**Lección 6: Adelgace con proteína**

**Plantilla de correo electrónico**

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

*Antes de la Discusión de la* ***Lección 6: Adelgace con proteína*** *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.

Estimado (inserte 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 6: Adelgace con Proteína.

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 del debate en vivo el (Inserte aquí la fecha de la lección), complete lo siguiente:**

1. Vea el vídeo en línea de la [lección 6: Adelgace](https://vimeo.com/422207505/b4acb438c4) con proteína
2. Vea el vídeo de la receta presentada en esta lección: [Macarrones con carne, tomate y chili](https://vimeo.com/639664069/cafb1c68a3)
	* Si es posible, prepare la receta de [macarrones con carne, tomate](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2019/01/English-Spanish-Chili-tomato-beefy-macaroni.doc) y chili y/o la receta de [mezcla de condimentos comer inteligentemente](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2018/10/Eating-Smart-seasoning-mix-English-Spanish-2.pd).
	* Vea también los vídeos que aparecen a continuación. Estos vídeos le ayudarán con elementos importantes en la cocina y le proporcionarán información para lavarse las manos y medir con precisión.
		+ [Lavado de manos](https://vimeo.com/556477487/667340c5cd)
		+ [Medición precisa](https://vimeo.com/556461411/040122c0e3)
3. Manténgase activo con cualquiera de los [segmentos del vídeo Walking](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. Por qué es importante consumir alimentos con proteínas.
2. Ejemplos de alimentos proteicos de origen animal y vegetal.
3. Qué cantidad de proteínas debemos consumir al día.
4. Cómo mantener los alimentos seguros para el consumo.
5. Consejos sobre seguridad alimentaria y preparación de alimentos para la receta de macarrones con carne, tomate y chili.

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)