

# V Concurso Intergeneracional

## El Reto de la Cocina Sostenible del Aprovechamiento

### La Cocina de los Nietos



## Bases de participación

La Cocina de los Nietos es una iniciativa de la Fundación Vida Sostenible, con el apoyo del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, que busca promover hábitos alimentarios sostenibles entre los jóvenes sin perder de vista los saberes tradicionales.

En el marco de este proyecto, se organiza el V Concurso Intergeneracional el Reto de la Cocina Sostenible del Aprovechamiento La Cocina de los Nietos, que pretende fomentar prácticas sostenibles de aprovechamiento en la cocina, poniendo en valor la cooperación e intercambio de conocimientos entre generaciones. Los valores clave del concurso incluyen la implementación de hábitos alimentarios sostenibles – entendidos como justos, asequibles, accesibles y que no produzcan impactos negativos sobre el medio ambiente–, la colaboración intergeneracional, la promoción de una alimentación saludable y el fomento del consumo de alimentos frescos, locales, de temporada y ecológicos.

## Categorías

Existen tres categorías en las que se puede participar:

- **Categoría individual:** para aquellas personas mayores de 18 años que quieran participar de forma individual.
- **Categoría grupal:** los equipos estarán formados por un máximo de cuatro personas que formen parte de diferentes generaciones.
- **Categoría semiprofesional:** dirigido al alumnado y el profesorado del sector de la restauración. Los equipos de estudiantes y profesores serán de un máximo de cuatro personas.

Las personas participantes serán residentes en el territorio español. En las categorías grupal y semiprofesional podrán participar menores –con un mínimo de doce años de edad–, siendo los miembros del equipo mayores de edad, los responsables de asegurar que los menores, si los hubiera, cuentan con la autorización de sus padres o tutores legales para participar y conocer las presentes bases.

## ¿Qué presentar?

- Para participar en el concurso es necesario presentar una vídeo receta de invención propia o que se realice de forma tradicional en el entorno cercano o familia de los participantes, que nos permita reducir el desperdicio alimentario y ponga en valor la alimentación sostenible.

- Para la **categoría individual** se podrá participar mediante un vídeo original publicado en redes sociales. Para ello el perfil deberá ser público y se subirá la vídeo receta utilizando los hashtags **#CocinaDeLosNietos** y **#RetoAprovechamiento**, y en el caso de Instagram (@cocinadelosnietos) o Facebook (La Cocina de los Nietos), etiquetando a la cuenta del proyecto. Para que la vídeo receta sea aceptada a concurso, será necesario remitir el enlace a la publicación de la misma en redes sociales al siguiente correo electrónico: [concursoelreto@vidasostenible.org](mailto:concursoelreto@vidasostenible.org)
- En el caso de la **categoría grupal y semiprofesional**, la participación se materializa en la presentación de una vídeo receta que **no excederá de 12 minutos de duración**. En cuanto a las condiciones técnicas, la resolución recomendada será de 1080p (Full HD) o en su defecto 720p, grabado en horizontal; el formato del archivo de vídeo podrá ser cualquiera de los soportados por YouTube (mp4, avi, mov, etc.), ya que el concurso utilizará un canal de esta plataforma para la difusión y almacenamiento de los vídeos recibidos. Ello supone la aceptación de las Condiciones de servicio, la Política de privacidad y las Normas de la comunidad de YouTube. Las grabaciones deben ser originales y no pueden incluir ningún tipo de elemento, como imágenes o música, sujetos a derechos de autor.
- Para las tres categorías es necesario presentar la **receta escrita** en una página tamaño DIN-A4, que no excederá de 300 palabras en cuerpo 11, junto a una o varias fotografías de calidad la presentación final del plato. Deberá estar realizada por los propios participantes y no puede incorporar textos o ilustraciones sujetos a derechos de autoría. Se presentará en formato de texto (Word o similar) o en formato PDF. Esta propuesta debe contemplar, el nombre de la receta, los ingredientes y cantidades, y qué alimento o alimentos se están “salvando” o “aprovechando”.
- Tanto la vídeo receta como la receta escrita se elaborarán en castellano. En el caso de que fueran elaboradas en otra de las lenguas oficiales del Estado español, deberán contar con subtítulos o la traducción en castellano, respectivamente.
- Cada participante o equipo puede concursar con **una única vídeo receta y su receta escrita**.

Aunque el concurso no pretende premiar al vídeo más profesional si no el que muestre una receta que ponga en valor la cocina sostenible de aprovechamiento, es importante que los participantes tengan en cuenta que la calidad de los vídeos, fotografías y textos presentados deben cumplir un mínimo para su visualización, lectura y futura publicación en diferentes espacios.



## ¿Cómo participar?

Para participar es necesario:

- Cumplimentar este [Formulario de inscripción online](#).
- Enviar la **vídeo receta, la receta escrita y las fotos de la presentación del plato** a concurso **antes del 23 de abril de 2026**: los archivos deberán ser compartidos a través de un alojamiento web (Google Drive, Dropbox, Skydrive, Mimedia, WeTransfer, etc.), y remitir los enlaces de descarga al siguiente correo electrónico: [concursoelreto@vidasostenible.org](mailto:concursoelreto@vidasostenible.org)
- Para la categoría individual existe la posibilidad de participar mediante la publicación de un vídeo original en redes sociales utilizando los hashtags **#CocinaDeLosNietos** y **#RetoAprovechamiento**. Si se comparte a través de Instagram se etiquetará a la cuenta del proyecto @cocinadelosnietos y en el caso de Facebook “La Cocina de los Nietos”. Además, será necesario remitir el enlace a la publicación del vídeo o Reels al siguiente correo electrónico: [concursoelreto@vidasostenible.org](mailto:concursoelreto@vidasostenible.org). Con el fin de que se pueda visualizar es importante que la cuenta sea pública.
- Si hubiera miembros menores de edad en alguna de las dos categorías grupales, será necesario completar y firmar la [Autorización para participación de menores](#) (una por cada menor participante en el equipo), y enviarla junto a los materiales a concurso.

Una vez la Secretaría del concurso haya recibido el correo electrónico con toda la documentación, se remitirá un correo al participante o equipo en el que se validará la inscripción o, en su caso, se requerirá completar la documentación que pudiera faltar.

No se considera válida ninguna inscripción hasta que no se reciba el correspondiente mensaje de validación.

El plazo de inscripción y envío de materiales es **del 4 de febrero al 23 de abril de 2026** (ambos incluidos). No se aceptarán propuestas fuera de este plazo.

## Premios

El **V Concurso Intergeneracional el Reto de la Cocina Sostenible del Aprovechamiento La Cocina de los Nietos** contempla las siguientes categorías y premios:

- **Categoría individual** - Dotación del premio: 500 €
- **Categoría grupal** - Dotación del premio: 1.000 €
- **Categoría semiprofesional** - Dotación del premio: 1.000 €



## Valoración de las vídeo recetas presentadas

La valoración de las vídeo recetas se realizará mediante un jurado creado para este fin. El jurado pondrá en valor la imaginación, originalidad, uso de los alimentos recuperados o salvados de la receta llevada a cabo, así como el uso de alimentos calificados como sostenibles: de cercanía, de temporada, frescos, ecológicos, etc.

Este jurado estará compuesto por un grupo de profesionales de los campos del medio ambiente, la comunicación, y la cocina, o cualquier otro sector relacionado con el contenido del concurso.

Los **criterios** que utilizará el jurado para su valoración y fallo serán:

- El peso de la receta recae en los **alimentos aprovechados**. El ingrediente o ingredientes “salvados” son los protagonistas de la receta.
- **Conexión** de la receta con los participantes. Las elaboraciones recogen el saber popular y tradicional de generaciones anteriores, cuya vocación es el aprovechamiento de los alimentos, la mejora de la economía doméstica, la buena alimentación y el disfrute de la comida sostenible, saludable y rica.
- Indicación de las **características** de los principales ingredientes: proximidad, de temporada, ecológicos, agroecológicos, artesanales, de pastoreo, etc.
- Otros criterios de sostenibilidad aplicados a la elaboración de la receta que impliquen, por ejemplo, medidas de ahorro y eficiencia en el uso del agua y la energía, o cómo **reducir los residuos** generados a lo largo de la elaboración de la receta, reutilización y correcta eliminación de los mismos.
- La vídeo receta **no se basa ni incluye** preparados precocinados comerciales o procesados industriales, con la excepción de quesos, conservas, etc.
- **Originalidad** de la receta presentada y creatividad de la presentación.
- No se admiten preparaciones que se hayan publicado en soportes escritos o webs de cocina profesionales, ni procedentes de concursos televisivos.

## Fallo del jurado y comunicación de los resultados a los participantes

Los resultados serán publicados en el plazo máximo de 60 días hábiles desde la fecha del final de presentación de materiales.

La decisión de las vídeo recetas ganadoras será escrita y justificada por el jurado.

Los resultados serán anunciados públicamente en la página web del proyecto [La Cocina de los Nietos](#) y de la [Fundación Vida Sostenible](#), así como en sus redes sociales.



## Difusión y divulgación de las propuestas culinarias presentadas

Al objeto de cumplir con las pretensiones de este concurso, que son recopilar y compartir las experiencias y las mejores prácticas de cocina sostenible del aprovechamiento, con especial atención a la transmisión del conocimiento cultural que la cocina representa entre distintas generaciones, la organización procurará la mayor difusión posible del conocimiento colectivo que de él se obtenga.

De este modo los participantes aceptan que la propuesta presentada a concurso, preseleccionada o no, pueda ser publicada y difundida por la [Fundación Vida Sostenible](#) en sus páginas web, canal de YouTube, publicaciones digitales, redes sociales, así como cualquier otro tipo de comunicación y difusión que use la Fundación Vida Sostenible, con los propósitos expresados en este concurso, citando su origen, y nunca con finalidad comercial.

## Derechos de propiedad intelectual y Protección de datos personales

### Propiedad intelectual

Las personas participantes autorizan a que el material que remiten en virtud de la presente convocatoria se publique o utilice en el marco del concurso objeto de las presentes bases. Así mismo, aseguran que con el material no están infringiendo ningún derecho de propiedad intelectual de terceros, asumiendo la posible responsabilidad que pueda derivarse de su publicación o uso.

### Cesión de derechos

Todas las personas participantes en la presente convocatoria aceptan los términos de la [Política de privacidad](#) y [Protección de datos](#) de la Fundación Vida Sostenible.

Las personas participantes del presente concurso autorizan a la Fundación Vida Sostenible a utilizar todos los datos, imágenes, audiovisuales y recetas escritas que formen parte de la participación en el concurso en el marco del V Concurso Intergeneracional el Reto de la Cocina Sostenible del Aprovechamiento La Cocina de los Nietos, pudiendo ser utilizadas en distintos medios de comunicación (Canal YouTube, redes sociales, páginas web, boletines).

### Protección de datos personales / Datos personales vinculados a las organizaciones

Todos los datos personales del [Formulario de inscripción](#) al concurso y de la [Autorización para la participación de menores](#), así como los que se generen a consecuencia de la participación en el mismo y, en su caso, su efectiva participación, serán tratados para la ejecución y gestión del concurso, bajo la responsabilidad de la Fundación Vida Sostenible (domiciliada en calle Melquíades Biencinto 7, 28053 Madrid, España) incorporándose en su caso a ficheros de su titularidad. La ejecución del concurso conllevará la cesión de los datos personales recogidos y generados de los participantes en el mismo.



Para el acceso, rectificación, oposición, supresión, limitación del tratamiento, portabilidad y, derecho a no ser objeto de decisiones individuales automatizada a sus datos vinculados al concurso del que es responsable la Fundación Vida Sostenible, el titular de los datos personales debe dirigir su solicitud a la cuenta de correo electrónico: [privacidad@vidasostenible.org](mailto:privacidad@vidasostenible.org) acreditando su identidad o, puede ejercer sus derechos en el este [formulario](#).

Las personas participantes se obligan a que, con anterioridad al suministro a la Fundación Vida Sostenible de cualquier dato personal de cualquier persona física involucrada en la ejecución del concurso en su nombre y/o por su cuenta o representación, habrá informado a tal persona física del contenido de lo previsto en los párrafos anteriores y cumplido cualesquiera otros requisitos que pudieran ser de aplicación para la correcta cesión de sus datos personales a la Fundación Vida Sostenible, sin que esta deba realizar ninguna actuación adicional frente a esta persona física.

UNA INICIATIVA DE CON EL APOYO DE

