

# Empiece su educación de nutrición en línea



## Es fácil!

Use cualquier ordenador, tableta o teléfono inteligente. Las lecciones de Wichealth.org cuentan como parte de su educación nutricional.



## ¡Es divertido!

Acceda a Health eKitchen para obtener excelentes recetas utilizando alimentos autorizados por el programa WIC.



## ¡Es conveniente!

Complete sus lecciones en cualquier momento y en cualquier lugar donde tenga acceso a Internet. Solo visite [wichealth.org](http://wichealth.org) para crear la cuenta de su familia y completar una lección. Se notifica automáticamente al personal de su agencia, que puede emitir sus beneficios de alimentos.



“¡Es fácil de usar!”

“Las lecciones están claras y son fáciles de seguir”.



“¡Es inteligente!”

“Mucha información y enlaces increíbles”.



“¡Ahorra tiempo!”

“Ideal para padres que trabajan de 9 a 5”.

**Pregúntele a su nutricionista si la educación nutricional en línea es adecuada para usted.**



## Educación nutricional en línea en **wichealth.org**

### El embarazo los primeros 6 meses del bebé

#### **Alimentarse bien para tener un embarazo saludable**

Consejos para elegir alimentos saludables y tomar vitaminas prenatales a fin de tener un embarazo saludable.

#### **Ponerse en forma después del nacimiento del bebé**

Consejos para mantenerse activa y comer alimentos saludables después del parto.

#### **Alimentar al recién nacido**

Beneficios de la lactancia materna y herramientas para tener éxito.

#### **Obtener el apoyo que necesita durante las primeras semanas del bebé**

Cómo cuidar de usted y de su bebé, y cómo los demás pueden ayudar. **En el hospital: las primeras 48 horas**

Cómo prepararse para el nacimiento del bebé.

#### **Prepararse para conocer a su recién nacido**

Cómo comprender las señales de su bebé y establecer un vínculo con él.

#### **Regresar al trabajo o a la escuela**

Consejos útiles para prepararse para estar lejos de su bebé.

#### **Cómo entender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales**

Cómo aprender a conocer y responder a las necesidades del bebé.

### Cómo alimentar a su hijo de 6 a 24 meses

#### **La primera taza del bebé**

Cuándo y cómo introducir una taza a un bebé.

#### **Alimentar a su hijo de 1 año**

Cómo ayudar a su hijo de 12 a 24 meses a desarrollar hábitos alimenticios saludables.

#### **Alimentar al bebé con alimentos sólidos**

Cómo y cuándo introducir alimentos sólidos a un bebé.

### Cómo alimentar a su hijo de 2 a 5 años

#### **Ayudar a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables**

Cómo alentar a su hijo a elegir alimentos saludables.

#### **Hacer que la hora de comer sea un momento familiar**

Cómo descubrir formas para hacer que la hora de comer en familia sea más agradable.

#### **Resolver los caprichos en la alimentación**

Cómo lidiar mejor con una persona selectiva con la comida.

### Cómo elegir alimentos saludables

#### **Estar saludable con verduras y frutas**

Cómo ofrecer más frutas y verduras en las comidas y los bocadillos.

#### **Formar niños fuertes mediante el consumo de productos lácteos**

Consejos para incluir productos lácteos bajos en grasas en las comidas familiares.

#### **Bebidas divertidas y saludables para los niños**

Cómo ofrecer opciones de bebidas saludables a los niños.

#### **Elegir granos integrales**

Consejos para agregar granos integrales a las comidas familiares.

#### **Comidas sin carne para familias ocupadas**

Cómo ofrecer opciones de comidas y bocadillos sin carne.

#### **¡Hora de comer! ¿Qué hay en su plato?**

Cómo utilizar MyPlate para elegir alimentos saludables.

### Cómo mantener a su familia saludable

#### **Una guía para la seguridad alimentaria**

Cómo practicar la seguridad alimentaria para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

#### **Niños felices, saludables y activos**

Cómo ayudar a su hijo a ser más activo.

#### **Dos minutos, dos veces al día, para tener una sonrisa saludable**

Cómo mantener los dientes de su hijo sanos.

### Planificación de comidas y bocadillos sencillos

#### **Cocine más fácilmente**

Mejora tus habilidades para cocinar, aprende a preparar comidas fáciles y saludables.

#### **Hacer comidas y bocadillos simples**

Consejos para ofrecer comidas y bocadillos saludables de forma regular.

### Mothers in Motion

#### **Introducción y descripción general de Mothers in Motion**

Cuál es el objetivo de la serie Mothers in Motion.

#### **Formas recomendadas para manejar el estrés cotidiano**

Cómo desarrollar respuestas saludables al estrés.

#### **Formas eficaces de manejar los sentimientos negativos**

Consejos para ser más feliz mediante el control de los sentimientos negativos.

#### **Maneras eficaces de ayudar con la crianza de los hijos**

Ideas para reducir el estrés con herramientas de crianza eficaces.

#### **Formas eficaces de reducir la comida chatarra**

Consejos para reducir la cantidad de comida chatarra consumida.

#### **Formas divertidas y realistas de hacer más ejercicio**

Cómo volverse más activa físicamente.

#### **Cómo perder peso**

Consejos para comer más sano y ser más activa físicamente.

#### **Planificar comidas para ayudar a los niños a comer más sano**

Cómo planificar comidas que incluyan alimentos saludables.

#### **Formas prácticas de cocinar de forma más saludable**

Cómo comer más sano cocinando en casa.

#### **Consejos para ahorrar tiempo para madres ocupadas**

Cómo crear más tiempo para usted y su familia.

#### **Consejos útiles para comprar comestibles: Parte I**

Cómo ahorrar tiempo y dinero al comprar.

#### **Consejos útiles para comprar comestibles: Parte II**

Cómo elegir alimentos más saludables y ahorrar dinero al comprar.

