**Lección 4: Frutas y verduras - La mitad de su plato**

**Plantilla de correo electrónico**

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

*Antes de la Discusión de la* ***Lección 4: Frutas y verduras - La mitad de su plato*** *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 (inserte el 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 4: *Frutas y verdura - La mitad de su plato*

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 la 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 4: Frutas y Verduras: La mitad de su plato*](https://vimeo.com/414109690/d77c38b353)
2. Mire el video de la receta destacada de esta lección:  [Ensalada de Manzana](https://vimeo.com/544621188/081283c898)
   * Si es posible, prepare la [Ensalada de manzana](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2019/01/English-Spanish-Apple-salad.doc)
   * Mire también los vídeos vinculados a continuación. Estos videos lo ayudarán con elementos importantes en la cocina y le brindarán información sobre cómo lavar frutas y verduras y habilidades con los cuchillos.
     + [Lavar frutas y verduras](https://vimeo.com/556483428/f500667274)
     + [Habilidades con los cuchillos](https://vimeo.com/556478748/d1fce0a715)
3. Manténgase activo con cualquiera de los  [Segmentos de video de Walk Indoors](https://efnep.rutgers.edu/efnepContent.php?l=eg&c=Exercisevideos)**.**

**Durante nuestra discusión, yo revisaré algunos de los puntos principales del video de la lección en línea:**

1. Cómo ahorrar dinero en frutas y verduras.
2. Por qué las frutas y verduras son una parte importante de nuestra dieta.
3. Cómo conseguir más frutas y verduras.
4. Consejos de seguridad alimentaria y preparación de alimentos para preparar nuestra receta de ensalada de manzana.

Si aún no ha tenido la oportunidad, descargue nuestra aplicación móvil gratuita Come bien • sé activo. La aplicación móvil incluye todas nuestras recetas, opciones de actividad física y una calculadora de precio unitario. 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>.

¡Espero poder hablar con usted!

Atentamente,

(inserte su nombre)