



What the Experts Say

FAST FOOD

WHY IT IS IMPORTANT

Fast food sales have increased 900% over the last 30 years in the United States. During that same time, obesity in children has tripled. More than one-third of US children eat fast food on any given day.

Fast food is unhealthy for people of all ages. Adults that eat a lot of fast food are more likely to be overweight and to have type-2 diabetes. Children who eat a lot of fast food are much more likely to experience asthma, nasal problems, eczema, and unhealthy weight gain.



WHAT YOU CAN DO

Educate families. Encourage parents to limit the amount of fast food consumed by their child. Teach parents to look at the calories posted at fast food restaurants and to select healthier options. Talk to parents about the negative health effects associated with fast food. These include high cholesterol, obesity, insulin resistance, and type-2 diabetes.

Encourage parents to make healthy meals at home with a variety of grains, fruits and vegetables. Share recipes that are cheap and quick to prepare.

Be a role model. Sit with kids and eat the same foods they eat for lunches and snacks. Don't eat junky foods—such as candy, chips, cookies, or sodas—when you eat with them.

Sneak food talk into daily routines. Teach kids to identify healthy foods. Discuss the lunch menu or use imaginary play that includes healthy foods. For example, “Let’s pretend we are squirrels eating yummy apples,” or, “Let’s play restaurant. What’s our vegetable of the day, chef?” Avoid expressing preferences for unhealthy food like, “I can’t wait for the birthday cake this afternoon!”

Turn off screens. Television includes many commercials for junk food. Encourage families to limit the amount of television children watch and to increase time for physical activity.

Serve healthy meals and snacks in your program. If you work in a child care program, read your state child-care licensing regulations for nutrition. If parents send food to your program, set program policies requiring healthy foods.

Fast food sales have increased 900% over the last 30 years, and obesity in children has tripled.



WHAT THE EXPERTS SAY

Fast food is popular because humans have a natural taste preference for fat, sugar, and salt. Sadly, most fast foods are unhealthy. Fast food restaurants often offer large servings, fried foods, starchy vegetables, and sugary drinks that are high in calories. Such foods lack nutritional value and contain chemical additives.

Problems with Fast Food

Large Portion Sizes. People eat more when there is more food in front of them, and the largest portion sizes come from fast food restaurants. A single, large meal from a fast food restaurant can have the total amount of calories a person needs for an entire day.

Calories. Children consume more total calories, fat, and sugar when they eat typical fast foods. For example, eating a junior cheeseburger, French fries, soft drink and a dessert (about 2,200 calories) would require running a marathon to burn off the calories. Each fast food meal is a missed opportunity for fruits and vegetables and the important nutrients they provide.

Trans-fats. Trans-fat oils are often used for baking and frying. They are unhealthy because they raise cholesterol levels in the blood. This increases the risk of heart disease. Some restaurant chains have tried to reduce the amount of trans-fats in their foods, but most have not eliminated them completely.

Health problems. Frequent fast food consumption is clearly associated with risk of type-2 diabetes, weight gain, insulin resistance, and obesity. Adults who eat fast food more than twice a week over a period of 15 years are 86% more likely to be obese. Children who eat more fast food also have much more asthma, sinus trouble, and eczema.

Motivations for Choosing Fast Food

Fast food is popular because of its convenience. People understand that fast food is not healthy, but they choose to eat it because they lack time or access to healthy foods.

Limited Access to Grocery Stores. Lower-income neighborhoods have fewer grocery stores nearby and depend on more expensive convenience stores for shopping. Convenience stores have a limited stock of fresh fruits and vegetables and a high stock of processed, pre-packaged foods. Fast food is cheap and readily available in most neighborhoods.

Marketing and Advertising. Most food ads for children promote candy, sugary cereal, soda, and fast food. Children who watch more TV eat more calories and make more requests to parents for specific foods. By age 3, children request specific foods and prefer food with familiar brands. The average 3-year-old sees 10,000 food ads per year. Advertisers are well aware that habits started early are more difficult to stop.

Food Labeling. Labels for junk foods may have confusing messages. For example, high-sugar chocolate syrup is advertised as fat-free. The implication is that fat-free makes it a nutritious food, which is confusing for parents and children. As a result, it is more difficult for families to decide which foods are healthy or unhealthy.

It would take running a marathon to burn the calories in a junior cheeseburger, fries, soft drink and dessert from a typical fast food restaurant.



The average 3-year-old child sees 10,000 food ads per year.



Eating Healthy When Eating Out

These tips help adults and children eat healthier in fast food restaurants:

- Ask for water or milk instead of a sodas, sweetened teas, coffee drinks, juices, or milkshakes.
- Order salad or baked potatoes instead of fries.
- Don't super-size.
- Pick grilled items, not fried.
- Hold the cheese.
- Use mustard instead of ketchup, which contains a lot of sugar.

One of the best ways to help people change their eating habits is to model good eating habits yourself. Use snack time and meal times with children and parents to talk about the benefits of healthy food while eating healthy food!

RESOURCES

Training and curricula to promote healthy food attitudes in preschool and elementary.

Together We Inspire Smart Eating (WISE)

Windywise.org

Look up nutrition information and calories in foods from restaurant chains and grocery stores. Find healthy recipe alternatives to your favorite foods.

Calorie Control

caloriecontrol.org

Find customizable growth charts, food group information, and tips for picky eaters.

United States Department of Agriculture

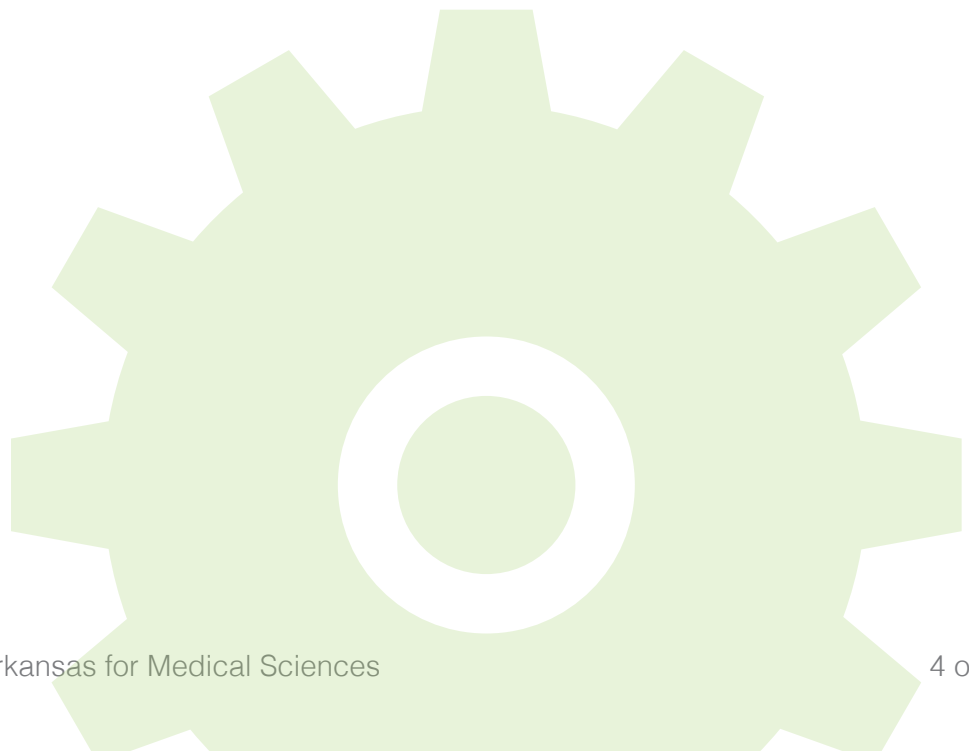
choosemyplate.gov

REFERENCES

- A and C Black Publishers. Dictionary of Food Science and Nutrition. A. & C. Black; 2006.
- Austin SB, Melly SJ, Sanchez BN, Patel A, Buka S, Gortmaker SL. Clustering of Fast-Food Restaurants Around Schools: A Novel Application of Spatial Statistics to the Study of Food Environments. *Am J Public Health*. 2005;95(9):1575-1581. doi:10.2105/AJPH.2004.056341
- Bowman SA, Gortmaker SL, Ebbeling CB, Pereira MA, Ludwig DS. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*. 2004;113(1 Pt 1):112-118. doi:10.1542/PEDS.113.1.112
- Briefel RR, Johnson CL. Secular Trends in Dietary Intake in the United States. *Annu Rev Nutr*. 2004;24(1):401-431. doi:10.1146/annurev.nutr.23.011702.073349
- Brownell KD. Fast food and obesity in children. *Pediatrics*. 2004;113(1 Pt 1):132. doi:10.1542/PEDS.113.1.132
- Chatterjee N, Blakely DE, Barton C. Perspectives on Obesity and Barriers to Control From Workers at a Community Center Serving Low-Income Hispanic Children and Families. *J Community Health Nurs*. 2005;22(1):23-36. doi:10.1207/s15327655jchn2201_3
- Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure.

- Lancet. 2002;360(9331):473-482. doi:10.1016/S0140-6736(02)09678-2
- Ellwood P, Asher MI, García-Marcos L, et al. Do fast foods cause asthma, rhinoconjunctivitis and eczema? Global findings from the International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC) phase three. *Thorax*. 2013;68(4):351-360. doi:10.1136/thoraxjnl-2012-202285
- Freeman A. Fast Food: Oppression through Poor Nutrition. *Calif Law Rev*. 2007;95(6). doi:https://doi.org/10.15779/Z386997
- Harrison K, Marske AL. Nutritional Content of Foods Advertised During the Television Programs Children Watch Most. *Am J Public Health*. 2005;95(9):1568-1574. doi:10.2105/AJPH.2004.048058
- Nutrition C for FS and A. Labeling & Nutrition - Guidance for Industry: Trans Fatty Acids in Nutrition Labeling, Nutrient Content Claims, Health Claims; Small Entity Compliance Guide. <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm053479.htm>. Accessed November 16, 2018.
- Pereira MA, Kartashov AI, Ebbeling CB, et al. Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis. *Lancet (London, England)*. 2005;365(9453):36-42. doi:10.1016/S0140-6736(04)17663-0
- Powell LM, Nguyen BT. Fast-Food and Full-Service Restaurant Consumption Among Children and Adolescents. *JAMA Pediatr*. 2013;167(1):14. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.417
- Robinson TN, Borzekowski DLG, Matheson DM, Kraemer HC. Effects of Fast Food Branding on Young Children's Taste Preferences. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(8):792. doi:10.1001/archpedi.161.8.792
- The Henry J. Kaiser Family Foundation. *The Role of Media in Childhood Obesity*. Menlo Park, CA; 2004. <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/the-role-of-media-in-childhood-obesity.pdf>. Accessed November 16, 2018.
- Vikraman S, Fryar CD, Ogden CL. Caloric Intake From Fast Food Among Children and Adolescents in the United States, 2011-2012. *NCHS Data Brief*. 2015;no 213.

Original Authors: Teri Patrick, Patti Bokony
2018 Revision Authors: Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz





¿Qué Dicen los Expertos?

COMIDAS RÁPIDAS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Las ventas de comida rápida han aumentado un 900% respecto a los últimos 30 años en los Estados Unidos. Durante ese mismo tiempo, la obesidad en los niños se ha triplicado. Más de un tercio de los niños estadounidenses comen comida rápida en un día promedio.

La comida rápida no es saludable para personas de ninguna edad. Los adultos que comen mucha comida rápida tienen más probabilidades de tener sobrepeso y diabetes tipo 2. Los niños que comen mucha comida rápida tienen muchas más probabilidades de experimentar asma, problemas nasales, eccema y aumento de peso poco saludable.



¿QUÉ PUEDE HACER?

Ayudar educar las familias. Aliente a los padres a limitar la cantidad de comida rápida consumida por sus hijos. Enseñe a los padres a leer las calorías publicadas en los restaurantes de comidas rápidas y a seleccionar opciones más saludables. Hable con los padres sobre los efectos negativos de la salud que son asociados con el consumo de comida rápida. Estos incluyen colesterol alto, obesidad, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

Aliente a los padres a preparar comidas saludables en el hogar con una variedad de granos, frutas y verduras. Comparta recetas que sean baratas y rápidas de preparar.

Sea un ejemplo a seguir. Siéntese con los niños y coma los mismos alimentos que comen en los almuerzos y meriendas. No coma alimentos chatarra, tales como dulces, papas fritas, galletas o sodas, cuando coma con ellos.

Incorpore diálogos sobre la comida en las rutinas diarias. Enseñe a los niños a identificar los alimentos saludables. Discuta el menú del almuerzo o use juegos imaginarios que incluya alimentos saludables. Por ejemplo, “Imaginemos que somos ardillas comiendo manzanas deliciosas”, o “Juguemos al restaurante. ¿Cuál es nuestra verdura del día, chef?” Evite expresar preferencias por alimentos poco saludables como, “¡No puedo esperar por el pastel de cumpleaños de esta tarde!”

Las ventas de comida rápida aumentaron un 900% respecto a los últimos 30 años. Durante el mismo tiempo, la obesidad en los niños se ha triplicado.



Apague las pantallas. La televisión incluye muchos anuncios de comida chatarra. Aliente a las familias a limitar la cantidad de televisión que ven los niños y a aumentar el tiempo para la actividad física.

Sirva comidas y refrigerios saludables en su programa. Si trabaja en un programa de cuidado infantil, lea las licencias estatales para los centros de cuidado infantil en cuanto a las regulaciones de nutrición. Si los padres envían alimentos a su programa, establezca políticas que requieran alimentos saludables.

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

La comida rápida es popular porque los humanos tienen un gusto natural por las grasas, el azúcar y la sal. La mayoría de las comidas rápidas no son saludables. Los restaurantes de comida rápida a menudo ofrecen porciones grandes, alimentos fritos, verduras con almidón y bebidas azucaradas que son altas en calorías. Tales alimentos carecen de valor nutricional y contienen aditivos químicos.

Problemas con la comida rápida

Porciones de tamaño grande. La gente come más cuando hay más comida en frente de ellos, y las porciones más grandes provienen de restaurantes de comida rápida. Una comida grande sencilla de un restaurante de comida rápida puede tener la cantidad total de calorías que una persona necesita durante un día entero.

Calorías. Los niños consumen un total más calorías, grasa y azúcar cuando comen comidas rápidas típicas. Por ejemplo, comer una hamburguesa con queso, papas fritas, refrescos y un postre (alrededor de 2,200 calorías) requeriría correr un maratón para quemar las calorías. Cada comida rápida es una oportunidad perdida para las frutas y verduras y los nutrientes importantes que proporcionan.

Grasas trans. Los aceites grasos trans se utilizan a menudo para hornear y freír. No son saludables porque aumentan los niveles de colesterol en la sangre, lo que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Algunas cadenas de restaurantes han intentado reducir la cantidad de grasas trans en sus alimentos, pero la mayoría no las ha eliminado por completo.

Los problemas de salud. El consumo frecuente de comida rápida está claramente asociado con el riesgo de diabetes tipo 2, aumento de peso, resistencia a la insulina y obesidad. Los adultos que comen comidas rápidas más de dos veces por semana durante un período de 15 años tienen 86% más probabilidades de ser obesos. Los niños que comen comida rápida también tienen asma, problemas de sinusitis y eczema.

Motivaciones para elegir comida rápida

La comida rápida es popular debido a su conveniencia. La gente entiende que la comida rápida no es saludable, pero eligen comerla porque carecen de tiempo o acceso a alimentos saludables.

Acceso limitado a tiendas de comestibles. Los vecindarios de bajos ingresos tienen menos tiendas de comestibles cerca y dependen de tiendas de conveniencia más caras para comprar. Las tiendas de conveniencia tienen abastecimiento limitado de frutas y verduras frescas y un alto abastecimiento de alimentos procesados y pre envasados. La comida rápida es barata y está disponible en la mayoría de los vecindarios.

Se necesitaría correr un maratón para quemar las calorías de una hamburguesa con queso, papas fritas, refrescos y postres de un restaurante.



Mercadeo y publicidad. La mayoría de los anuncios de alimentos para niños promueven dulces, cereales azucarados, refrescos y comida rápida. Los niños que ven más televisión consumen más calorías y piden a los padres alimentos más específicos. A los 3 años, los niños solicitan alimentos específicos y prefieren alimentos con marcas familiares. El niño promedio de 3 años ve 10.000 anuncios de alimentos por año. Los anunciantes son muy conscientes de que los hábitos que comienzan temprano son más difíciles de detener.

Etiquetas de alimentos. Las etiquetas para alimentos pobres en nutrientes tienen mensajes confusos. Por ejemplo, el jarabe (almíbar) de chocolate con alto contenido de azúcar se anuncia como un producto libre de grasa. La implicación de esto es que libre de grasa lo convierte en un alimento nutritivo, lo cual es confuso para padres e hijos. Como resultado, es más difícil para las familias decidir qué alimentos son saludables o cuales no son saludables. La exposición a mensajes engañosos hace que los niños sean menos capaces de elegir alimentos saludables y porciones apropiadas.

El niño de 3 años ve en promedio 10.000 anuncios de alimentos por año.



Comer de forma saludable cuando se come fuera de casa

Estos consejos ayudan a los adultos y niños a comer de manera más saludable en los restaurantes de comidas rápidas:

- Pida agua o leche en lugar de refrescos, té azucarado, bebidas de café, jugos o batidos.
- Ordene ensalada o papas al horno en lugar de papas fritas.
- No pida tamaños agrandados.
- Escoja los artículos a la parrilla, no fritos.
- Evite el queso.
- Use mostaza en lugar de salsa de tomate, la cual contiene mucha azúcar.

Una de las mejores maneras de ayudar a las personas a cambiar sus hábitos alimenticios es modelar los buenos hábitos alimenticios usted mismo. ¡Use la hora de la merienda y las comidas con los niños y padres para hablar sobre los beneficios de los alimentos saludables mientras come alimentos saludables!

RECURSOS

Capacitación y planes de estudio para promover actitudes de alimentos saludables en preescolar y primaria.

Juntos Alimentación Inteligente (WISE)

Windywise.org

Busque información sobre nutrición y calorías en alimentos de cadenas de restaurantes y supermercados. Encuentra alternativas de recetas saludables para tus comidas favoritas.

Calorie Control

caloriecontrol.org

Encuentre tablas de crecimiento personalizables, información sobre grupos de alimentos y consejos para los más caprichosos.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

choosemyplate.gov

REFERENCIAS

- A and C Black Publishers. Dictionary of Food Science and Nutrition. A. & C. Black; 2006.
- Austin SB, Melly SJ, Sanchez BN, Patel A, Buka S, Gortmaker SL. Clustering of Fast-Food Restaurants Around Schools: A Novel Application of Spatial Statistics to the Study of Food Environments. *Am J Public Health*. 2005;95(9):1575-1581. doi:10.2105/AJPH.2004.056341
- Bowman SA, Gortmaker SL, Ebbeling CB, Pereira MA, Ludwig DS. Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*. 2004;113(1 Pt 1):112-118. doi:10.1542/PEDS.113.1.112
- Briefel RR, Johnson CL. Secular Trends in Dietary Intake in the United States. *Annu Rev Nutr*. 2004;24(1):401-431. doi:10.1146/annurev.nutr.23.011702.073349
- Brownell KD. Fast food and obesity in children. *Pediatrics*. 2004;113(1 Pt 1):132. doi:10.1542/PEDS.113.1.132
- Chatterjee N, Blakely DE, Barton C. Perspectives on Obesity and Barriers to Control From Workers at a Community Center Serving Low-Income Hispanic Children and Families. *J Community Health Nurs*. 2005;22(1):23-36. doi:10.1207/s15327655jchn2201_3
- Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *Lancet*. 2002;360(9331):473-482. doi:10.1016/S0140-6736(02)09678-2
- Ellwood P, Asher MI, García-Marcos L, et al. Do fast foods cause asthma, rhinoconjunctivitis and eczema? Global findings from the International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC) phase three. *Thorax*. 2013;68(4):351-360. doi:10.1136/thoraxjnl-2012-202285
- Freeman A. Fast Food: Oppression through Poor Nutrition. *Calif Law Rev*. 2007;95(6). doi:https://doi.org/10.15779/Z386997
- Harrison K, Marske AL. Nutritional Content of Foods Advertised During the Television Programs Children Watch Most. *Am J Public Health*. 2005;95(9):1568-1574. doi:10.2105/AJPH.2004.048058
- Nutrition C for FS and A. Labeling & Nutrition - Guidance for Industry: Trans Fatty Acids in Nutrition Labeling, Nutrient Content Claims, Health Claims; Small Entity Compliance Guide. <https://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm053479.htm>. Accessed November 16, 2018.
- Pereira MA, Kartashov AI, Ebbeling CB, et al. Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis. *Lancet (London, England)*. 2005;365(9453):36-42. doi:10.1016/S0140-6736(04)17663-0
- Powell LM, Nguyen BT. Fast-Food and Full-Service Restaurant Consumption Among Children and Adolescents. *JAMA Pediatr*. 2013;167(1):14. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.417
- Robinson TN, Borzekowski DLG, Matheson DM, Kraemer HC. Effects of Fast Food Branding on Young Children's Taste Preferences. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(8):792. doi:10.1001/archpedi.161.8.792
- The Henry J. Kaiser Family Foundation. The Role of Media in Childhood Obesity. Menlo Park, CA; 2004. <https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/the-role-of-media-in-childhood-obesity.pdf>. Accessed November 16, 2018.
- Vikraman S, Fryar CD, Ogden CL. Caloric Intake From Fast Food Among Children and Adolescents in the United States, 2011-2012. *NCHS Data Brief*. 2015;no 213.

Autores del Artículo Original: Teri Patrick, Patti Bokony
2018 Autores de Revision: Cynthia Crone, Melanie Chapin-Critz