

Resolución de la Junta de Salud de Filadelfia (Philadelphia Board of Health Resolution), junio de 2017

Bebidas y tiempo de exposición a pantallas en la educación infantil temprana: Información para padres y cuidadores

Todos los niños merecen un punto de partida saludable. Es inquietante saber que probablemente uno de cada tres niños nacidos en 2000 desarrollen diabetes para el año 2050. En los niños afroamericanos y latinos, la cifra es de uno cada dos. Para mejorar la salud de nuestros niños, la Junta de Salud de Filadelfia ahora recomienda que los proveedores de cuidados infantiles limiten el tiempo de exposición a las pantallas y eviten las bebidas dulces, incluso las que son 100% jugo.

Usted verá nuevas prácticas y pautas en los programas a los que asisten sus hijos.



Usted también puede comenzar a adoptar las recomendaciones de la Junta en su hogar:

- No dar bebidas azucaradas en lugares de cuidados de niños pequeños
- No dar jugos de frutas (incluso 100% jugo) en lugares de cuidados de niños pequeños
- Debe haber agua a disposición, los niños deben tener acceso a ella durante todo el día y se debe ofrecer en las comidas y refrigerios
- Para los niños mayores de 2 años, se debe limitar el tiempo de exposición a pantallas a 30 minutos por semana
- Los niños menores de 2 años no deben estar expuestos a pantallas en lugares de cuidados de infancia temprana

Para más información, comunicarse con:
Shannon Dryden, Healthy Early Childhood Coordinator
(Coordinadora de Infancia Temprana Saludable)
Philadelphia Department of Public Health (Departamento
de Salud Pública de Filadelfia)
shannon.dryden@phila.gov, 215-685-5233
foodfitphilly.org

¿Qué puede hacer?

- Para niños mayores de 2 años, se debe servir agua o leche sin azúcar baja en grasas (1%) o leche descremada sin azúcar en el almuerzo o con los refrigerios, en lugar de bebidas o jugos azucarados. A los bebés de 0 a 5 meses, se debe ofrecer solo leche materna o de fórmula.
- Se debe tener agua a disposición y se debe ofrecer durante todo el día. Añada rodajas de limón, trozos de sandía o bayas para dar color y sabor.
- En lugar de pasar tiempo frente a dispositivos electrónicos, lean un libro, jueguen a un juego, realicen arte y artesanías, canten una canción, hagan una fiesta de baile o hagan una búsqueda del tesoro.
- Hagan un trabajo en equipo. Colaboren con el programa al que asisten sus hijos, a fin de buscar soluciones para las dificultades que puedan tener.



Por qué esto es importante:

- Los gustos se forman a edades muy tempranas. Podemos proteger el futuro de nuestros niños al garantizar que desarrollen preferencias alimenticias saludables y se mantengan activos.
- Las bebidas azucaradas, como los refrescos, zumos de frutas, té azucarados y las bebidas deportivas son la mayor fuente de azúcares agregados en nuestras dietas.
- El jugo también es muy dulce y contribuye al desarrollo de caries y, con el tiempo, diabetes. La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda que no se les ofrezca jugo a los niños menores de 1 año y, a partir de esa edad, no se les ofrezca más de 4 onzas de jugo por día. Muchos niños beben mucho más que eso en sus hogares.
- Filadelfia tiene agua corriente de alta calidad, y es gratuita. Hay que enseñarles a los niños a disfrutar del agua cuando tienen sed, a fin de mantener su buena salud a medida que crecen.
- Los niños que se sientan frente a una pantalla corren el riesgo de no realizar suficiente actividad física, lo que puede ocasionar diabetes y otros problemas de salud.