

*Basic Nutrition classes will be available brought to you by the Expanded Food and Nutrition Program*  
*Clases de Nutrición básica serán presentadas por el programa de Comida & nutrición expandida.*

The EFNEP will present some of the best practices involving healthy eating, budgeting tips on meals, maintaining a healthy lifestyle and much more. EFNEP will share how they are overcoming poor dietary eating habits throughout the community for best family nutrition.

El programa EFNEP presentará algunas de sus mejores prácticas alimenticias. Mostrarán los beneficios del alimenticio sano, como mantener un presupuesto sustentable para sus comidas del día a día, y sobretodo como llevar una vida más sana. EFNEP compartirá como están sobrellevando el mal alimenticio en nuestra comunidad.

Enrollment will be held Friday January 29 at 9am through Zoom.

Inscripciones se llevarán a cabo el Viernes 29 de Enero a las 9 am a traves de Zoom.

*There is no cost to participate, but enrollment is required.*  
*You will receive a Zoom link within 72 hours of the class.*  
*La participación es gratuita pero se requiere registrarse.*  
*Recibirá un enlace a Zoom 72 horas antes de cada clase.*

To sign up for the classes please contact:  
Jennifer Leal at [jleal@episd.org](mailto:jleal@episd.org)

Para inscribirse porfavor contacte:  
Jennifer Leal a [jleal@episd.org](mailto:jleal@episd.org)

Educator/Educadora: Susy Brurrola, [susy.burrola@ag.tamu.edu](mailto:susy.burrola@ag.tamu.edu)

