

Eating Away From Home (Texas Schools)

Written by: Hugo Abarca

As a college student studying health and public policy, I've become increasingly aware of how food choices impact children's health, especially here in Texas. These days, it's common for kids to eat away from home whether that's at school, in restaurants, or through fast food. While this can be convenient for busy families, many of these meals don't meet basic nutrition standards. In fact, most meals eaten outside the home are high in calories, sugar, and fat, and they often come in portions that are far too large. If we want to set Texas kids up for long-term health, we need to start supporting families with better nutrition education, smarter food choices, and improved access to healthy options.



According to a recent report from UTHealth Houston, more than 62% of second graders in Texas eat away from home on a given school day (Zhang et al., 2025). These meals are often high in fried foods and sugary drinks, and they typically fall short of national dietary recommendations. The same report also notes that a large number of children in Texas don't consume fruits or vegetables daily, and nearly 70% have at least one sugar-sweetened beverage every week. With nearly one in four school-aged children in Texas living with obesity, these eating patterns are clearly having an impact (Zhang et al., 2025).

This data is especially concerning when compared to national nutrition guidelines. The Dietary Guidelines for Americans recommend that children eat a balanced diet that includes plenty of fruits and vegetables, whole grains, lean proteins, and low-fat dairy (U.S. Department of Agriculture [USDA] & U.S. Department of Health and Human Services [HHS], 2020). Added sugars should account for less than 10% of daily calories, and sodium intake should also be limited. Unfortunately, many restaurant and takeout meals exceed these limits in just one sitting. Large portions and unhealthy cooking methods make it difficult for children to meet these guidelines when eating outside the home.

One way to make progress is by teaching families how to manage portion sizes. A lot of people assume that what's served on the plate is one portion, but in reality, restaurant meals often contain two or three servings. Parents can make simple changes like sharing meals, asking for smaller portions, or saving half for later. Using basic visuals like comparing a serving of meat to the size of your palm can help both kids and adults understand what a healthy portion actually looks like.

Another useful tool is MyPlate, which breaks down what a balanced meal should look like: half the plate should be fruits and vegetables, a quarter whole grains, and a quarter lean protein, with water or milk as the drink (USDA, 2020). While following this exactly may not always be realistic at a fast food restaurant, families can still make better choices by swapping fries for fruit, choosing grilled options instead of fried, and sticking to water instead of soda.

Schools also play an important role. In Texas, public schools participating in the National School Lunch Program are required to follow certain nutrition standards. However, not all students choose the healthier options provided. By investing in nutrition education, schools can help kids understand the value of eating well. Programs like cooking classes, school gardens, and interactive lessons on food can go a long way in building lifelong healthy habits.



We also can't ignore the financial and social barriers many families face. Not everyone has easy access to fresh, affordable food especially in rural or low-income areas. Programs like SNAP and WIC help, but more needs to be done to ensure every child has access to nutritious meals, both at home and when eating out. Community efforts like local food banks, mobile produce trucks, and farmers markets can help fill the gap.

In the long run, eating out doesn't have to mean eating poorly. With the right information and resources, families can make small changes that add up to big improvements. Choosing water over soda, watching portion sizes, and encouraging fruits and veggies are simple steps that support healthier eating. As someone studying this issue, I believe that empowering families with knowledge and making healthy choices more accessible is key to improving child health in Texas.

References:

U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Dietary guidelines for Americans, 2020–2025 (9th ed.). <https://www.dietaryguidelines.gov/>

U.S. Department of Agriculture. (2020). MyPlate. <https://www.myplate.gov/>

Zhang, Y., Malkani, R., Handler, K., Menendez, T., Flores-Thorpe, S., Smith, C. L., Berry, J. L., & Hoelscher, D. M. (2025, August 4). Child eating away from home in Texas. A report of the Texas School Physical Activity and Nutrition Project. UTHHealth Houston School of Public Health in Austin, Michael & Susan Dell Center for Healthy Living.

Unidos Contra La Diabetes would like to highlight your story. If you or anyone you know would like to participate in our shared lived experiences blog, please reach out to info@ucdrgv.org

November 2025 Blog



Comer fuera de casa (Escuelas de Texas)

Escrito por: Hugo Abarca

Como estudiante universitaria de salud y políticas públicas, me he dado cuenta cada vez más de cómo las elecciones alimentarias impactan la salud de los niños, especialmente aquí en Texas. Hoy en día, es común que los niños coman fuera de casa, ya sea en la escuela, en restaurantes o en establecimientos de comida rápida. Si bien esto puede ser conveniente para las familias con poco tiempo, muchas de estas comidas no cumplen con los estándares nutricionales básicos. De hecho, la mayoría de las comidas que se consumen fuera del hogar son altas en calorías, azúcar y grasas, y a menudo se sirven en porciones excesivamente grandes. Si queremos garantizar la salud a largo plazo de los niños de Texas, debemos comenzar a apoyar a las familias con una mejor educación nutricional, opciones alimentarias más saludables y un mayor acceso a alimentos nutritivos.



Según un informe reciente de UTHealth Houston, más del 62% de los alumnos de segundo grado en Texas comen fuera de casa en un día escolar cualquiera (Zhang et al., 2025). Estas comidas suelen ser ricas en alimentos fritos y bebidas azucaradas, y generalmente no cumplen con las recomendaciones dietéticas nacionales. El mismo informe también señala que un gran número de niños en Texas no consumen frutas ni verduras a diario, y casi el 70% consume al menos una bebida azucarada a la semana. Dado que casi uno de cada cuatro niños en edad escolar en Texas padece obesidad, estos hábitos alimenticios están teniendo un impacto evidente (Zhang et al., 2025).

Estos datos son especialmente preocupantes si se comparan con las guías nutricionales nacionales. Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses recomiendan que los niños consuman una dieta equilibrada que incluya abundantes frutas y verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos [USDA] y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos [HHS], 2020). Los azúcares añadidos no deben superar el 10% de las calorías diarias, y el consumo de sodio también debe ser limitado. Desafortunadamente, muchas comidas de restaurantes y para llevar superan estos límites en una sola porción. Las porciones grandes y los métodos de cocción poco saludables dificultan que los niños cumplan con estas recomendaciones cuando comen fuera de casa.

Una forma de avanzar es enseñando a las familias a controlar el tamaño de las porciones. Muchas personas asumen que lo que se sirve en el plato es una sola porción, pero en realidad, las comidas de restaurante a menudo contienen dos o tres porciones. Los padres pueden realizar cambios sencillos, como compartir las comidas, pedir porciones más pequeñas o guardar la mitad para más tarde. Utilizar recursos visuales básicos, como comparar una porción de carne con el tamaño de la palma de la mano, puede ayudar tanto a niños como a adultos a comprender cómo es una porción saludable.

Otra herramienta útil es MyPlate, que muestra cómo debería ser una comida equilibrada: la mitad del plato debe estar compuesta por frutas y verduras, una cuarta parte por cereales integrales y la otra cuarta parte por proteínas magras, con agua o leche como bebida (USDA, 2020). Si bien seguir esto al pie de la letra puede no ser siempre realista en un restaurante de comida rápida, las familias aún pueden tomar mejores decisiones cambiando las patatas fritas por fruta, eligiendo opciones a la parrilla en lugar de fritas y optando por agua en lugar de refrescos.

Las escuelas también desempeñan un papel importante. En Texas, las escuelas públicas que participan en el Programa Nacional de Almuerzos Escolares deben cumplir con ciertos estándares nutricionales. Sin embargo, no todos los estudiantes eligen las opciones más saludables que se les ofrecen. Al invertir en educación nutricional, las escuelas pueden ayudar a los niños a comprender la importancia de una buena alimentación. Programas como clases de cocina, huertos escolares y lecciones interactivas sobre alimentos pueden contribuir en gran medida a la formación de hábitos saludables para toda la vida.



Tampoco podemos ignorar las barreras financieras y sociales a las que se enfrentan muchas familias. No todo el mundo tiene fácil acceso a alimentos frescos y asequibles, especialmente en zonas rurales o de bajos ingresos. Programas como SNAP y WIC son de gran ayuda, pero es necesario hacer más para garantizar que todos los niños tengan acceso a comidas nutritivas, tanto en casa como fuera de ella. Iniciativas comunitarias como los bancos de alimentos locales, los camiones de distribución de productos frescos y los mercados de agricultores pueden contribuir a paliar esta situación.

A la larga, comer fuera de casa no tiene por qué significar comer mal. Con la información y los recursos adecuados, las familias pueden realizar pequeños cambios que se traducen en grandes mejoras. Elegir agua en lugar de refrescos, controlar el tamaño de las porciones y fomentar el consumo de frutas y verduras son pasos sencillos que contribuyen a una alimentación más saludable. Como persona que estudia este tema, creo que brindar a las familias el conocimiento necesario y facilitar el acceso a opciones saludables es fundamental para mejorar la salud infantil en Texas.

Referencias:

U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Dietary guidelines for Americans, 2020–2025 (9th ed.). <https://www.dietaryguidelines.gov/>

U.S. Department of Agriculture. (2020). MyPlate. <https://www.myplate.gov/>

Zhang, Y., Malkani, R., Handler, K., Menendez, T., Flores-Thorpe, S., Smith, C. L., Berry, J. L., & Hoelscher, D. M. (2025, August 4). Child eating away from home in Texas. A report of the Texas School Physical Activity and Nutrition Project. UTHHealth Houston School of Public Health in Austin, Michael & Susan Dell Center for Healthy Living.

Unidos Contra La Diabetes desea destacar su historia. Si usted o alguien que conoce desea participar en nuestro blog de experiencias personales, por favor, póngase en contacto con nosotros a través de info@ucdrgv.org

Noviembre 2025 Blog

