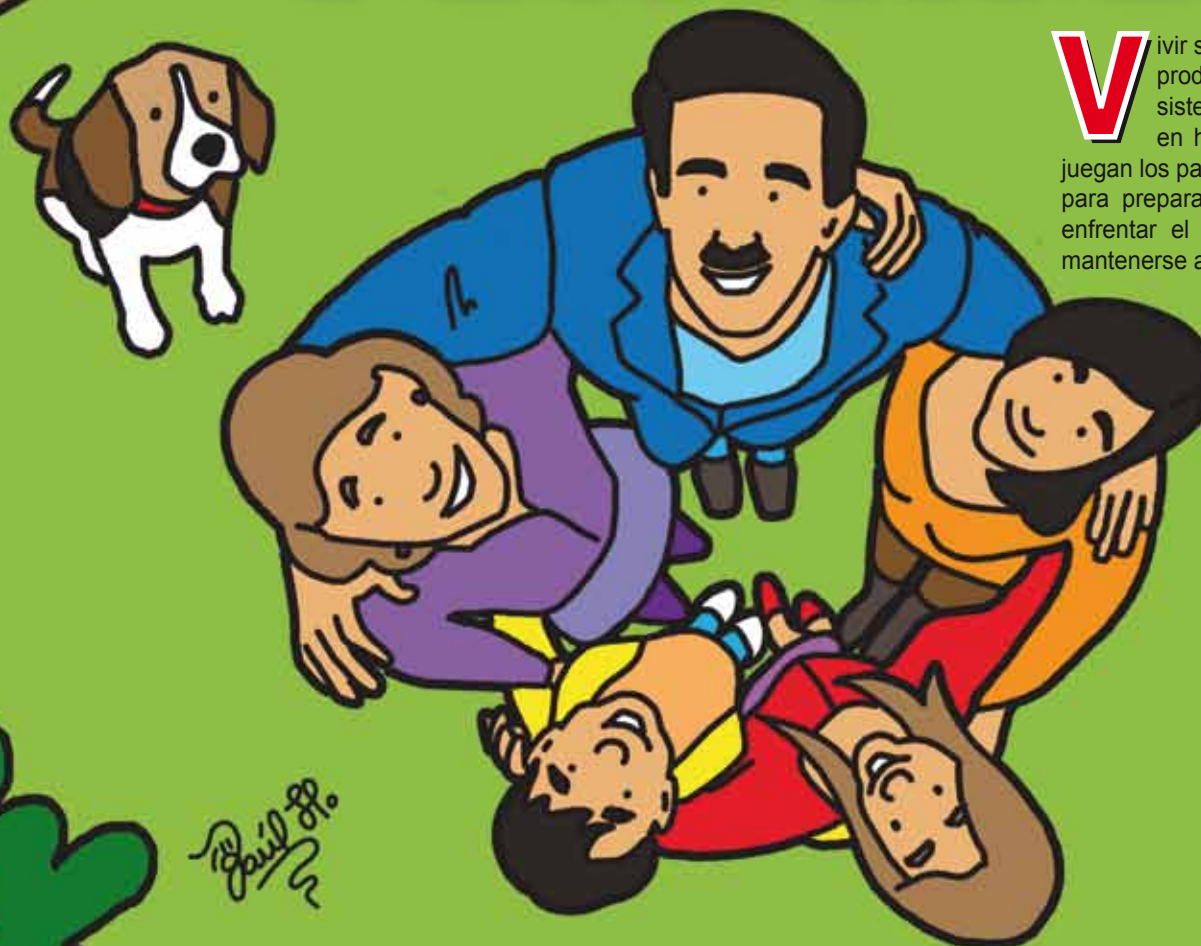


Seguridad familiar

Vivir seguros implica, más allá de la adquisición de productos e implementación de costosos sistemas, la adopción de un estilo de vida basado en hábitos de seguridad. Por ello, el papel que juegan los padres de familia en este tema es determinante para preparar a todos y cada uno de los miembros a enfrentar el mundo de una forma tal que les permita mantenerse a salvo en cualquier ambiente.

Atentamente
Comité Editorial



Hijos seguros

Los padres tienen un papel fundamental dentro de la sociedad, ya que la familia representa la primera instancia socializadora de los niños y jóvenes. Sin embargo, es difícil formar ciudadanos con buenos valores sin un ambiente sano y seguro.

A continuación, le ofrecemos algunas recomendaciones que le servirán para evitar situaciones que puedan poner en riesgo la seguridad de sus hijos:

- Fomente en su hogar relaciones familiares basadas en el respeto, la tolerancia, el diálogo, el amor y la confianza.



- Evite utilizar los gritos y las amenazas para corregir.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a las personas con quienes conviven a diario. También procure saber sus direcciones y números telefónicos.
- Acompañe a sus hijos la primera vez que realicen un nuevo recorrido, como a la escuela, la casa de un familiar, la tienda, entre otros sitios.
- Informe a la escuela sobre las únicas personas que están autorizadas para recoger a sus hijos (abuelos, tíos o padres de otros alumnos).

- Del mismo modo, no se olvide de decir a sus hijos acerca de quiénes son las únicas personas con las que pueden regresar a casa.
- Si sus hijos realizan la ruta escolar en autobús, dígalos lo que deben hacer en caso de que algún día usted no esté para recogerlos cuando lleguen a su domicilio.
- Enséñeles su nombre completo, así como el de sus papás y en la medida en que vayan creciendo la dirección de su casa y el número de teléfono.
- Nunca deje a sus hijos encerrados en la casa.
- Enséñeles qué deben hacer en caso de incendio, inundación o terremoto, además de saber a quiénes deben acudir en caso de emergencia.
- Evite dejar a sus hijos solos en lugares muy concurridos, como cines, parques, ferias, circos, conciertos, salas de máquinas recreativas o en lugares donde venden comida rápida.
- Nunca deje solos a sus hijos en el automóvil, ni siquiera por un corto tiempo, ya que pueden sufrir un percance como sofocación o insolación, incluso el secuestro por un delincuente.
- Siempre acompañe a sus hijos a los baños cuando estén en un lugar público, llévelos hasta el interior y espérelos ahí dentro.
- Enséñeles que si se pierden en un establecimiento o centro comercial, lo primero que deben hacer es no salir del lugar, ni con desconocidos, ni solos; que deben acudir con un agente de seguridad, con una cajera o con alguno de los empleados para informarles que están perdidos y solicitar que busquen a sus padres.

- Nunca pierda de vista a sus hijos en el centro comercial.
- Alerta a sus hijos para que no presten ayuda a ningún desconocido que les solicite información a bordo de un automóvil, ya que lo correcto es que la pidan a un adulto.
- Deje junto al teléfono un listado con los números de la policía, bomberos, centros de salud o familiares a quienes pueden llamar sus hijos en caso de necesitar ayuda y explíqueles por qué no deben realizar llamadas falsas o de broma.
- Establezca normas y límites claros sobre su comportamiento.



Aunque parezca una medida exagerada, considere mantener una descripción completa y actualizada de sus hijos, además de tomar fotografías a color cada seis meses y llévelas siempre consigo en caso de que ocurra un percance cuando estén fuera de casa. Una buena opción pueden ser las imágenes que solicitan las escuelas para sus credenciales en cada ciclo escolar.

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

Hogar seguro

Los accidentes son la principal causa de defunción infantil, ya que representan cerca del 40% del total de las muertes en niños de uno a catorce años de edad. Por otra parte, las lesiones que se producen en el hogar son extremadamente frecuentes y a ellas corresponde alrededor de la tercera parte de los percances ocurridos en todos los grupos de edad.



De acuerdo a las estadísticas, alrededor de las seis de la tarde se registra la mayor cantidad de accidentes en los hogares, debido a que a esta hora hay más gente en casa.

Algo parecido ocurre entre las diez y doce de la tarde, hora en que las amas de casa suelen preparar la comida, lo que significa un empleo intenso de electrodomésticos, gas y electricidad. En consecuencia, durante este lapso hay también una importante incidencia de accidentes. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para evitar accidentes en casa:

Asfixias

- No instale calentadores de agua en el interior de los baños, ni en las habitaciones pequeñas y mal ventiladas.
- Evite que los bebés y los niños más pequeños jueguen con objetos de tamaño muy reducido o que no sean recomendados para su edad.
- No deje recipientes con agua como cubetas o tinas, cerca de los niños, sobre todo antes del año y medio de edad.
- No permita que los niños pequeños se queden solos en la bañera.

- Mantenga fuera del alcance de los niños las bolsas de plástico y evite que jueguen con ellas o que las utilicen como impermeables.

Caídas

- Mantenga el suelo libre de obstáculos, sobre todo en las zonas de mayor circulación.
- Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de un metro del suelo, mediante defensas apropiadas, como barandillas o rejas, las cuales impidan la caída de las personas. Los barrotes deben colocarse verticalmente y con una separación tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.
- No coloque objetos que anulen o reduzcan la protección de las barandillas; por ejemplo, macetas junto a un balcón.
- Evite utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos altos. Use de preferencia escaleras de tijera para este propósito y no suba hasta que dicho artefacto esté totalmente abierto o en perfecto equilibrio.
- No trepe, ni permita que los niños suban a los muebles y permanezcan de pie sobre ellos.

Quemaduras

- Sitúe los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.
- Evite que los mangos de sartenes, cacerolas y ollas sobresalgan de la estufa.
- Aleje a los niños de la cocina y el área donde plancha.
- Impida que los niños jueguen con cerillos, velas, encendedores o juegos pirotécnicos.

Electrocuciones

- Procure no usar, ni tocar aparatos eléctricos cuando está descalzo, incluso si el suelo está seco.
- No conecte aparatos eléctricos que se hayan mojado.
- En el baño, evite que las estufas eléctricas, tomas de corriente u otros aparatos eléctricos estén a menos de un metro del borde de la tina.

- No sobrecargue los circuitos. Sea cuidadoso al utilizar extensiones y enchufes múltiples.
- No permita que los niños usen aparatos eléctricos cerca del agua.
- Enseñe a los niños a no introducir llaves, alfileres u otros objetos de metal en los orificios de los contactos.

Intoxicaciones

- Etiquete debidamente los recipientes y de ser posible mantenga los productos en sus envases originales. Preste mayor cuidado a los que se parecen entre sí.
- Evite rellenar con sustancias tóxicas los envases de productos alimenticios o los utilizados para agua o bebidas refrescantes.
- No almacene conjuntamente productos alimenticios y tóxicos.
- Guarde bajo llave los medicamentos y nunca los almacene en los burós.
- Guarde en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños, los productos que representen algún riesgo.



Los accidentes no se producen por casualidad, sino que son la consecuencia predecible de una combinación de factores humanos y ambientales. Lo importante es conocer las causas que los provocan para poder prevenirlos y así dejar el mínimo margen a la casualidad.

Prevención del delito

En el centro comercial, en la calle, en el hogar y hasta en los centros de trabajo, la inseguridad está en todos lados y la situación no va a cambiar por arte de magia. Para prevenir el delito todos debemos tomar conciencia de la magnitud del problema y tomar medidas para evitar ser víctimas de él.



A continuación, le ofrecemos una serie de consejos para disminuir el riesgo de ser víctimas del crimen:

En su hogar

- No deje entrar a desconocidos.
- Cierre las ventanas siempre que salga de casa, aunque sólo sea por un rato.
- No ponga en sus llaves ningún dato y preste atención cuando haga duplicados.
- Coloque de ser posible una puerta blindada y una cadena de seguridad que le permita la apertura parcial de la misma.
- Sea solidario y avise a la policía si percibe algo extraño en la casa de algún vecino.
- No esconda copias de llaves afuera de su casa.

En su vehículo

- Procure estacionarse en un lugar vigilado o en su defecto sobre calles transitadas e iluminadas. Verifique que no haya gente sospechosa en los alrededores, tanto al momento de bajarse como al partir.

- Cuando descienda del auto bloquee el volante y verifique que todas las ventanas y puertas se encuentran bien cerradas.
- No deje objetos de valor a la vista.
- De ser posible, coloque dispositivos de seguridad en su vehículo, como alarma, sistemas de rastreo, corta corriente, etc.
- Principalmente por la noche, si detiene su vehículo, no permanezca dentro del mismo mucho tiempo y menos en lugares oscuros.
- Por la noche prefiera circular por calles transitadas e iluminadas.
- Cuando circule por la ciudad, mantenga las puertas con los seguros puestos y las ventanillas arriba.
- Desconfíe de aquellas situaciones en las que alguien parezca tener problemas por avería de su coche o por accidente, ya que podría tratarse de un truco para conseguir que se detenga.
- Si se siente perseguido yendo en su coche, toque el claxon constantemente para llamar la atención y busque ayuda de la policía o diríjase a un lugar concurrido.

En la vía pública

- En la medida de lo posible, procure no transitar por lugares solitarios o poco alumbrados.
- Camine en sentido opuesto a la marcha de los vehículos, lo más alejado posible del borde, situando su bolso o cartera hacia el interior de la acera.
- Lleve consigo sólo el dinero necesario y distribúyalo en sus bolsillos. Evite llevar la cartera en el bolsillo trasero de su pantalón.
- Si en un momento dado se ve perseguido o acosado, acérquese a un lugar concurrido. Si eso no es posible, no dude en gritar o pedir socorro. Es fácil que de este modo consiga que el asaltante se intimide y huya o consiga llamar la atención de alguien que pueda ayudarlo.

- Cuando vaya de compras, nunca deje su bolso sobre el mostrador.
- Cuando se disponga a utilizar los servicios de los cajeros automáticos, observe antes a su alrededor por si hubiese personas sospechosas que podrían robarlo a la menor oportunidad. Si tiene dudas no lo utilice en ese momento o diríjase a otra sucursal.
- Nunca lleve anotado el número confidencial de sus tarjetas de crédito, ni siquiera en la agenda telefónica.
- Si le roban alguna tarjeta, llame de inmediato a la entidad bancaria para que sea anulada. De esta forma evitará que alguien la utilice sin su autorización.
- Evite las aglomeraciones y si alguien tropieza con usted verifique si no le han quitado la cartera.
- No se distraiga cuando vaya de compras. Observe con atención a las personas próximas y no pierda el contacto con su bolso.
- No acepte "aventones" de personas desconocidas.



"La seguridad es un asunto de todos". Parece una frase gastada, pero es cierta, sobre todo cuando se trata de proteger a su familia y su patrimonio. Los expertos coinciden en que nadie, ni siquiera las corporaciones policíacas más honestas o equipadas, lo cuidarán mejor que usted mismo, ya que se estima que cerca del 90% de los actos delictivos podrían evitarse con medidas adecuadas de prevención.

Seguridad en internet

El internet constituye una excelente fuente de información, tanto para los padres como para sus hijos. Los pequeños pueden aprender mucho buscando artículos para sus tareas escolares, enviando y recibiendo correos electrónicos, así como divirtiéndose en juegos educativos.

La web es una vasta red de bibliotecas virtuales. No obstante, no todo su contenido es algo que a usted le gustaría que vieran sus hijos.

Por ejemplo, un niño de ocho años puede escribir su tarea en un buscador, pero si se equivoca podría tener acceso a miles de páginas no aptas para él, como material pornográfico, drogas, alcohol, tabaco, apuestas, grupos que promueven el odio y la intolerancia o violencia explícita.

Por otra parte, se encuentran las redes sociales y los foros, donde se mantienen conversaciones e intercambio de información. A decir verdad, son un lugar fabuloso para conocer a personas de todas partes del mundo y aprender cosas sobre cualquier tema.



Sin embargo, nadie sabe a ciencia cierta qué tan comunes son los "depredadores" en estos sitios de internet, pero con regularidad se pueden conocer casos a través de otros medios acerca de acosos, violaciones y hasta asesinatos de jóvenes que conocieron a sus "amigos" en las redes sociales o los foros.

Existen algunas señales de alerta que pueden hacerle pensar que su hijo está siendo blanco de un delincuente en el internet. Por ejemplo, si pasa muchas horas conectado, especialmente por las noches, si hay llamadas por parte de desconocidos o si llegan a casa regalos inesperados.

Si su hijo apaga la computadora cuando usted entra en su habitación, pregúntele el motivo y controle las horas que se conecta con más cuidado. El aislamiento de la vida familiar y la renuencia a hablar de sus actividades en internet son otras señales de que podría ser víctima de un delincuente sexual.

Existen varias formas de censurar o controlar el acceso de su hijo a material adulto y minimizar el riesgo de atraer delincuentes cuando navega por internet. Para ello le recomendamos consultar a un especialista en computadoras. No obstante, los expertos coinciden en que lo más importante es que los padres hablen con sus pequeños acerca de los riesgos del ciberespacio.

Consejos para proteger a sus hijos

- Invíteles a que nunca revelen información personal, como la dirección de su casa o la escuela, su nombre completo y el número de teléfono.
- Jamás deben aceptar reunirse con personas que hayan conocido por internet.
- No deben intercambiar fotografías personales.
- No hay que responder a mensajes que tengan un tono amenazador.
- Deben saber que tienen que avisar a sus padres si reciben algún comentario o mantienen una charla que les atemoriza.
- Si su hijo tiene un nuevo "amigo", pídale que se lo presente en línea.
- Aprenda a usar la computadora y a bloquear el acceso a páginas que a usted no le gustaría que sus hijos visitaran.
- Ubique la computadora en un lugar de la casa de uso familiar y no en las habitaciones, para poder vigilar y supervisar mejor a sus hijos.
- Si está pequeño, pídale a su hijo que le comparta su contraseña de correo electrónico para poder supervisar los mensajes que reciba.
- Navegue con ellos para enseñarles a comportarse adecuadamente.

- Prohíba que entre en foros privados.
- Revise continuamente el estado de cuenta de su tarjeta de crédito y la factura del servicio telefónico para detectar gastos desconocidos.

Sea claro acerca de las reglas y las expectativas relacionadas con la utilización de la tecnología, incluidas las consecuencias que puede acarrear un uso inadecuado, pero sobre todo asegúrese de que sus hijos se sientan lo suficientemente cómodos como para pedir ayuda cuando se encuentren ante decisiones difíciles. De esta manera, se sentirán seguros cuando exploren la web solos y sabrán a quién deben recurrir cuando tengan preguntas.

Como regla general, indíqueles a los miembros de su familia que no envíen por mensajes de texto, chat o correos electrónicos, ni a través de un comentario en una página web, aquello que no le dirían a alguien directamente a la cara.

Háblales acerca de cómo lo que dicen en línea puede hacer sentir a los demás y desarrolle lineamientos familiares acerca de cuál es el tipo de comunicación más adecuado.



Una buena forma de proteger a sus hijos, es enseñarles a usar el internet de manera segura. La web ofrece información muy útil y puede ayudar a los jóvenes a ampliar sus horizontes de maneras desconocidas por las generaciones pasadas. Si juega un papel activo cuando sus hijos navegan por el ciberespacio, se asegurará de que obtengan el máximo beneficio que ofrece el internet.

Automedicación

La automedicación, es decir, la administración por cuenta propia de un medicamento, es un hecho cotidiano y habitual en nuestra sociedad, que se da en la mayoría de los hogares.

Se define clásicamente como la utilización de medicamentos, hierbas y remedios caseros por iniciativa propia o por consejo de otra persona, sin ninguna intervención por parte del médico.



En México, representa un problema grave de salud pública que produce importantes deterioros a la comunidad y se favorece debido a:

- El incremento de la propaganda de información de medicamentos en los medios de comunicación.
- La transformación de la población mexicana a una de mayor promedio de edad.
- Cambios en los patrones generales de las enfermedades.
- El interés creciente a través de la propaganda en el mejoramiento de la calidad de vida.
- La falta de acceso a fuentes de información confiables, es decir, folletos, trípticos, revistas o publicidad con información actualizada, objetiva e independiente, al alcance de la sociedad, que le permita tener una cultura del uso de los medicamentos.
- El desarrollo de la industria farmacéutica, que despliega una disponibilidad cada vez mayor de medicamentos más efectivos y de libre acceso.

Es cierto que ir a la farmacia o al botiquín de primeros auxilios es más rápido para "aliviar" nuestros síntomas, en comparación al tiempo de espera para una consulta con el médico. Sin embargo, automedicarse puede generar un nuevo problema al organismo en lugar de solucionarlo.

Peligros de la automedicación

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud, la automedicación representa un 15% del consumo de medicamentos del sistema sanitario público y más de la mitad de las personas consumen fármacos a pesar de "encontrarse bien". Es importante tener en cuenta que cada persona reacciona de forma distinta ante un mismo fármaco y que además las características de su enfermedad no son equiparables a las de otro paciente.

Por ejemplo, una complicación común a partir de la automedicación, son los antibióticos, que en sí son muy buenos siempre y cuando estén indicados por el médico y una consecuencia de su uso indiscriminado es la aparición de la resistencia bacteriana, pues se ha demostrado que en países donde se ha abusado de su utilización, día con día aparecen mutaciones de las bacterias que les permite sobrevivir a pesar del uso indicado del antibiótico convencional y esto ha sido provocado por la resistencia.

Elo ha obligado a buscar nuevos antibióticos, los cuales por consiguiente son más caros y no siempre mejores en cuanto a reacciones secundarias se refiere. Cuando una persona no los ha utilizado de forma indiscriminada, es más probable que al padecer alguna infección que requiera tratamiento con antibiótico responda con uno sencillo.

¿Qué es un medicamento?

Es una sustancia con propiedades para el tratamiento o la prevención de enfermedades. También se consideran medicamentos aquellas sustancias que se utilizan o se administran con el objetivo de restaurar, corregir o modificar funciones fisiológicas del organismo o para establecer un diagnóstico médico.

Entre los medicamentos más automedicados se encuentran:

- **Antibióticos.** Pueden generar resistencia bacteriana, además hay que considerar que el 85% de las enfermedades respiratorias son de origen viral.

- **Analgésicos.** Se ha comprobado que el ácido acetil salicílico y sus derivados pueden causar daño hepático en los niños, si se administra mientras se padece una enfermedad viral.

- **Antiinflamatorios no esteroideos.** Están relacionados directamente a cuadros de gastritis y hemorragias digestivas si se les toma sin supervisión médica.

Las personas más vulnerables a la automedicación son los niños, los adultos mayores y las mujeres embarazadas, además se deben considerar las consecuencias de tomar vitaminas y suplementos.

En México, como en otros países, la regulación distingue entre aquellos medicamentos que requieren para su venta una receta médica y aquellos que no la requieren. Estos últimos tienen un margen riesgo-beneficio que permite su utilización sin supervisión médica para el alivio de una serie de síntomas, como dolor de cabeza, fiebre y acidez estomacal, entre otros.

En este sentido, la automedicación con estos productos es una forma de autocuidado de la salud y no debe catalogarse como una práctica aberrante o peligrosa. La Organización Mundial de la Salud ha promovido la automedicación responsable con estos medicamentos, subrayando la importancia de la información dirigida a los usuarios para lograr su uso adecuado.



Por ello, debemos entender un medicamento como un instrumento de salud y no como un bien de consumo, motivo por el cual su uso debe adecuarse a cada individuo y para ello el indicado es el médico. No se automedique, su salud no es un juego.

Alimentación familiar

Es de sobra conocido que el ambiente familiar tiene una importancia crucial en el estado de salud de sus miembros más pequeños: Los niños. Los padres son los responsables de las primeras experiencias con alimentos de sus hijos y aunque muchas veces no son del todo conscientes de ello, tienen el poder para modelar sus preferencias y gustos.

Conocer las necesidades nutricionales de cada miembro de la familia es de suma importancia a la hora de seleccionar los alimentos. Por ejemplo, un grupo familiar compuesto en su mayoría por niños que se encuentran en etapa de crecimiento y realizan mucha actividad física, debe adquirir productos diferentes a los de una familia conformada en su mayoría por personas adultas, cuyo trabajo implica una actividad física menor.

La alimentación correcta debe ser:

- **Completa.** Que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena.
- **Equilibrada.** Que los nutrimentos guarden las proporciones entre sí, al integrar en el desayuno, comida y cena alimentos de los tres grupos.
- **Suficiente.** Para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a su edad, sexo, estatura, actividad física o estado fisiológico.
- **Variada.** Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.
- **Higiénica.** Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.

- **Adecuada.** A los gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.

En la variación y combinación de los alimentos está el gusto por la comida. A veces puede sonar complicado, pero en realidad es sencillo.



Alimentos y nutrientes

Existen distintos tipos de componentes en los alimentos. Los primeros aportan energía y se llaman macronutrientes, que se dividen en carbohidratos, proteínas y grasas. El segundo tipo está constituido por las vitaminas y los minerales, los cuales son necesarios en escasas cantidades y por eso se les llama micronutrientes. Para efecto práctico, se han agrupado los alimentos sobre la base del nutrimento predominante en su composición. Así, los productos de origen animal son fuente óptima de proteínas de buena calidad; los cereales, raíces y tubérculos son fuentes de carbohidratos; mientras que los aceites, mantequillas y margarinas son ricos en grasas.

El plato del bien comer

Para orientar hacia una alimentación correcta de la familia, el plato del bien comer clasifica a los alimentos en tres grupos: Verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal. Es muy fácil imaginarse el plato dividido en tres sectores de tamaños semejantes. El primero, rico en carbohidratos (arroz, pastas, raíces o tubérculos); el segundo, por una buena fuente de proteínas de buena calidad (carne de res magra, pollo, pescado, huevo, queso); el tercero, con una adecuada porción de ensalada de vegetales frescos, acompañado con fruta.

Finalmente, a la hora de comprar alimentos, también hay que tener en cuenta otros elementos de importancia:

- **Calidad y precio.** La frescura, el tamaño y el tipo de producto deben estar en relación directa con el precio.
- **Fecha de vencimiento.** Hay que observar la fecha de caducidad señalada en el producto, para evitar la compra de alimentos en mal estado o aquellos que no durarán mucho.
- **Valor nutritivo, precio y marca del producto.** Muchas veces, esto último indica su costo, por ello es de gran ayuda para economizar, sustituir alimentos caros por otros de igual valor nutritivo pero de menor precio, como la carne por los granos.

Cuidar la alimentación familiar también incluye compartir la mesa, pues es el mejor plan que podemos hacer cada día en familia. Comer juntos no es únicamente saciar el hambre en torno a una mesa, sino que detrás hay un significado mucho más trascendente, el de la comunicación.



Crepas de plátano

(6 porciones)



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

Ingredientes

- 6 Plátanos (cortados a la mitad por lo largo).
- 2 Huevos.
- 1 ½ Tazas de crema batida tipo chantilly.
- 1 Taza de harina de trigo.
- 1 Taza de leche.
- ¼ Taza de azúcar glas.
- ¼ Taza de azúcar mascabado.
- ¼ Taza de **Yakult**.
- 3 Cucharadas de mantequilla (derretida).
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla.
- ¼ Cucharadita de sal.
- ¼ Cucharadita de mantequilla.
- ¼ Cucharadita de canela (molida).
- ¼ Cucharadita de nuez moscada (molida).
- 1 Pizca de canela (molida).

Procedimiento

1. Cierna la harina y el azúcar glas en un tazón. Agregue los huevos, la leche, el **Yakult**, la mantequilla, la vainilla y la sal. Bata hasta obtener una consistencia homogénea.
2. Caliente un sartén antiadherente de aproximadamente quince centímetros de diámetro y engrase ligeramente. Agregue tres cucharadas de masa para cada crepa y mueva el recipiente por el mango para cubrir completamente el fondo con la masa.
3. Cocine hasta que la crepa haya tomado un color café claro, voltee y permita que se cueza uniformemente. Repita el proceso con el resto de la masa. No olvide engrasar el sartén conforme sea necesario.
4. Derrita ¼ de taza de mantequilla en un sartén grande. Agregue el azúcar mascabado, ¼ de cucharadita de canela y la nuez moscada. Añada la crema ligera y cocine hasta conseguir una salsa espesa.
5. Añada la mitad de los plátanos y cocine durante dos o tres minutos, agregando la salsa encima. Retire del fuego y repita el procedimiento con la segunda mitad de los plátanos.

Prevención de accidentes

Dependiendo de su edad, los niños se exponen a diferentes riesgos y a sufrir accidentes en la casa, la escuela o la guardería. En México y algunos países de América Latina, los percances en el hogar se encuentran dentro de las cinco principales causas de muerte entre pequeños de uno a catorce años de edad y representan el 40% del total de fallecimientos de la población en dicha edad.

Los accidentes más comunes se presentan por atragantamiento, ahogamiento, caídas, quemaduras, envenenamiento, muerte súbita y atropellamiento. Para evitar que sucedan debes tomar medidas preventivas, como colocar barandales en las escaleras; así como mantener objetos pequeños, medicamentos y productos químicos fuera de su alcance; alejarlos de la cocina; tomarlos de la mano al cruzar la calle, entre otras acciones.

Recomendaciones en el hogar

El hogar, es el sitio en el cual vamos a descansar, en el que trazamos planes para mejorar nuestras condiciones de vida, donde crecen las esperanzas de ver a nuestros hijos felices y llenos de alegría. Aquí, planificamos nuestro futuro, es el lugar donde encontramos apoyo ante cualquier percance y vive nuestra familia.

Sin embargo, nuestro hogar no está exento de amenazas. En él existen elementos que pueden originar accidentes que produzcan lesiones a nuestros familiares y hasta la muerte. Diversos estudios reflejan que en los accidentes domésticos sufridos por los niños, sus causas, por orden de incidencia, son: Cortes, ingesta de productos tóxicos o medicamentos, descargas eléctricas, caídas, heridas, quemaduras, bronco aspiración alimentaria, cuerpos extraños, sofocación mecánica, asfixia por inmersión, entre otros.

Accidente. Es un acontecimiento fortuito, generalmente dañino, independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por la aparición de lesiones orgánicas.

Accidentes domésticos. Son aquellos que ocurren en la vivienda propiamente dicha: Patio, jardín, cochera, acceso a pisos superiores, vestíbulos de las escaleras, cuarto de baño, cocina o cualquier otro lugar perteneciente al hogar.

Los accidentes y el desarrollo del niño. Curiosamente, las zonas de peligro por las que el niño va ampliando su radio de acción comienzan con la letra "C".

Cuna

- Bronco aspiración. Se puede producir al acostar al niño boca arriba después de alimentarlo. Para evitarlo se debe colocar boca abajo y con la cabeza hacia un lado.
- Asfixia. Puede ocurrir cuando se ponen juguetes con cordeles que pueden enredarse en su cuello o bolsas plásticas en las que el niño mete la cabeza y después no sabe cómo quitárselas.
- Las cajas de talco deben estar fuera de su alcance, al igual que cualquier objeto pequeño que pueda introducirse a su boca.

Cama

Debemos recordar que entre los cuatro y cinco meses de edad el niño puede girar sobre sí mismo y caerse de la cama de los padres. Otras veces, se corre el peligro de asfixiarlo al ser comprimido.

Habitación

- A partir de los ocho meses, el niño puede llevarse objetos pequeños a la boca y tragarlos o aspirarlos. Entre estos cuerpos son frecuentes los frijoles, las semillas, las cuentas de collar, los alfileres, los tornillos, los clavos y las pilas de relojes.
- También debemos cerciorarnos de que el cuarto en el cual está el niño se encuentre libre de objetos peligrosos. Además, tiene que estar limpio y no hay que olvidar que los contactos de electricidad deben estar cubiertos.

Baño

- En el cuarto de baño, se pueden originar caídas por estar el piso mojado y resbaladizo. Por ello, es recomendable colocar una alfombra que evite los resbalones. Los recipientes con agua son muy peligrosos, así como los cubos, palanganas y bañaderas, etc.
- Estos no deben dejarse llenos en el baño y si lo hacemos debemos estar seguros de que el niño no podrá entrar. Recuerde que un pequeño puede ahogarse en tan sólo diez centímetros de agua.

Cocina

- Los niños pequeños no deben tener acceso al área donde esté el fuego o líquidos hirvientes. Esto debe ser una norma de estricto cumplimiento.
- Deben existir armarios que puedan alcanzarse fácilmente, sin necesidad de subirse a sillas o escaleras. Los mangos de la sartén y las ollas deben colocarse en dirección a la pared.
- Limpiar inmediatamente cualquier líquido derramado en el suelo. Guardar en un lugar seguro todos los elementos cortantes y punzantes.
- Comprobar la seguridad de los enchufes y cables de los equipos electrodomésticos. Recoger inmediatamente los vidrios rotos con los utensilios de limpieza, nunca con las manos.
- Mantener los venenos, líquidos de limpieza y desinfectantes en sus envases originales, debidamente rotulados y fuera del alcance de los niños.

Comedor

- El comedor puede parecerse un lugar libre de peligros, sin embargo tenga cuidado al servir sopas o caldos calientes.
- Antes de transportar líquidos calientes, hay que tener en cuenta que no haya niños, animales o adultos que puedan interponerse inesperadamente en nuestro camino.
- No permita a los niños pequeños manipular cuchillos, ni a los mayores jugar con ellos en la mesa o en cualquier otro lugar.

Si eres padre, madre de familia o responsable de algún menor de edad, debes conocer e identificar los factores de riesgo en el hogar y aprender a prevenir los accidentes que puedan suceder.

Dr. David Paz Cabrales Balderas.
Supervisor Médico en Área Normativa - PASIA.
Departamento de Medicina Preventiva.
Secretaría de Salud Jalisco.



Secretaría de Salud
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

Higiene del refrigerador

Según la Organización Mundial de la Salud, la higiene de los alimentos se define como “el conjunto de condiciones y medidas programadas durante la producción, transformación, almacenamiento y distribución de los alimentos, para garantizar su salubridad e inocuidad”, por lo que es necesario analizar los factores que influyen en cada una de estas fases, para poder asegurar la higiene de un producto.

El refrigerador es reconocido como una de las piezas más importantes entre los equipos de cocina para ayudar a conservar los alimentos y preservar la inocuidad, inhibiendo el desarrollo de bacterias que crecen a temperaturas mayores a las de refrigeración (5 a 7°C).

Fallas en el seguimiento de las prácticas correctas en el ajuste, mantenimiento, uso y limpieza de los refrigeradores domésticos, plantean una serie de riesgos para los consumidores.

En un estudio realizado por investigadores del Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías de la Universidad de Guadalajara para evaluar conocimientos y prácticas en seguridad alimentaria de la población y estatus microbiológico de los refrigeradores en los hogares de la ciudad de Guadalajara, reveló que de las muestras obtenidas de doscientos aparatos domésticos, en veinticuatro (12%) estaban presentes *Salmonella* spp. y de estos en siete de ellos (3.5%) la presentaban en ambas superficies (repisas y cajones).

Adicionalmente, como parte del estudio, se hicieron preguntas con respecto al uso de los productos y utensilios empleados para limpiar el refrigerador, mostrando que la mitad de los encuestados lo hace con agua y jabón, mientras que el resto utiliza un desinfectante.

En cuanto a los utensilios, como esponja, cepillo y trapo de cocina, el 64% no los utiliza de forma exclusiva para limpiar el refrigerador.

Los datos anteriores revelan la urgente necesidad de aplicar acciones para prevenir la contaminación de los alimentos dentro del refrigerador. Entre las recomendaciones sugeridas encontramos las siguientes:

- Limpiar el aparato antes de abastecerlo, cuando exista algún derrame o al menos una vez a la semana.
- Utilizar detergente y algún desinfectante disponible comercialmente, siguiendo las instrucciones para su uso.

- Emplear los utensilios de limpieza debidamente higienizados y de ser posible de uso exclusivo para tal fin.

- Higienizar y desinfectar el trapo de la cocina.

- Limpiar y desinfectar las frutas y verduras antes de almacenarse en el refrigerador.

- Monitorear la temperatura para asegurar que ésta se mantenga entre los 5 y 7°C.

- Verter los alimentos enlatados en envases limpios con tapa, antes de almacenarlos.

- Descongelar los alimentos en refrigeración (en la parte inferior), evitando así escurrimientos y contaminación cruzada. También se pueden emplear otras alternativas, como el horno de microondas.

- Colocar los sobrantes de los alimentos cocinados en envases con tapa, que faciliten el enfriamiento rápido. Si aún están calientes, enfriar en un lapso menor de dos horas, tapar y almacenar.

- Tomar en cuenta las instrucciones de las etiquetas de los productos que adquiere, en especial la fecha de caducidad.

- Almacenar los alimentos en refrigeración durante los siguientes tiempos:

- **Carnes rojas.** De tres a cinco días en refrigeración.

- **Aves.** Dos días en refrigeración y tres meses en congelación.

- **Pescados y mariscos.** Dos días en refrigeración.

- **Frutas y verduras.** Siete días en refrigeración.

- **Leche de entera de vaca.** Siete días en refrigeración.

- **Leche materna.** Hasta tres meses en congelación.

- **Crema de leche.** De una a dos semanas en refrigeración y dos meses en congelación.

- **Queso pasteurizado.** De tres a cuatro semanas en refrigeración.

- **Productos embutidos.** De cinco a siete días en refrigeración y tres meses en congelación.

- **Alimentos cocinados.** Dos días en refrigeración y tres meses en congelación.

- **Huevos.** Máximo quince días en refrigeración.

- Colocar las carnes en envases para evitar el escurrimiento.

- Almacenar por separado los alimentos crudos de los cocidos.

- No guardar productos en las partes internas de la puerta del refrigerador, debido a que no garantizan la conservación de los alimentos altamente perecederos.

- Poner en la puerta del refrigerador productos tales como refrescos, conservas, productos secos y salsas (cátsup, mostaza, mayonesa, queso fundido, etc.).

- Almacenar frutas y verduras en empaques independientes en los compartimientos, para conservar su frescura y limitar la contaminación cruzada.

En el 2008, un grupo de investigadores realizaron un estudio entre los participantes del programa “Suplemento Especial de Alimentos para Mujeres, Infantes y Niños”, con la finalidad de evaluar el conocimiento en inocuidad alimentaria y manejo adecuado de alimentos.

Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes (94%), conocían la necesidad de lavar y desinfectar la tabla de cortar y los utensilios, pero sólo el 66% sabía la forma correcta de hacerlo. Además, casi la mitad de los participantes utilizaba métodos de descongelamiento inadecuados, como por ejemplo en el fregadero (21%) o por inmersión en agua (20%).



Dra. Ma. Refugio Torres Vitela.
Laboratorio de Microbiología Sanitaria e Investigación.
Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías.
Universidad de Guadalajara.
Boulevard Marcelino García Barragán
No. 1451. Col. Olímpica.
Tel. 01(33) 1378 5918.
torresvitela@gmail.com

Sabías que...

El intestino humano constituye el hábitat natural de un buen número de bacterias que han evolucionado y adaptado al ambiente. Este ecosistema se conoce como "flora intestinal", aunque recientemente se utiliza más el término de "microbiota". La gran mayoría de los microorganismos que la conforman no son dañinas para la salud y muchas son beneficiosas.

Se calcula que en el organismo tenemos unas dos mil especies bacterianas diferentes, de las cuales solamente cien pueden llegar a ser perjudiciales y causar infecciones de gravedad. Por ello, el equilibrio de la flora intestinal se da cuando existe mayor número de bacterias benéficas que nocivas. En concreto, en la flora intestinal humana existen más de cuatrocientas especies de bacterias diferentes que conviven en relativa armonía y que realizan importantes funciones, tanto para la salud del sistema digestivo, como para el resto del organismo.

Aunque la composición de la flora intestinal es bastante estable en individuos saludables, se puede alterar por muchos factores, como desórdenes peristálticos (mal funcionamiento de los movimientos intestinales), cáncer, cirugía de estómago o intestino, enfermedades del hígado o riñón, anemia perniciosa, terapia por radiación, estrés emocional, disturbios del sistema inmunológico, administración de antibióticos y envejecimiento, los cuales influyen de manera significativa en el equilibrio de la flora intestinal. Por lo tanto, tener una flora intestinal estable y bien equilibrada es garantía de buena salud, puesto que evita la colonización y el sobredesarrollo de microorganismos nocivos.

Cuando este equilibrio se rompe, es posible restaurarlo a través del consumo de probióticos vehiculizados en alimentos, como por ejemplo los productos de la marca **Yakult**, ya que el *Lactobacillus casei* Shirota es un reconocido probiótico que contribuye al equilibrio de la flora intestinal y el mantenimiento de la salud.



Tema	Fecha
Prevención de adicciones	23 de enero
Televisión digital	13 de febrero

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 **Sra. Mónica Alejandra González Hernández** sufría de acidez en el estómago e intestino perezoso. Para ello tomaba medicamentos que aliviaban sus síntomas, pero desde que visitó el **Museo Interactivo Yakult** para traer a sus alumnos del jardín de niños y probó el producto **Yakult 40LT**, se ha sentido mucho mejor.

Desde entonces, **Yakult 40LT** forma parte de su dieta diaria normal, incluyendo en ello a su familia entera. De los medicamentos ya ni se acuerda.



Centro de Atención a Clientes Yakult

● Enero

Cómo iniciar bien el año 2015

Lunes 5 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 14 de enero. De 1:00 a 2:30 p.m.

Aprender a levantarme de las derrotas

Viernes 16 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Resolviendo conflictos en familia

Viernes 16 de enero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Yo puedo tomar decisiones más inteligentes

Miércoles 21 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aprendiendo a sanar mis historias

Viernes 23 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 28 de enero. De 1:00 a 2:30 p.m.

Aprendiendo a potencializar mi ser

Viernes 30 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

● Febrero

Cómo pensar de forma propositiva

Miércoles 4 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Logrando una desintoxicación familiar

Jueves 5 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo lograr el éxito en mi vida

Viernes 6 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Autoestima

Lunes 9 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Tips para una alimentación saludable todo el año

Lunes 9 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Terapia del campo mental

Martes 10 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Exposición de fotografía "Aquellos tiempos de Guadalajara"

Inauguración miércoles 11 de febrero. 3:00 p.m.

Creencias sanadoras y limitantes sobre el dinero

Jueves 12 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo liberarme de mis miedos

Viernes 13 de febrero. 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

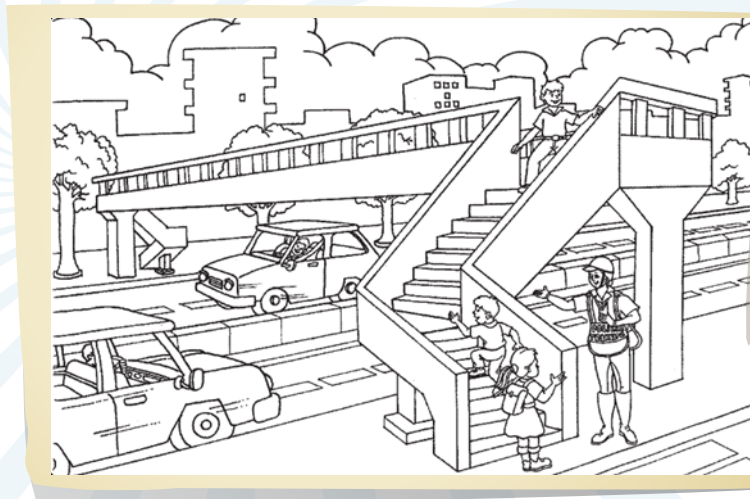


SEGURIDAD VIAL

1 Yakuamigo, la seguridad vial es asunto de todos. Ten en cuenta que la calle puede llegar a ser un lugar muy peligroso, pero prevenir accidentes está en tus manos. Para ello, te ofrecemos los siguientes consejos:

- Cruza las calles por la zona peatonal.
- Respeta la luz del semáforo.
- Mira a ambos lados antes de cruzar.
- Prefiere usar los puentes vehiculares.
- Camina lo más alejado que puedas del borde de la banqueta.
- De noche, utiliza ropa brillante o con reflejantes.
- Cuando viajes en un vehículo, utiliza siempre el cinturón de seguridad.
- Nunca bajes de un automóvil en movimiento y hazlo por el lado de la banqueta

2 Ahora te invitamos a colorear los siguientes dibujos relacionados con la seguridad vial.



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

AV. DE LA PAZ #1701
COL. MODERNA,
GUDALAJARA, JAL.

FELIZ AÑO NUEVO!! 2015

Ven con tu familia



RESERVACIONES
38260094 / 38251880

LUCE MEJOR SIN LENTES

Gracias a los avances médicos, la cirugía de catarata es un procedimiento ambulatorio que se realiza en pocos minutos y es segura

ESTE MES, CIRUGÍA DE CATARATA EN TAN SÓLO \$16,000.00 PESOS UN OJO
(CON LENTE INTRAOCULAR DE TECNOLOGÍA ALEMANA)

ATENDEMOS:

- Miopía ● Astigmatismo ● Hipermetropía
- Presbicia ● Queratocono ● Glaucoma
- Catarata ● Ojo diabético ● Estrabismo



VALOR DE \$300.00 PESOS LA CONSULTA

EN EL MES DE ENERO AL PRESENTAR ESTE CUPÓN (PREVIA CITA).

ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO Y DÉBITO

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