

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 proveedores de cuidados infantiles

Todos los niños merecen un punto de partida saludable. Es inquietante que se espere que 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 de cada dos.

Para mejorar la salud de nuestros niños más pequeños, la Junta de Salud de Filadelfia ahora recomienda que los proveedores de cuidados infantiles limiten el tiempo de exposición a las pantallas y eviten darle a los niños bebidas dulces, incluso las que son 100% jugo.



Se recomienda lo siguiente:

- 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

Lo que pueden hacer los proveedores de cuidados infantiles:

- Para niños mayores de 2 años, se debe servir agua o leche sin azúcar baja en grasas (1%) o leche descremada, en lugar de bebidas o jugos azucarados. Para bebés de 0 a 5 meses, se debe ofrecer solo leche materna o de fórmula. Se deben ofrecer entornos de apoyo para las madres que estén amamantando.
- Se debe tener agua a disposición y se debe ofrecer durante todo el día. Debe haber jarras que los niños puedan alcanzar, para que ellos puedan servirse agua. 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.
- Envíe comunicados e instructivos para la familia sobre los mejores hábitos para las bebidas y el tiempo frente a las pantallas. Colabore con las familias para ayudarlas a seguir estas recomendaciones en el hogar.



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.