

¿A DÓNDE PODEMOS IR A

# JUGAR?

IDEAS  
ACCESIBLES PARA  
LA DIVERSIÓN  
FAMILIAR EN  
EL CONDADO  
DE DAKOTA

## BIBLIOTECA DEL

Condado de Dakota

- Programas gratuitos
- lectura de cuentos
- Artes y manualidades
- Películas y juegos
- Actividades de movimiento

## PARQUES DEL

Condado de Dakota

- Clases familiares
- Caminos (todo el año)
- Equipos de alquiler
- Programas de la naturaleza
- Piraguismo
- Excursionismo
- Tiro al Arco
- Andar en bicicleta
- Playas

## PARQUES VECINALES

La mayoría de las ciudades cuentan con parques o campos de juego lo suficientemente cerca para ir caminando.

¡Haga que la actividad física sea parte de la rutina diaria de su familia!

## EDUCACIÓN FAMILIAR DE LA NIÑEZ TEMPRANA

Su distrito escolar ofrece actividades para padres e hijos. Llame a su distrito escolar para obtener una lista de las clases.



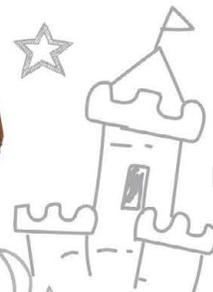
Public Health

Prevent. Promote. Protect.

TO HEALTHY KIDS

Departamento de Salud Pública  
del Condado de Dakota  
651.554.6100

DCPHD-HR-2268b (02/2019)



# Apple Valley

## City of Apple Valley Parks Programs (Programas en los Parques de la Ciudad de Apple Valley)

952-953-2300 Varios lugares y días

[www.cityofapplevalley.org](http://www.cityofapplevalley.org)

Gimnasio abierto de preescolar, programas de actividades infantiles, tenis infantil, gimnasio abierto familiar los fines de semana, Just Jump (A Saltar), natación libre, clases de natación y más. El costo varía, escala de precios y becas disponibles.

## Gimnasio Abierto para Pre-escolares, Niños y Familias

952-953-2399 (Llame para los horarios)

<http://www.cityofapplevalley.org/> Busque "Open Gym"

Gimnasio Abierto GRATIS

- Para niños de 2 años y menores
- Para niños de 5 años y menores
- Para jóvenes de 17 años y menores con uno de los padres

## Clases de patinaje sobre hielo Patinaje abierto

Apple Valley Sports Arena 952-953-2366

[www.cityofapplevalley.org](http://www.cityofapplevalley.org) - búsqueda "skating" (patinaje)

Lecciones, patinaje libre y alquiler de patines. Escala de precios y becas disponibles. Pistas de hielo al aire libre, gratis en varios parques de la ciudad. Llame al 952-953-2300.

## ISD 196 Community Education (Educación Comunitaria ISD 196)

651-423-7920 Varios lugares y días

<http://district196.org/ce/>

Baile para niños y familias, natación abierta en alberca cubierta, y más. Becas parciales y completas.

## Música en el Parque Kelley (Julio y Agosto)

[www.cityofapplevalley.org](http://www.cityofapplevalley.org) - búsqueda "Music in Kelley Park"

Conciertos de música gratis. Los viernes de 6pm-9pm. Comida y bebidas a la venta. Habrá rifas, pero debe estar presente para ganar.

# Burnsville

## Burnsville Ice Center

(Centro de Patinaje sobre Hielo de Burnsville)

251 Civic Center Parkway / 952-895-4651

[www.burnsvilleicecenter.org/](http://www.burnsvilleicecenter.org/)

Pista cubierta de patinaje

## City of Burnsville Parks

(Parques de la Ciudad de Burnsville)

Departamento de parques: 952-895-4521

Reservación de instalaciones: 952-895-4500

[www.ci.burnsville.mn.us/index.aspx?nid=138](http://www.ci.burnsville.mn.us/index.aspx?nid=138)

Equipos de juego, rutas de excursionismo, patinaje al aire libre, playas públicas y mucho más. GRATIS.

## ISD 191 Community Education (Educación Comunitaria ISD 191)

[www.communityed191.org](http://www.communityed191.org)

952-707-4150 Varios lugares y días

Noche de diversión familiar, conciertos, tiempo de juego para padres jóvenes, deportes y recreación, clases de natación, natación abierta y más.

## Skateville

201 So. River Ridge Circle / 952-890-0988

[www.skateville.com](http://www.skateville.com)

Patinaje abierto familiar y fiestas de cumpleaños.

## Verano de Conciertos y Películas

[www.burnsville.org](http://www.burnsville.org) - búsqueda "Summer Concerts"

¡Vé a un concierto, a ver una película, o asiste a un gran festival este verano en Burnsville! Todos los eventos son gratis y abiertos al público en general. Para información acerca de la cancelación de algún evento, llame a la línea directa de Recreación al (952) 895-4507.

## Grand Slam

12425 River Ridge Boulevard / 952-224-0413

<http://grandslammn.com>

Los precios varían dependiendo de la actividad.



Actividad física (gimnasio abierto, salto, baile, movimiento)



Natación (piscinas, lagos o playas)



Parque (senderos para caminar, actividades al aire libre, patios de recreo)



Patinaje sobre ruedas, patinaje sobre hielo



Actividades de invierno

Visita Condado de Dakota en línea para la información en programas y eventos:

Parques del Condado de Dakota:  
[www.dakotacounty.us/parks](http://www.dakotacounty.us/parks)

Biblioteca del Condado de Dakota:  
[www.dakotacounty.us/library](http://www.dakotacounty.us/library)

## Eagan

### Caponi Art Park

1220 Diffley Road / 651-454-9412

[www.caponiartpark.org](http://www.caponiartpark.org)



Abierto de mayo a octubre, cerrado los lunes. Gratis (se aceptan donaciones). Un parque de 60 acres con senderos arbolados para caminatas, un jardín de esculturas, y un anfiteatro al aire libre. Presentaciones artísticas de diversos lugares incluyendo teatro, danza, música y poesía. Los grupos pueden programar excursiones o actividades manuales basadas en la naturaleza.

### Cascade Bay

1360 Civic Center Drive / 651-675-5577

[www.cityofeagan.com/index.php/cascade-bay](http://www.cityofeagan.com/index.php/cascade-bay)

Parque acuático y campo de golf miniatura.



### Eagan Parks & Recreation Programs (Programas de Parques y Recreación de Eagan)

3830 Pilot Knob Road

651-675-5500 / Línea directa 651-675-5511

Varios sitios por todo Eagan



[www.cityofeagan.com/index.php/parks-recreation](http://www.cityofeagan.com/index.php/parks-recreation)

Programas de preescolar, el gimnasio cubierto (the Blast), ligas deportivas para adultos y disponibilidad de gimnasio.

### Jensen Lake Trailhead - Lebanon Hills Regional Park (Sendero del Lago Jensen)

1350 Carriage Hills Drive

Línea de información 24 horas: 651-438-4636

[www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails](http://www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails)



Área de picnic, área de juegos infantiles, sendero interpretativo y caminatas en senderos de montaña durante todo el año. Baños disponibles. Entrada gratuita al comienzo del camino.

### Lebanon Hills Regional Park Visitor Center (Centro para el Visitante del Parque Regional Lebanon Hills)

860 Cliff Road / 651-554-6530

[www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails](http://www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails)



Programas como Knee High Naturalist (pequeños exploradores), reuniones de juego y noche familiar de Padres Orgullosos.

### Schultze Lake Beach (Playa del Lago Schultze)

Lebanon Hills Regional Park

860 Cliff Road 651-554-6530

[www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails](http://www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails)

Abierto desde el Día de los Soldados Caídos (Memorial Day) – Día del Trabajo (Labor Day), 8:00 a.m. – 10:00 p.m. Gratis (no hay salvavidas de turno). La playa está ubicada en entrada de la calle Cliff Road a 3.7 millas al este de la autopista I-35E.



### Trapp Farm Snow Tubing Hill (Montaña Deslizante de Nieve Trapp Farm)

Ubicada en la calle Wilderness Run Road

(Dodd Rd y la Lexington Ave.) 651-675-5511

[www.cityofeagan.com/index.php/parks/trapp-farm-park-tubing-hill](http://www.cityofeagan.com/index.php/parks/trapp-farm-park-tubing-hill)

Abierto de jueves a domingo, si el tiempo lo permite. No se permiten artículos personales de esquí durante las horas publicadas de tubing (llantas inflables). Los participantes deben ser capaces de subir la colina a pie.



### Eagan Civic Arena (Arena de la Ciudad de Eagan)

[www.cityofeagan.com/index.php/arena](http://www.cityofeagan.com/index.php/arena)

651-675-5589 / Info. acerca de patinaje público

651-675-5590

Parque techado, fiestas infantiles, patinaje sobre hielo abierto, programas para aprender a patinar sobre hielo. Los horarios y los precios varían.



 Actividad física (gimnasio abierto, salto, baile, movimiento)

 Parque (senderos para caminar, actividades al aire libre, patios de recreo)

 Actividades de invierno

 Natación (piscinas, lagos o playas)

 Patinaje sobre ruedas, patinaje sobre hielo

# Farmington

## Farmington Parks & Recreation (Parques y Recreación de Farmington)

651-280-6850 / Línea directa 651-280-6870

[www.ci.farmington.mn.us](http://www.ci.farmington.mn.us)

Clases, patinaje sobre hielo al aire libre, campamentos de verano, deportes y mucho más. Becas disponibles.



## Hastings Outdoor Skating (Patinaje al aire libre en Hastings)

Línea directa 651-480-2392

[www.hastingsmn.gov](http://www.hastingsmn.gov) - búsqueda "Outdoor Skating"

Patinaje recreacional y hockey, renta de equipo disponible.



## Hastings Country Inn (alberca)

300 33rd street / 651-437-8870

Natación abierta de 6 a.m. a 8:00 p.m. - tarifa mínima. Membresía familiar disponible.



## Hastings Civic Arena

(Centro de Convenciones de Hastings)

2801 Redwing Blvd / 651-480-6195

[www.hastingsmn.gov](http://www.hastingsmn.gov) - búsqueda "Civic Arena" Patinaje público sobre hielo y alquiler de patines de Octubre a Marzo.



## Schmitz-Maki Arena (Patinaje sobre Hielo dentro de la Arena)

651-280-6960 / 114 West Spruce Street

[www.ci.farmington.mn.us](http://www.ci.farmington.mn.us) - búsqueda "Schmitz-Maki"



## ISD 192 Community Education/ ECFE-Farmington

(Educación Comunitaria ISD 192/ECFE Farmington)

6100 195th Street West

651-460-3200 Varios lugares y días

[http://www.farmington.k12.mn.us/community\\_education](http://www.farmington.k12.mn.us/community_education)

Clases, noches de gimnasio, clases de natación y natación libre. Becas disponibles.



## Swimming Beaches - Hastings area (Playas para Nadar en el área de Hastings)

Lake Byllesby, Cannon Falls

7650 Echo Point Road / 507-263-4447

[www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails](http://www.co.dakota.mn.us/parks/parksTrails)

Point Douglas Park, Hastings 651-430-8240

[www.co.washington.mn.us](http://www.co.washington.mn.us)



# Hastings

## Carpenter St. Croix Valley Nature Center (Centro Naturalista Carpenter St. Croix Valley)

12805 St. Croix Trail / 651-437-4359

<http://carpenternaturecenter.org/>

Caminos/pistas gratis y centro de interpretación con exhibiciones interactivas y animales vivos.



## Hastings Aquatic Center (Centro Acuático de Hastings)

901 Maple Street / 651-480-2385 / Línea directa 651-480-2392

[www.hastingsmn.gov](http://www.hastingsmn.gov) - búsqueda "Aquatic Center"

Programas, Natación familiar y abierta. Los horarios y los costos varían.



## ISD 200 Community Education (Educación Comunitaria ISD 200)

310 River Street / 651-480-7670

[www.hastingscommunityed.com/](http://www.hastingscommunityed.com/)

Artesanías, música y movimiento, actividades de ciencias y matemáticas; oportunidades para jugar e interactuar.



## Schaar's Bluff - Spring Lake Park Reserve

8395 127th Street East / 952-891-7000

[www.co.dakota.mn.us/parks](http://www.co.dakota.mn.us/parks)

Programas, zona de picnic, área de juegos infantiles y rutas de caminatas de montañismo todo el año. Hermosas vistas del Valle del Río Mississippi.



## Campo de golf de discos (frisbees) – Parque C.P. Adams

1301 LeDuc Avenue / 651-480-6175

[www.hastingsmn.gov](http://www.hastingsmn.gov) - búsqueda "Disc Golf"

Campo de 18 hoyos para golf de discos, gratis y abierto durante el día.



 Actividad física (gimnasio abierto, salto, baile, movimiento)

 Parque (senderos para caminar, actividades al aire libre, patios de recreo)

 Actividades de invierno

 Natación (piscinas, lagos o playas)

 Patinaje sobre ruedas, patinaje sobre hielo

# Inver Grove Heights

## IGH Parks & Recreation Preschool Programs (Programas de Parques y Recreación Preescolar de IGH)

8055 Barbara Avenue / 651-554-3440

<http://www.ci.inver-grove-heights.mn.us> - busque:  
"Preschool Programs" (programas preescolares)

Programas preescolares, gimnasio, natación, campamentos de seguridad y actividades de padre e hijos. Becas disponibles.



## Veterans Memorial Community Center (Centro Comunitario en Honor de los Veteranos)

8055 Barbara Avenue / 651-450-2480

<http://www.ci.inver-grove-heights.mn.us>



Gimnasio y Centro Acuático The Grove, parque acuático, gimnasio, pista de patinaje sobre hielo y otros programas. Membresías disponibles, así como pases de 10 días y pases diarios. Los horarios varían.

# Lakeville

## Lakeville Parks and Recreation Ice Skating (Parques y Recreación, Patinaje sobre hielo de Lakeville)

952-985-4608 / 952-985-4690 [www.ci.lakeville.mn.us/](http://www.ci.lakeville.mn.us/)

Varios parques de la ciudad disponen de placenteras pistas de patinaje sobre hielo GRATIS, con casas de calentamiento y luces.



## ISD 194 Community Education/ ECFE (Educación comunitaria ISD 194/ECFE)

952-232-3006 Varios lugares y días

[www.lakevilleareacommunityed.net](http://www.lakevilleareacommunityed.net)

Programas, gimnasia, natación, arte, clases familiares de educación de la niñez temprana. Escala de precios disponible para algunas de las clases.



## Lakeville Park and Recreation Events (Parques y Eventos de Recreación de Lakeville)

952-985-4608 / [www.ci.lakeville.mn.us/](http://www.ci.lakeville.mn.us/)



Programas familiares disponibles incluyendo el GPS Sorprendente Carrera Familiar (Amazing Family Race) y mucho más. El costo varía, algunos eventos son gratuitos. Becas disponibles.

## McGuire Jr. High - Natación abierta

21200 Holyoke Ave. W. / 952-232-2150

[www.lakevilleareacommunityed.net](http://www.lakevilleareacommunityed.net)



Natación abierta. Aeróbicos acuáticos y líneas de natación en circuito para adultos. Pequeña cuota.

## Swimming Beaches - Lakeville Parks (Playas para Nadar- Parques de Lakeville)

952-985-4608 / [www.ci.lakeville.mn.us/](http://www.ci.lakeville.mn.us/)



### Antlers Park Beach - 9740 201st St. W.

Playa grande para nadar, zona de picnic, canchas de voleibol, herradura, equipo de parque infantil, muelle de pesca, lugares de agua y arena para bebés y baños.

### Orchard Lake Beach - 17195 Judicial Road

Área de picnic, pesca de orilla, juegos infantiles, canchas de voleibol y baños.

### Valley Lake Beach - 16050 Garrett Path

Equipo de parques infantiles, área de picnic, rutas para caminar alrededor del lago, muelle de pesca y baños. No hay salvavidas de turno.

### Páginas web para más información:

- Centers for Disease Control and Prevention (Centro de Control y Prevención de Enfermedades): [www.cdc.gov/physicalactivity/](http://www.cdc.gov/physicalactivity/)
- American Heart Association (Asociación Americana del Corazón): [www.heart.org](http://www.heart.org)
- Kid's Health (Salud Infantil): [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)



Actividad física (gimnasio abierto, salto, baile, movimiento)



Parque (senderos para caminar, actividades al aire libre, patios de recreo)



Actividades de invierno



Natación (piscinas, lagos o playas)



Patinaje sobre ruedas, patinaje sobre hielo

# Rosemount

**ISD 196 Community Education**  
(Educación comunitaria ISD 196)  
651-423-7920 / [www.district196.org/ce](http://www.district196.org/ce)



Clases, baile para niños y familias, natación abierta cubierta, gimnasia y mucho más. Becas parciales y completas disponibles.

**Rosemount Community Center & Ice Arena**  
(Centro Comunitario y Pista de hielo de Rosemount)



13885 South Robert Trail  
651-322-6000 / [www.ci.rosemount.mn.us](http://www.ci.rosemount.mn.us)

Gimnasio abierto para padres y bebés (menores de 5 años) Parques y Recreación de Rosemount proporciona pelotas y otros equipos divertidos de juego ¡GRATIS!  
Ice Arena: Patinaje sobre hielo abierto al público y clases. El alquiler de patines no está disponible. Becas disponibles para las clases.

**Rosemount Parks and Recreation Programs**  
(Programas de Recreación y Parques de Rosemount)  
651-322-6000 / Info. line 651-322-6020  
[www.ci.rosemount.mn.us](http://www.ci.rosemount.mn.us)



Programas todo el año, campamentos, clases, eventos especiales, viajes, equipos deportivos y enseñanza de deportes para para todas las edades

# South St. Paul

**Central Square Community Center**  
(Centro Comunitario Central Square)  
100 7th Ave. North  
651-306-3690 / [www.southstpaul.org](http://www.southstpaul.org)



Natación recreativa y gimnasio.

**Educación familiar de la niñez temprana**  
ISD 199 Community Education/ECFE  
(Educación Comunitaria ISD 199/ECFE)



1541 5th Ave South  
651-457-9418 / [www.tridistrictce.org](http://www.tridistrictce.org)

Programas, eventos día y noche, música y movimiento y tiempos de diversión sin cita. Becas disponibles. Descuento para los miembros de UCare.

**Lorraine Park (Parque Lorraine)**



730 3rd Ave. So.  
651-306-3690 / [www.southstpaul.org](http://www.southstpaul.org)

Chapoteadero, campo de juegos al aire libre, patinaje sobre hielo con casa de calentamiento y volleyball playero.

Chapoteadero con juguetes interactivos y alberca a desnivel. Tiempo especial de juego para los niños pequeños. Tarifa económica.

**Northview Pool (Alberca de Northview)**



635 18th Ave. No.  
651-306-3690 / [www.southstpaul.org](http://www.southstpaul.org)

Alberca con trampolín y pequeño toboggan, canastas de basketball disponibles.

**Wakota Ice Arena (Pista de Hielo de Wakota)**

141 6th Street S  
651-554-3330 / [www.southstpaul.org/](http://www.southstpaul.org/)



Patinaje público y alquiler de patines disponible.

¿Sabías que los niños y adolescentes deben hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física todos los días?



Actividad física (gimnasio abierto, salto, baile, movimiento)



Parque (senderos para caminar, actividades al aire libre, patios de recreo)



Actividades de invierno



Natación (piscinas, lagos o playas)



Patinaje sobre ruedas, patinaje sobre hielo

## West St. Paul

### ISD 197 Community Education

(Educación comunitaria ISD 197)

Educación familiar de la niñez temprana  
651-403-8313 / [www.tridistrictce.org/](http://www.tridistrictce.org/)

Eventos y programas de día y por la tarde. Becas disponibles.



### Patinaje sobre hielo al aire libre

(Parques y Recreación de West Saint Paul)

651-552-4155 / [www.wspmn.gov](http://www.wspmn.gov)

Casas de calentamiento disponibles. Debe traer sus propios patines. GRATIS.



### Thomas Irvine Dodge Nature Center

(Centro Naturalista Thomas Irvine Dodge)

365 Marie Avenue

651-455-4531 / [www.dodgenaturecenter.org](http://www.dodgenaturecenter.org)

Programas de preescolar, clases para padres e hijos y eventos familiares. Becas disponibles.



### Thompson County Park

(Parque Thompson del Condado)

360 Butler Avenue E.

651-403-8300 / [www.dakotacounty.us/parks](http://www.dakotacounty.us/parks)

Área de picnic, área de juegos infantiles, y durante todo el año rutas de caminatas de montaña - GRATIS.



### West St. Paul Regional Athletics Center

(Centro Deportivo Regional de West St. Paul)

1655 Livingston Avenue

651-552-4158 / [www.wsprac.com](http://www.wsprac.com)

Jaulas de bateo, campos de soccer/lacrosse, campamentos de verano, pistas para correr y caminar gratis para el público.



### West St. Paul Swimming Pool

(Alberca de West St. Paul)

92 W. Orme

651-552-9650 / [www.wspmn.gov](http://www.wspmn.gov)

Alberca al aire libre, tobogán de 110 pies, dos resbaladillas, chapoteadero y juegos.



 Actividad física (gimnasio abierto, salto, baile, movimiento)

 Natación (piscinas, lagos o playas)

 Parque (senderos para caminar, actividades al aire libre, patios de recreo)

 Patinaje sobre ruedas, patinaje sobre hielo

 Actividades de invierno

## Twin Cities Area

### Children's Museum (Museo de los Niños)

10 W 7th, St. Paul, MN 55102

651-225-6000 / [www.mcm.org](http://www.mcm.org)

Disponible en el estacionamiento de Wabasha y 7th St. Opciones de admisión reducida: Entrada gratuita el tercer domingo de cada mes. Obtenga un Pasaporte (para familias de bajos ingresos), 1 año de membresía gratis, llame al 651-225-6004.



### Minnesota Zoo (Zoológico de Minnesota)

13000 Zoo Boulevard, Apple Valley

952-431-9200 / 24 hr: 952-431-9500

[www.mn zoo.org](http://www.mn zoo.org)

El programa de Acceso al Zoológico (ZAP) es para huéspedes con ingresos limitados. Para calificar, debe estar inscrito en uno de los programas mencionados: TANF, MFIP, SNAP, MFAP, Asistencia Médica, WIC, HEADSTART Y proveer la documentación aprobada.

Entradas con descuento pueden estar disponibles a través de 360 Comunidades, llame al 952-985-5300.



### Science Museum of Minnesota

(Museo de Ciencia de Minnesota)

120 W. Kellogg Blvd, St. Paul

651-221-9444 / [www.smm.org](http://www.smm.org)

Tarifa reducida para cualquier persona en el programa WIC (o ciertos programas del gobierno). Precio bajo para exposiciones y el Omniteatro. Traer carpeta WIC e identificación con foto.



### Toddler Tuesdays (Martes Infantiles)

Mall of America, Bloomington (Hwy 494)

952-883-8800 / [www.mallofamerica.com/events](http://www.mallofamerica.com/events)

Eventos semanales para padres e hijos, incluyendo artes y artesanías, cuentos y presentaciones especiales de personajes. Martes 10:00 a.m. ¡GRATIS! Una comida para niño GRATIS con la compra de una comida para adulto (y el folleto de Martes infantiles) en varios restaurantes del centro comercial.



## Twin Cities Area (cont'd)

### YMCA



Burnsville: 952-898-9622  
Eagan: 651-456-9622  
Hastings: 651-480-8887  
West St. Paul: 651-457-0048

[www.ymcatwincities.org/](http://www.ymcatwincities.org/)

Equipo de ejercicio, levantamiento de pesas, atletismo, albercas, clases de preescolar, clases de movimiento para padres e hijos, eventos familiares y clases de baile. Becas disponibles basadas en escala de precios.

### Eventos Gratis y Divertidos para toda la Familia

Checa:

<http://www.familyfuntwincities.com/>



### Actividad Física:

Ayuda a controlar el peso, a tonificar los músculos, a quemar la grasa, promueve huesos fuertes, el desarrollo de los músculos y articulaciones, y disminuye el riesgo de la obesidad

## Farmers Market

### (Mercado Agrícola)



[www.minnesotagrown.com](http://www.minnesotagrown.com)

Para buscar los mercados más cercanos o para encontrar algo en especial – escribe tu ciudad o código postal para obtener una lista de los mercados agrícolas que están más cerca de ti.

El llevar a tus hijos a el mercado agrícola puede ser divertido – ¡pero eso no es todo! Puede ser una fabulosa experiencia educativa para ellos.

Las cinco cosas que los niños pueden aprender:

1. Qué es comida local
2. Cuál es el proceso que se lleva preparar una comida
3. Cuáles son las diferentes formas de cultivar
4. Las diferentes temporadas de los alimentos
5. Cómo identificar las frutas y los vegetales



[www.letsgo.org](http://www.letsgo.org)

5 ó más frutas y verduras.

2 horas o menos frente a una pantalla

1 hora o más de actividad física

0 bebidas dulces, más agua y leche con poca grasa

De acuerdo con la ley Federal y las políticas del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, el Programa WIC tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Las personas que deseen presentar quejas por discriminación deben escribir al USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW., Washington, DC 20250-9410, o llame al (800) 795-3272 (correo de voz) o al (202) 720-6382 (TTY). USDA en una empresa que fomenta la igualdad de oportunidades y de empleo.

Este directorio es una guía de recursos y no implica aprobación por parte del Departamento de Salud Pública del Condado de Dakota. La información está sujeta a cambios.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.  
**TO HEALTHY KIDS**

Dakota County  
Public Health Department  
651.554.6100  
[www.dakotacounty.us](http://www.dakotacounty.us)