

# Educación Nutricional

## **SOBRE** la **MARCHA**

(Incluso durante la hora de la siesta)



Confíe en sus decisiones saludables



Tranquilidad a la hora de comer



Recetas saludables que les encantarán a sus hijos



Aproveche al máximo sus beneficios de WIC

## **PARA EMPEZAR:**

1. Visite **www.wichealth.org**
2. ¿Es la primera vez que visita **wichealth.org**? Haga clic en 'Inscríbese'.



3. Ingrese su información

**Agencia:**

**Clínica:**

**WIC ID:**

4. Complete su cuenta

**Nombre de usuario:**

**Contraseña:**

5. Haga clic en "Iniciar Lección"



Elija  **wichealth.org**



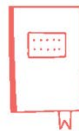
## RECUPERE SU TIEMPO

Usted está ocupado. ¡Lo entendemos! Complete su educación nutricional cuando es conveniente para usted... en cualquier lugar. Y pase su tiempo haciendo lo que es importante para usted, como pasar tiempo con su familia.



## ABRA LA PUERTA AL APRENDIZAJE

Las lecciones disponibles en [wichealth.org](http://wichealth.org) cuentan como su educación nutricional, pero es mucho más. Wichealth incluye consejos nutricionales, herramientas y consejos para su familia escritos por expertos en nutrición. Con wichealth no hay límites para aprender.



## LAS LECCIONES INCLUYEN:

- **Prepárese para un embarazo saludable**
- **Prepárese para conocer a su recién nacido**
- **Alimentar a su recién nacido**
- **Comprender a su recién nacido: sueño, llanto y señales**
- **Manténgase sano con verduras y frutas**

Para más información:  
[help@wichealth.org](mailto:help@wichealth.org)

Elija  [wichealth.org](http://wichealth.org)