

As principais accións da asociación son:

- Accións de formación, prevención e promoción da saúde dirixidas a promover a nosa alimentación local, os hábitos saudables e o noso probado potencial territorial a longo prazo.
- Organización de xornadas de traballo grupal con exposición ao produto, unha vez ao ano e onde se expoñan á poboación en xeral alimentos locais e as súas propiedades nutricionais durante un día.
- Xornadas-showcooking na cidade das Burgas que promovan a educación nutricional e o coñecemento termal en espazos pechados de gran capacidade ou espazos abertos emblemáticos (mercado, prazas, parques e xardíns, etc.) orientadas a mellorar o coñecemento da poboación en xeral.
- Degustación dos nosos alimentos locais.
- Campañas e accións de captación de socios, financiamento e promoción da asociación para acadar os obxectivos.
- Creación de certificados do Concello saudables segundo a proposta (convención de charlas, actuacións do persoal sociosanitario, existencia dun programa municipal de actividade física, rutas de sendeirismo, horta veciñal municipal que apoie a economía circular de cada Concello, potencialidade medioambiental, etc.) .
- Nutrición e termalismo, diversos compoñentes da saúde unidos polo ben da vida. Elaboración de menús de longa duración, menús con comida local pensados para os nosos balnearios con cálculos nutricionais e alérxenos.
- Publicación de artigos de opinión en diferentes medios e redes sociais.
- Creación dunha páxina web onde se promocionen os nosos alimentos locais e o noso potencial como terra remota. Actividades culturais, recreativas, deportivas, de lecer e de tempo libre que fomenten hábitos de vida e alimentación saudables como: dinamización grupal, intervención comunitaria, excursións en pleno contacto coa natureza, visitas culturais e intercambios culturais, eventos deportivos e gastronómicos.
- Edición de libros e folletos educativos e educativos que promovan a saúde da poboación. – Organización de obradoiros e actividades grupais sobre educación nutricional e hábitos de vida saudables na poboación en xeral.
- Obradoiros e actividades dirixidas ao colectivo da terceira idade para mellorar a súa saúde e calidade de vida tanto no medio urbano como no rural.
- Realización de mapeos que relacionen a lonxevidade coa alimentación e o medio ambiente.
- Organizar e promover excursións e visitas a lugares de interese paisaxístico, natural ou turístico, poñendo en valor o noso entorno e a súa sustentabilidade.
- Os beneficios eventualmente obtidos polo desenvolvemento destas actividades destinaranse á realización doutras da mesma natureza, de acordo cos fins sociais.