

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 335 / Distribución Gratuita

## Día Internacional de la Paz



Establecido en 1981 por la Organización de las Naciones Unidas, cada año se celebra el 21 de septiembre el “Día Internacional de la Paz”, como una forma para fortalecer dicho valor entre las personas y las naciones de todo el mundo, la cual va más allá de acabar con los conflictos y las guerras, sino de construir sociedades donde todos sus miembros tengan las mismas oportunidades de desarrollarse.

Atentamente / Comité Editorial

# Acciones por la paz

¿Cómo podemos definir a la paz? La mayoría de nosotros, estamos seguros de que la guerra es lo contrario a la paz y por lo tanto ésta podría definirse como la ausencia de conflictos armados.



Sin embargo, la definición va más allá. De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), “la paz no solo es la ausencia de conflictos, sino que convivir en paz consiste en aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida. Es un proceso positivo, dinámico y participativo en que se debe promover el diálogo y solucionar los conflictos con un espíritu de entendimiento y cooperación mutuos”.

Es precisamente la ONU, la institución a nivel mundial que más ha luchado por la obtención de una paz duradera desde sus orígenes en 1945, año de su fundación a raíz del fin de la Segunda Guerra Mundial, la cual dejó como resultado decenas de millones de muertes y un mundo devastado por los combates.

Pero la amenaza de una nueva guerra a escala global y con armas atómicas, estuvo presente durante varias décadas más, debido a las tensas relaciones existentes entre los Estados Unidos y la Unión Soviética, en un período conocido como la “Guerra Fría”.

Sin embargo, en la década de los ochentas, al vislumbrarse el final de la Guerra Fría, creció una nueva esperanza de paz que se vio reflejada en la “Declaración sobre el derecho de los pueblos a la paz”, adoptada por la Asamblea General de la ONU en 1984, en la que se reconoce, entre otras cosas, “que los pueblos de nuestro planeta tienen el derecho sagrado a la paz”.

Posteriormente, en 1999 fue aprobada por la ONU, la “Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz”, la cual expresa lo siguiente:

“La cultura de paz consiste en una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos, abordando sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación entre personas, grupos y naciones”.

Dicha declaración incluye un programa de acción que identifica los objetivos y las estrategias para promover la cultura de paz a través de la educación principalmente.

En este sentido, es importante resaltar que en nuestro país también se están tomando medidas para promover estos valores, específicamente mediante la “Ley de Cultura de Paz de Jalisco”, con la que se pretende, entre otros objetivos, cambiar la cultura que ve como algo “normal” ciertas actitudes y formas de pensar que favorecen los diferentes tipos de violencia, como la de género e intrafamiliar.



**Independientemente de cómo esté conformada una familia, ésta es fundamental en la promoción de una cultura de paz que contribuya a eliminar la violencia en todas sus formas, debido a que se trata de un espacio educativo donde se forjan, desde una edad temprana, los valores y la identidad de sus miembros, a través de la observación y la reproducción de las conductas de los tutores de familia.**

## Comité Editorial

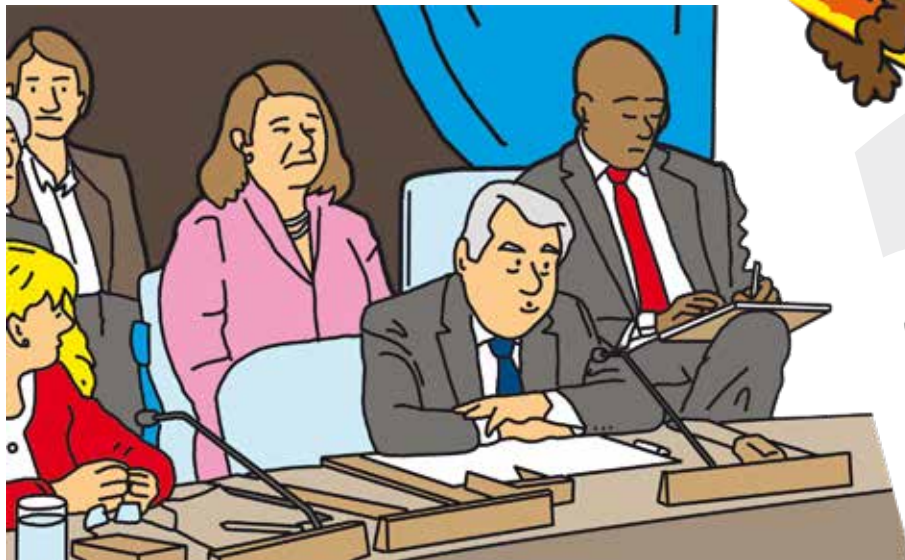
**Septiembre de 2022.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** GUTTEN PRESS S.A. DE C.V. Periférico Oriente No. 103, Tonala, Jal. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 0137 5758 1213, **Chapala:** 0137 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 0134 1413 8376, **Colima:** 0131 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 0147 4741 1011, **Manzanillo:** 0131 4333 6936, **Tepatitlán:** 0137 8781 6160, **Ocotlán:** 0139 2925 4130, **Puerto Vallarta:** 0132 2299 1594, **Autlán:** 0131 7381 3403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.mx



# Guerra y conflictos

Es probable que los conflictos armados sean tan antiguos como la misma humanidad. En un estudio publicado en la prestigiosa revista científica "Nature" en 2016, titulado "Violencia entre grupos de cazadores-recolectores del Holoceno temprano de Turkana Occidental, Kenia", la paleoantropóloga Marta Mirazón Lahr detalla un encuentro violento ocurrido hace 10,000 años.

Éste tuvo lugar en las orillas del lago Turkana, en Kenia, donde se encontraron doce esqueletos humanos fosilizados, diez de ellos con señales de haber tenido una muerte violenta y haber caído a las orillas del agua. Según la autora del estudio, todo apunta a que un grupo de cazadores-recolectores fueron atacados y muertos por un clan rival, lo que pone en evidencia que la guerra ya formaba parte del repertorio de las relaciones intergrupales entre los humanos prehistóricos.



Hoy en día, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), sobresale como el organismo más importante a nivel mundial, encargado de velar por la paz, pese a que la tarea no es nada sencilla, pues tal pareciera que la guerra es inherente a la condición humana. Pero, ¿cuáles son las principales causas de los conflictos armados?

De acuerdo al portal web del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, las tres causas más importantes de las guerras, más no las únicas, son las siguientes:

- **Económicas.** Éstas han estado presente en casi todas las guerras de la historia. El factor económico es uno de los más importantes a la hora de comenzar un conflicto y un detonante para la conquista de bienes, territorios, legados e infraestructuras, entre otros. La Segunda Guerra Mundial y el actual conflicto en Ucrania, son excelentes ejemplos de operaciones iniciadas por este motivo.

- **Político-ideológicas.** Por lo general, los elementos políticos e ideológicos van de la mano. En muchos sentidos, la política expresa las ideologías, algo que a menudo genera diferencias entre los defensores de una u otra postura. Este fue el motivo de la reciente guerra en Siria.

- **Índole religioso.** La defensa de los credos o el predominio de una religión sobre otra, son también con frecuencia causas de guerra. Sin duda alguna, las Cruzadas sucedidas durante la Edad Media, representan el mejor ejemplo de ello. Actualmente, también se están librando luchas dirigidas por grupos religiosos extremistas, como el Boko Haram en Nigeria.

Por otra parte, la violencia presente en las guerras no es la única forma de conflicto que debemos evitar. En algunos países, pese a no encontrarse en guerra, sufren los crímenes ligados a la delincuencia organizada, que menoscaban la paz de sus sociedades y por supuesto su calidad de vida.



Si bien es cierto que organismos como la ONU y los gobiernos son los encargados de velar por la paz a una escala mayor, podemos contribuir desde el hogar a formar hijos que prefieran el diálogo en lugar de la violencia para resolver sus problemas con los demás, a través de la educación en la paz, la cual consiste en, además de darles un buen ejemplo, ayudarlos a desarrollar su autoestima, así como enseñarles el valor del respeto y la empatía.

# Pon fin al racismo

Este 21 de septiembre, el mundo celebra el “Día Internacional de la Paz”, una fecha dedicada al fortalecimiento de los valores de la paz, así como una invitación para el cese al fuego durante al menos veinticuatro horas.



Por otro lado, cada año, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), dedica este día a un tema en particular, relacionado con la búsqueda de la paz y este 2022 el tema en cuestión es “Pon fin al racismo. Construye la paz”.

Esto debido a que, según el portal web de la ONU, “para lograr una paz verdadera, se requiere mucho más que deponer las armas. Se necesita la construcción de sociedades donde todos los miembros sientan que pueden prosperar. Se trata de crear un mundo en el que las personas sean tratadas por igual, independientemente de su raza”.

Asimismo, el Secretario General de la ONU, António Guterres, declaró lo siguiente en marzo de 2022:

“El racismo continúa envenenando las instituciones, las estructuras sociales y la vida cotidiana en todas las sociedades. Sigue siendo un motor de la desigualdad persistente y continúa negando a las personas sus derechos humanos fundamentales. Desestabiliza las sociedades, socava las democracias y erosiona la legitimidad de los gobiernos”.

## ¿Qué es el racismo?

De acuerdo al sitio web de la ONU, el racismo se define como “la creencia de que las características, por lo general físicas, hacen a ciertos grupos de personas superiores o inferiores”.

El comportamiento racista puede ser interpersonal, pero también institucional. El primero se refiere al hecho de tratar a alguien de

diferente forma de acuerdo a su raza o color de piel, mientras que el racismo institucional sucede en algunas sociedades cuando a un grupo se le niega de manera sistemática el ejercicio de sus derechos humanos según su raza, limitando sus oportunidades en los ámbitos político, económico, social, cultural u otros campos de la vida pública.

## ● Racismo en México

Por lo general, los mexicanos no reconocemos que seamos una sociedad racista y muchos continúan creyendo que se trata de un “problema entre personas blancas y de color” presente en otros países. Sin embargo, la realidad es distinta.

De acuerdo al Instituto Mexicano de Derechos Humanos y Democracia, en su folleto “En México existe el racismo”, se señala que “el racismo se expresa de diferentes maneras, que muchas veces no vemos o si logramos percibir ‘algo’ es difícil reconocerlo como tal”.

De tal modo que racismo también ocurre cuando discriminamos a otros por el color de su piel y tener ciertos rasgos físicos, así como también por sus costumbres, maneras de hablar y de vestir.



**Entre las consecuencias del racismo se pueden enumerar: La dificultad para encontrar un trabajo u obtener una educación, así como tener igual acceso a la atención sanitaria, la vivienda, la comida y la justicia. Sin embargo, tal y como afirma la ONU en su micrositio sobre racismo, “todos perdemos en una sociedad caracterizada por la discriminación, la división, la desconfianza, la intolerancia y el odio”.**

# Cómo y para qué prevenir la violencia

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (\*UNICEF por sus siglas en inglés), publicó en 2020 el tema “Cómo prevenir la violencia en casa”, para lo que contempla tres acciones:

- 1.- **Maneja tus emociones:** Mantén la calma, hablar amablemente con los miembros de la familia, demostrar empatía, ayuda a comprender las emociones a los que te rodean, respirar profundo, identifica lo que sientes, entre otras.
- 2.- **Comunícate mejor:** Conversa con las personas cercanas constantemente, mantente al tanto de sus intereses, escúchalos, no juzgues, ni etiquetes, etc.
- 3.- **Demuestra afecto:** Es importante abrazar, besar, decir cuánto ama a los hijos y miembros de la familia, esto fortalecerá sus emociones.

En esta misma vertiente, el Consejo Estatal para la Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar nos ofrece el para qué tenemos que prevenir la violencia:

- Para reconocernos como personas valiosas, sin miedo a hacer valer nuestros derechos.
- Para vivir con autoestima y valores fuertes, lo que nos permitirá conformar una sociedad donde el respeto y la justicia sean inherentes a nuestra convivencia.
- Para que nuestros conflictos sean resueltos de manera asertiva, adecuada y cada uno(a) nos responsabilicemos de nuestras acciones.

- Para evitar que en nuestra comunidad reine el resentimiento, el odio y el miedo; lo que después se traduce en delincuencia, suicidios, abandono y otros muchos males sociales.

- Para que como madres y padres, heredemos a nuestros hijos(as) los valores y enseñanzas que nos hubiera gustado recibir y no los castigos e imposiciones que si bien no ponen en duda el amor de nuestros padres, no son hoy las formas adecuadas para educar. Tenemos la oportunidad de decidir y mejorar nuestra relación con nuestros hijos(as).

**Prevenir la violencia está en cada uno de nosotros, es importante sanar las heridas emocionales de la infancia para no tener en un futuro actitudes y acciones que dañen a los demás.**



\*United Nations International Children's Emergency Fund



## RECETAS

## Sopa Malinche (6 porciones)

### Ingredientes

- 500 g Champiñones frescos, lavados y rebanados.
- 1 Pechuga de pollo grande, cocida y desmenuzada (500 g) \*.
- 3 Papas grandes y cortadas en cubitos (800 g).
- 5 Nopales grandes, cortados en cuadritos y cocidos (600 g).
- ½ Cebolla mediana y finamente picada (125 g).
- 2 Chiles chipotles secos y finamente picados (6 g).
- 2 Ajos finamente picados (500 g).
- 1 Rama de epazote (5 g).
- 2 Cucharadas de aceite (20 ml).
- 18 Tortillas (540 g).
- Sal y pimienta.

\*Reserve el caldo de cocción de la pechuga de pollo

### Procedimiento

- En el aceite caliente sofría la cebolla, el ajo y los chiles chipotles.
- Agregue el caldo de pollo, las papas, los champiñones y los nopales. Deje hervir hasta que las verduras estén casi cocidas.
- Al final, incorpore el pollo deshebrado y la rama de epazote. Si es necesario agregue más caldo o agua, sazone con sal y pimienta, manteniendo en ebullición hasta que las papas estén en su punto.
- Sirva caliente y acompañado de tortillas.



Fuente: Plátigo Sabio Profeco.

# ¿Cómo fomentar la cultura de paz?

Todas las personas estamos convencidas de que la Paz es un estado ideal, es un bien necesario y alcanzable, anhelamos vivir en paz, buscamos la paz mental, soñamos con la paz del mundo, hasta los pequeños y adolescentes piden a los mayores que los dejen en paz.



Pero poco se habla de ello, no encontramos información al respecto en las redes sociales y en pocas ocasiones en los medios de comunicación. Entonces, ¿cómo logramos la tan anhelada paz? La cultura de paz surge como una necesidad de las naciones para replantear el concepto de justicia, violencia y discriminación que marginan a gran parte de la humanidad y benefician solo a unos pocos, va más allá de la ausencia de guerras, conflictos armados, políticos y sociales.

La cultura de paz es una propuesta para establecer relaciones sociales armónicas, desarrollando habilidades para la resolución pacífica de los conflictos cotidianos. Está vinculada a los derechos humanos, la democracia, al concepto de justicia social y desarrollo de la persona, independientemente de su nacionalidad, cultura, clase social o religión.

- La construcción de una cultura de paz es responsabilidad de cada una de las personas que habitamos este espacio, para lograrlo es necesario:
- Fomentar el reconocimiento a los Derechos Humanos.
- Reconocer en cada persona, a un ser humano valioso único e irrepetible.
- Practicar el diálogo, la empatía, la comunicación no violenta y la solidaridad.
- Aprender a afrontar los conflictos de manera pacífica y buscar soluciones viables donde ambas partes se beneficien.
- Crear espacios donde sea posible expresar preferencias y desacuerdos sin ser juzgados.

La paz se construye desde el interior hacia el exterior, podemos apropiarnos de este ideal e incluir en nuestra vida cotidiana acciones de buen trato encaminadas a contribuir con la paz, como las siguientes:

- Hablar a las personas por su nombre, sin apodos o números.
- Mirar a los ojos cuando hablamos.
- Reconocer que cada persona tiene una historia y condiciones que le han llevado a ser quien es y hacer lo que hace.
- Resaltar las cualidades y características individuales.
- Aceptar las sugerencias para mejorar.
- Mostrar interés genuino por las personas.
- Tener actitud de negociar y resolver los conflictos, en vez de reaccionar de manera impulsiva.
- Aceptar que cada persona es diferente y eso está bien.
- Visualizar la aparición de un conflicto como una oportunidad para realizar un cambio positivo en donde todos ganen.



**La educación para la paz es una alternativa viable para detener la ola de violencia que ha invadido los espacios y ámbitos sociales, por lo que trabajar en ello, es un reto para la sociedad que implica compromiso personal, difundir la propuesta y ejercer las acciones en el día a día.**

# ¿Cómo identificar conductas violentas?

En algunos ámbitos de nuestra sociedad se reconocen como héroes a personajes destructivos, los medios de comunicación se enfocan en hechos violentos, muestran conductas criminales y antisociales. El problema es, que una exposición prolongada a este contenido, nos puede volver insensibles a la violencia y animar a los más jóvenes a imitar estos comportamientos.

La violencia es el uso o amenaza de la fuerza física o psicológica con la intención de dañar o afectar, causando perjuicio en la calidad de vida. Representa la peor cara de nuestra especie, es contraria al sentido de la vida, es responsable del dolor, sufrimiento y en gran medida, de la muerte.

Las relaciones humanas, deben estar basadas en el respeto mutuo, la confianza y la comunicación, para lograr el pleno desarrollo de la persona. Es importante identificar banderas rojas de alerta desde los primeros indicios de violencia, a fin de poner límites a tiempo y actuar en consecuencia, evitando que la relación cause más daño.

## ● Primera alerta

**Presta atención a las siguientes actitudes. ¡Debes tener cuidado la violencia aumentará!**

- Bromas hirientes y chantajes.
- Mentiras o engaños.
- Ignorar o aplicar la ley del hielo.
- Celos, culpabilizar.
- Descalificar: Restar importancia a lo positivo y resaltar lo negativo, humillar en público.
- Intimidar o amenazar, dirigido a causar miedo.
- Controlar, prohibir.

## ● Segunda alerta

**Si se presentan los siguientes actos: ¡Reacciona, no te dejes destruir!**

- Destruir artículos personales, manosear.
- Caricias agresivas, golpear jugando.
- Pellizcar, arañar, empujar, jalonear.
- Cachetear, patear.
- Encerrar, aislar.

## ● Tercera alerta

**Si identificas estas conductas, ¡actúa de inmediato!  
Necesitas ayuda profesional.**

- Amenazar con objetos o armas.
- Amenazar de muerte.
- Forzar una relación sexual.
- Abuso sexual.
- Violar.
- Mutilar.
- Asesinar.



Es necesario que la víctima busque ayuda para poner fin a conductas violentas que dañen su integridad, quien ejerce violencia también requiere buscar apoyo.

**Desde el interior de las familias podemos fomentar el respeto como principio básico y propiciar prácticas que nos acerquen a la construcción de una "Cultura de Paz" con las siguientes acciones:**

- Cuidar que los modelos (padres, personajes o actores), que se presentan a las niñas, niños y adolescentes sean positivos.
- Limitar la exposición al internet y dispositivos electrónicos.
- Practicar actividad deportiva o artística.
- Reconocer que las diferencias nutren las relaciones humanas, aceptar que todos pensamos distinto y ser diferentes no nos hace enemigos.
- Enseñar a identificar las emociones, qué siente, dónde lo siente y con qué situación se relaciona.
- Reconocer que es aceptable enojarse y mostrar expresiones adecuadas del enojo, como: Golpear una almohada, apretar una pelota, gritar con mucha fuerza en un espacio abierto, caminar, hablar con una persona de confianza o respirar profundamente.
- Prestar atención al momento presente, aprender técnicas de respiración y relajación para recuperar la tranquilidad necesaria para pensar claramente, actuar y resolver de manera eficaz ante una situación complicada o imprevista.



**Psic. Ana Lilia Zapata Renobato.**  
analizaren@yahoo.com.mx.  
DIF Jalisco.

# Obesidad en el escolar

La obesidad es de los problemas de salud pública mundial más graves del siglo XXI. Esta enfermedad está afectando a muchos países. Los niños que son obesos o con sobrepeso tienden a ser adultos obesos, más propensos a padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso y la obesidad en la mayoría de los casos se pueden prevenir, pero de seguir la tendencia como hasta ahora, no habrá recursos que alcancen para paliar los estragos de esta pandemia.

La obesidad y el sobrepeso son una condición que se debe tratar desde diferentes disciplinas, debido a sus posibles causas y consecuencias.

## Factores que detonan la obesidad

- Alteraciones endocrinas.
- Alteraciones del sistema nervioso central.
- Síndromes genéticos.
- Consumo de ciertos medicamentos.
- Factores ambientales.
- Factores psicológicos y familiares, entre otros.

El Índice de Masa Corporal (IMC), ha sido adoptado como la medida internacional para medir adiposidad. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos sobre el cuadrado de la estatura en metros. Arriba del percentil 85 se considera sobrepeso y arriba del percentil 95 se considera obesidad.



La obesidad puede ser causa de muchas enfermedades o puede ser consecuencia de alguna de ellas, también es muy común que se presenten complicaciones como:

- Retraso en crecimiento o desarrollo.
- Sospechar de trastornos genéticos o endocrinológicos.
- Cefalea frecuente.
- Ovario poliquístico.
- Acantosis nigricans.
- Resistencia a la insulina, diabetes mellitus, dolor abdominal frecuente.
- Sospecha de hepatoesteatosis.
- Litiasis vesical.
- Obesidad abdominal o troncal.
- Riesgo de enfermedad cardiovascular.

El tratamiento debe ser muy consistente, ya que muchas ocasiones los niños son renuentes a seguirlo, pero deben apegarse lo más posible para evitar las consecuencias en la etapa adulta. El tratamiento debe incluir el abordaje médico, psicológico, actividad física y educación en alimentación a fin de que sea viable.

## Abordaje nutricional

La dieta es el componente esencial de las intervenciones para reducir peso. Para la elaboración de la prescripción dietética, es fundamental determinar la ingesta nutricional y los requerimientos calóricos. Las recomendaciones actuales sugieren una dieta con distribución según la Organización Mundial de la Salud de 20-35% de lípidos, 45-65% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y un aporte de fibra adecuado para la edad.

## Abordaje psicológico

En este caso se han propuesto muchos modelos psicológicos para abordar la obesidad, dando como resultado que es muy difícil de tratar, pero que aportando técnicas que se enfoquen en los cambios de conducta, se pueden lograr buenos resultados. Algunas conductas que pueden favorecer una alimentación sana son:

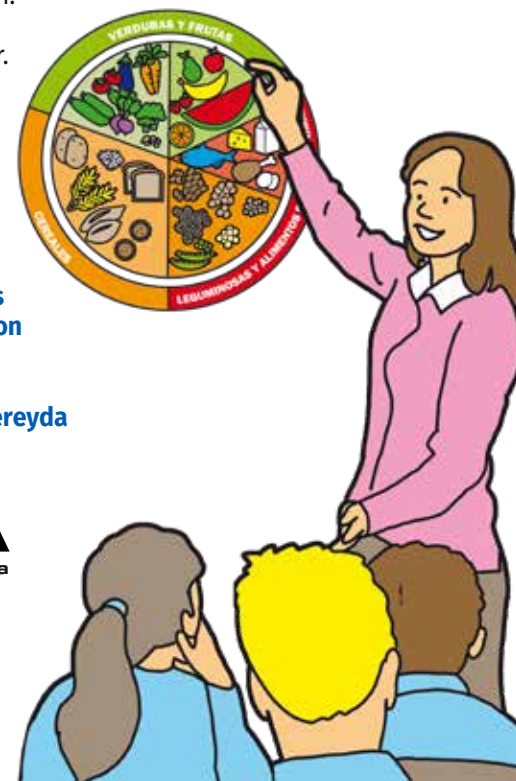
- El auto monitoreo.
- Control de estímulos internos y externos.
- Flexibilidad en la alimentación.
- Manejo de estrés.
- Cambios de actitud al comer.

Una de las cosas más importantes para el manejo de la obesidad en el escolar es el apoyo de la familia, ya que juntos las posibilidades de éxito son mucho mayores.

Con información de LN. Nereyda González López. UNIVA.



Para leer el artículo completo, visite [www.yakult.mx](http://www.yakult.mx) "Artículos científicos".



# Menú mexicano de 2,000 kcal

|          | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|----------|--|---|--|---|--|
| Desayuno | <b>Huevos a la mexicana</b><br>2 huevos<br>Picar al gusto jitomate, cebolla, espinacas<br>1 cucharadita de aceite de oliva<br>3 tortillas de maíz<br>1 taza con café o té              | <b>Tacos de huitlacoche</b><br>100 g de huitlacoche<br>1 diente de ajo picado<br>Cebolla picada al gusto<br>3 tortillas torteadas<br>Salsa de tomate al gusto<br>1 vaso con agua de Jamaica | <b>Enchiladas verdes de pollo</b><br>150 g de pechuga de pollo deshebrada.<br>4 tortillas de maíz<br>Lechuga picada al gusto<br>5 tomates, 1 ajo, cebolla, para hacer la salsa<br>1 cucharadita de crema<br>1 vaso con agua de tamarindo           | <b>Tostadas de pollo al pibil</b><br>4 tostadas de maíz horneado<br>2 tazas de pechuga de pollo cocida y deshebrada<br>4 cucharadas de frijoles negros refritos<br>3 cucharadas de achiote<br>½ taza de jugo de naranja                       | <b>Barbacoa casera</b><br>200 g de pierna de borrego sin hueso<br>4 tortillas de maíz<br>Picar cilantro, cebolla al gusto<br>4 piezas de chile pasilla<br>2 dientes de ajo<br>Cocinar la carne, preparar la salsa y servir                         |
| Colación | 1 naranja<br>1 Sofúl LT natural  | 1 taza de fresas<br>1 Sofúl LT para beber   | 1 Yakult 40LT<br>5 mitades de nuez   | 5 almendras<br>1 Yakult   | 1 taza de frambuesas<br>1 Sofúl LT natural   |
| Comida   | <b>Carne asada</b><br>100 g de bistec para asar<br>3 nopales medianos<br>½ taza con arroz blanco<br>Picar zanahoria al gusto<br>30 g de chicharos<br>1 vaso con agua de limón con chía | <b>Caldo de pollo</b><br>1 pieza de pierna<br>1 pieza de muslo<br>2 zanahoria picadas<br>1 papa picada<br>1 chayote picado<br>3 tortillas de maíz<br>1 vaso con agua de piña                | <b>Chalupitas con nopales</b><br>2 tortillas de masa<br>3 nopales asadas y picados<br>Rábano, cebolla, cilantro al gusto, picado finamente<br>1 cucharada de queso Cotija<br>Dorar tortilla y añadir los ingredientes<br>1 vaso de agua de Jamaica | <b>Pozole rojo</b><br>700 g de maíz pre cocido<br>1 kilo de carne de cerdo según preferencia<br>Rábano, cebolla, lechuga o col, picados al gusto<br>2 chiles guajillos, 2 dientes de ajo, sal al gusto para salsa<br>1 vaso de agua de pepino | <b>Mole con semillas de girasol</b><br>1 pieza de pechuga de pollo sin hueso y por mitades<br>1 taza de caldo de pollo<br>1 taza de mole oaxaqueño<br>2 cucharadas de semilla de girasol tostadas<br>Ajonjolí al gusto<br>1 vaso con agua de melón |
| Colación | 1 taza con piña  | 1 taza con mango picado   | 1 taza de fresa  | 1 manzana   | 3 guayabas   |
| Cena     | <b>Quesadillas</b><br>60 g de queso fresco adobera<br>3 tortillas de maíz<br>Lechuga picada<br>Salsa de tomate al gusto  | <b>Sopes</b><br>3 tortilla para sope<br>Rellenar de requesón, papa y frijol<br>Lechuga picada<br>Salsa de jitomate al gusto   | <b>Sopa de tortilla</b><br>2 piezas de maíz en corte juliana doradas<br>1 pieza de pechuga de pollo cocinada en caldo<br>1 chile pasilla, ajo cebolla, epazote al gusto hacer salsa<br>Mezclar los ingredientes en el caldo pollo                  | <b>Tacos dorados</b><br>3 tortillas de maíz<br>Papa, frijol y requesón al gusto<br>2 jitomates<br>1 chile de árbol<br>1 cucharada de crema<br>1 cucharada de queso de mesa<br>Cebolla, lechuga picada y servir al gusto                       | <b>Chicharrón de cerdo en salsa verde</b><br>150 g de chicharrón de cerdo troceado<br>2 tazas con nopal en corte de bastón<br>6 tomates verdes<br>2 chiles serranos<br>Cebolla, ajo, cilantro al gusto<br>4 tortillas de maíz                      |

## Mucosa intestinal

La mucosa o moco intestinal es una capa constituida por células que se encuentra en la cara interna del intestino

### ¿Cuál es la función de la mucosa intestinal?

- La absorción de nutrientes tras el consumo de alimentos y la digestión.
- La regulación de la respuesta inmune.

### Mucosa intestinal y función inmune

El intestino produce un moco compuesto por una doble capa y es fundamental para su correcto funcionamiento. Gracias al moco el intestino es capaz de:

- Impedir la reproducción de bacterias nocivas.
- Neutralizar el mayor número de toxinas y antígenos alimentarios.

"Función barrera intestinal y su implicación en enfermedades digestivas" 2015, E. Salvo Romero.

# Mejoran la digestión

Para el organismo es muy importante la digestión, al igual que los procesos de alimentación y absorción, que son complementarios. Ya que los alimentos que ingresan al cuerpo tienen que ser triturados y disueltos a sus moléculas más pequeñas para después ser llevadas al torrente sanguíneo y ser aprovechadas por el cuerpo. Para todo ello el cuerpo utiliza la masticación, así como los procesos del estómago e intestino.

Los probióticos ayudan en la salud intestinal, ya que promueven la mejora de las mucosas, necesarias para un adecuado proceso digestivo de los alimentos.



*Beneficios del  
Lactobacillus casei Shirota*

Exclusivos de la marca **Yakult**



¿Cómo podemos comer rico y saludable?

YouTube



**Vida Sana**  
**Romance 99.5 FM**

El Observador con Ricardo Mejía

**Yakult** presenta

- **Día Internacional de la Paz**  
8 de septiembre / 9:00 a.m.
- **Día Internacional de la Felicidad**  
6 de octubre / 9:00 a.m.



Síguenos en  
**facebook**  
como

Yakult Guadalajara



# Derechos de los niños

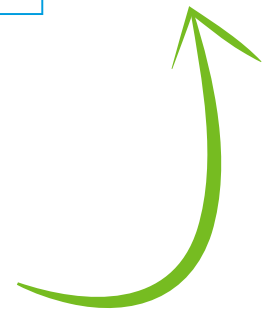
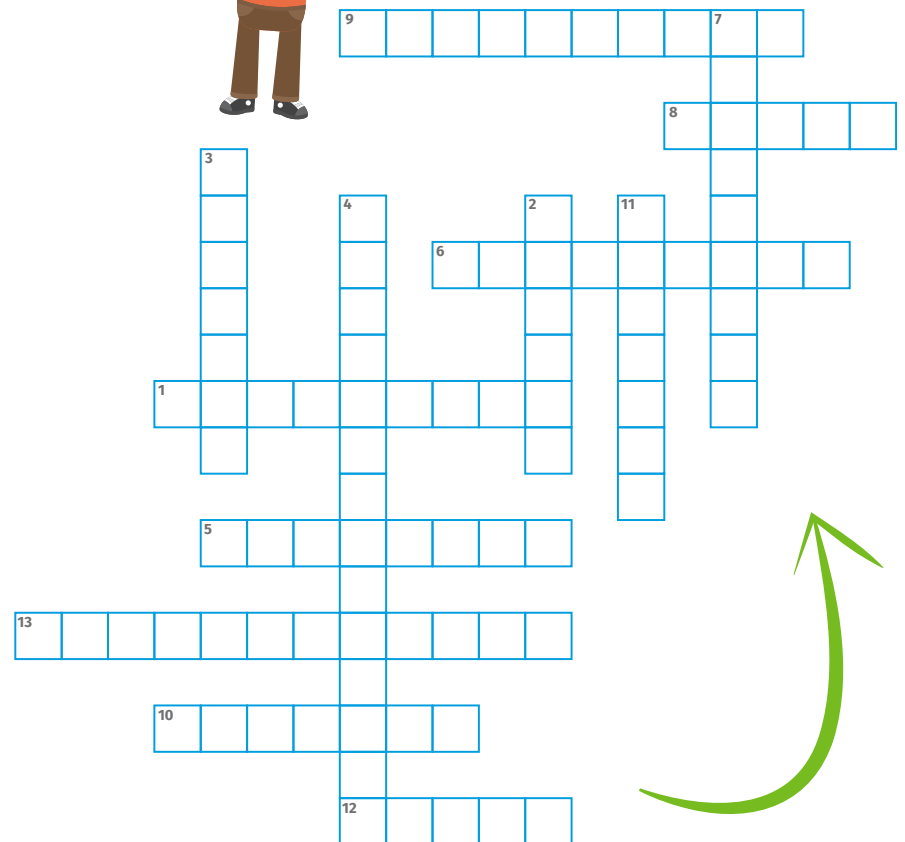
*Yakuamigo, sabías que los niños y jóvenes tienen los mismos derechos humanos generales que los adultos, así como también derechos específicos derivados de sus necesidades especiales, estos son reconocidos sin excepción alguna, ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo o idioma.*

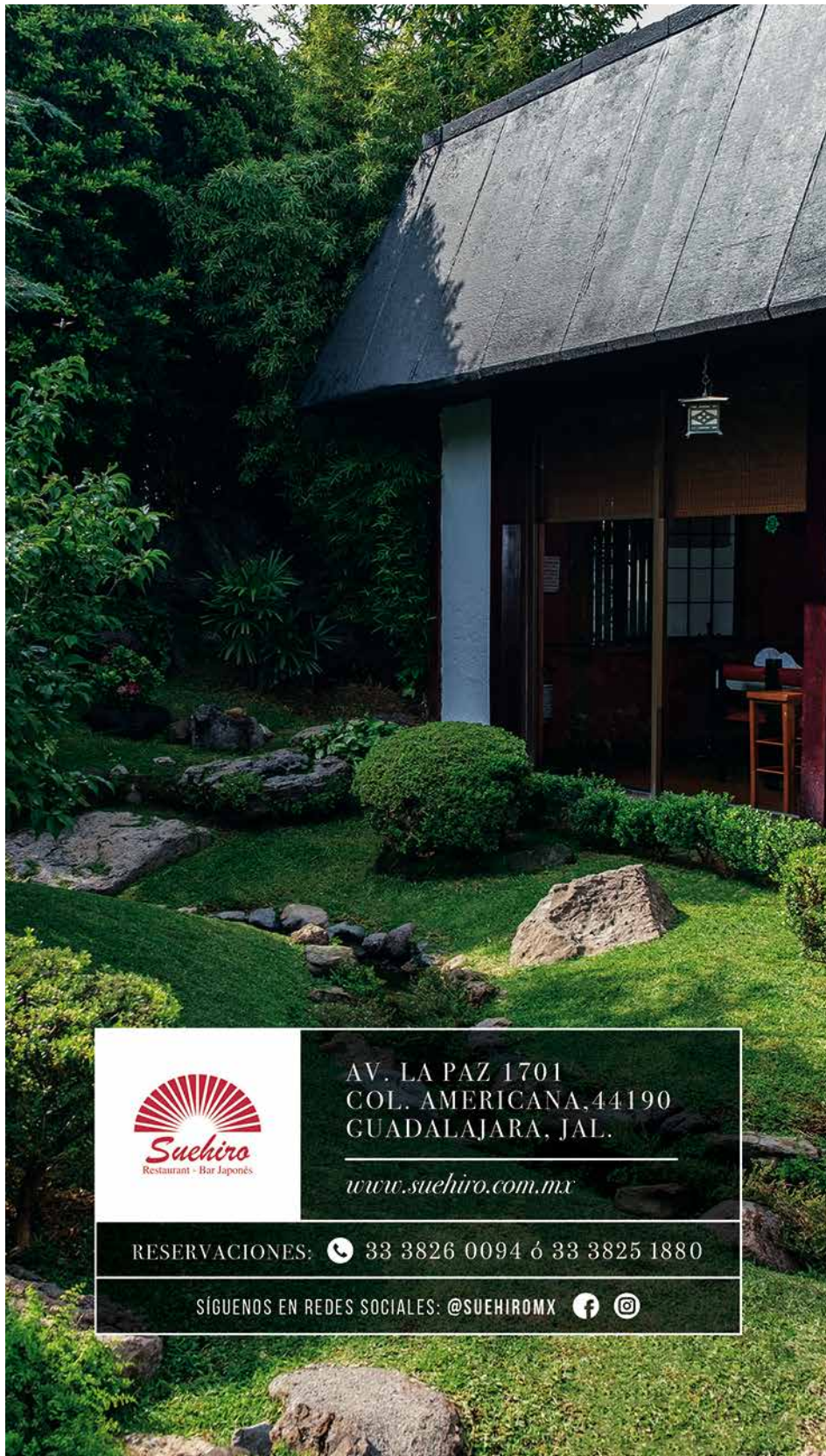


A continuación, te invitamos a conocer algunos de los derechos de los niños, a través de un divertido crucigrama.



- 1.- Derecho a dis\_\_\_\_\_ de una vida plena, no deberán ser utilizados en conflictos armados o violentos.
- 2.- Derecho a contar con un nom\_\_\_\_\_ y los apellidos que le correspondan, así como contar con una nacionalidad.
- 3.- Derecho a vivir con su fa\_\_\_\_\_ y en caso de que sus familias estén separadas, tienen derecho a mantener contacto con sus familiares de manera regular.
- 4.- Derecho a no sufrir dis\_\_\_\_\_.
- 5.- Derecho a vivir en un medio am\_\_\_\_\_ sano y en condiciones que permitan su desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso.
- 6.- Derecho a una vida libre de vio\_\_\_\_\_ y a que se resguarde su integridad personal.
- 7.- Derecho a una edu\_\_\_\_\_ de calidad.
- 8.- Derecho al descanso, esparcimiento y jue\_\_\_\_\_.
- 9.- Derecho a disfrutar libremente de su lengua, usos y cos\_\_\_\_\_, prácticas culturales y religión.
- 10.- Derecho a que se tome en cuenta su opi\_\_\_\_\_ respecto de los asuntos que afecten le directamente, a sus familias o comunidades.
- 11.- De\_\_\_\_\_ a asociarse y reunirse.
- 12.- Derecho a los ni\_\_\_\_\_ migrantes de recibir servicios y protección.
- 13.- Derecho de acceso a las tecnologías de la información y comu\_\_\_\_\_ sin discriminación de ningún tipo o condición.





AV. LA PAZ 1701  
COL. AMERICANA, 44190  
GUADALAJARA, JAL.

[www.suehiro.com.mx](http://www.suehiro.com.mx)

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

# Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

## Solicita El siguiente personal

### Chofer Repartidor

(Matriz / Suc. Manzanillo)

Edad: 25 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada  
Sexo masculino / Licencia de chofer vigente

### Auxiliar de Mercadotecnia

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad preparatoria  
Lic. Mercadotecnia o afín / Sexo masculino  
Licencia de chofer vigente

### Asesor de Cambaceo

(Matriz / Suc. Lagos de Moreno)

Edad: 20 a 30 años / Preparatoria terminada  
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas  
Suc. Lagos de Moreno: Sexo masculino  
Matriz: Sexo Indistinto

Puedes enviar tu CV a:  
[contratacion\\_dyg@yakult.mx](mailto:contratacion_dyg@yakult.mx)  
O solicitar cita vía telefónica

**Oficina Matriz Guadalajara:**  
Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque  
Industrial, Zapopan, Jalisco  
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

**Sucursal Manzanillo:**  
Boulevard Miguel de la Madrid No.12601  
Col. Santiago / Tel. 31 41130 898

**Sucursal Lagos de Moreno:**  
Río Nazas No.149 / Col. Ceibas / Tel. 01 4741 1011