



## Empiece su educación nutricional en línea



---

Nombre de la agencia local

---

Nombre de la clínica

---

N.º de identificación de la familia

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Configure su perfil.
- Haga clic en “Iniciar sesión” en su panel de control.
- Elija una lección y complétela.
- Complete la encuesta y haga clic en “Enviar”.
- Se enviará un certificado de finalización automáticamente por correo electrónico a su agencia local.

### Es fácil!



Use cualquier ordenador, tableta o teléfono inteligente.

### Es divertido!



Acceda a Health eKitchen para obtener excelentes recetas utilizando alimentos autorizados por el programa WIC.

### ¡Es conveniente!



Complete sus lecciones en cualquier momento y en cualquier lugar donde tenga acceso a Internet.

Las lecciones de Wichealth.org cuentan como parte de su educación nutricional

Complete sus lecciones antes del:

Fecha

Sus próximos beneficios alimenticios

comienzan el:

Fecha

## El embarazo y los primeros 6 meses del bebé

- Alimentarse bien para tener un embarazo saludable
- Alimentar al recién nacido
- Ponerse en forma después del nacimiento del bebé
- Obtener el apoyo que necesita durante las primeras semanas del bebé
- En el hospital: las primeras 48 horas
- Prepararse para conocer a su recién nacido
- Regresar al trabajo o a la escuela
- Cómo entender a su recién nacido: el sueño, el llanto y las señales

## Cómo alimentar a su hijo de 6 a 24 meses

- La primera taza del bebé
- Alimentar a su hijo de 1 año
- Alimentar al bebé con alimentos sólidos

## Cómo alimentar a su hijo de 2 a 5 años

- Ayudar a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables
- Hacer que la hora de comer sea un momento familiar
- Resolver los caprichos en la alimentación

## Cómo elegir alimentos saludables

- Estar saludable con verduras y frutas
- Formar niños fuertes mediante el consumo de productos lácteos
- Bebidas divertidas y saludables para los niños
- Elegir granos integrales
- Comidas sin carne para familias ocupadas
- ¡Hora de comer! ¿Qué hay en su plato?

## Cómo mantener a su familia saludable

- Una guía para la seguridad alimentaria
- Niños felices, saludables y activos
- Dos minutos, dos veces al día, para tener una sonrisa saludable

## Planificación de comidas y bocadillos sencillos

- Cocine más fácilmente
- Hacer comidas y bocadillos simples

## Mothers in Motion

- Introducción y descripción general de Mothers in Motion
- Formas recomendadas para manejar el estrés cotidiano
- Formas eficaces de manejar los sentimientos negativos
- Maneras eficaces de ayudar con la crianza de los hijos
- Formas eficaces de reducir la comida chatarra
- Formas divertidas y realistas de hacer más ejercicio
- Cómo perder peso
- Planificar comidas para ayudar a los niños a comer más sano
- Formas prácticas de cocinar de forma más saludable
- Consejos para ahorrar tiempo para madres ocupadas
- Consejos útiles para comprar comestibles: Parte I
- Consejos útiles para comprar comestibles: Parte II

NC Departamento de Salud y Servicios Humanos  
División de Bienestar Infantil y Familiar  
Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria  
[www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp) • Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 01/24  
CNSS # 3701-S-D

