**Cuadro Suplementario 2. Principales hallazgos de la investigación formativa en niños, niñas y adolescentes y sus cuidadores. México, 2021**

| Rubro | Hallazgos | Citas |
|---|---|---|
| ***Alimentación saludable*** | | |
| Definición (CP) | Todos los informantes coincidieron en expresar que una alimentación saludable es aquella que incluye frutas y verduras, y que integra bajas cantidades de alimentos "chatarra" (ultraprocesados) o con altos contenidos de grasas, calorías y azúcares.<br><br>Los NNA hicieron referencia al plato del bien comer como una guía visual para población mexicana,, en donde se describe como debe ser una alimentación saludables. | "Que tenga partes del plato del buen comer. Por ejemplo, que tenga frutas, verduras, carnes y legumbres. Que esté balanceada en calorías y que no puedan afectar después."-<br><br>"Aquella que esté baja en grasas, en calorías, evitar los productos que son muy procesados, y pues los azúcares. Incluir más lo que son las frutas, verduras, todo lo que son los grupos básicos, pero en porciones adecuadas."- **Adulto de NSE bajo** |
| Beneficios (OS) | Los NNA y adolescentes identificaron que la alimentación saludable era importante para 1) mantenerse sanos y fuertes, 2) incrementar sus defensas, 3) llevar una vida con buen ánimo y salud, y 4)prevenir o evitar enfermedades como la obesidad, la diabetes o problemas cardíacos.<br><br>Los cuidadores consideraron relevante llevar una alimentación saludable en casa para que sus hijas e hijos crezcan y se desarrollen adecuadamente, tengan la energía necesaria para realizar las actividades del día a día, y para desarrollar hábitos saludables que les permitan prevenir enfermedades crónicas a edades tempranas como obesidad y diabetes. | "Para estar sano tienes que comer bien, verduras y frutas, hacer ejercicio y tomar agua. Y cuando seamos grandes estar fuertes y sanos." –**Niño de NSE alto**<br><br>"Me importa para no engordar o tener enfermedades como el azúcar. Y también, como mi familia es diabética, para no enfermarme de eso." **– Adolescente de NSE alto**<br><br>"Es importante darles una alimentación balanceada y saludable, porque como están en pleno desarrollo, es ahorita cuando también se forman lo que son las enfermedades, diabetes, obesidad."- **Adulto de NSE de bajo** |

| | | |
|---|---|---|
| Barreras (OS) | La principal barrera reportada por NNA para llevar una alimentación saludable es el sabor "simple" de los alimentos sanos y su gusto por la comida "chatarra". Los adolescentes además mencionaron que, por la carga de trabajo de sus padres y madres, tienen que recurrir al consumo de alimentos "preparados", que suelen no ser tan saludables.<br><br>Las barreras expresadas por los cuidadores para acceder a una alimentación saludable son:: el alto precio de este tipo de alimentos, el mayor tiempo de elaboración de las comidas, y los gustos de sus hijas e hijos, que muchas veces no se orientan hacia el consumo de alimentos saludables. Además, los cuidadores de NSE bajo expresaron la baja disponibilidad de este tipo de alimentos cerca de sus hogares. | *Porque a veces el sabor de las verduras no me gusta tanto, me gustan más las papas y las galletas.-Niño de NSE bajo*<br><br>*La comida chatarra, porque es que se te antoja, aunque tu sepas que no es bueno para tu salud. Y pues yo creo que sin eso, sería diferente."-* **Adolescente NSE de bajo**<br><br>*Pues yo creo que el tiempo ¿no? Porque a veces andas muy rápido con lo de la comida. Entonces, a veces si andas como muy rápido, rápido esto… y así, yo creo que también por lo fácil es de "te doy rápido algo para que comas mientras llegamos a la casa y así".-* **Adulto de NSE alto** |
| Facilitadores (OS) | Los NNA mencionaron que el hacer más apetitosas o más atractivas las preparaciones (por ejemplo, agregando chile, sal y limón a frutas y verduras) y recibir información sobre alimentación saludable les ayudaría a adoptar una dieta más sana.<br><br>Los cuidadores mencionaron que el recibir información de alimentación saludable a través de cursos o videos, asignar tiempo a la organización y preparación de los alimentos, enseñar a las niñas y niños desde pequeños a llevar una alimentación correcta y realizar preparaciones más llamativas para los menores podrían facilitar la adopción de una dieta saludable en la familia. | *¿Qué consideran que los pudiera ayudar para que fuera más fácil adquirir estos alimentos saludables, y poder prepararlos?-* **Niño de NSE bajo**<br><br>*Yo creo que estar bien informados acerca de cómo armar un platillo para tener una buena alimentación.* **Adolescente de NSE bajo**<br><br>*Si, yo lo que hago la verdad es que me meto a YouTube y busco cómo preparar el arroz, cómo preparar comida con mucha verdura, spaghetti con verduras.* **Adulto de NSE alto** |
| ***Alimentos ultraprocesados.*** | | |
| Definición (CP) | En general, las y los informantes desconocen el significado del término ultraprocesado, pero relacionan | *Ultra procesado es un alimento. Por ejemplo, es un ejemplo como de una fábrica como el azúcar. El azúcar* |

| | | |
|---|---|---|
| | este tipo de alimentos con aquellos empacados o que vienen de las “fábricas”. | *es muy procesado para que sepa muy dulce. O, por ejemplo, las papas son muy procesadas para que sean saladas.* **Niño de NSE alto**<br><br>*No recuerdo, ultra procesado quiere decir que son de origen animal.-* **Adulto de NSE bajo** |
| Implicaciones para la salud (CP) | Todos los participantes relacionaron el consumo de este tipo de alimentos con daños a la salud, pero afirmaron consumirlos de manera frecuente. | *“No son para nada nutritivos, al contrario, nos hacen más obesos, no nos dan ninguna vitamina y tardan para digerirse.”-* **Mujer adulta NSE bajo**<br><br>*“No son sanos, porque precisamente tienen mucha caloría, tienen mucho dulce, tienen mucho conservador.”-* **Mujer adulta NSE alto**<br><br>*“Pues los alimentos procesados son eso, son procesados, tienen demasiada azúcar y sal. Y aunque son cosas muy pequeñas, esas cantidades las traen en cantidades excesivas, que pues no son buenas para el cuerpo.”-* **Adolescente femenina NSE alto** |
| Motivaciones para el consumo (MR) | NNA: La principal razón para consumirlos fue su sabor; además, los cuidadores y adolescentes refirieron la facilidad, practicidad y rapidez para su preparación. | *“Yo me fijo en su sabor. Pero puede que tengas así nada más un antojo. O por su presentación, ya sabes que ya te gusta el sabor que tiene.”-* **Adolescente masculino NSE bajo**<br><br>*“Pues a mí lo que me llama la atención son los colores. Como a muchos niños, pues nos llama la atención los colores, y las papas lo hacen para que compren. Por eso los muñecos ya no los hicieron, porque les llama la atención a los niños y lo compran.”* –**Niña de NSE bajo.**<br><br>*…en algunas familias o en muchas ocasiones por las cuestiones por trabajo es más rápido, abrir rápido una bolsa de paquete precocida a llevarte más tiempo hacerla de forma natural.- Adulto de NSE bajo* |

| ***Etiquetado frontal de advertencias*** | | |
|---|---|---|
| Conocimiento y comprensión (CP) | Todos los informantes afirmaron conocer el nuevo etiquetado de advertencia.<br><br>Tanto NNA como cuidadores, comprenden que un producto con más etiquetas de advertencia es menos saludable que uno sin sellos o con menos sellos. Sin embargo, se identificó que desconocen el significado de los sellos numéricos incluidos en los productos pequeños. Al indagar acerca de los nutrientes críticos, se identificó que desconocían el significado o la relación con la salud de la mayoría de ellos, a excepción del azúcar la cual asociaban con la diabetes. Asimismo, todos los participantes desconocían el significado del término edulcorantes o las razones por las cuales los edulcorantes y la cafeína eran poco recomendables en niños | *"Yo creo que si vienen, por ejemplo 5 sellos, es por ejemplo que trae de todo ¿no? Si trae un 2, trae 2 de esos 5, me imagino".* – **Mujer adulta NSE bajo**<br><br>*"A veces vemos que dice 4 sellos, o exceso de sodio, exceso de azúcares, pero a veces no le damos importancia. De ajá, ¿eso en que me perjudica? Si no tenemos el conocimiento, no hacemos caso."*- **Mujer adulta NSE bajo**<br><br>*"El azúcar es mala. Mi abuela tomaba mucha coca [refresco] y por eso se murió."* –**Niña de NSE bajo** |
| Uso (MA) | En general, los participantes expresaron que el etiquetado de advertencia es una buena estrategia, tanto para mejorar la alimentación y tomar consciencia de la salud, como para fomentar que las empresas ofrezcan mejores productos.<br><br>Sin embargo, en ambos grupos lo consideraron poco útil porque no influye en la elección individual de sus productos favoritos. Específicamente, NNA refirieron que no se fijan en los sellos, y compran los productos que ya conocen sin importar la advertencia debido a su agrado por estos. | *"Por ejemplo, dejar el refresco. Todos los refrescos ya lo tienen (el etiquetado de advertencias), pero cuando estás acostumbrado a comer o cenar con el refresco, no es tan fácil dejarlo."* – **Mujer adulta NSE bajo**´<br><br>*"A veces ni nos fijamos en los colores, ni en el marketing, ya es de costumbre que vas y lo agarras."*- **Mujer adulta NSE bajo**<br><br>*"Yo no le presto mucha atención a los sellos, pero como es un producto chico tampoco se lee bien lo que contiene."* **– Niña de NSE alto**<br><br>*"A mí no me ha hecho dejar de comer alimentos porque tengo este etiquetado. No hemos cambiado nada, no* |

| | | |
|---|---|---|
| | | *hemos dejado de comer ningún alimento por el etiquetado."* **–Niña de NSE alto**<br><br>*"Pienso que son buenos porque ahí te puedes fijar ¿cuántas azúcares, calorías contiene el producto? Pero, pues realmente, a mí no me cambia al ver eso, porque no me evita tanto que compre las papas que me gusta mucho."*- **Adolescente femenina de NSE alto** |
| ***Canales de comunicación*** | | |
| | Las niñas y niños prefieren recibir la información a través de videos o animaciones cortas en YouTube, llamativos, divertidos y de preferencia, con actores de su agrado. Mientras que los medios predilectos por los adolescentes de NSE bajo fueron Google, Facebook y Pinterest, y en NSE alto prefirieron Tik Tok, YouTube, Facebook y Twitter.<br><br>Los adultos de NSE bajo expresaron que los medios ideales para recibir información relacionada con recomendaciones para la adopción de una alimentación saludable son pláticas o cursos presenciales, mientras que en NSE alto se mencionó *WhatsApp* o mediante correo electrónico y redes sociales. | ***¿En dónde les gustaría que les llegara información sobre la alimentación saludable?,***<br><br>*Pues en Tik Tok. Pasamos más tiempo en Tik Tok.*- **Adolescente de NSE alto**<br><br>*En mi caso, que estoy muy pegado en la Tablet por el trabajo. A través de la Tablet, yo antes leía el periódico en papel, ahora lo leo en internet. La televisión es cada vez menos. Ahora por internet, a través de diferentes medios.*- **Adulto de NSE alto** |

NNA, Niños, niñas y adolescentes; NSE, Nivel Socioeconómico
Factores del modelo COM-B considerados en lal investigación formativa.
CP= Capacidad psicológica (conocimientos, comprensión, habilidades cognitivas, interpersonales y de autocontrol).
MA= Motivación automática (hábitos).
MR= Motivación reflexiva (sentimientos negativos o positivos sobre un objetivo conductual).
OS= Oportunidad Social (influencias interpersonales, las pautas sociales y las normas culturales).