

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > La desnutrición incide sobre la productividad de tu familia

Comparte esto

X



## La desnutrición incide sobre la productividad de tu familia

Un niño desnutrido no tiene las mismas capacidades de aprendizaje que otros niños de su edad y es posible que quede rezagado en el proceso de educación.

<https://www.momandme.nestle.com/la-desnutricion-incide-sobre-la-producti...> [1]

[2] [3] [4]



# La desnutrición incide sobre la productividad de tu familia

Un niño desnutrido no tiene las mismas capacidades de aprendizaje que otros niños de su edad y es posible que quede rezagado en el proceso de educación.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Es probable que posteriormente no pueda tener acceso a las mismas oportunidades de trabajo que otros. Por estas razones es que queremos que trabajes para prevenir la desnutrición en tu familia y ayudes a tus hijos e hijas a ser más productivos en el futuro.

Un dato curioso y considerando las muertes derivadas por la desnutrición que se proyectaron entre 2004 y 2008 en Centroamérica y en República Dominicana, estudiosos del tema han considerado que esto repercutiría en una pérdida de 2191 horas de trabajo ?que hubiera sido el tiempo de vida laboral (en los años 2014 a 2068) de esas personas.

Sabemos que deseas que tus hijos se desarrollen, que aprendan, que puedan encontrar un buen trabajo que los satisfaga y que les permita ir haciendo realidad los sueños y las metas que se planteen; no obstante, todas estas expectativas deben ser trabajadas desde el mismo día en que nacen.

**No olvides:** para prevenir la desnutrición en tu familia, tu mejor aliado debe ser la buena alimentación, la cual puedes lograr siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Ofréceles alimentos de alta calidad nutricional, frutas, vegetales, lácteos (leche materna en el caso de los bebés) y harinas ricas en fibra, por ejemplo.
- Evita darles líquidos con las comidas principales, de manera que estos no los llenen y puedan comer todos los alimentos que corresponden a ese tiempo de comida. Dáselos entre comidas o al terminar de comer.
- Prefiere los ingredientes naturales para hacer tus platillos, en vez de los ya preparados.
- Deja los dulces, los postres y los confites para las ocasiones especiales y no para el día a día.
- Selecciona alimentos que hayan sido mejorados nutricionalmente: alimentos "fortificados", los cuales puedes reconocer por la información en los empaques y en las tablas de información nutricional.
- Ofréceles jugos de frutas naturales sin o con poca azúcar, en vez de las bebidas embotelladas azucaradas. Y, por supuesto, enséñale a tus hijos a complementar su buena alimentación con un estilo de vida sano, que incluya adecuadas horas de sueño, actividad física y control médico regular para atender a tiempo cualquier condición que pueda presentarse.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/la-desnutricion-incide-sobre-la-productividad-de-tu-familia>

## **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/la-desnutricion-incide-sobre-la-productividad-de-tu-familia>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/la-desnutricion-incide-sobre-la-productividad-de-tu-familia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/la\\_desnutricion\\_incide\\_sobre\\_la\\_productividad\\_de\\_tu\\_familia](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/la-desnutricion-incide-sobre-la-productividad-de-tu-familia&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/la_desnutricion_incide_sobre_la_productividad_de_tu_familia)

[3] <https://twitter.com/share?text=La%20desnutrici%C3%B3n%20incide%20sobre%20la%20productividad%20de%20tu%20familia>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/la-desnutricion-incide-sobre-la-productividad-de-tu-familia>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1911>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>