



Escogiendo Mis Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Cuarto Grado

Lección 10

¡Demasiado tiempo con aparatos electrónicos!

La gran cantidad de tiempo enfrente de pantalla de televisión, video-juegos y computadoras, contribuye al aumento de la obesidad en los adolescentes. Los jóvenes pasan mucho tiempo inactivos y no suficiente tiempo activos físicamente. En el 2010 un estudio de la fundación Henry J. Kaiser encontró que los niños de 8 a 18 años de edad pasan alrededor de 7 ½ horas usando medios

de entretenimiento, 4 ½ horas viendo TV, 1½ en la computadora y más que una hora jugando juegos de video. Pasar mucho tiempo sentado no es bueno para nuestra salud y puede contribuir a ganar peso. Cuando vemos TV, vemos comerciales de comidas altas en grasa y azúcar, lo cual nos lleva a hacer elecciones no saludables.



¿Qué puede hacer para combatir el tiempo que pasa frente a una pantalla?

- ¡Póngase de pie! Use los comerciales de la televisión como una oportunidad para caminar en el mismo lugar, salte o realice otra actividad física con sus hijos o miembros de su familia.
- Reúnase con la familia y hagan una lista de cosas que pueden hacer en lugar de ver televisión u otras pantallas. Coloque esta lista en el refrigerador.
- Cuando vayan a comer, apague la TV y conversen sobre las cosas que pasaron durante el día.
- Mantenga la TV apagada cuando nadie la está viendo. ¿Necesita ruido de fondo? Prenda la radio.
- Arme una caja de actividades y póngala en la puerta. En la caja puede colocar cuerdas para saltar, pelotas y los zapatos deportivos de todos. Así recordaran la importancia de ser activos físicamente. ¡Convierta el tiempo de ser activos en tiempo familiar! Caminen en el parque, anden en bicicleta o visite su mercado agrícola más cercano.



Pruebe actividades físicas y juegos nuevos. Arroje pañoletas ligeras al aire manténgalas en el aire mientras da vueltas, hace círculos y otros movimientos!

¿Busca nuevas maneras de ser activo?

- Juegue a las escondidas a oscuras con linternas.
- Planee un jardín y sea activo manteniéndolo.
- ¡Ponga su música favorita y baile! Invente nuevos pasos.
- Juegue voleibol con un globo en familia. Trate de mantener el globo en el aire.
- Salte la cuerda, sube y baje las escaleras o haga ejercicios siguiendo un video.

Ahora viene la parte más difícil...

Estas son algunas ideas que pueden ayudar a que su niño y su familia disminuyan el tiempo que pasa frente a una pantalla. ¡Será un reto cambiar algunos hábitos, pero no es imposible!

- Establezca límites: no más de dos horas frente a una pantalla.
- Ubique la TV, computadora y juegos de videos fuera del cuarto de los niños. Es más fácil controlar su uso cuando está fuera del cuarto.

Una buena forma de ser activo es cultivar y mantener un jardín



Recuerde hacer del tiempo familiar tiempo de actividad física. Si sus niños la ve activo es más fácil que ellos sean activos también

Inscríbese y reciba este boletín **gratis** en:
<http://missourifamilies.org/newsletter/>