**Lección 3: Planificar, comprar y ahorrar**

**Plantilla de correo electrónico**

**Para participantes individuales (participantes de vida libre)**

*Antes de la Discusión de la* ***Lección 3: Planificar, comprar, ahorrar*** con *los participantes, copie y pegue la información a continuación en un correo electrónico (eligiendo la información para una llamada telefónica O una videoconferencia).*

**Asunto:** Información sobre las clases CSU EFNEP – Por favor lea.

Estimado (insertar nombre del participante),

¡Bienvenido nuevamente a EFNEP y a Come bien • sé activo! Estamos programados para una discusión en vivo **el (Inserte la fecha de la lección aquí) a la 1:00 p.m.**  para la lección 3: *Planificar, comprar, ahorrar*

Aquí está la información para la videoconferencia Discusión en vivo:

Únase a la reunión de Zoom

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

ID de reunión: 918 5252 5562

Clave: 588893

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

1. Mire el vídeo de la lección en línea de la [*Lección 3: Planificar, comprar y ahorrar*](https://vimeo.com/411198681/a470a0f224)
2. Mire el vídeo de recetas para ver las recetas destacadas de esta lección:  [Parfait de desayuno y granola de arándanos y nueces](https://vimeo.com/544619681/708190b274).

Si es posible, prepare el [Desayuno de Parfait](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2019/01/English-Spanish-Breakfast-parfait.doc) y/o [Granola de arándanos y nueces](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2019/01/English-Spanish-Cranberry-pecan-granola.doc)

* + Mire también los vídeos vinculados a continuación. Estos videos le ayudarán con elementos importantes en la cocina y le brindarán información para lavar frutas y verduras y a medir con precisión.
    - [Lavar frutas y verduras](https://vimeo.com/556483428/f500667274)
    - [Medición precisa](https://vimeo.com/556461411/040122c0e3)

1. Manténgase activo con cualquiera de los  [segmentos de video de Walk Indoors](https://efnep.rutgers.edu/efnepContent.php?l=eg&c=Exercisevideos).
2. Por favor descargue nuestra aplicación móvil gratuita de **Come bien • sé activo**. La aplicación móvil incluye todas nuestras recetas, opciones de actividad física y una calculadora de precios unitarios, que aprenderemos en esta lección. Aquí hay un enlace a las instrucciones para descargar la aplicación móvil:

**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, revisaré algunos de los puntos principales del video de la lección en línea:**

1. Por qué y cómo planificamos las comidas y meriendas.
2. Consejos y trucos para ahorrar dinero en el supermercado.
3. Consejos sobre seguridad alimentaria y preparación de alimentos para preparar nuestras recetas de granola de arándanos y nueces y parfait de desayuno.

¡Espero poder hablar con usted!

Atentamente,

(inserta su nombre)