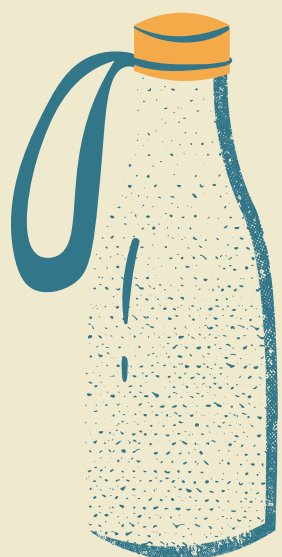


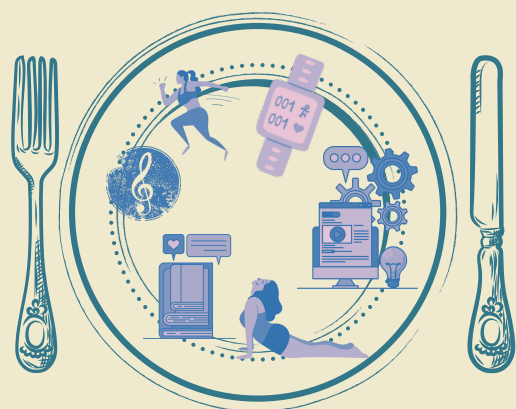
La Dieta Digital



La tecnología es semejante a una botella de cristal o un plato, es un recipiente. Lo que determinará si es saludable o tóxica será el **contenido** que se incluye en ella, la **cantidad** que se ingiere y las características de la **persona** que la consume.

Tecnología: Verduras, frutas, ...

Tecnología de consumo diario. El contenido digital está relacionado con la **educación, trabajo, salud, información fiable, trámites, etc.** En su mayoría se caracterizan por proporcionar calidad y facilidad de vida. Mediante su consumo se logra mejorar el rendimiento escolar o laboral, facilitan la comunicación y la productividad, etc. Se recomienda controlar la cantidad de consumo de esta tecnología. Debe ser equilibrado con un estilo de vida con pausas digitales y actividad analógica.

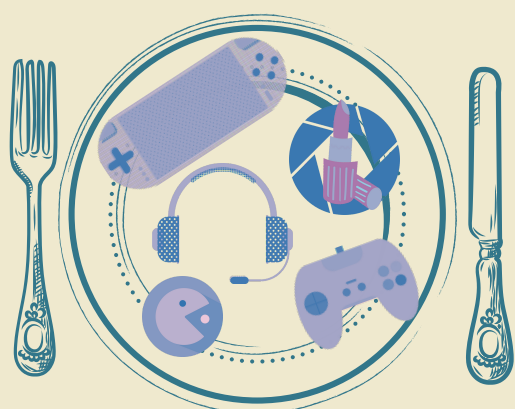
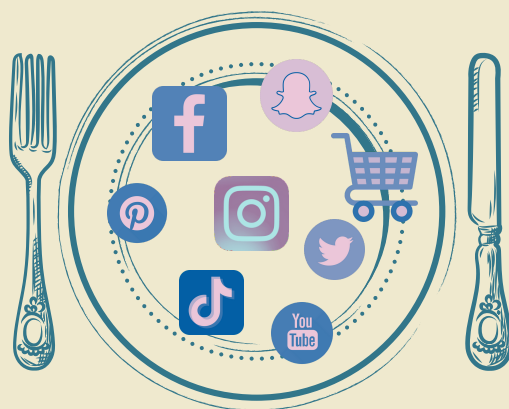


Tecnología: Lácteos, pescados...

Tecnología de consumo habitual 3 o 4 días a la semana. El contenido digital está relacionado con **el deporte, la creatividad, la cultura, la relajación, etc.** En su mayoría se caracterizan por proporcionar activación física y/o cognitiva y mejorar calidad de vida. Mediante su consumo lograremos aumentar el rendimiento creativo, físico y/o intelectual. Se recomienda pausar y controlar la cantidad de consumo de esta tecnología, puesto que puede generar abusos.

Tecnología: Grasas, conservas...

Tecnología de consumo puntual y ocasional. El contenido digital está relacionado con las **redes sociales, compra on line, plataformas digitales, etc.** En su mayoría se caracterizan por proporcionarnos ocupación del tiempo, sedentarismo, desconexión del entorno, socialización desvirtuada. Su consumo puede empeorar la calidad de vida. Se recomienda controlar la ingesta de esta tecnología, especialmente en menores de edad dado que se describen alteraciones conductuales relacionadas con su uso y riesgo de dependencias.

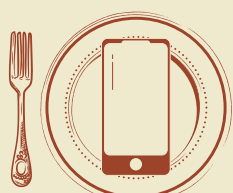


Tecnología: Azúcares, refinados...

Tecnología de consumo muy esporádico y excepcional. El contenido digital está relacionado con **el juego on line, chats, la imagen personal, retos virales, desinformación, etc.** En su mayoría se caracterizan por generar dependencia, consumo abusivo, aislamiento, desconexión del entorno, alteración de la realidad, etc. Su consumo empeora la calidad de vida. Se recomienda evitar el consumo de esta tecnología, especialmente en menores de edad. Se describen trastornos relacionados con su uso y generan adicción.

Tecnología: Alimentos adulterados

Tecnología de consumo no recomendado. El contenido digital está relacionado con **el juego/apuestas on line, la pornografía, obtención de dinero, difusión de la imagen personal, etc.** En su mayoría se caracterizan por generar dependencia, consumo abusivo, aislamiento, pérdida de la intimidad, desconexión del entorno, alteración de la realidad, problemas legales, etc. Su consumo perjudica la calidad de vida. Prohibida para menores de edad. Se describen trastornos patológicos relacionados con su uso y generan adicción.



DIETA DIGITAL
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
DE CONSUMOS Y ADICCIÓN
TECNOLÓGICA

MÁS INFORMACIÓN:

Iván Castro. *Educador Social*

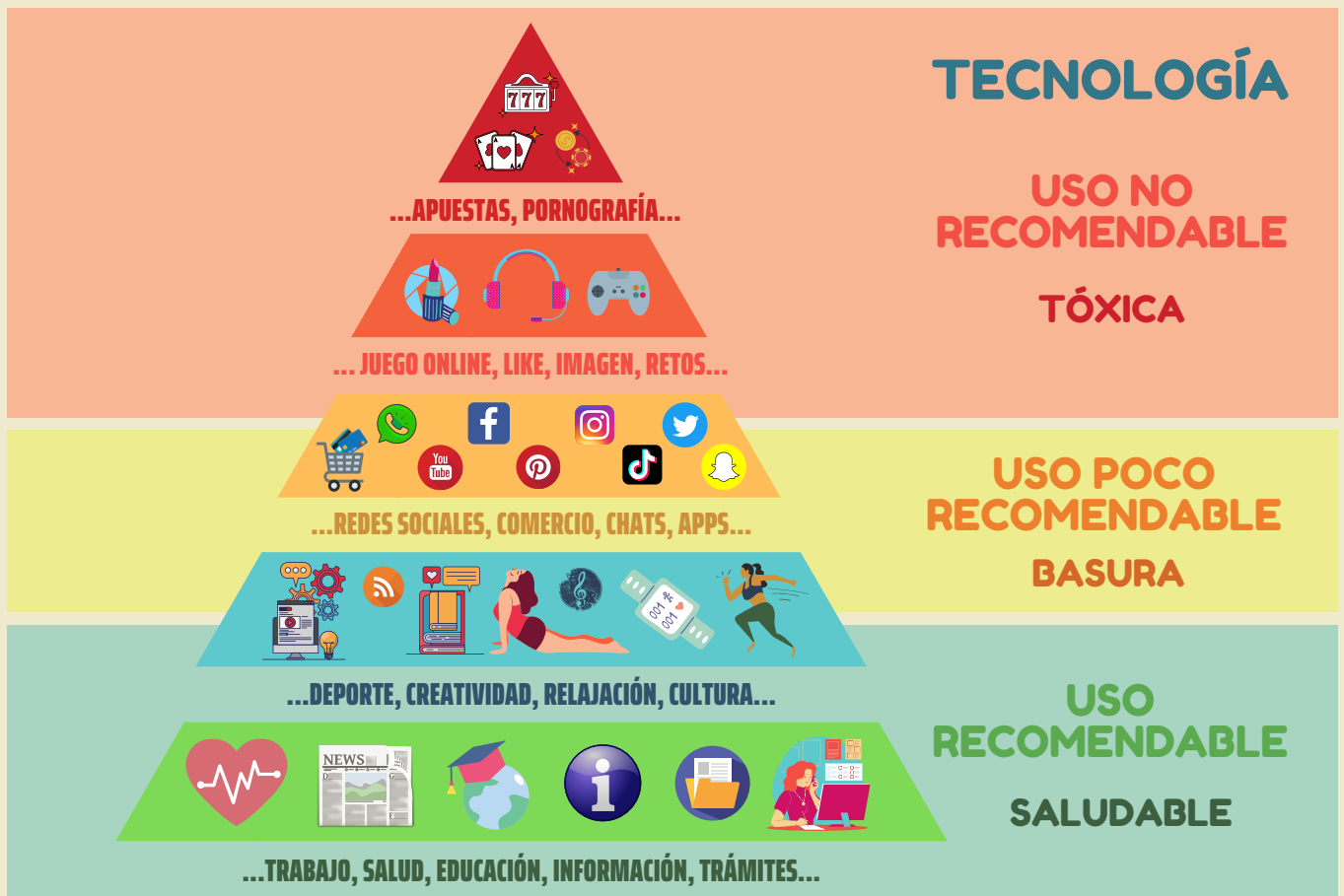
Manuel Rodríguez. *Médico Psiquiatra*

Contacto: ivancastroconsulta@gmail.com

Infografía elaborada por I. Castro y M. Rodríguez

La Pirámide Digital

De la misma manera que existe la pirámide alimenticia para catalogar los alimentos y sus nutrientes, la tecnología también se puede clasificar de manera similar, a partir de la tipología y los efectos de su consumo digital sobre la persona y su conducta.



¿Conoces tú Índice de Consumo Tecnológico (ITC)/Peso Digital?

Bajo consumo



Consumo moderado



Sobrepeso digital



Obesidad digital



Tecnología Saludable



Algunas características generales:

- No interfieren mediante reclamos (notificaciones).
- Aportan contenidos y soporte con una finalidad productiva.
- No sobreestiman los circuitos de recompensa (dopamina).
- Aportan información contrastada y fiable.
- No estimulan a nivel sonoro.
- Facilitan la calidad de vida.
- Recomendadas a partir de los 6 años.

Tecnología Basura



Algunas características generales:

- Interfieren mediante reclamos (notificaciones).
- No aportan contenidos y soporte con finalidad productiva.
- Estimulan los circuitos de recompensa (dependencia).
- Ocupación pasiva, ociosa y prolongada del tiempo.
- Fomentan la socialización desvirtuada y autoestima vacía.
- Generan atención parcial continuada.
- Estimulación sonora media.
- No recomendable para menores de 13 años.

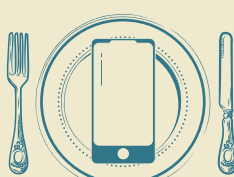


Tecnología Tóxica



Algunas características generales:

- Interfieren mediante reclamos (notificaciones).
- Sobreestiman los circuitos de recompensa (adicción).
- Interfieren y alteran las obligaciones y hábitos diarios.
- Fomentan el aislamiento y el consumo compulsivo.
- Estimulación sonora alta.
- Contienen transacciones económicas.
- Prohibidas para menores de 18 años.



DIETA DIGITAL

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE CONSUMOS Y ADICCIÓN TECNOLÓGICA

MÁS INFORMACIÓN:

Iván Castro. *Educador Social*
Manuel Rodríguez. *Médico Psiquiatra*

Contacto: ivancastroconsulta@gmail.com
Infografía elaborada por I. Castro y M. Rodríguez