**Lección 1:** **Bienvenido a Come *bien • Sé activo***

**Plantilla de correo electrónico**

**Para participantes individuales (free living participants)**

*Antes de la discusión sobre la* ***Lección 1:*** *¡Bienvenido a Come bien • Sé activo*! *con los participantes**, copie y pegue la información a continuación en un correo electrónico (eligiendo la información para una llamada telefónica o una videollamada).*

**Asunto:** Información sobre CSU Clases de educación nutricional: lea por favor

Querido (Insertar nombre del participante),

¡Bienvenido a EFNEP y come bien • sé activo! Esta serie de lecciones incluyen una combinación de videos de lecciones en línea y debates en vivo. Cada semana recibirá un correo electrónico con los enlaces a los videos de las lecciones en línea que podrá ver antes de asistir a la discusión en vivo por Zoom que dirigirá su educador de EFNEP. El grupo de los jueves se reúne semanalmente a la 1:00pm.

Estamos programados para tener una discusión en vivo **el (Inserte la fecha de la lección aquí) a la 1:00pm** para la Lección 1: Bienvenida a Come bien • Sé activo

Aquí está la información para la video conferencia de la Discusión en vivo:

Unirse a la reunión de Zoom

<https://zoom.us/j/91852525562?pwd=RzBxWEhGcm9KaXhNNGQrZVY1dCtMQT09>

ID de la reunión: 918 5252 5562

Contraseña: 588893

**Antes de la Discusión en vivo el (Inserte la fecha de la lección aquí), por favor complete lo siguiente:**

1. **EFNEP Formulario de inscripción** haciendo clic en el siguiente enlace: [EFNEP Entry Form New](http://colostate.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_3l9ihFh6sShGdbn) Este formulario, que tardará menos de 10 minutos en completarse, nos ayudará a comprender mejor sus opciones de alimentación y actividad física y cómo podemos ayudarlo mejor a cumplir con sus metas de alimentación y actividad física. La información que nos dé en este formulario será confidencial. Su nombre, dirección, número de teléfono, y correo electrónico no se compartirá con nadie que no forme parte de nuestro programa ni a ninguna agencia gubernamental. Este formulario también nos ayuda a asegurarnos que en nuestro programa no se discrimine a nadie. No hay respuestas incorrectas. Si tiene alguna pregunta sobre el formulario de inscripción, por favor póngase en contacto conmigo. El formulario de inscripción le preguntará, “¿Quién es su educador EFNEP?” Por favor seleccione **Inserte su nombre.**
2. Mire el vídeo de la lección 1 en línea - *Lección 1: Bienvenido a Come* bien • Sé activo
3. Mire el video de la receta destacada de esta lección: Arroz frito con pollo
	* Si es posible, preparé la receta del Arroz frito con pollo
	* Mire también los vídeos vinculados a continuación. Estos videos lo ayudarán con elementos importantes en la cocina y le brindarán información sobre habilidades con el cuchillo y cómo lavar frutas y verduras.
		+ Habilidades con el cuchillo
		+ Lavando frutas y verduras
4. Póngase en acción con alguno de los videos de Videos de segmentos [Walk Indoors](https://efnep.rutgers.edu/efnepContent.php?l=eg&c=Exercisevideos) .
5. Descargue la aplicación móvil de *Eating Smart • Being Active* las siguientes instrucciones:
	* Para iPhones: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2016/12/Downloading-the-ESBA-Mobile-App-for-iPhone-handout.docx>
	* Para Androids: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2016/12/Downloading-the-ESBA-Mobile-App-for-Android-handout.docx>

**Durante nuestra discusión, presentaré nuestro programa y revisaré algunos de los puntos principales del video de la lección en línea**:

1) explicar los materiales de la lección que les mandaré cada semana y cómo les hare llegar esos materiales a ustedes;

2) revisar los temas que se incluirán en esta serie de lecciones;

3) revisar el video sobre las habilidades con el cuchillo y seguridad de la lección

4) Discutir algunos consejos sobre la preparación y la seguridad en los alimentos para preparar nuestra receta de arroz frito con pollo;

5) compartir información sobre como descargar la aplicación móvil de Come bien • Sé activo; y,

6) Explicar cómo y cuándo completar la documentación de nuestro programa

¡Espero poder conocerlos!

Atentamente,

(insertar su nombre)