Pase Menos Tiempo Frente a la Pantalla

Para cuidar su peso, reduzca su tiempo de inactividad. Esto incluye el tiempo que dedica a mirar TV, jugar videojuegos y usar la computadora.

Quienes pasan mucho tiempo inactivos mientras miran TV son más propensos al sobrepeso o la obesidad.

La mayoría de la gente debe usar la computadora en el trabajo o la escuela. Puede reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla en otros momentos del día y los fines de semana.

Comience a limitar el tiempo que pasa frente a la pantalla:

- Registre cuánto tiempo (fuera del trabajo o la escuela) pasa frente al televisor o la computadora cada semana.
- Prepare un presupuesto de tiempo de pantalla y luego fíjese metas para reducirlo. Escriba otras cosas que podría hacer en lugar de eso, como caminar, cuidar el jardín o jugar con su perro.
- El tiempo frente al televisor también puede ser de actividad. Camine en el lugar durante su programa favorito. Haga saltos de tijera (abriendo y cerrando los brazos y las piernas) durante los anuncios.
- Evite comer mientras mira TV. Mientras mira TV, mucha gente no se da cuenta de cuánto come y sólo se detiene cuando ha vaciado el plato o la bolsa.

Obstáculos aparentemente infranqueables:

Puede ser difícil reducir el tiempo que pasa frente al televisor y la computadora. Estos son algunos de los "obstáculos aparentemente infranqueables" más frecuentes y algunas ideas para que pueda superar esas barreras:

"ÍDespués de trabajar, lo único que quiero es relajarme y sentarme en el sofá!"	Romper su rutina puede ser difícil. Comience con cambios pequeños. Por ejemplo, ¿mira tres horas de TV la mayoría de las noches? Trate de eliminar sólo un programa y use ese tiempo para caminar o jugar con los niños. Busque actividades que le disfrute y lo entusiasmen – cualquier cosa que lo haga moverse.
"¿Los videojuegos que me permiten moverme, como yoga o tenis, cuentan como tiempo frente a la pantalla?"	Algunos videojuegos activos cuentan como actividad física. Si la actividad hace que su corazón lata más rápidamente y que respire con más intensidad, entonces cuenta como actividad física.
"¿Cuánto tiempo frente al televisor debo fijar como meta?"	Planifique no superar las 2 horas al día en total frente al televisor o la computadora. Vea sólo sus programas favoritos. Cambie los otros por actividades, como caminar, o busque una actividad o pasatiempo que lo haga moverse.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

MiPlato
ChooseMyPlate.gov