

Familia Yakult



Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Julio de 2015 Año XXI No. 249 Distribución Gratuita

Vacaciones en familia

Todos nos merecemos un descanso de vez en cuando, como una forma de aliviar el estrés que vivimos a diario en el trabajo, el hogar o la escuela. En la presente edición de **Familia Yakult**, le presentamos algunas opciones para pasar unas excelentes vacaciones en compañía de su familia.

Atentamente
Comité Editorial



De paseo por la perla

Guadalajara también es conocida como la "Perla de Occidente". Es la segunda ciudad más grande de México y por muchos aspectos puede considerarse como uno de los destinos más importantes del país.



Un paseo por Guadalajara le permitirá disfrutar de las áreas verdes y el arte público en muchos de los parques y plazas de la ciudad. La Catedral se encuentra en el corazón mismo de la ciudad, con sus torres gemelas y su cúpula central, siendo el sitio histórico más reconocido de la Perla de Occidente. Además, este edificio religioso está rodeado por plazas en sus cuatro lados.

La Plaza Guadalajara se ubica frente a la iglesia y su fuente central se asemeja a dos leones con sus garras, descansando en el tronco de un árbol, es decir, el escudo de la ciudad. Hacia el sur se encuentra la Plaza de Armas, con su quiosco estilo art nouveau y lámparas que le hacen juego.

El Palacio de Gobierno se encuentra a un costado, teniendo una hermosa fachada barroca y un espectacular mural en la escalera interior principal, la cual fue pintada por el artista de renombre mundial José Clemente Orozco.

Al norte de la Catedral se encuentra la Rotonda de los Jaliscienses Ilustres. Esta área verde cuenta con un monumento central circular con diecisiete columnas, mientras las estatuas que lo rodean representan a los

personajes de Jalisco que han contribuido notablemente en las artes, la ciencia y la política.

Finalmente, atrás de la Catedral se encuentra la Plaza de la Liberación, nombrada de esta forma para conmemorar la abolición de la esclavitud por parte de Miguel Hidalgo. Una estatua de este personaje sujetando una cadena rota conmemora el evento. El Teatro Degollado se encuentra en el extremo oriente de la plaza, bajo un hermoso estilo neoclásico que data de 1856.

Es posible caminar por la parte posterior del teatro para disfrutar de las múltiples fuentes que adornan la Plaza Tapatía, la cual inicia en este punto y se extiende por más de ochocientos metros, hasta llegar al Hospicio Cabañas, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Ya sea que se decida a explorar la ciudad a pie, en un autobús turístico de dos niveles o en una calandria, se dará cuenta de que las numerosas plazas, su arquitectura colonial y las comodidades modernas de una gran metrópoli, hacen de Guadalajara una delicia para visitar.

Después de que los niños se cansen de visitar los sitios históricos y las tiendas de artesanías en la ciudad, hay muchas actividades enfocadas especialmente para ellos. Por ejemplo, en el Museo Trompo Mágico, en Zapopan, los pequeños pueden disfrutar de las áreas de juego con disfraces, donde podrán vestirse de bombero o chef.

Mientras tanto, los niños más grandes, los adolescentes y hasta los papás, pueden gozar de otras áreas dentro del museo, donde pueden aprender a crear y editar sus propias películas, tocar un instrumento en una banda de rock o meterse en una burbuja de jabón.

Por otra parte, con casi cuatrocientas especies, el Zoológico Guadalajara tiene una de las colecciones más grandes de vida silvestre en México. También cuenta con

una impresionante colección de animales en peligro de extinción, incluyendo rinocerontes blancos, tigres de Bengala y dragones de Komodo.

El zoológico se encuentra sobre un terreno de cincuenta hectáreas a la orilla de la Barranca de Huentitán. El terreno es escarpado, pero puede visitarlo a través de un divertido recorrido en teleférico o tren.

A tan sólo cuarenta y ocho kilómetros de Guadalajara se ubica el famoso Lago de Chapala, el más grande de la República Mexicana. Desde hace más de cien años, se ha distinguido por ser un paraíso turístico por la belleza de sus paisajes y su cocina típica, pero sobre todo porque está rodeado de poblados típicamente mexicanos.

A la orilla del lago, se encuentran puestos, mercados, galerías y talleres artesanales en donde es fácil encontrar antigüedades, muebles, tapices, objetos de vidrio, lámparas, muebles de hierro forjado, máscaras, cerámica, joyería, arte y artesanías de todo tipo.



A veces, las personas que vivimos en una ciudad, creemos que conocemos todos los atractivos culturales y naturales que ésta tiene, pero vale la pena hacer un recuento de ellos y descubrir que tal vez todavía tiene mucho que ofrecernos. Así, en estas vacaciones, le hacemos una invitación para que redescubra la hermosa Perla de Occidente y sus alrededores.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez.
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

Pueblos Mágicos

Los Pueblos Mágicos forman parte de un programa desarrollado por la Secretaría de Turismo en 2001, para reconocer y fomentar el turismo en las localidades que representan en sí mismas un símbolo nacional, por su riqueza cultural, la preservación de sus tradiciones y su importancia histórica.



Actualmente, el estado de Jalisco tiene la fortuna de contar con cinco Pueblos Mágicos, mientras que en Colima, Comala fue uno de los primeros en todo el país en recibir tal distinción. A continuación, mencionamos algunos de los principales atractivos de estas localidades.

Mazamitla

Se trata de un pueblo jalisciense resguardado por la Sierra del Tigre, ideal para realizar actividades ecoturísticas y dejarse llevar por los caprichos del estómago, todo esto mientras se respira aire puro con un agradable toque de pino. Aquí, el clima fresco estimula los sentidos y provoca dulces tentaciones.

Para mitigar el frío, qué mejor que consumir calorías que en Mazamitla se presentan en forma de un rico menudo con tortillas hechas a mano o compartiendo una deliciosa pizza artesanal recién sacada del horno de piedra. Uno de los platillos más típicos es el "bote", un caldo elaborado con carne de res, pollo y cerdo, para rematar con un rico postre de dulces frutas en conserva.

Tapalpa

En medio de un paisaje boscoso, se encuentra este pueblo jalisciense, el cual resplandece con una belleza natural y sencilla. Su nombre, derivado del náhuatl, significa "tierra de colores". Lo cierto es, que el azul intenso del cielo, el verde de los bosques y el rojo de su suelo, crean juntos un paisaje esplendoroso digno de una hermosa acuarela.

En Tapalpa, se conjugan de manera armónica maravillas naturales como manantiales, cascadas y piedras gigantes, con magníficos monumentos creados por el hombre, como iglesias, callejones y fábricas antiguas. Aquí, podrá visitar las ruinas de una vieja fundidora de metales y una papelera, majestuosas exhaciendas, las tradicionales pilas que los lugareños usaban para abastecerse de agua y muchos otros sitios de trascendencia histórica.

Tequila

Tan sólo el nombre de este pueblo nos remite a uno de los íconos mexicanos más tradicionales y que nos representa en todo el mundo: El tequila. Este destilado de agave nació aquí y su historia sólo puede ser entendida a través de este destino jalisciense lleno de magia, contenida en sus calles, plazas y quioscos iluminados por farolas que invitan a sentarse a contemplar el paso del tiempo.

En Tequila puede visitar las antiguas destilerías, donde el corazón de la planta del agave se transforma. Maravillarse con los interminables campos de agave, donde el jimador siembra, cuida y corta la planta. Además, a pesar de su fama tequilera, este lugar es un gran productor de ópalos, un clase de piedra semipreciosa que podrá encontrar en múltiples tonalidades, convertidas en vistosas joyas y artesanías.

San Sebastián del Oeste

Durante la época de su mayor apogeo, esta antigua ciudad minera llegó a albergar hasta veinte mil habitantes y aún conserva su grandeza, aunque con el encanto apacible de un pueblo con menos de mil habitantes. Sus calles empedradas le llevarán por senderos arbolados y flanqueados por paredes musgosas, todo hipnóticamente musicalizado por el sonido de un arroyo que cruza los antiguos puentes de piedra.

Conozca los secretos mejor guardados de este Pueblo Mágico, como la fábrica de puros artesanales que se exportan al extranjero, sus fincas de café o la destilería de mezcal de agave lechuguilla. Atrévase a subir al Cerro de la Bufa o a explorar la caverna de prismas basálticos.

Lagos de Moreno

Es la ciudad más grande y poblada de la región conocida como los Altos de Jalisco. Declarado como Patrimonio Cultural de la Nación, no se puede perder la Parroquia de la Asunción, uno de los mejores ejemplos del barroco

mexicano. También puede visitar un ex convento conocido como Rinconada de Capuchinas, mismo que exhibe una fachada con contrafuertes. Como puede ver, los principales atractivos de este lugar es la arquitectura colonial, que lo trasportará a otra época.

También podrá degustar deliciosos platillos típicos, como las pacholas y gorditas de maíz crudo, así como su reconocida birria tatemada de carne de borrego, chivo o becerro. Como parte de su tradición gastronómica, Lagos de Moreno es igualmente reconocida por la elaboración de quesos de alta calidad, dulces de leche, cajeta de membrillo e higo.

Comala

Conocido también como el "Pueblo Blanco de América", sus tradicionales techos de teja colorada y sus altas fachadas de color blanco, resplandecen y dan brillo a este sitio que guarda una gran mística por tener el nombre que el escritor Juan Rulfo escogió como escenario de su conocida novela "Pedro Páramo".

Comúnmente, se dice que a Comala hay que llegar con mucho apetito y sin reloj. Los placeres culinarios se alternan con la cultura y la naturaleza, todo con un toque de tranquilidad. Los sitios de mayor tradición son los portales, donde visitantes y comalenses se reúnen para saborear delicias mexicanas y regionales, en tanto la música norteña y el mariachi hacen de cada hora una gran fiesta.



Estos Pueblos Mágicos, a través del tiempo y ante la modernidad, han sabido conservar y defender su herencia histórica y cultural, reflejo de nuestro México.

Turismo cultural

México es uno de los países con mayor turismo en el mundo. Su riqueza cultural, geográfica e histórica se aprecia mejor a través de sus destinos turísticos, sus museos, su arquitectura, sus tradiciones, su gastronomía y todo lo que forma parte del ser de un pueblo.

Amplia variedad en museos

El **Instituto Cultural Cabañas**, originalmente llamado "Casa de la Misericordia", era un hospicio que albergaba a huérfanos, ancianos y desamparados. Hoy en día, el mayor atractivo de este recinto tapatío se encuentra dentro de su Capilla Mayor, la cual está decorada con una serie de murales pintados por José Clemente Orozco, quien plasmó distintos pasajes de la historia de México y del que sobresale el afamado "Hombre en llamas".



El conjunto pictórico del artista es considerado como una de las expresiones plásticas más importantes del siglo XX. Debido a su imponente arquitectura y al valor del arte mural que custodia, el Hospicio Cabañas fue declarado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1997.

También en Guadalajara, el **Museo de Paleontología** reúne en su interior los objetos recolectados por el investigador Federico Solórzano. Este museo exhibe los vestigios de la vida prehistórica y las especies que habitaron la zona hace miles de años. A través de siete exposiciones, el visitante podrá hacer un recorrido a través de la topografía de Jalisco y sus notables hallazgos paleontológicos, principalmente de las cuencas de Chapala y Sayula.

Asimismo, en sus salas se pueden admirar objetos de uso cotidiano, fabricados en hueso y piedra, elaborados por los antiguos habitantes, así como réplicas de animales

prehistóricos como el mamut, el tigre dientes de sable y el impresionante gonfoterio de más de dos metros de altura.

"**Xoloitzcuintle**", es un espacio de ciencia y tecnología ubicado en la ciudad de Colima, que fue diseñado para que los niños y jóvenes aprendan mientras juegan. El museo cuenta con un planetario con domo de proyección en sistema dual y una pantalla curva para crear efectos en tercera dimensión. Tiene también un observatorio, equipado con un telescopio de gran potencia, mediante el cual se pueden observar los cuerpos celestes.

Asimismo, en un simulador de huracanes, los visitantes podrán experimentar la velocidad del viento de estos fenómenos naturales. Otros juegos son las bases para crear burbujas gigantes, el funcionamiento de las placas tectónicas, un brazo robótico que arma rompecabezas, un muro de pines que explica la conformación de una imagen a través de píxeles, etc.

Artesanías

Las artesanías son de alguna manera, representaciones de la cultura. En el estado de Jalisco se encuentra **Tonalá**, un lugar con una ancestral tradición artesanal que se remonta a la época prehispánica. Su enorme prestigio alfarero ha crecido y se ha consolidado como entre los mejores del mundo, aunque también se trabajan otras artesanías como el hierro forjado, papel maché, repujado y vidrio soplado, entre otros.

Por otra parte, **San Pedro Tlaquepaque** es la actualidad un destacado destino turístico, gracias a la diversidad de sus artesanías y la belleza de su arquitectura propia del siglo XIX. A la par, se ha desarrollado una importante industria con una gran variedad de restaurantes, bares, cafés y diversos hoteles.

En Colima, se distinguen por su calidad la producción de sombreros de palma, en especial del llamado "colimote", así como la producción de huarache tejido y la hojalatería. **Comala** es reconocido por la producción de muebles de madera de parota, decorados con los distintivos motivos diseñados por el artista de renombre mundial Alejandro Rangel Hidalgo.

Suchitlán se distingue por la producción de máscaras y equipales ceremoniales, mientras que **Manzanillo** por la fabricación de artesanías de concha y caracol. En tanto, en

la capital del estado se hacen reproducciones de piezas arqueológicas con la técnica tradicional de la cerámica antigua bruñida, entre los que se encuentran los famosos perros cebados.

Sitios arqueológicos

A poco más de una hora de Guadalajara, se encuentra el poblado de Teuchitlán, donde se encuentra el tesoro arqueológico más importante del estado de Jalisco: **Los Guachimontones**.

La principal característica que distingue la tradición Teuchitlán del resto de las culturas de Mesoamérica, es su particular estilo arquitectónico, definido por centros ceremoniales o "pirámides" en forma de círculos concéntricos y escalonados que hoy conocemos como Guachimontones. El recinto cuenta con diez edificios circulares, dos juegos de pelota, plazas rectangulares, unidades habitacionales y terrazas de cultivo que fueron construidas hace más de dos mil años. La pirámide más grande, conocida como La Iguana, tiene en su base un diámetro de 128 metros y una circunferencia superior a los 400 metros.



"**El Chanal**" y "**La Campana**", son dos de los sitios arqueológicos más importantes del estado de Colima. Al parecer, el nombre del primero está relacionado con seres imaginarios que habitaban los arroyos y eran conocidos como "chanos". Destacan en él los espacios ceremoniales, plazas, altares centrales e incluso, algunos juegos de pelota.

Se dice que nadie conoce un lugar si no prueba su comida. En el occidente del país, gozamos de una de las gastronomías más ricas de México. Sus propuestas son distintas en cada región, pero siempre fusionando ingredientes prehispánicos con la influencia europea, traída por los españoles tras la Conquista.

Sol y mar

Las costas del Pacífico se caracterizan por contar con bellas playas de paisajes exóticos y un agradable ambiente de tranquilidad, ideal para disfrutar de unas excelentes vacaciones en compañía de la familia. La mayor parte de estas playas se encuentran a menos de cuatro horas de Guadalajara y mucho más cerca de Colima, motivo por el cual muchos turistas acuden a ellas para liberarse del estrés.

Barra de Navidad

Gracias a la autopista que conecta a la ciudad de Guadalajara con Manzanillo, Barra de Navidad ha adquirido en las últimas décadas gran popularidad entre los vacacionistas. Sus maravillas naturales, algunas de ellas casi inexploradas, atraen la atención de los viajeros que buscan alejarse de los grandes complejos turísticos y viajar de una forma más alternativa.



Este destino es conocido por su agua de mar templada, su variedad de actividades acuáticas, su rica gastronomía marina y las opciones de ecoturismo que pone a disposición de los visitantes.

Se dice que es por la mañana, después del desayuno, el mejor momento para visitar la Laguna de Navidad, lugar donde se asienta un importante criadero de camarones y se preparan exquisitos platillos. En este cuerpo lacustre también se puede practicar la pesca deportiva.

Las tardes son perfectas para caminar por la tranquila playa de Barra de Navidad y nadar en sus aguas templadas y poco profundas. También se recomienda recorrer a pie el centro del pueblo.

Cuixmala, es un paraíso muy cerca, con espectaculares playas, selvas, lagunas y una gran variedad de flora y fauna. Este sitio se encuentra en Costalegre, a noventa minutos de Manzanillo. La vista del río Cuixmala anuncia la llegada a una naturaleza exuberante. De hecho, alberga una de las reservas ecológicas más importantes de nuestro país, cuyo objetivo es promover la conservación y restauración del ambiente.

Esto incluye la protección de hábitats y especies en peligro de extinción, como tortugas marinas, cocodrilos, jaguares, pumas y loros, entre otros, así como la promoción de la agricultura orgánica, el uso sustentable de los recursos naturales y un desarrollo económico que involucra a las comunidades locales.

El lugar tiene una extensión de diez mil hectáreas, entre las que se encuentran varias lagunas y más de tres kilómetros de playa. Forma parte de la Reserva de la Biósfera Chamela-Cuixmala, la cual cuenta con el grado de protección más alto dentro de las áreas protegidas a nivel mundial.

Los amantes de la vida marina pueden encontrar en sus playas a las tortugas que acuden a ellas para depositar sus huevos, los cuales después son recogidos por ambientalistas y puestos a salvo de los depredadores. Aquí se lleva a cabo un importante proyecto de conservación que permite liberar crías de tortugas y mediante el cual se protegen más de mil nidos durante la temporada de anidación.

Manzanillo

No es únicamente un conocido destino turístico, Manzanillo fue el primer muelle de carga de Latinoamérica. Inaugurado en 1531, es actualmente el puerto comercial marítimo más importante de México. Se ubica en la costa del Pacífico mexicano, en una región de diversos paisajes naturales. Es un lugar idóneo para actividades de playa, ecoturismo y deportes de aventura.

El clima de Manzanillo es agradable durante la mayor parte del año. La cercanía de este puerto con la Sierra Madre, permite mantener las temperaturas un poco más frescas que en otros destinos turísticos ubicados a lo largo de la costa del Pacífico. La mejor temporada para visitarlo es de octubre a abril. Sin embargo, la temporada de lluvias convierte a toda la región a un tono verde tropical y exuberante.

Recientemente remodelado en 2015, su centro histórico es un lugar maravilloso para visitar y las áreas peatonales facilitan su exploración a pie. La plaza principal ofrece una vista de la bahía y está rodeada por bares, restaurantes y comercios. También algunas palapas con riquísimos mariscos que se asientan en la orilla de la playa.

Las bahías gemelas de Manzanillo y Santiago, se extienden a lo largo de ocho kilómetros sobre el Pacífico mexicano, separadas por la Península de Santiago. Las playas que ofrecen su arena dorada al descanso y la diversión son Miramar, Olas Altas, Santiago y Audiencia, consideraras las mejores de la región.

Por ejemplo, Playa Audiencia es conocida por sus tranquilas aguas y por tanto, uno de los mejores sitios para nadar, esnorquelear y practicar deportes acuáticos. Por otro lado, con olas y vientos de mayor intensidad, la playa de Miramar atrae a los surfistas. Curveándose a lo largo de la costa rumbo a la península, Playa Las Brisas y Playa Azul cuentan con frescas palapas que ofrecen deliciosos platillos con productos del mar.



Quienes visiten Manzanillo, podrán disfrutar de una gran cantidad de actividades como andar a caballo en la playa, nadar, esnorquelear y practicar el buceo, así como pescar y navegar en altamar. Se recomienda asimismo visitar la cima del acantilado "La Cruz", desde donde se aprecian espectaculares vistas de las dos bahías.

Los seres humanos estamos compuestos aproximadamente por un 65% de agua en la edad adulta. Además, de acuerdo a la teoría de la evolución, hace millones de años la vida se originó en el mar. Tal vez por ello tenemos una conexión especial con el mar. Por eso, las vacaciones en la playa son perfectas para disminuir el exceso de preocupaciones y pensamientos negativos, reducir el estrés y los problemas para dormir, así como mejorar el humor y potenciar la alegría de vivir.

Protección solar

En algunas culturas, la piel bronceada se considera como signo de salud, buena forma y juventud. Por otro lado, la exposición al sol posee acción terapéutica en diversas enfermedades y es coadyuvante en la formación de vitamina D. No obstante, pese a estos beneficios, es necesario protegerse frente a la radiación solar, pues tanto a corto como largo plazo, puede producir daños en la piel.



La protección contra los efectos del sol es importante durante todo el año, no solamente en el verano, ya que incluso en los días nublados los rayos ultravioleta también nos llegan, así como como en aquellos con poca luminosidad, como ocurre en el invierno.

La radiación ultravioleta está conformada por rayos invisibles que penetran la piel y pueden afectarla con quemaduras y envejecimiento prematuro, hasta daños en los ojos y cáncer.

Existen tres tipos distintos de radiaciones ultravioleta:

- **UVA.** Causan envejecimiento de la piel y pueden provocar cáncer.
- **UVB.** Producen enrojecimiento, quemaduras y predisposición al cáncer.
- **UVC.** Son filtrados por la capa de ozono de la atmósfera.

¿Qué es un protector solar o fotoprotector?

Son agentes que tienen la finalidad de proteger la estructura y preservar la función de la piel contra el daño producido en el material genético. En un principio, la preocupación se centraba en el efecto dañino de las radiaciones UVB, naciendo así los salones de bronceado empleando UVA y su utilización con fines terapéuticos, considerando su supuesta inocuidad.

En la actualidad, los efectos perjudiciales de los UVB son ampliamente reconocidos, pero ya no se ponen en duda los riesgos potenciales que entrañan los UVA, ya que ambos tienen un papel de importancia en el fotoenvejecimiento, así como en la génesis del cáncer de piel de tipo no melanoma y aún del melanoma.

Por ello, se considera hoy en día que es de fundamental importancia aquellos fotoprotectores que presentan un amplio espectro de acción, es decir, con capacidad de protección tanto en el rango UVB como de UVA.

Ambas pueden disminuir las defensas inmunitarias del organismo y envejecer prematuramente la piel (salen más arrugas y manchas oscuras), además de favorecer la aparición del cáncer cutáneo y cataratas en los ojos. En este sentido, la fotoprotección resulta una estrategia fundamental para reducir estos efectos no deseados del sol.

¿Qué significan las siglas FPS?

El factor de protección solar (FPS), es un índice internacional que indica el tiempo en que la piel puede estar expuesta al sol sin que aparezca enrojecimiento o se produzca una quemadura. Se comercializan productos con valores desde 2 hasta 110.

El factor de protección solar se multiplica por el número de minutos que tarda la piel en enrojecer. Por ejemplo, para una persona cuya piel se quema en diez minutos, cuando se aplica un fotoprotector con FPS de 50, el tiempo que tarda en quemarse será de quinientos minutos (8 horas con 20 minutos).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el protector solar se debe colocar sobre la piel seca, treinta minutos antes de exponerse al sol para que se absorba y actúe mejor. Asimismo, tiene que aplicarse de manera generosa sobre todo el cuerpo, sin olvidarse de las orejas, el cuello, los labios, los codos, las manos y el cuero cabelludo (si no se tiene cabello).

Por otra parte, existen medidas físicas no farmacológicas para proteger a la piel de los efectos del sol, entre las que se encuentran el uso del sombrero (de preferencia aquellos de ala ancha mayor a los siete centímetros, así como la ropa de telas oscuras y tejido cerrado.

Los lentes oscuros deben contar con una película de titanio para absorber las radiaciones ultravioleta entre un 99 y 100% de éstas. Si no cuentan con filtro UV es mejor no

usarlos, porque el daño producido es mayor que si no se usaran, debido a que los vidrios oscuros dilatan la pupila y por lo tanto es mayor la entrada de rayos ultravioleta. Respecto a las sombrillas, el material con el que están elaboradas aplica igual que en la ropa (telas oscuras de punto cerrado).

La protección solar tópica resulta insuficiente en caso de un mal uso, como la aplicación dispareja, no dar tiempo suficiente para que se absorba, ponerlo sobre la piel mojada o no usar uno que sea resistente al agua (si es que se va estar en contacto con ella).

El bloqueador debe emplearse junto con las medidas físicas, como el sombrero y lentes, para evitar la exposición al sol en las horas más luminosas del día, como parte de un método adecuado de protección. No olvide que los fotoprotectores son sólo una herramienta más, su eficacia depende de cómo se usan y no utilizarlos correctamente es equiparable a no usarlos.

Estas medidas de fotoprotección son recomendables en todas las edades, pero en la población infantil y juvenil deben ser más intensas, ya que los niños son más susceptibles que los adultos a las radiaciones ultravioleta. Sin embargo, en los menores de seis meses se debe consultar primero con el médico antes de usar un protector.



El uso diario del fotoprotector evita el oscurecimiento de la piel, la resequedad, la aparición de lentigo y las efélides (pecas), lo cual, además de contribuir a tener una piel saludable, conlleva ventajas estéticas.

Alimentos congelados

Como sociedad dinámica que va cambiando, los hábitos de consumo varían con el paso de los años. Los alimentos procesados, conservas, listos para comer y productos congelados, están ganando popularidad en México. Un ejemplo de ello es el modelo de alimentación que, debido a los nuevos estilos de vida, cada vez más rápidos y frenéticos, se ha visto muy alterado por factores como la prioridad profesional, el ocio personal o el poco tiempo que queda para dedicarse a las labores del hogar.



Entre las principales causas que explican el auge en el consumo de los alimentos congelados, son la calidad, la rapidez, el precio, el sabor y la innovación en los productos. Entre los más populares se incluyen a las papas, verduras, pizzas, nuggets de pollo, palitos de pescado, hamburguesas, snacks, waffles y postres.

La congelación de los alimentos es una forma de conservación que se basa en la solidificación del agua contenida en estos. Por ello, uno de los factores a tener en cuenta en el proceso es el contenido de líquidos del producto. Este tratamiento retrasa el deterioro de los alimentos y prolonga su seguridad, evitando que los microorganismos se desarrollen y ralentizando la actividad enzimática que hace que la comida se eche a perder. Esto se debe a que cuando el agua de los alimentos se congela, se convierte en cristales de hielo y deja de estar a disposición de los microorganismos que la necesitan para su desarrollo. No obstante, la mayoría de estos, siguen viviendo durante la congelación. Por ello, es preciso manipular los alimentos con cuidado tanto antes como después de dicho proceso.

¿Qué alimentos se pueden congelar?

Verduras. Algunas de las que pueden ser congeladas con éxito, son las espinacas, los chicharos verdes, la coliflor y la papa. Por el contrario, las hortalizas destinadas a comer

crudas, como el tomate, la lechuga o la zanahoria, pierden su textura crujiente. Presentan mejor congelación aquellas de coloración intensa y aroma pronunciado.

Frutas. Éstas se congelan en diversas formas, ya sean enteras, por mitades o en rodajas. Lo más recomendable es hacerlo con las variedades de mayor aroma, ya que durante la aplicación de las bajas temperaturas y el posterior almacenamiento, se tienen pérdidas de olor.

Carne. La congelación se utiliza como una técnica para garantizar la destrucción de parásitos en ganado vacuno y cerdo, por debajo de los 10°C. Sin embargo, el proceso debe ser lento, es decir, la transformación del agua en cristales debe ser gradual. Una cristalización rápida provocaría una posterior pérdida de agua en el producto descongelado, por lo que su textura podría ser más seca.

Pescado. Éste es tratado con hielo desde su captura, ya que es un producto que puede contaminarse muy rápidamente. La presencia de ácidos grasos poliinsaturados y el compuesto óxido trimetilamina, hacen de este alimento el más perecedero. No obstante, gracias a la congelación, es posible llevar un producto de buena calidad a todos los consumidores, incluidos aquellos alejados del mar.

Aves. Las especies domésticas como el pollo, la gallina, el pavo o el pato, son frecuentemente conservados por congelación.

Los animales con menos grasas, como el pollo, son más estables al proceso que las aves más grasas, como los patos, ya que se oxidan más fácilmente, dando un gusto rancio al alimento.

Efecto en el contenido nutricional

La congelación tiene un efecto mínimo en el contenido nutricional de los alimentos. Incluso, las frutas y verduras que se congelan en condiciones inmejorables poco después de ser cosechadas, generalmente presentan mejores cualidades nutritivas que sus equivalentes "frescas".

En el caso de la carne de aves, res o pescado, prácticamente no se pierden nutrientes debido a que la congelación no afecta a las proteínas, ni a las vitaminas A y D, ni a los minerales que contienen.

Sin embargo, se recomienda observar algunas medidas que ayuden a que los alimentos congelados mantengan sus cualidades:

- Observar que el empaque del alimento elegido se encuentre en buen estado y no tenga perforaciones.
- Revisar siempre la fecha de caducidad para garantizar que ha comprado un producto en buen estado.
- Procurar que los alimentos congelados sean los últimos en ser adquiridos durante sus compras en el supermercado, a fin de que permanezcan el menor tiempo posible a temperatura ambiente.
- No introduzca alimentos calientes al congelador, ya que esto puede afectar la calidad de los productos que se encuentran almacenados.
- Seguir las instrucciones de descongelado indicadas en el empaque, a fin de que el procedimiento sea el adecuado y no genere pérdida de nutrientes.
- En el caso de la carne, es mejor dejarla descongelar en la parte baja del refrigerador durante la noche o utilizar el horno de microondas (siempre en la potencia mínima). Además, no es conveniente dejarla en agua, ya que podría contaminarse.
- Todo alimento descongelado debe consumirse a la brevedad y nunca hay que volver a congelarlo.



Cabe mencionar que cada producto tiene distinto tiempo de conservación a baja temperatura. Así, se dice, en términos generales, que el pan y la repostería pueden permanecer en el congelador un máximo tres meses; platillos cocinados, cuatro; pescado, seis; lácteos, ocho; fruta, diez; verduras y carne, doce. Tómelo en cuenta para planificar la forma en que almacenará estos alimentos en el refrigerador, así como la manera en que los consumirá.

Plan familiar de protección civil

Un plan familiar de protección civil es una guía que permite que usted y su familia conozcan cómo organizarse antes, durante y después de una situación de emergencia, como puede ser un sismo, incendio, inundación, entre otros.

Es importante que todos participen en la realización, incluyendo a los niños, personas con capacidades especiales y tercera edad.

La elaboración de su plan familiar de protección civil le permitirá conocer qué tan segura es su casa, sus alrededores y en todo caso, mejorar sus condiciones de seguridad. Además, le ayudará a diseñar rutas de evacuación y salidas seguras de su vivienda, así como definir un punto de reunión familiar en caso de desastre.

¿Cómo se elabora un plan familiar de protección civil?

Para su elaboración, primeramente tenemos que identificar los riesgos a los que estamos expuestos dentro de la casa. Es elemental revisar la construcción, las instalaciones eléctricas y de gas, el mobiliario, así como detectar los riesgos de nuestra colonia.

Para elaborar su plan familiar, siga los siguientes pasos:

Paso 1. Identifique riesgos

- Elabore un croquis de su casa, donde señale con color rojo todas las fallas y desperfectos.
- Anote en el croquis los posibles riesgos en su hogar y comunidad, así como las recomendaciones para reducirlos.
- Localice y señale la ubicación de sustancias inflamables almacenadas, tanques de gas, productos químicos, tomas eléctricas, etc.
- Marque todos los elementos peligrosos, como alcantarillas, registros sin tapa, desniveles en el piso, salientes de muros, rejillas, cables tendidos, macetas, jardineras y otros objetos que pudieran provocar daños.

Paso 2. Minimice los riesgos

- Asegure los objetos detectados que pudieran caer en caso de un temblor o salir proyectados durante un huracán, según sea el caso.
- Guarde adecuadamente las sustancias inflamables para evitar incendios o daños en la salud.

Paso 3. Prepárese

- Reúna los documentos importantes y objetos de valor, los cuales deberá tener a la mano en caso de una emergencia. Guárdelos en una bolsa de plástico, caja o archivero portátil, resistentes al agua y fuego. Saque copias y resguárdelas en casa de un familiar o amigo de confianza, que viva en otra zona.
- Cuento con un directorio telefónico y direcciones de emergencia de su municipio, para que informe de inmediato en caso de una emergencia.
- Fije un punto de reunión por si el siniestro ocurre al estar la familia dispersa en diferentes lugares y acuerde con ellos que será allí donde habrán de coincidir.
- Prepare un duplicado de las llaves de la casa, junto a la puerta de salida.
- Cuento con el registro del tipo de sangre de todos los habitantes de la casa, así como las indicaciones de los medicamentos a los que son alérgicos.
- De ser posible, tenga una caja de herramientas y un botiquín de primeros auxilios. En caso de que algún miembro de la familia sea dependiente de un medicamento inclúyalo en éste.
- Procure almacenar víveres enlatados y agua potable, de preferencia para dos días y verifique regularmente su fecha de caducidad.



Paso 4. Diseñe rutas de salida

- Identifique las rutas de evacuación más seguras y próximas, tanto fuera como dentro de su casa, para alejarse de lugares de alto riesgo
- Marque en el croquis previamente elaborado, con flechas de color verde, las rutas a seguir para llegar a los lugares más seguros dentro de la casa y las que conducen a ellos fuera de la misma. Piense no sólo en las más directas, sino en las que tienen menos peligro.
- Retire los objetos que puedan ser un obstáculo en las rutas de evacuación.

- Señale en el croquis la distribución más conveniente del mobiliario para lograr mejores rutas de evacuación.
- Cuando tenga las alternativas de rutas de evacuación, mida el tiempo que necesita para llegar a los sitios seguros fuera de la casa, partiendo de diferentes lugares.
- No olvide que para evacuar a los niños y personas de la tercera edad, así como discapacitados y mascotas, el tiempo necesario puede ser mayor, por lo tanto considere la posible ayuda que necesitarán.

Tras terminar su plan familiar es importante:

Reunirse con su familia

- Para identificar las tareas a realizar, conforme al plan familiar y asigne responsabilidades. Reconocer de manera conjunta los sitios más seguros en el hogar y los de mayor riesgo, así como determinar un sitio común donde se encontrará la familia en caso de un desastre.
- Nombre un responsable para organizar los simulacros.

Realizar simulacros

- Imagine alguna situación de emergencia que sea probable en su localidad. Fije responsabilidades a cada uno de los integrantes de su familia.
- Emita la voz de alarma por medio de un silbato.
- Interrumpa inmediatamente las actividades y desconecte los aparatos eléctricos que estén funcionando.
- Recorra las rutas de evacuación correspondientes en forma ordenada.
- Llegue al punto de reunión convenido.
- Revise que nadie falte y que todos se encuentren bien. Evalúe los resultados, ajuste los tiempos y movimientos.

Le recomendamos participar como brigadista comunitario de Protección Civil en su cuadra, barrio, coto o edificio, con el objetivo de mantener una permanente comunicación, así como ayuda mutua entre su familia y sus vecinos.

Recuerde "Protección Civil somos todos"



Prevención de diarrea en la infancia

Las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa de muerte en niños menores de cinco años, con aproximadamente 760,000 defunciones cada año, según reportes de la Organización Mundial de la Salud. La mayoría de las personas que fallecen por dicho padecimiento en realidad mueren por una grave deshidratación y la pérdida de líquidos.

Los niños malnutridos o inmunodeprimidos son los que presentan mayor riesgo de enfermedades diarreicas potencialmente mortales. La corrección de la deshidratación con solución de rehidratación oral y el mantenimiento de un buen estado nutricional, son los principales objetivos del tratamiento.

El uso de adyuvantes de los medicamentos, cuya seguridad y eficacia han sido evaluados y demostrado claramente que pueden ser de utilidad para reducir la gravedad y duración de los episodios de diarrea, pero no las tasas de hospitalización y mortalidad.

El uso de probióticos en la prevención de la diarrea en la infancia, se inició en la década de los noventa, como una alternativa biometabólica, prometedora en la prevención y el tratamiento de la misma.

Los probióticos se han utilizado en un gran número de patologías pediátricas, principalmente en problemas gastrointestinales con alteración de la microbiota intestinal, como la diarrea infecciosa, el sobredesarrollo bacteriano y más recientemente en la enfermedad inflamatoria intestinal, así como en trastornos funcionales, como el cólico del lactante o el estreñimiento.

La mayor evidencia de la eficacia de los probióticos en pediatría ha sido descrita en el tratamiento de la diarrea aguda infecciosa. Los mecanismos implicados son: La estimulación del sistema inmunitario, la competencia por los sitios de adherencia en las células intestinales y la elaboración de sustancias neutralizantes de microorganismos patógenos.

En una revisión bibliográfica realizada por Jeffrey Hom (2011), los probióticos demostraron tener efectos clínicos sobre la diarrea infecciosa aguda, reduciendo la duración y frecuencia. Estos beneficios fueron consistentes, a pesar de la heterogeneidad en el diseño de los estudios, el tipo de cepa probiótica, el estado nutricional de los pacientes y estudios finales.

Dichos beneficios fueron alcanzados cuando el probiótico fue administrado como adyuvante de la terapia estándar de rehidratación oral. Posteriormente, dichos microorganismos no fueron asociados con ningún efecto adverso.

En los países en vías de desarrollo, los menores frecuentemente cursan con una pobre nutrición, lo cual agrava el riesgo asociado a la diarrea aguda.

En un estudio realizado por Sur D. (2011), en una comunidad de los barrios marginales en Calcuta, India, se investigó el papel de un probiótico en la prevención de la diarrea aguda para descubrir si había un efecto dirigido hacia una etiología específica y sobre el crecimiento infantil.

Para ello, se incluyó a 3,758 niños de uno a cinco años de edad y se dividieron en dos grupos de participantes.

El primero de 1,802 niños, ingirió diariamente 65 ml de una bebida con 6.5 x 10⁹ de Lactobacillus casei Shirota. El otro grupo (1,783) bebió un placebo, es decir, una sustancia que carece de acción curativa, pero que produce un efecto terapéutico si el enfermo la toma convencido de que es un medicamento realmente eficaz.

Ambos grupos lo hicieron durante doce semanas y fueron seguidos por otras doce semanas más para ver la ocurrencia de diarrea. Los resultados mostraron que durante las veinticuatro semanas de estudio, en el grupo probiótico 608 niños presentaron diarrea, mientras que en el placebo fueron 674.

La detección de patógenos entéricos fue similar entre los dos grupos, excepto para Aeromonas y Criptosporidium, los cuales fueron significativamente más altos en el grupo placebo.

En ambos grupos, la Escherichia coli diarreogénica, fue la especie aislada con más frecuencia, seguida por Vibrio, Campylobacter y Shigella. Cabe señalar que ningún evento adverso se presentó en los niños de cualquiera de los dos grupos. De igual forma, no se observaron diferencias entre ambos grupos en cuanto al estado nutricional.

Este estudio sugiere que el consumo diario de una bebida probiótica puede desempeñar un papel importante en la prevención de la diarrea aguda en niños, en zonas marginadas de un país en desarrollo.



Muesli con Yakult



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

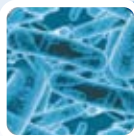
Ingredientes

- 500 ml **Yakult**.
- 200 g Avena.
- 150 g Mezcla de germen de trigo, salvado, cebada, centeno, ajonjolí y semillas de calabaza.
- 1/4 Taza de nueces (picadas finamente).
- 1/4 Taza de avellanas (picadas finamente).
- 1/3 Taza de ciruelas pasa.
- 1/3 Taza de coco (rallado).
- 1/3 Taza de frutas secas, como dátiles, higos, manzanas, chabacanos, etc. (cortadas en cubitos).

Procedimiento

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el **Yakult**. Guárdelos en un recipiente hermético para que se conserven frescos por varias semanas.
2. Para desayunar, solamente agregue el **Yakult** y mezcle bien.
3. También puede añadirle manzana cortada en cubitos o rallada, así como fruta de temporada.

No hace falta ponerle azúcar, ya que las frutas la contienen, pero si lo desea puede endulzarlo con azúcar morena o miel de abeja.



Cápsula informativa Yakult

La mayor concentración de bacterias en el cuerpo humano se encuentra en los intestinos, que albergan miles de millones de ellas. Al conjunto de éstas se les llama flora intestinal y el buen estado de nuestra salud depende, en gran medida, de que contenga una cantidad adecuada de colonias bacterianas y guarde un equilibrio entre las especies que la conforman.

Esta flora intestinal proporciona una protección contra las infecciones intestinales y colabora con la nutrición del epitelio del intestino delgado y grueso. Sin embargo, hay diversas circunstancias que pueden romper el equilibrio de la flora intestinal, como por ejemplo situaciones de estrés y seguir una dieta inadecuada, así como el consumo de alcohol, tabaco y medicamentos; otros factores son el propio envejecimiento e intolerancias alimentarias.

Una manera saludable de restablecer el equilibrio intestinal, es mediante el consumo de alimentos con microorganismos externos con propiedades beneficiosas: Los probióticos.

Principalmente contenidos en las leches fermentadas, los probióticos juegan un gran papel en la prevención y tratamiento de las diarreas. Por ello, su consumo de forma regular, como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable, ofrece la posibilidad de mejorar la salud y prevenir ciertas enfermedades. En este verano cuidemos la salud intestinal de la familia.

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica.

Yakult Por una sociedad más sana

Yakult

Te invita a sumarte a la

5 CARRERA

CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

La cual se llevará a cabo el próximo domingo 19 de julio. Para inscripciones y mayores informes, visita el sitio www.carreracancerradorama.com

Testimonios de salud

La **Sra. Marta Robles Amaral** consume el producto **Yakult** desde hace aproximadamente cuatro años, a partir de que empezó a asistir a las conferencias que se imparten en nuestro **Centro de Atención a Clientes Yakult**.

A ella le ha ayudado mucho para que su digestión se torne más fácil, ya que anteriormente presentaba problemas de estreñimiento. Además, reconoce que ahora siente que su flora intestinal se ha regenerado con los lactobacilos de **Yakult**.

Por ello, lo recomienda ampliamente por los beneficios que ella misma ha experimentado. Además, su hermana y sus sobrinas lo toman porque consideran que es bueno para la salud y por costumbre, porque desde hace mucho lo han consumido.



Centro de Atención a Clientes Yakult

Julio

Generalidades de la diabetes

Martes 14 de julio. De 11:00 a.m. a 12:30 p.m.

Antídoto de la violencia

Miércoles 15 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 15 de julio. De 1:00 a 2:30 p.m.

Rehabilitación física

Jueves 16 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo vivir con paz interior

Viernes 17 de julio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cursos de verano para niños

Categorías: 6 a 9 años y 10 a 12 años.

Del 20 de julio al 6 de agosto.

De 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Aspectos emocionales de las enfermedades

Lunes 10 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Aprendiendo a cuidarse en las calles

Martes 11 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Vivir en plenitud

Viernes 14 de agosto. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Clases permanentes

Miércoles

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

Jueves

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

Sábado

Chi kung. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 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.

Agosto

Curso de escritura japonesa

Duración: 13 sesiones.

Inicia lunes 10 de agosto. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

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

Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema

Diarrea y estreñimiento

Cáncer de colon

Fecha

17 de julio

24 de julio

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

Bacterias inteligentes para niños sanos

La historia que te contaré a continuación, es de un grupo de bacterias buenas y muy inteligentes que ayudan a todos los niños a no enfermarse del estómago. Estas bacterias, además de ayudar a mantener la buena salud defendiendo al cuerpo de enemigos indeseables, también ayudan al cuerpo a nutrirse. ¿Quieres ver cómo pasa esto?

Pamela y Daniela, dos niñas que estudian sus primeros años de primaria, siempre llevan en su almuerzo una fruta, un sándwich y un yogur. Esperan ansiosas la hora del receso para salir a disfrutar de su refrigerio y por supuesto, también les encanta jugar a brincar la cuerda, hacer competencias de saltos u otro deporte. Su mamá siempre les ha dicho que es importante que se laven bien sus manos antes de comer. Les pide además, que siempre se tomen su yogur.

A Daniela o Danny, como le dicen sus amigos, no le gusta mucho tomar leche y el yogur le desagrada un poco, así que hace lo posible por no tomárselo y termina siempre regalándoselo a Pamela o Pame, como le gusta que le llamen. Ella siempre busca compartir parte de su almuerzo con Danny, pues ella siempre recibe el yogur de Danny. Ellas han sido las mejores hermanas y amigas desde siempre y disfrutaban la compañía una de la otra.

Un día, jugando carreras, Danny sintió un dolor en su pancita, no sabía qué podía pasarle, sintió escalofríos y oía como su estómago empezaba a protestar. Muy asustadas Pame y Danny corrieron de inmediato a la enfermería. Ahí, la enfermera les hizo algunas preguntas con el fin de investigar qué podría estar sucediendo al interior del cuerpo de Danny.

Lo primero que preguntó la enfermera fue si Danny se había lavado sus manos antes del almuerzo. Ella respondió que sí. Cuando le preguntaron si había lavado la fruta que había tomado en el desayuno, Danny no dudó en decirle que su mamá y su papá siempre se aseguraban que todos sus alimentos estuvieran limpios. Luego la enfermera preguntó a Danny si tomaba yogur o algún alimento a base de leche de forma regular. Danny por supuesto que hizo un gesto enorme de asco y dijo:

-¿Yogur? Para nada, a mí no me gusta el yogur. Ante esto, la enfermera les contó a Danny y Pame por qué era importante incluir productos a base de leche como parte de su alimentación.

-Cuando tomamos yogur o comemos algunos quesos, estamos ingiriendo bacterias buenas que ayudan al cuerpo a nutrirse y defenderse de las bacterias o sustancias dañinas que pudiéramos ingerir. Una bacteria que hace parte de este maravilloso trabajo de defensa del cuerpo se llama *Lactobacillus*.

Danny se preguntaba qué habría pasado, pues ella no había comido cosa alguna que no estuviera bien lavada, se había lavado

sus manos, pero eso sí, no acostumbraba a consumir alimentos fermentados como el yogur o los quesos. Entonces, como toda buena investigadora, dijo a la enfermera: "Mi mamá dice que hay gente que no puede tomar leche, ¿ellos también se enferman siempre del estómago?", a lo que la enfermera responde -Efectivamente, hay personas que no pueden tomar productos a base de leche porque les duele el estómago, pero existen otras formas de adquirir las bacterias buenas, por ejemplo se venden en pastillas que contienen gran número de bacterias de la leche. -¿Las bacterias viven en las pastillas? - Preguntó Pame con gesto de asombro. -Así es, algunas de ellas tienen alimento suficiente en una pastilla - Respondió la enfermera.

Mientras la enfermera conversaba y hacía preguntas, Dany se olvidó un poco del dolor de estómago, estaba atenta escuchando a la enfermera que se disponía a contarles una historia más. -Cuando comemos, al momento de masticar estamos ayudando a que los alimentos se hagan más fáciles de asimilar por el cuerpo, esto es, si masticamos bien, cuando los alimentos lleguen al estómago se desintegrarán más fácilmente. Es aquí en el estómago donde se eliminan las primeras bacterias dañinas, aunque no siempre se logran eliminar todas, algunas sobreviven y aquellas bacterias benéficas como las bacterias de las leches como el yogur están bien preparadas para seguir su camino hasta su nuevo hogar, el intestino.

Cuando el alimento molido llega al intestino, muchas de las bacterias encargadas de trabajar ahí llegan junto con el alimento, se instalan en lo que parecería una línea de trabajo y empiezan a demoler los restos de alimento para obtener energía de ellos y separar las partes del alimento que pudieran causar una enfermedad estomacal. Estas bacterias del intestino también están calificadas para detectar a otros organismos que causen enfermedad e inmediatamente se disponen a deshacerse de ellos.

Una vez que los alimentos entran al intestino empiezan un vasto recorrido a lo largo de éste, y van pasando por entre las *bacterias* que están dispuestas a colaborar en el empaquetado de los nuevos nutrientes y mandarlos de inmediato a la sangre para que el cuerpo esté bien nutrido y con mucha energía. Imagínense una banda que transporta a los nutrientes, mientras que las *bacterias* extraen de ellos las sustancias que son necesarias para el cuerpo, las empaquetan y las distribuyen en la sangre y empaquetan y desechan las sustancias que no benefician al cuerpo.

¿Banda transportadora? - Interrumpió Pame - ¿Cómo es eso? - ¿Recuerdas donde se ponen las compras del supermercado cuando llegas a la caja registradora? Esa es una banda transportadora - respondió la enfermera.- Ah, ya entiendo - dijo Pame - acto seguido la enfermera continuó su relato.

- Así, cuando alguna bacteria o virus llega dispuesto a atacar, como el virus que causa fuertes dolores de estómago, las bacterias protectoras alertan al cuerpo para defenderse.

- Bien, creo que he entendido - dijo Dany - o sea que cuando comemos algo, ¿hay bacterias que nos ayudan a que podamos crecer y hacernos fuertes con lo que comemos?

- ¡Excelente Dany! - Felicitó la enfermera - ¡exactamente eso es lo que pasa! Por eso es importante que constantemente ayudemos a nuestro cuerpo a cuidar de estas buenas bacterias.

- ¿Cómo podemos lograr eso? - preguntó Pame.

- Muy fácil, hay muchos alimentos que ayudan a nuestro cuerpo a cuidar a estas bacterias, por ejemplo, el yogur y los quesos, que nos brindan la oportunidad de proveerle a nuestro cuerpo de nuevas bacterias, más jóvenes y más fuertes para trabajar; además los alimentos ricos en fibra como los cereales, avena, trigo entero, arroz integral, ayudan a estas bacterias a limpiar el intestino de aquellas partículas que puedan estar causando daño.

- Mi mamá dice que la fruta como la manzana tiene fibra, pero no es cereal, ¿cómo es eso?

- Tu mamá tiene razón Dany, frutas como la manzana, la pera, y verduras como el nopal, el chayote, entre otros muchos, tienen una gran cantidad de fibra que ayuda a limpiar el intestino para que las bacterias buenas puedan trabajar eficientemente.

- ¡Desde hoy comeré muchas manzanas y verduras! - exclamó Dany.

- Pero tienes que tomar también tu yogur - aclaró Pame.

- ¡La leche no me gusta nada! - replicó Dany haciendo un gesto de complicación.

- Entonces te recomiendo que le digas a tu mamá que consulten con un nutriólogo o un médico sobre las opciones que pueden ayudarte a darle a tu cuerpo bacterias buenas y que también puedan aportarte los nutrientes que tiene la leche.

- ¡Bien, muchas gracias! - se despidieron las pequeñas Pame y Dany con una gran sonrisa en el rostro y sin pensar siquiera en lo que las había llevado ahí. Ahora tenían mucho que pensar sobre las bacterias que habitan en su cuerpo.



Dr. Froylan Mario Espinoza Escalante.
Laboratorio de Microbiología de la UAG



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

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
38260094 / 38251880

Aprovecha estas vacaciones

para dar un buen golpe y quitarte los lentes



Apoyamos su economía

Seemax LÁSER pone a tu disposición corrección de la vista con LÁSER ambos ojos, para problemas de miopía, astigmatismo e hipermetropía.

20%
de descuento
en cirugía láser

Atendemos:

- Ojo Diabético ● Cataratas ● Glaucoma
- Retina ● Miopía ● Hipermetropía
- Astigmatismo ● Adaptación de lentes de armazón ● Lentes de contacto y otros estudios

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN EL MES DE JULIO AL PRESENTAR ESTE CUPÓN (PREVIA CITA).

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