**Conoce cómo reforzar el sistema inmunológico de tus hijos**

Los niños en edad escolar, entre 6 a 12 años, pasan por una etapa, en la que tienen interés por aprender, desenvolverse con otros pequeños de su misma edad y comienzan a ser más independientes y a enfrentarse a sus propios retos. Y como en todo proceso, los padres siempre buscan ofrecerles un desarrollo completo y fortalecerlos para un correcto funcionamiento de su sistema inmune.

Un [estudio](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1508749) de 2017 publicado en The New England Journal of Medicine, explica como es que la exposición de los niños a bacterias y virus ayuda al desarrollo del sistema inmunológico. Es importante decir que si bien distintos estudios sustentan esta teoría no significa que se deba exponer a los niños con infecciones agresivas, pero por otro lado, tampoco se debe crear un ambiente estéril que provoque que su sistema inmunológico no se desarrolle adecuadamente.

En este sentido, Nido Forticrece, la marca líder en leche en polvo para niños en edad escolar, te ofrece consejos para mejorar el sistema inmunológico de los pequeños entre 6 y 12 años:

1. **Cuida su alimentación**

No es un secreto que la alimentación es la base para que un niño crezca sano y fuerte. Una alimentación adecuada con productos naturales como frutas y verduras, que al complementarlo con proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales ayudarán al correcto desarrollo de defensas contra virus y bacterias. Asimismo, cabe destacar que tanto la desnutrición como la obesidad pueden repercutir en el sistema inmunológico de los pequeños, por lo que es necesario alimentarlos con una dieta sana y equilibrada.

1. **Refuerza su nutrición**

Complementa su alimentación con una buena dosis de nutrientes que fortalezcan los 3 beneficios clave para niños en edad escolar: **aprendizaje, el sistema inmunológico y crecimiento.** Nido Forticrece desarrolló una fórmula mejorada que aporta nutrientes como Zinc, Fibra, Vitaminas A y C, que apoyan el desarrollo y al correcto funcionamiento del sistema inmune y que además, les ayude a tener un óptimo desempeño y crecimiento escolar.

1. **Regula sus horarios**

Los horarios para dormir siempre deben establecerse adecuadamente, con la intención de que los niños duerman entre 10 y 11 horas diarias. Los horarios para dormir son necesarios para evitar un problema de falta de atención por cansancio, pero también para que puedan obtener la energía suficiente para continuar con sus actividades al siguiente día, además favorece su crecimiento y desarrollo del sistema inmune.

1. **Realiza actividades al aire libre**

El sol es una de las mayores fuentes de vitamina D y se produce cuando la piel está directamente en contacto con él. Es por eso, que las actividades al aire libre no pueden faltar dentro de la rutina diaria de los pequeños, es mejor que estén haciendo actividad física, que permanecer mucho tiempo dentro de casa. El horario recomendado para hacer estas actividades es de 4 a 6 de la tarde, pues el sol ya no es intenso y puede permanecer bajo el de manera más segura.

1. **Mantengan una higiene razonable**

Siempre hay que mantener los espacios de la casa limpios, pero sin crear un ambiente esterilizado para los niños. Como se mencionó anteriormente, el mantener los espacios libres de cualquier agente puede hacer que el sistema inmunológico no se desarrolle adecuadamente, así que hay que investigar qué bacterias no son tan agresivas para ellos y dejar que convivan saludablemente con ellas.

La edad escolar es una gran etapa, por eso siempre hay que darles lo mejor a los niños para que tengan un buen funcionamiento de su sistema inmunológico, que a su vez les permitan crecer y desarrollar al máximo su potencial. Nido Forticrece, los ayuda a descubrirlo con una buena combinación a base de leche y nutrientes para aprovechar al máximo lo que la vida escolar tiene para darles.

**Acerca de NIDO**

Nido, es la marca líder en leche en polvo perteneciente a Grupo Nestlé, que cuenta con más de 70 años en el mercado. Nido se ha comprometido con la nutrición de los niños mexicanos, a través de su amplio portafolio de leches en polvo que ayudan a los niños que crezcan sanos y fuertes. La leche en polvo Nido ha sido especialmente formulada para cada etapa del desarrollo de los pequeños, incluyendo vitaminas y minerales, así como proteína para contribuir a su crecimiento saludable.

**Acerca de Grupo Nestlé México**

Nestlé es la empresa líder a nivel mundial en Nutrición, Salud y Bienestar. Da empleo a más de 339,000 personas en 468 fábricas, situadas en 86 países y sus productos se venden en todos lados. Con 90 años de presencia en México, Nestlé también es la empresa líder en Nutrición, Salud y Bienestar en el país, contando con el respaldo de 32 Centros de Investigación globales, 17 fábricas en 7 estados y 16 centros de distribución, en los cuales se generan 14,000 empleos directos. Nestlé sustenta su estrategia de Creación de Valor Compartido generando beneficios concretos para la sociedad mexicana, fomentando la calidad de sus productos alimenticios y basando su crecimiento en el impulso a la Nutrición, Salud y Bienestar con productos elaborados para todas las etapas de la vida y que cuidan a los consumidores en sus distintas edades. Visite: [www.nestle.com.mx](http://www.nestle.com.mx/)