

## Las Consecuencias de Ver Mucha Televisión

¿Cuántas horas pasas frente al televisor cada semana? ¿Has pensado cómo te afecta la salud la cantidad de televisión que miras? Estudios recientes muestran que los niños pasan un promedio de más de 20 horas viendo televisión semanalmente; apenas un poco menos tiempo de lo que pasan dentro del salón escolar.

Ese mal hábito afecta muchísimo a la salud mental y física de los niños de varias maneras. Uno de los problemas principales es que cuando ves televisión tu mente deja de trabajar y tu cuerpo está inactivo. En vez de correr, saltar e inventar juegos los niños dependen cada vez más del televisor para divertirse. A causa de este vicio muchos niños no logran cumplir con la recomendación de hacer 60 minutos de ejercicio al día. También los estudios han mostrado que los niños que pasan más tiempo viendo televisión comen menos verduras y frutas, comen mucho más comida chatarra y tienden a aumentar más del peso.

Además de estar inactivo, ver la televisión te expone a muchos comerciales con mensajes incorrectos. Según un nuevo estudio de la Kaiser Family Foundation, los comerciales de comidas influyen mucho en lo que comen los niños y suelen alentarlos a que coman comida poco saludable. Un niño típico en los Estados Unidos ve acerca de 40,000 comerciales al año. ¡Casi 110 comerciales al día! Esos comerciales normalmente promueven sodas, cereales azucarados, dulces y otras comidas chatarras.

Para llamarle la atención a los niños a menudo usan películas populares, personajes de las caricaturas o personas famosas en sus comerciales. Las compañías quieren que piensas que sus productos son "tuanes," "cool" y sabrosos. Además esos comerciales tienen como meta confundirte sobre el contenido nutritivo de la comida. ¡Como resultado muchos niños aún pueden pensar que lo que están comiendo es saludable! ¿Vas a dejar que esas compañías te manipulen a ti de esa manera?