

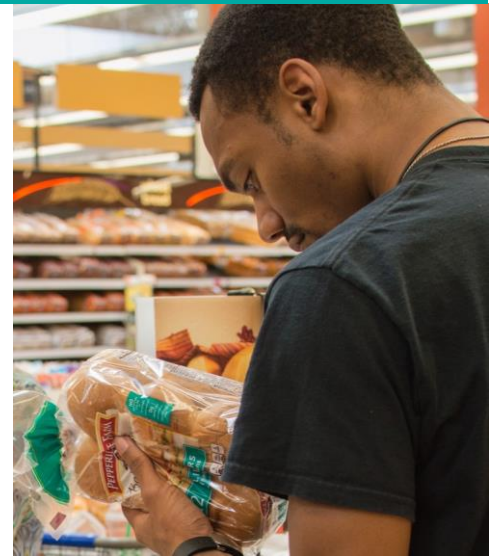
EFNEP



Expanded Food and Nutrition Education Program

Por medio de las series de EFNEP usted podrá explorar cómo:

- Cocinar más comidas y bocadillos en casa
- Comer más frutas y verduras
- Ser más activo con su familia
- Alcanzar y / o mantener el peso saludable
- Ahorrar dinero en comestibles
- Controlar porciones en comidas
- Tener más energía
- Mantener la comida segura



No hay ningun costo por participar

LAS CLASES SE LLEVARAN ACABO:

LOS MARTES Y JUEVES:

**ENERO 9
ENERO 11
ENERO 16
ENERO 18
ENERO 23
ENERO 25
ENERO 30
FEBRERO 1**

HORA:

8:30 A.M. – 10:00 A.M

LUGAR:

**KIPP ASPIRE ACADEMY
239 STARK
SAN ANTONIO, TX
78204**



PARA MAS INFORMACIÓN FAVOR DE CONTACTAR A:

**BERENICE SAAVEDRA
210-518-8417
bsaavedra@kippsa.org**

<http://efnep.tamu.edu>



**TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION**

