






#USEMOSBIENLATECNOLOGIA



Dieta baja en Pantallas

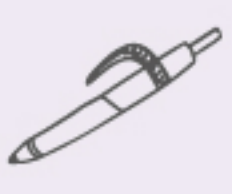



La obesidad infantil es uno de los desafíos más relevantes a nivel mundial. Según el último estudio de la JUNAEB, un 23% de los niños en primero básico presenta obesidad.



En los estudios que evalúan el impacto de las pantallas en nuestras vidas, queda en evidencia su relación con el riesgo de presentar obesidad. Y cuando estamos hablando de los más pequeños de la casa, el riesgo de presentar otras enfermedades asociadas es aún mayor.

¿Por qué no es un buen hábito comer frente a pantallas?

- 
1. Ver TV o cualquier tipo de videos nos distrae, roba la atención y nos impide sentir saciedad para saber cuándo ya hemos comido suficiente. Es cierto, a veces es la única manera que logramos que los pequeños coman, pero es mejor recorrer el camino difícil, y que aprendan a comer, aunque sea menos, pero dándose cuenta de lo que están comiendo. Comer en piloto automático nunca es bueno.
 2. Por otro lado, si el adulto que alimenta al bebé, está entretenido en su teléfono o viendo algo en la TV, tampoco va a ser capaz de darse cuenta si el bebé ya está satisfecho. Y está perdiendo la tremenda oportunidad que tiene al frente de relacionarse con su bebé.
- 

Ambos escenarios dificultarán que el niño desarrolle la capacidad de leer sus propias claves de saciedad.



¿Qué recomendamos?

Tener las pantallas apagadas a la hora de comida. Podemos además aprovechar ese espacio para conversar y conocernos. Los hábitos deben crearse cuando son pequeños. Comer en familia es un regalo: Los niños ven que comen sus padres, y así en algún momento imitarán esos hábitos. Hagámoslo y la ganancia es doble. Buenos hábitos y conexión familiar.

Por eso #USEMOSBIENLATECNOLOGÍA.

