



Realice su educación nutricional por **internet!**

Siga estos pasos:

1. Vaya al sitio Web: wichealth.org.
2. Abra una cuenta usando:

Agencia: _____
Clínica: _____
Identificación: _____

3. Elija una lección. (Vea la lista al dorso.)
4. Complete la lección.
5. Llene la encuesta.
6. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de finalización.



Vea sus lecciones terminadas en cualquier momento.



Comparta sus comentarios con otros.



Guarde sus enlaces favoritos.



Realice su educación nutricional por **internet!**

Siga estos pasos:

1. Vaya al sitio Web: wichealth.org.
2. Abra una cuenta usando:

Agencia: _____
Clínica: _____
Identificación: _____

3. Elija una lección. (Vea la lista al dorso.)
4. Complete la lección.
5. Llene la encuesta.
6. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de finalización.



Vea sus lecciones terminadas en cualquier momento.



Comparta sus comentarios con otros.



Guarde sus enlaces favoritos.



Realice su educación nutricional por **internet!**

Siga estos pasos:

1. Vaya al sitio Web: wichealth.org.
2. Abra una cuenta usando:

Agencia: _____
Clínica: _____
Identificación: _____

3. Elija una lección. (Vea la lista al dorso.)
4. Complete la lección.
5. Llene la encuesta.
6. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de finalización.



Vea sus lecciones terminadas en cualquier momento.



Comparta sus comentarios con otros.



Guarde sus enlaces favoritos.

Lecciones

Mujeres embarazadas

- Conociendo a tu bebé: El Sueño
- Seguridad alimentaria para futuras mamás
- Una receta para un embarazo saludable

Bebés

- Apoyo para las madres que amamantan
- Entender las señales de tu bebé
- El primer vaso del bebé
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos

Niños de 1 a 5 años de edad

- Alimente a sus niños con productos lácteos para un crecimiento fuerte y vigoroso
- Ayude a su hijo a elegir bien los alimentos
- Dos minutos, dos veces al día para tener una sonrisa saludable
- Las bebidas divertidas y saludables para niños
- Confíe que su hijo coma lo suficiente
- Las frutas y verduras promueven el crecimiento saludable de los niños
- Los niños felices, saludables y activos
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla
- Secretos para dar de comer a los niños caprichosos

Familia

- Aliméntese bien - Gaste menos
- Como crear unos buenos hábitos alimenticios en su hijo
- Compras con sus vales (cupones) de WIC
- De la granja a la familia: La seguridad alimentaria
- Las comidas vegetarianas (sin carne) para las familias ocupadas
- Los granos integrales sanos
- Preparar Comidas Saludables

Padres

- Esté sano a medida que su hijo crece
- Manténgase saludable comiendo frutas y vegetales
- Preparándose para un embarazo saludable
- Mantenga a su familia libre de la bacteria E. Coli

Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
*Esta institución es un proveedor
que ofrece igualdad de oportunidades*



Lecciones

Mujeres embarazadas

- Conociendo a tu bebé: El Sueño
- Seguridad alimentaria para futuras mamás
- Una receta para un embarazo saludable

Bebés

- Apoyo para las madres que amamantan
- Entender las señales de tu bebé
- El primer vaso del bebé
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos

Niños de 1 a 5 años de edad

- Alimente a sus niños con productos lácteos para un crecimiento fuerte y vigoroso
- Ayude a su hijo a elegir bien los alimentos
- Dos minutos, dos veces al día para tener una sonrisa saludable
- Las bebidas divertidas y saludables para niños
- Confíe que su hijo coma lo suficiente
- Las frutas y verduras promueven el crecimiento saludable de los niños
- Los niños felices, saludables y activos
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla
- Secretos para dar de comer a los niños caprichosos

Familia

- Aliméntese bien - Gaste menos
- Como crear unos buenos hábitos alimenticios en su hijo
- Compras con sus vales (cupones) de WIC
- De la granja a la familia: La seguridad alimentaria
- Las comidas vegetarianas (sin carne) para las familias ocupadas
- Los granos integrales sanos
- Preparar Comidas Saludables

Padres

- Esté sano a medida que su hijo crece
- Manténgase saludable comiendo frutas y vegetales
- Preparándose para un embarazo saludable
- Mantenga a su familia libre de la bacteria E. Coli

Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
*Esta institución es un proveedor
que ofrece igualdad de oportunidades*



Lecciones

Mujeres embarazadas

- Conociendo a tu bebé: El Sueño
- Seguridad alimentaria para futuras mamás
- Una receta para un embarazo saludable

Bebés

- Apoyo para las madres que amamantan
- Entender las señales de tu bebé
- El primer vaso del bebé
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos

Niños de 1 a 5 años de edad

- Alimente a sus niños con productos lácteos para un crecimiento fuerte y vigoroso
- Ayude a su hijo a elegir bien los alimentos
- Dos minutos, dos veces al día para tener una sonrisa saludable
- Las bebidas divertidas y saludables para niños
- Confíe que su hijo coma lo suficiente
- Las frutas y verduras promueven el crecimiento saludable de los niños
- Los niños felices, saludables y activos
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla
- Secretos para dar de comer a los niños caprichosos

Familia

- Aliméntese bien - Gaste menos
- Como crear unos buenos hábitos alimenticios en su hijo
- Compras con sus vales (cupones) de WIC
- De la granja a la familia: La seguridad alimentaria
- Las comidas vegetarianas (sin carne) para las familias ocupadas
- Los granos integrales sanos
- Preparar Comidas Saludables

Padres

- Esté sano a medida que su hijo crece
- Manténgase saludable comiendo frutas y vegetales
- Preparándose para un embarazo saludable
- Mantenga a su familia libre de la bacteria E. Coli

Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
*Esta institución es un proveedor
que ofrece igualdad de oportunidades*

