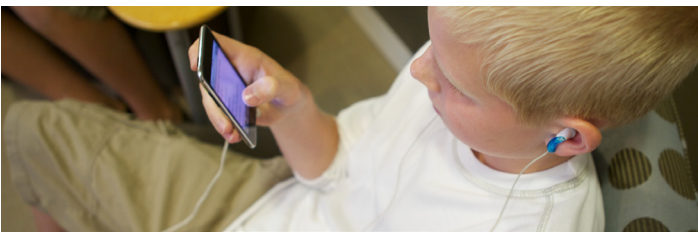


## ¡APÁGUELA! DISMINUYENDO EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS



Hoy aprendimos que el tiempo de pantalla incluye el tiempo pasado delante de la televisión, computadora, el teléfono o los mensajes de texto, o los videojuegos. También aprendimos que hay varias razones por las que debemos estar limitando nuestro tiempo frente a la pantalla a dos horas o menos por día. Cuanto más tiempo de pantalla tenga usted, más tiempo pasará sentado o acostado y no moverá su cuerpo realmente. Con el tiempo esto podría provocar (a largo plazo) problemas de salud crónicos como presión arterial alta, enfermedades del corazón, y aumento del peso corporal. Como familia, ustedes podrían realizar un seguimiento de la cantidad de tiempo que cada miembro pasa frente a una pantalla. Si usted pasa más de dos horas por día frente a la pantalla, piense en actividades familiares divertidas que ayudarán a mejorar la salud y la vida de todos.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Disminuir el tiempo de pantalla podría beneficiar a todos en la familia.

Estos son algunas sugerencias que debe intentar:

1. Apague la televisión cuando nadie la esté viendo.
2. Use un cronómetro para ayudar a recordarle a cada cual que se aleje de la pantalla y haga algo diferente.
3. Apague todas las pantallas, incluyendo el mandar mensajes de texto durante las comidas.
4. Evite comer mientras pasa tiempo delante de la pantalla.
5. ¡Planee con anticipación! Mire la programación de TV y elija qué programas sería bueno ver.
6. ¡Tómese unas vacaciones de aparatos electrónicos! Apáguelos o desconéctelos de la corriente eléctrica. Trate de hacerlo un día, un fin de semana, una semana o todo el verano. ¡Piense que nuevas e interesantes actividades puede hacer con su familia!



## LAS PALOMITAS DE MAÍZ SOLAS SON DELICIOSAS

Las palomitas de maíz puede ser un gran complemento mientras ve el televisor o ve una película en la noche de cine con su familia. La elección de palomitas de maíz sin mantequilla y con poca sal es una gran elección cuando quiere algo para botanear. Las palomitas de maíz, son altas en fibra dietética y baja en calorías y grasa. Trate de añadir algunas de sus especias favoritas como la canela, mezcla seca de condimento para tacos, el orégano, el tomillo o pimienta con limón para darle más sabor a esta clásica botana.