

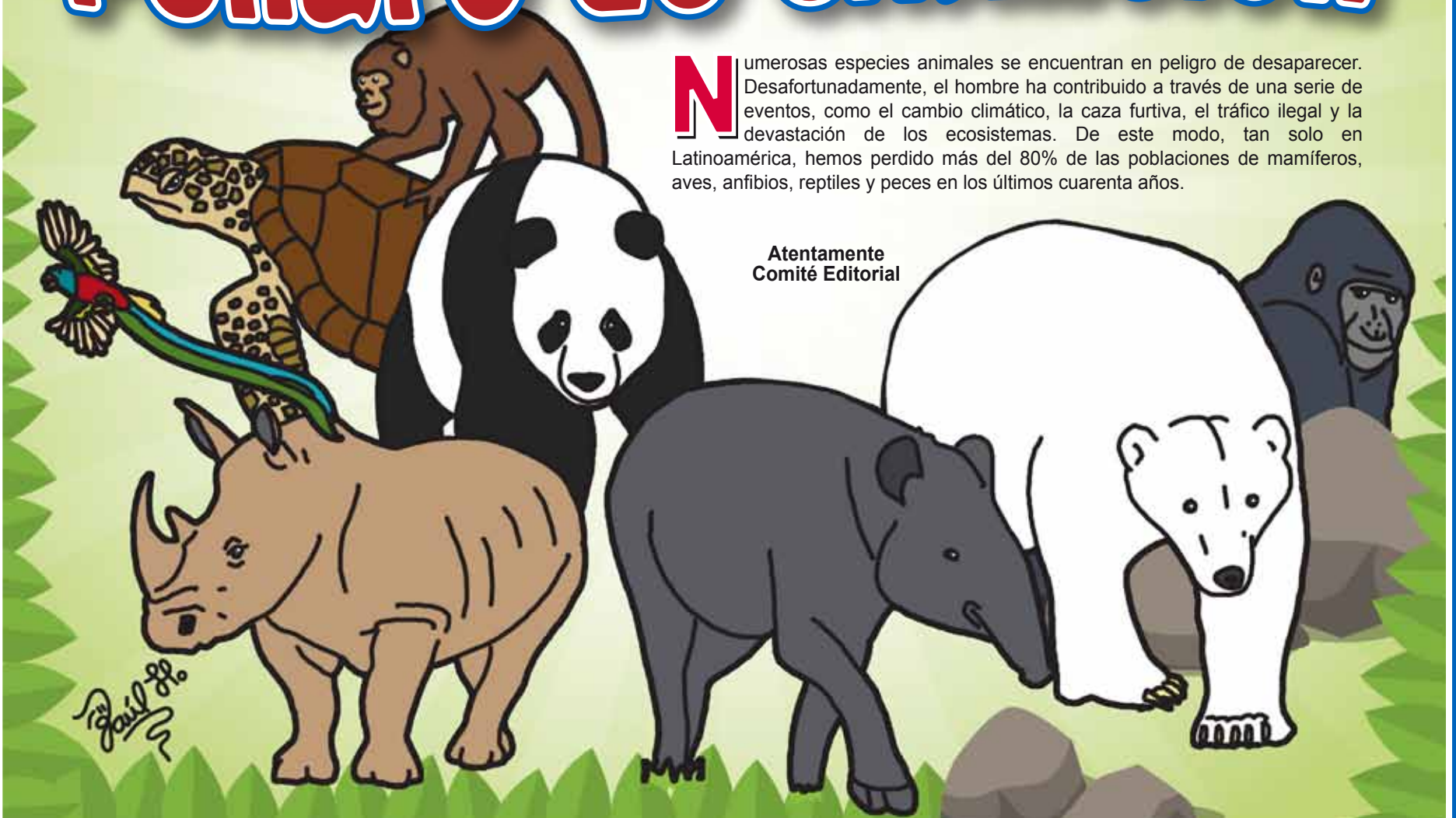
Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Septiembre de 2016 Año XXII No. 263 Distribución Gratuita

Animales en peligro de extinción

Numerosas especies animales se encuentran en peligro de desaparecer. Desafortunadamente, el hombre ha contribuido a través de una serie de eventos, como el cambio climático, la caza furtiva, el tráfico ilegal y la devastación de los ecosistemas. De este modo, tan solo en Latinoamérica, hemos perdido más del 80% de las poblaciones de mamíferos, aves, anfibios, reptiles y peces en los últimos cuarenta años.

Atentamente
Comité Editorial



México megadiverso

México ocupa uno de los primeros cinco lugares en biodiversidad en el mundo. Entre las características que lo definen como un país "megadiverso" se encuentran su ubicación geográfica entre dos regiones, la neártica y la neotropical; la variedad de climas, que van desde el seco hasta el húmedo; así como temperaturas frías hasta cálidas. Además, está la topografía, con zonas planas hasta muy intrincadas.



De acuerdo a la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, nuestro país alberga entre el 10 y 12% de todas las especies de plantas y animales del planeta, cuenta con 1,061 especies de aves, 705 de reptiles, 439 de mamíferos terrestres, 289 de anfibios, 35 de mamíferos marinos. Desafortunadamente, más de la mitad están en peligro de extinción.

Entre los ejemplos de la región neártica se encuentran las tortugas del desierto, mariposas monarcas, ajolotes, gansos, topes, osos, bisontes y borrego cimarrón. Por otra parte, también hay muestras de la fauna neotropical, como iguanas, nauyacac, guacamayas, monos araña y aullador, osos hormigueros y tapires, entre otros, mientras que especies como los colibríes, armadillos, tlacuaches y otros se distribuyen en ambas regiones.

Sin duda, la fauna marina cuenta con la mayor biodiversidad, localizada en una región biológicamente rica como los arrecifes coralinos del Caribe, cuyo frente se extiende por más de doscientos kilómetros, con esponjas, medusas, camarones, pepinos de mar, erizos y una gran cantidad de especies multicolores. Mientras, en el Golfo de California se han descrito más de 140 especies.

En México, se conocen más de 12,000 especies de escarabajos, 1,600 de arañas, 1,589 de abejas, más de 1,500 de mariposas diurnas y muchas más nocturnas, así como 328 de libélulas.

El país cuenta con más de 290 especies de anfibios (cecilias, sapos y ranas) y 750 de reptiles (serpientes, iguanas, lagartijas, tortugas y cocodrilos), representativos de casi el 10% del total de las existentes en el mundo.

Sobre las aves se conocen 1,050 especies de las 8,600 reportadas en el mundo, además solo 125 habitan en nuestro país. El 70% se localiza en los trópicos, particularmente en los estados de Oaxaca, Chiapas, Campeche y Quintana Roo. Este grupo multicolor confirma la gran riqueza de especies que se encuentran en México, entre los que destaca el quetzal en Chiapas, así como tucanes, pelícanos, cormoranes, bobos, fragatas, flamencos, garzas, cigüeñas, etc.

Entre las aves depredadoras se reportan poco más de 50 especies de falconiformes, como halcones, gavilanes y águilas, así como 38 de estrigiformes, como búhos y lechuzas, pero el mayor grupo lo forman las paseriformes, como las urracas, cuervos y gorriones, entre otros.

Por su parte, hay 452 especies de mamíferos terrestres, de las cuales 33% son endémicas y 50% marinas, distribuidas sobre todo en las regiones tropicales. El grupo más distribuido lo constituyen los roedores, con 220 especies, equivalente al 50% nacional y al 5% mundial.

Para los quirópteros o murciélagos se reportan 132 especies, que se concentran, desde algunos cientos hasta millones, en cuevas de Campeche, Coahuila o Sonora. Por otra parte, los cetáceos (ballenas y delfines), los pinnípedos (focas y lobos marinos) y los sirénidos (manatí), son ejemplos de las 49 especies de mamíferos marinos que habitan el país, representativos del 40% mundial.

Uno de los animales más impresionantes por su historia y arraigo en las culturas mesoamericanas, es el jaguar, que al igual que los pumas, ocelotes, coyotes, zorros, osos, mapaches y tejones, entre otros, pertenece a las 35 especies de carnívoros existentes en México. Los monos araña y los saraguatos aulladores son dos especies de primates que se pueden encontrar en libertad en las selvas del sureste mexicano.



Esto representa una muestra de la riqueza natural de México, para tener una visión más completa se requerirá de mucha investigación científica, desafortunadamente no hay mucho tiempo, pues el ritmo con el que se están empleando los recursos naturales y la sobreexplotación han llevado a la extinción de especies como el oso gris, el bisonte, el carpintero imperial o el cóndor de California, entre otras. Por eso, es importante generar conciencia sobre nuestra megadiversidad, la cual por desconocimiento y apatía estamos perdiendo.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lizette Calleros Vallejo, 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

Cambio climático y biodiversidad

La biodiversidad, definida como la “variabilidad que existe entre los organismos de una especie, entre especies y ecosistemas”, no ha sido ajena a los efectos del cambio climático. Conforme varían la temperatura, las precipitaciones y otras variables ambientales, los científicos siguen documentando las consecuencias sobre muchas especies de plantas y animales.



Es así como el cambio climático se suma, junto con la deforestación, la sobreexplotación de los recursos naturales y la contaminación, entre otras actividades humanas, a la lista de factores que impulsan la más grave crisis que vive la biodiversidad desde la extinción de los dinosaurios hace sesenta y cinco millones de años. La magnitud del problema es tal, que el Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático señala que de las especies que se han estudiado, alrededor del 50% ya se han visto afectadas por este fenómeno natural.

Los efectos del cambio climático sobre la vida son explicables si tenemos en cuenta que los organismos de todas las especies viven en condiciones ambientales particulares que, de modificarse significativamente, impiden su sobrevivencia y reproducción.

Por ejemplo, las ranas de los bosques de niebla son anfibios que dependen de la alta humedad ambiental que existe en estas áreas para su reproducción, debido a que sus huevos se desarrollan únicamente en sitios muy húmedos. Si dichas condiciones se ven reducidas durante largos períodos de tiempo, tal y como ya ha sucedido en algunas regiones tropicales, los adultos no tienen descendencia, ya que sus huevos se desecan y mueren rápidamente. Así, a la fecha, por ésta y otras causas, se han extinguido 74 especies de ranas de los bosques de niebla en todo el mundo.

Por otra parte, el dióxido de carbono de la atmósfera, al disolverse en el agua, hace que ésta se vuelva más ácida, lo que disminuye el crecimiento de especies como los corales y moluscos, a quienes les resulta más difícil tomar el calcio del agua para construir sus esqueletos y conchas, respectivamente. A pesar de que esta acidificación ha sido mínima a la fecha, los corales ya la han resentido y puede ser significativa sobre todo si se combina con otros factores.

El aumento de la temperatura de los océanos también produce el llamado “blanqueamiento del coral”. Para entender este fenómeno, debemos saber que estos organismos albergan en sus tejidos a ciertas algas microscópicas, de las que obtienen nutrientes, ofreciendo a cambio protección y desechos que utilizan como alimento.

Sin embargo, cuando la temperatura del mar aumenta, las algas abandonan los corales, lo que los deja sin color. El blanqueamiento puede ser revertido si el incremento de la temperatura marina no ha sido muy alto y si otras algas entran en asociación, pero si transcurren largos períodos, con incrementos iguales o mayores a 3°C, los corales mueren.

Los cambios en la temperatura del océano también provocan que otros animales no encuentren su alimento en cantidades suficientes. Por ejemplo, una población de pingüinos Adelia en la Antártida se redujo en tan sólo quince años (entre 1990 y 2004), de 320 parejas con crías a sólo 54, en un sitio donde la temperatura promedio se había incrementado 5.5°C en cincuenta años. La reducción tan drástica parece estar asociada con la migración del “krii”, su alimento principal, hacia zonas sureñas más frías y alejadas a las cuales los pingüinos llegan con mucha dificultad.

Para los osos polares, las plataformas de hielo son indispensables para obtener su alimento, reproducirse y establecer sus madrigueras. En ellas cazan a las focas anilladas y barbadas que constituyen los principales elementos de su dieta, aunque también pueden alimentarse de ballenas blancas y morsas. Sin embargo, conforme las temperaturas del Ártico han aumentado en las últimas décadas, las plataformas de hielo se han adelgazado y disminuido su extensión. Tan solo en el verano de 2008 se calcula que la pérdida de hielo fue casi equivalente al 90% de la superficie de México (SEMARNAT).

Con la pérdida del hielo a los osos se les dificulta cazar su alimento, por lo que no acumulan suficientes reservas de grasa para el invierno, sufren de desnutrición y más grave

aún, no pueden alimentar adecuadamente a sus crías, lo cual se traduce en una mayor mortalidad.

Como respuesta a los cambios en algunas regiones, los organismos de ciertas especies se han desplazado hacia nuevos sitios con características ambientales similares a las que poseían sus hábitats naturales. En consecuencia, sus distribuciones geográficas no son las mismas que hace cincuenta años. Por ejemplo, la pika americana, un pariente del conejo, redujo su área de distribución en las zonas montañosas de Norteamérica, mientras que otras, por el contrario, la han ampliado, como es el caso de muchas plagas forestales.

Estos cambios han sido observados en todos los continentes, en las regiones polares y en casi todos los grupos taxonómicos, incluyendo plantas, insectos, anfibios, aves y mamíferos. No obstante, debe mencionarse que no todas las especies tienen la capacidad de desplazarse hacia nuevos sitios para evitar los efectos del cambio climático. Esto quiere decir que en caso de no poder adaptarse localmente a las nuevas condiciones, podrían extinguirse en un plazo mediano o largo.



La pérdida de la biodiversidad, ya sea debida al cambio climático o a su efecto combinado con la deforestación, la sobreexplotación de los recursos o la contaminación, puede tener efectos negativos muy importantes para la sociedad, debido básicamente a la pérdida de los servicios ambientales que nos brindan los ecosistemas de manera gratuita; por ejemplo, la regulación del clima, la captación y el mantenimiento de la calidad del agua, el control de las plagas, la descomposición de los residuos que producimos, la formación y la fertilidad de los suelos y la polinización de los cultivos que realizan las abejas, mariposas, murciélagos y otros animales.

Especies en peligro de extinción

Las especies en peligro de extinción son aquellas que corren el riesgo de desaparecer, debido a que su población es tan reducida que podrían extinguirse por completo del planeta, ya que son muy vulnerables a factores como la pérdida del hábitat, la cacería, las enfermedades y el cambio climático.



La tasa actual de extinción es probablemente mucho mayor a la que se esperaba, llegando al caso de que muchas especies se extinguen incluso antes de ser descubiertas. Las estimaciones actuales indican que un tercio de los anfibios del mundo, una cuarta parte de todos los mamíferos y una de cada ocho aves, están actualmente en peligro de desaparecer.

El sistema global más importante e integral que determina el estado de conservación de cada especie, es la Lista Roja de la UICN de Especies Amenazadas. A continuación, presentamos algunos de los animales que se encuentran en mayor peligro de extinguirse en los próximos años.

Leopardo de Amur. Se encuentra en el máximo peligro de extinción. Este hermoso, fascinante y por demás extravagante espécimen, es la subespecie más rara de los leopardos que aún habitan la Tierra. Actualmente, solo quedan 25 ejemplares en Rusia y 12 en China, todos ellos en cautiverio.

Rinoceronte negro. Es una de las dos especies que quedan en la sabana africana. Sus subespecies se han extinguido como resultado de la caza furtiva. Si bien se estima que en la década de los sesentas había unos 70,000 ejemplares en el mundo, hoy solo quedan aproximadamente 3,725.

Tortuga carey. Es la única del género *Eretmochelys* que queda en el mundo, una especie marina que actualmente se encuentra en peligro crítico de extinción. Como muchas otras tortugas, es amenazada por la pérdida de sitios de anidación y hábitats donde conseguir alimento, la recolección de huevos, la pesca, la contaminación y el desarrollo costero.

Tigre de Sumatra. Es una especie endémica de la isla de Sumatra. En 1978 quedaban apenas 1,000 tigres de esta singular subespecie de felino, hoy quedan menos de 400.

Vaquita marina. También conocida como “cochito”, es una especie endémica que habita únicamente en el Golfo de California, en México. Sin embargo, se estima que esta realidad no durará mucho tiempo, ya que su número es mínimo y no hay condiciones para que pueda multiplicarse, ya que la zona es ampliamente utilizada para la pesca, provocando que mueran atrapadas en las redes o a manos de los pescadores. Hoy quedan apenas cerca de 200 ejemplares.

Titi leoncito. Actualmente, solo existen 800 ejemplares, técnicamente *Leontopithecus rosalia*, encontrándose en situación crítica. Se trata de una especie de primate pequeño, originaria de los bosques de la costa atlántica de Brasil. Considerado como uno de los animales más raros del mundo, si no se toman medidas, la especie dejará de existir en breve.

Elefante de Sumatra. Otra especie endémica de las islas de Indonesia en peligro de extinción crítica. Hoy en día, solo quedan entre 2,400 y 2,800 especímenes, pero este número corre serios riesgos de descender si no se toman medidas eficaces contra la caza furtiva.

Hipopótamo pigmeo. Se trata de un mamífero pequeño que aún habita los bosques y algunas marismas de África Occidental. Actualmente, está saliendo del peligro de extinción crítica, de todas maneras sus números son bajos y muy preocupantes.

Cocodrilo chino. Esta curiosa especie de saurópido cocodriliano, tiene una realidad desalentadora, contando con apenas unos 300 ejemplares salvajes en la naturaleza. La pesca y la caza a gran escala han hecho bajar su número en apenas unas décadas y aunque hay unos 10,000 ejemplares dispersos en diferentes zoológicos del mundo, su hábitat natural, las selvas chinas, cada vez es más amenazado por la expansión de las ciudades y las actividades humanas.

Jaguar. Habita en los planos costeros y las áreas montañosas, desde el sur de Sinaloa y el centro de Tamaulipas, hacia el sur y el sureste por el Istmo de Tehuantepec hasta la península de Yucatán. Se puede hallar en manglares, el matorral xerófilo y en los bosques tropical, mesófilo de montaña y espinoso, así como el de coníferas y encinos. Se estima que la población de jaguares presenta menos de 50,000 ejemplares adultos, con tendencia a la baja debido a la persecución y la degradación de su hábitat.

Lobo mexicano. Es la especie más pequeña de las treinta subespecies de lobo en Norteamérica. Su forma y tamaño son similares a los de un perro mediano. Hasta tiempos recientes, su hábitat se extendía desde el Desierto de Sonora, Chihuahua y centro de México, hasta el oeste de Texas, sur de Nuevo México y Arizona central. Al llegar el siglo XX, la reducción de sus presas naturales como los ciervos, causó que los lobos atacaran al ganado, situación que produjo agresivas campañas de exterminio por parte de agencias gubernamentales de Estados Unidos, así como la caza desmedida de ganaderos mexicanos.

Gorila de montaña. Está al borde de la extinción. Pese al arduo trabajo de numerosas organizaciones conservacionistas por no perder a este magnífico primate, desafortunadamente quedan menos de 700 ejemplares y los expertos aseguran que este número no hará más que descender en poco tiempo.



Nuestro planeta es el hogar de numerosas especies de plantas y animales, cada una en su propio hábitat. A lo largo de los siglos, la naturaleza ha tratado de dotarnos con un equilibrio sorprendente para que todas coexistamos. Lamentablemente, cada vez son más las especies que están amenazadas o en peligro de extinción. La mayoría de las veces el hombre no se da cuenta de ello hasta que es demasiado tarde y difícil de revertir el daño.

Qué podemos hacer

A nivel mundial, de acuerdo con la Unión Internacional para la Naturaleza, alrededor de 17,291 especies están en riesgo de extinción, por lo que se ha declarado una “crisis de la biodiversidad”, que se refiere a la pérdida acelerada de la variedad genética no solo de especies, sino de ecosistemas enteros.

De acuerdo con la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, durante la larga historia del planeta ha habido muchas extinciones causadas por cambios climáticos, vulcanismo, inundaciones y sequías. Sin embargo, en los últimos años, la gran mayoría de las extinciones de flora y fauna se deben al impacto directo o indirecto de las actividades humanas, pese a las numerosas campañas de concientización que se han hecho en las últimas décadas.



Las perturbaciones causadas por la mano del hombre disminuyen el área de distribución de las especies y reducen a las poblaciones gradualmente. Cuando éstas son pequeñas, su riesgo a la extinción aumenta debido a diversos factores, como contaminación, industrias no sustentables, sobreexplotación de las especies, emisión de gases de efecto invernadero, tráfico de especies, actividades agrícolas, falta de cooperación por parte de los gobiernos en el mundo, etc. Las razones son muchas y de pronto podría parecer que el ciudadano común queda atrapado en medio de ellas y es incapaz de ayudar para evitar la extinción de las especies, pero esto no es así. A continuación, le ofrecemos algunos consejos con los cuales puede contribuir.

Estar informado

No puede resolverse un problema que no se conoce. Estar informado implica consultar fuentes periodísticas, gubernamentales, de organizaciones civiles y de cualquier otro medio que pueda orientarlo acerca de las especies o ecosistemas en peligro y de las causas que han llevado a esta problemática.

Es importante informarse sobre los principales problemas medioambientales, tanto a nivel regional como nacional y global, para comprender mejor qué está a su alcance, así como conocer, al menos de forma básica, la legislación ambiental en nuestro país, además de participar en consultas y seguimientos de programas de conservación impulsadas por el gobierno.

Practicar un consumo responsable

Éste incluye el consumo de productos, energías, especies y recursos naturales. Existen muchos casos de industrias en el mundo que han sido denunciadas por diversas organizaciones, por no regular la cantidad de residuos contaminantes que generan. Si bien es cierto que es tarea del gobierno regular dicha cuestión, mientras tanto puede comprar productos orgánicos o apoyar a los productores locales, quienes suelen ofrecer productos obtenidos con prácticas más amigables con el medio ambiente. Otra buena medida, es consumir productos sin empaques o con envases biodegradables.

En el caso del consumo de energías, especies y recursos, se recomienda reducir el uso de agua porque, solo por dar un ejemplo, su sobreexplotación causa estragos ecológicos en los ecosistemas de agua dulce.

También puede reducir su consumo de electricidad, pues equivale a disminuir la quema de combustibles para su generación, evitando a su vez la emisión de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático, así como utilizar de preferencia el transporte público.

Finalmente, es importante no consumir productos obtenidos de especies en peligro de extinción, como pieles, grasas, carnes, marfil y mucho menos a las especies mismas. No capturarlas, ni maltratarlas es importante y aunque parezca una cosa menor, no debe alimentarse a los animales en las áreas protegidas.

Contaminar menos

Las “3R” podrían parecer insignificantes, pero tan sólo en México cada año se producen más de cuarenta millones de toneladas de residuos urbanos. De acuerdo con estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, más del 80% termina siendo depositado en tiraderos a cielo abierto, eso solo en el caso de la basura recolectada. Por eso, lo invitamos a:

- Reducir la cantidad de artículos que consume y que en consecuencia se desechan, sobre todo tratándose de productos tóxicos o no biodegradables.
- Reciclar los que no se utilizan, lo que implica separar la basura en casa, para que después se pueda someter a un tratamiento.
- Reutilizar todo aquello que se pueda volver a usar, como botellas, ropa, latas, etc.

Transformar el entorno

Evidentemente, la biodiversidad está en todas partes. Cualquiera puede informarse acerca de si en el lugar en el que habita hay especies en peligro y programas de conservación de las mismas. Participar en ellas no es una mala idea. Liberar una tortuga, un ajolote, una guacamaya o conservar una planta en peligro de extinción en casa, pueden ser experiencias placenteras. Si en casa hay un área verde, ésta puede adaptarse para sembrar especies locales. Por ejemplo, en un árbol puede vivir un pájaro carpintero y en una flor alimentarse un colibrí en peligro de extinción.



Muchas personas piensan que no tienen responsabilidad sobre la crisis de la biodiversidad. Sin embargo, todos contribuimos en cierta medida a través de nuestros hábitos de consumo cotidianos. Por ello, también podemos ayudar siguiendo los consejos anteriores, además de denunciar las prácticas que puedan poner en riesgo a las especies, como la cacería y el tráfico ilegal de animales.

Alimentos y enfermedades estomacales

El ser humano requiere de consumir alimentos para su supervivencia y el desarrollo de sus funciones. Estos los obtiene a partir de la naturaleza, a través de frutos, semillas, granos, animales y sus derivados, entre otros. Estos contienen diferentes compuestos que ofrecen propiedades nutritivas al organismo y que servirán para los fines establecidos.



Una de las características principales que los alimentos deben ofrecer al ser humano es la inocuidad, que se puede definir como aquella capacidad para no causar daño o enfermedad a las personas que los consumen. Por lo tanto, la higiene alimentaria comprende las condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los mismos, con la finalidad de prevenir alguna enfermedad por consumir algún alimento o beber agua.

Precisamente ésta es una tarea fundamental de los gobiernos y el personal de salud, ya que desde tiempos remotos ha sido un problema que acarrea enfermedades y muertes en la población, especialmente a los más vulnerables, que son los niños, las personas de la tercera edad y los enfermos. En México, se han presentado como principales causas de enfermedad por consumir alimentos insalubres la amebiasis y la salmonelosis, por mencionar un dato.

Una persona puede comer un alimento contaminado de diferentes formas, entre ellas pueden ser: Consumir productos crudos, mal cocinados, no desinfectados, no lavados, por tomar leche sin pasteurizar, por contaminación cruzada y por mal uso de las temperaturas, entre las más comunes.

Consumir alimentos crudos, en específico carnes, mariscos o leche, es una práctica que para algunas personas es

común y de buen gusto. Sin embargo, es una de las técnicas más peligrosas para consumir un alimento con riesgo de causar enfermedad. Esto puede deberse por varios factores, desde una enfermedad por parásitos en el animal, mal manejo y transporte del mismo, contacto con superficies sucias, poca limpieza, ya sea del animal o los utensilios, con la indudable adhesión de microorganismos patógenos al alimento.

Por tal motivo, es importante evitar el consumo de preparaciones con alimentos crudos, que puede ser desde un trozo de carne a medio cocer, pescados o mariscos sin cocinar, utilizar huevos crudos en algún platillo o preparación (como un aderezo), comida oriental cruda, leche sin pasteurizar o hervir, entre algunos otros.

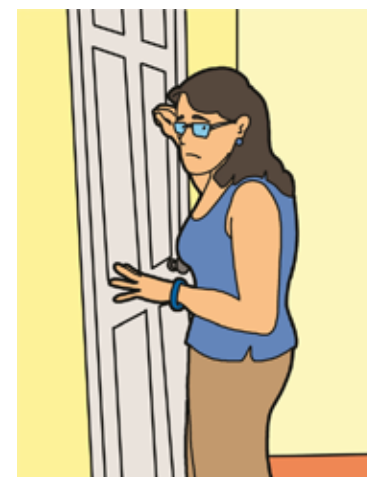
Las frutas, verduras y tubérculos, son alimentos básicos en la dieta que proveen los nutrientes esenciales para la salud. Sin embargo, el correcto manejo de ellos puede ayudarnos a prevenir una enfermedad, ya que es recomendable tener cuidado con ellos desde el mismo momento de guardarlos, como ponerlos en una bolsa de plástico en el refrigerador, además de lavarlos con agua y jabón, desinfectar aquellas difíciles de lavar, como podrían ser las hojas pequeñas, ya que éstas pueden contener tierra, microorganismos o algún componente que lo haga riesgoso a la salud.

La contaminación cruzada es aquella que tiene lugar al pasar microorganismos patógenos de alimentos o utensilios contaminados a los ya preparados o listos para comer. Puede darse por utilizar tablas para picar, cuchillos, superficies o las mismas manos. De hecho es común manipular los alimentos crudos y después los ya preparados, esto puede dar lugar a un riesgo potencial de enfermedad.

El refrigerador es un electrodoméstico que ayuda en la conservación de los alimentos. Sin embargo, su uso inadecuado puede favorecer a la contaminación cruzada. En primer lugar necesita limpieza, se recomienda realizarla cada semana utilizando agua, jabón y un germicida inocuo (como cloro), para así evitar el riesgo de suciedad y proliferación de microorganismos. Otras recomendaciones son no saturar el mismo, guardar y tapar los alimentos preparados o listos para comer y evitar los escurrimientos, principalmente de productos crudos como la carne.

Cabe destacar que la Organización Mundial de la Salud publicó cinco claves para la inocuidad de los alimentos, mismas que podemos seguir y que nos ayudarán a su correcta manipulación y con esto evitar una enfermedad:

- **Mantener la limpieza.** El correcto lavado de manos, después de ir al baño y antes de preparar cualquier alimento, así como la correcta limpieza de superficies, equipos para la preparación de la comida y proteger los alimentos de insectos, mascotas y otros animales.
- **Separar alimentos crudos y cocinados.** Manejar utensilios diferentes al manipularlos, así como mantenerlos apartados para evitar su contacto.
- **Cocinar completamente.** Una correcta cocción mata casi a todos los microorganismos, pero se recomienda llegar a los 70° C.
- **Mantener los alimentos a temperaturas seguras.** Por debajo de los 5° C y arriba de los 60° C, el crecimiento microbiano se hace más lento, por lo que es inadecuado dejar los alimentos listos para comer entre esas dos temperaturas, pudiendo ser por lapsos menores a dos horas.
- **Utilice agua y materias primas seguras.** El agua además de microorganismos, puede contener químicos, pero cuando es tratada es segura. Por otro lado, se recomienda adquirir alimentos sanos y frescos, tener en cuenta el lavado si es necesario y no consumirlos en caso de haber vencido su fecha de caducidad.



La mejor herramienta para llevar a cabo una adecuada alimentación sana e inocua es la información y aplicar esos conocimientos en la vida diaria. Los alimentos ofrecen los componentes necesarios, por lo tanto, es tarea de cada persona ver por la higiene y seguridad que estos brindan a la dieta familiar.

Especies protegidas en Jalisco

Jalisco es un estado con diferentes contrastes ambientales por sus colores, formas y tamaños, producto de su ubicación geográfica, la actividad tectónica y el clima, por lo que posee una gran diversidad biológica y extensas áreas naturales importantes que cumplen diversas funciones.

La biodiversidad se encuentra representada por animales, plantas, microorganismos y hongos que integran a los ecosistemas y sostienen su funcionamiento. Gracias a ello recibimos una fuente insustituible de bienes y servicios indispensables para el desarrollo de Jalisco, entre los que destacan: Agua, materias primas, material genético, regulación de ciclos de nutrientes, turismo y recreación, entre otros.

La biodiversidad que alberga Jalisco, se caracteriza por una elevada riqueza de especies y endemismos, que es el resultado de miles de millones de años de evolución, modificada por procesos naturales. **“La biodiversidad es la red de vida, de la cual somos parte, y de la que depende enteramente nuestro bienestar y nuestra supervivencia”.**

En Jalisco, se encuentra el 29% de la flora de plantas vasculares y el 34% de la fauna de mamíferos de México, país que ocupa respectivamente el cuarto y el quinto lugar mundial en riqueza de especies de estos grupos.

En cuanto a las aves, la riqueza de especies de Jalisco representa el 56% de la avifauna de México. El patrimonio de endemismos también es notable en aves y mamíferos, especialmente en las zonas montañosas. En el contexto nacional, Jalisco ocupa el cuarto lugar estatal en riqueza florística, después de Chiapas, Oaxaca y Veracruz.

La biodiversidad y los ecosistemas naturales están siendo deteriorados por el desarrollo agrícola, la producción industrial y la urbanización, así como la contaminación del suelo, el aire, el agua, la cacería, el comercio y la sobrepesca. En los últimos cincuenta años, el ser humano ha modificado los ecosistemas más rápidamente que en cualquier otro período de su historia.

Para la conservación de este valioso “Patrimonio Natural” que es la biodiversidad, la Secretaría de Medio Ambiente y Desarrollo Territorial (SEMADET), está trabajando a través de las Áreas Naturales Protegidas para conservar la biodiversidad y sus ecosistemas mediante acciones para proteger la flora y fauna, de manera indirecta que inciden en la protección y conservación de las siguientes

actividades: Protección contra incendios, obras de conservación de suelo y agua, senderos interpretativos, estos últimos para realizar visitas guiadas y sensibilizar a los usuarios a través de pláticas sobre la importancia de los recursos naturales y su biodiversidad.

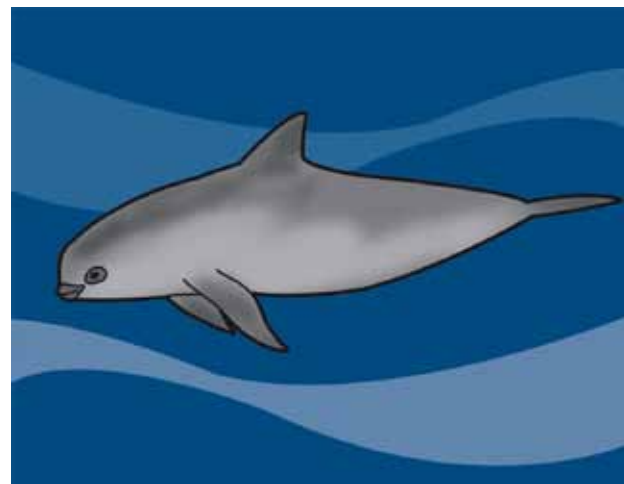
A través de las Áreas Naturales Protegidas se contribuye a un mejor manejo ordenado de los recursos naturales.

Como especie humana estamos vinculados, de manera indirecta o directa, con la gran riqueza natural, la “Biodiversidad”.

Algunas especies que cumplen funciones importantes en el planeta son:

- **Cocodrilo.** El excremento de los cocodrilos favorece a una mejor producción de peces, debido a que los ácidos, bases y sales, después de disolverse en el agua, enriquecen a los ríos con electrolitos, por lo que contribuye a la existencia de más organismos en el agua.
- **Mezquite.** A través de sus raíces retiene el suelo para que no se deslave, las flores para la producción de miel, mejora la capacidad de infiltración y el almacenamiento del agua.
- **Jaguar.** Es una de las especies más emblemáticas y carismáticas. La presencia de jaguares es un indicador del buen estado de salud de los ecosistemas, ya que hace evidente la existencia de presas suficientes para mantener la población de depredadores.
- **Mangle.** Son árboles o arbustos que crecen en las costas que en conjunto se nombra manglar. Son utilizados para la fabricación de herramientas, combustible, remedios medicinales y alimento para ganado, son también una barrera natural de protección que contiene la erosión de vientos, mareas, huracanes y control de inundaciones.
- **Águila real.** Su imagen ha sido utilizada como símbolo nacional de nuestro país, es un gran depredador que forma parte del equilibrio de otras especies.
- **Murciélago.** Es un gran polinizador, controla las plagas de insectos, prescindiendo de esta manera el uso de sustancias químicas, insecticidas en la agricultura, minimizando daños en la salud pública.

¡Cuando visites las Áreas Naturales Protegidas, observa, disfruta y conserva!



MEDIO
AMBIENTE

Secretaría de Medio Ambiente y Desarrollo Territorial.

Director General de Conservación y Biodiversidad.
Biól. Antonio Ordorica Hermosillo.

Director de Ecosistemas y Biodiversidad.
Ing. José Ayala Valdovinos.

Técnico Especialista Ambiental. Biól. Xiuhtlatzin
Valdovinos Sánchez.

Av. Circunvalación - Agustín Yáñez No. 2343, esquina
Av. Niños Héroes, Col. Moderna.
Tel. 3030 8250, Ext. 55734.
semadet.jalisco.gob.mx

Recomendaciones para alimentar a tu mascota

La alimentación de nuestras mascotas resulta de vital importancia para su bienestar. Perros y gatos necesitan diferentes tipos de nutrientes, tales como aminoácidos provenientes de las proteínas, ácidos grasos, carbohidratos, vitaminas y minerales.

Culturalmente, tenemos la costumbre de alimentarlos con restos de comida, huesos, tortillas y más, bajo la creencia de que este tipo de comida les encanta, la realidad es distinta, al igual que los humanos los animales necesitan una dieta balanceada y propia para su especie. Actualmente, existen una gran variedad de alimentos en diferentes presentaciones, desde las conocidas croquetas, alimento húmedo congelado, latas y sobres con diferentes tipos de mezclas de carne. Al elegir el alimento adecuado para nuestra mascota es necesario tomar en cuenta la edad, especie, raza, talla y nivel de actividad, entre otros puntos, estas características nos dirán qué tipo de dieta deberá llevar nuestra mascota, es aquí donde surge la necesidad de visitar a nuestro médico veterinario, él nos podrá orientar sobre qué tipo de alimentos y marcas serán las mejores para nuestra mascota, especialmente cuando tenemos cachorros o animales ancianos.

Los cachorros en crecimiento requieren el doble de calorías que un adulto de la misma raza. Como propietario debes iniciar a alimentar a tu cachorro a las cuatro semanas de vida aproximadamente, debido a que la leche materna ya no les es un alimento suficiente. Al ofrecer alimento a tus cachorros, procura hacerlo en varias ocasiones durante el día; por el contrario, los perros ancianos necesitan hasta un 20% menos de calorías en comparación con un adulto, debido a que su metabolismo disminuye.

Conforme pasan los años, nuestras mascotas tienden a aumentar de peso, la obesidad produce trastornos en el metabolismo de los carbohidratos, lo cual desencadena problemas en la concentración de la glucosa circulante en la sangre, pudiendo llegar a producir diabetes en nuestra mascota.

Un punto más que se debe de tomar en cuenta es a las madres lactantes, las cuales tienen un tiempo de lactancia de aproximadamente seis semanas, tiempo durante el cual los requerimientos energéticos aumentan dependiendo del número de cachorros, por lo que en esta etapa es necesario cambiar la alimentación de nuestra mascota.

Las croquetas son el alimento más común, las cuales están hechas con proteínas, fibras, minerales y vitaminas, todos estos formulados para crear un alimento balanceado. A la presentación de la croqueta se le denomina "petetizado", puesto que en el proceso se le extrae toda la humedad, es por esto que las heces de nuestras mascotas se vuelven firmes y su olor no es tan desagradable como cuando los alimentamos con comida casera.

Otro punto que debemos de tomar en cuenta al alimentar a nuestras mascotas, es su sistema digestivo, tanto perros como gatos, son incapaces de desdoblar ciertos alimentos, lo cual les puede provocar problemas digestivos. Los huesos son especialmente una de las principales causas de úlceras gástricas, desgarros en la mucosa del esófago y problemas para defecar.

Un perro pequeño necesita alrededor de 185 a 370 calorías diarias, mientras que uno de talla grande requiere

aproximadamente entre 1,000 a 2,000 calorías diarias, la cantidad de energía que necesiten dependerá también del nivel de actividad y la raza del perro.

En cuanto a los gatos, su requerimiento diario de energía oscila entre 220 a 350 calorías diarias. Cada marca de croquetas tiene en su etiqueta la porción de alimento que según su fórmula corresponde a la talla de nuestra mascota. Desafortunadamente, la visión de la cantidad de alimento que los animales deben consumir está viciada por nuestros propios hábitos de alimentación, lo que provoca que sobrealimentemos a estos peludos compañeros. Actualmente, el sobrepeso u obesidad en perros y gatos es muy común, lo que desencadena diversos problemas de salud para los animales.

La mejor opción de alimento para tu mascota son las croquetas, mismas que le proporcionarán los nutrientes necesarios y específicos, cuidarán su microbiota intestinal y le permitirán tener una mejor calidad de vida. Además, existen diversos premios formulados específicamente para tu mascota que podrán alegrar a ese miembro consentido de la familia. Recuerda siempre consultar a tu veterinario, él te dará los consejos necesarios para que tu mascota esté siempre sana y feliz.



MVZ Dra. en C. Tzintli Meraz Medina.
Coordinadora de la Carrera de Medicina Veterinaria y Zootecnia.



Trocitos de pescado y vegetales estilo tempura

(6 porciones)

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Ingredientes

- 700 g** Filetes gruesos de pescado (cortados en dados de 2 cm aprox.).
- 150 g** Ejotes (despuntados y cortados al sesgo por la mitad).
- 3** Huevos (separadas las claras de las yemas).
- 2** Calabacitas (cortadas en rebanadas al sesgo).
- 1** Plátano tabasco (no muy maduro y cortado en rodajas).
- 1** Camote amarillo (cortado en rodajas delgadas).
- 1** Zanahoria (cortada en rebanadas al sesgo).
- 1 ½** Taza de harina de trigo (cernida).
- 1** Taza de cerveza.
- ½** Taza de aceite para freír.
- 1** Pizca de sal.

Procedimiento

- 1.** Mezcle las yemas, la harina, la sal y la cerveza hasta formar una pasta. Déjela reposar durante dos horas en el refrigerador.
- 2.** Bata las claras a punto de turrón y revuélvalas con la preparación anterior ya refrigerada.
- 3.** Caliente el aceite de preferencia en un recipiente hondo, como un wok. Uno por uno, pase los trocitos de pescado y vegetales por la pasta y sumérgalos en el aceite muy caliente.
- 4.** Cuando estén crujientes, sáquelos y escúrralos sobre papel absorbente.
- 5.** Sirvalos acompañados de la salsa de soya o algún otro aderezo de su preferencia.

Centro de Atención a Clientes Yakult

Septiembre

Beneficios del masaje corporal

Lunes 19 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La unión y armonía en la familia

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

Constelaciones familiares

Miércoles 21 y 28 de septiembre. De 1:00 a 2:30 p.m.

Aprender a amarse a sí mismo

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

Virtudes paternas

Viernes 23 de septiembre. De 3:00 a 5:00 p.m.

La danza, un camino hacia la paz

Lunes 26 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nutrición para el cerebro

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

Trastornos en la salud por una alimentación incorrecta

Miércoles 28 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Actividad en la ancianidad

Jueves 29 de septiembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Octubre

El atardecer en nuestras vidas

Martes 4 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Identificando mis emociones

Miércoles 5 de octubre. De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Viviendo la paz interior

Jueves 6 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El cuidado del agua

Viernes 7 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Nutrición y actividad física en la salud

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

Pérdida de músculo en la tercera edad

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

Alergias, tratamiento integral

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

Cómo ser feliz con o sin pareja

Jueves 13 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Desarrollo de la autoestima

Viernes 14 de octubre. De 3:00 a 5:00 p.m.



Clases de baile...

De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Consulta las otras clases de activación física sabatinas

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. Luis Pérez Patiño consume nuestros productos, aunque especialmente **Yakult**, porque se siente muy a gusto del estómago cuando lo hace. Lo toma de preferencia por las mañanas y afirma que durante todo el día se ve reflejado en su bienestar físico. Su familia también lo toma porque conoce los beneficios de los *Lactobacillus casei* Shirota.



unicef y Yakult

Firman acuerdo para mejorar hábitos de salud y nutrición

UNICEF y **Yakult** firmaron el pasado 24 de agosto, un convenio para mejorar los hábitos de salud y nutrición de niños de 0 a 5 años de edad y para difundir consejos prácticos para las familias sobre desarrollo infantil temprano, los cuales contribuirán a impulsar el aprendizaje y sano crecimiento de sus hijos.

"Para Yakult México, es un honor ser parte de las acciones que tiene UNICEF para fomentar buenos hábitos de salud y nutrición. Estamos convencidos de que estas acciones son necesarias y son parte de los principios que conformaron nuestra empresa desde hace ochenta años, es por esta razón que continuaremos realizando nuestro esfuerzo de manera permanente para contribuir a una vida más saludable y alegre alrededor del mundo. Agradecemos a UNICEF poder ir juntos en esta gran labor", afirmó el Sr. Toru Ogawa, representante de **Yakult**.

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA

Chofer repartidor

Requisitos (Manzanillo)

Edad de 20 a 30 años / Sexo masculino
Licencia de chofer vigente / Estado civil indistinto
Preparatoria terminada / Facilidad de palabra
Trato amable / Buena presentación
Disponibilidad de horario / Gusto por las ventas

Ofrecemos

Prestaciones superiores a las de Ley / Seguro de vida
Fondo de ahorro / Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx
O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en: Sucursal Manzanillo: Calle Revolución No. 33, Col. Morelos las Brisas Manzanillo, Colima / Teléfono 01 314 333 6936

Vida Sana 105.9 FM

Yakult

Tema	Fecha
Adolescentes saludables	8 de septiembre
Enfermedades digestivas en los niños	30 de septiembre

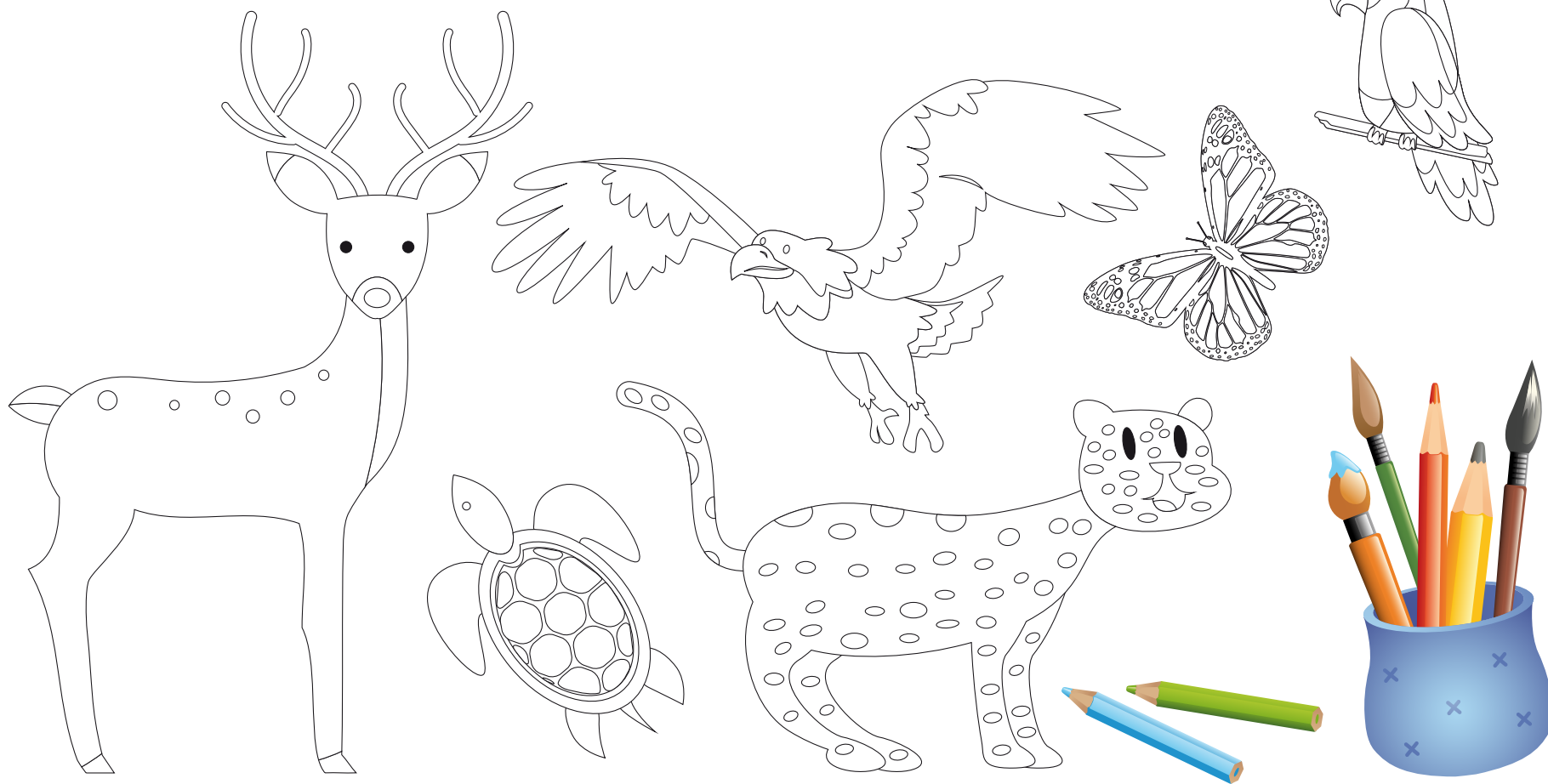
Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



CUIDEMOS A LOS ANIMALES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

Yakuamigo, todos podemos hacer algo para prevenir que desaparezcan para siempre cientos de especies que se encuentran en peligro de extinción. Entre las medidas que puedes adoptar, está evitar el desperdicio de agua, no tirar basura en los bosques o mares cuando vayas de vacaciones, ahorrar energía eléctrica en tu casa, cuidar a los árboles y por supuesto, no comprar animales como mascotas cuando estos se encuentren en peligro de extinguirse.

A continuación, te invitamos a colorear algunas especies animales que se encuentran protegidas en nuestro país:





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

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

LA CEGUERA POR DIABETES SE PUEDE PREVENIR

CAMPAÑA DEL OJO DIABÉTICO

**Examen de fondo de ojo
con pupila dilatada:**

**Precio
NORMAL
\$1,000.00**



**Precio
PROMOCIÓN
\$200.00**

(Previa cita septiembre 2016)

Ahorra 80% y cuida tus ojos

SEEMAX LASER ATIENDE 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

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

www.seemaxlaser.com