**Lección 8: Haga un cambio**

**Plantilla de Correo electrónico**

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

*Antes de la discusión con los participantes sobre la* ***Lección 8: Haga un cambio*** *copie y pegue la información a continuación en un correo electrónico (eligiendo la información para una llamada telefónica o una videollamada)*

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

Querido (Insertar nombre del participante),

¡Bienvenido otra vez a EFNEP y come bien y sé activo! Está programado tener una discusión en vivo **el (Inserte la fecha de la lección aquí) a la 1:00pm** para la Lección 8: *Haga un cambio*

Aquí está la información para la video conferencia de la Discusión en vivo:

Unirse a la reunión de Zoom

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

ID de la reunión: 918 5252 5562

Contraseña: 588893

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

1. Mire el video del resumen de la *Lección 8: Haga un cambio*
2. Mire el video de la receta de esta lección: Salsa de Mango con Chips de Tortilla Horneados
   * Si es posible, prepare las recetas de Salsa de Mango y/o [Chips](http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu/wp-content/uploads/2019/01/English-Spanish-Baked-tortilla-chips.doc) de Tortillas Horneados.
   * 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 medir con precisión.
     + [Lavando frutas y vegetales](https://vimeo.com/556483428/f500667274)
     + Medir con precisión
3. Póngase activo con los Segmentos de video [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. ¿Qué grasas son opciones saludables?
2. Cómo identificar la grasa, la sal y el azúcar en los alimentos.
3. Consejos para reducir grasas, sal y azúcar en nuestra alimentación.
4. Consejos sobre seguridad alimentaria y preparación de alimentos para la salsa de mango y los chips de tortilla horneados.

Si usted no ha tenido la oportunidad, por favor descargue gratis nuestra aplicación móvil Come bien y sé activo. La aplicación móvil incluye todas nuestras recetas, opciones para actividad física, y una calculadora unitaria. 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,

(insertar su nombre)