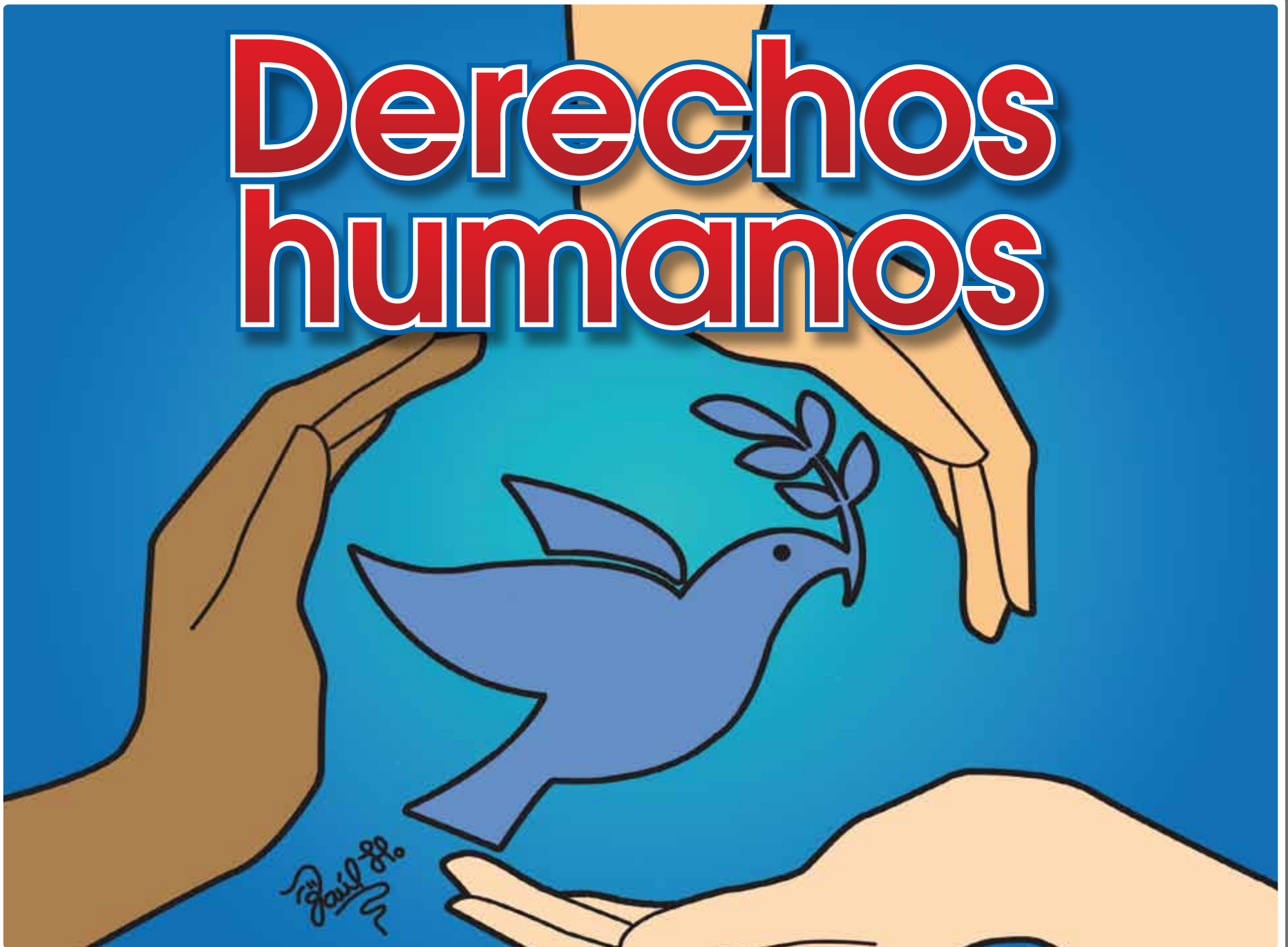


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Enero de 2017 / Año XXIII / No. 267 / Distribución Gratuita

Derechos humanos



La Declaración Universal de Derechos Humanos es el documento más traducido en el mundo y desde su proclamación en 1948 innumerables personas han logrado una mejor calidad de vida y mayores libertades. Aunque está claro que todavía hay mucho por hacer en la materia, no cabe duda que gracias a ellos vivimos en un lugar mejor.

Atentamente / Comité Editorial

Nuestros derechos

Los derechos humanos son atribuciones esenciales de todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen étnico, color de piel, religión, lengua o cualquier otra condición.



Estos se encuentran reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los tratados internacionales de los que el Estado mexicano es parte, en los que se establecen las obligaciones jurídicas que se comprometen a cumplir los países que los firman.

El principio de la universalidad de los derechos humanos representa la piedra angular del derecho internacional. En la conferencia mundial de la materia, celebrada en Viena en 1993, se dispuso que todos los países miembros tienen el deber, independientemente de sus sistemas políticos, económicos y culturales, de promover y proteger todos los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Asimismo, los derechos humanos son inalienables, es decir que no pueden ser transferidos, cedidos o vendidos.

Tampoco deben suprimirse, salvo en determinadas situaciones y de acuerdo a las debidas garantías procesales. Por ejemplo, se puede restringir el derecho a la libertad si un tribunal de justicia dictamina que una persona es culpable de haber cometido un delito.

Cuáles son nuestros derechos

De acuerdo a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, entre nuestras garantías se encuentran los **civiles y políticos**, que incluyen los referentes a la vida, al nombre, a la nacionalidad, a la igualdad, a la libertad, a la seguridad, a ser oídos en juicio por un tribunal independiente e imparcial, a que se presuma nuestra inocencia mientras no se pruebe la culpabilidad; las libertades de tránsito, religión, pensamiento, expresión, reunión, asociación y a participar en el gobierno del país, a casarse y fundar una familia, así como los derechos de la infancia; también prohíben la discriminación, la esclavitud, la tortura o los tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Asimismo, abarcan los denominados derechos **económicos, sociales y culturales**, como al trabajo, a la seguridad social, a la educación, a la salud y a la cultura. La realización de estos, a diferencia de los enunciados en el párrafo anterior, depende de las posibilidades materiales de cada país para lograr su cumplimiento progresivamente.

Los derechos humanos cuentan con las siguientes características:

- Son **universales**, porque corresponden a todas las personas sin excepción.
- Son **interdependientes**, porque todos se encuentran vinculados y requieren de su respeto y protección recíprocos.
- Son **indivisibles**, porque no se puede fragmentar su respeto.
- Son **progresivos**, porque el Estado tiene la obligación de procurar su cumplimiento.

Quién protege nuestros derechos

Todos tenemos la obligación de respetar los derechos humanos de los demás. En México, las personas que desempeñan un empleo, cargo o

comisión al servicio del Estado, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación no solo de respetarlos, sino también de promoverlos, protegerlos y garantizarlos.

Asimismo, el Estado debe prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones de que son objeto. La vulneración de los derechos humanos puede presentarse por acción u omisión de alguna autoridad. En nuestro país, pueden ser garantizados a través del juicio de amparo, cuyo trámite se realiza ante los juzgados y tribunales competentes y sobre el que recae una sentencia obligatoria.



Asimismo, existe la protección y promoción a través de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos y de los organismos estatales afines, ante los cuales pueden presentarse quejas en contra de actos y omisiones de cualquier autoridad o servidor público, con excepción del Poder Judicial de la Federación y los asuntos en materia electoral o jurisdiccional. Cabe señalar que para acudir no se necesita contar con un abogado.

Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Ixchel 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

Derechos de los niños

La palabra “infante” viene del latín “*infans*”, que significa “el que no habla”. Los romanos utilizaban este término para designar a las personas desde que nacen hasta los siete años de edad.



El significado evolucionó a través de los siglos y las culturas, hasta llegar a ser usado para nombrar al ser humano en la etapa que comprende desde su nacimiento hasta la adultez. Sin embargo, dicha concepción del niño era muy amplia y la definición de la mayoría de edad variaba dependiendo de cada cultura.

La Convención de los Derechos del Niño de 1989 definió el término “niño” de forma más precisa: “...un niño es todo ser humano menor de dieciocho años de edad, salvo que, en virtud de la ley que le sea aplicable, haya alcanzado antes la mayoría de edad.”

Un poco de historia

En la antigüedad, nadie pensaba en ofrecer protección especial a los niños y en la Edad Media eran considerados como “adultos pequeños”. Sin embargo, a mediados del siglo XIX surgió en Francia la idea de protegerlos. Esto permitió el desarrollo progresivo de sus derechos. De esta manera, a partir de 1841, las leyes francesas comenzaron a salvaguardar a los niños en su lugar de trabajo y en 1881 garantizaron su derecho a una educación.

A principios del siglo XX, comenzó a implementarse la protección de los niños, incluso en el área social, jurídica y sanitaria.

Este nuevo desarrollo, que comenzó en Francia, se extendió más tarde por toda Europa.

Desde 1919, tras la creación de la Liga de las Naciones (que luego se convertiría en la Organización de las Naciones Unidas), la comunidad internacional comenzó a otorgarle más importancia a este tema, por lo que elaboró el Comité para la Protección de los Niños.

El 16 de septiembre de 1924, la Liga de las Naciones aprobó la Declaración de los Derechos del Niño, el primer tratado internacional en la materia. A lo largo de cinco capítulos, el documento otorga derechos específicos a los niños, así como responsabilidades a los adultos.

A mediados del siglo XX, la Segunda Guerra Mundial dejó entre sus víctimas a miles de niños en una situación desesperada. Como consecuencia, en 1947 se creó el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, mejor conocido como UNICEF, al cual se le concedió el estatus de organización internacional permanente en 1953.

Durante sus inicios, la UNICEF se centró particularmente en ayudar a las jóvenes víctimas de la Segunda Guerra Mundial, principalmente a los niños europeos. Sin embargo, en 1953 su mandato alcanzó una dimensión internacional y comenzó a auxiliar a menores en países en vías de desarrollo. La organización estableció luego una serie de programas para que los niños tuvieran acceso a una educación, buena salud, agua potable y alimentos.

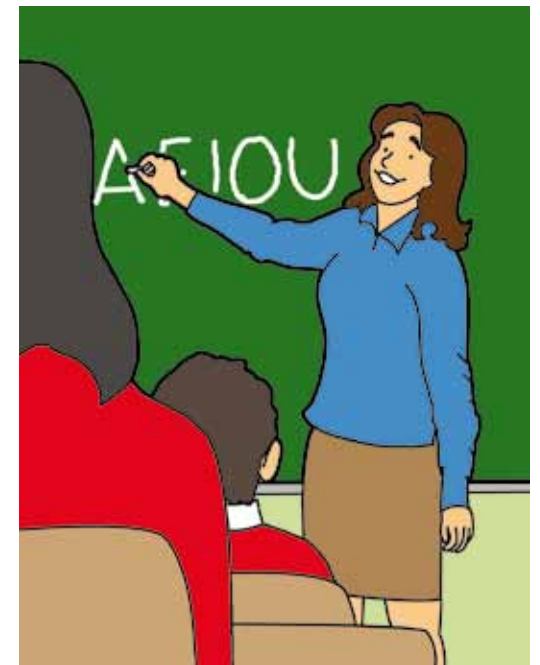
10 Principios fundamentales de los niños

Desde su aprobación en 1959, la Declaración de los Derechos del Niño reconoce diez principios fundamentales con el objetivo de garantizar el bienestar y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

El 20 de noviembre de 1989, la Asamblea de las Naciones Unidas la adoptó de manera unánime y a partir de 1990 entró en vigor. Desde entonces, 192 países la han firmado y ratificado, convirtiéndose en una herramienta legal de cumplimiento obligatorio para los países. Los principios fundamentales de los niños son:

- Derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad.
- Derecho a una protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres.
- Derecho a tener un nombre y una nacionalidad.
- Derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuadas.
- Derecho a educación y atenciones especiales para los niños y niñas con discapacidad.

- Derecho a comprensión y amor por parte de las familias y de la sociedad.
- Derecho a atención y ayuda preferentes en caso de peligro.
- Derecho a ser protegido contra el abandono y el trabajo infantil.
- Derecho a recibir una educación que fomente la solidaridad, la amistad y la justicia entre todo el mundo.
- Derecho a divertirse y jugar.
- Derecho a una educación gratuita.



Algo que caracteriza a los infantes es su juventud y vulnerabilidad. El niño, al estar en proceso de crecimiento, no cuenta con los medios, ni las herramientas necesarias para protegerse a sí mismo, por lo tanto, debe ser objeto de una atención especial y una protección específica. Bajo estas premisas han sido adoptados los acuerdos que proclaman sus derechos.

Derechos de los adultos mayores

En México y en todo el mundo, las personas de la tercera edad han ocupado un lugar especial en la transmisión de valores y tradiciones, además de representar una fuente importante de sabiduría al ser poseedores de un gran conocimiento que la experiencia y los años otorgan.



Las nuevas concepciones de un mundo centrado en la educación escolarizada y el uso de las nuevas tecnologías, privilegian el conocimiento inmediato, especializado, con el desarrollo de nuevas habilidades. Al mismo tiempo, las necesidades de un nuevo mercado han ubicado sus principales nichos de interés en una creciente población joven. Esta situación ha propiciado el desplazamiento de los adultos mayores en el sistema productivo, así como en la escala de necesidades y seguridades por satisfacer, situándole dentro de una población propensa de ser discriminada y desprotegida.

Derivado de estas circunstancias, en México existen leyes para la protección de los adultos mayores, que les otorgan derechos a una vida con calidad, un trato digno y justo, a una seguridad social, física y mental; a la salud y la alimentación, a una familia, a la educación y al trabajo, así como protección ante cualquier situación de discriminación o maltrato.

En la esfera internacional, el artículo 25 de la Declaración Universal de Derechos Humanos establece el derecho de las personas a contar con un nivel de vida adecuado, que le asegure la alimentación, la salud, el vestido, la vivienda, además de la asistencia médica y social en la vejez. En México, la ley establece que para considerar a un ciudadano como adulto mayor tiene que ser mayor a los sesenta años de edad. Según los datos del Censo de Población y

Vivienda del 2010, en México hay 10.8 millones de personas de la tercera edad, los cuales corresponden a casi el 10% de la población. Conforme a datos demográficos, la reducción de las tasas de natalidad y mortalidad, así como la esperanza de vida, se proyecta una inversión de la actual pirámide demográfica situada en población de jóvenes, por lo que el Consejo Nacional de Población estima que para el 2020 la población adulta mayor se incremente en un 12.5%, mientras que para el 2050 sea del 28%.

Algunos de los derechos que los adultos mayores deben disfrutar se encuentran:

- Vivir en entornos seguros, dignos y decorosos, que cumplan con sus necesidades y requerimientos, en donde ejerzan libremente sus derechos.
- Trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial que los involucre, ya sea en calidad de agraviados, indiciados o sentenciados.
- Asesoría jurídica en forma gratuita en los procedimientos administrativos o judiciales en que sea parte y contar con un representante legal cuando lo considere necesario, así como tener atención preferente en la protección de su patrimonio personal y familiar.
- Acceso a los alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral.
- Acceso preferente a los servicios de salud con el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional.
- Recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como a todo aquello que favorezca su cuidado personal.
- Recibir de manera preferente el derecho a la educación. Las instituciones educativas, públicas y privadas deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con el envejecimiento y las personas adultas mayores.
- Gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva.
- Ser incluidos en programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia; para contar con una vivienda digna y adaptada a sus necesidades; tener acceso a una casa hogar o albergue u otras alternativas de atención integral, si se encuentran en situación de riesgo o desamparo.
- Que se denuncie, ante los órganos competentes, todo hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir daño o afectación a los derechos de los adultos mayores.
- Tener una atención preferente en los establecimientos públicos y privados que prestan servicios al público.
- Contar con asientos preferentes en los establecimientos que prestan servicios al público y en los servicios de autotransporte de pasajeros.



El desplazamiento de los adultos mayores en el sistema productivo y las condiciones propias de la edad, los hace susceptibles a ser relegados y poco considerados, es por eso que es importante promover el respeto de sus derechos, bajo una percepción sensible de sus condiciones de vida y posibilidades de participación en la sociedad con dignidad, reconocimiento y aprecio.

Derechos de las personas con discapacidad

Según la Organización Mundial de la Salud, en 2006 alrededor de 650 millones de personas en el mundo tenían alguna discapacidad (más de mil millones para 2011).



Aunque en algunos países ya existían normas internas que regulaban sus derechos, en general la ausencia de legislación las colocaba en situación de desigualdad de oportunidades frente a las demás, enfrentándolas sin apoyo a obstáculos físicos y sociales que les impedían recibir educación, desplazarse, conseguir empleo, tener acceso a la información, gozar de cuidados médicos y sanitarios adecuados, así como de integrarse y participar en la sociedad para ser plenamente aceptadas.

Por ello, a propuesta de México tras cinco años de negociaciones, el 13 de diciembre de 2006 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, primera de carácter integral sobre esta temática y primer tratado sobre derechos humanos del siglo XXI, que considera una amplia gama de situaciones a las que se enfrentan las personas con discapacidad.

Esta Convención tiene como propósitos promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad, de los derechos y libertades de las personas con discapacidad y el respeto a su dignidad inherente.

Uno de los objetivos principales de la Convención, es generar un cambio en la forma de considerar socialmente a las personas con discapacidad, para reconocer a cada una su

carácter de titular y sujeto de derechos, así como la facultad y capacidad de tomar decisiones sobre su vida y su total participación en la formulación e implementación de políticas públicas que puedan afectarle. Se trata de entender que las barreras que sufren las personas con discapacidad son un problema creado por la sociedad.

De ahí que la Convención no se limite a cuestiones relacionadas con el acceso al entorno físico, sino que plantee determinaciones sobre temas más amplios, como la igualdad y la eliminación de obstáculos legales y sociales impuestos a la participación, las oportunidades, la salud, la educación, el empleo o el desarrollo personal.

De acuerdo con este modelo social y de derechos humanos, se reconoce que la discapacidad es el resultado de la interacción con un ambiente inaccesible, considerando que es la sociedad la que "inhabilita" a las personas con discapacidad respecto del libre ejercicio de sus derechos y libertades.

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

Dicha convención, vigente a partir del 3 de mayo de 2008, define a las personas con discapacidad como "aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás".

En congruencia con sus objetivos, la Convención se firmó bajo los principios de respeto a la dignidad inherente, independencia y autonomía individual; no discriminación; participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad; respeto por la diferencia y aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humanas; igualdad de oportunidades; accesibilidad; igualdad de género y respeto a la evolución de las facultades de las y los menores con discapacidad y de su derecho a preservar su identidad.

Estos principios, que rigen el contenido general y orientan la interpretación y aplicación de la Convención, se refieren, básicamente, a respetar el valor de la persona y su capacidad para hacerse cargo de su propia vida y sus decisiones; gozar de efectiva y plena movilidad; no sufrir distinción, exclusión o restricción por motivo alguno; respetar su condición; subsanar las desventajas y garantizar su integración a la comunidad; asegurar la plena participación en el desarrollo social y en la toma de decisiones; vencer las barreras para ello (empezando por las físicas), auxiliar y respetar el desarrollo físico y emocional de las y los menores con discapacidad.

En ese sentido, los Estados parte en la Convención se obligaron, en lo general, a aplicarla en todo su territorio y a adoptar las estrategias y medidas legislativas, administrativas y judiciales necesarias para asegurar y promover el ejercicio pleno, sin discriminación, de los derechos y libertades de las personas con discapacidad.

En lo particular, reconocieron y se comprometieron a garantizar una serie, no limitativa, de derechos que consideran situaciones específicas a las que se enfrentan las personas con discapacidad.

- **Estos son:** Igualdad y no discriminación; accesibilidad; vida; seguridad y protección en situaciones de riesgo y emergencias humanitarias; igual reconocimiento como personas ante la ley; acceso a la justicia; libertad y seguridad; protección contra la tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes; protección contra la explotación, la violencia y el abuso; protección de la integridad personal; libertad de desplazamiento y derecho a una nacionalidad; derecho a vivir de forma independiente e inclusión en la comunidad; movilidad personal; libertad de expresión y de opinión y acceso a la información; respeto a la privacidad, y respeto al hogar y la familia. Participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad.



Tal vez la aportación más importante de la Convención sea entender a la discapacidad como una cuestión social, no médica; esto es, aceptar que lo que históricamente ha limitado el desarrollo personal, cultural, económico, de salud, etc. de las personas con discapacidad no son sus características físicas, sino la manera en que la sociedad actúa respecto a ellas por ignorancia, miedo o creencias falsas sobre sus capacidades y potencialidades.

Control del peso

“Comer todo lo que quiera”, “tomar licuados o pastillas”, “no hacer esfuerzo ni sacrificio alguno”, son promesas que en ocasiones ofertan planes de control del peso, mismos que suelen ser peligros potenciales para la salud, sinónimo de nulo aprendizaje y para nada promueven hábitos saludables de alimentación, teniendo como resultado no conseguir un peso sano, ni prevenir enfermedades.



Desgraciadamente, esta situación se presenta cotidianamente y más en un país donde más del 70% de los adultos presentan sobrepeso u obesidad, aunado a las extensas jornadas laborales, la falta relativa de lugares adecuados para la práctica deportiva y una cultura creciente de conseguir todo fácil y sin fatiga.

Todo esto conduce con mayor razón a ofrecer información acertada para el control de peso, misma que debe ser adoptada por cada persona como una forma de vida la cual se vaya fomentando día a día.

Para este objetivo es importante tener una buena asesoría y llevar a cabo cambios correctos que ayuden a alcanzar un objetivo. Seguir algunas recomendaciones puede ser suficiente para que algunas personas puedan mejorar su peso.

Como primer paso se debe plasmar una meta, a corto, mediano o largo plazo. Los objetivos no deben ser muy ambiciosos, porque se puede llegar al desánimo si no se consiguen rápidamente y se cae en el riesgo de abandonar la buena intención. Un ejemplo es disminuir el 10% del peso actual en un plazo de 6 meses, esto ayudará a disminuir los riesgos del exceso de peso.

Incluir alimentos saludables en el día a día probablemente es la mejor recomendación para cuidar la salud, productos frescos en lugar de procesados ayudará de forma notable: Frutas, verduras, frutos secos, yogur, carnes magras, etc.

La fruta es un excelente alimento, sin embargo se ofertan regularmente en botes con capacidad de un litro que llegan a contener hasta 4 o 5 raciones de fruta. Por ello, de preferencia comparta con una o dos personas y así evita abusar de tan delicioso y necesario alimento.

Disminuya o evite en lo posible los refrescos, jugos o té embotellados, ya que estas bebidas tienen dos peculiaridades que afectan su salud.

La primera es la cantidad; hoy en día se pueden adquirir envases de 500, 600 mililitros y hasta de un litro, mismos que poseen entre 50, 60 y 100 gramos de endulzante, respectivamente.

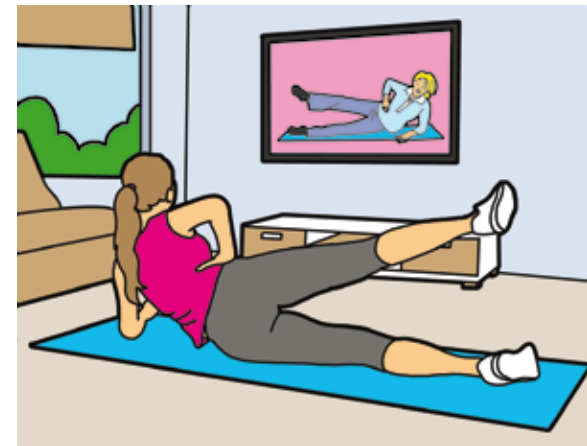
La otra característica es que ya no se utiliza azúcar común, sino un endulzante llamado “jarabe de maíz de alta fructosa”, mismo que se ha asociado a mayores daños a la salud, una combinación que afecta en demasía, mala calidad y mucha cantidad. Por lo tanto, prefiera preparar su bebida de forma casera, utilizando fruta fresca y una cantidad medida de endulzante.

Tome de dos a tres litros de agua natural. Esta bebida es muy necesaria, ayuda a mantener la hidratación adecuada, disminuye la ansiedad por comer, mejora el tránsito intestinal y de paso favorece a tener una piel saludable.

Utilice vasos, tazas y platos de tamaño mediano o pequeño, ya que dependiendo de la medida es la cantidad que se sirve, esta recomendación evita consumir alimentos y bebidas en exceso.

Regularice sus horarios de comida, planee el desayuno, la comida y la cena a la misma hora todos los días e incluya dos refrigerios saludables entre comidas. Necesario es que el televisor este fuera del comedor o la cocina.

Realice alguna actividad física. No existe mejor método para estar sano. El ejercicio ayuda a gastar energía prioritariamente en forma de grasa; disminuir el colesterol y los triglicéridos; mantiene los músculos fuertes; previene o controla enfermedades y mejora el estado de ánimo de cualquier persona. Empiece de forma ligera y practique la actividad que más disfrute, hágalo acompañado de una persona o en grupo.



Las prohibiciones de alimentos no saludables regularmente tienen una repercusión negativa al crear un mayor deseo de los mismos, por lo tanto, consúmalos ocasionalmente si lo desea. Prefiera los de mejor calidad y en porciones pequeñas, combínelos con alimentos saludables y trate en lo posible de hacer el esfuerzo de cambiarlos.

El uso de fármacos para reducir el peso no es del todo aconsejado. Por su naturaleza, un médico especialista debe prescribir una vez que se ha trascurrido por lo menos seis meses de terapia de alimentos y ejercicio, esto en personas con obesidad y continuando con el tratamiento alimentario y la práctica de actividad física. El consumo de fármacos para reducir el peso sin prescripción médica puede provocar efectos secundarios negativos e irreversibles.

El control adecuado del peso requiere de algo más que solo querer, es necesario la aplicación de esfuerzo, dedicación, aprendizaje, cambios en las formas de hacer y vivir, aunque tampoco es una terapia para sufrir. Por tal motivo, es importante solicitar ayuda, tener paciencia y dar pasos firmes y pequeños en la búsqueda prioritaria de una mejor calidad de vida.

Mediciones antropométricas

Las mediciones antropométricas son una herramienta para la toma de valores que ayudan para la estimación de la composición corporal y determinan si nuestro peso es adecuado.



El peso es una medida que está muy al alcance de todos, basta con subirse a una báscula para conocer cuántos kilogramos estamos cargando. Pero, ¿cómo determinamos si estamos en buen rango? Uno de los índices más adecuados es el llamado Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se obtiene con una fórmula matemática que implica el peso y la estatura. Este parámetro se correlaciona de forma significativa con la grasa total del organismo y nos ayuda para clasificar el sobrepeso y la obesidad.

La fórmula para tener el resultado es dividir el peso entre la estatura en metros al cuadrado, veamos un ejemplo de un individuo que pesa setenta kilos y mide un metro con setenta centímetros (70 kg de peso y 1.70 m de estatura). Primero se multiplica la estatura para sacar su valor al cuadrado: 1.70 por 1.70, teniendo como resultado 2.89. Después se divide el peso entre la estatura al cuadrado: 70 kg / 2.89 = IMC 24.22.

En este ejemplo, el resultado es un peso normal al tener 24.22 de IMC. Se considera un peso normal teniendo un resultado entre 18.5 a 24.9, sobrepeso de 25 a 29.9 y obesidad de 30 en adelante.

Un método muy sencillo nos ofrece el Instituto Mexicano del Seguro Social a través de su portal de internet, solo se agregan los datos solicitados y nos brinda automáticamente el resultado:

www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc

Cabe destacar que hay casos específicos donde este índice no es adecuado, como en atletas o personas con un porcentaje alto de masa muscular, personas deshidratadas o sobrehidratadas, individuos de huesos densos y grandes.

Otro índice es la medición de la circunferencia de cintura. Es muy importante debido a que la grasa situada en el área abdominal tiene una relación muy alta con el riesgo de sufrir una enfermedad. Para realizarlo se necesita una cinta métrica o flexómetro de metal o fibra de vidrio (evitar la cinta de ropa), se localiza el punto medio entre la cresta iliaca (o hueso de la cadera) y la costilla inferior.

Si el abdomen es muy abultado se localiza la cinta en la parte más prominente. Se realiza ligera presión, sin apretar la piel y se toma el resultado al final de una espiración normal.

Las medidas adecuadas deben ser menores a 80 centímetros de circunferencia para mujeres y 90 centímetros para varones.

Otra medición que se puede determinar en casa es el índice cintura-cadera. Éste evalúa la distribución del tejido graso. Para realizarla se posiciona la cinta por la parte más prominente de la cadera y se utilizan las mismas especificaciones para la cintura antes mencionadas.

Posteriormente, se hace una división entre los centímetros de cintura y la circunferencia de cadera, si el resultado es igual o mayor de 0.9 para mujeres e igual o mayor de 1.0 para hombres, nos habla de un riesgo a la salud.

El profesional de la salud es el indicado para realizar dicho diagnóstico, es importante que se realice en un lugar adecuado, con tiempo suficiente, en confianza y comodidad, todo con el fin de estimar los datos más adecuados.



RECETAS
Yakult

Tostadas de camarón a la vinagreta (6 porciones)

Ingredientes

- 500 g De camarón pacotilla y limpio (puede sustituirlo por surimi sabor camarón).
- 18 Tostadas horneadas.
- 3 Dientes de ajo (finamente picados).
- 2 Zanahorias grandes (rebanadas).
- 2 Chiles jalapeños (frescos, sin semillas, desvenados y en rajas).
- 1 Aguacate.
- 1 Calabaza grande (cortada en julianas).
- 1 Diente de ajo (triturado).
- ½ Col chica finamente rebanada (puede sustituirse por lechuga).
- ½ Cebolla morada (finamente fileteada).
- ¼ Coliflor (cortada en ramitos muy pequeños).
- 1 Taza de frijoles refritos.
- ½ Taza de aceite de oliva.
- ¼ Taza de vinagre.
- El jugo de dos limones.
- Hojas de laurel.
- Orégano al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- Vacíe los camarones (o el surimi de sabor camarón) en un recipiente y agregue el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta. Déjelos reposar por media hora en el refrigerador.
- Ponga a calentar una sartén a fuego medio. Una vez caliente añada el aceite de oliva, la cebolla y el ajo picado, deje que acitronen. Una vez que estén listos, integre la zanahoria, la coliflor, la calabaza y al final los jalapeños. Revuelva y deje que se cocinen.
- Una vez integrados los vegetales vierta el vinagre, el laurel y el orégano. Mézclelos y salpimiente al gusto. Para que los vegetales se suavicen agregue un poco de agua.
- Saque los camarones del refrigerador, apague el fuego y en lo que se enfría integre los camarones o el surimi. Deje que la vinagreta se enfríe a temperatura ambiente y en cuanto esté fresca prepare las tostadas.
- Unte las tostadas con los frijoles, encima ponga la col o lechuga y luego los camarones en escabeche. Adorne con rebanadas de aguacate.



PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

El derecho a la salud

Garantizar el derecho a la salud en México es un reto, ya que esto depende de muchos factores (económicos, políticos, sociales, científicos, tecnológicos y culturales). El derecho a la salud es un derecho social universal como lo manda nuestra Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la cual establece en el artículo 4º "Toda persona tiene derecho a la protección de la salud".



La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución.

La Ley General de Salud establece en los siguientes artículos:

1º. La presente ley reglamenta el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona en los términos del Artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general. Es de aplicación en toda la República y sus disposiciones son de orden público e interés social.

1º. **Bis.-** Se entiende por salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

2º. El derecho a la protección de la salud, tiene las siguientes finalidades:

- I. El bienestar físico y mental de la persona, para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades;
- II. La prolongación y mejoramiento de la calidad de la vida humana;
- III. La protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuvan a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social;
- IV. La extensión de actitudes solidarias y responsables de la población en la preservación, conservación, mejoramiento y restauración de la salud;
- V. El disfrute de servicios de salud y de asistencia social que satisfagan eficaz y oportunamente las necesidades de la población;
- VI. El conocimiento para el adecuado aprovechamiento y utilización de los servicios de salud, y
- VII. El desarrollo de la enseñanza y la investigación científica y tecnológica para la salud.

La protección social en salud es el mecanismo donde el estado garantiza el acceso efectivo, oportuno de calidad. Sin desembolso al momento de utilización y sin discriminación a los servicios médicos quirúrgicos farmacéuticos y hospitalarios que satisfagan de manera integral las necesidades de salud, prevención, diagnóstico, tratamiento y de rehabilitación.

La Ley General de Salud reglamenta el derecho a la protección de la salud garantizando los medicamentos básicos para el tratamiento de una enfermedad. El Gobierno Federal buscando que el derecho a la salud sea un derecho social universal, el 23 de marzo de 1981 el Presidente de los Estados Unidos Mexicanos, José López Portillo se adhirió al Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, en el artículo 12 menciona que los Estados parte en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental.

Por primera vez en la historia de México en el año 2001 inicia el seguro médico, público y voluntario, dirigido a poblaciones sin acceso a servicios de salud. Se definió inicialmente un paquete de 78 intervenciones, tanto de primer como de segundo nivel de atención.

El Seguro Popular es un seguro médico, público y voluntario, que fomenta la atención oportuna a la salud, garantiza el acceso a un paquete de servicios de salud, que cubre 249 padecimientos.

Seguro Popular ha incluido paulatinamente nuevos tipos de cáncer infantil. En la primera etapa se encuentra la leucemia mieloblástica y trasplante de médula ósea. En la segunda etapa el retinoblastoma, linfoma no Hodgkin,

meduloblastomas y astrocitoma y en la tercera etapa el osteosarcoma, sarcoma de partes blandas, tumor de Wilms y neuroblastoma.

El Seguro Popular tiene una red de hospitales en cada estado. Son, básicamente, los centros de salud, dependientes de la Secretaría de Salud estatal. El Sistema de Protección Social en Salud representa la transformación estructural más profunda de nuestro sistema de salud de las últimas décadas y se convierte en un motor poderoso para impulsar la equidad, la calidad y la justicia financiera con rostro humano.



En el mes de noviembre, cuatro millones y medio de familias ya estaban afiliadas y alrededor de 38.4% pertenecía al programa Oportunidades. México da un gran paso hacia la democratización de la salud, reformando la estructura del sistema de salud mexicano, logrando que la gente tenga un medio para ejercer plenamente su derecho a la salud. El estado mexicano, preocupado por construir un amplio sistema de salud en el Plan Nacional de desarrollo 2013-2018, establece como una de sus estrategias la construcción de un Sistema Nacional de Salud Universal que garantice el acceso y la calidad de los servicios de salud a los mexicanos.



Dr. Mario Alberto de la Cruz González.
Área médica CADI No 6 DIF Jalisco.

El derecho a la alimentación

Identificamos a la alimentación como un derecho humano, lo encontramos en tratados, leyes, convenios, pactos y demás, pero en realidad a ¿qué se refiere este importante componente?



Se encuentra establecido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en su artículo 25, el cual dice "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud, el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios, tiene así mismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad".

Es así que el derecho a la alimentación tiene igual jerarquía que el derecho a la vida, a la libertad de movimiento o de expresión, a una vida libre de violencia, entre muchos otros derechos humanos.

Los gobiernos tienen la obligación de actuar para que las personas dentro de su territorio no solo no pasen hambre, sino que puedan producir y procurarse, de forma plena y digna a su condición humana, los alimentos indispensables para lograr una alimentación saludable.

Para lograr el cumplimiento de este derecho se requiere que los gobiernos se comprometan a respetar, proteger y facilitar la disponibilidad de los alimentos de forma permanente. A nivel mundial, más de veinte países incluyen el derecho a la alimentación en sus constituciones.

En nuestro país está referida al menos en treinta y tres ordenamientos, incluidos la propiedad de la tierra y aguas, la producción de alimentos, el control de la producción, el financiamiento y el apoyo a la producción, la organización agropecuaria, las leyes agrarias, el comercio internacional, la investigación y el respeto a los pueblos originarios.

El derecho a la alimentación no significa dar alimentos gratis a todo el mundo, con un sentido paternalista –no participativo–, debe promover la producción local, la autoproducción, el comercio justo, el cuidado del medio ambiente, términos que encontramos en los conceptos de la seguridad alimentaria.

Recordemos que en nuestro país la producción agropecuaria recae en unidades de producción del tipo campesino y en ellas más de una tercera parte de los productores habla una lengua indígena, además cada vez importamos más alimentos de los cuales éramos líderes mundiales, incluyendo a los que forman parte de nuestra triada alimentaria: Maíz, frijol y chile.

El derecho a la alimentación se torna como una de las demandas más sentidas en la población que vive en la pobreza, ha sido motivo de lemas y promesas de campañas, de políticas demagógicas.

El derecho a la alimentación también se refiere a la relación entre alimento y nutrición, el término de "hambre oculta" que se le da a la deficiencia de micronutrientes, es tan importante como la desnutrición proteico-calórica, esto es la disponibilidad de alimentos ricos en energía (azúcares refinadas, harinas, grasas trans, etc.) y bajos en vitaminas y minerales.

En contraste, la otra cara de la mala alimentación es el fenómeno de la obesidad que se presenta en la población urbana. México es el segundo país en la estadística mundial sobre la obesidad adulta y primero en la obesidad infantil (uno de cada tres niños tiene sobrepeso-obesidad).

Por otro lado, cada vez es más difícil adquirir una canasta básica ante los incrementos de los precios de los alimentos, lo cual genera un distanciamiento entre el ingreso salarial que permita a los trabajadores vivir y asegurar la vida de sus familias.

Son más accesibles para los bolsillos familiares los alimentos con bajo contenido nutrimental y alto contenido energético, entonces no se están realizando las compras de lo que "necesitamos" sino, de lo que nos alcanza o de lo que "vimos anunciado". Para fomentar el "Derecho a la alimentación", se debe apoyar la producción agropecuaria nacional, incentivando la producción de alimentos básicos; nosotros como consumidores debemos apoyar a los productores locales; que se regulen

las importaciones mediante restricciones o cobros de aranceles de importación para que nuestros campesinos puedan competir en el mercado; eliminar cualquier tipo de apoyo oficial a la exportación de alimentos cuando no se tenga satisfecho el mercado interno; priorizar el producto para consumo regional y local.



Proteger el ingreso a los agricultores mediante apoyos a la producción con el fin de que los precios de los alimentos beneficien proporcionalmente a los productores y no a los comerciantes, que dejemos de enriquecer a los intermediarios que multiplican los costos, que se creen espacios donde los mismos productores oferten sus mercancías y de los sitios que ya existen nos hagamos clientes asiduos. Por otra parte, intentemos la producción en nuestras azoteas, patios, balcones, etc. cualquier ingrediente que lleguemos a utilizar en el menú semanal será de muy buena cosecha.



L.N. Eduardo Miguel Martínez Martínez.
Profesor de la Licenciatura en Nutrición del
Centro Universitario del Norte de la
Universidad de Guadalajara.
Nutriólogo de la Unidad de Bienestar Familiar
Colotlán, Secretaría de Salud Jalisco.
edmimama@gmail.com
Tel. (499) 99 241 32.

Centro de Atención a Clientes **Yakult**

ENERO

Crecimiento personal y autoconocimiento

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

Emprendurismo

Martes 17 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 18 de enero. De 1:00 p.m. a 2:30 p.m.

Cómo nutrir tu piel

Jueves 19 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Reconociendo mi cuerpo

Viernes 20 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Qué hacer para que los niños crezcan sanos

Martes 24 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Trabajo colaborativo para fortalecer la unión

Jueves 26 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

La ley de la intención y el deseo

Martes 31 de enero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

FEBRERO

Puntos clave de las plantas de los pies

Miércoles 1 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Economía dinámica

Jueves 2 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Psicología y salud (somatización)

Viernes 3 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo cuidar mi cuerpo

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

Cómo retardar el envejecimiento

Martes 7 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

El propósito ante las adversidades

Miércoles 8 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Risaterapia

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

Cómo crear tu propio negocio con fondos federales

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

Mente que cura

Lunes 13 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cómo tener relaciones nutritivas

Martes 14 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

CLASES PERMANENTES

Miércoles (inicia 11 de enero)

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

Viernes (inicia 13 de enero)

Danzón. De 4:00 a 5:00 p.m.

Sábado (inicia 14 de enero)

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

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

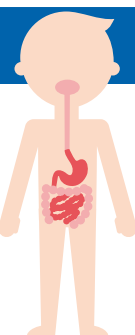
Baile. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

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

Testimonio de salud

El Sr. **Luis Jorge Sánchez Enríquez** toma **Yakult 40LT** desde que salió a la venta y hasta la fecha lo sigue consumiendo, ya que a lo largo de todo este tiempo ha sentido un mejor funcionamiento de su aparato digestivo y aunque coma alimentos irritantes no ha presentado molestia alguna.

En su casa también lo consumen su mamá y sus hermanos. Él lo recomienda ampliamente.



¿Microbiota o flora intestinal?

Específicamente hablamos del **conjunto de microorganismos que habitan en los intestinos**, los cuales cumplen con varias funciones en el cuerpo, como actividades encaminadas a mejorar la nutrición, la inmunidad, la salud digestiva y la prevención de enfermedades.

En los inicios de las investigaciones se le denominó "**flora intestinal**", debido a una similitud de vegetación que crecía en los intestinos, sin embargo su composición es conformada por microorganismos como bacterias, hongos y levaduras, por lo que el término correcto y más específico es "**microbiota intestinal**".

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

Zona Metropolitana de Guadalajara

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

Nutriólogo (área de Difusión)

Requisitos: Lic. en Nutrición / Sexo indistinto / Licencia de manejo vigente

Mercadólogo (área de Marketing)

Requisitos: Carrera trunca / Pasante o titulado / Sexo masculino / Licencia de manejo vigente

Asistente administrativo (áreas de instalaciones y servicios generales)

Requisitos: Ing. Industrial / Sexo masculino / Disponibilidad de horario / Conocimientos informáticos

SOLICITA

Sucursal Pto. Vallarta / Tepatitlán

Asesor de ventas

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

Sucursal Colima

Chofer de reparto

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

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 a:

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez #481, Col. el Coapinole

Sucursal Tepatitlán: Ricardo Alcalá #88, Colonia Centro

Sucursal Colima: Rafaela Suárez #234, Col. San Isidro, Villa de Álvarez

ZMG: Periférico Poniente #7425, Vallarta Parque Industrial, Zapopan.

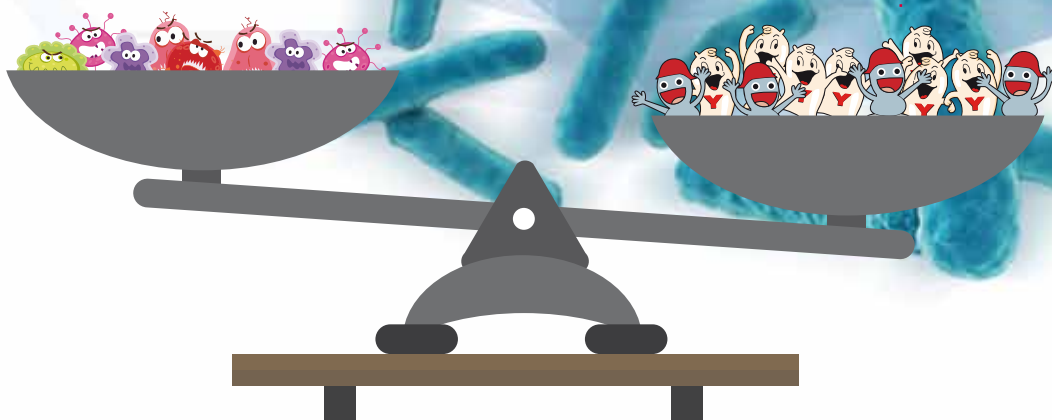
Jalisco. / Tel: 3134 5300 / Ext. 6502, 6503 y 6504 / 01 800 830 0030

Lactobacillus casei Shirota

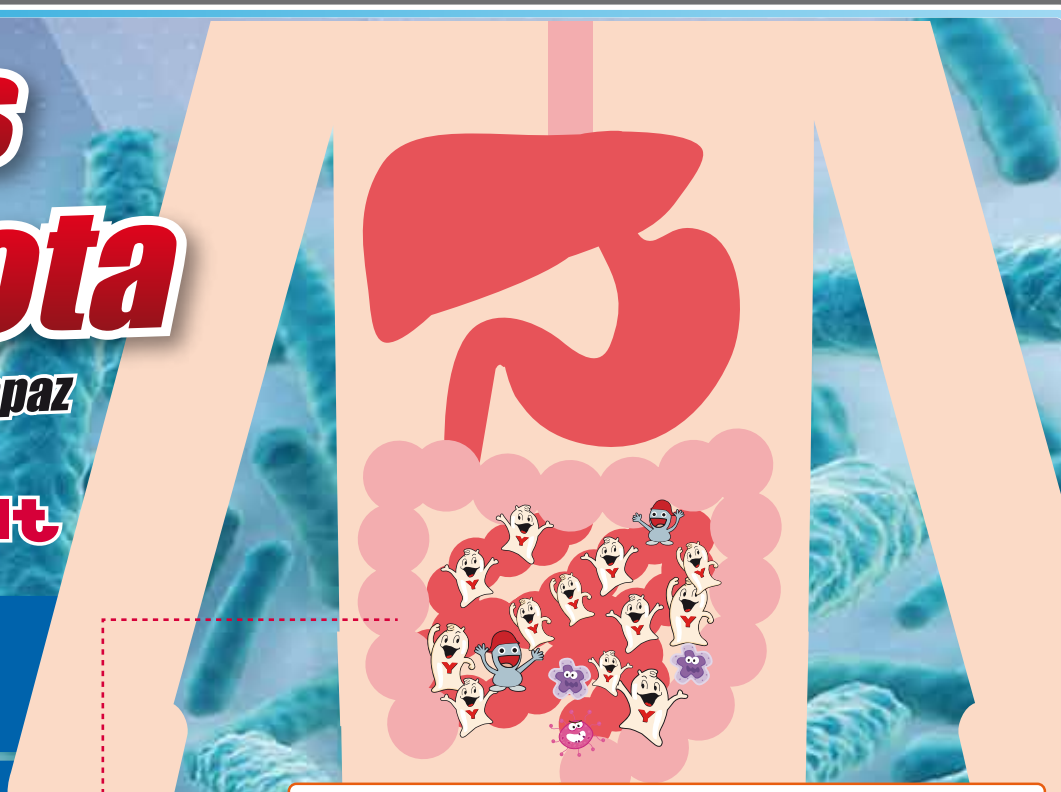
➔ **Bacteria láctica y probiótica capaz de llegar viva a los intestinos. Exclusiva de la marca Yakult**

➔ **Equilibra la microbiota intestinal**

➔ El consumo de bacterias probióticas estimula benéficamente la salud de quien lo consume mejorando el equilibrio de la microbiota, es decir, aumentando las bacterias buenas y creando un medio ambiente no adecuado para las bacterias nocivas.



➔ Los probióticos son microorganismos vivos que ingeridos en cantidades adecuadas producen efectos benéficos a la salud humana.



Sopa de letras

Yakuamigo, te invitamos a encontrar las palabras ocultas en la siguiente sopa de letras

T	D	E	A	O	E	M	N	M	R	L	E
R	S	L	N	R	S	R	E	I	S	O	I
C	N	O	M	E	O	D	L	C	E	T	I
E	S	I	N	L	C	A	S	R	N	D	R
L	A	R	M	I	I	N	R	O	S	B	C
M	C	B	A	R	T	E	M	B	R	A	N
R	A	I	S	P	O	S	T	I	D	C	S
D	N	L	N	M	I	N	E	O	O	T	M
S	E	I	T	A	B	R	D	T	C	E	L
M	C	U	D	N	O	L	S	A	N	R	T
A	S	Q	E	T	R	N	M	E	S	I	A
T	R	E	N	S	P	C	D	U	L	A	S

- MICROBIOTA
- PROBIOTICOS
- INTESTINOS
- SALUD
- EQUILIBRIO
- BACTERIA



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

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

AÑO NUEVO VISTA NUEVA



DILE ADIÓS A LOS LENTES
Corrección de la vista sin dolor y en
20 minutos con **LÁSER EXCIMER**

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

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE ENERO 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