

ESCUELA DE AGENTES DE SALUD ALIMENTARIA DE LAS FUENTES

DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

¿Qué voy a aprender?	• Vas a aprender a hacer una compra económica y nutritiva, que te cuide y cuide el entorno en el que vives. • Vas a aprender a cocinar comidas saludables • Vas a aprender cuales son los tipos de productos que no alimentan ni tu cuerpo ni tu mente.
¿Para qué me sirve?	• Para ir a la compra y saber qué comprar, y qué no comprar • Para hacer algún pequeño cambio de hábito alimenticio • Para conocer gente • Para pasartelo bien
¿Cuánto tiempo?	Son 6 talleres de 2h cada uno: • 2 talleres de cocina • 1 taller de salud • 1 taller de hacer la compra • 2 talleres agente comunitario
¿Qué me llevo?	• Te llevarás mucho aprendizaje y conocimiento • Te llevarás 1kg de alimento fresco y de cercanía en cada sesión.
¿Tengo algún compromiso?	Tienes el compromiso de convertirte en agente de salud alimentaria del barrio, para ello el grupo hará una acción comunitaria en la que demuestren al barrio lo que han aprendido. Tienes el compromiso contigo de mejorar la alimentación a tu ritmo lo que puedas.
¿Qué es Agente de Salud Alimentaria?	Una persona Agente de Salud, es aquella que tiene información para ayudar a otras personas a mejorar su salud. En este curso veremos acciones que podemos hacer para mejorar la alimentación propia y acompañar a otras personas a que coman mejor.