Los Acciones principales de la asociación son:

- Acciones de formación, prevención y promoción de la salud encaminadas a promover nuestros alimentos locales, hábitos saludables y nuestro demostrado potencial de tierra de largo recorrido.
- Organización de jornadas de trabajo en grupo con exposición de productos, una vez al año y donde se expongan durante un día a la población en general los alimentos locales y sus propiedades nutricionales.
- Conferencias-showcooking en la ciudad de Burgas que potencian la educación nutricional y el conocimiento termal en espacios cerrados de gran aforo o espacios abiertos emblemáticos (Mercadillo, plazas, parques y jardines, etc.) encaminados a mejorar el conocimiento de la población en general.
- Degustación de nuestros alimentos locales.
- Campañas y acciones de captación de socios, financiación y promoción de la asociación para la consecución de los objetivos.
- Creación de certificados de Concejos saludables según la propuesta (realización de charlas, actuaciones del personal sociosanitario, existencia de un programa municipal de actividad física, rutas de senderismo, jardín municipal de barrio que apoye la economía circular de cada Concejo, potencialidad ambiental, etc.).
- Nutrición y termalismo, varios componentes de la salud unidos por el bien de la vida. Realización de menús de larga duración, menús con alimentos de la tierra diseñados para nuestros spas con cálculos nutricionales y de alérgenos.
- Publicación de artículos de opinión en diferentes medios y redes sociales. – Creación de un sitio web donde se potencien nuestros alimentos locales y nuestro potencial como tierra remota.
- Actividades culturales, lúdicas, deportivas, de ocio y tiempo libre que promuevan hábitos de vida y alimentación saludables tales como: dinamización de grupos, intervención comunitaria, excursiones en pleno contacto con la naturaleza, visitas culturales e intercambios culturales, eventos deportivos y gastronómicos.
- Edición de libros y folletos didácticos y pedagógicos que promuevan la salud de la población. – Organización de talleres y actividades grupales de educación nutricional y hábitos de vida saludables en la población general.
- Talleres y actividades dirigidas al colectivo de mayores para mejorar su salud y calidad de vida tanto en el ámbito urbano como en el rural.
- Realización de mapeos que relacionan la longevidad con la alimentación y el medio ambiente. – Organizar y promover excursiones y visitas a lugares de interés paisajístico, natural o turístico, valorando nuestro entorno y su sostenibilidad.
- Los beneficios que eventualmente se obtengan del desarrollo de estas actividades se destinarán a la realización de otras de la misma naturaleza, de acuerdo con los fines sociales.