

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Octubre de 2014 Año XX No. 240 Distribución Gratuita

Alimentación saludable

Sin duda alguna, comer es uno de los más grandes placeres de la vida, pero hacerlo en exceso o mal puede traer graves consecuencias para la salud, como la obesidad. Además, no existen alimentos completos, por lo que debemos combinarlos entre sí. Lo invitamos a leer las siguientes páginas y descubrir que seguir una alimentación saludable es más fácil de lo que pensaba.

Atentamente
Comité Editorial



La importancia de comer en familia

Desde el principio de los tiempos, la mesa ha sido un vehículo de interacción familiar. El simple hecho de compartir la comida refuerza los valores y se convierte también en una ocasión importante para estrechar las relaciones entre padres e hijos.

Sin embargo, debido al ritmo de vida actual que llevamos, es común pasar por alto la importancia de esos pequeños detalles, como el comer juntos, que pueden ayudar a que los niños y sus familias sean más saludables. Algunos de los beneficios de compartir la mesa son los siguientes:

Contribuyen a tener una mejor nutrición

Las comidas familiares en casa proporcionan más frutas, verduras y cereales, además de alimentos ricos en proteínas, minerales, vitaminas y fibra. Asimismo, exponen a los niños a una mayor variedad de productos sanos, así como un menor consumo de refrescos y tentempiés. Incluso se observa que los pequeños que comen con sus familias con regularidad, eligen opciones de colaciones más saludables cuando sus padres no están con ellos.

Mejoran las relaciones y la salud emocional

Las familias se vuelven más unidas cuando comparten a diario el ritual de la comida. Además, los hijos tienen mayores probabilidades de estar emocionalmente contentos y de mantener buenas relaciones con sus compañeros de escuela.

Asimismo, los niños y adolescentes se esfuerzan más en sus tareas escolares, tienen una mejor comunicación con sus padres y disfrutan de tener estrechos vínculos familiares.

Aumenta el aprendizaje

Los niños que comen con la familia ven incrementado su vocabulario y otras destrezas relacionadas con la lectura. Esto debido a que el tiempo que comparten juntos en la mesa les da la oportunidad de tener conversaciones importantes. Por ello, se recomienda que los padres aprovechen el momento para contar historias y compartir experiencias, pero también de aprender destrezas sociales, tales como compartir y el comportamiento en la mesa.



Se reducen los comportamientos arriesgados

Los adolescentes que comen con la familia cinco veces o más a la semana, tienen menos probabilidades de consumir drogas, deprimirse o meterse en problemas. No obstante, es importante tomar en cuenta que los niños pequeños que tienen el hábito de comer con sus padres, lo continúen cuando llegan a la adolescencia.

Consejos prácticos

- Planifique sus comidas. Es difícil pensar qué cocinar cuando uno tiene hambre y además cansado, pero intente tener siempre comida en la casa y una idea de qué preparar antes.

- Haga que participe toda la familia. Preparen, sirvan y limpien juntos. A los niños les encanta ayudar y es más probable que prueben nuevos alimentos si contribuyen en su preparación.
- La hora de la comida debe ser un momento feliz para disfrutar juntos en familia. Evite tener luchas de poder sobre la comida y trate de entender los comportamientos normales de sus hijos; por ejemplo, a veces a los niños pequeños les cuesta trabajo permanecer sentados a la mesa por mucho tiempo y a menudo son desordenados.
- Puede iniciar la conversación a la hora de la cena haciendo preguntas abiertas, tales como "¿hoy te ocurrió algo que te hizo sentir feliz?". Motive a sus hijos a platicar, haciéndoles saber que de verdad le importa lo que ellos piensan y sienten.
- Deje el televisor apagado. Evite su distracción, concéntrese en la conversación y disfrute de la comida.



Los hábitos relacionados con la comida inician entre los tres y cuatro de edad, con una tendencia a consolidarse a lo largo de toda la vida. Por ello, la infancia es un período crucial para actuar sobre la conducta alimentaria, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud del futuro adulto.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez y José Rodolfo Soto Gutiérrez. **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, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **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

Nutrición en niños y adolescentes

La alimentación infantil es un objetivo prioritario de salud pública en nuestro país, debido al creciente número de niños y adolescentes que padecen sobrepeso y obesidad, así como por el impacto negativo que tienen dichos trastornos sobre la salud, ya que están relacionados con la aparición de ciertas patologías a esta edad y en la adultez.

Está demostrado que la alimentación y los hábitos dietéticos tienen una gran influencia sobre la salud, no sólo a corto plazo, sino también mucho tiempo después, ya que muchas enfermedades del adulto pueden tener su origen en la infancia. Por ello, es precisamente en esta etapa temprana donde se configuran los hábitos alimentarios que, casi con seguridad, van a perdurar hasta la edad adulta.



Importancia de una correcta alimentación

Una alimentación correcta durante la infancia es importante porque los organismos del niño y adolescente se encuentran en crecimiento y formación, razones por las que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional. Asimismo, el desarrollo hace que las necesidades de algunos nutrientes sean más elevadas y difíciles de cubrir.

Por otra parte, durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. De este modo, mediante prácticas adecuadas en la alimentación y el estilo de vida, es posible contribuir de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Un niño con una buena alimentación tiene menores probabilidades de sufrir trastornos nutricionales, anemia,

sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar. Igualmente, una dieta correcta contribuye en la prevención de ciertas patologías en la edad adulta, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer, por citar algunos ejemplos.

El papel de los padres

La infancia representa la mejor etapa donde se pueden instaurar hábitos alimentarios sanos, ya que los niños aprenden lo que ven e intentan imitar los comportamientos de los adultos y amigos que les rodean. Si la familia y la escuela cuidan que estas prácticas sean las adecuadas, podremos conseguir que los hijos también las adquieran.

No obstante, si de verdad queremos que los niños mejoren sus hábitos de alimentación y de vida, todos debemos cambiar con ellos: Padres, hermanos, maestros, amigos, etc. Los consejos sin implicación no funcionan. El niño escucha, pero sobre todo observa y esto influye mucho más en él. Por ejemplo, no basta con decirle al pequeño que coma verduras, si los padres no lo hacen, así como tampoco se les puede decir que consuman fruta como postre y en cambio los papás comen pastel.

Por otro lado, a veces en la familia hay uno o más miembros que sufren de patologías cardiovasculares, obesidad, hipertensión o diabetes, entre otras enfermedades y se plantea como "imposible luchar contra una tendencia que parece totalmente genética". Sin embargo, muchos de estos trastornos, aunque tienen una base hereditaria, también están condicionados por influencias ambientales que se aprenden en el entorno familiar.

Por ejemplo, el modo de alimentarse, las pautas de actividad y diversos aspectos del estilo de vida, suelen ser comunes para todos los miembros de la familia y pueden contribuir a la aparición del exceso de peso y diversos padecimientos.

Por lo anterior, pese a existir una base genética en un problema que afecta a la familia, mejorar los hábitos de vida y alimentación siempre será positivo y puede ayudar a evitar o retrasar la aparición del mismo.

¿Cómo debe ser una alimentación correcta?

Lo mejor para alimentar a los niños y adolescentes, es proporcionarles una amplia variedad de alimentos que les resulten agradables, aportándoles una dieta variada y

equilibrada, procurando incluir productos de todos los grupos. Además, es aconsejable repartirlos en cinco comidas al día.

Hay que tener presente que existe una gran variedad de alimentos que aportan los mismos nutrientes y esto ayuda a que podamos elegir los que respondan mejor al gusto de los hijos, productos de temporada o aquellos propios de nuestra gastronomía.

Control de peso durante la infancia

El control de peso en los niños no debe guiarse por pautas restrictivas, ya que éstas suponen un gran riesgo y escasos resultados. En la mejora de la salud, resultan de mayor utilidad las medidas constructivas, intentando corregir los hábitos de alimentación y actividad física, para así aproximarla a las recomendaciones generales.

- La prioridad no será evitar los dulces, sino comer más frutas y verduras, tomando las golosinas con moderación.
- Durante las comidas, en lugar de repetir el plato fuerte, incluir una ensalada o un plato de verduras al comienzo.
- Practicar actividad física de forma regular.



Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, un adecuado crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, un apropiado desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades que disminuyen la calidad de vida.

Nutrición en la adultez y la vejez

La alimentación en los adultos debe enfocarse en mantener la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades, a través del consumo de una dieta variada, sana y equilibrada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física que realiza la persona. A su vez, los hábitos alimentarios saludables deben combinarse con estilos de vida propicios que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción de alcohol y tabaco.



En esta edad ocurren cambios fisiológicos importantes, como el aumento de peso debido al incremento de masa corporal, lo cual puede conducir a la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y problemas respiratorios, entre muchos otros trastornos.

Asimismo, en la edad adulta se dan cambios marcados en la composición del cuerpo; distribución de la grasa; disminución del agua, la masa muscular, el calcio de los huesos y el metabolismo basal; así como envejecimiento de los diversos órganos, lo cual puede mermar la calidad de vida de la persona. Por lo tanto, nutrirse correctamente en la adultez es una buena medida para llegar de mejor forma a la vejez.

Algunas de las principales recomendaciones para seguir una dieta correcta en la edad adulta son las siguientes:

- **Siga una alimentación variada y natural.** Ésta le aportará todos los nutrientes que su cuerpo necesita para su buen funcionamiento.
- **Mantenga un peso que beneficie a su salud.** Lo cual se consigue mediante un balance entre el consumo de alimentos y el gasto de energía a través de la actividad física diaria.

- **Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.** Dichos alimentos contienen nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, además de fibra, antioxidantes y otras sustancias que aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad, favorecen un envejecimiento saludable y previenen la aparición de cataratas, entre otros beneficios.

- **Seleccione alimentos de origen animal bajos en grasa.** No deje de consumirlos, ya que son la mejor fuente de calcio (necesario para fortalecer los huesos y dientes), además de contener proteínas de muy buena calidad, vitaminas y minerales.

- **Elija grasas saludables.** Es decir insaturadas, las cuales están generalmente en estado líquido a temperatura ambiente, como los aceites vegetales.

- **Coma menos azúcares.** Aunque proporcionan energía, su exceso se almacena en forma de grasa dentro del organismo, lo que puede ocasionar problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

- **Disminuya el consumo de sal.** Una alimentación baja en sodio reduce la presión arterial. Además, consumiendo menos sal se puede evitar la pérdida de calcio en los huesos, previniendo así la osteoporosis.

Necesidades en la tercera edad

El proceso de envejecimiento trae consecuencias sobre la capacidad para alimentarse y obtener los nutrientes necesarios, ya que afecta al aparato digestivo, la dentadura y la producción de saliva.

Cuando las secreciones del estómago disminuyen, se hace más lenta la digestión y se reduce la absorción de vitaminas. Por otro lado, las dificultades para masticar y tragar los alimentos, relacionadas con el deterioro de la dentadura y una menor producción de saliva, provocan gases y estreñimiento.

Esto supone que los ancianos tengan que adaptar su dieta a la nueva condición de su aparato digestivo, modificando el tipo de alimentos para que estos resulten fáciles de tragar y digerir, además de que les aporten los nutrientes necesarios, de acuerdo a sus características fisiológicas, nivel de actividad y afecciones que padezcan.

Con frecuencia, se considera que la población anciana constituye un grupo de riesgo para padecer malnutrición, debido a que los ancianos tienden a cometer una serie de errores que traen consigo consecuencias negativas sobre su estado nutricional; por ejemplo, dejar de cocinar por cansancio, falta de motivación, pérdida del apetito y problemas de movilidad.

Asimismo, muchas personas mayores sustituyen los guisos por picoteos que no les aportan ni el contenido calórico requerido, ni los nutrientes necesarios y que también pueden provocar obesidad por contener un exceso de grasas o azúcares.

El consumo excesivo de alimentos precocinados es otra consecuencia de dejar de cocinar y además, al tratarse de productos que se pueden conservar durante largo tiempo en casa, se reduce el número de visitas al supermercado, lo que resulta cómodo para ancianos con movilidad reducida.

Sin embargo, estos productos contienen muchos químicos conservadores, sal, grasas y azúcares, mismos que resultan perjudiciales cuando se consumen a menudo y que pueden elevar los niveles de colesterol, presión arterial o azúcar.

También sucede comúnmente que las personas de la tercera edad eliminan de su dieta ciertos alimentos, como por ejemplo la carne, debido a los problemas que tienen para masticarla. Por fortuna, existen ciertas alternativas para facilitar su ingestión, como picar la carne para elaborar albóndigas o hamburguesas.



Es importante destacar que tareas sencillas y cotidianas como decidir el menú, ir a comprar los ingredientes y cocinar, contribuyen a que las personas mayores ejerciten su mente, se mantengan activas y en contacto con su entorno.

Beneficios del ejercicio

La actividad física ha estado ligada a la salud de las personas desde tiempos remotos. En la antigua civilización griega, los deportistas ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar sus hazañas atléticas. Así, a lo largo de la historia, se ha relacionado la longevidad de ciertas poblaciones del planeta, con estilos de vida activos y una adecuada alimentación.

El ejercicio físico contribuye a disfrutar de la vida con mayor plenitud y no cabe duda de que la práctica regular, ofrece una serie de posibilidades para "verse y sentirse mejor". Estos son algunos de los beneficios con los que el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares, contribuyendo a mejorar los aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando es necesario.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos, con un

alto impacto en la prevención de la osteoporosis. Asimismo, diferentes dolores articulares y musculares se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

Los trastornos venosos de las piernas encuentran en la actividad física una de las más importantes y probadas formas de tratamiento. Las molestias orgánicas y los problemas estéticos que genera la insuficiencia venosa en miles de mujeres pueden ser prevenidos y tratados con programas adecuados de ejercicios físicos. Además, existe una relación positiva entre el sistema inmunológico (las defensas del organismo) y la actividad física.

Varios estudios epidemiológicos han expuesto la menor prevalencia de diferentes formas de cáncer entre las personas físicamente activas. Experiencias recientes han sugerido que las mujeres que realizan ejercicios físicos en forma regular pueden tener una menor predisposición a tumores de mama y útero.

La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes, debido a que el ejercicio mejora la sensibilidad de la insulina, es decir, ayuda a que dicha hormona producida por el páncreas trabaje mejor.

Por otra parte, es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial, debido a que el ejercicio aumenta la capacidad de las arterias para conducir la sangre, por ello contribuye a disminuir las cifras de presión arterial y previene la enfermedad vascular coronaria.

Consideraciones antes de iniciar un programa de ejercicio

El decidirse a iniciar un programa de ejercicio, nos pone en

camino a mejorar la salud cardiovascular y el nivel de condicionamiento físico. El primer paso que se debe tomar es consultar al médico, especialmente si se tiene alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Tomar un medicamento recetado.
- Haber sufrido algún tipo de problema cardiovascular, especialmente un ataque al corazón.
- Tener diabetes.
- Padecer problemas de los huesos o las articulaciones.
- Sufrir de presión arterial alta y no tomar medicamentos para controlarla.
- Contar con antecedentes familiares de enfermedad arterial coronaria.
- Ser un hombre mayor de cuarenta y cinco años de edad o una mujer mayor de cincuenta y no estar acostumbrado siquiera a niveles moderados de ejercicio físico.
- Fumar.
- Tener sobrepeso u obesidad.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de enfermedades. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se "sienten mejor" y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan. Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.



Carne a la mexicana

4 porciones



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal. Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

250 g Fajitas de res.
2 Calabacitas.
1 Pimiento rojo.
1 Cebolla.
1 Diente de ajo.
12 Cucharaditas de aceite de canola.
Sal, pimienta y tomillo al gusto.

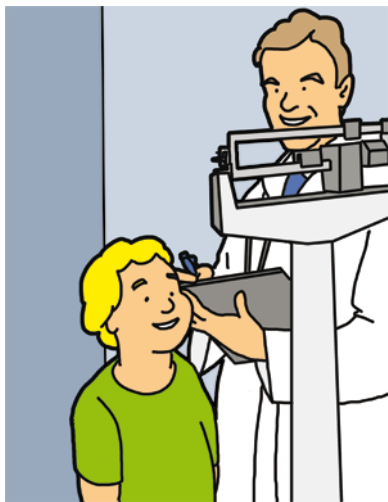
Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar la cebolla, el pimiento y las calabazas en cuadros medianos.
3. Colocar en una cacerola caliente el aceite, agregar la cebolla y el ajo finamente picados.
4. Una vez acitronados, agregar las fajitas de res junto con el pimiento y las calabazas. Condimentar al gusto con sal, pimienta o tomillo.

Bajo peso al nacer

Hace más de cincuenta años, la Organización Mundial de la Salud acuñó el término "recién nacido de bajo peso", para identificar a todo aquel neonato con un peso menor a 2,500 gramos. Después de treinta años, la misma organización señala:

"El bajo peso al nacer es, en todo el mundo y en todos los grupos de población, el factor individual más importante que determina las probabilidades del recién nacido de sobrevivir y tener un crecimiento y desarrollo sanos".



El peso al nacer es un indicador de la salud del recién nacido y tiene un fuerte impacto en la sobrevivencia neonatal, infantil y posterior, así como en la salud, crecimiento y desarrollo.

Causas

Existen dos causas: El nacimiento prematuro y las restricciones en el crecimiento del feto. El primer caso sucede cuando el bebé nace antes de las treinta y siete semanas de gestación. Alrededor de siete de cada diez pequeños con bajo peso son prematuros. Si en cambio se debe a la restricción en el crecimiento del feto, las causas varían.

Los bebés con anomalías congénitas y cromosómicas pesan menos de lo normal. También ciertos problemas de la placenta pueden impedir que el bebé reciba el oxígeno y los nutrientes suficientes. Además, hay infecciones durante el embarazo que pueden afectar el peso del bebé, como son la rubeola, la toxoplasmosis y la sífilis, entre otras.

Otros factores de riesgo que contribuyen a un bajo peso al nacer incluyen el embarazo múltiple, la mala nutrición, problemas cardíacos o hipertensión en la madre, fumar, tomar bebidas alcohólicas, el consumo de drogas y haber tenido un bebé con bajo peso en un embarazo anterior.

Consecuencias para la salud

Los bebés prematuros que nacen con bajo peso pueden padecer:

- Problemas para respirar, ya que sus pulmones no están bien desarrollados, debido a que carecen de una proteína que evita que los alveolos (unos saquitos dentro de órganos), se colapsen, por lo que en ocasiones necesitan que se les administre oxígeno.
- Sangrado cerebral, a veces sin consecuencias graves, pero en otros casos son muy severos, pudiendo causar destrucción de tejidos en el cerebro, con discapacidades que pueden incluir deterioro cognitivo, parálisis cerebral, convulsiones recurrentes y hasta la muerte.
- Trastornos de la vista, como visión limitada o pérdida total, debidos a una retinopatía por falta de madurez de los vasos sanguíneos del ojo, especialmente si nacen antes de las treinta y dos semanas.
- Algo que se conoce como "conducto arterial persistente", cuando un vaso sanguíneo que permite que la sangre circule por los pulmones del feto, pero poco después de nacer los órganos se llenan de aire y ya no se necesita más este conducto, por lo que se cierra solo en un par de días. Pero, si esto no ocurre, provoca un flujo anormal de sangre entre la aorta y la arteria pulmonar, causando anomalías en el bebé.
- Problemas en los intestinos si desarrollan enterocolitis necrotizante, lo que requiere el uso de antibióticos, alimentación intravenosa y ocasionalmente cirugía.

¿Qué se puede hacer al respecto?

Aunque es imposible garantizar que no suceda, la mejor manera de prevenir que el bebé tenga bajo peso al nacer y un posible parto prematuro, es llevar un cuidado prenatal adecuado, ya que los controles y exámenes médicos son fundamentales para identificar cualquier anomalía durante el embarazo.

Algunas cosas que se pueden hacer para cerciorarse de que el peso del bebé es saludable son:

- Someterse a controles prenatales regulares durante el embarazo.
- Consumir vitaminas prenatales durante toda la gestación, así como ácido fólico, los cuales han demostrado tener el poder de reducir las probabilidades de experimentar un parto pretérmino.
- Controlar adecuadamente los problemas y las enfermedades crónicas, como por ejemplo la diabetes.
- Dejar el cigarro, el alcohol y las drogas.
- Seguir una dieta saludable y bien equilibrada durante todo el embarazo.
- Descansar lo suficiente y hacer ejercicio, según lo recomendado por el médico.



Es importante que las mujeres embarazadas o quienes estén planeando tener un hijo, tomen consciencia de que deben respetar los cuidados médicos necesarios y vigilar su salud, para reducir así el riesgo de tener un bebé de bajo peso, llevar a feliz término un embarazo saludable y tener un pequeño saludable.

Los colores de la nutrición

Cada alimento tiene una característica especial que aporta salud a nuestro organismo. Entre estas particularidades se encuentran sus colores, los cuales indican sus propiedades alimenticias.



Detrás de los colores de los alimentos se esconden pigmentos, vitaminas y minerales con beneficios demostrados para la salud. La novedad, si se quiere, es que mezclarlos anima a comer y hace que los platos se vuelvan más apetecibles.

De acuerdo con estudios de la Organización Mundial de la Salud, uno de los diez factores más importantes para desencadenar las denominadas enfermedades crónicas no transmisibles, como las afecciones cardiovasculares, la obesidad, la diabetes o el cáncer, es un bajo consumo de frutas y verduras.

Para México, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud es el consumo de cuatrocientos gramos de frutas y verduras por día, para una mejor alimentación, lo que se ha traducido en el programa "5 x día", que tiene por objetivo incrementar el consumo de frutas y verduras en la población, mediante diferentes fuentes informativas.

A través del consumo diario de verduras y frutas, el organismo puede obtener nutrientes esenciales para su buen funcionamiento, entre ellos vitaminas, minerales, fibras y sustancias químicas benéficas (fitoquímicos).

Los fitoquímicos, son sustancias que actúan junto con las vitaminas y minerales para promover la condición saludable del organismo. Tienen efectos antioxidantes y previenen el cáncer y el envejecimiento.

Entre los alimentos que contienen estas sustancias se encuentran la zanahoria (carotenoide), el tomate (licopeno), la cebolla y el ajo (flavonoides), así como la manzana (ácido fenólico), entre muchos otros.

Para que un menú reúna los máximos beneficios, debe incluir alimentos de todos los colores. Algunos de los más saludables son:

Rojo

- **Fitoquímicos:** Licopeno, antocianinas, compuestos fenólicos, flavonoides y ácido eláico.
- **Fuentes:** Jitomate, frambuesa, toronja roja, sandía, guaba, remolacha, manzana roja, chile dulce rojo y repollo rojo.
- **Beneficios:** Ayudan en la prevención de varios tipos de cáncer relacionados a las hormonas, como el de mama, próstata y ovario; previenen enfermedades del corazón y cáncer de la piel; contribuyen en el control de los síntomas del síndrome premenstrual.

Azul-morado

- **Fitoquímicos:** Antocianina, quercetina, resveratrol y compuestos fenólicos.
- **Fuentes:** Uva, jugo de uva, berenjena y mora.
- **Beneficios:** Inhiben el colesterol LDL ("malo") y protegen contra las enfermedades del corazón. Regulan la presión arterial y previenen el envejecimiento celular.
- **Consejo:** Consuma frescas estas frutas, preferentemente cuando están firmes y no muy maduras.

Naranja-amarillo

- **Fitoquímicos:** Carotenoides (como el betacaroteno), quercetina, luteína, zeaxantina y limonenes.
- **Fuentes:** Zanahoria, camote, papaya, melón, chile dulce amarillo, maíz, naranja, melocotón, limón, mandarina y toronja.
- **Beneficios:** Ayudan a disminuir los niveles de colesterol, protegen contra el cáncer y las enfermedades del corazón, fortalecen el sistema inmune, reducen el riesgo de cataratas y la degeneración macular del ojo.
- **Consejo:** Los fitoquímicos de las frutas cítricas están en mayor concentración en la piel. Cuando haga ensaladas, "ralle" la cáscara de alguno de estos alimentos para que obtenga los nutrientes.

Blanco

- **Fitoquímicos:** Compuestos sulfurosos, alicina y quercetina.
- **Fuentes:** Cebolla, ajo, puerro y cebollino.
- **Beneficios:** Promueven la producción de enzimas que ayudan a combatir las sustancias carcinogénicas y la infección por bacterias; reducen la presión, el colesterol "malo" y la formación de placas en el interior de las arterias (aterosclerosis).
- **Consejo:** Busque estos vegetales cuando estén firmes, frescos, no suaves, ni sobremadurados. Utilícelos en la preparación de muchos de sus platillos.

Verde

- **Fitoquímicos:** Indoles, polifenoles, isoflavones, luteína y beta sosterol.
- **Fuentes:** Brócoli, col de Bruselas, repollo, aguacate, espinaca, lechuga (en todas sus variedades), guisantes, kiwi y melón verde.
- **Beneficios:** Balance hormonal (reducen el riesgo de cáncer de ovario, mama y próstata), protección de los ojos y alivio de la tensión o ansiedad.
- **Consejo:** Busque estos vegetales frescos y cocínelos al vapor para que conserven su valor nutricional.



Los fitonutrientes, en conjunto con los antioxidantes, como las vitaminas A, C y E, así como los minerales selenio, zinc y cobre, además de ácidos grasos esenciales (omega 3), son parte importante de los nutrientes que protegen a nuestro cuerpo.

Las frutas y vegetales están "cargadas" de fitoquímicos. Por esta razón, los expertos en nutrición y prevención recomiendan comer de cinco a seis porciones de estos alimentos al día, sin olvidar que el consumo de una dieta balanceada, junto con el ejercicio físico y el sano esparcimiento, son las claves de una buena salud.

La alimentación correcta

La alimentación es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del entorno los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida plena.

En la escuela y en la casa nos enseñaron que es muy importante alimentarnos correctamente. Sin embargo, ¿comprendemos lo que esto significa realmente?

La palabra "dieta", es definida como el conjunto de alimentos aislados y platillos que una persona consume al día, por lo que todos tienen una dieta. El término proviene del griego "díaita", que significa "forma de vida," por lo que cada individuo cuenta con una que forma parte de su estilo de vida.

La alimentación correcta es aquella que cumple con las necesidades específicas de las diferentes etapas de la vida, que promueve en los niños el crecimiento y el desarrollo adecuado, mientras que en los adultos permite conservar o alcanzar el peso esperado para la talla, además de prevenir el desarrollo de enfermedades y reúne las siguientes características:

- **Completa.** Incluir alimentos de los tres grupos, ya que no existe un sólo alimento o grupo que proporcione al individuo todas las sustancias que requiere.
- **Equilibrada.** Comer alimentos que tengan la cantidad de sustancias nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantener la salud.
- **Inocua.** Preparar los alimentos con la limpieza necesaria, para que no implique riesgos a la salud.
- **Suficiente.** Consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutritivas y mantener un peso saludable.
- **Variada.** Incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.
- **Adecuada.** Acorde con los gustos y la cultura de quien la consume, así como ajustada a sus recursos económicos.

Los alimentos se dividen en tres grandes grupos, de acuerdo a sus características nutrimentales:

Verduras y frutas. Son la fuente principal de vitaminas y minerales, además aportan fibra y agua. Participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros. Es importante consumir cinco porciones al día.

Cereales y tubérculos. Proporcionan la energía para tener fuerza y desarrollar las actividades diarias. En este grupo se encuentra el maíz en todas sus formas (elote, esquite, tortilla, tamal, pinole, etc.); el trigo (pan, galleta, tortilla, pasta, etc.) y otros como el arroz, la avena, el amaranto, la cebada y los tubérculos como la papa y el camote.

Leguminosas y alimentos de origen animal. Aportan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer los diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo y huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados. También ayudan a combatir las infecciones. Las leguminosas o semillas de vainas como frijol, lenteja, habas, garbanzo, soya, etc., son ricos en proteínas, fibra y minerales. Éstas se encuentran también en todos los productos de origen animal como carnes, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado y productos silvestres.

Plato del Bien Comer

Es una representación gráfica de los tres grupos de alimentos, los cuales se encuentran en un mismo plato, lo que significa que en cada comida se debe agregar un producto de cada grupo. Además, cada grupo se encuentra en un espacio del mismo tamaño, ya que es necesario consumir alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida y todos los días.

Recomendaciones prácticas al momento de comer

- Comer con tiempo suficiente en cada comida, programar una hora fija para ello y respetar el horario siempre que sea posible.
- Sin importar la opción de alimentación, es necesario variarla, siguiendo la base de los tres grupos de alimentos.
- Comer despacio y masticar bien favorece una mejor digestión de los alimentos.

- Evitar distracciones mientras está comiendo (periódico, revistas, televisión, computadora, etc.).
- Consumir gran variedad de alimentos en cantidades moderadas para garantizar la ingestión de todos los nutrimentos.
- Moderar el consumo de alimentos de origen animal, ya que contienen grandes cantidades de grasas, las cuales favorecen la aparición de enfermedades. Se recomienda preferir el pescado y las aves sobre las carnes rojas.
- Consumir leguminosas todos los días por su bajo contenido de grasas y su apreciable cantidad de fibras y proteínas.
- Elegir productos elaborados con cereales integrales (pan, tortillas y salvado), debido a su contenido de fibra.
- Aumentar el consumo de verduras y frutas, sobre todo crudas y de color verde o amarillo, así como los frutos cítricos, pues aportan fibra, minerales, vitaminas A y C, además de poseer una baja densidad energética.
- Mantener un consumo adecuado de calcio, el cual es importante para prevenir la osteoporosis y reducir el riesgo de hipertensión. Preferir las fuentes de dicho mineral bajas en lípidos, como los productos lácteos descremados, las tortillas, los charales y las sardinas, así como las verduras de hoja verde.
- Restringir el uso de azúcar, sal y grasa en la preparación de los alimentos, así como el consumo de productos industrializados, que ocultan su gran contenido de estos componentes.
- Ingerir de seis a ocho vasos de agua simple potable.

L.N. Alejandra P. Matías Serrano.
Coordinadora Estatal del Programa de Alimentación y Activación Física.
Secretaría de Salud Jalisco.



Secretaría de Salud
 GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

Alimentación en el embarazo

El embarazo es una de las etapas más importantes para cualquier mujer y todas esperan tener un curso exitoso en este proceso, siendo la mayor recompensa el parto de un recién nacido sano.

Para lograr esto, es necesario que todas las mujeres embarazadas mantengan un estilo de vida saludable, lo cual es posible por medio de una alimentación saludable y la realización de una adecuada actividad física. En esta etapa, la mujer presenta distintos ajustes hormonales, fisiológicos y corporales, para lo cual es importante realizar algunos cambios en su dieta habitual.

Uno de los principales beneficios de un estilo de vida saludable, es la prevención de distintas complicaciones en el embarazo, tanto para la madre (diabetes gestacional, preeclampsia, anemia, etc.), como para el recién nacido (bajo peso, prematuridad, etc.).

Socialmente, se cree que las mujeres embarazadas tienen que "comer por dos". Sin embargo, esto no es real, si bien es necesario aumentar el aporte calórico en ciertas etapas del embarazo, nunca hay que comer desproporcionadamente y mucho menos "doble". La alimentación en esta etapa requiere más cuidado para cumplir con las leyes de la "dieta correcta".

¿Cómo debe ser la alimentación en el embarazo?

La mujer que está planeando embarazarse debe cubrir todos sus requerimientos de nutrientes a través de la alimentación. Además, su peso debe ubicarse en un rango saludable.

En cada mujer será diferente el requerimiento de proteínas, lípidos e hidratos de carbono. Las primeras se encuentran en las carnes y las leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos y habas). Los lípidos considerados como cardio-saludables están en el aguacate, las oleaginosas (almendras, nueces, etc.) y en aceites como el de canola, oliva y soya.

Lo ideal es que los hidratos de carbono sean aportados en su mayoría por cereales sin procesar y por frutas, otras fuentes no recomendables son los cereales industrializados y los azúcares. Todas las mujeres en edad reproductiva deben consumir vitaminas y minerales que son clave para afrontar el embarazo:

Los folatos, hierro y calcio. Los primeros (ácido fólico), están implicados en la formación del tubo neural del embrión, la estabilidad del material genético y la síntesis de glóbulos rojos.

La mujer que planea concebir debe cubrir su requerimiento desde tres meses antes de embarazarse. Por otro lado, los requerimientos de hierro son mayores durante todo el proceso, por lo que es primordial comenzar con buenas reservas.

El hierro participa en el transporte de oxígeno y es crucial para el crecimiento del bebé. El calcio no sólo forma parte del sistema óseo, sino que también contribuye al control de la presión arterial en la mujer.

Durante el embarazo, se incrementan los requerimientos de estas vitaminas y minerales, ¿pero qué puede comer para obtener estos nutrientes?

- **Folatos.** Verduras de hoja verde y oscura (verdolagas, espinacas), leguminosas (frijoles, lentejas) y algunas frutas como la papaya y cítricos.
- **Hierro.** Se encuentra principalmente en las carnes, pero también en las leguminosas y verduras de hoja verde. Se aconseja combinarlos con los alimentos que aportan vitamina C, como los cítricos, para que se aproveche eficazmente.
- **Calcio.** Leche y derivados; algunos cereales como las tortillas, el amaranto y el pan integral.

Otro nutriente clave es un tipo de ácido graso llamado omega 3, que encontramos en las sardinas, el salmón, el atún y las nueces.

Cabe señalar que la suplementación de los nutrientes mencionados deberá ser indicada por el médico tratante.

¿Cómo debo cuidar mi peso?

El peso corporal es una característica que debe monitorearse desde antes del embarazo. Una forma de evaluarlo es a través del índice de masa corporal (IMC), es decir, dividir el peso entre la talla en metros al cuadrado (peso kg / (talla m x talla m)). Si el valor resultante se ubica entre 18.5 y 25, el peso es adecuado o normal, pero si es mayor o menor requerirá de un tratamiento más

especializado para modificarlo y empezar el embarazo en las condiciones de peso recomendadas.

La ganancia de peso durante el embarazo es un factor importante para el peso y estado de salud del recién nacido y la madre. La cantidad de kilogramos que una mujer embarazada debe ganar durante esta etapa depende del IMC antes del embarazo.

Para aquellas mujeres que inician su embarazo con un IMC normal (18.5-25), se espera un aumento de peso entre 11.5 a 16 kg en total. Por otra parte, para quienes inician con un IMC alto (25.1-29.9), se sugiere un aumento entre 7 y 11.5 kg.

En cambio, las mujeres con un IMC muy alto (30 o más), deberán cuidar que su aumento de peso no rebase los 6 kg. Durante el primer trimestre, el aumento no es significativo, sino que la mayor ganancia se presenta hacia el segundo y tercer trimestre del embarazo.

¿Puedo hacer ejercicio?

El ejercicio físico debe realizarse si el embarazo transcurre sin ninguna complicación. Existen diferentes actividades y varios tipos de ejercicio que pueden realizarse: Caminar, nadar, usar bicicleta estática, etc.

El ejercicio otorga múltiples beneficios durante el embarazo, entre los que se encuentran menor riesgo de venas varicosas, mejor manejo de la ganancia de peso, control de la diabetes gestacional, prevenir el desarrollo de hipertensión o preeclampsia, así como menor dolor de espalda.

Recuerde siempre, en la medida de lo posible, que su alimentación sea saludable y disfrute de su embarazo, a cambio obtendrá beneficios en su salud y también en la de su bebé.

**M.S.C. y L.N. Doris Kristell Padrón Priego.
Dra. en Ciencias y L.N. Angélica Sofía González Garibay.
Coordinación de Nutrición.
Universidad LAMAR.**



Sabías que...

La alimentación juega un papel esencial en el estado general de salud de las personas. Una alimentación correcta -completa, equilibrada, inocua, variada y suficiente-, es uno de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable.

Los grandes avances en el estudio de la nutrición, cuentan con la evidencia científica entre la asociación de los alimentos con la salud o la enfermedad. En la última década, ha surgido nueva información acerca de las funciones biológicas y propiedades de diversos componentes presentes en los alimentos, cuya ingesta se asocia con el mantenimiento de un estado general de buena salud y con un menor riesgo de presentar enfermedades. Así pues, actualmente se habla de "nutrición óptima", cuando se incluyen los alimentos funcionales como parte de una dieta equilibrada.

Los alimentos funcionales se destacan por sus cualidades nutricionales, que además contribuyen al adecuado funcionamiento de la flora intestinal, ya que algunos de ellos, como los probióticos, introducen bacterias "buenas" en el organismo.

Así que no hay duda, la dieta que seguimos influye en la composición y cómo se comporta nuestra flora intestinal. Dependiendo de la dieta, proliferarán unas bacterias u otras. Por ello, cuanto más rica, variada y saludable sea, más equilibrada, rica, diversa y sana será nuestra flora intestinal.

Los productos y alimentos lácteos fermentados con *Lactobacillus casei* Shirota, pueden ser consumidos como parte de la dieta correcta para promover la salud. Por ejemplo, **Sofúl** para beber es un alimento lácteo fermentado, que por su naturaleza aporta proteínas, calcio y está adicionado con vitaminas E y D, además de su exclusivo probiótico.



Tema	Fecha
Comer bien sin gastar de más	10 de octubre
Cáncer de próstata	24 de octubre
Cuida tus riñones	31 de octubre

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 8:30 a 10:00 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Testimonios de salud

La señora **Imelda Guadalupe Orozco Aguayo** sufría de colitis y gastritis por comer alimentos con muchos condimentos o picantes, por lo que acostumbraba a tomar con regularidad un medicamento para aliviar su problema.

Sin embargo, desde hace dos años aproximadamente comenzó a consumir los productos de la marca **Yakult**, sobre todo el **Yakult 40LT** y a partir de entonces se ha sentido mucho mejor, debido a que ya no siente dolor, ni acidez en el estómago, al grado que ha dejado de tomar los medicamentos.

Ella siempre recomienda nuestros productos ampliamente y toda su familia también los consume porque conocen de sus beneficios a la salud.



Centro de Atención a Clientes Yakult

● Octubre

Aprendiendo a sanarme de la influenza negativa
Viernes 17 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares
Miércoles 22 de octubre. De 1:00 a 2:30 p.m.

Cómo descubrir mis talentos
Jueves 23 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo podemos evitar la osteoporosis
Viernes 24 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

● Noviembre

Acompañamiento en la muerte y el duelo
Lunes 3 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué aspectos mejoran tu calidad de vida
Martes 4 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Amor, pareja y matrimonio
Martes 4 de noviembre. De 2:30 a 4:30 p.m.

Comunicación y asertividad en la pareja
Jueves 6 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Ayude a bajar su colesterol y triglicéridos
Lunes 10 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La realización de la mujer y el éxito del hombre
Miércoles 12 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

11 Señales para detectar un trastorno de conducta alimentaria
Viernes 14 de noviembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

Curso "Aprendiendo a desechar los miedos" 4 sesiones
Inicia viernes 28 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

● Clases permanentes

Todos los miércoles
Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los jueves
Grupo terapéutico de crecimiento. De 2:30 a 4:30 p.m.

Todos los sábados

Chi kung. 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.
Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera



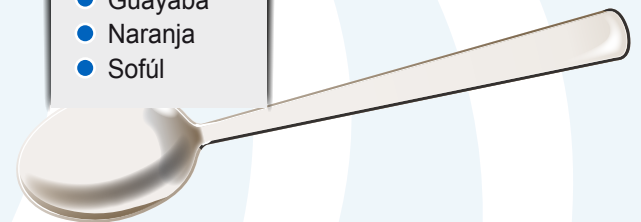
Sopa de letras

Yakuamigo, te invitamos a encontrar en la siguiente sopa de letras algunos de los alimentos que forman parte de una alimentación correcta (además de otros ocultos), los cuales te ayudarán a crecer sano y prevenir enfermedades.

E	R	A	N	I	R	A	D	N	A	M	P	A	P	A	N	O	M	I	L
C	S	D	I	W	I	K	U	V	A	S	J	R	I	C	N	O	L	E	M
M	L	P	U	B	P	L	A	T	A	N	O	D	T	Y	A	K	U	L	T
A	O	N	I	S	H	U	I	E	U	B	N	P	A	A	T	B	S	M	O
N	E	R	K	N	S	C	O	L	C	A	T	R	Y	J	D	E	O	A	R
G	U	J	A	S	A	F	A	T	S	A	P	U	A	N	A	T	F	N	T
O	Q	T	P	B	E	C	B	A	N	E	V	A	B	A	Y	A	U	G	I
R	N	M	A	S	T	L	A	S	O	N	A	B	A	R	O	B	L	O	L
O	I	L	S	O	I	R	D	P	A	N	A	Z	N	A	M	E	M	I	L
M	A	U	H	R	A	G	U	H	C	E	L	I	U	N	O	L	I	Q	A
C	I	T	P	A	N	I	N	T	E	G	R	A	L	B	R	C	J	U	M
Z	R	E	F	H	A	B	A	S	M	R	N	M	J	D	A	A	O	E	T
N	O	L	U	C	A	C	A	H	U	A	T	E	S	S	S	Z	J	S	P
A	H	F	R	I	J	O	L	E	S	B	O	M	A	E	E	A	S	O	I
R	A	D	N	H	G	R	A	N	A	D	A	S	E	T	L	B	O	G	L
A	N	B	T	C	I	O	D	A	C	S	E	P	T	O	A	A	V	I	O
N	A	C	H	I	L	E	S	C	A	R	U	I	A	J	E	L	E	R	C
J	Z	R	N	L	N	O	N	I	F	D	B	Ñ	M	E	R	A	U	T	O
A	R	R	O	Z	R	P	C	A	R	N	E	A	O	L	E	C	H	E	R
N	O	P	A	L	E	T	O	Y	A	H	C	O	T	R	C	U	M	A	B

Alimentos

- Leche
- Huevos
- Queso
- Pescado
- Pollo
- Frijoles
- Chícharos
- Pan integral
- Maíz
- Cereales
- Pasta
- Zanahoria
- Calabacita
- Espinaca
- Manzana
- Guayaba
- Naranja
- Sofú





Restaurant - Bar Japonés

RESERVACIONES

38260094 / 38251880

Avenida de la Paz #1701, col. Moderna, Guadalajara, Jalisco.

ESPECIALISTAS EN OFTALMOLOGÍA

ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R

CUPONES DE DESCUENTO APROVECHA Y MEJORA TU VISIÓN



50%

CONSULTA
(PREVIA CITA)

20%

CIRUGÍA
LÁSER

20%

CIRUGÍA
DE CATARATA

20%

CIRUGÍA
DE RETINA

20%

ÓPTICA
LENTES DE ARMAZÓN
Y LENTES DE CONTACTO

Vigencia Octubre 2014. Aplican Restricciones

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