

## Nutrición

**U**na buena alimentación es aquella que incluye alimentos de todos los grupos de manera equilibrada y forma parte de un elemento fundamental en el estilo de vida para gozar de una buena salud. En contraparte, una mala nutrición puede aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, así como reducir la productividad en el trabajo, la escuela y el hogar.

Atentamente  
Comité Editorial



# La dieta correcta

Se dice comúnmente que “comer es uno de los grandes placeres de la vida”. Sin embargo, hacerlo en exceso o de forma desordenada, puede traer consigo graves consecuencias para la salud, como la obesidad. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en niños de edad escolar (de 5 a 11 años), es del 34.4%; en tanto que 7 de cada 10 adultos mexicanos presentan sobrepeso.

México es un país de grandes contrastes y en la alimentación no es la excepción. Aunque la desnutrición infantil ha venido en descenso, aún existe en algunos sectores y la prevalencia de anemia es todavía elevada. En oposición, en las últimas décadas hemos padecido una epidemia de obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, tales como la diabetes, la aterosclerosis, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer, principalmente en la población adulta.

## ¿Cómo debe ser una buena alimentación?

Generalmente, cuando escuchamos la palabra “dieta”, pensamos en un régimen que se distingue por “comer poco y pasar hambre”. No obstante, la realidad es que dicho término solamente hace referencia a los alimentos que consumimos a diario.



De los alimentos que comemos el organismo toma de ellos los nutrientes que necesita para sobrevivir y realizar las actividades que hacemos todos los días, como caminar, trabajar y estudiar, etc. Sin embargo, como no hay productos que contengan todos los nutrimentos al mismo tiempo, debemos combinarlos entre sí.

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, la dieta correcta debe tener las siguientes características:

- **Completa.** Que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, la comida y la cena.
- **Equilibrada.** Que todos los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Suficiente.** Que cubra las necesidades nutricionales de cada persona de acuerdo a su edad, sexo, estatura y nivel de actividad física.
- **Variada.** Que incluya alimentos de diferentes sabores, colores, aromas y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía.
- **Higiénica.** Que los alimentos se preparen, sirvan y consuman con limpieza, para evitar enfermedades.
- **Adecuada.** Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume, ajustada a sus recursos económicos.

## El plato del bien comer

Es una representación gráfica que se creó para orientar a la población mexicana hacia una alimentación balanceada, mostrando cuáles son los diferentes grupos de alimentos y cómo debemos combinarlos.

El plato del bien comer clasifica a los alimentos en tres grupos, aunque ninguno es más importante que el otro, ya que todos son indispensables para dar variedad a la alimentación y asegurar el consumo de los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado de salud.

- **Verduras y frutas.** Este grupo aporta vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. La recomendación es consumir por lo menos cinco raciones diarias.
- **Cereales.** De estos alimentos se obtiene la mayor parte de la energía que utiliza el organismo. Sin embargo, deben consumirse con moderación y de acuerdo a la actividad física diaria, para mantener un peso adecuado.
- **Leguminosas y productos de origen animal.** Ambos se encuentran en el mismo grupo porque tienen un alto contenido de proteína y los últimos un alto contenido de grasa saturada y colesterol.



La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado, es incorporar una amplia variedad de alimentos en la alimentación, pero no olvide que la dieta debe ser agradable, adecuada a las características de cada persona y a su medio. De igual forma, tampoco tiene que ser costosa, ya que los alimentos caros no son necesariamente más ricos en nutrientes.

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Ixel Ramírez Ramírez.  
**Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **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, **Tepatlán:** 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

# Compra inteligente de alimentos

En los últimos tiempos, la forma de comprar alimentos y los gustos de los mexicanos han cambiado radicalmente. Antes, era costumbre adquirir al día los productos que se iban a consumir y de esta forma la compra resultaba más organizada, además se preferían los alimentos frescos por encima de los procesados.

Actualmente, debido a los cambios sociales y al avance tecnológico en todos los ámbitos de la vida, no es raro que las personas adquieran sus alimentos de forma semanal, quincenal y hasta mensual, recurriendo a veces a las compras en línea a través de internet para mayor comodidad. Sin embargo, esto no debería ser un obstáculo para planificar la alimentación de nuestra familia y llevar a cabo una compra inteligente.



## Un momento clave

Comprar con criterio a veces no es fácil, ya que son muchos los motivos que nos llevan a la elección o preferencia de alimentos muy apetitosos, pero poco saludables, ricos en grasas saturadas y azúcares simples, pero pobres en fibra.

El primer paso, es la planificación de los alimentos que va a comprar, para lo cual le hacemos las siguientes recomendaciones:

- Planifique con anticipación qué comidas les va a preparar a su familia, ya sea de forma diaria o semanal, dependiendo de la periodicidad de sus compras, tratando de seguir las recomendaciones del plato del bien comer.

- Tenga en cuenta el número de personas que comerán en casa.
- Preste atención a las ofertas. Compare precios y calidad, procurando no realizar sus compras con base sólo a las marcas.
- Eche primero un vistazo a la despensa de su cocina, para no adquirir algo que ya tiene.
- Escriba una lista con los alimentos que necesita.
- Revise la información que aparece en la etiqueta nutrimental. Esto le ayudará a hacer una mejor selección.
- Procure hacer sus compras con tiempo, descansado y sin hambre, así podrá comparar mejor los precios, la calidad de los productos y elegir las mejores opciones.

## Para hacer una mejor elección

- Cuando se trate de res, prefiera los cortes de carne magra, es decir, con poca grasa. Además, aquellos que provienen de los músculos de la parte trasera, como las costillas y el lomo, son más tiernos que otros más activos, como la espalda, la falda y la pierna.
- Con frecuencia, al cerdo se le considera como poco saludable, porque se asocia al tocino y los embutidos. Sin embargo, la carne magra de este animal, como el lomo, el solomillo o la paletilla, contiene poca cantidad de grasa. Al comprar, prefiera los cortes de carne firme y de color rosado.
- Al adquirir carne de aves, como pollo o pavo, verifique la información contenida en la etiqueta, como la fecha de empaquetado, los datos de la empresa avícola y el sello de inspección sanitaria. La carne de buena calidad es aquella cuyos huesos tienen mucha carne, con partes bien formadas, sin huesos rotos, plumas o decoloraciones.
- En los pescados, elija aquellos de olor suave; con escamas bien unidas entre sí, brillantes y no viscosas; piel húmeda, sin arrugas o manchas, conservando los colores propios de cada especie; ojos transparentes y

brillantes, el iris no debe estar manchado de rojo; las branquias tienen que estar coloreadas del rosado al rojo intenso, húmedas y brillantes.

- Las cáscaras de los huevos deben estar limpias, sin grietas, ni manchas. El color depende de la especie de la gallina, por lo que no existe ninguna diferencia nutrimental entre los castaños y los blancos.
- En lo que se refiere a frutas y verduras, trate de comprar sólo lo que realmente va a consumir. No importa si es más barato en mayor cantidad.
- La piel áspera de las frutas suele indicar que contienen poca pulpa, mientras que cuando está opaca, seca y esponjosa, es un reflejo de que está "pasada".
- Prefiera la fruta de temporada, ya que su calidad y precio son mejores.
- Comprar verduras en mal estado es una pérdida de dinero. Aun cuando retire la parte podrida, el deterioro se pudo haber extendido rápidamente a otras piezas o porciones.
- Verá que si paga un poco más por frutas y verduras en buenas condiciones, estará haciendo una mejor inversión, ya que permanecerán por más tiempo en buen estado.



**Aunque parezca una cuestión sin importancia, la compra de los alimentos forma parte de las decisiones que tenemos que tomar a diario dentro de un estilo de vida saludable, eligiendo con inteligencia las opciones más nutritivas y seguras para nuestras familias, al margen de las ofertas y promociones.**

# Trastornos de la alimentación

En nuestra sociedad, muchas personas, especialmente los jóvenes, tienden a pensar que “estar delgado” es algo muy importante e incluso que es sinónimo de éxito. Los trastornos de la alimentación incluyen un amplio conjunto de sentimientos, actitudes y conductas relacionadas con la comida. La idea de que los alimentos sean la causa y la consecuencia de muchos de sus problemas, los atrapa en un círculo vicioso de comportamientos repetitivos y nocivos.



Los trastornos alimenticios más comunes son la anorexia y la bulimia. La primera se define como la privación deliberada y obsesiva de los alimentos, en tanto que la segunda se refiere a una ingesta compulsiva de la comida, seguida de purgas mediante el vómito, uso de laxantes o ejercicios físicos extenuantes.

## Cuando se pierde el control de sí mismo

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Mental, por lo general, las personas diagnosticadas con **anorexia** se caracterizan por un temor continuo a subir de peso, aun cuando están sumamente delgadas. Entre los síntomas que pueden presentar debido a la pérdida excesiva de masa corporal, se encuentran: Sequedad de la piel y el cabello, manos y pies fríos, debilidad general, estreñimiento y otros problemas digestivos, así como insomnio y pérdida de la menstruación.

A medida que pierden más peso pueden sufrir problemas más graves, como mayor susceptibilidad a las infecciones, crisis nerviosas, alteraciones metabólicas y debilidad de los músculos cardíacos, lo cual pueden llevar al paciente a la muerte.

En la **bulimia**, el consumo de comida se hace en forma de atracón, durante el cual las personas ingieren una gran cantidad de alimentos, con la sensación de pérdida del control. Se trata de episodios de voracidad que van seguidos de un fuerte sentimiento de culpa, por lo que se recurre a medidas compensatorias inadecuadas como la autoinducción del vómito, el consumo abusivo de laxantes, diuréticos o enemas, el ejercicio excesivo y el ayuno prolongado.

No obstante, debido a los métodos purgantes y los hábitos alimenticios, las personas están expuestas a problemas médicos como deshidratación, estreñimiento y otros trastornos digestivos, además de problemas dentales graves y debilidad muscular. A medida que la bulimia avanza, pueden aparecer úlceras e irregularidades cardíacas que ponen en peligro sus vidas.

Quienes padecen estos trastornos de la alimentación suelen invertir gran parte de su tiempo pensando en la comida, su peso e imagen corporal. Asimismo, pueden contar y recontar las calorías que consumen, pesarse varias veces al día y exigirse dietas muy estrictas.

Con frecuencia, las personas con dichos trastornos se sienten “gordos”, aunque su peso sea normal o incluso inferior. También es común que se sientan mal después de ingerir una comida normal o ligera.

En general, clasifican a los alimentos como “buenos” o “malos” y se juzgan a sí mismos en la medida en que hayan sabido controlarse frente a la comida. Asimismo, están convencidos de que los demás también califican su control sobre los alimentos, por lo que suelen ponerse nerviosos si hay gente a su alrededor cuando están comiendo.

## Qué podemos hacer

A pesar de que ya se han iniciado movimientos en contra del culto hacia un “cuerpo delgado”, la publicidad y algunos medios de comunicación continúan promoviendo modelos que condicionan la autoestima a la forma y el peso del cuerpo. Aunque los hombres son menos susceptibles a esta confusión, las mujeres son especialmente vulnerables, ya que tradicionalmente la apariencia física del sexo femenino es considerada como un aspecto muy importante para atraer a los caballeros.

Los padres deben estar atentos a las señales que puedan delatar que un hijo sufre un trastorno de la alimentación. En algunos casos, los indicios son perceptibles a simple vista.

En el caso de la anorexia, el primero y más visible, es la reducción continua de peso, que puede conducir a la delgadez extrema y la desnutrición, lo cual se refleja en la piel reseca y con un color grisáceo o amarillento, las uñas quebradizas, el debilitamiento o la caída del cabello, la intolerancia al frío y la persistencia de bajas temperaturas en pies y manos, los cuales adquieren un color morado.

En cambio, la bulimia es más difícil de detectar, porque los atracones y las compensaciones se hacen en secreto y no derivan necesariamente en una continua pérdida de peso.

La atención de los trastornos alimenticios no es sencilla, debido a la multitud de factores que intervienen en ellos y a la dificultad de su abordaje, el manejo de los mismos es una tarea combinada que requiere la conformación de un equipo de profesionales de diversas disciplinas que trabajen en conjunto.

A su vez, es necesario rescatar la singularidad de cada caso y escuchar a cada paciente en su problemática específica. El equipo de tratamiento debe ofrecer atención médica, psicoterapéutica (individual o grupal) y terapia nutricional, preferentemente con profesionales con experiencia.



**Debido a que parte del problema de los desórdenes de la alimentación es de tipo psicológico, los padres deben fomentar la autoestima de sus hijos para que descubran sus capacidades y limitaciones, las acepten y aprendan a sentirse bien consigo mismos. Además, es importante reforzar en los jóvenes la idea de que el éxito no se reduce a una simple cuestión de apariencia física.**

# Educación alimentaria en el hogar

La mayor parte de los hábitos que tenemos, fueron aprendidos en la infancia, imitando a los mayores. Lo mismo sucede con la alimentación, por ello los padres tienen la responsabilidad de tener siempre en cuenta que los niños observan su forma de comer, los alimentos que escogen y la forma en que cocinan, para después adoptar estas formas como propias.



Por lo general, los niños no pueden elegir qué, cómo y cuándo comer, por lo que los adultos son responsables de esta elección. Por lo tanto, la responsabilidad es muy grande y desafiante, ya que si un pequeño se alimenta correctamente desde su infancia, seguramente tendrá una buena calidad de vida.

Por el contrario, si los niños aprenden que lo normal, por citar un ejemplo, es consumir una alimentación rica en grasas, es muy probable que cuando sean adultos tengan un mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con una mala nutrición, como obesidad, diabetes o males del corazón.

Por esta razón, una de las mejores decisiones que pueden hacer los padres, es mejorar sus hábitos alimenticios y así brindar un mejor ejemplo a sus hijos.

## ¿De qué forma puede enseñar buenos hábitos alimenticios?

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debe realizarse con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y obtener el apoyo de los hijos.

A continuación, le presentamos algunas recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, que le pueden ser de utilidad:

- Trate de llevar una dieta correcta, es decir, completa, variada y equilibrada, entre otras características. Esto se consigue a través de la ingesta de una amplia variedad de alimentos, como se muestra en el plato del bien comer.
- Cada vez que acudan en familia a realizar las compras, enseñe a sus hijos los diferentes tipos de alimentos que nos ofrece la naturaleza y la industria alimentaria, así como la libertad y responsabilidad que tenemos a la hora de elegir los mejores productos para la salud.
- Enseñe a sus pequeños acerca de la importancia que tiene el momento de la comida. Por ejemplo, el modo correcto de lavarse las manos, los buenos modales en la mesa, la importancia de comer despacio y con tranquilidad, así como permitiendo que los niños participen en la preparación de los platillos.
- Incluya diferentes sabores, colores, texturas y consistencias en los platillos, con el propósito de ampliar sus horizontes y estimular los deseos de comer de los niños.
- A la hora de comer, es muy importante utilizar sillas, platos, vasos y utensilios que los niños pequeños puedan usar con facilidad.
- Procure que los niños sean partícipes del momento de la comida, invitándolos a poner la mesa, traer los alimentos, recoger y limpiar después de comer.
- Sirva los alimentos en un entorno relajado y divertido, exento de discusiones y cuestiones económicas. No olvide que la hora de la comida se disfruta más en un ambiente agradable.
- En la mesa, mantenga una conversación tranquila y no forzada, tratando de que los niños hablen sobre sus experiencias con los alimentos; por ejemplo, si les gustó o sobre su sabor.
- Nunca utilice los alimentos como una forma de premiar o castigar.
- Es conveniente servir porciones apropiadas para los niños, para lo cual no está de más recordar que no son tan grandes como para los adultos.

- Es importante que los jóvenes aprendan a comprar y elaborar alimentos en el seno de la familia, con el fin de estimular su autonomía en la alimentación durante la edad adulta.
- Una buena forma para enseñar a los niños sobre la importancia de seguir una alimentación saludable, es a través de libros y videos educativos.

## Los obstáculos para una buena alimentación

El modelo de sociedad en el que vivimos, ha cambiado mucho con el paso de los años y en la actualidad es común que ambos padres salgan a trabajar. Esta situación puede llevarnos a elecciones no tan saludables para alimentarnos, como el abuso en la comida rápida, la cual es rica en grasas y calorías.

Es por ello que los padres tienen que ser los primeros en dar el ejemplo y planificar con tiempo las compras de los alimentos. Así, con la participación de toda la familia, conseguirá reunirlos en torno a la mesa con una comida más nutritiva y saludable.

Por otro lado, es un hecho que ver televisión mientras se come, hace casi imposible entablar una conversación con los demás miembros de la familia. Así, seguramente obtendrá menos diálogo y un silencio en la mesa que lo único que fomentará es a comer mal y rápidamente.



**Está en sus manos la salud de sus hijos a través del ejemplo y contribuyendo en la adopción de nuevas y mejores formas de alimentarse. Ellos se lo agradecerán en el futuro.**

# Análisis clínicos

La salud es lo máspreciado por las personas, aunque en ocasiones no se valora o no se reconoce su importancia, hasta el momento en que se ve perdida. Es entonces cuando se inicia la búsqueda incesante de ella.

Por tal motivo, existe una serie de recomendaciones en varios ámbitos, para que podamos prevenir las enfermedades y tengamos un bienestar integral.



Una de las recomendaciones que tienen mucho valor, es la realización de análisis clínicos, con la finalidad de conocer a fondo nuestro estado de salud y esto es importante dado que en ocasiones existe un deterioro de la misma y no necesariamente se presentan síntomas, dejando que progrese la enfermedad.

En la actualidad, padecimientos como la diabetes y la hipertensión, así como los niveles altos de colesterol o triglicéridos, son muy comunes en la población, mismos que pueden prevenirse o controlarse con tratamientos sencillos, si tan sólo se supiera que existe un estado alterado de la salud, para lo cual es necesario realizar pruebas bioquímicas de forma rutinaria o casual, para establecer un diagnóstico.

A continuación, haremos un breve repaso por algunas de las pruebas o exámenes más comunes que se pueden realizar.

## Glucosa

Es una prueba que mide el nivel sanguíneo de la glucosa, comúnmente llamado azúcar, la cual es la principal fuente de energía del organismo que se obtiene a partir de los alimentos. Cuando una persona se alimenta, el nivel de glucosa sube y diversos mecanismos de regulación se ponen en marcha. Sin embargo, puede existir una disminución de estos y tener un nivel más alto de lo normal.

La prueba puede realizarse en ayunas, después de un alimento o de forma casual, según lo recomiende el profesional de la salud.

La importancia de este estudio radica en que permite prevenir la diabetes o su progresión, detectar si es necesario iniciar un tratamiento o si los hábitos cotidianos han servido para evitar este padecimiento.

## Colesterol

El colesterol es una sustancia importante para el organismo, que cumple con funciones vitales. El cuerpo humano tiene la capacidad de producir el propio, aunque también se adquiere de los alimentos.

No obstante, de estos se puede obtener una cantidad excesiva cuando se abusa de alimentos de origen animal y el organismo sube su concentración en la sangre, pudiendo traer consigo riesgos de enfermedades del corazón.

Este nivel alto de colesterol puede no presentar síntomas, haciendo que el padecimiento sea más peligroso aún.

El profesional de la salud puede recomendar una prueba de colesterol total o bien, valores de colesterol HDL ("bueno") y colesterol LDL ("malo"). En ambos casos puede resultar provechoso, dependiendo de las condiciones que requiera el paciente.

Cuando ya se tiene una enfermedad o varios factores de riesgo, como obesidad, hipertensión o diabetes, se recomienda que el estudio incluya valores HDL y LDL.

## Triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa que circula por el organismo y cumple con funciones importantes como fuente

de energía, aunque un nivel elevado puede llevar a condiciones cardiovasculares no adecuadas.

A diferencia del colesterol, esta grasa se puede incrementar en el organismo cuando se tiene una ingesta excesiva en la dieta diaria, independientemente de qué alimentos sean, aunque predomina en su elevación por consumo de azúcares, alcohol y algunos medicamentos, pero no necesariamente por comer sólo alimentos ricos en grasas.

Esta prueba regularmente viene acompañada por valores de colesterol total, "bueno" y "malo", sin embargo es adecuado saber que los malos hábitos alimentarios son los que elevan este parámetro.

## Otros estudios de importancia

Existen otros exámenes con los que podemos echar un vistazo a nuestra salud. El profesional de la salud puede recomendar estudios como el de hemoglobina para descartar anemia, el de ácido úrico para prevenir enfermedades como la gota, así como un examen general de orina, que es una evaluación de rutina donde el médico puede identificar signos iniciales de alguna enfermedad.



**Los análisis clínicos son una herramienta valiosa para la prevención y el tratamiento de enfermedades. El profesional de la salud se apoya de ellos para tomar decisiones acertadas y aplicar tratamientos oportunos. Ahora que lo sabe, no dude en aprovechar estos métodos y más aún si reconoce que su salud o alimentación no son los más adecuados.**

# Probióticos

En los últimos años, se ha popularizado el consumo de probióticos. La creciente demanda se explica debido a los beneficios a la salud que los consumidores reciben cuando se incluyen en la alimentación diaria.



La definición más mencionada de los probióticos cita de aquellos "microorganismos vivos que cuando son consumidos en cantidades adecuadas como parte de un alimento, ejercen un efecto benéfico sobre la salud".

Entre los microorganismos más utilizados como probióticos, se encuentran las especies de lactobacilos y bifidobacterias, dado que son miembros naturales de la flora intestinal humana, haciendo con esto que sea seguro su consumo.

Dada esta situación, su principal importancia radica en el beneficio a la salud que confiere el consumo de estas bacterias, entre las cuales destacan:

## Equilibrio de la flora Intestinal

La flora intestinal se compone por un conjunto de microorganismos que habitan en los intestinos, pudiendo tener efectos nocivos o benéficos. Cuando en su mayoría son bacterias perjudiciales, se habla de un desequilibrio y con ello posibles malestares.

Esto puede llegar a suceder por situaciones normales o cotidianas, como la ingesta de antibióticos, una alimentación alta en proteínas y baja en fibra, la edad, diversos tratamientos como la radioterapia o por un estado tan común como el estrés.

Es por ello que el consumo de probióticos puede ayudar a tener mayores cantidades de bacterias benéficas y mantener un equilibrio, buscando la salud intestinal.

## Ayudan a prevenir enfermedades intestinales

Disminuir o evitar una enfermedad intestinal es uno de los principales objetivos al consumir probióticos, ya que estas bacterias tienen la capacidad de colonizar el intestino y competir contra microorganismos nocivos, ganándose espacios y nutrientes, así como evitar que puedan actuar sus contrapartes.

De igual forma, las bacterias benéficas pueden estimular el sistema de defensa, contribuyendo a prevenir enfermedades.

## Promueven el movimiento peristáltico

El consumo de probióticos puede aminorar los molestos síntomas del estreñimiento. Se han reconocido diferentes mecanismos por los cuales pueden ayudar a reducir esta incomodidad, como son:

- Ablandamiento de las heces.
- Disminución del pH intestinal.
- Incremento del número de bifidobacterias

## Reducción de sustancias tóxicas

Uno de los problemas que producen las bacterias nocivas, es precisamente la producción de toxinas o sustancias tóxicas que afectan la salud intestinal. Sin embargo, a través del consumo de probióticos se contribuye a disminuir estas bacterias y de este modo las sustancias dañinas.

## Mejora la digestión

El empleo de probióticos en los alimentos puede ayudar a que los nutrientes sean digeridos de mejor manera, tal es el caso de la lactosa, ya que puede ser mejor tolerada por personas que tienen intolerancia a este hidrato de carbono. Asimismo, existen estudios que demuestran que la proteína de la leche, la caseína, aumenta su biodisponibilidad.

En **Yakult**, hemos sido pioneros en cuanto a la promoción, la distribución y la investigación de los probióticos. Actualmente, en México contamos con productos que contribuyen al consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota como parte de la alimentación diaria.

Esto a través de los productos **Yakult**, **Yakult 40LT**, **Sofúl LT** y **Sofúl LT** para beber. Todos ellos contienen cantidades adecuadas de lactobacilos y lo más importante, una cepa probada e investigada con efectos benéficos a la salud de las personas que lo consumen.

**La palabra "probiótico", proviene del griego y latín que significa "por la vida" y precisamente éste es el beneficio que noblemente otorgan estos microorganismos: Ayudar a cuidar nuestra salud, pudiendo prevenir enfermedades para disfrutar de una mejor calidad de vida.**



## Tallarines en salsa aromática

(4 porciones)

### Ingredientes

2	Tazas de tallarines.	Tomillo al gusto.
200 ml	Agua.	Romero al gusto.
4	Claras de huevo (cocidas).	Pimienta al gusto.
2	Hojas de laurel.	Albahaca al gusto.
1	Cebolla (picada finamente).	
8	Cucharaditas de aceite de oliva.	

### Procedimiento

1. Rehogue la cebolla en una sartén junto con el aceite.
2. Pele los huevos duros y añada la clara al sartén, junto a la cebolla. Sazone a su gusto con tomillo, romero, pimienta y albahaca.
3. Cocer los tallarines *al dente* en agua, con las hojas de laurel y un poco de aceite. Escorra la pasta y añada al sartén.

# La grasa de la leche, di sí a la leche

Por su naturaleza y composición, se considera que la leche es un alimento casi completo por su gran variedad de nutrientes y de fácil digestibilidad. Los nutrimentos se encuentran en proporciones equilibradas, tanto en lo que se refiere a macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), como a micronutrientes (minerales y vitaminas).

A partir de la leche se obtienen numerosos productos lácteos, mediante técnicas de conservación, separación de nutrientes y fermentación, tales como: Leches tratadas térmicamente, leches modificadas en su composición, leches concentradas, leches y productos fermentados, cremas, mantequillas, quesos, helados y dulces a base de leche.

En general, cada uno de dichos productos van a tener características organolépticas, composición química y valor, diferentes a la leche de la que parten, dependiendo del proceso tecnológico que se realice.

Es bien reconocido el valor nutritivo de la leche, por su contenido de proteínas de alta calidad, calcio, vitaminas liposolubles A y D, así como vitaminas del complejo B, que la convierten en un alimento especialmente necesario en períodos de crecimiento y desarrollo (infancia y adolescencia), además de situaciones fisiológicas concretas (embarazo y lactancia), así como su contribución al buen mantenimiento de la masa ósea en el adulto y el anciano.

Sin embargo, la importancia nutricional de la grasa láctea no siempre es bien conocida. En particular, existe la percepción de que los alimentos que contienen grasas saturadas tienen un efecto perjudicial sobre la salud.

No obstante, en estudios epidemiológicos realizados a nivel mundial, se concluye que no existen evidencias contundentes que apoyen la teoría de que las grasas saturadas de la leche estén asociadas a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Asimismo, cada vez hay más evidencia científica del efecto benéfico para la salud de determinados componentes de la grasa de leche, como el ácido butírico, el ácido linoleico conjugado y los lípidos polares (que engloban a fosfolípidos y esfingolípidos).

La leche entera contiene de 30 a 40 gramos de grasa por litro, siendo el segundo componente mayoritario y el más variable de la misma. Está compuesta por lípidos (99%) y una fracción insaponificable (1%).

A su vez, los lípidos están constituidos en un 98% por triglicéridos, junto a otros lípidos simples, como monoglicéridos, diglicéridos y ésteres de colesterol. También existen pequeñas cantidades de lípidos complejos, como los fosfolípidos y más concretamente las lecitinas, las cuales actúan como emulgentes naturales.



La fracción insaponificable agrupa a diversas sustancias, como el colesterol y las vitaminas liposolubles (principalmente A y D), además de pigmentos, como carotenoides y xantofilas.

De esta descripción se puede acotar lo siguiente:

- Los lípidos de la leche se encuentran en forma de microglóbulos emulsionados en la fase acuosa, lo que favorece su hidrólisis por las enzimas digestivas.
- En la leche predominan los ácidos grasos saturados (2/3), frente a los insaturados (1/3). Dentro de estos, el más importante es el oleico, aunque también están presentes ácidos grasos esenciales linoleico y linoléico.
- El contenido de colesterol en la leche puede considerarse como moderado (10-14 mg/100 g), pero en derivados ricos en grasa, tales como la mantequilla, la crema o los quesos grasos, estos niveles aumentan.
- La grasa láctea tiene un contenido elevado de ácidos grasos de cadena corta y media, lo que diferencia a la grasa láctea del resto de grasas comestibles. Este tipo de ácidos grasos son fácilmente absorbibles, constituyen una fuente de energía inmediata y presentan una baja tendencia a ser almacenados en el tejido adiposo.
- El ácido butírico, presente exclusivamente en la grasa láctea, tiene particular interés para el desarrollo de los colonocitos (células que recubren el epitelio del intestino

grosso o colon) y en la prevención de patologías relacionadas con la inflamación intestinal.

- La grasa láctea es el vehículo de vitaminas liposolubles y carotenoides, favoreciendo la biodisponibilidad de estos nutrientes.
- Como parte de una dieta equilibrada, la leche y los productos lácteos pueden ser una fuente importante de energía alimentaria, proteínas y grasas. Un vaso al día de 200 mililitros de leche entera de vaca aporta a un niño de cinco años, por término medio, un 21% de las necesidades proteicas, así como un 8% de las calóricas y micronutrientes esenciales (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura).

Además de la función energética, los lípidos desarrollan funciones estructurales y reguladoras. Dentro de las funciones plásticas, hay que destacar que los fosfolípidos y el colesterol son componentes estructurales celulares de gran trascendencia, ya que forman parte de todas las membranas biológicas.

Asimismo, existen muchas moléculas lipídicas precursoras de sustancias reguladoras importantes. De este modo, a partir de los ácidos grasos esenciales, linoleico y linoléico, se pueden sintetizar compuestos eicosanoides, tales como prostaglandinas, prostaciclina, tromboxanos y leucotrienos.

**Estas sustancias están involucradas en numerosas funciones tan importantes como la regulación de la presión arterial, la frecuencia de contracción del músculo cardíaco, la agregación plaquetaria, la transmisión del impulso nervioso y la activación de la respuesta inmunológica. También el colesterol es precursor de moléculas de importancia reguladora, tales como vitamina D, hormonas sexuales, sales y ácidos biliares.**

**Q.F.B. Blanca Rosa Reyes Arreguín.**  
 Directora de Normalización del Consejo  
 para el Fomento de la Calidad de la Leche  
 y sus Derivados, A.C.  
[normalizacion@cofocalec.org.mx](mailto:normalizacion@cofocalec.org.mx)  
[www.cofocalec.org.mx](http://www.cofocalec.org.mx)



**COFOCALEC**<sup>®</sup>  
 LECHE • CALIDAD • MÉXICO

# Huertos orgánicos familiares

Primeramente, quiero saludarte a ti, lector inteligente y felicitarte si has sembrado en tu casa, en macetas, azotea, muro o en cualquier medio, algún alimento o condimento. Si no lo has hecho, permíteme compartirte algunos elementos muy interesantes que necesitas reflexionar.

Muchas veces, los nutriólogos buscamos orientar a nuestros pacientes y a la población sobre las buenas prácticas alimentarias, manteniendo con ello su salud y prevenir enfermedades.

Sin embargo, ya no es sólo cuestión de saber distribuir adecuadamente la ingesta de alimentos, ya que todos los que se nos ofrecen en el mercado, tianguis, supermercado o central de abastos, son producidos con una gran cantidad de pesticidas y agroquímicos, tanto desde la siembra hasta el almacén, para forzarlos a madurar o evitar que insectos los deterioren antes de vendérselos.

Estos pesticidas, dejan residuos tóxicos en los alimentos, mismos que se van almacenando en nuestro cuerpo y en muchas ocasiones forman tumores y diferentes tipos de cáncer. Los principales efectos negativos a la salud de los agroquímicos son a nivel neurológico, reproductivo e inmunológico, lo cual, con su constante consumo por largo tiempo van repercutiendo cada vez más.

Es lamentable ver cómo muchas veces, nos esforzamos por llevar una alimentación saludable y que simplemente por los métodos de producción de los alimentos ya no lo sea en realidad.

No obstante, hay una excelente solución a esto y digo "excelente" porque no sólo obtenemos los beneficios de unos alimentos más nutritivos, sino muchas ventajas más. Estoy hablando de la "producción sustentable para el autoconsumo", también conocida como "huertos orgánicos familiares".

Permíteme enumerarte a continuación todos los beneficios obtenidos con este tipo de producción.

- **Buen sabor.** Éste es más intenso y mejor, debido a la frescura, la turgencia y la cantidad de nutrientes.
- **Mayor vida de anaquel.** La estabilidad celular del producto hace que el alimento dure más tiempo almacenado, comparado con los alimentos producidos con pesticidas.

- **Económicos.** El hecho de producir cierto tipo de alimentos que al no ser comprados en el mercado, ya generan un ahorro y un beneficio en la economía familiar.
- **Salud y nutrición.** Principalmente porque no utilizas semillas transgénicas, es decir, modificadas genéticamente con bacterias, insectos u otras variedades de alimentos para producir características deseadas (tamaño o color más llamativo), así como por el hecho de que no contienen ningún tóxico proveniente de pesticidas o fertilizantes sintéticos. También porque tú lo cortas ya maduro para consumirlo y el alimento alcanza a sintetizar todas las propiedades nutritivas, por lo cual el alimento no tuvo que ser forzado con gases para su maduración.



- **Reducción de la huella de carbono.** No se requiere transporte, ni pesticidas, ni fertilizantes sintéticos, lo cual normalmente impacta contaminando el aire y por ende a nosotros mismos.
- **Actividad educativa para los niños.** Es muy interesante para los niños sembrar sus propios alimentos, cosecharlos y alimentarse con ellos, lo cual favorece a la integración de vegetales a su dieta, a la unión familiar y la responsabilidad ante otro ser vivo que también da vida y salud.

Muy bien, ahora que estás bien convencido de tener tu propio huerto familiar, producido por métodos orgánicos, veamos qué es lo que necesitas para iniciarlo.

- Elabora tu composta en casa con los desechos orgánicos que se generan en la cocina y el jardín.
- En la zona que elijas para sembrar, coloca plantas de olor como romero, orégano, tomillo, albahaca, hierbabuena y las que tú quieras. Éstas te ayudarán a controlar las plagas y a darle buen sabor a tus platillos.
- Compra tus semillas en tiendas orgánicas o en comercios de agricultura. Especifica que no sean transgénicas. Puedes sembrar lechuga, acelga, espinaca, cilantro, perejil, zanahoria, betabel, Jamaica, cebolla, fresa, etc.
- Adquiere fertilizante natural (humus de lombriz, gallinaza, fertilizante de borrego, etc.), estopa de coco molida o *pit moss*, para dar porosidad a la tierra y retención de humedad.
- Mezcla la composta, fertilizante natural, estopa de coco y jal, pon a germinar tus semillas. Es importante que la semilla no tenga demasiada tierra sobre de ella, para que pronto germine.
- Una vez alcanzando los ocho centímetros de crecimiento, prepara tu tierra de trasplante y ubícala donde lo desees. Considera la profundidad de la tierra cuando sea un tubérculo, ya que estos requieren más espacio para el crecimiento de su raíz.
- Si acaso te llega una plaga, fermenta chile, ajo y hojas de tus plantas de olor por una semana y después rocía tu planta con este líquido, así repelerás las plagas y tus hortalizas crecerán sanas y fuertes.

**No olvides que si deseas cuidar tu salud y prevenir enfermedades, ésta es una excelente opción. Continúa informándote, acércate a mercados agroecológicos y asiste a ecotianguis. Nuestra ciudad tiene diversas opciones para adquirir o aprender los procesos de la agricultura orgánica para el autoconsumo.**

**Mtra. Lucila Gorety Aguilar Fletes.**  
Lic. en Nutrición.  
Profesora de nutrición y asesora en huertos urbanos.  
Docente de la Universidad Marista.  
[nutrictiva@gmail.com](mailto:nutrictiva@gmail.com)



## Centro de Atención a Clientes Yakult

### ● Octubre

#### Curso de japonés

Miércoles 14 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Fármacos en la diabetes

Jueves 15 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Enfermedades autoinmunes y su tratamiento médico integral

Lunes 19 y 26 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Acondicionamiento físico en la tercera edad

Martes 20 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Constelaciones familiares

Miércoles 21 de octubre. De 1:00 a 2:30 p.m.

#### Cómo planea vivir la tercera edad

Jueves 22 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Cómo vivir con entusiasmo

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

#### Cómo ser, saberme y sentirme útil

Martes 27 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Consejos y cuidados del agua

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

#### Los contratos (PROFECO)

Viernes 30 de octubre. De 12:30 a 2:30 p.m.

### ● Noviembre

#### Soy responsable de mi persona

Martes 3 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### El nuevo rol de la paternidad

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

#### Aprendiendo a vivir con plenitud

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

#### Soluciones para el dolor ante el divorcio

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

#### Qué es realmente dormir bien y cómo se logra

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

#### Introducción a la lengua de señas mexicanas

Miércoles 11 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

#### Cómo atreverme a decir lo que quiero

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

#### Entendiendo la dinámica de la vida

Viernes 13 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Consulta nuestras actividades permanentes en el sitio web:

[www.yakult.mx](http://www.yakult.mx)

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

## Testimonios de salud

El Sr. José Francisco Pérez Barbosa participó en el curso "Tomando el control de mi diabetes", que se impartió en el Centro de Atención a Clientes Yakult desde hace un par de años.



Desde entonces, no deja de asistir los sábados a las clases de activación física, ya que en este centro siempre encuentra diferentes opciones para el cuidado y mantenimiento de su salud en los aspectos físico, emocional y social.

Además, consume los productos de la marca desde hace ocho años y ha experimentado sus beneficios intestinales. Su favorito es **Yakult 40 LT**.



## Cápsula informativa Yakult

Una dieta saludable es aquella que nos ayuda a mantener o cuidar nuestra salud, nos provee de los nutrientes necesarios y también es un satisfactor emocional, dado el sabor, olor, color y textura de los alimentos.

Los productos **Yakult** cumplen la función primordial de ser vehículos de bacterias probióticas, las cuales restablecen la flora intestinal y ayudan a prevenir enfermedades. Asimismo, en su formulación se incluyen ingredientes alimenticios que pueden ayudar a la nutrición del cuerpo. Entre ellos se encuentra el azúcar, fuente principal de energía y que la Organización Mundial de la Salud recomienda ingerir en aproximadamente 5% de la alimentación diaria, que sería entre 18 y 25 gramos.



Además, incluye proteínas fundamentales para construir y mantener tejidos, como los músculos. También un nutriente de importancia que los productos **Yakult** contienen, es el calcio, mismo que proviene de la leche con la que se elaboran, el cual nos ayuda en la formación y fortalecimiento de los huesos y dientes.

Por estos y otros motivos, los productos **Yakult** pueden incluirse como parte de una dieta completa y variada.

**Yakult** Por una sociedad más sana

**Vida Sana**  
105.9 FM  
**Yakult**

Tema	Fecha
Cuida lo que comes	9 de octubre
Desnutrición en madres adolescentes	16 de octubre
Linfedema	23 de octubre

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".



# SOPA DE LETRAS

Yakuamigo, te invitamos a resolver la siguiente sopa de letras con palabras relacionadas con una alimentación sana, así como algunas otras ocultas.

*¡Que te diviertas!*

- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Leguminosas
- Carne
- Yakult
- Leche
- Agua
- Fibra
- Balance
- Proteínas
- Carbohidratos
- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales
- Sofúl

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



Restaurant - Bar Japonés



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

WWW.SUEHIRO.COM.MX



**RESERVACIONES**

3826 0094 / 3825 1880

# ESPECIALISTAS EN OFTALMOLOGÍA



**OFRECE PARA TI:**

Atención y consulta de todas las enfermedades de los ojos.  
Prevención de la ceguera.  
Corrección de la vista.

## ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

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

085108R

## CUPONES DE DESCUENTO, APROVECHA Y MEJORA TU VISIÓN



**50% EN CONSULTA**  
(PREVIA CITA)  
POR EL MES DE OCTUBRE DE 2015

**20% EN ÓPTICA**  
LENTE DE ARMAZÓN  
Y LENTE DE CONTACTO

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