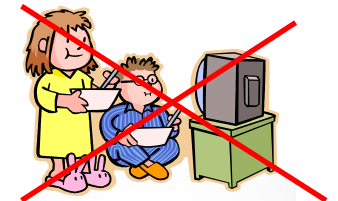
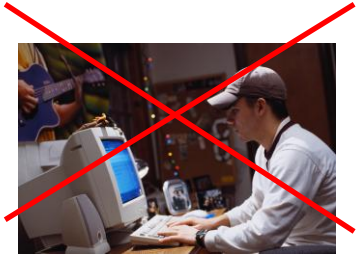


## Limitar el Tiempo de la Electrónica

Hoy, en la escuela, hablemos de limitar el tiempo de las cosas electrónicas. La Academia Americana de Pediatría se recomienda limitar el tiempo a 2 horas o menos al día. Esto incluye la televisión, las computadoras y los videojuegos y los teléfonos celulares. El uso de muchos electrónicos se puede causar la obesidad infantil, el juego menos activo, un deseo de comer la comida basura, y se puede empeora del 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?
- **Escoge unos programas especiales: Elija unos programas favoritos y apagar el televisor después de que se hagan.** Verlos con toda la familia y habla de sus valores y creencias después. Discuten de los anuncios de alimentos también.
- **No coma frente al televisor.** Esto se puede estimular comiendo sin razón y contribuir a un aumento de peso.
- **Limite el tiempo de la electrónica durante los días de la escuela y cuando los amigos se visiten.** Sugiere que jueguen afuera, hacer manualidades, practicar deportes, leer, etc. Determina un número aceptable de minutos de los videojuegos y la computadora.
- **Crear alternativas de diversión como una noche de juegos familiares, ir a un parque o dar un paseo.**
- **Planea una cena con los hijos.** Lleve a los niños a la tienda y les permite elegir los ingredientes. Déjales a escoger una fruta o verdura que nunca ha probado antes y servirlo como aperitivo.



### Receta para Pizzas Personales y Ensalada :

El pan de trigo entero o pan pita de trigo entero

La salsa de espagueti, de pizza o de tomate

Verdura ingredientes (espinacas, pimientos, champiñones, etc.)

Mozzarella, rallado

Lechuga, espinaca

Deja a los niños preparar a su propia pizza, colóquela en una bandeja de horno y hornear a 400 grados hasta que el queso se derrita. Hace una barra de ensaladas en el que todos pueden crear su propia ensalada.

