

## CURSO DE **COCINA CON PRODUCTOS SANOS DE TEMPORADA.**



**Cocinar con productos de temporada es más económico y nutritivo.** Una buena selección de los alimentos, frescos y sanos, nos aporta la mejor energía y los nutrientes que necesita nuestro organismo para desarrollar su actividad física y mental, manteniendo y mejorando nuestra salud y bienestar.

Alimentarnos de forma variada, equilibrada, suficiente y sana es, por tanto, un acto de responsabilidad con nosotros/as y con quienes nos sentamos a la mesa. Y sabemos que la **forma de cocinar incide notablemente en las propiedades de los alimentos.**

Por esta razón, el Ayuntamiento de Breña Alta pone en marcha un nuevo curso de cocina con productos de temporada. Un paso más que se suma al binomio **alimentación-salud que se promueve a través del Agromercado municipal**, con el objetivo, también, de mejorar la formación y las opciones laborales a través de la gastronomía saludable como hábito de vida.



**Información y matrícula:** Ayto de la Villa de Breña Alta  
Agencia de Empleo y Desarrollo Local. 922437009 ext 256.  
[aedl@balta.org](mailto:aedl@balta.org)