

WIC Health Títulos de Lecciones

www.wichealth.org

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

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

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

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

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 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

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

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

(Updated 9/10/2021)