

Complete su educación nutricional

# INTERNET

Para comenzar, siga estas  
Instrucciones sencillas:

1. Vaya a es.wichealth.org
2. Haga click en "Inscríbese" para crear una cuenta.
3. Haga clic en "empezar una nueva lección".
4. De las 5 categorías, elija una lección.
5. Complete la lección.
6. Llene la encuesta.
7. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de finalización.



Usted tiene acceso a sus certificados al hacer click en "Mis Certificados"



Guarde sus enlaces favoritos para que pueda regresar y verlos en cualquier momento



Comparta sus favoritos en Facebook, Twitter y a través de correo electrónico



Clínica# \_\_\_\_\_

Familia# \_\_\_\_\_

Complete su educación nutricional

# INTERNET

Para comenzar, siga estas  
Instrucciones sencillas:

1. Vaya a es.wichealth.org
2. Haga click en "Inscríbese" para crear una cuenta.
3. Haga clic en "empezar una nueva lección".
4. De las 5 categorías, elija una lección.
5. Complete la lección.
6. Llene la encuesta.
7. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de finalización.



Usted tiene acceso a sus certificados al hacer click en "Mis Certificados"



Guarde sus enlaces favoritos para que pueda regresar y verlos en cualquier momento



Comparta sus favoritos en Facebook, Twitter y a través de correo electrónico



Clínica# \_\_\_\_\_

Familia# \_\_\_\_\_

Complete su educación nutricional

# INTERNET

Para comenzar, siga estas  
Instrucciones sencillas:

1. Vaya a es.wichealth.org
2. Haga click en "Inscríbese" para crear una cuenta.
3. Haga clic en "empezar una nueva lección".
4. De las 5 categorías, elija una lección.
5. Complete la lección.
6. Llene la encuesta.
7. Imprima o envíe por correo electrónico su certificado de finalización.



Usted tiene acceso a sus certificados al hacer click en "Mis Certificados"



Guarde sus enlaces favoritos para que pueda regresar y verlos en cualquier momento



Comparta sus favoritos en Facebook, Twitter y a través de correo electrónico



Clínica# \_\_\_\_\_

Familia# \_\_\_\_\_

# Lecciones disponibles

## Lactancia Materna

- Amamantar: crear n vincula para toda la vida

## Bebés Lecciones

- El primer vaso del bebé
- Echar luz sobre la Vitamina D
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos
- Amamantar: crear un vincula para toda la vida
- Entender el sueño de su bebé
- Entender las señales de su bebé
- Dos minutos dos veces al día paa una sonrisa saludable

## Niños de 1 a 5

- Construya niños fuertes con alimentos lácteos
- Frutas y verduras construyen niños saludables
- Las bebidas divertidas y saludables para los niños
- Los niños felices y activos
- Ayude a que su niño haga buenas decisiones Alimenticias
- Planifique las comidas y bocadillos de manera sencilla
- Secretos para dar de comer a niños quisquillosos
- Confié en que su hijo/a se esté alimentando bien
- Dos minutos dos veces al día para tener una sonrisa saludable

## Familia

- Escoja MiPlato para crear una familia más saludable
- Aliméntese bien – gaste menos
- De la granja a la familia: La seguridad alimentaria
- Los granos ilntegrales saludables
- Haga que la hora de comer sea tiempo de familia
- Preparar comidas saludables
- Las comidas sin carne para las familias ocupadas
- Manténgase saludable al comer frutas y verduras
- Escoja los alimentos ricos en hierro
- Mantenga a su familia a salvo de las bacterias E. coli
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla

## Padres Nuevos/Fadres en Espera

- Una receta para un embarazo saludable
- Seguridad alimentaria para futuras mamás
- Entendr el sueño de su bebé
- Prepararse para un embarazo saludable
- Póngase en forma después de la llegada del bebé

# Lecciones disponibles

## Lactancia Materna

- Amamantar: crear n vincula para toda la vida

## Bebés Lecciones

- El primer vaso del bebé
- Echar luz sobre la Vitamina D
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos
- Amamantar: crear un vincula para toda la vida
- Entender el sueño de su bebé
- Entender las señales de su bebé
- Dos minutos dos veces al día paa una sonrisa saludable

## Niños de 1 a 5

- Construya niños fuertes con alimentos lácteos
- Frutas y verduras construyen niños saludables
- Las bebidas divertidas y saludables para los niños
- Los niños felices y activos
- Ayude a que su niño haga buenas decisiones Alimenticias
- Planifique las comidas y bocadillos de manera sencilla
- Secretos para dar de comer a niños quisquillosos
- Confié en que su hijo/a se esté alimentando bien
- Dos minutos dos veces al día para tener una sonrisa saludable

## Familia

- Escoja MiPlato para crear una familia más saludable
- Aliméntese bien – gaste menos
- De la granja a la familia: La seguridad alimentaria
- Los granos ilntegrales saludables
- Haga que la hora de comer sea tiempo de familia
- Preparar comidas saludables
- Las comidas sin carne para las familias ocupadas
- Manténgase saludable al comer frutas y verduras
- Escoja los alimentos ricos en hierro
- Mantenga a su familia a salvo de las bacterias E. coli
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla

## Padres Nuevos/Fadres en Espera

- Una receta para un embarazo saludable
- Seguridad alimentaria para futuras mamás
- Entendr el sueño de su bebé
- Prepararse para un embarazo saludable
- Póngase en forma después de la llegada del bebé

# Lecciones disponibles

## Lactancia Materna

- Amamantar: crear n vincula para toda la vida

## Bebés Lecciones

- El primer vaso del bebé
- Echar luz sobre la Vitamina D
- Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos
- Amamantar: crear un vincula para toda la vida
- Entender el sueño de su bebé
- Entender las señales de su bebé
- Dos minutos dos veces al día paa una sonrisa saludable

## Niños de 1 a 5

- Construya niños fuertes con alimentos lácteos
- Frutas y verduras construyen niños saludables
- Las bebidas divertidas y saludables para los niños
- Los niños felices y activos
- Ayude a que su niño haga buenas decisiones Alimenticias
- Planifique las comidas y bocadillos de manera sencilla
- Secretos para dar de comer a niños quisquillosos
- Confié en que su hijo/a se esté alimentando bien
- Dos minutos dos veces al día para tener una sonrisa saludable

## Familia

- Escoja MiPlato para crear una familia más saludable
- Aliméntese bien – gaste menos
- De la granja a la familia: La seguridad alimentaria
- Los granos ilntegrales saludables
- Haga que la hora de comer sea tiempo de familia
- Preparar comidas saludables
- Las comidas sin carne para las familias ocupadas
- Manténgase saludable al comer frutas y verduras
- Escoja los alimentos ricos en hierro
- Mantenga a su familia a salvo de las bacterias E. coli
- Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla

## Padres Nuevos/Fadres en Espera

- Una receta para un embarazo saludable
- Seguridad alimentaria para futuras mamás
- Entendr el sueño de su bebé
- Prepararse para un embarazo saludable
- Póngase en forma después de la llegada del bebé