

Realiza tu educación sobre nutrición

# EN LÍNEA

## Sigue estos sencillos pasos:

- 1 Visita wichealth.org.
- 2 Crea una cuenta y configura tu perfil.
- 3 Elige una lección de las cinco categorías.
- 4 Completa la lección.
- 5 Completa la encuesta.
- 6 Imprime o envía por correo electrónico tu certificado de finalización.



¡Puedes tener acceso a las lecciones completadas previamente dando clic en el enlace "My Profile"!



¡Comparte tus enlaces preferidos para volver a ellos y verlos en cualquier momento!



Comparte tus comentarios sobre los enlaces con otras mamás.

# Lecciones actualmente disponibles

## Mujeres embarazadas

- Alimentos seguros para las futuras mamás
- Receta para un embarazo saludable
- Para entender mejor el sueño de tu bebé

## Bebés

- Cómo empezar con los alimentos sólidos con tu bebé
- La primera taza de tu bebé
- La lactancia: cómo crear una unión sólida para toda la vida
- Cómo entender las pistas de tu bebé
- Información interesante sobre la vitamina D

## Niños de 1 a 5 años

- Cómo preparar comidas y refrigerios sencillos
- Secretos para alimentar niños quisquillosos
- Cómo ayudar a tu hijo a tomar buenas elecciones alimenticias
- Confía en que tu hijo está comiendo lo suficiente
- Niños felices, saludables y activos
- Niños fuertes con productos lácteos
- Bebidas divertidas y saludables para niños
- Las frutas y verduras hacen que los niños crezcan sanos

## Familia

- Comer bien y gastar menos
- Haz que la comida sea un momento familiar
- Elige MyPlate para una familia más saludable
- Cereales integrales saludables
- Comidas sin carne para familias ocupadas
- De la granja a la familia: cómo mantener los alimentos seguros
- Cómo preparar comidas saludables

## Padres

- Mantenerse sanos con frutas y verduras
- Mantenerse sanos mientras el bebé crece
- Cómo prepararse para un embarazo saludable
- Cómo evitar el E. Coli en la familia
- Cómo elegir alimentos ricos en hierro

Departamento de Salud y Servicios para  
Personas de la Tercera Edad de Missouri  
WIC y Servicios de Nutrición  
573-751-6204



DHSS es un empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa.  
Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.  
USDA es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.

WIC-349 Spanish (03-14)