**Lección 7: Desarrollar huesos fuertes**

**Plantilla de correo electrónico**

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

*Antes de la Discusión de la* ***Lección 7: Desarrollar huesos fuertes*** *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 7: *Desarrollar huesos fuertes*

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 7: Desarrollar huesos fuertes*](https://vimeo.com/424612908/8d430b673f)
2. Mire el video de la receta destacada de esta lección:  [Macarrones con queso en sartén](https://vimeo.com/698278572/57ccd66c75) 
   * Si es posible, prepare los [Macarrones con queso en sartén.](https://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2023/08/English-Spanish-Skillet-Mac-and-Cheese.doc)
   * Mire también los vídeos vinculados a continuación. Estos videos le ayudarán con elementos importantes en la cocina y le brindarán información para el lavado de manos y mediciones precisas.
     + [Lavado de manos](https://vimeo.com/556477487/667340c5cd)
     + [Medidas precisas](https://vimeo.com/556461411/040122c0e3)
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, revisaré algunos de los puntos principales del video de la lección en línea:**

1. Por qué es importante consumir lácteos y alimentos con calcio.
2. Cómo mantener seguros los productos lácteos para el consumo.
3. Cómo ahorrar dinero en productos lácteos.
4. Consejos sobre seguridad alimentaria y preparación de alimentos para la receta de macarrones con queso en sartén.

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)