**Lección 5: Haga que la mitad de sus cereales sean integrales**

**Plantilla de correo electrónico**

**Para los participantes individuales (participantes de free living)**

*Antes de la Discusión de la* ***lección 5: Haga que la mitad de sus cereales sean integrales*** *con los participantes, copie y pegue la siguiente información en un correo electrónico (elija la información para una llamada telefónica o una videoconferencia).*

**Asunto:** *Información sobre las clases EFNEP de la CSU- Por favor, lea.*

Estimado/a (introduzca el nombre del participante),

¡Bienvenido de nuevo 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 1:00pm** para la lección 5: Haga que la mitad de sus cereales sean integrales.

Aquí está la información para la videoconferencia en vivo:

Únase a la reunión de Zoom

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

Identificación de la reunión: 918 5252 5562

Código de acceso: 588893

**Antes de la discusión en vivo de (Inserte aquí la fecha de la lección), complete lo siguiente:**

1. Vea el vídeo de la lección en línea 5: [Haga que la mitad de sus cereales sean integrales](https://vimeo.com/419001489/69978ac4c9)
2. Mire el vídeo de la receta destacada de esta lección: [Ensalada de pasta](https://vimeo.com/606755589/241ef03f59)
	* Si es posible, prepare la receta de [Ensalada de pasta](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2019/01/English-Spanish-Pasta-salad.doc)
	* Vea también los vídeos enlazados a continuación. Estos vídeos le ayudarán con elementos importantes en la cocina y le proporcionarán información para el lavado de frutas y verduras y la medición exacta.
		+ [Lavar frutas y verduras](https://vimeo.com/556483428/f500667274)
		+ [Medición precisa](https://vimeo.com/556461411/040122c0e3)
3. Manténgase activo con cualquiera de los [segmentos de vídeo Walk](https://efnep.rutgers.edu/efnepContent.php?l=eg&c=Exercisevideos) Indoors

**Durante nuestro diálogo, repasaré algunos de los puntos principales del vídeo de la lección en línea:**

1. Qué alimentos se consideran alimentos a base de cereales.
2. La diferencia entre cereales integrales y refinados.
3. Cómo identificar los cereales integrales leyendo las etiquetas de los alimentos.
4. Cómo conseguir que usted y su familia coman más cereales integrales.
5. Consejos sobre seguridad alimentaria y preparación de alimentos para preparar nuestra receta de ensalada de pasta.

Si aún no ha tenido la oportunidad, por favor descargue nuestra aplicación móvil gratuita Come bien • sé activo. La aplicación móvil incluye todas nuestras recetas, opciones de actividad física y una calculadora de precios por unidad. Aquí tiene un enlace con las instrucciones para descargar la aplicación móvil:

* **Para iPhone:** <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2016/12/Downloading-the-ESBA-Mobile-App-for-iPhone-handout.docx>.
* **Para Android:** <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)