

Educación Nutricional

SOBRE la **MARCHA**

(Incluso durante la hora de la siesta)



Confíe en sus decisiones saludables



Tranquilidad a la hora de comer



Recetas saludables que les encantarán a sus hijos



Aproveche al máximo sus beneficios de WIC

PARA EMPEZAR:

1. Visite **www.wichealth.org**
2. ¿Es la primera vez que visita wichealth.org? Haga clic en 'Inscríbase'.



3. Ingrese su información
Estado: Carolina del Norte
Agencia:
Clínica:
WIC ID Familiar:
4. Complete su cuenta
Nombre de usuario:
Contraseña:

5. Haga clic en "Iniciar Lección"



Elija  **wichealth.org**



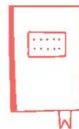
RECUPERE SU TIEMPO

Usted está ocupado. ¡Lo entendemos! Complete su educación nutricional cuando es conveniente para usted... en cualquier lugar. Y pase su tiempo haciendo lo que es importante para usted, como pasar tiempo con su familia.



ABRA LA PUERTA AL APRENDIZAJE

Las lecciones disponibles en wichealth.org cuentan como su educación nutricional, pero es mucho más. Wichealth incluye consejos nutricionales, herramientas y consejos para su familia escritos por expertos en nutrición. Con wichealth no hay límites para aprender.



LAS LECCIONES INCLUYEN:

- **Manténgase sano con verduras y frutas.**
- **Coma bien antes y durante su embarazo.**
- **Alimentar a su bebé comidas sólidas.**
- **Ayude a su niño a desarrollar hábitos alimenticios saludables.**
- **Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla.**
- **Comprender a su recién nacido: sueño, llanto y señales.**

Para más información:
help@wichealth.org

Elija  wichealth.org

 NORTH CAROLINA

