

HACKATHÓ GASTROLÀCTICA

PENSA EN BLANC



El **Institut Làctic de Catalunya** es una organización sin ánimo de lucro integrada por empresas y entidades del sector primario, la transformación industrial y la distribución de lácteos. Su misión es impulsar la **cultura láctea catalana** mediante la transferencia de conocimientos, la transparencia informativa y la innovación en el sector.

Por ello, el Institut pone en valor el **patrimonio lácteo catalán**, el **tejido agroalimentario** y una cocina basada en **productos de calidad y proximidad**, destacando los lácteos como parte fundamental de una **dieta equilibrada y sostenible**.



HACKATHÓ GASTROLÀCTICA

PENSA EN BLANC



Fòrum del Formatge Artesà i Català
16 de Marzo de 2025
Girona

Institut Làctic de Catalunya
Escola Agrària del Pirineu
Finca de les Colomines, s/n
25712 Bellestar, Lleida

Visita nuestra web Institutlactic.cat
Comparte la [#HackathoGastrolactica](https://twitter.com/HackathoGastrolactica) en tus RRSS
Contacta con nosotros en:
info@institutlactic.cat



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

SOM
GASTRO-
NOMIA

alícia



Generalitat
de Catalunya

CREATIVIDAD VERSUS LACTOSA



La **lactosa** es el azúcar natural presente en la leche de los mamíferos. Para digerirla, el organismo necesita una enzima llamada lactasa. Cuando esta falta, el cuerpo no puede procesar la lactosa adecuadamente, lo que provoca molestias digestivas.

Esta situación puede derivar en **déficits de calcio, magnesio y vitamina D** en aquellas personas que optan por evitar los productos lácteos. Cabe tener en cuenta que, en la población mediterránea, el porcentaje de personas con esta carencia es inferior al 20%, mientras que en los países nórdicos puede llegar a ser inferior al 1% (Anguita-Ruiz et al., 2020).

Las intolerancias alimentarias, uno de los grandes desafíos actuales

En el mundo de la nutrición y la restauración, uno de los grandes desafíos actuales es atender las necesidades de las personas con intolerancias alimentarias, como la **intolerancia a la lactosa**.

Los y las profesionales de la cocina, en particular, y de la alimentación en general, tienen el gran reto de ofrecer experiencias culinarias que puedan satisfacer estas necesidades **sin sacrificar la calidad, el sabor ni el valor nutricional** de los platos que elaboran.

Actualmente, existen muchas soluciones alimentarias y gastronómicas para personas con intolerancias. **La creatividad y el conocimiento de los ingredientes son herramientas**

clave para garantizar una oferta gastronómica variada, saludable y sabrosa para todos.

El gran reto gastroláctico

El reto que se plantea a los futuros profesionales de la cocina, la nutrición y la alimentación es lograr **una solución culinaria que permita combatir el déficit nutricional derivado de la intolerancia a la lactosa**, especialmente en lo que respecta a la insuficiente aportación de calcio, magnesio y vitamina D. Una situación que surge de la limitación en el consumo de productos lácteos.

Como equipo de trabajo y mediante el ingenio, el debate, la creatividad, la investigación y la aplicación de técnicas culinarias, se deberá **diseñar y crear un plan de comidas completo para un día**.

Este menú deberá ser **tolerable para personas con problemas de digestión de la lactosa** y cumplir con los estándares nutricionales recomendados para una persona adulta, garantizando una propuesta equilibrada, saludable y creativa. **Todas las comidas deberán incluir al menos un lácteo.**



Desayuno: Debe incluir una bebida caliente o fría, acompañada de un plato principal.



Comida: Debe cumplir con los requisitos nutricionales para una comida equilibrada, acompañada de un postre.



Cena: Incluirá un puré, crema o sopa con guarnición.

MECÁNICA

El menú se elaborará utilizando los recursos disponibles, aportados por la organización, y explorando alternativas culinarias para compensar posibles déficits nutricionales.

Será necesario justificar ante el jurado las elaboraciones de cada una de las tres propuestas presentadas.

Asimismo, será imprescindible explicar los argumentos que inspiran el menú y realizar una exposición oral atractiva, con un relato que conecte con el jurado.

Finalmente, se presentará la comida cocinada y preparada para su degustación y valoración.

Podéis consultar las bases del reto en la web del Institut Làctic de Catalunya.

Nuestros
proveedores de
alimentos



Bonpreu
Esclat

Cacaolat

caprabo

DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

Lletera
Campiung

LLET NOSTRA

PROGRAMA

10:30-11:00 h

Llegada y acreditación de participantes.
(Espai Turòfil)

11:00-11:15 h

Presentación y bienvenida institucional.

11:15-11:45 h

GastroTalk motivador.

Jordi Reixach. Profesor de creatividad e innovación del Culinary Institute of Barcelona (CIB)

11:45-12:10 h

Formación de equipos, explicación del reto y normativa.

12:10-14:10 h

Diseño e ideación de la propuesta de menú. (120 minutos)

14:10-14:15 h

Entrega de propuestas al Jurado.

14:30-17:45 h

Equipo 1	14:30-16:00 h
Equipo 2	14:45-16:15 h
Equipo 3	15:00-16:30 h
Equipo 4	15:15-16:45 h
Equipo 5	15:30-17:00 h
Equipo 6	15:45-17:15 h
Equipo 7	16:00-17:30 h
Equipo 8	16:15-17:45 h

17:45-18:30 h

Repaso y deliberación del Jurado.

19:00 h

Entrega de premios.
(Escenario principal del Fòrum)