

Recetario popular saludable



El recetario que ahora compartes es fruto de una experiencia basada en el modelo de Aprendizaje y Servicio.

Jóvenes de Leganés entre 16 y 26 años, recibieron de profesionales sanitarios del municipio, una formación básica en nutrición, a partir de una necesidad expresada por aquellos. Se sumaron a la preparación y desarrollo de la actividad comunitaria "**Deja un kilo de alimento, gana un kilo de salud**", que les permitió poner en práctica lo aprendido.

En el circuito de la actividad, donde participaron unas 200 personas disfrutando de una gymkana de la alimentación, se implicaron niños y niñas, jóvenes y familias en la recogida de alimentos y en la elaboración de 21 recetas saludables para un beneficio comunitario: el recetario colectivo que hoy tienes en tus manos.

Descargalo en [pdf aquí](#).

Archivos adjuntos:

 [1095_ruiz_e_recetario_popular.pdf](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Menú de temporada: Otoño 1

Menú de temporada: Otoño 2

Menú de temporada: Invierno 1