

Realiza tu educación sobre nutrición

wichealth.org

POR INTERNET

¡Es fácil! No tienes que ser una experta en computación para usar este programa.

¡Es divertido! Hay muchas recetas y buenos consejos para preparar comidas saludables.

¡Es práctico! Puedes hacerlo en cualquier momento, en cualquier lugar donde tengas acceso a Internet.

¡A las participantes del programa WIC que lo usaron les gustó mucho!



Lo que dicen las participantes del programa WIC:

*¡Un sitio en Internet fabuloso!
Muchísima información y
enlaces buenísimos.*

*El sitio en Internet me parece
excelente, es visualmente
atractivo y muy fácil de seguir.
Me encanta tener a una persona
para hablar ahí mismo.*

*¡Es una excelente idea!
Especialmente para nosotras que
somos madres que trabajamos a
tiempo completo. Es difícil tomarse
un día personal o faltar por
enfermedad. Preferimos usar esos
días para cuando nuestros hijos están
enfermos, no para ir a citas.*

Sigue estas instrucciones muy sencillas para comenzar:

- 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 el certificado de finalización.

Las lecciones cuentan como parte de tu educación sobre nutrición.

Consulta la lista de lecciones en la parte posterior.



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



¡Comparte tus enlaces preferidos para poder 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

IDENTIFICACIÓN:

Correo electrónico:

Contacto:

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

Todas las lecciones se encuentran disponibles en español.



Departamento de Salud y Servicios para
Personas de la Tercera Edad de Missouri
WIC y Servicios de Nutrición

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

health.mo.gov/wic

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-352 Spanish (04-14)