



LA JUSTIFICACIÓN CIENTÍFICA

5 o más frutas y verduras

Una dieta rica en frutas y verduras aporta vitaminas y minerales importantes para el crecimiento, el desarrollo y la función inmunitaria óptima en los niños. Un alto consumo diario de frutas y verduras en adultos se asocia con una menor incidencia de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer. Estudios científicos recientes sugieren que el consumo de frutas y verduras puede ayudar a prevenir el aumento de peso y, cuando se controla la ingesta calórica, puede ser una ayuda importante para alcanzar y mantener un peso saludable.

2 2 horas o menos de tiempo frente a la pantalla*

Ver demasiada televisión y usar otros medios de pantalla se asocia con una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, puntuaciones de lectura más bajas y problemas de atención. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda establecer límites razonables y constantes en el uso de pantallas para niños de 5 años o más, limitar el uso de pantallas a una hora para niños de 2 a 5 años y mantener a los menores de 18 meses alejados de las pantallas, salvo para videollamadas. La AAP también recomienda mantener los dispositivos multimedia fuera del dormitorio.

* El tiempo frente a la pantalla incluye el tiempo dedicado a ver televisión, jugar videojuegos y usar la computadora, el teléfono inteligente y la tableta. El tiempo frente a la pantalla recreativo es el tiempo que se pasa frente a la pantalla sin fines educativos.

1 hora o más de actividad física

La actividad física regular es esencial para el mantenimiento del peso y la prevención de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis. Mientras la mayoría de los niños en edad escolar son bastante activos, la actividad física disminuye drásticamente durante la adolescencia. Los niños que se crían en las familias con estilos de vida activos tienen más probabilidades de mantenerse activos como adultos que los niños criados en familias con estilos de vida sedentarios.

0 bebidas azucaradas, más agua

El consumo de bebidas azucaradas ha aumentado drásticamente desde la década de 1970. Alta ingesta entre los niños se asocia con sobrepeso y obesidad, disminución del consumo de leche y caries dentales. La AAP recomienda no más de 4 onzas de jugo 100% por día para los niños de 1 a 3 años, no más de 4 a 6 onzas para niños de 4 a 6 años, y no más de 8 onzas para los mayores de 7 años. El agua ofrece una opción económica y sin calorías, y es una alternativa saludable a las bebidas azucaradas.

SOURCES

1. Ogata B, Hayes D. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrition Guidance for Healthy Children Age 2 to 11 Years. *J Acad Nutr Diet.* 2014;114(8):1257-1276.
2. Heyman M, Abrams S. Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. *Pediatrics.* 2017;129(6):e20170967.
3. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition, 2018, U.S. Department of Health and Human Services, Washington, DC.
4. Council on Communications and Media. Media and Young Minds. *Pediatrics.* 2016;128(5):e20162591.
5. Council on Communications and Media. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics.* 2016;138(5). p.e20162592.
6. Rideout V. The role of media in childhood obesity. Henry J. Kaiser Family Foundation; 2004.
7. Dietary Guidelines Advisory Committee. Scientific report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee: advisory report to the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Agriculture. Agricultural Research Service. 2015 Feb;2019-09.
8. Muth N, Dietz W, Magge S, Johnson R. Public Policies to Reduce Sugary Drink Consumption in Children and Adolescents. *Pediatrics.* 2019;143(4).