

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Octubre de 2016 Año XXII No. 264 Distribución Gratuita

Alimentación y salud

No existe la dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la alimentación diaria, que por un lado garantiza que se cubren todas las necesidades energéticas y nutritivas, además de contribuir en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios, como la obesidad o la diabetes.

Atentamente
Comité Editorial



La alimentación en México

Al hablar de alimentación en México, no se puede dejar de lado recordar toda la comida típica y tradicional con la que el país cuenta, como lo es el maíz, el frijol, el chile y la calabaza, que fue la base de la alimentación y agricultura de nuestros antepasados. Sin embargo, la realidad que se vive es muy diferente a lo que hasta hace algunos años todavía existía como alimentación cotidiana tradicional. Factores como la pobreza, la falta de educación, la globalización, el consumismo y un ambiente obesogénico, han dado pie a que se consuman alimentos distintos y características, que entre otras cosas van mermando la salud.

México cuenta con una riqueza cultural muy grande, en ella la alimentación juega un papel importante, tanto que en el año 2010 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), declaró a la comida mexicana como patrimonio inmaterial de la humanidad.



De acuerdo a esta organización se refiere a *"todo aquel patrimonio que debe salvaguardarse y consiste en el reconocimiento de los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación y que infunden a las comunidades y a los grupos un sentimiento de identidad y continuidad, contribuyendo así a promover el respeto a la diversidad cultural y la creatividad humana"*.

Todo esto dado a que la comida mexicana cuenta para su elaboración con procesos muy significativos, desde la siembra, con los elementos básicos, maíz, frijol y chile; la preparación, como es el caso de la nixtamalización, que le adhiere al maíz mayor valor nutritivo con el agua con cal que se emplea; así como técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento; además, como lo comenta esta organización, es un modelo cultural completo.

Precisamente, es esta forma de alimentación la que provee una elevada calidad nutrimental, con proteínas de origen vegetal que se complementan al combinar maíz y frijol, alta cantidad de fibra, vitaminas y minerales, que han ayudado a la población a nutrirse de forma correcta, con accesibilidad y manteniendo firmes nuestras raíces.

A pesar de todo esto, en últimos años se ha vivido un cambio en las formas de comer y en la economía mundial, entre otros factores, que han impactado en la forma en que la población mexicana se alimenta.

En este contexto es que el país elevó a rango constitucional el derecho a la alimentación, con una reforma en el año 2011 a la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos que cita de la siguiente manera *"Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará"*.

Por tal motivo es que existen políticas públicas las cuales buscan mejorar en este sentido que los mexicanos se alimenten de forma adecuada, sin embargo, hasta el momento no han logrado impactar de forma que muchos ciudadanos lo necesitan.

Tal es el caso de las personas que viven con diabetes, ya que de acuerdo a la ENSANUT 2012, 6.4 millones de mexicanos tienen este padecimiento y más alarmante aún es el número de personas que no conocen que tienen esta enfermedad, cifra que podría llegar a ser el doble.

Unos de los factores para esta enfermedad son el sobrepeso y la mala alimentación.

Desafortunadamente, en la actualidad se vive un ambiente obesogénico, éste es un contexto que propicia y promueve en varios sentidos la obesidad en individuos o en la sociedad, orillando a la población a consumir un exceso de calorías, principalmente en forma de azúcares, harinas, grasas saturadas y sodio, promovidos por un sofisticado mecanismo de comercialización y que por consecuencia finaliza en obesidad y sus consecuencias.

Por otro lado, está el tema de la pobreza, ya que en México, según datos del Consejo Nacional de Evaluación de la política de Desarrollo Social, existen más de cincuenta millones de personas que viven esta situación y con ello menos probabilidades de asegurar la adquisición completa de alimentos o posiblemente no seleccionar la opción más adecuada a su salud y nutrición.

De aquí la importante necesidad de la educación nutricional, que lleve a la sociedad a la adopción de hábitos alimentarios saludables en el día a día, con el apoyo de gobierno, instituciones, profesionales de la salud y la misma sociedad, para la creación de ambientes y oportunidades que fomenten la adecuada alimentación y nutrición.

México es un país rico en cultura, en diversidad de alimentos del campo, así como de productos propios de la ganadería y la pesca, entre otros, en ellos se encuentra todo lo necesario para nutrir el organismo y fomentar algo tan preciado como es nuestra tradición gastronómica. La inclusión de la industria alimentaria ha traído un gran avance a la sociedad moderna; sin embargo, el abuso de ella ha generado una pandemia que camina a grandes pasos y muy notoriamente en nuestro país, misma que podemos frenar con el regreso a nuestra cultura alimentaria tradicional.

Familia Yakult

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

La cultura alimentaria del mexicano

Hablar de alimentación nos remonta a pensar en regiones, ya sea por el origen de los ingredientes, la combinación de estos o por sus platillos. Es por eso que imaginar México nos lleva a recordar colores, variedad e innumerables alimentos y platillos que se pueden mencionar.



Sin embargo, a lo largo de los años, este arraigo por los alimentos y su significado se han ido perdiendo o bien modificado por la adopción de nuevas culturas (costumbres), que van desde la eliminación de ingredientes, hasta la adición de los mismos, todo ello por exigencias de las comunidades y consumidores que han transformado las necesidades básicas de nutrición en deseos o gusto por ciertos sabores.

Ejemplos de tradiciones sabemos por el franciscano Bernardino de Sahagún, que prácticamente todas las celebraciones religiosas incluían ofrendas de comida al extenso panteón de los dioses aztecas. El alimento predominante eran los tamales de maíz, omnipresentes en sus ritos y en las fiestas dedicadas a los muertos.

Actualmente, en México sigue siendo de mayor importancia el Día de Muertos, con altares en las casas y los camposantos, en tanto que los tamales continúan como protagonistas de las ofrendas, después de cuando menos siete siglos de tradición ininterrumpida.

En México, la base de la alimentación era el maíz y sus derivados, así como el chile, el amaranto y la calabaza. En el caso del maíz, los antiguos mexicanos descubrieron una forma realmente exitosa para que su ingesta fuera aún más digerible y saludable: El proceso de nixtamalización, el cual, entre otros beneficios, hace que el nivel de calcio aumente.

Por lo que la tortilla ha constituido desde tiempos inmemoriales el sustento básico de las poblaciones mexicanas, situación que se ha ido desplazando por harinas de trigo y productos industrializados que usan otros ingredientes.

Lo anterior sucede cuando de manera consciente o no, se adoptan nuevas costumbres por influencia de los medios de comunicación y la presencia de marcas hasta en el más recóndito lugar del país, hasta por estatus social, convirtiéndose en moda, desaprovechando la variedad y exquisitez con la que cuenta México.

Actualmente, no contamos con una cultura nutricional adecuada, ya que las prevalencias de una mala nutrición cada día van en aumento, encontrando aún personas con desnutrición severa y por otro lado con obesidad.

Se puede decir que la cultura ha ido cambiando a lo largo de las últimas décadas, ya que en los años ochenta no se tenían esos niveles de obesidad, teniendo polarizadas las opiniones de quienes afirman que los “nuevos productos” han hecho este cambio y por otro lado que los factores ambientales como la disminución de actividad física y el exceso en el consumo de estos productos ha resultado en el cambio de elecciones y una modificación en la cultura alimentaria de México.

A pesar de esto, la cocina mexicana es reconocida como una de las principales del mundo por los expertos de diversas nacionalidades. Ello tiene una explicación concreta, pues en nuestro país se conjugan dos características sobresalientes: México tiene una situación privilegiada por su notable diversidad tanto natural como cultural, con un obvio reflejo en la riqueza culinaria.

En efecto, nuestro país ocupa los primeros lugares del mundo por el número de especies vegetales y animales que alberga en su territorio (los primeros son Brasil, Colombia e Indonesia). Con la enorme cantidad de ingredientes de flora y fauna silvestre, además de los cultivos, los numerosos pueblos dieron rienda suelta a su creatividad culinaria.

Es por eso que podemos decir que la cocina tradicional mexicana no se ha perdido. Sin embargo, debe advertirse que la globalización trae consigo una invasión de alimentos de bajo aporte nutrimental, apoyados con campañas publicitarias.

Las clases media y alta los consumen ocasionalmente, con frecuencia por presión de los niños, víctimas más indefensas de la publicidad vinculada a instalaciones con juegos infantiles y alimentos asociados con juguetes.

De cualquier manera, no obstante esos avances del extranjero, la mayoría de la población mexicana sigue prefiriendo la comida propia. No hay que olvidar también la introducción de la cocina mexicana en Estados Unidos, además de las decenas de miles de restaurantes, supuestamente mexicanos, donde los nachos (que no son más que trozos de tortillas de maíz fritos), ocupan ya el segundo lugar en botanas de ese país, después de las bolsas de papas fritas.



La cocina mexicana y los hábitos alimentarios que implica, es un sistema cultural que rebasa con mucho a los aspectos meramente gastronómicos, ya que involucra cuestiones de religión, rituales y tradiciones de siglos atrás, que continúan vigentes en pleno siglo XXI y mucho depende de esa tradición de nosotros el fortalecerles en nuestras familias para así poder conservarlas.

Cómo organizar la alimentación en casa

Una dieta se define como todo aquel alimento o bebida que una persona consume durante el día. Es necesario que ésta sea sana, para que el individuo pueda obtener los nutrientes necesarios y asimismo pueda prevenir a corto, mediano o largo plazo, enfermedades o situaciones que afecten su calidad de vida.

Para llevar a cabo una dieta correcta o saludable es recomendable aplicar las siguientes características:

Que sea completa, esto es incluir alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida. Una guía específica para la población mexicana es el "plato del bien comer", mismo que está dividido por tres grupos principales: Verduras y frutas, cereales y tubérculos, además de alimentos de origen animal y leguminosas.



Equilibrada. Se habla en específico que los nutrimentos requeridos por el organismo, proteínas, grasas e hidratos de carbono, así como vitaminas y minerales, sean cubiertos en proporción adecuada. Para este fin, un licenciado en nutrición es el indicado para lograr esta característica de la dieta a través de un plan de alimentación, aunque la información presentada en esta revista también le puede ser de utilidad.

Inocua. Se refiere a que no tenga riesgos potenciales a la salud al ser consumida, libre de microorganismos dañinos, toxinas o contaminantes. De igual forma que no contenga cantidades excesivas de algún nutrimento.

Suficiente. Cada organismo necesita cierta cantidad de nutrientes, algunos como los niños y adolescentes para el crecimiento y desarrollo, mientras que los adultos para el mantenimiento de la buena salud y un peso saludable.

Variada. Afortunadamente, en México contamos con una amplia diversidad de alimentos, lo cual nos permite día a día cumplir la variedad en nuestros platillos, asegurando los nutrientes necesarios y dando color, sabor y aromas agradables.

Adecuada. Característica importante, dado que los gustos, necesidades o la misma cultura no es similar en toda la población, por tal motivo la dieta debe adecuarse a la persona desde su individualidad. Es importante saber, que un plan de alimentación no es una receta que se pueda distribuir o compartir, sino un régimen diseñado para una situación y una persona específica.

Ahora bien, en ocasiones solamente se requiere de un orden para llevar a cabo una alimentación adecuada y sana. Por lo tanto, los siguientes consejos le podrían ser de utilidad:

Es importante planear el menú de los siete días de la semana, así se pueden realizar las compras en los días de descanso y en la noche previa a cada día preparar la comida. Esto le dará la posibilidad de seleccionar alimentos sanos y nutritivos.

Como ejemplo está la ingesta de frutas, dado que en ocasiones se consumen en poca cantidad, éstas pueden ser preparadas (peladas, cortadas y lavadas), desde la noche anterior y estar listas para ser consumidas al día siguiente.

Seleccionar alimentos frescos y de temporada en lugar de alimentos procesados nos brindará mayor cantidad de nutrientes, sabor natural y evitará que tengamos en nuestros alimentos sustancias añadidas, como sodio, azúcar y grasas, entre otras.

Es muy importante evitar los excesos al momento de preparar, así como ver la forma de disminuir los excedentes de calorías, esto lo podemos hacer tratando de utilizar menos el método de fritura y los empanizados, así como la adición a los platillos de crema, mantequilla, mayonesa y aderezos, entre otros. Cabe resaltar que no están prohibidos, solo es recomendable no abusar de ellos y de descubrir otros métodos culinarios, así como el sabor original de cada alimento.

Comer lo necesario. El cerebro necesita aproximadamente de veinte minutos para enviar la señal de que ha sido suficiente la cantidad de alimento ingerido. Es por eso que se recomienda comer despacio, disfrutando cada bocado,

así como cuidar el ambiente en el cual se lleva la comida, momento ideal para la conversación con la familia, amigos o compañeros.

Una recomendación para no comer en exceso, es usar utensilios pequeños o medianos, ya sea platos, vasos, tazas, ya que al llenar un recipiente con alimento o bebida automáticamente se llenará hasta el tope, con la alta probabilidad de consumir una mayor cantidad.

Una mala práctica en salud es saltarse comidas (tener una o dos comidas al día) o realizar ayunos prolongados (como cuando se desayuna dos o más horas después de despertar y hacerlo de forma cotidiana). Estas costumbres deben evitarse, dado que el organismo se mantendrá menos activo y con la consecuencia de acumular más grasa corporal.

Por lo tanto, la alimentación necesaria durante un día es recomendable dividirla en tres comidas principales y dos más pequeñas, usualmente llamadas colaciones o refrigerios, es decir, cinco comidas al día, de esta forma el organismo estará más activo e inversamente a lo mencionado (si se come lo necesario), tendrá menos grasa corporal en reserva.

La actividad física es junto con la alimentación sana un binomio de gran trascendencia para la salud. Dado que uno se potencializa con el otro logrando resultados favorables y notorios desde el primer día. Por tal motivo es una práctica por demás significativa para llevar a cabo una dieta correcta.



Una dieta correcta es la meta que cada individuo debe visualizar para obtener el gran premio de la calidad de vida, es importante crear objetivos pequeños que se puedan alcanzar a corto plazo para siempre tener la motivación y certeza de que es el camino correcto.

Beneficios de la actividad física

Tal vez el hacer ejercicio es uno de los propósitos de año nuevo más incumplidos y más de alguna vez hemos luchado para dejar la comodidad de nuestra cama o sillón para activarnos y lograr una mejor salud y forma física. Lo cierto es que una gran parte de la población nunca ha contemplado la posibilidad de hacer ejercicio por salud y menos por diversión, lamentablemente esto ha desencadenado una serie de complicaciones que ponen en riesgo nuestra integridad, además del bienestar físico y mental.

La actividad física es considerada como cualquier tipo de movimiento provocado por la contracción de los músculos y cuyo resultado es el gasto de energía. Es muy obvio que a medida que incorporamos más grupos de músculos, el resultado es cada vez más eficiente y también el consumo de energía se incrementa, por lo tanto nos ayuda a mantener el peso actual o inclusive reducirlo.



Existen diferentes tipos de actividades físicas, desde las más simples de la vida cotidiana, hasta las más elaboradas, sin embargo todas tienen sus beneficios específicos y cumplen diversas funciones.

Actividades diarias: Entre ellas caminar, subir escaleras, deberes de la casa, bailar, entre otros. Este tipo de actividad es considerada como la mínima necesaria para ser funcionales hablando de autonomía, esto significa valernos por nosotros mismos. Con el paso del tiempo, la pérdida de masa muscular puede disminuir la capacidad de movimiento y provocar algún tipo de incapacidad, por lo tanto es necesario tomar en cuenta que las actividades diarias son muy importantes y no despreciarlas.

Ejercicio como factor para mejorar o mantener la salud

Cuando se elabora un plan de ejercicio para mejorar la salud se dice que es un programa de movimientos repetitivos y cíclicos que por medio de la práctica constante genera resultados favorables. Este tipo de actividad por lo general se lleva a cabo en los gimnasios y parques, pero también podemos destinar un horario y lugar en nuestro hogar para llevarlo a cabo.

Algunos de los beneficios más notables del ejercicio son: Nos ayuda a manejar los niveles altos de estrés cotidiano, controlar los niveles altos de glucosa en la sangre, previene o aminora la hipertensión arterial, promueve la elasticidad y fuerza de músculos y articulaciones, reduce las probabilidades de padecer diferentes tipos de cáncer, mejora los problemas de estreñimiento, ayuda a sentirnos de mejor humor y con más energía, reduce las grasas de mala calidad en la sangre y aumenta las buenas, además de un sinnúmero de beneficios más.

Este tipo de actividad física es recomendado practicarla por lo menos cinco días a la semana de 30 a 60 minutos a intensidad moderada y es más recomendado que no se hagan sesiones muy intensas o muy prolongadas solo un día para tratar de compensar lo que no se hizo en la semana. Por ejemplo, hacer tres o cuatro horas de ejercicio el domingo. Esto debido a que la constancia y la moderación nos brindarán un mejor equilibrio.

La actividad física como deporte

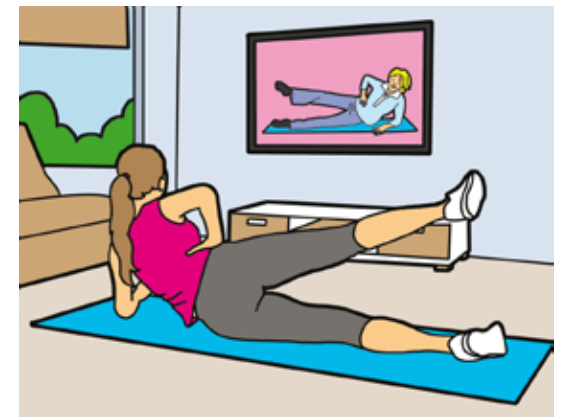
Es un poco más específica, ya que esta tiene la finalidad de incrementar el rendimiento, la fuerza, la velocidad, la resistencia, la elasticidad y en general las capacidades corporales a su máximo posible. Generalmente, se considera deportista a una persona que a través de un tiempo específico logra incrementar sus habilidades corporales con el propósito de competir, ya sea por títulos deportivos o de manera profesional por premios en efectivo o especie.

Regularmente, requiere de una ardua dedicación y los resultados son bastante notables. Es importante notar que cualquier persona que goza de buena salud física o inclusive alguna incapacidad, también puede llegar a ser un deportista sin verse en la necesidad de competir por dinero o títulos, ya que muchos compiten contra sí mismos con la

finalidad de romper sus propias marcas o logros personales.

Ya sea que se busque una buena figura o mejorar la calidad de vida, el ejercicio es tan importante como una buena alimentación. Hay habilidades importantes que debemos garantizar para estar en equilibrio.

- **Fuerza física.** Tal vez para algunos será suficiente levantar un par de botes de un litro de agua, mientras que otros requerirán pesos grandes. No importa la edad, todos debemos buscar conservar o incrementar la fuerza física.
- **Resistencia.** Esto significa desempeñar cualquier actividad con la capacidad de oxigenación o de respiración correcta, sin sentir una falta fuerte de oxígeno.
- **Flexibilidad.** Esta capacidad viene a completar la fuerza y resistencia, además de brindarnos confort y comodidad en la vida diaria.



Es muy importante recordar que si procuramos variedad en el ejercicio que hacemos, mantendremos el interés y evitamos sobrecargar siempre las mismas partes del cuerpo. Esto reduce la probabilidad de lesiones. Lo importante es hacer la actividad física que más nos guste y que sobre todo que sea un buen hábito. Si no sabes cómo empezar, consulta a un acondicionador físico, para que te dé un plan de acuerdo a tu situación de vida actual.

Suplementos deportivos

Las personas físicamente activas, más en específico los atletas y deportistas, están en la búsqueda de métodos (ayuda ergogénica), para ser cada vez más delgados con menos grasa, con mayor masa muscular, rápidos, fuertes y con capacidades que muchas veces con solo la alimentación no puede ser posible. Es por ello que la gran mayoría buscan en los suplementos alimenticios una opción al cumplimiento de sus objetivos.



La definición de suplemento dada por el Diccionario Inglés Oxford es: "Algo que se adiciona para corregir una deficiencia". Sin embargo, muchos suplementos o sus ingredientes individuales, son nutrientes o alimentos químicos para los que el cuerpo no tiene una necesidad estimada o teórica.

Los atletas eligen consumir un suplemento por diferentes razones, entre las que se incluyen:

- Prevenir o tratar una deficiencia percibida de nutrientes, sobre todo cuando las necesidades de un nutriente se incrementan a causa de un programa de ejercicio.
- Proporcionar una forma más conveniente de nutrientes en situaciones donde los alimentos cotidianos no son prácticos, particularmente para satisfacer necesidades nutricionales / metas durante una sesión de ejercicio.
- Proporcionar un efecto ergogénico directo (aumento del rendimiento).
- Porque ellos creen que los mejores atletas los consumen y ellos no pueden permitirse no hacerlo.
- Porque el entrenador se lo prescribe directamente.

Antes de decidir el consumo de un suplemento, los atletas deben considerar en todo momento los siguientes 10 aspectos, que ayudarán a tomar la mejor decisión a la hora de querer suplementarse.

Lamentablemente, en muchos casos, hay poca información específica:

1. **Eficacia.** Todo aquel suplemento tendrá que tener un respaldo sustentable (evidencia científica).
2. **Legalidad.** Aquel suplemento que esté libre de dopaje, que no tenga ninguna sustancia prohibida por la Agencia Mundial Antidopaje (deportistas).
3. **Seguridad.** Un gran porcentaje de suplementos presentan una contaminación inadvertida de materias primas o contaminación indirecta durante el proceso de fabricación o empaquetado y no la adulteración deliberada de los productos con el fin de aumentar la efectividad del suplemento.
4. **Objetivos.** El suplemento debe ir acorde a las metas establecidas, en otras palabras, no todos los suplementos sirven para lo mismo.
5. **Tipo de actividad física o deporte.** En el deporte lo más común es buscar suplementos que ayuden en la recuperación después de la sesión de entrenamiento y por supuesto mejoren el rendimiento, traducido a que cada disciplina deportiva se podrá ver beneficiada de alguna manera, ya que no en todas las disciplinas se trabajan los mismos componentes de la condición física.
6. **Efectos secundarios.** Algunos de los componentes pueden ser tóxicos, adictivos y letales en su uso y abuso (a mayor exposición más daño).
7. **Tolerancia.** Todos somos diferentes y nuestra tolerancia será de la misma manera. La dosis no puede ser generalizada a la población, tendrá que ser muy específica, tomando en consideración la edad, el género y la composición corporal, entre otros factores.
8. **Características del atleta.** Lo que para algunos puede funcionar quizás para otros no sea así. La suplementación, como la alimentación, tendrá que ser 100% personalizada.
9. **Presupuesto.** Tener el recurso económico sustentable para poder llevarlo a cabo, algo que mencionar es que la suplementación no es accesible para todos y el mantenimiento en ella muchas veces se sale de las capacidades económicas del individuo.

10. Evaluar la necesidad. No todas las personas tendrían que utilizar suplementos, si con la alimentación se cubre en gran medida las necesidades y requerimientos de nutrientes.

Hay que dejar claro que el éxito y la mejora en la actividad física y el deporte es multifactorial (alimentación, entrenamiento, descanso, motivación, etc.) y que no solo con el hecho de consumir suplementos se garantiza una mejora en el rendimiento.



En conclusión, podemos mencionar que el aspecto más importante en este tema tan controversial y debatible es la salud del atleta. No se debe fomentar a la ligera la utilización de suplementos, debido a los problemas potenciales con aspectos de la salud y sobre todo si no se tiene información precisa y basada en la literatura científica. Los efectos ergogénicos de muchos suplementos son controversiales aún y se necesita mayor investigación. En todo caso buscaremos privilegiar una nutrición individualizada.

Para recalcar la importancia de una adecuada nutrición sobre cualquier utilización de alguna sustancia, cito la frase del considerado padre de los suplementos "...una adecuada alimentación no convertirá a un deportista de fin de semana en campeón olímpico, pero una alimentación deficiente convertirá a un campeón olímpico en deportista de fin de semana..." Melvin H. Williams.



Mtro. Luis Aarón Quiroga Morales, N.C.
Nutriólogo Clínico Deportivo, Actividad Física y Salud.
Director de Operación y Gestión Administrativa en
Instituto Iberoamericano de Ciencias del Deporte y el
Movimiento Humano.

La importancia de establecer horarios

¿De dónde nace la idea de hacer tres tiempos de comida y dos colaciones? Pensaríamos que solo es una necesidad del organismo, por costumbres, factores económicos, sociales, culturales o es quizás que esto ha existido desde siempre o solo es una recomendación que los nutriólogos han adoptado para que los pacientes cimienten hábitos alimentarios.



En cada época de la civilización se han tenido diferentes tiempos de comida que se han modificado. De acuerdo al historiador sobre culinaria británica y europea **Iván Day**, las costumbres de la Edad Media, en particular los monasterios, es que surge la palabra desayuno, pues no se podía comer antes de la misa matutina, después se comía para romper el ayuno de la noche, de ahí que lleva ese nombre.

A mediados del siglo XIX, cambiaron las necesidades de las personas, principalmente trabajadoras de las fábricas en la época de la Revolución Industrial y esto dio un giro a los horarios, pues tenían la necesidad de comer antes de ir a la jornada de trabajo para tener la energía suficiente, sin importar si eran maestros, artesanos, obreros o dueños de la fábrica. Otro hallazgo interesante es la creación de las hojuelas de maíz, alimento precursor de la comida rápida e industrializada que se mundializa a mediados de los años cincuenta con la liberación económica. Estos alimentos invaden los hogares, con la expectativa de ser adecuados y prácticos, iniciando en los países ricos y después a los más pobres, como es el caso de México. El tiempo de la comida es el que desde las civilizaciones más estructuradas, como los romanos, se caracterizaba porque se hacía al medio día, pues era la luz del día la que marcaba el horario, ya que las personas se levantaban para trabajar, aprovechando la luz del sol. Después de seis horas de trabajo ya sentían hambre, lo que sugiere que es el antecedente del tiempo de la comida como lo conocemos actualmente y que en otros países lo denominan el almuerzo.

Al inventarse la energía eléctrica, se dispone de más tiempo, naciendo la necesidad de otro tiempo de comida, dando lugar a la cena, que empezó a ser más tarde para las personas con más recursos económicos, dando lugar a un tiempo más, lo que hoy se conoce como colaciones, que consisten en alimentos de fácil acceso.

Estos hechos fueron estableciendo las pautas actuales de los cinco tiempos de comida. Sin embargo, la vida actual tan acelerada, con modificación de roles, principalmente en la mujer y el cúmulo de tareas laborales, han dejado en otras manos la elaboración del alimento, siendo aprovechada por la industria alimentaria.

Como profesionales de la nutrición, consideramos que el establecimiento de horarios es el primer acuerdo, son los cimientos del proceso de alfabetización alimentaria que se establece en los procesos de alimentación y nutrición. Esta acción tiene implícita una serie de aportaciones a describir:

- **Permite dar certeza alimentaria al organismo.** El cuerpo se acostumbra a recibir alimentos a cierta hora, estableciendo un horario y un hábito alimentario, que dará pauta a otros más. Se interrumpe el ayuno, lo que consigue que las reacciones de los nutrimentos estén dentro de la curva de normalidad, evitando desajustes al organismo.
- **Contribuye a la eficiencia metabólica,** es decir, favorece a que el cuerpo trabaje de forma eficiente en todas las reacciones químicas, por medio de las comidas que realizamos a lo largo del día, lo cual permite que el individuo alcance un estado adecuado de vitalidad, salud, calidad de vida, bienestar físico, bioquímico, psíquico y social.
- **Permite que el organismo obtenga los nutrimentos que requiere para cubrir sus necesidades,** al activar y regular el apetito comiendo de forma más frecuente y en porciones más adecuadas, previniendo atracones tras un ayuno prolongado o realizar una o dos comidas abundantes al día, ya que esta situación lleva al metabolismo a almacenar energía y grasa en exceso.
- **Sirve de plataforma para fomentar hábitos saludables,** mismos que se establecen en el hogar. Si no son adecuados, el nutriólogo lo determina junto con el paciente. Se recomienda que sean cada tres horas, alternando comidas más abundantes con pequeñas colaciones, priorizando frutas o verduras crudas, así como la hidratación de forma regular y periódica.

- **Apoya a regular las evacuaciones,** ya que favorece el consumo de todos los grupos de alimentos, incrementando la fibra soluble y mejorando la hidratación, así como estimulando el peristaltismo y las evacuaciones periódicas.
- **Asegura el requerimiento energético por un consumo constante, frecuente y bien distribuido de las comidas,** incluyendo todos los grupos de alimentos, esto también coadyuva para el mantenimiento y desarrollo de la masa muscular, ya que se aprovechan las proteínas al no ser utilizadas como fuente de energía, lo cual ocurre cuando se tienen ayunos muy prolongados.



El tener tres tiempos de comida y dos colaciones es requisito previo para establecer hábitos correctos de alimentación y garantizar su derecho, pues tiene implícito a muchos otros hábitos que contribuyen a disfrutar de más y mejores espacios para degustar los alimentos. Ya que este es el medio para aportar nutrimentos, propiciar la convivencia y reuniones familiares. Se recomienda que sean variados, adecuados, higiénicos y saludables, para que potencialicen la calidad de vida y mejoren la salud alimentaria.



L.N. Lucía Guadalupe Cárdenas Díaz.
Departamento de Nutrición.
Hospital General de Zapopan.
Tel. 01 (33) 3633 0929, Ext. 7630.

Desnutrición y obesidad en México

Hablar de desnutrición y obesidad nos puede llevar a polarizar el fenómeno nutricional, polarización que peligrosamente podemos aplicar a personas y grupos comunitarios con un diferente desarrollo productivo, reduciendo a la realidad que el cambio solo es un proceso evolutivo, sobre todo condicionado por la modernidad y tecnología asociada.

En epidemiología, estos conceptos son implícitamente propagados y apoyados por algunos epidemiólogos neo-liberales, al señalar que el cambio en salud está condicionado por la teoría de la transición en salud. Donde también se señalaba que las comunidades se encaminan hacia un cambio evolutivo que transitaría desde: Enfermedades infecciosas (donde se podía ubicar como insumo-producto de estas enfermedades la desnutrición proteínico-calórica) y las enfermedades crónicas, donde se ubicaría "naturalmente" la obesidad. Lo anterior obviamente desde una visión idealista de la salud, ligada a un optimismo modernista para toda la población. Sin embargo, la realidad sobrepasa a nuestra imaginación, al evidenciamos que, sorprendentemente, obesidad y desnutrición coexisten en tiempo, espacio y personas, a lo largo y ancho de nuestro país, situación que echa por tierra la parchada teoría de la transición en salud, llamada también por algunos de la transición epidemiológica.

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENSA 2012), evidencia que el fenómeno nutricional en la dimensión de la obesidad se ha incrementado de manera importante en ambos sexos en los últimos veinte años, aumentando en mujeres de 15.25 a 26.8% y en hombres de 23.37 a 37.5%. Sin embargo, podemos encontrar que la dimensión desnutrición aunque baja, aún persiste y si aplicamos la tasa

encontrada a la actual población del país, podemos inferir que hay 1,664,000 mexicanos en estado de desnutrición, siendo el riesgo de desnutrición y obesidad mayor para la mujer. Es decir el riesgo de una situación nutricional negativa extrema es mayor y más frecuente en ellas. Al analizar el fenómeno nutricional por regiones del país, se observa que el mayor porcentaje de obesidad se ubica en la región norte y que el porcentaje de desnutrición es muy similar para todas las regiones del país, lo cual indica condiciones estructurales persistentes en toda la nación. Respecto al área del país, la zona urbana concentra el mayor porcentaje de desnutrición, pero ambas áreas (urbana y rural) presentan un alto porcentaje de obesidad.

Esto se contextualiza al saber que en la ciudad se ingieren menos calorías, favoreciendo la desnutrición, pero también las calorías ingeridas en un mayor porcentaje corresponden a alimentos de alta densidad calórica, que favorecen la obesidad y en el área rural se tiene un mayor ingreso calórico que la ciudad con alimentos de alta densidad calórica. Un dato importante es que el estrato socioeconómico bajo presenta los mayores porcentajes de desnutrición y obesidad, estratos que constituyen una buena parte de las áreas urbanas. La calidad de los nutrientes ingeridos por grupo social es notoriamente mayor en el grupo económicamente más fuerte, donde superan en consumo alimentos como las frutas, los lácteos y la carne, siendo frijoles, granos y huevo más consumidos en el área urbana marginada. La información anterior nos da una idea muy general del por qué coexisten desnutrición y obesidad en el país. Las causas determinantes habrá que buscarlas en los efectos que provoca en nuestro desarrollo productivo la economía de consumo globalizada como en el ejemplo siguiente: En Yucatán, desde hace tres décadas, la

península se ha hecho turismo-dependiente, transformando sus condiciones económicas, sociales y culturales. Un efecto fehaciente se observa en la dieta de la población maya, donde las comidas procesadas, densas en calorías pero pobres en nutrientes, fenómeno conocido como "coca-colonización", ha invadido a los hogares mayas, haciendo evidente que los niños no crecen adecuadamente y sobre todo las mujeres desarrollan sobrepeso-obesidad.

Esta coexistencia plantea la disyuntiva para las familias afectadas, de invertir una importante proporción de sus percepciones económicas en alimentación para su supervivencia y así garantizar la energía necesaria para el trabajo diario.

La paradójica coexistencia actual de la desnutrición y la obesidad en nuestro medio, a nivel familiar, grupal, comunitario y nacional, tiene que ver con la inseguridad alimentaria que provoca la sociedad globalizada de economía de consumo masivo que determina la desigualdad social.



Javier E. García de Alba García.

Ana L. Salcedo Rocha.

Unidad de Investigación Social, Epidemiológica y en Servicios de Salud, Instituto Mexicano del Seguro Social, Jalisco.

Julieta E. García de Alba Verduzco.

Maestría en Nutrición Clínica, Universidad de Guadalajara.



Ensalada de garbanzos y sardinas

(6 porciones)

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Ingredientes

- 600 g Garbanzos (remojados).
- 10 Sardinas en conserva de aceite.
- 6 Hojas de lechuga morada.
- 2 Jitomates.
- 2 Dientes de ajo (picados).
- 2 Hojas de laurel.
- 1 Cebolla pequeña.
- 1 Chile ancho.
- 1 Clavo de olor.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Cucharada de perejil (lavado, desinfectado y picado).
- Vinagre de vino o manzana al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

1. En una cacerola ponga agua a calentar, inserte el clavo de olor en la cebolla y cueza los garbanzos. Agrega el laurel y la sal.
2. Una vez cocidos, escúrralos, retire la cebolla y el laurel.
3. Dore los ajos y el chile en una sartén con un poco de aceite. Añada los garbanzos y mézclelos. Reserve y deje enfriar.
4. Corte el jitomate en dados. Agregue estos a la mezcla fría de garbanzos, chile y ajos. Adicione vinagre y mezcle.
5. Coloque una fuente de hojas de lechuga. Sirva los garbanzos y encima las sardinas, por último espolvoree con el perejil.

Sedentarismo, auténtica epidemia

El control de la dieta, del tipo y la cantidad de los alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado de salud. Sin embargo, se le da mucha menor importancia a la cantidad de energía gastada a través de la actividad física, a pesar de que ambos aspectos están íntimamente relacionados.

El sedentarismo, que se define como la inactividad física o falta de activación física, se está convirtiendo en una clara epidemia en los países primer mundistas. La actividad o activación física, que la Organización Mundial de la Salud define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Esto incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas; es necesario identificar los grupos de riesgo y prevenir.

A lo largo de los últimos años, se han realizado un sin fin de estudios epidemiológicos y experimentales en los que sus resultados han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una relación dosis/respuesta entre actividad física y/o forma física y mortalidad global, ya que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que genera la activación.

Siendo ésta el cuarto factor de riesgo para mortalidad en el plano mundial y se calcula que los costes médicos de las personas activas son un 30% inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas. Agregando que es el cuarto factor de riesgo para mortalidad en el plano mundial y se calcula que los costes médicos de las personas activas son un 30% inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas.

Las nuevas tecnologías han ayudado que las personas tengan un estilo de vida más sedentario con poca actividad física moderada o vigorosa durante el día. La sociedad actual no favorece la actividad física y factores tales como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas, han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo o esfuerzo para aumentar las demandas energéticas del cuerpo.

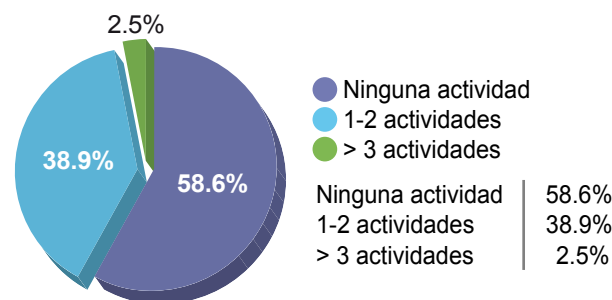
El resultado de que la vida se haya tornado mucho más fácil y que resulte más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física

aceptable, han favorecido al aumento de peso corporal y enfermedades crónico degenerativas, que nos han llevado a ser el segundo país con la tasa más elevada de obesidad del mundo y aproximadamente la mitad de la población cuenta con sobrepeso (según ENSANUT, 2012).

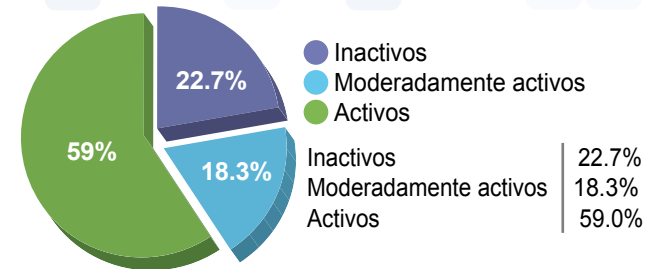
Según la Organización Mundial de la Salud, los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. Creando una serie factores ambientales:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

A partir de los resultados de actividad física y sedentarismo de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2012, en México se estima que 58.6% de los niños y adolescentes de 10 a 14 años no refieren haber realizado alguna actividad física organizada durante los últimos 12 meses previos a la encuesta, 38.9% realizó uno o dos actividades y 2.5% más de tres actividades; la actividad más frecuente para este grupo de edad es el fútbol.



De acuerdo con la clasificación de la Organización Mundial de la Salud, en México 22.7% de los adolescentes entre 15 y 18 años son inactivos (menos de 30 minutos por día), 18.3% son moderadamente activos (menos de 60 minutos por día y al menos 30 minutos por día) y 59% son activos (al menos 60 minutos por día).



Por otro lado, se estimó que en adultos mexicanos de 20 a 69 años de edad, la prevalencia de inactividad física aumentó significativamente 47.3% en los últimos seis años (2006-2012).

Está demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar el peso y la salud de huesos y músculos.

En base a todo lo anterior, se generan una serie de recomendaciones para evitar el sedentismo, la cual es "fomentar el movimiento", la OMS recomienda para niños y adolescentes 60 minutos diarios de actividad moderada o intensa y para adultos (>18 años) 150 minutos semanales de actividad moderada.

La actividad física regular y en niveles adecuados, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon, depresión, caídas y fracturas vertebrales o de cadera y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.



MND. Ernesto Julian Santiago Delgado.
 Universidad Jesuita de Guadalajara (ITESO).
 julian.santiago87@hotmail.com
 Tel. 33 1345 6833.

Estudiante de LNCA. Elizabeth Picazo Gómez.
 Universidad Jesuita de Guadalajara (ITESO).
 elipicazog@hotmail.com
 Tel. 044 (353) 105 0756.

Centro de Atención a Clientes Yakult

Octubre

Curso "Cómo superar el sufrimiento mental"

Todos los lunes, de 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
Inicia 17 de octubre. Termina 28 de noviembre.

Aplicación de densitometría ósea

Martes 18 de octubre. De 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Inteligencia emocional

Martes 18 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Causas y repercusiones de las emociones

Miércoles 19 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 19 de octubre. De 1:00 a 2:30 p.m.

Alimentación y emociones

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

Es tiempo de emprender

Viernes 21 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El secreto del perdón verdadero

Martes 25 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Artritis reumatoide, tratamiento integral

Miércoles 26 de octubre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Seguridad en el hogar del adulto mayor

Jueves 27 de octubre. De 10:00 a 11:30 a.m.

Elaboración de repelente de mosquito

Jueves 27 de octubre. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

Noviembre

Cómo desarrollar relaciones nutritivas

Martes 1 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Herramientas para el manejo de mis emociones

Miércoles 2 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Teñido de prendas

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

Terapia de campo mental

Viernes 4 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Masaje de pies

Martes 8 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Alzheimer y su tratamiento integral

Miércoles 9 de noviembre. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Manejo de estrés

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



Clases de DANZÓN

todos los viernes de 4:00 a 5:00 p.m.
Iniciando el 14 de octubre

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

Testimonios de salud

Satomi Tanabe

Me gusta **Yakult**, lo tomo diariamente porque es bueno para mi salud, además de que es rico y económico.

Yakult es una empresa con mucha experiencia y por eso confío en sus productos. Yo pensaba que por ser una compañía japonesa solo estaría en Japón, así que me sorprendió encontrarlo en México y ver que es muy consumido.

Aunque en Japón el producto **Yakult** es un poco más pequeño y además se comercializan muchos productos más, ambos comparten la misma calidad en su elaboración.



Leche materna alimento ideal durante los primeros dos años de vida

Para un excelente crecimiento y desarrollo de tu bebé, existe un alimento que se va adaptando a sus requerimientos nutricionales e inmunológicos, es un alimento completo e inigualable, tiene todos los nutrientes que tu bebé necesita, lo protege de diarrea, obesidad, diabetes, alergias, desnutrición, muerte súbita e infecciones entre otros y además te previene a ti mamá de desarrollar osteoporosis, cáncer mamario, te ayuda a perder peso más rápido, aumenta el apego entre madre e hijo y fomenta un vínculo de amor, ese alimento es la **Leche Materna**.

Alimenta a tu bebé con leche materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y después de este periodo puedes continuar con leche materna e ir incorporando poco a poco nuevos alimentos en los primeros dos años; no hay un límite de edad para amamantar a tu pequeño, el tiempo lo decides tú y tu hijo.

La leche materna es vida, salud y amor.

MNC Emma Margarita Méndez León
Maestra en Nutrición Clínica.
Educatora en Lactancia Materna
Banco de Leche Hospital Materno Infantil
Esperanza López Mateos

Vida Sana
105.9 FM
Yakult



Tema	Fecha
Relación entre alimentación y salud	14 de octubre
Lactancia materna	28 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".

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.

SOLICITA

Asesor de ventas

Requisitos: Preparatoria en adelante / Mayor de 20 años / Licencia de manejo (hombres)

Chofer de reparto

Requisitos: Mayor de 20 años (hombres) / Licencia de manejo vigente

Demostradora

Requisitos: Sexo femenino / Secundaria terminada / Tiempo completo

Auxiliar administrativo

Requisitos: Sexo femenino / Edad 20 años en adelante / Manejo de PC y controles administrativos

Ofrecemos

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

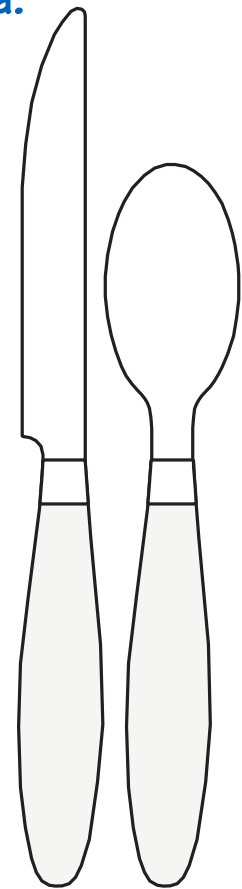
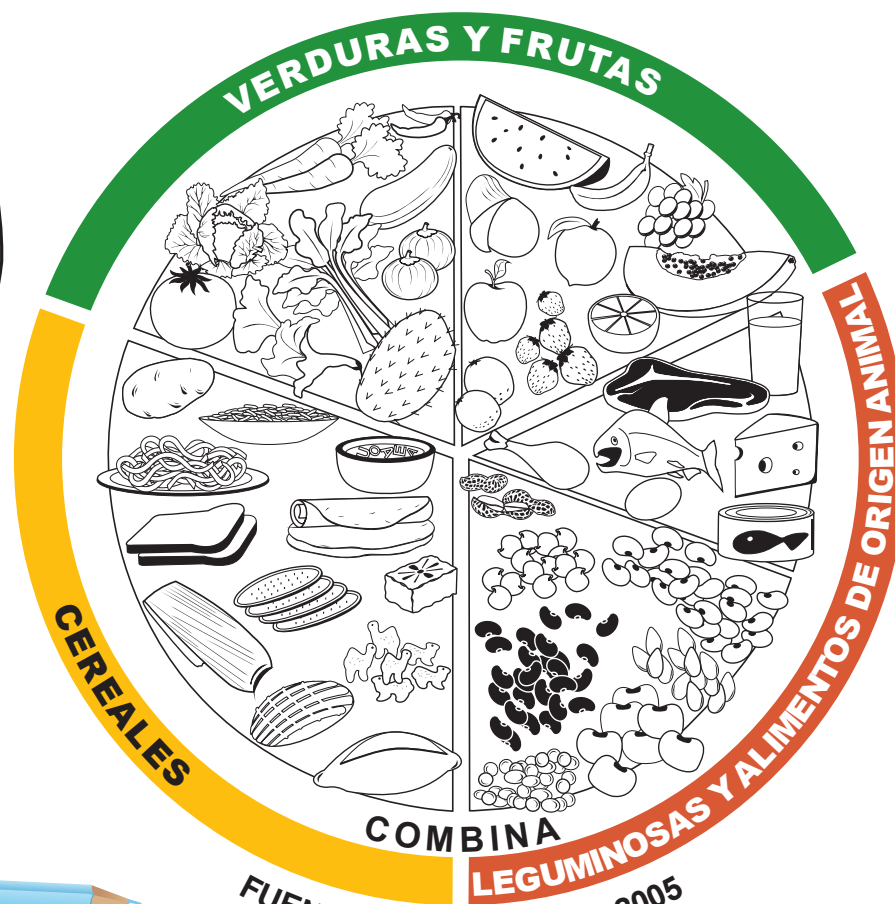
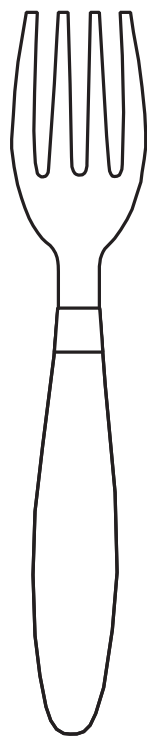
Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.com.mx o presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en: Periférico Poniente #7425 Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco. **Tel:** 3134 5300 **Ext.** 6502, 6503 y 6504



EL PLATO DEL BIEN COMER

Yakuamigo, sabías que es muy importante que te alimentes sanamente durante la niñez para crecer saludablemente, tengas un desarrollo pleno y prevengas muchos tipos de enfermedades, pero además los hábitos alimenticios que formes durante esta etapa te acompañarán el resto de tu vida.

A continuación, te invitamos a colorear el “Plato del bien comer”, una guía que te ayudará a comer de forma balanceada.





Suehiro
Restaurant - Bar Japonés



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

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

CEGUERA POR CATARATA



¿Sabías que la catarata es la opacidad del cristalino y es la primera causa de ceguera REVERSIBLE a nivel mundial, pero que además es curable?

- La catarata es la opacidad del cristalino del ojo que produce pérdida progresiva de la visión.
- En la mayoría de los casos se relaciona con el envejecimiento.
- La CATARATA se corrige mediante técnica quirúrgica (cirugía) extrayéndola y reemplazando el cristalino dañado con una prótesis (lente intraocular, monofocal o multifocal de última generación) solucionando su catarata y corrigiendo la visión.

Te ofrecemos esta cirugía con excelentes resultados, contamos con más de 20 de años de experiencia.

"Llámanos YA" y agenda tu cita.

085108R



CUPÓN 50%

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

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836
Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com