

# NUTRICIÓN Y OBESIDAD INFANTIL: FAST FOOD VS SLOW FOOD

## OBESIDAD ¿QUÉ ES?

Estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de **grasa** en el cuerpo.

## OBESIDAD INFANTIL: CIFRAS

En todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de **0 a 5 años**) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de **32 millones** en **1990** a **41 millones** en **2016**. Los últimos datos (**2015-17**) de la iniciativa de Vigilancia de la Obesidad Infantil de la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) muestran que los países del sur de Europa tienen la tasa más alta de obesidad infantil. En Italia, Chipre, **ESPAÑA**, Grecia, Malta y San Marino, aproximadamente uno de cada cinco niños (entre el **18% y el 21%**) son obesos. Francia, Noruega, Irlanda, Letonia y Dinamarca se encuentran entre los países con las tasas más bajas, que van del **5% al 9%** en cualquier sexo. Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a **70 millones para 2025**.

## ORÍGENES DEL FAST FOOD

La comida callejera está presente desde la Antigüedad, pero el concepto “**fast food**” o comida rápida nace en el siglo XX, y los movimientos contrarios al mismo llegan en el **siglo XXI**. Pero, ¿cuáles son las ventajas y desventajas de la comida rápida? ¿Toda la comida rápida es comida basura?

Partiendo de la gastronomía de su cultura, **Oriente Medio, la India o Roma** ya contaban con puestos callejeros de venta de comida preparada, donde respectivamente servían falafel, cocas de aceitunas o pakora (especie de buñuelo de verduras con harina de garbanzo), por ejemplo. Pero es en el **siglo XX** cuando aparecen los primeros locales de comida para llevar, en Berlín o Filadelfia, aunque el primero que se popularizó, bajo el eslogan “menos trabajo para mamá” fue en Nueva York en **1912**, donde se vendía la comida a través de una ventanilla. En torno a **1940** empiezan aparecer los *drive-through* o locales en los que la comida se sirve sin necesidad de salir del coche.

## FAST FOOD ¿QUÉ ES?

El propio nombre “**comida rápida**” nace de la principal ventaja de este concepto gastronómico: **el ahorro de tiempo**. Sus características principales son: preparación rápida, saciante, jugosa, precio asequible, no necesita cubiertos



(en ocasiones), etc. De ahí que productos característicos de la comida rápida sean hamburguesas, *hot-dogs*, sándwiches, pizzas, kebabs, etc. **A partir de 1990** aparecen los movimientos que denuncian la composición nutritiva de la comida rápida o ***fast food***. Ésta a menudo se caracteriza por el alto contenido en **azúcares, grasas saturadas, aditivos** culinarios, **sal** y condimentos que estimulan el apetito y aumentan la sed, lo cual lleva a consumir más comida y bebida. Es aquí cuando se acuñan los términos comida basura o comida chatarra para referirse a la comida rápida o ***fast food***. Y es que el consumo habitual de menús de comida rápida favorece **enfermedades cardiovasculares, obesidad** y enfermedades derivadas de la misma (ver aquí). Es por todo ello que a principios del siglo XXI surgen movimientos opuestos a la comida rápida o ***fast food***, entre ellos el conocido como ***Slow Food***.

### ORÍGENES DEL SLOW FOOD

En contraposición al fast food o la comida rápida cada vez más en auge, en **1989** nace en **Roma** una asociación internacional llamada ***Slow Food*** con el objetivo de promover la agricultura ecológica y fomentar el consumo de productos locales de temporada como fórmulas de protección de la diversidad gastronómica y biodiversidad agrícola. Todo ello asentado en el gusto por la buena comida como mejor fórmula de defensa de dicha diversidad.

### SLOW FOOD ¿QUÉ ES?

Alimentarse en el sentido de ***Slow Food*** significa comer con atención, en especial valorando la **calidad** y, con ello, teniendo en cuenta la procedencia de las materias primas y el **modo de cocinarlas**. El movimiento ***Slow Food*** pretende exaltar, proteger y darle valor a la **comida fresca, casera** y la tranquilidad a la hora de cocinarla y disfrutarla.

En **2004**, la **FAO** reconoció oficialmente al ***Slow Food*** como una organización sin ánimo de lucro e inició una relación de colaboración con ella. Desde entonces, el



fenómeno ***Slow Food*** ha crecido hasta superar los **100.000 asociados** en más de **160 países** y han crecido ampliando sus objetivos más allá del simple disfrute de la comida.

### CONCLUSIONES

- Se debe de **aumentar el consumo de frutas** (azúcares naturales unidos a vitaminas y minerales). Aumentar también el consumo de **verduras y legumbres**.
- Se debe limitar o **evitar el consumo de azúcares** añadidos. **Limitar el consumo de grasas saturadas** (bollería industrial, chocolates, quesos grasos, etc.) y que la mayor parte del consumo de grasas se haga a partir de las **monoinsaturadas y poliinsaturadas** (aceite de oliva, aguacates, frutos secos, pescados, etc.)
- Aumentar el consumo de **productos integrales** (pan, arroz, etc.). Consumir alimentos con **alto valor proteico** (que aporte aminoácidos esenciales).