

Familia Yakult



Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Junio de 2013 Año XIX No. 224 Distribución Gratuita

Culturas de México

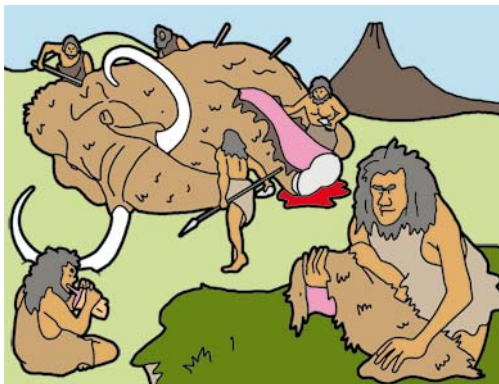
Todos debemos sentirnos orgullosos de nuestro pasado, conformado por un mosaico muy rico de culturas prehispánicas que se desarrollaron dentro de una amplia región de nuestro país y Centroamérica conocida como Mesoamérica. En la presente edición de Familia Yakult hacemos una breve reseña sobre la historia del México antiguo, así como otras particularidades que definen al mexicano en la actualidad.

Atentamente
Comité Editorial



El Preclásico

Existe evidencia de que grupos humanos poblaron el territorio de nuestro país desde hace aproximadamente unos treinta mil años. Estos hombres dependían para su subsistencia de dos actividades complementarias: La recolección de plantas y la caza.



Desde su llegada, el medio ambiente fue un elemento muy importante para el desarrollo y distribución de las sociedades. Salvo que se trataran de grupos nómadas, las poblaciones humanas tendían a ubicarse en lugares cercanos a fuentes de agua y tierras aptas para el cultivo, así materias primas disponibles, como por ejemplo la obsidiana.

El Preclásico es el nombre con el que se conoce al período en el que se consolidan varios de los rasgos que serían característicos de las culturas mesoamericanas, el cual se acepta comúnmente que va del año 2500 a.C. al 200 d.C.

Durante esta etapa, se dieron cambios fundamentales que repercutieron en todos los ámbitos, como la adopción de la agricultura como medio principal de subsistencia, el establecimiento de aldeas y la fabricación de la cerámica. La organización social también se volvería cada vez más compleja.

Tras la decadencia de la cultura olmeca al final del Preclásico, gran parte de Mesoamérica vivió una dinámica en la que se consolidaron rasgos que se volverían característicos de las culturas prehispánicas, como construcciones monumentales, la escritura, el calendario y ritos como el juego de pelota.

Cultura olmeca

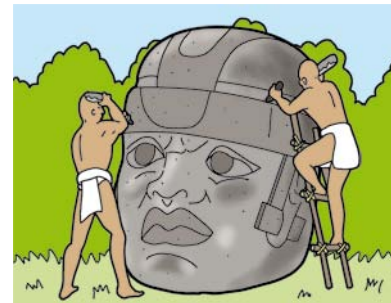
Probablemente, dicha cultura fue la más destacada e influyente del período Preclásico, la cual tuvo su apogeo entre el año 1200 y 400 a.C. La palabra "olmeca" significa "los que habitan la tierra de hule". Fueron nombrados así por los aztecas para designar a los pueblos que ocuparon la región de Veracruz y Tabasco, pero el nombre como se conocían a sí mismos es todavía un misterio.

Uno de sus mayores méritos, fue el de haber sido capaces de recoger y sintetizar las pautas culturales que por siglos se habían desarrollado en el área. Aún después de la caída de sus grandes centros urbanos, como La Venta (Tabasco), los logros de los olmecas serían parte importante de otras culturas mesoamericanas que se desarrollarían después.

Entre las contribuciones que han llevado a considerar a la olmeca como la "cultura madre" de Mesoamérica, se encuentran: Los primeros edificios ceremoniales, construidos de acuerdo con un plan bien determinado; la estructura social, capaz de organizar grandes obras; el primer y bien definido estilo artístico, plasmado lo mismo en pequeños objetos que en colosales esculturas; el dominio de la talla de piedras de gran dureza; un ritual fundamental, el juego de pelota; así como el desarrollo de sistemas calendáricos y de escritura. Sus manifestaciones artísticas son muy variadas, pero tal vez sean las colosales cabezas olmecas los elementos más conocidos de esta cultura. Se sospecha que estas enormes esculturas de roca basáltica, algunas de hasta de tres metros de altura, pudieron

representar a grandes guerreros, gobernantes o incluso jugadores de pelota, pero eso es algo que no se sabe con seguridad.

El peso de las cabezas que se han encontrado hasta la fecha oscila entre las 6 y las 25 toneladas, aunque la descubierta en el rancho La Cobata (Veracruz) pesa cerca de 65,000 kilogramos. Sin embargo, los principales centros olmecas estaban rodeados de pantanos y ríos, por lo que las enormes piedras de basalto tenían que ser traídas desde canteras situadas en algunos casos a más de cien kilómetros de distancia. Cabe recordar que los olmecas no utilizaban la rueda y tampoco a los animales de carga, por lo que el esfuerzo para transportar las rocas de origen volcánico fue completamente humano. Además, no contaban con herramientas de hierro para esculpirlas, por lo que se trata de toda una proeza para su época.



No se sabe con certeza cuáles fueron los motivos que originaron la decadencia del mundo olmeca, cultura madre de Mesoamérica, aunque lo cierto es que no se trató de un final súbito. Los especialistas consideran que las invasiones de otros pueblos y los conflictos políticos entre las élites de los principales centros jugaron un papel trascendental. Sin embargo, dejaron un importante legado para las culturas que se desarrollarían después, como los teotihuacanos o los mayas.

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

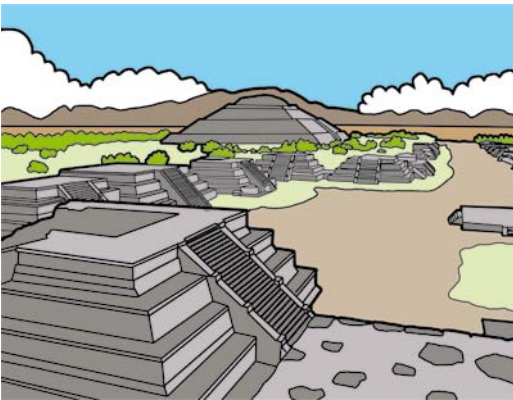
El Clásico

Este período, el cual abarcó del año 200 al 900 d.C., se divide en dos fases: Temprano y Tardío. Fue durante el primero que la cultura teotihuacana alcanzó su máximo apogeo y dominó gran parte del centro de México, mientras que en otras regiones surgieron también ciudades de gran tamaño como Monte Albán y Tikal, capitales del mundo zapoteca y maya, respectivamente.

Por toda Mesoamérica, la cantidad de asentamientos alcanzó un nivel sin precedentes, desde pequeños caseríos, hasta enormes ciudades con decenas de miles de habitantes. La segunda parte del Clásico se caracterizó por la caída de Teotihuacán, en tanto que la zona maya vivió un esplendor sin paralelo en las épocas siguientes.

Cultura teotihuacana

El topónimo "Teotihuacán", fue empleado por los aztecas y proviene del náhuatl. Su significado probablemente es "lugar donde nacieron los dioses". Las ruinas del área urbana se localizan en el estado de México, a aproximadamente unos cuarenta y cinco kilómetros de la Ciudad de México.



En muchos sentidos, Teotihuacán es un sitio único. No sólo fue uno de los centros urbanos más importantes del México antiguo, el cual llegó a concentrar una población mayor a los cien mil habitantes en su momento de máximo esplendor, sino que en su tiempo llegó a ser la sexta metrópoli más grande del mundo, sólo detrás de urbes como Constantinopla y Alejandría.

Situada en un valle rico en recursos naturales, esta ciudad fue la sede del poder de una de las sociedades mesoamericanas más influyentes en los ámbitos político, económico, comercial, religioso y cultural, cuyos rasgos marcaron de forma permanente a los pueblos

mesoamericanos, traspasando las fronteras del tiempo y llegando hasta nosotros con la misma fuerza y grandeza que sus constructores planearon.

Los teotihuacanos fueron capaces de aglutinar los frutos que se habían venido dando por siglos atrás por los grupos que les antecedieron, como los olmecas.

Además, generaron vigorosas manifestaciones culturales que les darían tal prestigio en toda Mesoamérica, que aún después del abandono de Teotihuacán los pueblos que se desarrollaron posteriormente continuaron considerando al lugar como sagrado.

Cada año, miles de personas visitan Teotihuacán y sus pirámides, haciendo del sitio uno de los mayores polos de atracción turística del país, por encima de Chichén Itzá. Tal es su importancia, que en 1987 fue declarada como patrimonio cultural universal por la UNESCO.

Cultura zapoteca

Los zapotecos, llamados en su propio idioma "ben zaa", es decir, "la gente de las nubes", constituyen el grupo más antiguo de la región oaxaqueña. Actualmente, en dicho estado viven una gran cantidad de grupos indígenas cuya lengua materna constituye una variante del zapoteco, quienes han sabido preservar sus tradiciones y modos de vida, similares a los de la época prehispánica.

Esta cultura se distingue principalmente por su arquitectura, sus monumentos grabados, su pintura mural y su arte cerámico. Monte Albán fue la ciudad más importante del mundo zapoteca e incluso una de las principales de Mesoamérica.

De acuerdo a los estudios, en su período de mayor poder político y económico llegó a albergar a más treinta y cinco mil habitantes.

Al igual que para otros pueblos mesoamericanos, la muerte era un aspecto fundamental en la cosmovisión de los zapotecos. Es por ello que las tumbas son unos de los rasgos más distintivos de esta cultura. En su contenido se manifiestan con claridad su idea acerca de la religión y la fuerte división que existía entre las clases sociales. Mientras más importante fuera el personaje o más recursos poseyera, más elaborado era su sepulcro y mayor era la ofrenda depositada en su tumba.

Cultura maya

Se trató de una de las culturas más originales del México prehispánico, que si bien presentó ciertos rasgos comunes al resto de las sociedades mesoamericanas, los mayas del Clásico desarrollaron además una serie de elementos culturales distintivos en los marcos de la arquitectura, la organización política, la escritura y el calendario.



Por ejemplo, llevaban el registro del tiempo a través de un sistema llamado "de cuenta larga". Este calendario, de carácter cíclico en donde una combinación específica se repetía cada cincuenta y dos años, se diferenciaba de los demás porque permitía fijar un día determinado a partir de un punto de origen.

Algunas de las principales ciudades mayas, como Palenque (Chiapas), Calakmul (Campeche) y Tikal (Guatemala), eran auténticos centros urbanos que contaban con núcleos de construcciones monumentales en los que se celebraban las actividades cívico-ceremoniales y contaban además con extensas áreas para la gente común. En buena medida, el apogeo de estos sitios era el resultado de una eficiente explotación del medio y la existencia de una amplia red de relaciones comerciales.

El área correspondiente al Clásico maya se encontraba dividida en territorios controlados por ciudades-estado, en los que se reconocían fuertes vínculos culturales, pero que al mismo tiempo se encontraban dirigidos por gobiernos diferentes, que incluso guerreaban con mucha frecuencia. De hecho, se ha llegado a suponer que fue su belicosidad uno de los factores, que en combinación con otros, llevó al colapso de los mayas del Clásico.

El Posclásico

Este período, el cual da comienzo hacia el año 900 d.C. y concluye con la conquista de México-Tenochtitlán en 1521, se distingue por aspectos como la caída definitiva de las ciudades del Clásico, la hegemonía de los toltecas y los movimientos migratorios. Además, las dimensiones del territorio mesoamericano se redujeron considerablemente, tal y como ocurrió con los asentamientos al norte del país, probablemente a consecuencia de fuertes cambios climáticos.

Aunque la guerra era una práctica común desde épocas anteriores, durante este período alcanzó nuevas dimensiones e incluso se conformó un nuevo grupo social: Los guerreros. Asociado a este clima bélico, los sacrificios humanos se convirtieron en un componente fundamental de los rituales públicos. El posclásico se distingue también por el surgimiento y expansión de una de las culturas más complejas y poderosas de Mesoamérica a los largo de toda su historia: Los mexicas de Tenochtitlán.

Cultura tolteca

Uno de los mayores méritos de la cultura tolteca fue el haber conseguido trascender a través del tiempo y ser considerada como un modelo para las sociedades mesoamericanas que la sucedieron. Su influencia se dejó sentir principalmente durante cerca de dos siglos en diferentes y alejadas regiones a lo largo de México, desde San Luis Potosí, hasta El Salvador en Centroamérica.



Asimismo, son innegables las similitudes de Chichén Itzá y Tula, capital de los toltecas. Por otra parte, diversos estudios indican que los palacios de esta ciudad son antecedentes directos de la vida política de los nobles aztecas y que el sistema de gobierno tolteca fue el origen de algunas instituciones centrales del estado mexicana.

Sin embargo, a pesar de esta imagen de pueblo creador, los toltecas representan un claro ejemplo de las sociedades militarizadas. Su sede principal se encontraba en la ciudad de Tollan (Tula, Hidalgo), la cual es considerada, junto con Teotihuacán y Tenochtitlán, una de las ciudades más grandes del centro de México.

Cultura mixteca

Es una de las culturas más relevantes de Mesoamérica, que a diferencia de otras tuvo una historia continua desde el Preclásico, aunque fue durante el Posclásico que alcanzó su máximo esplendor y cuyo territorio abarcó parte de los estados de Oaxaca, Guerrero y Puebla. De hecho, en la actualidad el pueblo mixteco ocupa el cuarto lugar entre los grupos indígenas más numerosos de nuestro país, sólo por detrás de los nahuas, mayas y zapotecos.

Cultura de Tajín

Esta cultura dio origen a uno de los asentamientos humanos más notables de Mesoamérica: Tajín. Ésta se distingue por su característico estilo arquitectónico, cuyo rasgo más llamativo es la decoración a base de huecos, como se puede observar en la Pirámide de los Nichos, en Veracruz.

Además, esta ciudad es la que cuenta con un mayor número de canchas de juego de pelota, con diecisiete en total. De acuerdo a los expertos, dicho ritual se encontraba relacionado metafóricamente con aspectos como el trascurso de los astros a través del firmamento y la creación del mundo, mediante una ceremonia íntimamente ligada a los gobernantes y a la legitimación de su autoridad.

Cultura maya

Después de la caída y abandono de las grandes ciudades del período Clásico, como Palenque y Calakmul, los mayas consiguieron adaptarse paulatinamente a las nuevas circunstancias y aunque dejaron de lado algunas de sus prácticas, como el uso del calendario de la cuenta larga, mantuvieron la esencia de sus costumbres.

Entonces los asentamientos pasaron a concentrarse en la mitad norte de la Península de Yucatán. Allí se desarrollaron nuevas urbes altamente militarizadas como Mayapán, Uxmal, y Chichén Itzá. Este último sitio actualmente es reconocido como una de las nuevas siete maravillas del mundo moderno.

Cultura mexicana

Mejor conocidos, erróneamente, como "aztecas", los mexicas fueron el pueblo de mayor desarrollo político, económico y militar de Mesoamérica, que fundó su capital México-Tenochtitlán en un islote al poniente del lago de Texcoco, hoy prácticamente desecado y sobre el que asienta la ciudad de México. Su origen se remonta al norte del país, en un sitio mítico conocido como Aztlán, de donde proviene el gentilicio "azteca".



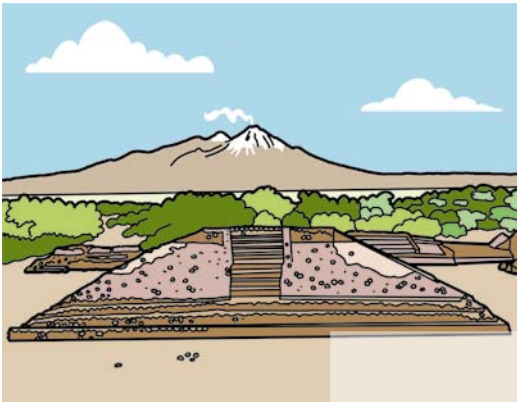
Su peregrinación duró cerca de dos siglos. Tras ser expulsados de diferentes lugares durante su éxodo, arribaron finalmente al Valle de México, donde según la leyenda encontraron aquí el símbolo anunciado a los sacerdotes dirigentes por su dios Huitzilopochtli para asentarse permanentemente: Un águila posada sobre un nopal devorando una serpiente.

La mayor parte de los historiadores calculan la población de Tenochtitlán entre 80,000 y 230,000 habitantes, más grande que la mayoría de las ciudades europeas de la época, como Constantinopla (200,000), París (185,000) y Venecia (130,000). Sin embargo, hay quienes estiman que pudieron haber sido más 700,000 sus pobladores.

La ciudad de México-Tenochtitlán, la metrópolis más grande de América en su tiempo, fue conquistada en 1521 por los españoles al mando de Hernán Cortés, quien por cierto fue recibido apenas dos años antes como un dios por su dirigente mexicana Moctezuma. Sin embargo, para muchos la victoria no fue obra de la estrategia militar de las fuerzas hispánicas, sino de la viruela que estos trajeron consigo y que provocó una severa epidemia que diezmo las huestes mexicas.

Culturas de Jalisco y Colima

El área mesoamericana conocida como occidente de México está conformada por una enorme extensión territorial que abarca casi en su totalidad los estados de Nayarit, Colima, Jalisco, Sinaloa y Michoacán, aunque algunos investigadores también incluyen en ella porciones de Guanajuato, Aguascalientes, Querétaro y Guerrero.



En términos generales, el patrón de asentamientos prehispánicos en el occidente de México es disperso y sin grandes concentraciones humanas que pudiéramos llamar ciudades en un sentido estricto de la palabra.

No obstante, su población fue abundante si consideramos la suma de todas las comunidades menores; por ejemplo, se estima que el número de habitantes que tenía el territorio de Colima al momento de la Conquista no se recuperó sino hasta mediados de la década de 1940.

En esta región del país es escasa la presencia de obras monumentales que implicaran una gran cantidad de mano de obra, como sucedió en la zona maya o en sitios como Teotihuacán.

A decir verdad, el occidente destaca más bien por su producción de obras dentro de las llamadas “artes menores”, a través de la cerámica, la metalurgia y la creación de ornamentos con piedras semipreciosas, plumas y conchas. Por ello, su arqueología es mejor conocida por el público en general por las piezas que son exhibidas en los museos, que por las visitas realizadas a los sitios arqueológicos.

A continuación, mencionaremos algunas de las culturas prehispánicas que se desarrollaron en los estados de Colima y Jalisco.

Cultura de Capacha

Es con este nombre como se le conoce a la primera cultura con rasgos complejos que se desarrolló en Colima, aproximadamente entre los años 2000 y 1200 a.C., la cual fue descubierta y estudiada por la arqueóloga de origen estadounidense Isabel Truesdell-Kelly, principalmente a través sus excavaciones en 1939 en el sitio “La Campana”, ubicado muy cerca de la capital de este estado. Sin embargo, diversos elementos de esta cultura también se han encontrado en Jalisco, Nayarit, Sinaloa y Guerrero.

Cabe señalar que las semejanzas encontradas entre las piezas de la cultura de Capacha y las contemporáneas de la región del Ecuador en Sudamérica, sugieren que tal vez existió alguna relación muy temprana entre el occidente de México y las culturas andinas.

Tradición de las tumbas de tiro

En el panorama mesoamericano, la región de occidente se caracteriza por su aportación de expresiones culturales de notable originalidad, entre las cuales destaca la llamada tradición de las tumbas de tiro, vinculada con una profunda veneración a los muertos.

Actualmente, sabemos que esta tradición no caracterizó a un área cultural específica, pues lo mismo se ha descubierto tumbas de tiro asociadas a la cultura de Capacha, que a la tradición Teuchitlán. Incluso, se han descubierto también esta clase de sepulcros en Ecuador y Colombia. No obstante, muchos arqueólogos continúan identificando con este nombre a ciertos pueblos prehispánicos que vivieron en esta zona de México durante los periodos Preclásico y Clásico.

El término “tradición de las tumbas de tiro” se refiere a un conjunto de características culturales interrelacionadas que se han encontrando en diferentes sitios de Jalisco, Colima, Nayarit y Michoacán, en donde el rasgo más reconocido es la arquitectura subterránea de dichos pueblos para enterrar a sus muertos en sepulcros, cavando un tiro vertical en la tierra de dos a dieciséis metros de profundidad.

Al llegar a determinada profundidad, excavaban hacia a un lado una o varias cámaras funerarias, las cuales contenían a uno o varios cuerpos, así como sus ofrendas.

Al terminar, cerraban la comunicación entre la cámara y el tiro, se llenaba el pozo de tierra y por lo general no se dejaba ninguna huella de la tumba.

Tradición de Teuchitlán

Tal vez, se trate de la cultura más importante del occidente mesoamericano, la cual se desarrolló entre los años 300 a.C. y 900 d.C.

Abarcó los estados de Jalisco y Nayarit, teniendo su principal asentamiento en Teuchitlán, municipio ubicado al pie del Volcán de Tequila.

La tradición Teuchitlán se caracteriza por los Guachimontones, su principal y más complejo centro ceremonial, el cual es notable por su peculiar estilo arquitectónico, conformado por varias pirámides circulares y escalonadas, las cuales de acuerdo a los especialistas son únicas en México y el mundo.



Se cree que tales estructuras eran utilizadas para ceremonias en honor al dios del viento “Ehécatl” y que incluían una ceremonia del volador, en la cual un sacerdote subía a un poste elevado por encima de la pirámide para mecerse en el aire como un ave y de este modo rendir honores a dicha divinidad.

Este concepto es particularmente importante para Teuchitlán, ya que lo ubica entre los sitios más antiguos relacionados con esta tradición, la cual se consideraba más bien arraigada entre los mexicas y totonacas del centro y oriente de México.

Los pueblos indígenas

¿Qué es lo que diferencia a los indígenas de los demás mexicanos? En primer lugar, que hablan idiomas diferentes al español. En realidad, los pueblos indígenas de México hablan más de sesenta lenguas distintas. Son tantas y tan diferentes entre sí, que los expertos no están de acuerdo en cuántas son exactamente.

Pero eso no es todo, cada grupo indígena tiene también formas particulares de trabajar, de comer, de vestir, de celebrar sus fiestas y ceremonias. En suma, cada uno tiene una cultura propia.



Las mujeres y hombres indígenas pertenecen a una comunidad, es decir, a una población donde conviven y trabajan junto con sus vecinos, hablan el mismo idioma, celebran las mismas fiestas, además de mantener ideas y costumbres similares. Las comunidades son el centro de la vida de la mayoría de los indígenas.

Frecuentemente, los miembros de varias comunidades vecinas comparten el mismo idioma y cultura. Por eso decimos que en México existen pueblos indígenas, es decir, grupos de personas que comparten una lengua, una cultura y una historia común. También los llamamos grupos etnolingüísticos, que quiere decir lo mismo.

La Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas identifica en nuestro país a sesenta y dos grupos etnolingüísticos distintos, los cuales se definen a partir de la principal lengua que hablan y el territorio que habitan.

Algunos de estos grupos son muy grandes y viven en regiones muy amplias. Los nahuas, por ejemplo, son más de dos millones y habitan en varios estados del país, desde Durango hasta Chiapas. En cambio, otros grupos son muy pequeños y están constituidos por una sola comunidad o por una parte de ella.

A lo largo de miles de años, los diferentes pueblos indígenas han aprendido a vivir en los ecosistemas más variados de nuestro territorio. Por ejemplo, los pueblos del desierto, como los pai pai, los kiliwas o los pápagos, conocen las distintas especies de cactáceas y pueden aprovechar su carne y sus frutas para sobrevivir cuando más falta el agua de sus regiones.

Los tarahumaras de la Sierra de Chihuahua han aprendido a correr kilómetros tras sus presas o para llegar a sus milpas lejanas. Los pueblos de las selvas tropicales, como los mazatecos o los mayas, manejan y protegen a cientos de especies diferentes de plantas y animales que viven en su entorno.

Los pueblos mayas de las montañas de Chiapas, los nahuas y mazahuas del centro de México, han modificado sus plantas de maíz para que sobrevivan al frío y las heladas.

¿Por qué conocer a los indígenas?

Tal vez se pregunte por qué razón es importante que todos los mexicanos aprendamos sobre la cultura de los pueblos indígenas. Existen varias razones.

En primer lugar, es frecuente que las personas piensen que sólo su cultura es buena y que la manera particular que tienen de hablar, vestirse, pensar y comer es la mejor. Al mismo tiempo consideran que las culturas diferentes no son tan buenas y que las personas que las tienen están equivocadas en sus costumbres e ideas.

En nuestro país, muchas personas consideran que las culturas indígenas son inferiores o menos buenas que las nuestras. Esta visión negativa de los indígenas y de sus culturas es producto de la ignorancia.

Como no entendemos que para los indígenas hablar español es tan difícil como para nosotros puede ser el inglés o el francés, pensamos que no saben hablar bien. Por otro lado, como no conocemos las razones por las que piensan y se comportan de una manera diferente, pensamos que lo hacen porque no tienen educación.

Esta visión hace que muchos mexicanos desprecien a los indígenas y lo que es peor, que los discriminen, es decir, que les nieguen los trabajos, los cuidados médicos y los derechos, servicios y oportunidades que tenemos todos los mexicanos.

De esta manera, se ha identificado ser indígena con “ser pobre” y se ha considerado que para dejar de ser pobres los indígenas deben abandonar también sus culturas y sus identidades propias.

Un signo del desprecio contra los indígenas es el hecho de que la palabra “indio” se usa como insulto en muchas partes de nuestro país. Por ello, lo mejor es referirse a ellos como “indígenas”, que es un término más respetuoso.



Erradicar la discriminación de la que aún son víctimas los indígenas de nuestro país requiere del esfuerzo decidido por impulsar su conocimiento y valoración desde la misma familia y la educación básica.

Los pueblos indígenas son una pieza fundamental del mosaico de culturas y tradiciones que han contribuido a la construcción del México moderno. Conocer a nuestro país demanda conocer a sus pueblos originarios, entender su realidad y costumbres; apreciar su cultura y tradiciones. Identificar lo que los define en sí mismo y nos une a ellos, en lugar de resaltar lo que nos diferencia y aparta.

**Del libro “Pueblos indígenas de México”.
Federico Navarrete Linares.
Comisión Nacional para el
Desarrollo de los Pueblos Indígenas.
www.cdi.gob.mx**

Estilo de vida del mexicano

Desde que somos pequeños, los seres humanos aprendemos hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será nuestro estilo de vida. La Organización Mundial de la Salud considera al estilo de vida como la manera general de vivir que se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, los cuales están determinados por factores socioculturales y las características personales de los individuos.



Se ha propuesto que los estilos de vida son patrones de conducta que se eligen a partir de las alternativas disponibles para la gente, de acuerdo a su capacidad para decidir y sus circunstancias socioeconómicas.

Entre los dominios que integran al estilo de vida se han incluido conductas y preferencias relacionadas con el tipo de alimentación, actividad física, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, responsabilidad para la salud, actividades recreativas, relaciones interpersonales, prácticas sexuales, tareas laborales y patrones de consumo.

Hábitos de consumo del mexicano

En la sociedad mexicana, la dinámica del comportamiento de la familia es diferente incluso a la de otros países de América Latina, independientemente del ciclo de vida en el que se encuentre la persona (niño, adolescente, adulto joven, soltero, pareja, viudez o nido vacío).

El proceso, desde la decisión y hasta la realización de la compra, es responsabilidad del ama de casa. Aunque ella es la que toma las decisiones, sus gustos y necesidades siempre quedan subordinados, en primer lugar a las demandas familiares y en segundo al gasto.

A diferencia de otras culturas, el hombre mexicano es un consumidor menos participativo en cuanto a las compras que se realizan para el hogar, pues incluso algunas adquisiciones de artículos de uso personal son decididas y realizadas por el ama de casa.

No obstante, su comportamiento es diferente en lo que se refiere a la compra de servicios o bebidas, en donde él tiene mayor injerencia.

Por ello, generalmente queda fuera de las responsabilidades del hogar.

Asimismo, no sólo la mayoría de las decisiones de compra recaen sobre la mujer, sino también la educación y crianza de los hijos. A cambio, el padre de familia exige atenciones y muestras de agradecimiento de los miembros de la familia.

En la sociedad mexicana, la influencia que ejerce la familia sobre el patrón de consumo no se limita únicamente al núcleo como tal (papá, mamá e hijos), sino también a la familia extensa, por ejemplo los suegros, hermanos o cuñados.

Para el mexicano, es de suma importancia tener la aprobación familiar y sentirse aceptado. Le preocupa mucho "el qué dirán", situación que se acentúa en sociedades más cerradas, como por ejemplo en las zonas rurales y se manifiesta aún más en las clases sociales bajas, ya que no es raro encontrar casos en que una familia cohabita con sus parientes cercanos.

Estilo de vida saludable

El papel activo que los seres humanos podemos tener en la conservación de la propia salud y en la aparición, empeoramiento o curación de las enfermedades, ha permitido la proliferación de términos como "estilos de vida saludables", "conductas o hábitos de salud" y hasta de "factores protectores", para referirse a todo aquello que un ser humano puede hacer, decir o pensar y cuyo resultado sea la potenciación de su estado actual de salud o la prevención de la enfermedad.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, toda persona tiene el derecho a consumir alimentos inocuos y nutritivos, además de contar con una alimentación adecuada y no padecer hambre.

Lo anterior significa que todo individuo posee el derecho de contar con una alimentación suficiente que satisfaga sus necesidades nutricionales básicas. Por ello, es muy importante promover en todas las etapas de la vida la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, de los cuales forman parte:

- Una alimentación correcta.
- Descanso apropiado.
- Sesenta minutos de actividad física en los niños y treinta en los adultos.
- Responsabilidad personal.
- Una actitud mental positiva.
- Hábitos de higiene y prevención.
- Cuidado del ambiente.
- Actividades recreativas.



El testimonio de vida saludable y la formación que promueva en el hogar y en los centros educativos e incluso en el trabajo, son las herramientas que nos permitirán optar por prácticas de salud favorables.

Gastronomía mexicana

Nuestro país, es reconocido por tener una de las gastronomías más importantes a nivel mundial y es que México tiene una situación privilegiada por su notable diversidad, tanto natural como cultural, con un obvio reflejo en su riqueza culinaria.

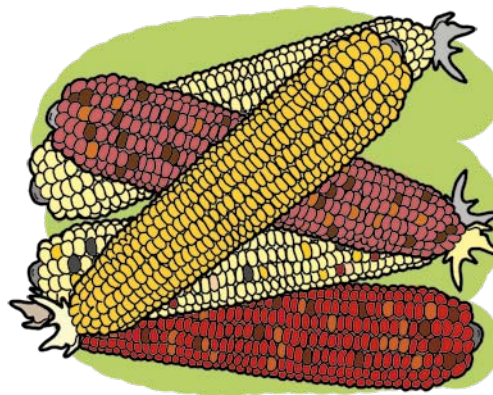
La cocina mexicana tiene un carácter propio y diferenciado de las otras cocinas del mundo, principalmente porque su valor está en la gran diversidad de ingredientes que utiliza en su amplia gama de sabores, colores y texturas, así como en la típica presentación de sus platillos y en las técnicas que le son propias.

Este conjunto de cualidades proviene de la riqueza de las cocinas regionales con las que cuenta el país, que a su vez son el producto de tres factores principales:

- El medio del que se obtiene los ingredientes, ya que existen tres diferentes ámbitos naturales en nuestro territorio nacional.
- La diversidad de culturas que seleccionan y recolectan los ingredientes, los domesticaron, cultivan y transforman en alimento. En México, hay sesenta y dos etnias originarias, por ello la producción cultural de cada cocina está relacionada con la forma particular en que cada grupo étnico y social entiende y da sentido a la vida y al universo, o sea, su particular cosmovisión.
- La apropiación que se ha hecho de ingredientes, técnicas y utensilios venidos de otras culturas, sin que la cocina mexicana pierda su carácter esencial.

El origen de la cocina mexicana

Lo que hoy conocemos como cocina mexicana, tiene su origen en las culturas que poblaron el territorio del país (maya, teotihuacana, tolteca, huasteca, purépecha, por citar algunas). Desde entonces siguen presentes las cualidades que le dieron carácter y que son el fundamento de la cocina actual.



Durante la época prehispánica, los indígenas se alimentaron de vegetales, sobre todo de maíz, frijol y chile, aunque también el jitomate, cacao, aguacate, calabaza y nopal fueron alimentos muy importantes para los nativos, pero como este tipo de productos no contienen grasas, ni proteínas, añadieron la crianza de guajolotes y la caza. Comían todo lo que encontraban, como gusanos, insectos y pescado, de lo cual nació el dicho "todo lo que corre, nada, se arrastra o vuela va a la cazuela".

Tradiciones culinarias

Muchos platillos se preparaban de una manera especial y todavía se hacen así. Un ejemplo de ello es la barbacoa. Para prepararla, se elige un lugar en el jardín donde se hace un hoyo de más o menos un metro cuadrado, que se forra con piedras volcánicas. Allí se enciende un fuego con leña.

Cuando las piedras encandecen, se deja hornear la carne previamente condimentada y envuelta en hojas de platanal. Se deja toda la noche y parte de la mañana, así que está lista para después del mediodía. Por lo general, la barbacoa se acostumbra preparar para las fiestas importantes, como bautizos.

La cultura gastronómica mexicana, además de contar con la comida cotidiana, ha generado alimentos específicos para la fiesta, la ceremonia particular y la colectiva, para el viaje, el campo o en relación con la salud.

Hay alimentos especiales para la cuarentena o la convalecencia y ciertas preparaciones con ingredientes propios que actúan como medicamentos, mismos que se utilizan como digestivos y vermífugos, entre otros. Así, las fiestas, las tradiciones, las ceremonias y lo cotidiano se entrelazan y se enriquecen con la comida.

La cocina como parte de una cultura, es dinámica y cambiante, tal como ocurre con la comunidad que la produce. Cada generación hace aportes y contribuciones que la mantienen y enriquecen.



**Caldo
tlalpeño**
(4 porciones)

Ingredientes

- 4 Muslos de pollo.
 - 4 Piernas de pollo.
 - 4 Papas (cortadas en cuadros).
 - 3 Dientes de ajo (pelados).
 - 2 Aguacates.
 - 1 Cebolla grande (picada groseramente).
 - 2 Tazas de arroz rojo cocido.
 - 4 Cucharadas de chiles chipotles adobados.
- Epazote al gusto.
Sal al gusto.
Limón al gusto.

Procedimiento

1. Hierva en una olla con agua las piezas de pollo, junto a los dientes de ajo, la cebolla y sal al gusto.
2. Incorpore las papas y el epazote.
3. Agregue el chile chipotle y deje cocinar durante cuarenta minutos.
4. Una vez que el caldo esté listo, sirva en cada tazón una cucharada de arroz, una pieza de pollo y papas.
5. Termine llenando el tazón con caldo. Agregue a su gusto cebolla picada, limón y aguacate.

Acciones para prevenir el dengue

El dengue es una enfermedad infecciosa causada por un virus, que la mayoría de las veces se presenta de manera benigna, es decir, sin comprometer el estado de salud de la persona. Dicho padecimiento se caracteriza por la presentación de un cuadro febril (elevación de la temperatura corporal), así como dolor de cabeza, cuerpo (huesos y músculos) y detrás de los ojos.

Tiene una duración de hasta siete días en casos del tipo clásico y comúnmente se puede confundir con el resfriado. El dengue tipo hemorrágico, mucho menos frecuente que el clásico con aproximadamente el 5% de los casos totales, se puede presentar con los mismos síntomas, pero se añaden dificultades en la coagulación sanguínea y mayores complicaciones, como sangrado de encías, nariz, ojos, oídos y órganos internos, que se evidencia en vómitos o evacuaciones con sangre.

Uno de los principales factores de riesgo para presentar el dengue hemorrágico es haber padecido de manera previa el tipo clásico, aunque también influye la zona geográfica y el serotipo que esté presente en ésta, así como la susceptibilidad de la persona a padecerla.

El dengue de tipo hemorrágico incluye además signos como pulso débil y acelerado, hipotensión (baja presión), piel fría y húmeda e inquietud generalizada.

Es importante saber que la enfermedad comienza de manera repentina con un incremento de la temperatura corporal, por lo que en cuanto aparezca este síntoma es fundamental acudir con el médico y no tomar ningún medicamento no prescrito por un especialista.

En los niños, el dengue se puede identificar no sólo por la fiebre, sino también por síntomas leves de las vías respiratorias, si muestra falta de apetito, enrojecimiento facial y perturbaciones gastrointestinales ligeras.

Esto es de suma importancia, ya que la automedicación podría agravar la enfermedad en caso de tratarse de dengue. Por ejemplo, está contraindicado el ácido acetilsalicílico por el riesgo de hemorragias.

Además, el tratamiento es de tipo sintomático a través de analgésicos, principalmente el paracetamol. Por otro lado, durante el período febril se debe mantener a los pacientes aislados mediante mosquiteros, evitando la transmisión del dengue a los mosquitos, los cuales a su vez podrían seguir contagiando a otras personas.

Ciclo de vida del mosquito

El mosquito *Aedes aegypti* es de contextura pequeña y oscura, mide aproximadamente cinco milímetros y el ejemplar adulto presenta bandas blancas en sus patas. Después de veinticuatro horas de haber nacido ya se encuentra en condiciones de procrear.

La hembra busca depositar sus huevecillos en recipientes oscuros o sombreados que posean agua limpia estancada, tales como latas, botellas vacías, macetas, llantas, tanques, barriles, etc. Estos huevecillos son capaces de resistir grandes períodos de desecación de hasta un año. No obstante, el contacto del agua con estos es un estímulo para que eclosionen, entonces la larva sale y se sumerge en el líquido, donde pasa la mayoría del tiempo alimentándose del material orgánico acumulado en las paredes y el fondo del depósito.

Las larvas poseen cuatro estados evolutivos y demoran aproximadamente cinco días en transformarse en pupas. Es durante la fase de pupa que ocurre la metamorfosis de la larva a mosquito adulto. Las pupas no se alimentan y se mantienen en la superficie del agua flotando, lo que facilita la eclosión del insecto adulto.

Los mosquitos se alimentan de la savia de los árboles y sólo la hembra lo hace de la sangre, pues necesitan proteínas para el desarrollo y maduración de sus huevecillos. Ésta pica principalmente al inicio y final del día a cualquier animal vertebrado, prefiriendo a los humanos, por lo que es muy común encontrarla dentro de las viviendas y alrededor de ellas. Al picar a un ser humano infectado con dengue, el insecto absorbe la sangre junto con el virus, donde comienza un período de incubación de ocho a doce días. A partir de este momento la hembra puede transmitir la enfermedad hasta el final de su vida que es de seis a ocho semanas.

Medidas de prevención

Un criadero de mosquitos puede ser cualquier recipiente de diferentes formas, tamaños y volúmenes, que almacene agua limpia por períodos mayores a los cinco días. La Secretaría de Salud Jalisco, a través del Departamento de Promoción de la Salud y el programa Patio Limpio y Cuidado del Agua Almacenada, promueve cuatro acciones correspondientes para la prevención del dengue por medio de la eliminación de criaderos de mosquitos que son: Lava, tapa, voltea y tira.

- **Lava** tinacos, piletas, aljibes, floreros y todos aquellos recipientes donde se acumule agua.
- **Tapa** todos los recipientes que se utilicen para almacenar líquidos.
- **Voltea** los recipientes como botes, envases, cubetas, etc. para que no acumulen agua.
- **Tira** todos los utensilios y botes que tengas acumulados y que no utilices, como llantas y cacharros en general, los cuales muchas veces se mantienen en los hogares sin utilidad alguna.

Desde hace un par de años, Jalisco ha seguido la estrategia "Jalisco Unido Contra el Dengue", que a su vez se ha sumado a las acciones que la federación emprende en los estados. El programa está basado principalmente en la distribución de información a la población sobre las medidas preventivas, destacando la higiene en el hogar, donde por cierto es de suma importancia no bajar la guardia en este sentido.

Estas actividades se realizan de manera coordinada entre autoridades y la población en general. Sin embargo, no debe ser un elemento de confianza, pues se trata de mantener la limpieza y cuidados en nuestro hogar, así como la atención de manera temprana de todos los casos para evitar un incremento en la incidencia. Con frecuencia, el mosquito vive y deposita sus huevos en los alrededores y el interior de las casas. De ahí la importancia de mantener las acciones de higiene antes mencionadas.

Ahora que sabes cómo puedes frenar el contagio de esta enfermedad, protégete y cuida a tu familia, realizando estas sencillas y necesarias acciones como la limpieza. De esta manera podremos evitar que el virus afecte a más personas y recuerda no bajar la guardia.

Mtro. Pedro Santillán Villaseñor. Coordinador Estatal del Programa Patio Limpio y Cuidado del Agua Almacenada.
Dr. José Alcalá Guzmán. Jefe del Departamento de Promoción de la Salud.
Dirección de Participación Social.
Dirección General de Salud Pública.
Secretaría de Salud Jalisco.



Secretaría de Salud
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Junio

Cultura médica de prevención
Lunes 17 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Descubre cómo es tu personalidad
Lunes 17 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Enfermedades propias de la vista
Jueves 20 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo ganar amigos
Lunes 24 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Anatomía y fisiología humana
Lunes 24 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares
Miércoles 26 de junio. De 1:00 a 2:30 p.m.

Cáncer en el hombre
Jueves 27 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Julio

Atiende y entiende a tu anciano
Lunes 1 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

¿Quieres aprender a tomar mejores fotos parte II?
Jueves 4 de julio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Cómo influir en las personas
Lunes 8 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso "Tomando el control de mi diabetes"
Inicia miércoles 10 de julio (13 sesiones).
De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad
Jueves 11 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo controlar el enojo
Viernes 12 de julio. De 3:00 a 5:00 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

Alejandra Rojas Sánchez es licenciada en nutrición, pero ello no ha evitado que como cualquier otra persona sufra las terribles molestias de los trastornos digestivos. Sin embargo, desde que consume **Yakult 40LT** de manera regular, ha mejorado mucho su problema de baja motilidad intestinal, lo que le provocaba inflamación abdominal, gastritis e incluso estreñimiento.

Además, reconoce que está muy contenta por el lanzamiento del nuevo **Sofúl LT**, el cual ahora podrá recomendarlo con mayor confianza entre sus pacientes con diabetes, porque no contiene azúcar.



Sumemos esfuerzos

para quien lo necesita

El pasado 20 de mayo, se llevó a cabo una rueda de prensa ante los principales medios de comunicación y autoridades de los Hospitales Civiles de Guadalajara, para hacer entrega de manera simbólica de un cheque por la cantidad de 225,708 pesos, a nombre de todos nuestros clientes que lo hicieron posible.

Esta cantidad será utilizada para que treinta y dos bebés y niños puedan recibir atención especializada e insumos médicos para recuperar lo más valioso que hay en la vida: Su salud.



Jornadas de Salud con Yakult

Yakult tiene el agrado de invitarlos a su 4ª **Jornada de Salud** el próximo 7 de junio, a partir de las 9:30 horas, en el Parque Santa Cecilia, ubicado en Paseo de la Selva Norte y Paseo de la Selva Sur, en la colonia Santa Cecilia, en Guadalajara, donde estaremos llevando a cabo diagnósticos médicos y consultas de nutrición de forma gratuita, además de pláticas sobre alimentación saludable y huertos familiares, recorridos a través de nuestro **Brincodigestivo Yakult** y una divertida sesión de activación física.



Juntos, por una
Vida Sana **Yakult**

Tema

Medicina familiar
Culturas prehispánicas
Prevención del dengue

Fecha

7 de junio
14 de junio
21 de junio

Escúchenos a través de la estación "Radio Noticias 1070 AM", en punto de las diez de la mañana, en vivo y con la participación de reconocidos especialistas en la materia.



SOPA DE LETRAS NÁHUATL



Amiguito, te invitamos resolver la siguiente sopa de letras, la cual verás que es muy especial, pues en esta ocasión tendrás que encontrar palabras de origen náhuatl, es decir, la lengua de los antiguos aztecas, así como de más de dos millones de mexicanos distribuidos a lo largo y ancho de nuestro país.

U	P	A	S	C	H	I	T	O	L	T	E	C	A	S	E	L	C	H	I
O	A	P	O	X	O	C	O	L	A	T	L	T	U	P	T	T	H	U	M
C	Z	A	P	A	T	O	A	Z	T	E	C	A	S	A	O	I	A	L	I
I	O	C	E	L	O	C	A	C	A	O	S	I	M	K	Y	L	P	E	X
X	T	H	U	E	X	O	L	O	T	L	A	O	O	A	O	L	U	S	T
E	E	A	X	E	A	T	L	E	L	O	T	L	L	C	A	L	O	E	
M	C	Y	M	A	Y	A	S	T	A	L	L	S	E	U	T	P	I	N	C
C	H	I	C	O	C	A	P	U	L	I	N	E	S	O	S	C	N	A	O
Z	C	H	A	M	A	H	U	A	C	A	M	O	H	T	L	I	E	C	S
A	H	U	E	H	U	E	T	E	A	N	A	Y	A	R	I	T	S	A	T
P	I	M	A	P	A	C	H	E	C	O	M	A	L	L	I	E	O	U	W
O	L	M	E	C	A	S	E	T	A	C	O	C	H	I	A	T	C	H	C
T	P	O	P	O	T	L	I	X	H	U	L	E	T	U	L	A	S	I	H
E	A	X	A	C	M	O	L	H	U	I	P	I	L	X	A	U	I	T	I
C	Y	E	P	O	X	T	A	P	A	T	I	O	T	L	Z	C	L	O	P
A	A	L	L	X	Z	A	C	A	T	E	X	L	A	T	T	H	A	E	O
S	T	U	I	T	O	A	T	O	L	L	I	O	J	A	E	I	X	T	T
I	L	T	M	E	X	I	C	A	S	E	I	T	I	T	U	L	A	T	L
H	H	U	A	R	A	C	H	E	N	T	E	E	N	A	Q	E	T	L	E

- Atolli (atole).
- Comalli (comal).
- Tlalcacahuatl (cacahuate).
- Xocolatl (chocolate).
- Elotl (elote).
- Mexcalli (mezcal).
- Tomatl (tomate).
- Ahuácatl (aguacate).
- Camohtli (camote).
- Chamahuac (chamaco).
- Chilpayatl (chilpayate).
- Icpalli (equipal).
- Huexólotl (guajolote).
- Popotli (popote).
- Tapatiotl (tapatío).

Un Sabor
especial
para ti



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880

¡TE ESPERAMOS PAPÁ!

Todo junio **"SORPRESAS PARA TI"**



Clínica oftalmológica

¿Sabías que la catarata es la opacidad del cristalino?
y que es la primera causa de ceguera a nivel mundial,
¡Pero que además es curable!

Te ofrecemos esta cirugía con excelentes resultados,

¡Llámanos ya!

y agenda tu cita:

Tels: (33) 3121-1689
3121-1705

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3639-7640
3639-9516

Fax: 3659-0587
Av. Río Nilo No. 2836
Col. Jardines de la Paz.
Guadalajara, Jalisco

seemax_laser_gdl@hotmail.com

**50% de descuento en consulta
este mes de junio de 2013**
(previa cita)

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

6 Meses sin intereses con tarjetas participantes

HSBC     