

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Abril de 2013 Año XIX No. 222 Distribución Gratuita

Cuida tu planeta

El cuidado del planeta es responsabilidad de cada uno de nosotros, especialmente ahora que el calentamiento global, la escasez de agua, la deforestación de los bosques y la pérdida de la biodiversidad, entre otros graves problemas, representan enormes retos para la humanidad. Afortunadamente, todavía estamos a tiempo de cambiar el futuro si todos contribuimos con nuestro granito de arena a proteger el frágil equilibrio ambiental.

Atentamente
Comité Editorial



¿Qué le pasa al clima?

Hasta hace poco más de dos décadas, el cambio climático era un problema que sólo llamaba la atención de los científicos. No obstante, en la actualidad es muy común que veamos en televisión u otros medios electrónicos e impresos, noticias o comentarios acerca de que los glaciares están disminuyendo su extensión, los huracanes son cada vez más intensos o que los veranos son más calientes que antes, atribuyéndole la responsabilidad de estos hechos al llamado cambio climático.

Fue gracias a la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, celebrada en Río de Janeiro en 1992, que dicho fenómeno climatológico adquirió la importancia que merecía.



En esta reunión, se lograron diversos acuerdos ambientales importantes, entre los que se cuentan la Declaración de Río y la Agenda 21, los cuales constituyen hitos trascendentes en la búsqueda de un sistema internacional de gestión para los problemas ambientales de escala global.

Para comprender cómo ocurre y qué causa el cambio climático, es necesario entender otro fenómeno conocido como "efecto invernadero", el cual es parcialmente

responsable de la temperatura actual de la Tierra. Quien ha tenido la oportunidad de conocer un invernadero se habrá dado cuenta que dentro de él la temperatura es más elevada que en el exterior.

Esto se debe principalmente a que los vidrios de su estructura dejan pasar la energía que proviene de la radiación del Sol, pero no la dejan escapar fácilmente.

Se produce entonces un efecto de calentamiento que permite temperaturas relativamente mayores a las que se observarían fuera de él.

En el caso de la Tierra, el efecto de los vidrios lo realiza la atmósfera, que deja pasar gran cantidad de la energía solar que llega y la absorbe, mientras que otra se vuelve a emitir de regreso al espacio por efecto reflejo de la tierra firme y los océanos.

De entre los gases que componen la atmósfera, los que tienen mayor impacto en la temperatura son los llamados gases de efecto invernadero, conocidos como GEI.

Estos son el dióxido de carbono, metano, óxido nítrico, ozono e incluso el vapor de agua. Dichos gases dejan pasar la radiación solar casi sin obstáculo, pero absorben y devuelven la radiación infrarroja, es decir, el calor que emiten la tierra firme y el mar. Como resultado final la superficie del planeta se calienta debido a este efecto invernadero.

En México, de acuerdo con el Inventario Nacional de Emisiones de Gases de Efecto Invernadero, se emitieron poco más de 553 millones de toneladas de GEI en el 2002. Para tener una idea de lo que significa esa cantidad, el peso de los GEI emitidos equivale a unas 5,500 veces el concreto empleado para la construcción del Estadio Azteca.

A pesar de que las actividades humanas datan de varios miles de años atrás, no fue sino hasta el inicio de la era industrial que la emisión de los GEI se incrementó de manera significativa.



El cambio más importante en el clima que los científicos han registrado es el ascenso de la temperatura. De hecho, la NASA informó que los cinco años más calurosos desde 1890, en magnitud descendente, han sido 2005, 1998, 2002, 2003 y 2004. Esto quiere decir que en cerca de un siglo, los años más calientes los han vivido nuestros hijos.

Este fenómeno del clima origina, además de los conocidos fenómenos extremos como huracanes y sequías, cambios sobre los ecosistemas. Por ejemplo, es un hecho que a lo largo de la historia la Tierra ha experimentado otros cambios climatológicos que han provocado incluso la extinción de especies, tal y como ocurrió con los dinosaurios.

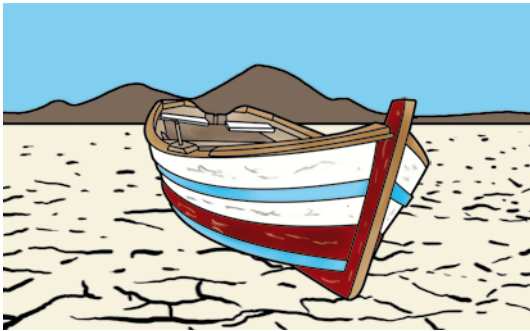
Desafortunadamente, la mayoría de las personas suelen percibir el cambio climático como un problema ajeno y lejano, excepto cuando resulta afectada por algún evento climático severo. Esta visión es la que hay que modificar para lograr una ciudadanía consciente de que sus acciones repercuten de manera directa sobre el nivel de emisiones de gases de efecto invernadero, principalmente debido a la buena o mala utilización de la energía que consumimos en nuestra vida cotidiana.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **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. 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. 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:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

El cambio en México

A la fecha, se han realizado diversos estudios con la intención de conocer la vulnerabilidad de nuestro país ante el cambio climático global. Los expertos estiman que la temperatura promedio de México en el año 2020 podría ser entre 1.5 y 2.5°C mayor que la actual y llegaría hasta los 2 y 4°C para el 2080, con algunas variaciones regionales, siendo la región norte la que registre en el futuro los mayores incrementos y las peores consecuencias.



Junto con la temperatura del aire, la de los mares nacionales también será mayor en el futuro. El Caribe, el Golfo de México y el Océano Pacífico, podrían aumentar entre 1 y 2°C a partir del año 2020. Como consecuencia, es muy probable que los huracanes aumenten en intensidad y con ello sus efectos sobre las poblaciones humanas y los ecosistemas cercanos a las costas.

Recordemos que los huracanes obtienen su fuerza de la condensación del aire húmedo que existe sobre los océanos, por lo que al ser más calientes, evaporarán más agua y fortalecerán a este tipo de ciclones tropicales.

Sin embargo, los huracanes no serán la única consecuencia del calentamiento del agua de los océanos, también se prevén inundaciones por el incremento del nivel del mar, las cuales tendrían efectos importantes tanto en los ecosistemas como en las localidades. Según algunos cálculos, en el país existen alrededor de veinte millones de personas viviendo en zonas susceptibles de sufrir eventos extremos como inundaciones y huracanes.

En lo que se refiere a las lluvias, los estudios sugieren que podrían reducirse en el invierno hasta 15% en las zonas del centro de México y 5% en el golfo, incluso es probable que se retrase su inicio en gran parte del país.

En contraste, se espera que también se presenten períodos de sequía más extremos y prolongados. Por lo tanto, la escasez de agua que ya sufrimos en la mayor

parte del país se agravará seguramente con el cambio climático, principalmente en la región noroeste y en la cuenca del Valle de México.

Los ecosistemas mexicanos también podrían verse afectados por el cambio climático. Las principales causas serán los aumentos de la temperatura (que podrían provocar mayores y más intensos incendios forestales); las alteraciones del ciclo hidrológico (observadas como cambios en la cantidad, frecuencia y temporada de lluvias); así como por los eventos meteorológicos extremos (como los huracanes e inundaciones, que debido a su mayor frecuencia podrían retardar la regeneración natural de los ecosistemas).

Los escenarios futuros son preocupantes, pues los estudios sugieren que entre el 53 y 62% de la vegetación podría estar sujeta a condiciones ambientales distintas a las que vive hoy en día, por lo que las selvas, bosques templados y muchos otros de los ecosistemas mexicanos también sufrirán los efectos del cambio climático.

De la mano con la reducción de la superficie de algunos ecosistemas estarán los cambios en la distribución de las especies. Por ejemplo, existe un estudio realizado por el Instituto de Biología de la UNAM y el Instituto Nacional de Ecología de la SEMARNAT, que evaluó el posible impacto que el cambio climático podría tener sobre cuarenta especies de vertebrados endémicos del país.

Asimismo, como consecuencia de la disminución en la disponibilidad del agua en el país, la producción de alimentos también podría afectarse. Los expertos indican que para el año 2020 la superficie con condiciones adecuadas para el cultivo de maíz de temporal podría contraerse, siendo el estado de Sonora el más afectado.

A pesar de que existen ciertas diferencias en las estimaciones, varios estudios concuerdan en que para el año 2050 habrá cambios en la aptitud para cultivar maíz en aproximadamente el 40% de la superficie del país. Por otro lado, se prevé que los costos económicos en el sector agropecuario ocasionados por el cambio climático serán de entre el 15 y 22% del producto interno bruto, que es como se conoce al valor monetario de la producción de bienes y servicios de un país durante un año.

Por otra parte, uno de los efectos directos del cambio climático sobre la salud humana es el llamado "golpe de calor", una situación en la que el cuerpo es incapaz de

deshacerse del calor excedente y que puede causar la muerte, principalmente en los niños y personas mayores. Los estados del país en los que se ha registrado una mayor mortalidad por esta causa se encuentran en el norte, siendo los más importantes Sonora y Baja California, donde tan sólo en 2007 causó la muerte de seis personas. De aumentar las temperaturas, episodios como estos podrían ocasionar muchas más víctimas, quizás como ocurrió en Europa durante el verano de 2003, en donde murieron decenas de miles de personas.

Además de los golpes de calor, ciertas enfermedades infecciosas también podrían favorecerse por el calentamiento global. Se sabe que existe una relación directa entre el incremento en la temperatura ambiental y el número de casos de dengue, una enfermedad característica de las zonas tropicales, causada por un virus transmitido por una especie de mosquito.

En México, de acuerdo con la Secretaría de Salud, esta relación se ha documentado en Veracruz, Nuevo León, Guerrero y Colima. En estos dos últimos estados, se ha calculado que por cada grado centígrado que la temperatura aumenta, los casos se incrementan entre 1.5 y 2%.

Además del dengue, debe mencionarse que el paludismo, transmitido también a través de mosquitos pero causado por un microorganismo y la enfermedad diarreica aguda, producida por una infección bacteriana, podrían aumentar su incidencia en la población con el incremento de la temperatura.



Luego de conocer esta información, tal vez crea que el futuro en nuestro país es poco prometedor ante los efectos adversos del cambio climático. Sin embargo, la buena noticia es que tal vez todavía estamos a tiempo de prevenir los peores escenarios del calentamiento global. Por ello, es importante tomar conciencia de la magnitud de este problema y saber qué podemos hacer para enfrentarlo de manera individual.

Nuestra biodiversidad

En el mundo, existen alrededor de doscientos países, pero tan sólo en doce de ellos (Australia, Brasil, China, Colombia, Ecuador, Estados Unidos, India, Indonesia, Madagascar, México, Perú y República Democrática del Congo), se encuentra el 70% de la biodiversidad del planeta. Es por ello que a estos se les denomina como “megadiversos”.

México es uno de los países con mayor diversidad biológica del mundo, no sólo por poseer un alto número de especies, sino también por su variedad genética y de ecosistemas. Se estima que en el país se encuentra entre el 10 y 12% de las especies conocidas por la ciencia, ocupando uno de los primeros lugares en cuanto a la pluralidad de plantas y animales, a pesar de contar con tan sólo el 1.3% de la superficie terrestre total del planeta.



A nivel latinoamericano, México es uno de los países con mayor diversidad de vegetación. Mundialmente rivaliza, en este mismo rubro, tan sólo con China e India. También es rico en ecosistemas acuáticos, ya que en sus poco más de once mil kilómetros de litorales pueden encontrarse ambientes enteramente marinos (como los arrecifes de coral) o aguas salobres, como los estuarios, es decir, donde confluyen el agua dulce de los ríos y la salada de los mares.

Además, posee también una importante riqueza en cuerpos continentales de agua dulce. Su complejo paisaje forma más de setenta cuencas fluviales, con ríos que van desde los que sólo fluyen en la época de lluvias, hasta aquellos caudalosos como el Grijalva, el Balsas y el Usumacinta. Setenta lagos, algunos de notable tamaño, como Chapala, Cuitzeo y Pátzcuaro, así como más de 4,500 embalses artificiales, también cobijan una enorme multitud de especies y ecosistemas.

Los científicos consideran que la gran riqueza natural de México ha sido el resultado de al menos tres factores distintos. El primero se refiere al complejo relieve montañoso que caracteriza al paisaje mexicano, ya que por el país corren dos grandes cordilleras montañosas, la sierra Madre Oriental y la Occidental, además de otras cadenas menores, como la Sierra de Chiapas y el llamado Eje Neovolcánico Transversal.

El segundo factor importante es la gran variedad de climas que hay en el territorio, que van desde los húmedos tropicales, hasta los fríos climas alpinos, pasando por los secos extremos de las zonas áridas.

Todos estos y su interacción con el complejo paisaje del país, crean un significativo mosaico de ambientes que permite que en muchos de ellos podamos observar un tipo de ecosistema particular, con especies propias.

Finalmente, el tercer y último factor se debe a la mezcla en el territorio de dos importantes zonas biogeográficas, la neártica y la neotropical. De la primera proceden las especies típicas de los climas fríos, como las espléndidas mariposas monarca, el borrego cimarrón y el lobo mexicano, así como pinos, abetos y otras coníferas.

En contraste, en la zona neotropical predominan los elementos de flora y fauna con afinidades tropicales, de tal modo que es posible encontrar aquí especies típicas como el tapir, el jaguar, las iguanas, las guacamayas, el quetzal y una enorme diversidad de árboles tropicales como la caoba, el cedro y el hule, entre otros.

México se distingue también por su gran número de especies endémicas, es decir, aquellas que sólo viven y crecen en una determinada zona o región y que no se encuentran en ningún otro lugar del mundo. En el caso de las cactáceas, poco más del 77% de las especies mexicanas son endémicas. Entre los animales, de los anfibios mexicanos (ranas, sapos y salamandras), el 47% de las especies sólo se encuentran en nuestro país.

Más allá del número de especies y endemismos, nuestro país también ha sido el sitio de origen y diversificación de distintos cultivos, no sólo de importancia nacional, sino también internacional, entre los que sobresalen algunas especies comestibles como el maíz, el chile y el frijol.

Esta cantidad de especies, de por sí impresionante, resulta todavía mayor si consideramos la cantidad de variedades que existen de cada una de ellas.

A su vez, el estado de Jalisco se encuentra entre las seis entidades más ricas en formas de vida de México, con el 30.5% de la biodiversidad del país, sólo por debajo de Chiapas, Oaxaca, Guerrero, Veracruz y Michoacán, con cerca de un tercio de los inventarios nacionales presentes en apenas el 4% del territorio del país. Sin embargo, dicha entidad enfrenta también una grave crisis ambiental debido

al modelo de desarrollo adoptado (construcción de nuevas carreteras, presas, corredores industriales y fuentes de turismo).

Sin embargo, si nos detenemos un poco a pensar de dónde provienen los alimentos que comemos (carne, frutas, cereales y verduras), así como los materiales con los que están hechas nuestras ropas (algodón, lino, seda) y los muebles (madera), podremos darnos cuenta que la gran mayoría proviene de la biodiversidad.

Además, existen muchos otros servicios que la biodiversidad nos otorga y que muchos desconocemos. Por ejemplo, la vegetación captura parte del dióxido de carbono producido por los vehículos e industrias, lo que contribuye a la reducción del efecto de calentamiento global del planeta.

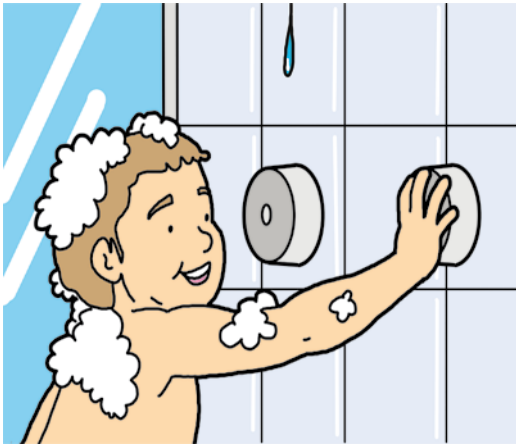


Otros ejemplos más, son la regulación del clima local; la captación y el mantenimiento de la calidad del agua; el control de las plagas y enfermedades; la descomposición de los residuos que producimos; la formación y fertilidad de los suelos; así como la polinización de los cultivos que realizan las abejas, mariposas, murciélagos y otros animales.

En México, se tiene registro que desde el año 1500, han desaparecido cuatro especies de plantas, además de treinta y siete vertebrados. Anteriormente, la mayoría de las extinciones en nuestro territorio tenían su origen en la caza indiscriminada. Sin embargo, actualmente la principal causa ha pasado a ser la destrucción o modificación de los ambientes naturales.

El agua es vida

Sin esta sustancia, aparentemente simple, no sería posible la existencia de la vida como la conocemos, de hecho, tan importante es, que su sola presencia en otros planetas sería considerada como la primera evidencia de vida extraterrestre. El agua constituye parte importante de la materia que forma a los vegetales, animales y por supuesto el ser humano.



El cuerpo de un bebé está formado por aproximadamente un 83% de agua, mientras que un hombre adulto por 60%. En los animales, el contenido varía entre 60 y 90%, observándose casos extremos, como la medusa de mar con 95%. En las plantas también hay una alta variación, pero sigue siendo un componente muy importante. Por ejemplo, el agua constituye cerca del 98% del peso del melón o la uva, en tanto que un árbol, incluido su tronco leñoso, puede representar alrededor del 50%.

Gracias al agua, es posible la realización de funciones vitales de los organismos como la alimentación y la fotosíntesis en las plantas, misma que permite la generación de alimentos para los niveles superiores de la cadena alimenticia. Tal es la importancia de este líquido, que el ser humano puede sobrevivir sin consumir alimentos por largos períodos de tiempo, pero sólo podrá vivir sin beber agua alrededor de una semana.

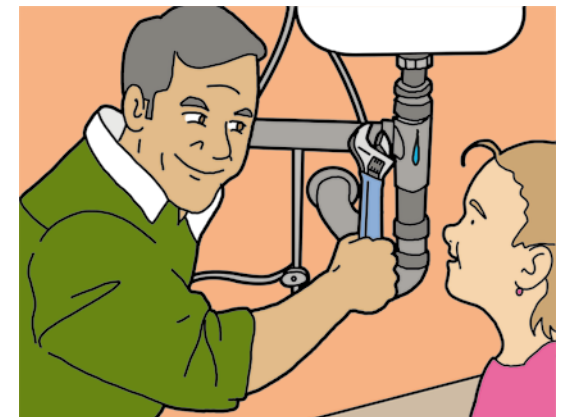
Además de ser indispensable para la vida, la empleamos frecuentemente en nuestras actividades diarias; por ejemplo, para la higiene personal y cocinar los alimentos, pero también la usamos en la agricultura, la actividad minera y la industria en general. En conclusión, el agua es un elemento indispensable para el funcionamiento y desarrollo de nuestras sociedades.

Ahorremos hoy para tener agua mañana

El agua es el sustento de la vida, pero es también un recurso natural limitado y para nadie es un secreto que con nuestros hábitos y actividades la estamos contaminando y agotando su disponibilidad. Por lo tanto, todos debemos contribuir a preservarla y usarla adecuadamente con estas sencillas acciones:

- Báñese en el menor tiempo posible. Cierre las llaves mientras se enjabona y ábralas sólo para enjuagarse.
- Al bañarse, coloque una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente. Ésta puede usarla para limpiar la casa, lavar el coche o regar las plantas.
- Para cepillarse y enjuagarse los dientes utilice únicamente un vaso con agua, ya que si no cierra la llave mientras lo hace se desperdician más de siete litros.
- Al afeitarse, enjuague y limpie el rastrillo o navaja en un recipiente o use el tapón del lavabo, nunca no lo haga bajo el chorro de la llave.
- Si está dentro de sus posibilidades, cambie el antiguo tanque del escusado de dieciséis litros por el de seis o en su defecto ponga en la caja dos botellas de dos litros llenas de agua o un tabique para ahorrar en cada descarga.
- Para identificar fugas en el escusado se recomienda poner un colorante en el tanque. Si éste se filtra hacia el retrete sin accionar la palanca entonces debe hacer algo al respecto.
- Jamás utilice la taza del baño como basurero para colillas, pañuelos desechables, toallas femeninas, algodón o hisopos.
- Para limpiar los pisos, paredes y vidrios de la casa, hágalo con dos cubetas de agua, una para limpiar y otra para enjuagar. Además, no abuse de los productos de limpieza.
- Puede aprovechar el agua jabonosa de la lavadora para limpiar o descargar los escusados. En tanto, si la del enjuague está libre de productos de limpieza, utilícela para regar las plantas o el jardín.

- Antes de lavar los trastes retire los residuos orgánicos de la comida y déjelos en la basura, nunca los arroje por el drenaje.
- Utilice la lavadora sólo para cargas completas de ropa, así ahorrará agua y energía eléctrica. Además, emplee la cantidad mínima de detergente.
- Riegue las plantas y el jardín sólo cuando sea necesario, ya sea durante la noche o muy temprano, cuando el Sol tarda más en evaporar el agua. En época de secas corte el pasto, pero no lo barra para evitar la evaporación.
- No use la manguera para limpiar la banqueta o lavar el carro. Por cierto, no arroje aceite, líquido de frenos o anticongelante al drenaje, ya que son sustancias altamente contaminantes que desembocan en ríos, lagos y mares.
- Revise regularmente las instalaciones hidrosanitarias y equipos para detectar fugas.



La baja disponibilidad del agua en México es un asunto muy serio, mismo que resulta agravado por el desperdicio y la contaminación. La única solución, antes de que el problema sea irreversible, es aprender a ahorrar este vital líquido y pagar el precio justo por ella, ya que mientras a los ciudadanos de las grandes urbes les cuesta en promedio de tres a seis pesos el metro cúbico de agua, los habitantes de zonas marginadas del país pagan hasta diez o cincuenta veces más cuando la adquieren a través de pipas transportadoras.

Consumo responsable

Actualmente, los habitantes de la Tierra nos estamos enfrentando a una grave crisis internacional. El desarrollo económico y social están imponiendo una carga insoportable a nuestro medio ambiente. Los expertos han estimado que si todas las personas en el mundo consumieran de la misma manera como lo hacen en los países desarrollados, necesitaríamos el equivalente a cuatro planetas más.

Debido a que los productos y servicios tienen su origen en los recursos naturales, comprar puede llegar a ser una gran responsabilidad. Si de verdad queremos entregar a las futuras generaciones un planeta donde puedan tener una vida digna debemos empezar hoy mismo a cambiar nuestros hábitos de consumo. Para ello:

- Adquiera sólo lo que necesite.
- Compre los artículos por su contenido y calidad, no por lo atractivo de su presentación. Revise la información en la etiqueta y compare precios.
- Prefiera productos con empaques fabricados con materiales reciclados o reciclables.
- Compre productos empacados de forma sencilla y sin o con poco plástico.
- Reduzca el consumo de productos desechables.
- Lleve sus propias bolsas cada vez que vaya al súper o al mercado. Reutilice las de plástico para tirar la basura en casa, entre otras muchas opciones.



- Elija envases retornables.
- Seleccione productos cuyos envases de plástico tengan el logotipo de reciclable o reciclado.
- Utilice de forma moderada las servilletas, pañuelos desechables, papel higiénico y bolsas de papel.
- Compre productos de limpieza biodegradables.
- Disminuya el consumo de papel y úselo por ambos lados.
- Nunca compre productos derivados de especies en peligro de extinción, como corales, carey, huevos de tortuga, plumas de aves o pieles de animales.
- Prefiera aquellos productos elaborados localmente.
- Para el aseo personal utilice productos naturales y en el caso de los desodorantes rechace los aerosoles.
- Planee muy bien las compras de frutas y verduras para evitar que se echen a perder.
- Conserve papeles, bolsas, cintas y moños de los regalos recibidos para usarlos después.

Las 3'R

La creciente generación de residuos y su manejo inadecuado ocasionan diferentes problemas de salud, una desagradable imagen en los campos y ciudades, así como la contaminación del suelo, el agua y el aire.

Esto se debe principalmente al aumento de la población y a las formas de producción y consumo basadas en una cultura de desperdicio. Sin embargo, todos podemos contribuir a reducir la cantidad de basura si practicamos las 3R: Reduce, reutiliza y recicla.

Reduce. Lo mejor que podemos hacer por el planeta es explotarlo lo menos posible, con un enfoque justo, ético y utilizando sus recursos de manera sustentable. A continuación, le presentamos algunas preguntas que puede hacerse antes de comprar: ¿Realmente lo necesito?, ¿este producto fue elaborado de manera que no contamine?, ¿durará mucho tiempo en el medio ambiente?, ¿fueron empleados materiales reciclables?, ¿existe un producto similar pero con menos empaques?.

La idea es que cada uno de nosotros hagamos un consumo razonado y no comprar por comprar sin mirar a quién o a qué podamos dañar.

Reutiliza. Debido a que vivimos en una “sociedad desechable”, constantemente somos exhortados a comprar artículos “nuevos” o “mejorados”, aún cuando los que tenemos pueden ser reusados o reparados. Por ello, debemos buscar artículos duraderos y repararlos cuando sea posible. Si algo ya no es usable para su propósito original, trate de ser creativo y piense de qué otra forma puede emplearlo. Si ya no lo necesita tenga en cuenta que puede serle útil a alguien más.

Recicla. A pesar de que el reciclaje no es perfecto, ya que requiere de energía y los procesos para cambiar algo en otra cosa a menudo producen subproductos no deseados y a veces tóxicos, es mejor que enviar los residuos a los tiraderos de basura o lo que es peor, incinerarlos. De este modo, es posible reciclar papel, cartón, vidrio, metales, aluminio, madera y plásticos de los números 1, 2 y 4 (marcados en la parte inferior o posterior del producto).



Existen muchas razones para contribuir al reciclaje de los residuos y para muestra un botón: Por cada tonelada de papel o cartón que se recicla se salvan diecisiete árboles adultos de diez metros cada uno; se ahorran cerca de 27,000 litros de agua, 1,440 litros de aceite y 4,100 kilowatts/hora de energía eléctrica; además, se evita la producción de alrededor de dos metros cúbicos de basura y veintisiete kilogramos de materiales contaminantes para el medio ambiente.

Enfermedades transmitidas por alimentos

La calidad nutricional y la inocuidad de los alimentos son factores importantes que repercuten en la salud de las personas. Para velar por estas características, en todos los países es necesaria la aplicación de ciertas técnicas y normas a fin de, entre otras cosas, prevenir la transmisión de enfermedades de origen alimentario.

Las enfermedades transmitidas por alimentos son trastornos agudos que generalmente afectan el tracto gastrointestinal y se producen por el consumo de agua o comida contaminadas con microorganismos, como virus, bacterias, parásitos o bien por las sustancias tóxicas que estos producen.



Entre las bacterias comúnmente reconocidas como causantes de estas enfermedades se encuentran especies de los géneros *Campylobacter* y *Salmonella*, así como la cepa O157:H7 de la enterobacteria *Escherichia coli*.

A largo plazo, algunas de estas enfermedades pueden conducir a otras; por ejemplo, es posible que una infección con la cepa O157:H7 de *E. coli* provoque el síndrome urémico hemolítico, con secuelas de insuficiencia renal crónica. Estas bacterias se transmiten a través de alimentos contaminados y por lo general se contagian de persona a persona por prácticas higiénicas inadecuadas.

Síntomas

El principal es la diarrea, que se define como tres o más evacuaciones al día, disminuidas en consistencia, con o sin moco y/o sangre. El cuadro puede ir desde leve hasta severo. Otros síntomas o signos que se pueden presentar son náuseas, vómitos, dolor abdominal y fiebre.

La complicación más temida, principalmente en los extremos de la vida, es la deshidratación, pero también puede haber otras como meningitis, infección de articulaciones, daño renal, aborto en mujeres embarazadas, entre otras.

Cuando una persona presenta estos síntomas, es importante acudir a una institución de salud para recibir atención médica. Esto dará la oportunidad de realizar exámenes de laboratorio, particularmente un coprocultivo, que sirve para identificar el microorganismo causal de la infección.

En América Latina, las enfermedades transmitidas por los alimentos representan alrededor del 70% de los casos de enfermedad diarreica aguda, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud. En México, durante el 2012 se contabilizaron 256,908 casos de pacientes con diarrea.

Los grupos de edad más vulnerables para adquirir una enfermedad transmitida por alimentos son los niños menores de cinco años de edad. Sin embargo, los adultos mayores de sesenta años o más tienen un mayor riesgo de ser hospitalizados e inclusive de morir por una complicación secundaria a esta entidad.

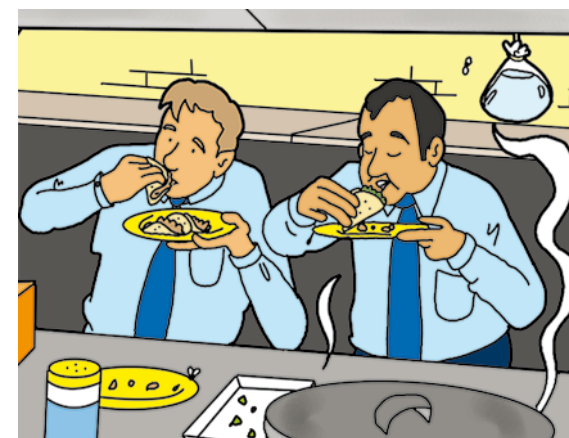
Prevención

Es importante mencionar que las enfermedades transmitidas por los alimentos se pueden prevenir. Las autoridades de salud pública, los granjeros, la industria alimentaria, los establecimientos de comida, así como los consumidores, juegan un papel muy importante, ya que los factores de riesgo se pueden presentar desde una planta industrial o desde la granja hasta la mesa, donde una mala preparación de la comida se puede dar, tanto en los establecimientos como en la cocina de los propios consumidores.

Por esta razón, es fundamental el cuidado de la higiene personal y el lavado frecuente de las manos con agua y jabón, sobre todo entre el personal de instituciones encargadas de niños y ancianos, así como también entre los manipuladores de alimentos. Algunas de las medidas preventivas que se pueden mencionar son las siguientes:

- No consumir alimentos crudos o mal cocinados.
- Consumir solamente agua potable.

- Promover el buen lavado de las manos antes de preparar los alimentos.
- Desinfectar las frutas y verduras.
- No almacenar los alimentos en sitios húmedos y calientes.
- No consumir alimentos empacados con el sello roto, ni latas que tengan protuberancias o abolladuras, así como aquellos que tengan olores inusuales o sabor descompuesto.
- Guardar los alimentos en el refrigerador (4.4°C o menos) o incluso en el congelador.
- Evitar la contaminación cruzada, la cual se produce por contacto con alimentos y utensilios contaminados.
- Cuando recaliente los alimentos cocidos estos deben alcanzar por lo menos 80°C.
- Proporcionar entrenamiento adecuado a los prestadores de servicios de alimentos y bebidas, en cuanto al manejo higiénico de estos.



Estas medidas de prevención son aplicables en todas las etapas de la cadena de elaboración de los alimentos, desde la producción primaria, hasta la preparación para su consumo final. Proteja su salud y la de toda la familia siguiendo las recomendaciones que le hemos presentado.

La dieta mediterránea

La base fundamental de este patrón la han constituido los productos vegetales derivados del trigo, el olivo y la vid, los cuales forman la denominada "triada mediterránea", pero también destacan otros alimentos como legumbres, frutas, verduras y hortalizas.

En cuanto a productos de origen animal, ha destacado el consumo de pescados y lácteos, especialmente queso; ingesta moderada de carne, siendo muy bajo el empleo de las rojas y mayor la de aves y animales de corral; además de aportes diarios de vino, consumido generalmente durante las comidas.

Su importancia en la salud del individuo no se limita al hecho de que sea una dieta equilibrada, variada y con un aporte adecuado de macronutrientes, sino también a los beneficios por su bajo contenido en ácidos grasos saturados y alto en monoinsaturados, así como en carbohidratos complejos y fibra.

Actualmente, este tipo de alimentación se ha puesto de moda al ser identificada como un modelo dietético de referencia por su equilibrio.

La dieta mediterránea es un estilo de vida, no sólo un patrón alimentario, que combina ingredientes de la agricultura local, recetas, formas de cocinar propias de cada lugar, comidas compartidas, celebraciones y tradiciones, unido a la práctica diaria de ejercicio físico moderado.

Ha sido transmitida de generación en generación desde hace muchos siglos y está íntimamente vinculada al estilo de vida de los pueblos mediterráneos a lo largo de su historia. No obstante, ha ido evolucionando, acogiendo e

incorporando sabiamente nuevos alimentos y técnicas, fruto de la posición geográfica estratégica y la capacidad de mestizaje e intercambio de los pueblos mediterráneos.

La dieta mediterránea ha sido y continua siendo, un patrimonio cultural evolutivo, dinámico y vital. Está arraigada en una actitud de respeto hacia la Tierra y la biodiversidad, garantizando la conservación, así como el desarrollo de actividades tradicionales y artesanales vinculadas a la agricultura y la pesca en muchas comunidades de países del mediterráneo, como Soria en España, Koroni en Grecia, Cilento en Italia y Xauén en Marruecos.



A su vez, las mujeres desempeñan un papel fundamental, tanto en la transmisión de prácticas y conocimientos específicos sobre rituales, gestos y celebraciones tradicionales, como en la salvaguardia de técnicas. En 2010, un comité intergubernamental de la UNESCO, decidió incluir a la dieta mediterránea en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La candidatura fue presentada conjuntamente por España, Grecia, Italia y Marruecos.

De acuerdo a la pirámide de la dieta mediterránea tradicional se recomienda principalmente:

- Alto consumo de aceite de oliva como principal fuente de grasa, rico en vitamina E y ácidos grasos monoinsaturados que confieren cardioprotección.
- Consumo elevado de pan, pasta, arroz, otros granos enteros y papas, por lo menos cinco raciones al día.
- Frutas y verduras. Un consumo de al menos cinco raciones al día, de diferentes colores y preferentemente crudos o cocinados *al dente*. Éstas proporcionan fibra y antioxidantes que intervienen en la prevención de enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- Carnes rojas. Magras y consumo en pequeñas cantidades, con moderación, mezcladas en guisados con verduras.
- Pescados, de preferencia azules, como sardina, atún, salmón y arenque. Consúmalos de dos a tres veces por semana.

Existen evidencias científicas que la dieta mediterránea protege las áreas del cerebro relacionadas con la memoria y el pensamiento, además de reducir el riesgo de sufrir un infarto cerebral. Asimismo, previene la mayoría de las enfermedades crónicas, incluyendo el cáncer, la enfermedad de Alzheimer, las cardiopatías y el mal de Parkinson.

M.N.C. Laura González López.
Coordinadora de la Maestría en Nutrición Clínica de la Universidad del Valle de Atemajac



Ensalada griega

(4 porciones)

Ingredientes

200 mL Aceite de oliva.
 100 mL Vinagre blanco.
 250 g Jitomates.
 150 g Queso feta.
 100 g Pimientos verdes.
 100 g Pepinos.
 100 g Cebolla morada.
 100 g Aceitunas negras.
 30 g Orégano seco.
 1 Lechuga romana.
 1 Diente de ajo.
 Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

En un recipiente, ponga el vinagre blanco y salpimenté a su gusto. Añada el ajo picado en finas rodajas y el orégano seco. Vierta en lentamente el aceite de oliva mientras bate para hacer la vinagreta. Reserve.

Mezcle en un tazón grande la lechuga cortada en trozos, el jitomate en cubos grandes, el pimiento picado en julianas finas, el pepino sin semillas y en rebanadas delgadas, la cebolla morada en pluma, las aceitunas negras y la mitad del queso feta desmoronado.

Vierta la vinagreta sobre la ensalada y mezcle. Sirva con queso feta encima. Claro que la receta original lleva esta clase de queso, sin embargo es posible sustituirlo por el tipo que le agrade más a usted.

Frenemos el cambio climático

El cambio climático es un problema que nos afecta a todos. Por ejemplo, en el norte de México la época de calor es cada vez más prolongada y llueve menos. La gente utiliza entonces más energía eléctrica para enfriar sus casas y consume mayor cantidad de agua para mantenerse fresca. Esta situación ocasiona que haya escasez de este vital líquido durante más tiempo.

Otra situación difícil se presenta en los glaciares de montaña, como el Popocatepetl y el Iztaccíhuatl, mismos que se están derritiendo, mientras que en zonas como el sureste del país las lluvias torrenciales inundan cada año pueblos y cosechas.

Desafortunadamente, no podemos detener el cambio climático, ya está ocurriendo y seguirá en el futuro. Pero sí podemos disminuir sus impactos al reducir la emisión de gases que provocan el calentamiento global, en particular el bióxido de carbono, mediante las siguientes acciones:

Electricidad

- Aprovecha al máximo la luz natural. Utiliza la energía eléctrica sólo cuando la necesites.
- Cambia los focos comunes por lámparas ahorradoras (fluorescentes). Cuestan un poco más pero consumen menos energía y duran más tiempo. A la larga ahorras dinero.
- Limpia periódicamente focos y lámparas, ya que el polvo bloquea la luz. Pinta techos y paredes de colores claros, así tendrás mejor iluminación.
- Apaga las luces de las habitaciones que no se ocupen. Si no los están usando, desconecta la televisión, el radio, la computadora, el horno de microondas, el DVD, etc.
- Evita en lo posible el uso de pilas. Son mucho más caras que la corriente eléctrica, pero si necesitas usarlas procura que sean recargables.
- Asegúrate que la puerta del refrigerador cierre herméticamente para que no utilice energía de más.
- Cuando introduzcas o saques alimentos del refrigerador hazlo rápido, no dejes abierta la puerta más tiempo del necesario. Además, nunca metas comidas calientes, ya que usarás más energía.

- Ajusta el termostato del refrigerador al mínimo requerido. Se estima que uno de cada seis aparatos en México funcionan a temperaturas demasiado bajas y el consumo de energía puede incluso duplicarse.
- Coloca el refrigerador alejado de la estufa, del calentador de agua o de una ventana en donde le dé el Sol directamente.
- El refrigerador es más eficiente mientras más delgada sea la escarcha en el congelador. Por eso, es importante descongelarlo y limpiarlo para evitar que la escarcha tenga un espesor mayor a los cinco milímetros.
- Si vas a comprar un refrigerador, procura adquirir el tamaño adecuado a tus necesidades.
- Procura sustituir los aparatos viejos por nuevos, ya que consumen menos energía.
- Plancha la mayor cantidad posible de ropa en cada sesión.
- Seca la ropa al Sol. Hacerlo con secadora representa grandes cantidades de energía eléctrica para algo que se puede gratuitamente.

Aire acondicionado

- Cuando lo utilices, mantén la habitación cerrada para conservar la temperatura. Apágalo al salir de la habitación si vas a permanecer fuera mucho tiempo.
- Regula la temperatura de tal manera que sea agradable y puedas estar sin abrigarte.
- Apaga el aparato cuando la habitación ya esté fría y enciende en su lugar el ventilador. Éste consume mucho menos energía.
- Da mantenimiento cada año al equipo.
- No compres equipos de segunda mano. Son de tecnología obsoleta y consumen mucho más energía.
- Si vas a comprar un aire acondicionado, comprueba que tenga la capacidad de enfriamiento que requieres. Revisa la etiqueta amarilla para conocer la eficiencia energética del aparato.

Gas

- Elige una estufa con encendido eléctrico o sin piloto, así ahorras gas y reduces la emisión de los contaminantes generados por su combustión.
- Cambia tu calentador de agua por uno de paso y sólo enciéndelo cuando requieras agua caliente.
- Tapa las ollas cuando cocines, así aprovecharás mejor el calor, consumirás menos gas y ahorrarás dinero.
- Revisa periódicamente las instalaciones de gas para evitar fugas. Además, da mantenimiento al tanque estacionario, la estufa y el calentador.

Transporte y energía

- Utiliza el automóvil sólo lo indispensable y compártelo cada que puedas. Infórmate sobre rutas alternas para desplazarte en tiempos más cortos.
- Camina las distancias cortas, así haces ejercicio y no contaminas.
- Afina el motor de tu automóvil cuando menos cada seis meses.
- No frenes, ni aceleres el coche con brusquedad, esto aumenta la producción de gases contaminantes y el consumo de gasolina.
- No te estaciones en doble fila, sólo contribuyes a crear embotellamientos y por consecuencia más contaminación.

En nuestra vida cotidiana utilizamos cada vez más energía, lo cual está agotando los recursos del planeta y ocasionando el calentamiento global. Por ello, debemos reducir su consumo.

Tomado del libro "Más de 100 consejos para cuidar el medio ambiente desde mi hogar".

Disponible en www.semarnat.gob.mx

SEMARNAT
SECRETARÍA DE
MEDIO AMBIENTE
Y RECURSOS NATURALES



Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Abril

Diez puntos para motivarme

Jueves 11 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Ayude a sus hijos a tomar decisiones

Lunes 15 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Tomando el control de mi diabetes"

Todos los martes (13 sesiones)

Inicia 16 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 17 de abril. De 1:00 a 2:30 p.m.

Uso constructivo de los sentimientos

Jueves 18 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Germinados para consumo humano

Jueves 18 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

Administración de la economía personal y de pareja

Viernes 19 de abril. De 12:30 a 2:30 p.m.

El ser consciente

Lunes 22 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Habilidades sociales

Lunes 22 de abril. De 12:30 a 2:30 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 24 de abril. De 1:00 a 2:30 p.m.

Cómo superar la depresión

Jueves 25 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

Mayo

Inteligencias múltiples

Jueves 2 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo actúa la tensión en nuestro cuerpo

Viernes 3 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Ejercicios para soltar el estrés

Lunes 6 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Estilo y personalidad

Jueves 9 de mayo. De 3:00 a 5:00 p.m.

Patologías causadas por el estrés

Viernes 10 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Todos los martes

Ritmos latinos. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los viernes

Pilates. De 3:30 a 4:30 p.m.

Todos los sábados

Taichi. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud

Durante mucho tiempo, la **Sra. María Guadalupe Martínez Sandoval** ha padecido de diversos malestares en el estómago, reflujo e intestino irritable. Por ello, ha consultado a diferentes gastroenterólogos, quienes le han recetado distintos medicamentos para aliviarse.

En cierta ocasión, visitó el **Centro de Atención a Clientes Yakult** y conoció nuestro producto **Yakult 40LT**. Desde entonces comenzó a tomarlo con regularidad y se ha sentido mucho mejor, inclusive ha dejado de tomar algunos medicamentos porque siente que ya no los necesita debido a los beneficios aportados por el *Lactobacillus casei* Shirota de **Yakult**.

Cada vez que sale de viaje lleva siempre consigo **Yakult 40LT**, porque tiene la confianza de que puede comer más platillos, con su debida precaución y que seguirá sintiéndose muy bien.



Jornadas de Salud con Yakult

El 8 de marzo, se llevó a cabo en la Colonia Lomas del Sur, en el municipio de Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco, el primer evento denominado "**Jornadas de Salud con Yakult**", con el objetivo de acercar a la sociedad información de salud y ecología, como agradecimiento por su colaboración en la campaña "**Yakult en armonía con la Vida**", a través del envío de frascos vacíos de **Yakult**, **Yakult 40 LT** y **Sofúl** para beber.

Mediante actividades como consultas de nutrición, pláticas sobre huertos familiares, diagnósticos médicos, activación física y recorridos a través del **Brincodigestivo Yakult**, es como buscamos consolidar la misión de la nuestra empresa: "**La construcción de una sociedad más sana**".



Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Tema	Fecha	Horario	Estación
Acciones para cuidar tu planeta	5 de abril	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Reflujo en bebés y adultos	12 de abril	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Embarazo en adolescentes	19 de abril	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Diabetes tipo I	26 de abril	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM

Mejoramos para tu salud

Mayo 2013

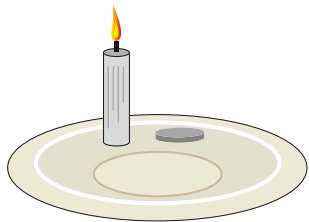




LA VELA QUE HACE SUBIR EL AGUA

Amiguito, ¿crees que es imposible sacar una moneda del agua sin mojarse los dedos?

Te invitamos a realizar el siguiente experimento en casa.

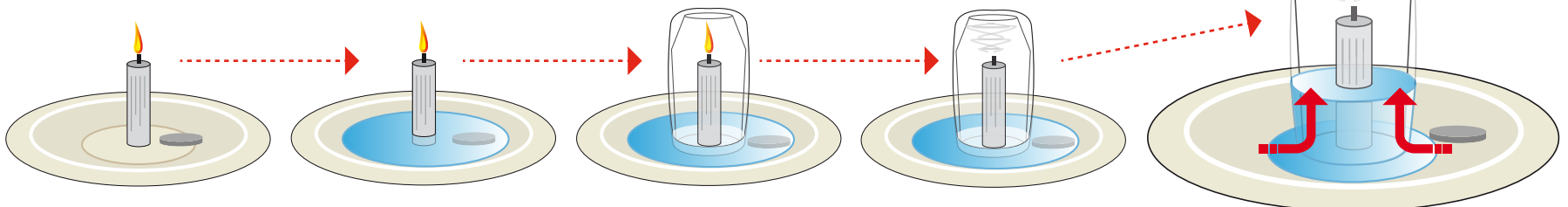


Ingredientes

- Un plato.
- Un vaso de vidrio transparente.
- Plastilina para moldear.
- Una vela (más pequeña que el vaso).
- Una moneda de cualquier valor.
- Agua.

Instrucciones

1. Coloca un poco de plastilina en la base de la vela y pégala firmemente en el centro del plato.
2. Pon la moneda en el plato.
3. Añade agua al plato, más o menos un centímetro de altura.
4. Enciende la vela o pídele a tus papás que te ayuden a hacerlo.
5. Tapa la vela con el vaso al revés.
6. Observa.



- Una vez que la vela se apaga el agua es succionada adentro del vaso, haciendo posible que tomes la moneda que pusiste en el plato.

Explicación

La vela arde hasta consumir todo el oxígeno dentro del vaso y entonces se forma dióxido de carbono. El volumen de dicho gas es menor al anterior, disminuyendo la presión, por eso el agua es succionada hasta que la presión interior es igual a la exterior.



Suehiro

Festeja tu momento
con nosotros



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880

Disfruta de una nueva visión

Aprovecha estas vacaciones



seemax
LASER

Clínica oftalmológica

Atendemos:

- **Miopía** ● **Hipermetropía** ● **Astigmatismo**
- **Vista cansada** ● **Ojo diabético**
- **Catarata** ● **Glaucoma**

Si busca una forma de disfrutar la libertad de no usar lentes, su alternativa puede ser: "Cirugía láser" o "Implante de lente intraocular", contamos con tecnología alemana. Somos especialistas con más de 20 años de experiencia como cirujanos mejorando la visión.

6 Meses
sin intereses
con tarjetas
participantes



Cupón 50%

de descuento en consulta en el mes de abril al
presentar este cupón (previa cita).

085108R

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140

Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com