentes

En el año 2019 se celebró la primera edición, cuyo resultado final fue una publicación con 30 recetas y una sección didáctica. En el año 2023 realizamos una segunda edición en la cual fueron publicadas 23 recetas de 14 localidades de 11 departamentos, entre ellas Escuelas, liceos, UTU, CECAP, Escuelas del Hogar, CAIF, colectivos de huertas urbanas, entre otros.

OBJETIVOS

Retomando la experiencia y aprendizajes obtenidos en las ediciones anteriores, para esta tercera edición 2025 se espera alcanzar los siguientes objetivos:

Rescatar las tradiciones culinarias que promuevan una alimentación variada, diversa y nutritiva.

- Inspirar prácticas de alimentación saludable en la cocina uruguaya.
- Aportar a la construcción de la memoria emotiva en relación a la alimentación en la familia y la comunidad.
- Incentivar el trabajo en grupo, el diálogo y la reflexión crítica en torno a las llamadas *buenas prácticas* de alimentación.
- Fomentar el intercambio intergeneracional de saberes y tradiciones.
- Promover el aprovechamiento integral de todos los alimentos frescos y así estimular la disminución de los desperdicios.
- Visibilizar la riqueza de las distintas perspectivas culinarias que las personas migrantes han traído a Uruguay.
- Incorporar el patrimonio de la tradición oral en relación con las recetas a través de relatos cortos que den cuenta de las experiencias alrededor de estas recetas.

EL CAMINO A LA RECETA

Preguntas orientadoras para el proceso de selección de la receta y reflexión sobre nuestras prácticas de alimentación saludable.

Para reflexionar en torno a las implicancias de la alimentación saludable, se sugiere consultar la [*Guía de alimentación para la población uruguay*](#)

A continuación se sugieren preguntas inspiradoras:

Para la receta

- ¿Por qué elegimos esta receta?
- ¿En qué momento y con quiénes preparamos frecuentemente esta comida?
- ¿Qué sentimientos trae esta receta a nuestra memoria?
- ¿Consideras que esta receta pertenece a una tradición cultural, por qué? ¿Qué influencias de otros países reconocen en la receta?
- ¿Cómo contribuye esta comida a una alimentación saludable?

Sobre los hábitos de alimentación

- ¿Cuáles son las prácticas de alimentación que incorporamos cotidianamente y cuáles quisieras transformar?
- ¿Reconocen alguna(s) dificultad (es) para poner en práctica una alimentación saludable?
- ¿Qué ideas son posibles para mejorar nuestros hábitos de alimentación?
- En la institución o espacio compartido ¿cuentan con alguna propuesta para trabajar sobre el tema de prácticas de alimentación saludable?

Sobre el relato

- ¿Qué anécdota les gustaría compartir sobre el proceso de elaboración de la receta?
- Si esta receta hablara, ¿qué nos contaría?
- ¿Qué sentidos y sensaciones te despierta esta receta?

BASES

A quién está dirigido

Pueden participar de esta propuesta:

1. Estudiantes y sus referentes de:
 - a. educación formal pública y privada;
2. Integrantes de:
 - a. centros de educación no formal como CAIF, Club de Niñas/os, Centros Juveniles, CECAP y PAS;
3. Otras personas:
 - a. responsables de la elaboración de alimentos en los centros de educación formal y no formal;
 - b. personas mayores de 60 años. Se incluye también a personas que participan del Programa Ibirapitá;
 - c. miembros de redes de huertas comunitarias;
 - d. integrantes de colectivos sociales.

Cómo participar

Se le propone a cada grupo participante la presentación de una **receta** saludable y tradicional o con un toque actual e innovador, junto a un **relato** vinculado a la receta propuesta.

La postulación es de **carácter grupal**, con un mínimo de tres personas en cada grupo, e implica la presentación de la ficha técnica de la receta y su relato disponible en el [siguiente formulario](#). Las recetas seleccionadas por el tribunal evaluador integrarán el recetario *Rico y Casero tercera edición (2025)*.

El concurso contará con **cuatro categorías temáticas**¹:

1. *Sugerencias para el chef*: categoría en la que quienes participan proponen una receta innovadora y creativa con ingredientes accesibles y procedimientos sencillos, como alternativa de un menú saludable para toda cantina de centros educativos.
2. *Todo se transforma*: categoría para aquellas recetas que proponen el aprovechamiento de todas las partes de los alimentos frescos como hojas, tallos, flores, etc. (habitualmente no utilizados) o la reutilización creativa de restos de comida.
3. *Saborear otros colores, aromas y condimentos*: categoría para las recetas que integran el acervo gastronómico, que permitan conocer y descubrir más la riqueza cultural de otros países.
4. *Tradiciones reinventadas*: categoría que propone la reinvención o adaptación de recetas tradicionales a partir de una perspectiva de alimentación saludable.

A su vez, cada categoría contiene cuatro rangos:

- 3 a 11 años;
- 12 a 17 años;
- 18 años en adelante,
- Intergeneracional

La postulación será únicamente a través del **formulario en línea**.

1. Les invitamos a revisar la Guía de Alimentación Saludable <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentacion-para-poblacion-uruguaya>

Aspectos vinculados a la redacción de la receta

La receta puede incluir alguna de las cuatro comidas (por ejemplo: desayuno, almuerzo, merienda o postre, cena), o bien entremeses (dulces o salados, como picadas) o bebidas, con una descripción de sus ingredientes y del proceso detallado de su elaboración.

Se valorará la incorporación de recetas pensadas para toda la población o que puedan ser aptas a requerimientos específicos.

Las cantidades de los ingredientes deberán expresarse en unidades de medida casera. Por ejemplo: tazas, cucharadas, cucharaditas, etc.

Aspecto vinculados a la producción escrita

Se invita a acompañar la receta con un relato que transmita parte de la memoria emotiva del grupo que se postula. La elaboración del relato (texto) puede ser de creación grupal o individual, admitiéndose un solo relato por receta.

El texto debe tener una extensión mínima de ciento cincuenta palabras (150) y máxima de trescientas (300).

Las producciones escritas son de temática libre. Podrán tomarse en cuenta algunas de las siguientes temáticas:

- el rescate de la memoria reciente de recetas tradicionales o identitarias que estén en riesgo de ser olvidadas;
- anécdotas o historias, relatos familiares o comunitarios asociados a la receta, su elaboración o sobre la persona que nos la transmitió;
- lo que simboliza el plato dentro del núcleo familiar o de la comunidad;

Géneros: los textos podrán ser expresados en cualquier tipo de género literario priorizándose narrativa y poesía (no excluyente).

Condiciones de participación

La receta no debe ser extraída o copiada, total o parcialmente, de ningún texto editado en formato papel o digital. En caso de comprobarse fraude, la misma será retirada del concurso.

La participación del concurso implica la autorización de uso de imagen de los integrantes del grupo en canales de difusión oficiales de cualquier tipo que la Dirección Nacional de Educación del MEC y demás instituciones organizadoras y colaboradoras determinen.

Asimismo, el grupo postulante cede los derechos de autor a efectos exclusivos de la publicación posterior y su distribución.

La postulación a *Rico y Casero tercera edición* implica la total aceptación del contenido de las presentes bases.

Calendario

Postulaciones:

Apertura: 16 de junio de 2025

Cierre: 1 de agosto de 2025

Fallo del tribunal evaluador:

1 de septiembre de 2025

Lanzamiento del libro y entrega de premios:

16 de octubre de 2025 en el Mercado Agrícola de Montevideo (MAM).

Tribunal evaluador

El tribunal evaluador estará constituido por personas conocedoras de la materia.

El fallo del tribunal se comunicará de manera primaria a través del sitio web del Ministerio de Educación y Cultura, sección Convocatorias, así como redes sociales y páginas web de los organismos que integran el comité organizador. Asimismo, los participantes recibirán un correo electrónico a la dirección ingresada en el formulario de postulación.

Premios

La premiación será de carácter grupal. Se premiarán las cuatro (4) categorías con un premio por cada franja, seleccionando 32 recetas, que corresponden a 16 premios y 16 menciones especiales. Las recetas elegidas serán publicadas en el recetario correspondiente a la edición 2025.

Consultas

Los participantes y el público en general pueden realizar consultas a la dirección de correo electrónico **ricoycasero@mec.gub.uy**

Más información: **gub.uy/educacion**

RICO & CASERO

ORGANIZAN



Ministerio
de Educación
y Cultura



Dirección
Nacional de
Educación



Ministerio
de Desarrollo Social

Instituto Nacional
de Alimentación



Ministerio
de Salud Pública

ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
EDUCACIÓN



Cocina
Uruguay



PROGRAMA
IBIRAPITÁ
Navegá, aprendé, compartí

APOYA

mam 
Mercado Agrícola
de Montevideo