

## SALUD

# Menos TV y videos ayudan a mantener el peso

NewsUSA

(NU) - Cada día, niños de 8 a 18 años pasan un promedio de cuatro horas diarias viendo televisión o videos, más de una hora en la computadora y 50 minutos con videojuegos. Eso suma casi seis horas al día frente a una pantalla.

Pero expertos de la salud advierten que demasiado tiempo frente a una pantalla desequilibra la energía de una persona y le dificulta mantener un peso saludable. El equilibrio de la energía es el equilibrio entre la cantidad de calorías que quema durante una actividad física (energía que se gasta) y las que consume (energía que adquiere).

“Para que su familia mantenga un peso saludable, es importante que recuerde el equilibrio de energía”, dijo la Dra. Elizabeth G. Nabel, directora del Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute), parte de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH). “La Guía Dietética para Americanos (Dietary Guidelines for Americans) recomienda que los niños deben tener al menos 60 minutos de actividad física casi todos los días. Disminuir el periodo recreativo frente a una pantalla ayuda a cumplir con este objetivo”.

El programa de NIH “We Can!” (Ways to Enhance Children’s Activities and Nutrition, maneras para mejorar las actividades y nutrición infantil) de los NIH ofrece los siguientes maneras para reducir el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla:

- Apague las caricaturas del



**Pase tiempo como familia para divertirse y mantenerse físicamente activos.**

sábado en la mañana y lleve a su hijo a un centro recreativo, parque o pista de patinar cercana.

- Saque la televisión del cuarto de su hijo. Más de dos terceras partes de los niños pequeños tienen televisión en su recámara.

- Hagan un acuerdo familiar de limitar el tiempo recreativo frente a la pantalla a menos de dos horas al día.

- Procure que cada integrante de la familia piense en actividades divertidas para mantenerse en movimiento como ir en bicicleta a eventos escolares o entrenar juntos para una caminata altruista.

“We Can!” (¡Sí podemos!) es un programa educativo público diseñado para que los padres ayuden a sus hijos de 8 a 13 años a tener un peso saludable mediante mejores opciones alimenticias y mayor actividad física.

Para más maneras adecuadas para la familia y otras herramientas, incluyendo un registro del tiempo recreativo frente a la pantalla y un registro de actividades diarias, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov> o llame al 866-35-WECAN.