

# Desafío de verano saludable # 1

del Michael & Susan Dell Center for Healthy Living

<p>Come al menos 1 pieza de fruta.</p> 	<p>¡Juega a la pelota! Rebota, arroja o patea una pelota contra la pared.</p>	<p>Pasa menos de 2 horas viendo la televisión.</p> 	<p>Haz una lista de tus alimentos saludables favoritos y colócala en la puerta de la nevera.</p>	<p>Haz una actividad en la casa como aspirar, sacudir o trapear.</p>	<p>Come un vegetal que no hayas probado antes.</p> 	<p>Ve a un parque con tu familia o amigos.</p>
<p>Esta noche, duerme al menos 10 horas.</p>	<p>Hoy, bebe 8 tazas de agua.</p> 	<p>Prepara tu propia carrera de obstáculos.</p>	<p>Pon fruta fresca en tu cereal o en una pieza de pan tostado.</p> 	<p>Haz flexiones, abdominales o estírate cuando haya comerciales en la televisión.</p>	<p>Haz un dibujo de tu comida saludable favorita.</p>	<p>Camina por 20 minutos con un miembro de la familia.</p>
<p>Hoy por la noche, ayuda a tu familia a cocinar una cena saludable.</p>	<p>Mide tu ritmo cardíaco, antes y después de jugar.</p>	<p>Juega afuera por 30 minutos.</p> 	<p>Come 5 porciones de frutas y / o vegetales.</p>	<p>¿Cuántas veces puedes lanzar y atrapar una pelota sin que rebote?</p>	<p>Pasa un día entero sin beber refrescos embotellados.</p> 	<p>Pídele a tus padres que usen estacionamiento más lejano cuando salgan hoy.</p>
<p>Con un adulto, haz planes para pasar un día en la piscina o en el lago.</p>	<p>Pasa menos de 1 hora jugando videojuegos.</p> 	<p>Después de la cena, dedica 15 minutos a realizar ejercicios de estiramiento con tu familia.</p>	<p>Haz un bocadillo saludable con 2 alimentos saludables.</p> 	<p>Inventa tu propio juego y juega con amigos o familiares.</p>	<p>Para saciar tu sed, bebe solo agua o leche hoy.</p> 	<p>Come una fruta con tu desayuno.</p>

# Desafío de verano saludable #2

del Michael & Susan Dell Center for Healthy Living

<p>Haz una tarea al aire libre como barrer, cortar el césped o hacer jardinería.</p>	<p>Haz una ensalada de frutas con al menos 3 frutas de colores diferentes.</p>	<p>Agrega un toque de sabor al agua natural con rodajas de pepino, menta o frutas.</p>	<p>Pasa menos de 2 horas viendo la televisión.</p>	<p>Juega afuera por al menos 30 minutos.</p>	<p>Enséñele a alguien tu juego favorito de la clase de Educación Física.</p>	<p>Prueba un vegetal nuevo con tu familia.</p>
<p>Aprende a hacer malabarismos. Comienza con bolsas de plástico y luego pruébelo con pelotas.</p>	<p>Haz un bocadillo saludable usando 2 ingredientes saludables.</p>	<p>Estírate durante 10 minutos antes de acostarte.</p>	<p>Pasa todo el día sin beber refrescos embotellados.</p>	<p>¡Juega a la pelota! Rebota, arroja o pateo una pelota contra la pared.</p>	<p>Haz planes con tu familia para ir a un parque.</p>	<p>Camina por 20 minutos con un miembro de la familia.</p>
<p>Juega afuera por al menos 1 hora.</p>	<p>Esta noche, duerme al menos 10 horas.</p>	<p>Pon fruta fresca en tu cereal o en una pieza de pan tostado.</p>	<p>Ayuda a tu familia a preparar una cena saludable.</p>	<p>Prepara tu propia carrera de obstáculos.</p>	<p>Come 5 porciones de frutas y / o vegetales.</p>	<p>Hoy, bebe 8 tazas de agua.</p>
<p>Después de la cena, dedica 15 minutos a realizar ejercicios de estiramiento con tu familia.</p>	<p>¿Cuántas veces puedes lanzar y atrapar una pelota sin que rebote?</p>	<p>Para saciar tu sed, bebe solo agua o leche hoy.</p>	<p>Haz flexiones, abdominales o estírate cuando haya anuncios en la televisión.</p>	<p>Come 1 verdura en el desayuno.</p>	<p>Inventa tu propio juego e invita a tus amigos o familiares a jugarlo contigo.</p>	<p>Pasa menos de 1 hora jugando videojuegos.</p>

# Desafío de verano saludable #3

del Michael & Susan Dell Center for Healthy Living

Mide tu ritmo cardíaco, antes y después de jugar.	Pídele a tus padres que usen estacionamiento más lejano cuando salgan hoy.	Come una fruta con tu desayuno. 	Haz una tarea en la casa como aspirar, sacudir o trapear.	Hoy, bebe 8 tazas de agua. 	Con un adulto, haz planes para pasar un día en la piscina o en el lago.	Desafía a un amigo o familiar a una carrera.
Come vegetales de 2 colores en el almuerzo.	Pasa menos de 2 horas viendo la televisión. 	Practica tus habilidades de malabarismo.	Pasa todo el día sin beber refrescos embotellados. 	Estírate durante 10 minutos antes de acostarte.	Camina por 20 minutos con un miembro de la familia.	Juega afuera por al menos 1 hora. 
¡Juega a la pelota! Rebota, arroja o patea una pelota contra la pared.	Haz un bocadillo saludable con 2 ingredientes saludables. 	Prepara tu propia carrera de obstáculos.	Ayúdale a tu familia a planificar almuerzos saludables para el nuevo año escolar. 	Esta noche, duerme al menos 10 horas.	Agrega un toque de sabor al agua natural con rodajas de pepino, menta o frutas.	Pasa menos de 1 hora jugando videojuegos. 
Elige tu propia actividad saludable del desafío.	Elige tu propia actividad saludable del desafío.	Elige tu propia actividad saludable del desafío.	Elige tu propia actividad saludable del desafío.	Elige tu propia actividad saludable del desafío.	Elige tu propia actividad saludable del desafío.	Elige tu propia actividad saludable del desafío.