

# Guía de lecciones recomendadas



## El embarazo:

### Estar sana

antes, durante y después

- Coma bien para tener un embarazo sano
- Póngase en forma después de la llegada de su bebé

## Prepararse para su recién nacido

- Prepararse para conocer a su recién nacido
- En el hospital - Las primeras 48 horas
- Alimentar a su recién nacido
- Comprender a su recién nacido: El sueño, el llanto y las señales
- Obtener el apoyo que necesita en las primeras semanas con su bebé
- Volver al trabajo o a la escuela

## Alimentar a su niño de 6 a 24 meses de edad

- El primer vaso del bebé
- Alimentar a su bebé comidas sólidas
- Alimentar a su niño de 1 año

## Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad

- Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables
- Soluciones para el niño melindroso
- Cómo hacer que la hora de comer sea tiempo familiar

### Elegir alimentos saludables

- Escoja “Mi Plato” para construir una familia saludable
  - Manténgase sano con verduras y frutas
  - Alimentos lácteos para niños fuertes
  - Opte por los granos integrales
  - Las comidas sin carne para las familias ocupadas
  - Maneras simples de incluir mariscos en sus comidas familiares
  - Bebidas divertidas y saludables para los niños
- 

### Mantener a su familia segura y sana

- Una guía para la seguridad alimentaria
  - Desarrollar un cuerpo sano con hierro
  - Dése a usted y a su bebé dientes saludables para toda la vida
  - Los niños felices, sanos y activos
  - Proteja a su familia del plomo con alimentos saludables
  - Dos minutos dos veces al día para tener una sonrisa sana
  - Vacune a su familia
- 

### Planear comidas y meriendas sencillas

- Encontrar recetas que funcionen
  - Prepare las comidas y bocadillos de manera sencilla
  - Planear sus comidas con confianza
  - Aprovechar al máximo su dinero para la comida
  - Recetas: ¡Más fácil que nunca!
  - Ahorrar tiempo con recetas que no se cocinan
  - Cómo usar sustituciones en sus comidas saludables
- 

### Comprender los indicadores de desarrollo

- Los indicadores importan: Una introducción
- Los indicadores importan: Bebés menores de 6 meses
- Los indicadores importan: Bebés de 6 a 12 meses
- Los indicadores importan: Niños de 1 a 2 años de edad
- Los indicadores importan: Niños de 2 a 5 años de edad