

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Julio de 2019 / Año XXV / No. 297 / Distribución Gratuita



En **Distribuidora Yakult Guadalajara** celebramos treinta y cinco años de llevar salud a los hogares de Jalisco y Colima, a través de los productos de la marca **Yakult**, los cuales contienen al *Lactobacillus casei* Shirota, contribuyendo de esta manera a la construcción de una sociedad más sana.

Atentamente / Comité Editorial

# Historia de Yakult

La historia de esta empresa de origen japonés se remonta hacia la segunda década del siglo XX, cuando el joven **Minoru Shirota** comenzó sus estudios de medicina en la Universidad Imperial de Kioto. En ese entonces, Japón no era aún la potencia mundial que es ahora, donde la falta de higiene y desnutrición eran las causas de un gran número de muertes infantiles debido a las infecciones intestinales.

Preocupado por este panorama, Minoru Shirota, siendo todavía un estudiante, enfocó sus estudios en el campo de la **medicina preventiva**, motivado por las teorías del científico ruso y ganador del premio Nobel, Elie Metchnikoff, quien propuso que las bacterias ácido-lácticas (presentes en individuos sanos), eran benéficas para la salud y capaces de promover una vida larga.

Así, luego de una intensa investigación, en 1930 el Dr. Minoru Shirota consiguió aislar del intestino humano una bacteria capaz de contrarrestar los efectos de los microorganismos causantes de enfermedades digestivas. Hoy en día, esta bacteria es conocida mundialmente como *Lactobacillus casei* Shirota, nombrada así en honor a su descubridor.



Más tarde, desarrolló en 1935 una bebida elaborada a base de leche fermentada por esta bacteria, con el objetivo de llevar a todo el mundo los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota a través de un medio seguro, económico y además delicioso. Fue de esta manera como nació **Yakult**, el primer producto probiótico de la historia.

El Dr. Minoru Shirota estaba plenamente convencido de que la práctica de la medicina preventiva era mejor que curar las enfermedades, de que un intestino saludable conduce a una vida más larga y sana, además de que todas las personas en el mundo deberían tener acceso al probiótico de **Yakult**. A partir de estas ideas creó su filosofía: El **Shirotaísmo**: Después de convertirse en un producto referente de salud preventiva y tener un modelo de negocios sumamente exitoso en Japón, la empresa comenzó su expansión a partir de la década de los sesentas en diferentes países y regiones de Asia, como Taiwán (1964), Corea (1971) y Filipinas (1978), entre otros.

**Yakult** arribó a la capital de nuestro país en 1981 y posteriormente a Jalisco, donde se fundó **Distribuidora Yakult Guadalajara** el 2 de julio de 1984, gracias a la iniciativa de visionarios empresarios japoneses que deseaban compartir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota a la sociedad tapatía.

Actualmente, **Yakult** es una empresa líder en probióticos en México y el mundo, siendo nuestros productos un referente de salud preventiva, los cuales contienen, de manera exclusiva, al *Lactobacillus casei* Shirota, cuyos beneficios son:

- Equilibran la microbiota intestinal.
- Ayudan a prevenir enfermedades intestinales.
- Mejoran la digestión.
- Contribuyen a la reducción de sustancias tóxicas.
- Promueven el movimiento peristáltico.

Cada vez que afirmamos que “**Yakult es líder en probióticos**” no lo hacemos a la ligera, ya que en los institutos de investigación, dentro y fuera de Japón, nuestros expertos se esfuerzan por aclarar la estrecha relación que existe

entre los componentes de la microbiota intestinal y la salud.

Estas investigaciones se llevan a cabo principalmente en el **Instituto Central de Yakult**, establecido en 1955 en Tokio (Japón), donde se realizan estudios con el *Lactobacillus casei* Shirota y otros probióticos, con el objetivo de encontrar nuevas aplicaciones y el desarrollo de productos que contribuyan a mejorar la salud de la sociedad. Asimismo, en colaboración con la Agencia Japonesa de Exploración Aeroespacial (JAXA), actualmente **Yakult** está realizando pruebas en la Estación Espacial Internacional con el objetivo de estudiar el efecto de los probióticos en el sistema inmune y la microbiota intestinal de los astronautas en condiciones de microgravedad. De este modo contribuimos a la salud de las personas, no solo en el presente, sino también en la era espacial que está por venir.



**Por nuestra parte, en este mes de julio Distribuidora Yakult Guadalajara cumple treinta y cinco años de llevar salud a decenas de miles de hogares en Jalisco y Colima, continuando de esta forma con el sueño del Dr. Minoru Shirota: “Que los productos Yakult lleguen cada vez a más personas para que mejoren así su calidad de vida”.**

## Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupana, Tonalá Jal. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: [revista\\_familia@yakult.com.mx](mailto:revista_familia@yakult.com.mx)

# Nuestra planta de producción

Para entregar productos que contribuyan a la salud de las personas, los productos **Yakult** se producen bajo un estricto control, porque estamos comprometidos con la seguridad y la tranquilidad de las familias.



La producción se basa en una higiene rigurosa y la aplicación de sistemas de control de calidad, desde el cultivo de la bacteria *Lactobacillus casei* Shirota y la preparación de los ingredientes, hasta la elaboración y llenado de los frascos.

Todas las plantas de **Yakult** alrededor del mundo y por supuesto en México, han implementado diferentes sistemas de calidad internacionales, como HACCP (Sistema de Análisis de Peligros y de Puntos Críticos de Control) o certificaciones ISO (ISO 9001/ISO 14001), además estamos trabajando duro para mejorar los procesos y reducir todavía más el impacto al medio ambiente.

Asimismo, **Yakult** ha establecido sus propios estándares de calidad para todos sus productos y los controles se realizan utilizando instrumentos e inspecciones visuales.

Las máquinas y tuberías empleadas en la producción son desmontadas, lavadas y desinfectadas todos los días con sumo cuidado, para mantenerlas en óptimas condiciones.

## Recorridos en Planta Yakult Guadalajara

Te invitamos a los recorridos en nuestra **Planta Yakult Guadalajara** para que conozcas los procesos de elaboración de los productos **Yakult**. A diario recibimos visitas de cualquier grupo.

Contáctanos para agendar tu visita.

- **Días:** Lunes a viernes.
- **Número de personas por grupo:** Hasta 120.
- **Horarios de recorrido:**  
De 10:00 a 12:00 h.  
De 14:30 a 16:30 h.
- **Duración:** 2 horas.
- **Teléfono:** 01(33) 3284 0202, Ext. 124.
- **Email:** planta-gdl.visitas@yakultmex.net

## ¿Cómo es la visita a la planta?

La duración del recorrido por nuestras instalaciones es de dos horas.



1

### Bienvenida a la Planta Yakult Guadalajara

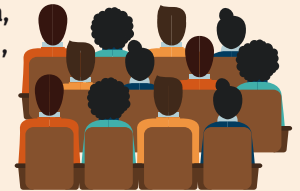
- Llegas a la fábrica



2

### Acceso al auditorio

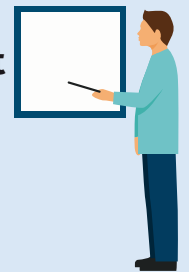
- Al llegar a la fábrica, bajando del camión, por favor accede al auditorio.



3

### Explicación sobre Yakult

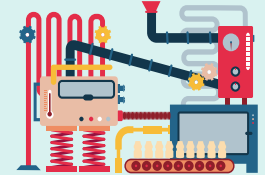
- Conocerás la información sobre **Yakult**, incluyendo sus certificaciones en GMP, HACCP y FSSC 22000.



4

### Recorrido dentro de la fábrica

- Vas a observar los tanques de cultivo, las máquinas de embotellamiento y obviamente al personal que cuida la calidad de nuestros productos.



5

### Sesión de preguntas y entrega de obsequio

- Después de ver el proceso de producción, seguramente tendrás muchas preguntas. Te contestamos todo. También te daremos un regalito para que recuerdes tu estancia y vivencia con nosotros



# Canales de distribución

Con el propósito de llevar salud a todos los rincones del Occidente del país, **Distribuidora Yakult Guadalajara** ha consolidado su presencia en la Zona Metropolitana de Guadalajara desde 1984 y gracias a su expansión ahora tiene presencia en diez sucursales que forman parte de una importante cadena de distribución.



El primer paso para extenderse por el estado de Jalisco se dio en 1994, en Tepatitlán, desde donde se atiende a la “Región Altos Sur”. Un año después se comienza a tener presencia en Colima y se inauguran las sucursales de Lagos de Moreno y Chapala, responsables de la “Región Altos Norte” y parte de “Región Ciénega”, respectivamente. Esta última zona se cubriría en su totalidad en 1999, a través de Sucursal Ocotlán.

La zona “Costa Norte” de Jalisco se alcanzó en el año 2000, mediante las oficinas instaladas en Puerto Vallarta, para dar paso un año después a Ciudad Guzmán, desde donde se atienden las regiones “Sur” y “Sureste”. En el 2002, los productos **Yakult** pudieron llegar a las regiones “Sierra de Amula” y “Costa Sur”, gracias a la ubicación en Autlán.

En tanto, las regiones “Valles” y “Sierra Occidental” son cubiertas desde Ameca, a partir del año 2003, once años después, se inaugura la última de las sucursales de Distribuidora Yakult Guadalajara hasta el momento, en Manzanillo, Colima.

Desde cada una de estas ubicaciones, el principal objetivo de **Distribuidora Yakult Guadalajara** es ofrecer productos de la más alta calidad en óptimas condiciones y que generen un beneficio a quien los consume, pero lograr entregar miles de frascos diariamente no es una tarea sencilla, es por ello que la empresa cuenta con distintos canales de distribución que garantizan el cumplimiento de esta meta.

## Venta Mayoreo

A través de este sistema de ventas, los productos de la familia **Yakult** llegan cada mañana a cadenas de autoservicio, conveniencia, cafeterías, hospitales, restaurantes y hoteles, en los estados de Jalisco y Colima, cumpliendo con los estándares de calidad de la propia empresa y con los requisitos de cada uno de los clientes que realizan el enlace de los productos con los consumidores.

Actualmente, gracias a este canal de distribución, más de 65,000 familias adquieren los productos **Yakult** a través de más de 1,000 clientes directos.

## Venta Especial

Con este medio, los productos **Yakult** llegan a más de 130 líderes cremeros, ubicados en puntos importantes y estratégicos, quienes además de contar con venta en sus establecimientos, se encargan de atender a sus propios clientes en cremerías y/o tiendas de abarrotes a lo largo y ancho del territorio local.

Por la intervención de este sistema de ventas es que más de 60,000 familias pueden tener acceso a los beneficios de los *Lactobacillus casei* Shirota todos los días.

## Venta Domicilio

Este es el sistema de ventas que distingue a **Yakult** a nivel mundial. Su origen se remonta al año de 1963 en Japón, cuando el Dr. Minoru Shirota consideró que la manera más adecuada de difundir los beneficios del probiótico era a través de amas de casa, quienes representan a las madres de familia no solo preocupadas por la salud de la propia, sino por todas las que conforman su comunidad.

En este sentido, las “**Yakult Ladies**” se convierten en verdaderas misioneras de salud, ya que más allá de llevar productos como una mera transacción económica, cumplen con la tarea de llevar salud a millones de hogares por todo el mundo, mediante la difusión de información de la propia bacteria benéfica y de distintos tópicos de bienestar.

Desde entonces y hasta el día de hoy, **Yakult** tiene la fortuna de ofrecer el desarrollo de su propio negocio a más de 81,700 misioneras de salud a nivel mundial, de las cuales más de 9,500 se ubican en México y alrededor de 900 desarrollan su importante labor en los estados de Jalisco y Colima, gracias a ellas más de 141,000 familias reciben diariamente la posibilidad de mejorar su calidad de vida.

Las “**Yakult Ladies**”, esas mujeres incansables, alegres, responsables y entusiastas, se han convertido en un ícono en la sociedad, llevando bienestar a todos los hogares que les es posible, representando uno de los pilares de la filosofía de **Yakult** por el contacto persona a persona que les permite “entregar salud” de puerta en puerta, no solo a través de productos con los beneficios del exclusivo *Lactobacillus casei* Shirota, sino mediante la difusión de temas de salud, así como su compañía, servicio y cordialidad, que encierran en una sonrisa constante.



**Gracias al esfuerzo y tenacidad de los diferentes canales, Distribuidora Yakult Guadalajara cumple con el ideal del Dr. Minoru Shirota, quien declaró “quiero que estas bacterias ácido lácticas puedan tomarse en todo el mundo, desde niños hasta ancianos, quiero poder contribuir a sanar a todas las personas que sea posible”.**

# Contribución social

El origen de la empresa **Yakult** se basa en la firme convicción de contribuir a la construcción de una sociedad más sana, lo que tiene implícito que cada mañana miles de colaboradores a nivel mundial se levantan con el objetivo de llevar productos de excelencia que proporcionarán un beneficio a la salud de quien los consume y con ello mejorará su calidad de vida.

En **Distribuidora Yakult Guadalajara**, más allá de ese compromiso diario, se mantiene activo el ideal de darle vida a la misión de lograr una sociedad más saludable, comprendiendo bajo este concepto que la salud tiene un alcance en el estado físico, mental y social, de tal suerte que la cultura, el deporte, la música, el conocimiento, la ecología, las relaciones humanas y una infinidad de actividades son parte inherente de la salud integral.

## Alianzas de colaboración

A lo largo de 35 años se han establecido importantes alianzas de colaboración que han logrado mejorar la calidad de vida de un importante número de personas, gracias al apoyo, directo o indirecto, a través de recursos y acciones que se han destinado para distintas causas.



En este sentido, **Distribuidora Yakult Guadalajara** agradece a Cruz Roja, que permitió el apoyo para la compra de equipo y ambulancias para el servicio de la

comunidad; a Bomberos de Guadalajara, con quienes desarrolló jornadas de capacitación; Secretaría de Salud, IMSS, ISSSTE, DIF Jalisco y Universidad de Guadalajara, cuya colaboración se ha enfocado en la investigación.

A Fundación de Hospitales Civiles de Guadalajara y Mi Gran Esperanza, A.C., que brindaron la oportunidad de darles una mejor calidad de vida a cientos de pequeños; a EXTRA, A.C. llevando acciones de mejora para el medio ambiente y el desarrollo sustentable de las comunidades a través del desarrollo de huertos familiares; a las radiodifusoras que le han permitido ser parte de eventos masivos impresionantes.

A universidades como UNIVA, Tec de Monterrey, Tec Milenio, ITESO, Universidad Marista, UNIVER, UNEDL y Universidad Cuauhtémoc, LAMAR, Universidad Azteca, UVM, UAG, UTEG, que han compartido sus conocimientos; a los colegios médicos que forman parte de la historia a través de su apoyo en varias vertientes y a la comunidad en general por permitirle desarrollar todas estas acciones que la consolidan como una empresa socialmente responsable.

## Educación como base de una sociedad más sana

Para **Distribuidora Yakult Guadalajara** es muy claro que la educación es la base para consolidar una sociedad más sana, es por ello que a lo largo de su historia ha establecido y desarrollado las siguientes acciones concretas:

- **Difusión.** Un compromiso fundamental de la organización es la investigación y la divulgación científica, así como la difusión de temas que permitan incrementar el conocimiento y la toma de decisiones en torno a la salud, esto principalmente a través de pláticas, talleres y publicaciones.
- **Familia Yakult.** Sin duda alguna, el medio escrito consentido de Distribuidora Yakult Guadalajara es su revista Familia Yakult, que se realiza de manera mensual para sus clientes y amigos desde 1994 y cuyo propósito es promover estilos de vida saludables a través de la lectura de temas, como prevención de enfermedades y valores sociales para coexistir en armonía.
- **Brincodigestivo Yakult.** Una importante acción de Yakult en Guadalajara en contribución con la educación es la que se realiza desde el año 2012 mediante el "Brincodigestivo Yakult" un inflable que, representando al sistema digestivo y sus procesos, visita centros escolares proporcionando información sobre salud, higiene y alimentación, para niños, docentes y padres de familia a través de recorridos lúdicos y divertidos.
- **Fomento a la lectura.** Un paso importante que ha dado Distribuidora Yakult Guadalajara en su compromiso educativo se consolidó este 2019 con acciones con la Secretaría de Cultura a través de la Red

Estatal de Bibliotecas Públicas, gracias a lo cual se entregaron 1,344 libros que tienen el propósito de fomentar la lectura en niños y jóvenes, de tal forma que las nuevas generaciones tengan la posibilidad y el aliento de construir un mundo mejor.

## Responsabilidad ambiental

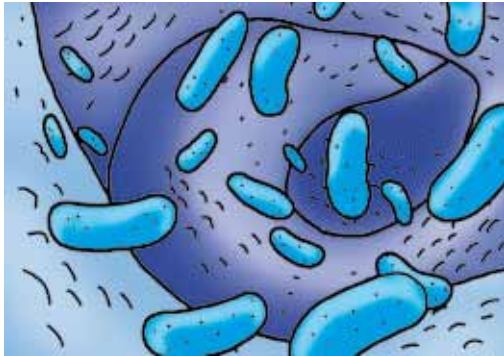
Como parte de la sociedad, la empresa **Yakult** a nivel mundial está consciente de su responsabilidad con el medio ambiente, es por ello que mantiene un compromiso con la aplicación de objetivos de desarrollo sustentable, mediante los cuales sus colaboradores desarrollan acciones concretas en beneficio del planeta, esto aunado a las actividades de reforestación y recolección de residuos de la propia organización.



**Todas las acciones que Distribuidora Yakult Guadalajara lleva a cabo día a día se enfocan indudablemente a la misión de contribuir con la construcción de una sociedad más sana, con el compromiso de la ayuda humanitaria, lo cual se ha podido consolidar gracias a la colaboración de clientes, amigos y la comunidad en general.**

# Probióticos y microbiota intestinal

En los últimos años, se ha dado un creciente interés por la recomendación y el consumo de probióticos, en gran parte por la búsqueda de medios efectivos, naturales y económicos para prevenir enfermedades y mejorar la salud.



Los probióticos son reconocidos por la Organización Mundial de la Salud como “microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped”.

Los probióticos llevan un “nombre” que se compone de tres palabras, esto es una nominación que se define de acuerdo al código internacional de nomenclatura, mencionado en el artículo “Consenso mexicano sobre probióticos en gastroenterología”. La identificación debe incluir:

- **Género:** Se refiere a un grupo de especies de microorganismos con cualidades similares, como características físicas, productos o requerimientos metabólicos.
- **Especie:** Es un grupo de cepas que comparten numerosas propiedades estables.
- **Cepa:** Es una población de microorganismos que descienden de una única célula o de un aislamiento en cultivo puro.

Lo antes descrito se puede observar en el siguiente ejemplo: Género: *Lactobacillus*, especie: casei, cepa: Shirota. “*Lactobacillus casei* Shirota”.

Los microorganismos más conocidos son los mencionados lactobacilos, así como las bifidobacterias, aunque existen algunos otros. Ellos pueden ser administrados en varios medios, como tabletas, cápsulas, ampollitas, polvos y siendo los más utilizados las bebidas lácteo-fermentadas, como el yogur, porque además de tener buena aceptación, la leche les confiere una protección a estos pequeños organismos para llegar en mayor cantidad al intestino.

Comenta el investigador José Mataix Verdú en su libro “Tratado de nutrición y alimentación”, que un alimento probiótico debe contener bacterias probióticas en forma de células vivas, preferible en cantidades elevadas, asimismo deben ser estables y viables durante la totalidad del periodo de validez del alimento y por supuesto tener una capacidad beneficiosa para la salud de quien lo consume.

El consumo de probióticos se ha utilizado específicamente para mejorar la microbiota intestinal. Ésta es definida como “la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo”.

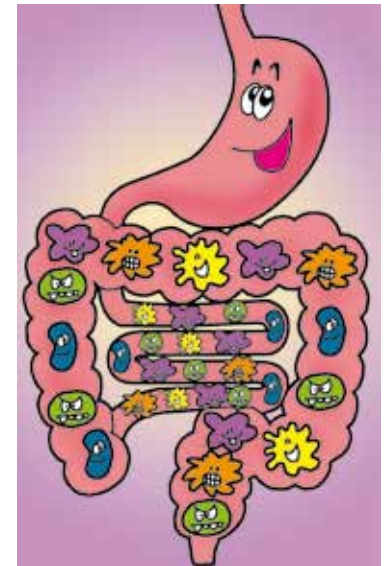
En un artículo titulado “Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad” y elaborado por M.E. Icaza-Chávez 2013, se dice que la microbiota intestinal se desarrolla a partir del nacimiento, ya que se ha dicho que en el útero un bebé carece de dichos microorganismos, por lo tanto, factores como el parto y la alimentación con leche materna, producen diferencias en la microbiota que son importantes para su desarrollo en el futuro y de igual manera una adecuada microbiota es importante para el correcto crecimiento corporal, el desarrollo de la inmunidad y la nutrición.

La microbiota intestinal genera en el organismo una estabilidad, por tal razón, se ha investigado y constatado que en situaciones de enfermedad esta comunidad de microorganismos ha sido alterada. Entre las causas que se han descubierto por las cuales una persona puede generar un desequilibrio entre bacterias, se encuentran las enfermedades gastrointestinales, el consumo elevado de grasas de mala calidad, proteínas y azúcares, así como la ingesta de medicamentos como los antibióticos.

En el caso de otros medicamentos, en el año 2018 un estudio publicado por la revista “Nature” llamado “Impacto extenso de los fármacos no antibióticos en bacterias intestinales humanas”, por Lisa Maier y colaboradores, menciona que existen medicamentos que se han asociado con cambios en la composición de las bacterias intestinales.

Entre los fármacos mencionados están los utilizados para la diabetes (metformina), medicamentos para reducir el ácido del estómago, antiinflamatorios no esteroideos y antipsicóticos atípicos utilizados en trastornos psiquiátricos severos. Esto no quiere decir que no se deben consumir si son recetados, solo se recomienda buscar el equilibrio y la ingesta de probióticos puede ser una opción adecuada.

De acuerdo con la investigación antes mencionada de M.A. Valdovinos y colaboradores titulada “Consenso mexicano sobre probióticos en gastroenterología” 2017, los probióticos son recomendados en las siguientes condiciones clínicas: Prevención de la diarrea asociada a antibióticos, tratamiento de la diarrea aguda infecciosa, prevención de infección por *Clostridium difficile* y enterocolitis necrosante, para disminuir los eventos adversos de la terapia de erradicación del *Helicobacter pylori*, el alivio de los síntomas del síndrome de intestino irritable, en el estreñimiento funcional del adulto, para inducir y mantener la remisión en pacientes con colitis ulcerosa crónica idiopática y pouchitis, así como en la encefalopatía hepática oculta y manifiesta.



**Los probióticos son una opción cada día más utilizada. Las investigaciones están comprobando que son opciones viables ante disturbios intestinales que pueden ayudar a mejorar la salud. Es importante centrar el papel adecuado que desempeñan estas bacterias amigables, ya que no se le deben atribuir beneficios exagerados, de igual forma se recomienda considerar aspectos como la alimentación y el estilo de vida saludable de cada individuo.**

# Características de los productos

La marca **Yakult** a través de los años se ha preocupado por ofrecer vehículos adecuados para el consumo de microorganismos probióticos, esto por medio de Yakult, Yakult 40LT, Sofúl LT y Sofúl LT para beber.

El punto medular de los productos es el *Lactobacillus casei* Shirota, microorganismo probiótico que fue descubierto por el médico japonés Minoru Shirota en 1930. Este es un lactobacilo benéfico que actúa en el intestino, gracias a que sobrevive a los jugos gástricos al ser consumido.

Una de las ideas del visionario Dr. Shirota fue que la población pudiese consumir de forma sencilla el probiótico y con ello prevenir o mejorar condiciones de las enfermedades, principalmente las gástricas. Es por ello que los productos cuentan con un precio accesible.

Estos productos se les denomina lácteo fermentados, ya que la bacteria probiótica tiene la capacidad de fermentar el medio lácteo, que en los productos **Yakult** se utiliza leche descremada.

## Yakult

Es el producto principal, el más conocido y popular, su delicioso sabor y grandes beneficios lo hacen ser buscado día tras día.



Su tamaño es de 80 mililitros, su consistencia es líquida y su sabor agrisado. Por su naturaleza no contiene conservadores.

Por cada mililitro de **Yakult** se contabilizan 100 millones de probióticos, por lo que al consumir toda la botellita (80 mililitros) obtenemos más de 8 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota.

Este es un dato muy importante, debido a que se puede crear una confusión y una mala información de este gran beneficio.

Está indicado para toda la familia, los niños a partir de la alimentación complementaria y personas que no padezcan alergia a algún componente de la fórmula.

Cuenta con 55 kilocalorías, 51 de ellas de azúcar de caña, mismas que pueden ser consumidas como parte de una dieta saludable, debido a que no exceden las recomendaciones de una alimentación correcta.

## Yakult 40LT

Las diferencias principales a su versión regular son dos. La primera es que en cada mililitro de producto se contabilizan 500 millones de *Lactobacillus casei* Shirota, por lo tanto la botella completa (80 mililitros) contiene más de 40 mil millones, cualidad muy importante.

Por otro lado, obtiene una reducción de calorías gracias a la adición de un sustituto de azúcar, teniendo en total 30 calorías, por lo cual se considera bajo en calorías.

Este producto es una opción más adecuada para aquellas personas que necesitan mejorar su condición de salud, ya sea por el consumo alto de medicamentos, terapias médicas, enfermedades gastrointestinales, el hábito del tabaco, una mala alimentación, etc. (cabe destacar la importancia de cambiar los malos hábitos).

## Sofúl LT para beber

Otra opción de productos **Yakult** es **Sofúl LT** para beber, es de igual manera un alimento lácteo fermentado, pero su consistencia es líquida.

Por cada gramo de **Sofúl LT** obtenemos 100 millones de *Lactobacillus casei* Shirota, por lo que una botella contiene más de 20 mil millones de lactobacilos.

Es un producto bajo en calorías, está endulzado con sustituto de azúcar (sucralosa) y adicionado con calcio, vitaminas D y E.

## Sofúl LT

Es un alimento lácteo fermentado, su consistencia es suave, es reducido en calorías y nutritivo, nos aporta proteínas, calcio, es bajo en grasa, sodio y no contiene conservadores.

Por cada gramo de **Sofúl LT** obtenemos 100 millones de *Lactobacillus casei* Shirota, por lo que una copa contiene más de 10 mil millones de nuestro probiótico.

**Sofúl LT** tiene cuatro sabores, todos ellos endulzados con sucralosa, lo cual les da la característica de poseer pocas calorías por envase.



Es muy recomendable que los productos mantengan su cadena de frío hasta el momento del consumo. Si se requiere consumir a una temperatura que no sea la de refrigeración se recomienda dejar a temperatura ambiente un tiempo pertinente para que cambie dicha temperatura, de esta forma no cambiarán las propiedades del producto. No se recomienda calentar en cualquiera de las modalidades existentes.

**Yakult a través de los años se ha mantenido en la búsqueda constante de cumplir su misión, la cual es "la construcción de una sociedad más sana", al ofrecer productos con cantidades altas de probióticos y con ingredientes óptimos logramos esta misión y contribuimos al bienestar de las personas.**

# Prebióticos y el Plato del Bien Comer

El término prebiótico se refiere a aquellos componentes presentes en los alimentos que no son digeribles por nuestro tracto digestivo, pero que aumentan el número de bacterias benéficas (conocidas como probióticos), que habitan nuestro tracto digestivo, especialmente el intestino grueso. Es decir, son el alimento de estas bacterias benéficas.

Como lo menciona su definición, los prebióticos se encuentran en los alimentos. Hasta hace poco, se creía que los prebióticos eran la fibra contenida en los alimentos. Sin embargo, en los últimos años se llevó a cabo un consenso sobre la definición adecuada de prebiótico estableciendo que es “un sustrato o una sustancia que los microorganismos que habitan en la microbiota, pueden utilizar selectivamente para aportar un beneficio a la salud”.

## Pero, ¿de dónde obtenemos estos prebióticos?

Expertos sugieren que podemos obtenerlos al mejorar nuestra alimentación, aumentando la ingesta de fibra y de alimentos variados, con el objetivo de favorecer la diversidad microbiana y una buena salud. Se ha determinado que es necesaria esta diversidad microbiana, ya que cada microorganismo en nuestro cuerpo desempeña funciones diferentes relacionadas con nuestra salud.

Tomando en cuenta esto, los prebióticos los podemos encontrar en algunos de los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer, como todos aquellos de origen vegetal: Verduras y frutas, cereales y tubérculos, así como leguminosas. Como podemos observar en este modelo, existe una gran variedad de alimentos que debemos incluir en nuestra dieta diaria y justo esta característica es la que dará mayor variedad a nuestra microbiota.

El Plato del Bien Comer tiene diferentes grupos de alimentos, como se mencionó anteriormente, cada uno caracterizado por su contenido de nutrientes (todos necesarios). Dentro de esos grupos existen muchas posibilidades de alimentos, de los cuales se pueden seleccionar los que cada individuo prefiera, siempre respetando cantidades y por supuesto anteponiendo alimentos de calidad.

En general, la microbiota ha evolucionado para nutrirse de la fibra alimentaria que consumimos. Sin embargo, así como existen diferentes tipos de microorganismos, existen diferentes tipos de fibra. Por un lado encontramos la fibra soluble, la cual por sus características físico-químicas, al ser ingerida, atrae agua y se convierte en gel durante la digestión.

Esto permite generar una sensación de saciedad, haciendo un poco más lento el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en la avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, las lentejas, los chícharos y algunas frutas y verduras. Mientras que la fibra insoluble aporta volumen a las heces, ayudando a que los alimentos pasen más rápidamente a través del tracto digestivo, mejorando así la defecación.

La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, la mayoría de las verduras y los granos integrales. Pero estos no son los únicos beneficios de consumir alimentos ricos en fibra (prebióticos), pues una vez que nuestros microorganismos se alimentan de ella, producen otros componentes tales como la vitamina K y B, así como ácidos grasos de cadena corta, los cuales son absorbidos por el intestino para ser utilizados como combustible y como potentes reguladores del metabolismo.

Hasta ahora se desconoce la proporción exacta de los diferentes tipos de fibra que debemos consumir, por lo que la mejor opción es preferir más fibra de origen natural, es decir, la que se encuentra en los alimentos.

Dentro de los grupos de alimentos que conforman una dieta saludable los que debemos consumir en mayor proporción son frutas y verduras, seguido de suficientes cereales, preferiblemente aquellos de granos enteros, combinados con leguminosas.

Llevar una dieta pobre en fibra alterará la composición microbiana y el metabolismo de los microorganismos; esto a su vez debilitará la capa mucosa interna, facilitando que las bacterias la atraviesen, desencadenando una inflamación y a largo plazo, enfermedades metabólicas.

**Por todo lo anterior, llevar una dieta que incluya diariamente alimentos variados y ricos en fibra no sólo mejorará la nutrición de un individuo, sino mantendrá a su microbiota en óptimas condiciones.**



M. en C. Blanca Elizabeth Ruíz Álvarez.



## RECETAS

Prepáralo a  
tu gusto

Te sugerimos



Refrigerarlo



No agitarlo



Degustar



### Islas Sofúl

#### Ingredientes:

- Sofúl LT de cualquier sabor
- Galletas de vainilla
- Frutas para decorar

#### Procedimiento:

- Moler las galletas muy bien hasta que queden en polvo
- Agregar las galletas molidas sobre el Sofúl LT
- Decorar con fruta, gomitas, figuras de papel etc.



### Manzana con chocolate

- 1 copa de Sofúl LT sabor manzana
- Canela molida
- Chocolate líquido
- Galleta o brownie de chocolate



### Salseado de durazno

- 1 copa de Sofúl LT sabor durazno
- Salsa de durazno  
(Licuar una taza de durazno picado, 1/4 de taza de agua y 1/2 cucharada de vainilla)

# Simbióticos y sistema digestivo

De acuerdo a las “Guías mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología” (Guía mundial de la WGO), los simbióticos son “Los productos que contienen tanto probióticos como prebióticos, que confieren beneficios a la salud”.

Lo anterior quiere decir que se conjugan dos componentes para ser consumidos al mismo tiempo. Cabe resaltar que los probióticos son de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped”.

Junto con ellos se administran también elementos prebióticos, que se conocen a estos como ingredientes fermentados selectivamente que dan lugar a cambios específicos en la composición y/o la actividad de la flora gastrointestinal, confiriendo así beneficios a la salud de la persona que los consume” (Guía mundial de la WGO).

La idea de este concepto es un producto que ofrezca mejores resultados a la salud, teniendo en cuenta que los probióticos ya tienen un efecto comprobado y que los prebióticos pueden estimular a los microorganismos benéficos al mejorar en número y actividad.

Lo anterior dicho lo refiere Margaret Ashwell en su publicación “Conceptos sobre los alimentos funcionales”: “Un simbiótico es una mezcla de probióticos y prebióticos tendiente a aumentar la supervivencia de las bacterias que favorecen la salud, con el objetivo último de modificar la flora intestinal y su metabolismo”.

Se debe tener en cuenta que el prebiótico en realidad estimule a las bacterias para generar un mayor beneficio, si no, no tendría caso tal combinación.

Los simbióticos no están limitados a un solo componente de probiótico y prebiótico, sino que pueden ofrecerse varias combinaciones, las estrategias han ido encaminadas como se ha mencionado para ser una mejor opción que sus contrapartes individuales.

De acuerdo Gabriel Olveira e Inmaculada González Molero en su publicación “Actualización de probióticos, prebióticos y simbióticos en nutrición clínica” 2016, los principales pro y prebióticos utilizados en la práctica son:

- *Saccharomyces boulardii*.
- *Lactobacillus rhamnosus* GG.
- *Bifidobacterium bifidum*.
- *Lactobacillus plantarum* 299.
- *Lactobacillus sporogens*.
- *Enterococcus* SF68.
- *Bifidobacterium lactis* BB12 (L).
- *Lactobacillus reuteri*.
- *Lactobacillus casei* (L).
- *Bifidobacterium longum* BB 536 (L).
- *Lactobacillus acidophilus* LA1.
- *Escherichia coli* Nissle 1917 (serotipo 06:K5:H1).

(L): Utilizados en medio lácteo.

**Por otra parte, los principales prebióticos son:**

- Fruto-oligosacáridos (FOS).
- Galacto-oligosacáridos (GOS).
- Inulina.
- Trans-galacto-oligosacáridos (TOS).
- Beneo Synergy 1 (SYN1): oligofruktosa-inulina.
- Lactulosa.
- Fibra de avena.
- Cebada germinada (rico en hemicelulosa).
- Goma guar hidrolizada.
- Almidón resistente.
- *Plantago ovata*.
- Betaglucano.
- Pectina.

**Así mismo, comenta de algunos simbióticos, que son las combinaciones de los anteriores:**

- *Lactobacillus plantarum* 299 y 10 g de fibra de avena.
- *Lactobacillus sporogens* + Fruto-oligosacáridos.
- Synbiotic 2000: 10<sup>1</sup> UFC de cada: *Pediococcus pentoseceus* 5-33:3, *Leuconostoc mesenteroides* 32-77:1, *Lactobacillus paracasei* sp. paracasei 19, *Lactobacillus plantarum* 2362 y 2.5 g de cada uno de betaglucanos, inulina, pectina y almidón resistente.
- Synbiotic 2000 Forte: 10<sup>1</sup> UFC de: *Pediococcus pentoseceus* 5-33:3, *Leuconostoc mesenteroides* 32-77:1, *Lactobacillus paracasei* sp. paracasei 19, *Lactobacillus plantarum* 2362 y 2,5 g de cada uno de inulina, fibra de avena, pectina y almidón resistente.
- Oligofruktosa + inulina (SYN1) + *Lactobacillus rhamnosus* GG y
- *Bifidobacterium lactis* Bb12.
- Golden Bifid: *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus* con FOS.

**Por otro lado, la Guía mundial de la WGO refiere de combinaciones o simbióticos utilizados en ciertos casos:**

- Mezcla de *Lactobacillus acidophilus* y *L. bulgaricus* y *Bifidobacterium bifidum* y *Streptococcus thermophilus* y galacto-oligosacáridos. En terapia coadyuvante para la erradicación de *Helicobacter pylori*.
- Mezcla de *Lactobacillus casei*, *L. rhamnosus*, *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium breve*, *L. acidophilus*, *B. longum* y *L. bulgaricus* + fructo-oligosacáridos. Utilizada en enfermedad del hígado.
- *Bifidobacterium longum* W11 más fructo-oligosacáridos, utilizada en la esteatohepatitis no alcohólica.
- *Bacillus coagulans* y fructo-oligosacáridos, administrada en pacientes con síndrome de intestino irritable.
- Por último fructo-oligosacárido y *Lactobacillus paracasei*, *L. rhamnosus*, *L. acidophilus* (NCFM) y *Bifidobacterium lactis* (HN019) para mejorar el estreñimiento.

Raúl Carrillo Esper y Bibiana Acevedo Flores concluyen en su publicación “Simbióticos, prebióticos y probióticos en la práctica clínica”, con la idea de que los trabajos que se han realizado en el campo de los simbióticos son alentadores, comentan que es necesario definir qué interacciones son mejores para así realizar las mejores combinaciones para obtener los resultados más impactantes.

**La ciencia va avanzando y el campo de los probióticos es un ejemplo muy claro, la idea de tener alimentos o productos con actividad benéfica a la salud que no generen efectos secundarios y con efectos positivos evidenciados es una de las causas por las que la sociedad ha aceptado este tipo de terapias o alimentos en el tratamiento o prevención de enfermedades.**

## Cápsula informativa Yakult

### Desequilibrio en la microbiota

La microbiota intestinal (antes llamada flora intestinal), desempeña funciones muy importantes para el organismo. Entre ellas destacan una adecuada nutrición y el estímulo del sistema de defensa llamado sistema inmunológico.

Este conjunto de microorganismos puede verse afectado y causar molestias al sistema digestivo y al cuerpo en general, por tal motivo se recomienda llevar a cabo algunas acciones: Consumir alimentos altos en fibras, tales como frutas, verduras, leguminosas, lácteos fermentados, grasas saludables, entre otros. Por otro lado evitar alimentos como grasas de mala calidad, excesos de azúcar, proteínas, la automedicación, excesos de comida rápida o ultraprocesada, entre los más perjudiciales.

**Recuerda que los productos Yakult contienen *Lactobacillus casei* Shirota que ayudan a equilibrar la microbiota intestinal.**

## Leamos para crecer

A través de la campaña "**Leamos para crecer**", celebrada durante los meses de marzo y abril, **Distribuidora Yakult Guadalajara** donó un centavo por cada producto vendido para recaudar fondos para la adquisición de libros infantiles, con la intención de promover la lectura en los niños y tener un mejor futuro.

De este modo, el pasado 4 de junio, en la Biblioteca Central de la Red Estatal de Bibliotecas Públicas del Estado de Jalisco, la empresa hizo entrega de **1,344 libros** que se lograron adquirir con los **\$244,768.80** que se reunieron.

Estos libros se entregaron a los bibliotecarios presentes de cinco bibliotecas de la Zona Metropolitana de Guadalajara y siete de municipios pertenecientes al Estado de Jalisco, con un total de 112 libros para cada.

**Las bibliotecas que se vieron beneficiadas fueron las siguientes:**

- Prof. Ramón García Ruiz (Guadalajara).
- Solidaridad (Tonalá).
- Juan Rulfo (Tlaquepaque).
- Nueva España (Zapopan).
- Olivia Zúñiga Correa (Tlajomulco de Zúñiga).
- Valentín Gómez Farías (Tala).
- Gral. Paulino Navarro (Autlán de Navarro).
- Lázaro Cárdenas (Tizapán el Alto).
- Juan José Arreola (Zapotlán el Grande).
- Dr. Pedro de Alba (San Juan de los Lagos).
- Biblioteca Pública Municipal (Ayotlán).
- Lic. José de Jesús González Gallo (Yahualica de González Gallo).

**Sin su ayuda esto no hubiera sido posible. ¡gracias!**

## Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

**Mayores informes:** Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103

E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

## Por una sociedad más sana

### Beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota


Bacteria láctica y probiótica capaz de llegar viva a los intestinos

 Equilibran la microbiota intestinal

 Ayudan a prevenir enfermedades intestinales

 Mejoran la digestión

 Contribuyen a la reducción de sustancias tóxicas

 Promueven el movimiento peristáltico



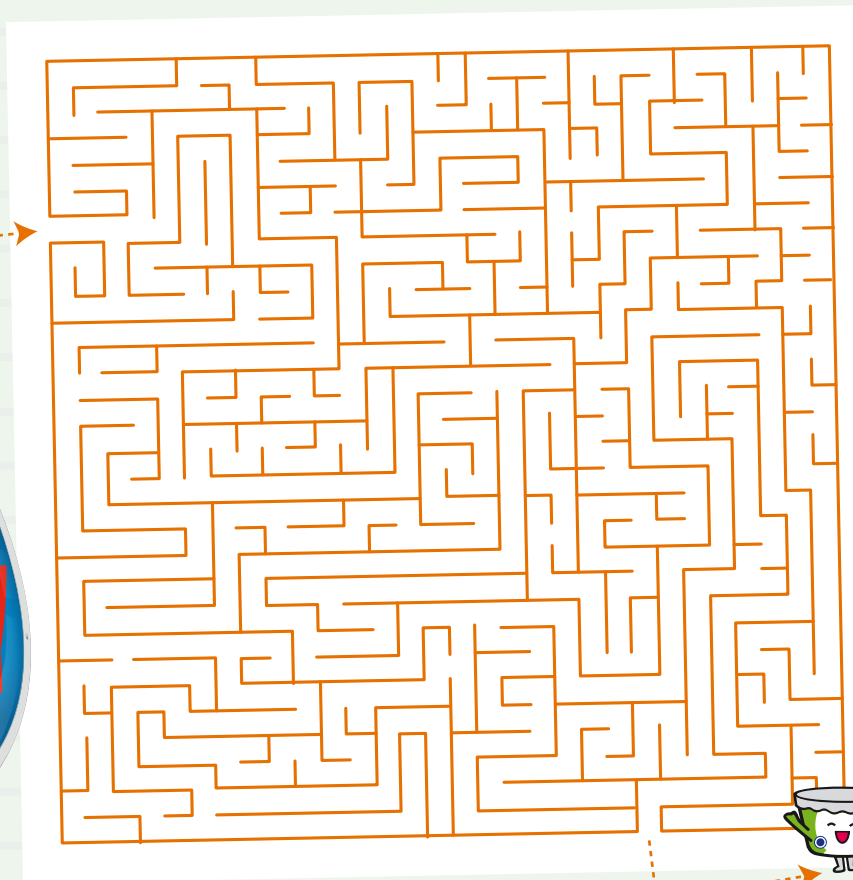
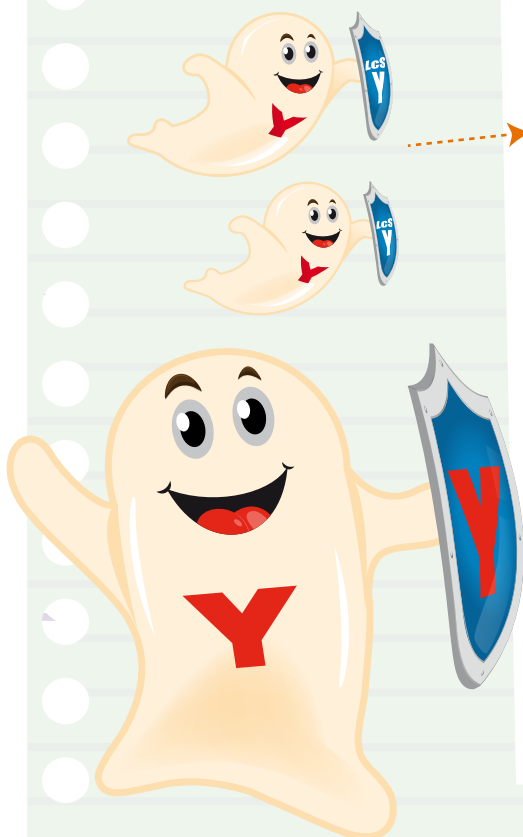
# Laberinto



Yakuamigo, ¿sabías que solamente los productos de la marca **Yakult** contienen el *Lactobacillus casei* Shirota?. Se trata de una bacteria probiótica que aporta muchos beneficios a tu salud.



Ahora te invitamos a resolver el siguiente laberinto:



## RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



Suehiro

Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL



## ■ Chofer

Requisitos: Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo

## ■ Promotor de cambaceo

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

¡Ven y forma parte  
de nuestro equipo!

Ofrecemos



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

Puedes enviar tu CV a: [contratacion@yakult.com.mx](mailto:contratacion@yakult.com.mx)

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco

Teléfono 3134 5300 Ext. 4109 y 6502