

**V Concurso
de recetas
neurosaludables**
Del 1 al 31 de octubre



ORGANIZA

La Federación Daño Cerebral Comunitat Valenciana, con CIF G-98252968, y dirección en C/ Zapatería de los niños 4, planta baja. 46001-Valencia, organiza el V Concurso de recetas neurosaludables “Alimenta tu salud cerebral”, en adelante el concurso.

REQUISITOS PARA PARTICIPANTES Y ÁMBITO GEOGRÁFICO

- Pueden participar en el concurso las personas físicas mayores de 18 años, así como las jurídicas (asociaciones, entidades, empresas...).
- El ámbito geográfico del concurso se circunscribe a la Comunitat Valenciana, por lo que solo podrán participar las personas residentes o las entidades ubicadas en alguno de los municipios de esta autonomía.

CATEGORÍAS DEL CONCURSO

- El concurso tendrá dos categorías con sendos premios: individual y entidad.
- Las personas físicas que participen en el concurso lo harán en la categoría individual.
- Las personas jurídicas que participen en el concurso lo harán en la categoría entidad.

VIGENCIA DEL CONCURSO

- El plazo de participación en el concurso será del 1 al 31 de octubre de 2026.

DINÁMICA

- Daño Cerebral Comunitat Valenciana publicará a partir del 14 de septiembre en sus redes sociales (Instagram) y web una serie de recomendaciones para adaptar recetas a una versión neurosaludable.

- Entre el 1 y el 31 de octubre de 2026, las personas y entidades participantes deberán elaborar y grabar una receta neurosaludable, de acuerdo con el apartado de estas bases “Requisitos de las recetas”. Después tendrán que enviar el vídeo de la receta mediante un formulario de Google alojado en la web de Daño Cerebral Comunitat Valenciana
- La participación de la persona o entidad en el concurso será aceptada y confirmada cuando se publique su receta en las redes sociales (Youtube) y web de Daño Cerebral Comunitat Valenciana.
- Daño Cerebral Comunitat Valenciana se reserva el derecho de hacer una selección de las recetas recibidas y que finalmente pasarán a concurso atendiendo a criterios de calidad del material enviado y del cumplimiento de los requisitos.
- Cada persona o entidad solo podrá participar con una receta.
- En el caso de las entidades que se presenten en la modalidad de entidad, se permitirá su participación con más de una receta siempre que dispongan de varios centros de actividades. En ese caso, podrán presentar una receta por cada centro.

REQUISITOS DE LAS RECETAS

- Las recetas pueden ser de primer plato, segundo plato y postre.
- La estructura de las vídeo recetas deberá incluir los siguientes contenidos:
 - Nombre de la receta.
 - Ingredientes y cantidades.
 - Para cuántas personas es la receta y precio por comensal.
 - Pasos a seguir.
 - Presentación final.
 - Si procede, adaptaciones de la receta para necesidades especiales (intolerancias, disfagia, etc.).

- Además, se valorarán las “6 C” para elegir la receta ganadora:

1. **Composición** de la receta: inclusión de ingredientes neurosaludables como:

Tomate
 Brócoli
 Espinacas
 Naranja
 Sandía
 Arándanos
 Fresas

Nueces
Almendras
Semillas de calabaza
Chocolate negro

Soja
Avena
Garbanzos
Pescado azul (Sardinas o salmón)
Huevos
Harinas integrales

AOVE
Aguacate

2. **Condimentos** usados: inclusión de condimentos neurosaludables como:

Cúrcuma
Curry
Romero
Albahaca
Comino
Nuez moscada
Azafrán
Ginseng
Cardamomo
Tomillo
Té verde

3. **Cocción** de los ingredientes: especificar aquellos métodos de cocción que mejor conservan los nutrientes de los alimentos:

En crudo
Hervido
Al vapor
Horneado
Asado
Salteado

4. **Cambios** adaptativos: se valorará que la receta permita cambios para poder adaptarse a intolerancias como (gluten, lactosa, huevo o frutos secos). Del mismo modo, la receta debe permitir cambios para adaptarse a personas con problemas de deglución.

5. **Cercanía** del producto utilizado: uso de productos de proximidad y temporada en la medida de lo posible.

6. **Coste** reducido de la receta: se valorará el coste de la receta por comensal.

- Las recetas presentadas a concurso deben ser originales y de elaboración propia, y en ningún caso deben ser una réplica de las recetas presentadas a concurso en 2022, 2023, 2024 y 2025, y que aparecen en el recetario neurosaludable de la web <https://danycerebralcv.org/sensibilizacion-y-prevencion/#concurso>.

ENVÍO DE RECETAS

- Las recetas deberán enviarse en formato vídeo. Deberán grabarse preferiblemente en posición vertical y no podrán superar los 3 minutos de duración. El peso del archivo no deberá exceder los 500 MB.
- Las personas y entidades participantes deberán enviar su receta entre el 1 y el 31 de octubre de 2026 mediante un formulario de Google, alojado en la web de <https://danycerebralcv.org/sensibilizacion-y-prevencion/#concurso>. Habrá un formulario para la categoría individual y un formulario para la categoría entidad.
- En el formulario de categoría individual se deberá indicar nombre, apellidos, NIF/NIE, email y teléfono de contacto, municipio de residencia y nombre de la receta. En el formulario de categoría entidad se deberá indicar nombre de la entidad, CIF, el municipio dónde se ubica, nombre y apellidos de una persona responsable de la entidad, email y teléfono de contacto, y nombre de la receta.
- Para enviar las respuestas del formulario será necesario contar con una cuenta de correo electrónico de Gmail y estar logueado/a.
- Al enviar la receta, la persona o entidad participante autoriza su difusión, así como la cesión de los derechos de imagen.

JURADO Y RECETAS GANADORAS

- Se seleccionarán dos recetas ganadoras, una para la categoría individual y otra para la categoría entidad, antes del 24 de noviembre de 2026.
- Daño Cerebral Comunitat Valenciana como organizador se reserva el derecho de ampliar el número de premios y recetas ganadoras.
- La persona y la entidad ganadoras serán contactadas antes del 24 de noviembre de 2026 por email y teléfono a los datos de contacto facilitados en el momento de enviar la receta. Se intentará contactar una vez por email y dos por teléfono. La persona o entidad ganadora tendrá un plazo de 48 horas para aceptar el premio desde el último intento de contacto.
- La comunicación pública de las recetas ganadoras y de la persona y entidad creadoras se hará en un evento en València el 24 de noviembre de 2026, y a

través de las redes sociales (Facebook, Instagram) y web de Daño Cerebral Comunitat Valenciana.

- Daño Cerebral Comunitat Valenciana valorará las recetas presentadas a concurso y realizará una preselección de las 10 recetas que mejor se adaptan a los requisitos del concurso. Posteriormente, un jurado compuesto por Valencia Club de Cocina y miembros del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODINUCOVA) decidirá las 2 recetas ganadoras, una por cada categoría.

PREMIOS

- CATEGORÍA INDIVIDUAL
 - o Cena para dos personas en un restaurante de la capital de provincia de residencia.
- CATEGORÍA ENTIDAD
 - o Almuerzo saludable.

Daño Cerebral Comunitat Valenciana se reserva el derecho a realizar un cambio en los premios por motivos ajenos a la organización.

La entrega de los premios se realizará el 24 de noviembre de 2026 en un acto público en València. En caso de no poder asistir, se acordará el canal de entrega de los premios con la persona o entidad ganadoras.

COMUNICACIÓN

- Toda la comunicación relativa a las bases, dinámica, proceso y otros aspectos de este concurso se realizará a través de las redes sociales y web de Daño Cerebral Comunitat Valenciana.

ACEPTACIÓN DE LAS BASES

- El envío de una receta a través de los formularios alojados en la web de Daño Cerebral Comunitat Valenciana implica la aceptación de estas bases.

RESPONSABILIDAD

Daño Cerebral Comunitat Valenciana como organizador se reserva el derecho de interrumpir en cualquier momento el acceso o continuidad del concurso, ya sea con carácter temporal o definitivo, por cualquier motivo, y sin que de ello se deriven responsabilidades para el organizador ni derecho a indemnizaciones a los participantes.

El organizador se reserva el derecho a eliminar del concurso a cualquier participante que incumpla las presentes bases.

En caso de que no hubiera participantes o el seguimiento fuera inferior al esperado, los premios o alguno de los premios podría declararse desierto.

PROTECCIÓN DE DATOS

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos recabados tienen por finalidad gestionar la participación en el concurso de videorecetas “V Concurso de recetas neurosaludables”. Los datos obtenidos solo serán tratados con la finalidad descrita y no serán transferidos ni cedidos para ningún uso comercial o de terceros. Los datos se registrarán en un archivo denominado Concurso de recetas-DCCV2026. Concluidas las actividades propias del concurso dicho fichero será destruido.

Para ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición previstos en la Ley pueden dirigirse mediante carta a la dirección Calle Zapatería de los niños, 4 bajo · 46001 · València o por correo electrónico a info@danycerebralcv.org, indicando el nombre del concurso.