

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 'Inscríbese'.



3. Ingrese su información

Agencia:

Clínica:

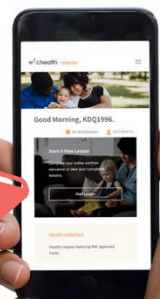
WIC ID:

4. Complete su cuenta

Nombre de usuario:

Contraseña:

5. Haga clic en "Iniciar Lección"



Elija  **wichealth.org**



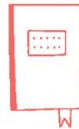
RECUPERE SU TIEMPO

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:

- **Prepárese para un embarazo saludable**
- **Prepárese para conocer a su recién nacido**
- **Alimentar a su recién nacido**
- **Comprender a su recién nacido: sueño, llanto y señales**
- **Manténgase sano con verduras y frutas**

Para más información:
help@wichealth.org

Elija  wichealth.org