

**Periódico:** CNN en Español

**Título:** Uno de cada 5 padres afirma que sus hijos consumieron más comida rápida durante la pandemia, según una encuesta

**Tema:** Alimentación

**Subtema:** Consumo comida rápida

**Referencia:** Roger, K. (20 de septiembre de 2021). Uno de cada 5 padres afirma que sus hijos consumieron más comida rápida durante la pandemia, según una encuesta. *CNN En Español*. Recuperado de <https://cnn.it/3HbblHg>

**Noticia:**

**Uno de cada 5 padres afirma que sus hijos consumieron más comida rápida durante la pandemia, según una encuesta**

Para algunas familias en Estados Unidos, la pandemia ha echado por tierra los planes de alimentación saludable debido al estrés del trabajo a distancia, el aprendizaje en línea, los problemas de dinero, las enfermedades y otras cosas.

Mientras que la mitad de los padres encuestados declaró que su familia ha comido comida casera con más frecuencia desde que empezó la pandemia, el 20% de los padres dijo que su familia ha comido comida rápida con más frecuencia, según una nueva encuesta publicada el lunes.

Más de 2.000 padres participaron en la Encuesta Nacional sobre Salud Infantil del Hospital Infantil C.S. Mott de la Universidad de Michigan, que encuestó a padres con al menos un hijo de entre 3 y 18 años.

Alimentación en pandemia: "Está en nuestras manos reforzar las defensas"

"Sabemos que el estilo de vida de las familias puede repercutir en la dieta de los niños, por lo que nos fijamos en cómo la pandemia puede haber cambiado sus hábitos alimenticios", dijo el Dr. Gary L. Freed, codirector de la encuesta y pediatra del Hospital Infantil C.S. Mott, en un comunicado.

Los informes de que los niños consumían comida rápida al menos dos veces por semana eran más comunes entre los padres que tenían ingresos más bajos (menos de US\$ 50.000 anuales) y los que pensaban que sus hijos tenían sobrepeso. Los padres con menores ingresos eran más propensos que los de mayores ingresos (más de US\$ 100.000 anuales) a decir que su hijo tenía sobrepeso.

"Hay datos convincentes de que el consumo regular de comida rápida predispone a los niños a ganar peso no deseado", dijo la doctora Maya Adam, profesora clínica asistente de Pediatría en la Universidad de Stanford, en California, quien no participó en el informe, a través de un correo electrónico. "Los padres aman a sus hijos, por lo que con frecuencia son los primeros en notar posibles problemas de salud".

Para estos padres, "las exigencias y el estrés de la vida diaria requieren hacer compromisos", escribieron los autores del informe.

La obesidad infantil se multiplicó por 10 en los últimos 40 años

La mayoría de los padres estaba de acuerdo en que la comida rápida no es saludable para sus hijos, es más cara que hacer las comidas en casa y no es buena en la relación de costo-beneficio. Sin embargo, el 72% de los padres opinó que, cuando hay poco tiempo, la comida rápida es una buena opción para la familia, y el 84% consideró que la comida rápida está bien con moderación.

"Hemos recibido el mensaje claramente de que cocinar es demasiado complicado y requiere demasiado tiempo, y que la comida rápida muy procesada es la respuesta", afirma Adam. "También podemos generar hábitos con respecto a nuestra alimentación: si nos acostumbramos a pedir todas nuestras comidas en restaurantes de comida rápida, nos resulta incómodo y difícil sacar una olla y hervir agua para una simple pasta con verduras y queso".

Según el informe, al pedir comida rápida, el 88% de los padres deja que sus hijos elijan lo que quieren y pocos padres leen la información nutricional. Sin embargo, más de la mitad de los padres animaba a sus hijos a elegir opciones más saludables o intentaban limitar alimentos como las papas fritas y las malteadas. Los niños considerados con sobrepeso por sus padres eran más propensos que los niños considerados de "peso adecuado" a tomar un refresco con su comida rápida.

"Una sola comida rápida suele superar la ingesta recomendada de grasas, sodio y calorías para todo el día sin aportar muchos nutrientes", dijo Freed. "El consumo de bebidas azucaradas supone un riesgo real para la salud tanto de los niños como de los adultos. Incrementa el riesgo de que los niños aumenten de peso y tengan caries, y de

que sufran enfermedades prevenibles como la obesidad". En muchas comidas rápidas, las bebidas azucaradas son la principal fuente de calorías, según el informe.

Consejos para elegir mejor o cocinar más

Cualquier alimento suele estar bien si se consume con moderación, dijo Adam, pero "lo complicado con la comida rápida es que es muy difícil consumirla con moderación".

"Los tamaños de las porciones, típicamente grandes, no favorecen un consumo moderado y, en segundo lugar, muchos alimentos altamente procesados están diseñados para ser casi adictivamente sabrosos", añadió. "Pueden activar una vía de recompensa en nuestro cerebro... Esto hace que la gente vuelva a por más". Esto significa un buen negocio para la industria de la comida rápida, pero una mala noticia para la salud de nuestros hijos.

Algunos padres dijeron que las barreras para tener comidas caseras eran estar demasiado ocupados o estresados. Además, la comida casera podría ser menos factible para las familias que no tienen un coche o una tienda de comestibles cercana, escribieron los autores.

Si a veces necesitas recurrir a la comida rápida, pero quieres que tus hijos coman más sano, anímalos a pedir leche o agua en lugar de refresco, dijo Freed.

Algunos restaurantes de comida rápida ofrecen nuggets de pollo a la parrilla, vasos de fruta o rodajas de manzana, además de las opciones de comida frita.

"Los padres de los niños más pequeños deberían leer las etiquetas y, en última instancia, tomar las decisiones, pero a medida que los niños crecen, educarlos sobre cómo leer las etiquetas nutricionales puede prepararlos para ser consumidores más informados durante toda su vida", aconsejó Adam.

Cuando se fomente la elección de ciertos alimentos en general, hay que intentar hacerlo sin sembrar la semilla de los trastornos alimentarios, los problemas de imagen corporal o la percepción de los alimentos como buenos o malos. La mejor manera de hacerlo es modelar hábitos alimentarios razonables, equilibrados y positivos, que tus hijos probablemente copiarán, dijo Adam.

Un plan de alimentación personal puede salvar tu cordura este año

Si quieres que tus hijos coman más en casa, pero te encuentras con obstáculos relacionados con el transporte o las finanzas, considera nuestra guía detallada sobre

cómo tu familia puede comer sano con un presupuesto limitado. La guía incluye consejos para ahorrar dinero, comprar alimentos que mantengan satisfecha a tu familia durante más tiempo, hacer recetas de bajo costo y reutilizar ingredientes, lo que podría significar menos viajes a la tienda.

Los autores sugieren que cocinar puede aumentar el tiempo en familia. "Los padres pueden cocinar con sus hijos pequeños, y en el caso de los mayores, pueden animarlos a experimentar en la cocina por su cuenta o a turnarse en la preparación de una comida familiar", escribieron. "Aunque puede llevar más tiempo preparar la comida con los niños o los adolescentes, también es una oportunidad [para] compartir una experiencia o aprender algo nuevo juntos". (sic)

**Contenido:**

Las modificaciones en la cotidianidad, causadas por la pandemia, han traído como consecuencia un aumento en el consumo de comida rápida, especialmente en los niños.

**Responsable:** Cynthia Guadalupe Hernández Rojas