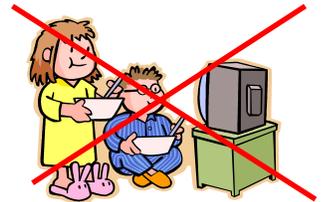


# Limitar el Tiempo Frente a la Pantalla

Hoy, en la escuela, hablamos de limitar el tiempo frente a la pantalla. La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar el tiempo a dos horas o menos al día. Esto incluye la televisión, las computadoras y los videojuegos y los teléfonos celulares. El pasar mucho tiempo frente a la pantalla puede causar obesidad infantil, el juego menos activo, un deseo de comer la comida chatarra, y puede incrementar el estrés.

Aquí están algunas ideas para limitar el tiempo electrónico.

- **Mantenga las televisiones y los computadores afuera de las habitaciones de los niños.** Se hacen más difícil acostarse. Si los tengan en el dormitorio, ¿sabe usted los cosas que estén viendo?
- **Haga que esta actividad sea especial; elija unos programas favoritos y apague el televisor después de verlos.** Véanlos con toda la familia y habla de sus valores y creencias después. Discutan sobre los anuncios comerciales de alimentos.
- **No coma frente al televisor.** Esto se puede estimular el comer sin razón y contribuir a un aumento de peso.
- **Limite el tiempo frente a la pantalla durante los días de la escuela y cuando los amigos se visiten.** Sugiera que jueguen afuera, hagan manualidades, practiquen deportes, lean, etc. Determine un tiempo aceptable de estar frente a la pantalla (videojuegos y computadora).
- **Crear alternativas de diversión como una noche de juegos familiares, ir a un parque o dar un paseo.**
- **Planee una cena con tus hijos.** Lleve a los niños a la tienda y permítales elegir los ingredientes para la cena. Déjeles escoger una fruta o verdura que nunca hayan probado antes y sívalo como aperitivo.



## Receta para Pizzas individuales y Ensalada :

Tortilla de trigo integral o pan pita de trigo integral  
Salsa de espagueti, de pizza o de tomate  
Verdura (espinacas, pimientos, champiñones, etc.)  
Queso mozzarella rallado  
Lechuga, espinaca

Deje a los niños preparar su propia pizza, colóquela en una bandeja de horno y se hornea a 400°F hasta que el queso se derrita. Haga una barra de ensaladas en el que todos pueden crear su propia ensalada.

