

## Mujeres embarazadas y nuevas mamás

### Una receta para un embarazo saludable

Consejos útiles sobre comer saludable y mantenerse activa durante su embarazo.

### Seguridad alimentaria para futuras mamás

Datos y consejos importantes acerca de la seguridad alimentaria para la futura mamá.

### Entender el sueño de su bebé

Cómo duermen los bebés y consejos para padres soñolientos.

### Entender las señales de su bebé

Cómo reconocer y responder a las señales del bebé.

### Prepararse para un embarazo saludable

Por qué es importante elegir alimentos saludables y tomar una multivitamina con ácido fólico antes de quedar embarazada.

### Ponerse en forma después de que llegue su bebé

Cómo mantenerse activa físicamente y tener buenos hábitos de comer después del parto.

## Bebés

### El primer vaso del bebé

Cómo y por qué introducir un vaso al bebé, y qué poner en el vaso.

### Echar luz sobre la Vitamina D

Cuánta Vitamina D necesitan los bebés y maneras fáciles de obtenerla.

### Iniciar a su bebé a comer alimentos sólidos

Cómo y cuándo introducir los alimentos sólidos al bebé.

### Amamantar: crear un vínculo para toda la vida

Los beneficios de dar pecho, y consejos para que sea una experiencia positiva.

### Entender el sueño de su bebé

Cómo duermen los bebés, y consejos para padres soñolientos.

### Entender las señales de su bebé

Cómo reconocer y responder a las señales del bebé.

### Dos minutos dos veces al día para una sonrisa saludable

Por qué es importante cepillarse los dientes, y cuáles alimentos ayudan a los niños a tener dientes sanos.

## Amamantar

### Amamantar: crear un vínculo para toda la vida

Los beneficios de dar pecho, y consejos para que sea una experiencia positiva.

# Lecciones disponibles 2016

## Niños de 1 a 5 años de edad

### **Construya niños fuertes con alimentos lácteos**

La importancia de los alimentos lácteos bajos en grasa, y consejos para consumir lo suficiente.

### **Frutas y verduras construyen niños saludables**

Por qué son importantes las frutas y verduras, y consejos para incluirlas en las comidas y los bocadillos cada día.

### **Las bebidas divertidas y saludables para los niños**

Bebidas saludables para los niños, y cómo pueden afectar su salud los distintos tipos de bebidas.

### **Los niños felices, sanos y activos**

Por qué la actividad física es importante para los niños, y cuánto y qué tipo de actividades son mejores para ellos.

### **Ayude a su hijo a elegir alimentos saludables**

Cómo dar a los niños la libertad de hacer elecciones alimentarias.

### **Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla**

Por qué es importante ofrecer comidas y bocadillos saludables regularmente, y cómo hacerlo.

### **Secretos para dar de comer a niños caprichosos**

Cómo lidiar con un niño que es caprichoso con la comida.

### **Confíe en que su hijo/a coma lo suficiente**

Por qué los padres deben proporcionar la comida y los niños deben decidir qué y cuánto comer.

### **Dos minutos dos veces al día para una sonrisa saludable**

Por qué es importante cepillarse los dientes, y cuáles alimentos ayudan a los niños a tener dientes sanos.

## Familias saludables

### **Escoja MiPlato para crear una familia más saludable**

Cómo usar MiPlato para escoger alimentos saludables.

### **Aliméntese bien – gaste menos**

Consejos para ahorrar dinero en la tienda de abarrotes mientras todavía compra alimentos saludables.

### **De la granja a la familia: la seguridad alimentaria**

Todo sobre la seguridad alimentaria.

### **Los granos integrales saludables**

Maneras fáciles de escoger y preparar alimentos de granos integrales, y por qué es importante.

### **Haga que la hora de comer sea tiempo de familia**

La importancia de tener comidas en familia, y consejos para hacerlo con éxito.

### **Preparar comidas saludables**

Ayuda para preparar comidas de maneras nuevas y saludables, usando menos sal, azúcar y grasa.

### **Las comidas sin carne para las familias ocupadas**

Los beneficios de las comidas y los bocadillos sin carne, y consejos para ofrecerlos.

### **Manténgase saludable al comer frutas y verduras**

Por qué es importante para la salud comer frutas y verduras, y maneras fáciles de añadirlas a sus comidas y bocadillos.

### **Escoja los alimentos ricos en hierro**

Por qué son importantes los alimentos ricos en hierro, y maneras de incluirlos en sus comidas.

### **Mantenga a su familia a salvo de las bacterias E. coli**

Pasos simples de la seguridad alimentaria para ayudar a bajar el riesgo de enfermarse por E. coli.

### **Planifique las comidas y los bocadillos de manera sencilla**

Por qué es importante ofrecer comidas y bocadillos saludables regularmente, y cómo hacerlo.