

¡Reduce el tiempo de pantalla y mantente activo!

El tiempo frente a la pantalla es cualquier tiempo que se pasa mirando televisión y videos, jugando juegos de video, computadora o tableta y navegando por Internet. Con más opciones de entretenimiento electrónico que nunca, es más difícil hacer que los niños se levanten y se muevan. El tiempo excesivo frente a la pantalla está relacionado con varios problemas para los niños, como la obesidad infantil, problemas para dormir, bajo rendimiento escolar y problemas de comportamiento.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que el tiempo de pantalla para niños de 2 a 5 años se limite a 1 hora por día de programación de alta calidad. Aquí hay algunos consejos para reducir el tiempo de los niños frente a la pantalla:

1. **Mantenga los dispositivos fuera de la habitación de su hijo.** Los niños que tienen televisores en su habitación tienden a pasar una hora y media más en un día típico viendo televisión que los niños que no tienen un aparato en su habitación.
2. **Haga que la hora de la comida sea un momento familiar.** Apaguen la televisión, los teléfonos celulares y los videojuegos y hablen entre ellos durante la hora de comer en familia.
3. **Proporcionar otras opciones y alternativas.** Mirar una pantalla puede convertirse en un hábito, por lo que es fácil olvidar qué más hay que hacer. Ofrezca a los niños ideas y alternativas, como jugar al aire libre, aprender un nuevo pasatiempo o deporte o armar rompecabezas o juegos de mesa. Haga una lista de todas las actividades divertidas que usted y su hijo pueden hacer que no involucren una pantalla.
4. **Dé un buen ejemplo.** Sea un buen modelo a seguir y limite su tiempo frente a la pantalla. En lugar de mirar televisión o revisar el correo electrónico en su teléfono, pase tiempo con su familia haciendo algo divertido y activo.

Sources:

1. Help Children Reduce Screen Time, National Heart, Lung and Blood Institute: <https://bit.ly/2VvcIZJ>
2. Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age, American Academy of Pediatrics: <https://bit.ly/3jduDiQ>

Para obtener más información, visite el sitio web Food Fun for Young Children en: <http://go.unl.edu/youngchildren>. Artículo escrito por Cami Wells, (cami.wells@unl.edu), MS, RD, Extension Educator



Humus Fácil

1 lata (15 onzas) de garbanzos
1 diente de ajo, machacado
1 cucharadita de comino molido
¼ cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de jugo de limón

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Escurra y enjuague los garbanzos. En un procesador de alimentos o licuadora combine los garbanzos, el ajo, el comino, la sal, el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezclar hasta que esté suave. Puede agregar de 2 a 4 cucharadas de agua para alcanzar la consistencia deseada.
3. Sirva con verduras frescas o chips de pita. Rinde 6 porciones. Cada porción contiene: 100 calorías, 6 g de grasa, 190 mg de sodio, 10 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 3 g de proteína.