

Familia Yakult



Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 314 / Distribución Gratuita

Manejo de residuos



Paul 80

El manejo inadecuado de los residuos trae consigo muchas consecuencias que podemos ver a diario, como inundaciones en las grandes ciudades o proliferación de fauna nociva que es transmisora de enfermedades, pero también tiene efectos que pasan inadvertidos a simple vista, como micropartículas de plástico que ingieren los animales de mar y que más tarde van a parar a nuestras mesas, con efectos a la salud todavía desconocidos. Aunque pareciera un problema imposible de resolver, la verdad es que todos podemos hacer algo, como separar la basura en casa y realizando un consumo más responsable.

Atentamente / Comité Editorial

El problema de la basura

Actualmente, la basura representa uno de los problemas ambientales más importantes en México y el mundo. Se podría pensar que la cuestión se limita únicamente a los desperdicios que la gente tira en la calle, sin embargo, esto no es así, ya que los residuos que generamos tienen un gran impacto en nuestra salud, la vida sobre la Tierra y el mismo calentamiento global. Pero antes, es necesario definir qué es la basura.



Los residuos de acuerdo a la Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos, se definen como “aquellos materiales o productos cuyo propietario o poseedor desecha y que se encuentran en estado sólido o semisólido, líquido o gaseoso y que se contienen en recipientes o depósitos; pueden ser susceptibles de ser valorizados o requieren sujetarse a tratamiento o disposición final conforme a lo dispuesto en la misma Ley”.

Aunque con frecuencia empleamos los términos “basura” y “residuos” como sinónimos, para fines educativos la primera se refiere a todo aquello que ya no tiene utilidad y que tampoco es factible de reutilizarse o reciclarse. Sin embargo, en la práctica, solemos mezclar en casa los residuos y la basura, haciendo más difícil la tarea del reciclaje y su manejo final.

Impacto en el medio ambiente

De acuerdo a la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), el desarrollo económico y el consumismo, han impactado significativamente en el volumen y composición de los residuos producidos en todo el mundo. Algunas de las consecuencias de ello son las siguientes:

Generación de contaminantes y gases de efecto invernadero

- La descomposición de los residuos orgánicos produce biogases que no solo son desagradables al olfato, sino que también pueden llegar a ser tóxicos o explosivos. Incluso, algunos de ellos podrían contribuir al cambio climático, tales como dióxido de carbono, monóxido de carbono y metano, entre otros.

Adelgazamiento de la capa de ozono

- Algunos tipos de residuos, como el unisel (plástico empleado principalmente en utensilios desechables de comida), aerosoles, plaguicidas y gases refrigerantes contenidos en refrigeradores o aparatos de aire acondicionado, contribuyen al adelgazamiento de la capa de ozono, lo cual es un importante factor de riesgo para el cáncer de piel.

Contaminación de los suelos y cuerpos de agua

- La descomposición y formación de lixiviados, es decir, aguas que contienen sustancias de los residuos, pueden contaminar los suelos, provocando su deterioro y representando un riesgo para la salud. Además, es altamente factible que viajen miles de kilómetros, contaminando ríos y mares.

Proliferación de fauna nociva y transmisión de enfermedades

- Los residuos orgánicos pueden atraer un gran número de especies de insectos, mamíferos o aves que pueden transmitir peligrosas enfermedades, como la peste (causada por la bacteria *Yersinia pestis*), el tifus murino, la salmonelosis y el dengue, entre muchas otras.

Según un estudio del Banco Mundial, en el mundo se generan anualmente 2,100 millones de toneladas de residuos, sin embargo esta cantidad podría aumentar un 70% dentro de los próximos treinta años, si no modificamos pronto nuestros hábitos de consumo.



Comité Editorial

Diciembre de 2020. 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:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



Tipos de residuos y su manejo

Conforme a la Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos, en función de su origen y características, los residuos se clasifican en tres grandes grupos:

Residuos sólidos urbanos

Se refiere a aquellos que son generados en los hogares, oficinas o pequeños comercios. De acuerdo a la SEMARNAT, en 2017, se produjeron en México 44.6 millones de toneladas de residuos sólidos urbanos, lo que representó un aumento del 35% con respecto al año 2003.



Dicho incremento encuentra su explicación en diferentes causas, por ejemplo, el crecimiento urbano, el desarrollo industrial, los avances tecnológicos y los cambios en los hábitos de consumo de la población.

Asimismo, se reconoce que un mayor poder adquisitivo viene acompañado de un volumen más grande de residuos. En cambio, en las comunidades rurales, los habitantes basan su consumo en productos menos manufacturados que por lo general tienen menos materiales que terminan en los vertederos, como envolturas.

Para su disposición final, el gobierno provee del servicio de recolección, el cual es fundamental para la recuperación de materiales reciclables y con ello reducir el volumen en vertederos, además previene la contaminación de suelos y cuerpos de agua, así como la propagación de enfermedades.

Residuos de manejo especial

Son aquellos que son generados en los procesos productivos, que no reúnen las características para ser considerados como peligrosos, pero tampoco como residuos sólidos urbanos o que son producidos por grandes generadores de residuos sólidos urbanos (SEMARNAT).

La Ley establece diez categorías para esta clase de residuos, así como los criterios para su manejo, con el objetivo de minimizar su volumen y recuperar aquellos componentes que pueden representar un riesgo a la salud o el medio ambiente, así como el reciclaje de materiales. Por ejemplo, los teléfonos celulares constituyen residuos de manejo especial, ya que permite la recuperación de metales que son empleados como componentes y que siguen siendo útiles, como cobre, níquel, oro y platino, y al mismo tiempo evitar que elementos tóxicos contaminen al medio ambiente, como el mercurio.

Otros tipos de residuos de manejo especial son los aparatos eléctricos y electrónicos; los primeros son aquellos que, para cumplir sus tareas, se aprovechan de la energía que aporta la corriente (como una lámpara), en cambio los electrónicos están formados por múltiples circuitos y realizan operaciones más complicadas (como una computadora); envases de plástico y aluminio; neumáticos; baterías, etc.

Residuos peligrosos

Son aquellos que poseen al menos una de las características CRETIB:



De igual modo, se consideran en este rubro los envases, embalajes y suelos que hayan contenido o hayan sido contaminados con esta clase de residuos.

En México, la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente, mejor conocida como PROFEPA, es la encargada de vigilar que las empresas generadoras y gestoras de dichos residuos los manejen de forma segura, con el objetivo de reducir su peligrosidad y confinarlos apropiadamente.



Mediante un manejo adecuado de los residuos, no solo se contribuye a evitar que tengan efectos adversos sobre la salud y el medio ambiente, sino también el agotamiento de los recursos naturales, como el agua, la madera y el hierro, lo cual es fundamental para un desarrollo sostenible.

Las 3'R

La regla de las 3'R, fue una iniciativa presentada en el 2004 por el primer ministro japonés Koizumi Junichiro, durante la Cumbre del G8 (una reunión con los líderes de las ocho mayores potencias del mundo).

De acuerdo al Instituto de Ecología, A.C., las 3'R consisten en una serie de reglas para cuidar el medio ambiente, específicamente para disminuir el volumen de residuos, mediante hábitos de consumo responsable.

● Reducir

Consiste principalmente en consumir menos y aunque pareciera una tarea casi imposible, en realidad no lo es. Por ejemplo, cuántas veces compramos artículos de moda, como juguetes, ropa o accesorios, que solamente utilizamos unos días y después terminan en el bote de basura. Algo clave que nos ayuda a reducir es preguntarnos antes de adquirir algo ¿realmente lo necesito?

Al mismo tiempo, se trata de disminuir el consumo de agua y energía, ya que además de evitar su desperdicio, contribuimos a reducir la cantidad de residuos contaminantes que se generan para hacerla llegar a nuestros hogares. Por ejemplo una manera de reducir el consumo de energía eléctrica es desconectar los aparatos mientras no los estamos usando. Y para reducir el consumo de agua utilizar llaves ahorradoras y reparar fugas del vital líquido.

● Reutilizar

Otra medida importante para reducir la cantidad de residuos, consiste en reutilizar al máximo las cosas. Por ejemplo, en vez de tirar la ropa que ya no queremos, podemos regalarla a una persona o institución que le sirva.

Muchas de las cosas que desechamos, todavía pueden tener una vida útil para nosotros o alguien más. Con un poco de imaginación, podemos darle a un artículo un uso distinto para el que fue creado, en lugar de tirarlo. También existen muchas instituciones que reciben donaciones de cosas en buen estado, tal es el caso de Mi Gran Esperanza AC (33) 3614 5050 | (33) 3614 9293. Por ejemplo, en algunos países se utilizan las botellas de plástico PET para la construcción de casas.



● Reciclar

El reciclaje es un proceso que consiste en convertir algunos tipos de residuos en nuevos productos o inclusive en materias primas.

Las ventajas de reciclar son muchas. Por ejemplo, se reduce la emisión de gases de efecto invernadero, debido a que, al reciclar los distintos materiales, se requieren de menos combustibles fósiles y se genera menor cantidad de dióxido de carbono. Otra forma de contribuir al reciclaje es consumir productos reciclados como el papel. Aunque ciertos materiales son más complicados y costosos de reciclar que otros, algunos factibles del proceso son: Plástico, papel, cartón, aluminio, madera, vidrio, desechos orgánicos y tela.

● Consejos para un consumo responsable

A continuación, le presentamos los siguientes tips para un consumo responsable, extraídos del libro "Más de 100 consejos para cuidar el medio ambiente desde mi hogar", de la SEMARNAT.

- Adquiera lo que realmente necesite. Recuerde que no vale por lo que tiene, sino por lo que es usted.
- Compre artículos por su contenido, no por lo atractivo de su presentación.
- Prefiera productos con empaques fabricados con materiales reciclables o reciclados.
- Reduzca al mínimo los productos desechables y prefiera aquellos que pueda usar muchas veces.
- Si le gustan los árboles naturales para adornar en Navidad, prefiera los cosechados en nuestro país y que cuenten con la etiqueta de la SEMARNAT.



Todos podemos contribuir a reducir los residuos si aplicamos las 3'R en nuestros hogares. Para tal fin, es fundamental separar la "basura" en diferentes bolsas, de acuerdo a su contenido (plástico, metal, orgánicos, cristal, etc.). Tal vez el camión recolector se lleve todo junto, pero si hacemos esto, le facilitaremos mucho las cosas a las personas encargadas de reutilizar o reciclar dentro de los vertederos.

Opciones para tirar la basura

El almacenamiento de los residuos en casa es un tema muy importante, por un lado, mantener un orden y por otro, que la limpieza no se salga de control.

Es un requisito no implícito, sin embargo, se realiza cotidianamente, colocar una bolsa de plástico en cualquier contenedor para que la basura y los residuos se depositen ahí y desecharla en el camión recolector.

Se dice que la cantidad de plástico que se genera y se tira ha llegado a límites no sustentables, por lo que no hace mucho se impusieron leyes para que las comprometidas bolsas de plástico salgan del mercado, por esa razón es que en el supermercado uno tiene que “hacer malabares” si no lleva algo en que cargar sus compras.

Pero eran de gran utilidad para ponerlas en los botes y después retirarlas sin ensuciar. En fin, ante esta situación, ¿qué podemos hacer para reducir el consumo de estas bolsas y no tengamos dificultades para eliminar los desechos de casa y de paso no se moleste el personal que recolecta la basura? Aquí algunas recomendaciones:

» Forrar por la parte interna de los botes con papel periódico, pueden ser varias capas. Con ello, impedirá que su contenedor se ensucie. Así mismo, puede realizar un “cucurucho”, que es un envoltorio como si fuera un cono de papel. Hace décadas se utilizaban en las tiendas en lugar de bolsas de plástico, pregunte a las personas mayores cómo se realizan o busque un tutorial en internet.

» Otra alternativa, es usar cajas de cartón en lugar de botes, esta opción puede ser factible si compra la despensa en “clubs de precios” o abarroteras grandes y en cantidades de mayoreo (los productos vienen en cajas, por eso). El cartón sin teñir se degrada aproximadamente en un año y de este modo reducimos la afectación al medio ambiente.

» Una opción que se popularizó en los últimos años, fue la bolsa biodegradable, ya solo nos queda tener la certeza de que en realidad lo sea y se degrade en pocos meses.

» Sin duda la mejor opción es reducir desperdicios, lo podemos realizar al separar la basura, mucha de ella se puede vender, como es el caso del cartón, plástico o latas. La basura orgánica se puede enterrar para mejorar la tierra, ella comprende restos de frutas, verduras, café, té, cascarón de huevo, pan, servilletas o restos de comida en general, solo no cárnicos, lácteos, ni alimentos procesados.

» Un tema controversial es el papel utilizado en el sanitario, hay controversias en la recomendación de tirarlo o no al escusado, el número 40 de la revista de la UNAM “Una mirada a la ciencia”, recomienda tirarlo por temas de higiene, sin embargo, se recomienda no hacerlo en baños conectados a fosas sépticas, en WC ahorradores de agua, ni tampoco tirar toallas húmedas o femeninas. Esta situación podría ser una forma de reducir basura y por lo mismo bolsas de plástico.

Sin duda, la gran importancia radica en crear una mente pensante y generar ideas para cuidar el medio ambiente y al planeta de la contaminación.



Alimentos sin envolturas

La idea de “alimentos sin envolturas” surge de una necesidad muy clara, como sociedad estamos encontrando rápidamente enfermedades producidas por los excesos de alimentos ultra procesados que consumimos, tales como la obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, entre otras.

Los alimentos que se comercializan hoy en día son muy diferentes a los alimentos que se consumían hace 100 años, de hecho diferentes a los que existían todavía hace 30 años, una de las razones fue que a raíz del Tratado de Libre Comercio de 1994, donde entre otras cosas llegó a México un endulzante fabricado en Estados Unidos de América, el jarabe de maíz alto en fructosa.

Este producto se elabora del maíz amarillo y al consumirlo llega a generar daños mayores, comparado con el azúcar de caña, que, dicho sea de paso, éste último bajó mucho su producción y comercialización por la difícil competencia.

De igual forma, se generaron sustitutos de grasas e ingredientes que se han venido modificando para generar mejoras tecnológicas, pero no necesariamente mejoras en la nutrición de las personas.



En primer lugar, preferir alimentos que por su naturaleza no llevan empaques, hablamos de frutas, verduras, carnes y derivados, entre otros, ellos mismos pueden ser almacenados en recipientes o bolsas reutilizables, ya sea de tela, envases de plástico rígido, bolsas de cartón, etc.

Por lo mismo, es muy recomendable cargar bolsas o recipientes para almacenar las compras, debido a que ya son más los sitios de venta que no están obsequiando bolsas de plástico.

Así mismo podemos encontrar la forma de adquirir productos que no tengan un empaque extra al que se necesita, como productos no etiquetado para su venta individual, procurar bebidas en envases retornables, reutilizar envases como el del yogurt, avena, productos de limpieza, etc.

Una práctica muy de moda hoy en día es reciclar, si ha adquirido productos en envases plásticos rígidos, latas, cartón, etc., es buena opción llevarlos limpios a un establecimiento donde compran estos productos por kilos, además de disminuir la basura ganará unos cuantos pesos.

La ecología es una cultura que nos beneficia a todos y como tal, ir creando conciencia y hábitos son los inicios de un cambio favorable al planeta.

Por ello es que más que recomendaciones se busca el hábito, la cultura de alimentación natural, local y ecológica, donde la premisa es consumir alimentos “sin envolturas”.

Aun así, la modernidad en la que vivimos nos hace tener al alcance de la mano productos y alimentos que generan una calidad de vida inigualable, misma que podemos sobrellevar con algunas recomendaciones para tener una buena salud y no generar exceso de basura plástica o de otra índole.



Basura electrónica

Hoy en día, la sociedad sabe que los aparatos electrónicos pueden generar contaminación y por lo tanto tienen que ser depositados en lugares especiales, sin embargo, no se sabe bien donde están estos lugares y en ocasiones cuáles son los artículos que entran como basura electrónica y cuáles a la basura común.



El principal problema es que los equipos electrónicos contienen sustancias que pueden ser tóxicos para el medio ambiente y la salud de la sociedad.

Para entrar de lleno en el tema, el desecho más conocido son las pilas alcalinas, ellas deben contener una leyenda que mencione que no se pueden desechar en la basura común. Afortunadamente, encontramos depósitos en puntos muy peculiares como paradas de camión o plazas comerciales, las baterías son pequeñas y fáciles de portar, la buena noticia es que día a día se prefiere comprar pilas recargables.

Existen otros productos muy populares que van en creciente acelerada, ellos son los teléfonos celulares o dispositivos móviles, algunos de ellos tienen una vida promedio de uno o dos años, ya sea por descomposturas, refacciones costosas o nuevos modelos que se ofertan cada año.

De acuerdo a una prestigiosa marca de tecnología, en el primer trimestre del 2018 vendieron 384 millones de celulares, nos podremos imaginar cuántos de ellos van a terminar año con año en la basura. Otro dato de gran envergadura lo publica la Gaceta de la Comisión Permanente del Senado de la República en agosto del 2019, donde menciona que al igual que los celulares, las computadoras son el principal desecho y que en el mundo desde 2007 a 2019 se fabricaron 7.1 billones de teléfonos, un dato a reflexionar la próxima vez que quiera comprar uno nuevo.

Así mismo menciona la publicación que aparatos electrodomésticos, de alumbrado, herramientas eléctricas, electrónicas, aparatos médicos, equipos de vigilancia, control y electrónicos de bajo consumo son los aparatos que más se generan como basura electrónica.

De acuerdo a la revista Ciencia UNAM en 2014 por María Luisa Santillán, el país se catalogaba como el segundo lugar en generación de productos como basura electrónica de América Latina, 300 mil toneladas al año, lo que equivale a 3 a 5 kilos por persona y esto por dos problemas principales, somos un país consumista y no existe una cultura ni adecuado reciclaje de estos productos.

Como recomendaciones, la especialista refiere no tirar a la basura los electrónicos, almacenarlos donde no haya agua, luz, viento, calor y llevarlos a un centro de reciclado.



Con dichas recomendaciones podemos promover que la salud y la ecología puedan prevalecer a través de los años, por lo tanto, le recomendamos ubicar un centro de reciclado donde pueda depositar responsablemente tales artículos. Estar atentos a las campañas de acopio de residuos del gobierno del estado.

Ropa vieja que ya no usamos

Para muchas personas el ir de compras es un hábito que genera alegría y diversión, y en un país como el nuestro que el consumismo está a la alza no es la excepción.

Desgraciadamente, el exceso de compras está generando contaminación del planeta y en el tema de la ropa hablamos de un punto crucial, debido a que para muchos la felicidad llega al adquirir una prenda, aunque ésta sea necesaria o no, por el simple hecho de tener algo nuevo o porque al pasar por un aparador generó un fuerte deseo.

Otro punto interesante es que para la ropa se designa un presupuesto dentro del gasto familiar, debido a que es una necesidad básica. Sin embargo, sea imperiosa o no, debemos analizar que el exceso de prendas en el planeta genera contaminación y está en nuestras manos una decisión para disminuirla. Lo primero que se recomienda, es hacer una revisión de la ropa que tenemos en nuestro guardarropa, analizar cuál podemos hacer de lado y cuál sí utilizamos.



- Donar la ropa. En la actualidad hay personas de bajos recursos que venden en comercios de segunda mano. Si no conoces alguna o prefieres algunas asociaciones caritativas, hay varias opciones, ellas llevan recursos a personas de bajos recursos que más lo necesitan, algunas de ellas son “Caritas de Guadalajara A.C.”, “Mi Gran Esperanza A.C.” o “BRED Guadalajara A.C.”.

- Regalar a familiares o amigos. Es muy sencillo hoy preguntar en grupos de redes sociales de familia o amigos si alguien necesita o le interesa algunas prendas, es muy común que los niños dejen la ropa rápidamente debido a su crecimiento acelerado, será de gran ayuda para ellos, por citar un ejemplo.

- Venderla. En la actualidad está de moda en redes sociales grupos de personas que gustan de ofertar y comprar ropa usada en buen estado, se tiene la peculiaridad de ofrecerla a un costo accesible y la ventaja de hacerlo sin intermediarios.

- Puedes darle otro uso, como trapos para la limpieza, tapetes desinfectantes para suelas de zapatos, rellenos de almohadas, títeres, cobijas y cualquier cosa que pueda crear tu imaginación.

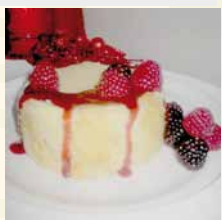
Dicho lo anterior, ¿qué podemos hacer con la ropa vieja que ya no queremos? Existen varias ideas, aquí algunas de ellas:

- Confeccionar nuevas prendas, ya sea cortar un pantalón y crear unas bermudas, crear una playera sin mangas, una blusa escotada, etc. En Internet podrá encontrar grandes ideas.

Crear conciencia de que la ropa genera contaminación podría ser el motor para no gastar en prendas de forma indiscriminada o en dado caso, darle una segunda utilidad.



RECETAS



Karlota Noche Buena

Ingredientes

- 1 Sofúl LT de mango (o el de su preferencia).
- 1 Yakult.
- 1 Taza de frambuesas.
- ¾ Taza de mango natural o en almíbar.
- ½ Taza de zarzamoras.
- ½ Taza de leche evaporada.
- ½ Taza de agua natural (fría).
- 36 Soletas.
- 11 g Grenetina natural (un sobre).

Procedimiento

- Hidratar la grenetina en media taza de agua fría por cerca de diez minutos.
- Meter la leche evaporada al congelador por veinte minutos.
- Licuar el mango junto con el Sofúl LT y reservar este puré.
- Ya fría la leche evaporada licuarla con una batidora eléctrica hasta que esponje.
- Incorporar con movimientos envolventes el puré de mango a la leche ya esponjada.
- Calentar en el horno de microondas la grenetina durante quince segundos para regresarla al estado líquido y vaciarla a la mezcla batiendo nuevamente con la batidora.
- Preparar un molde antiadherente para panqué de unos 24 cm de largo. Vaciar unos dos centímetros de la mezcla y refrigerar por cerca de cinco minutos.
- Sacar y encajar soletas alrededor. Vaciar la mezcla intercalando con soletas y frambuesas hasta terminar con los ingredientes.
- Refrigerar durante por lo menos cuatro horas.
- Preparar la salsa de frutos rojos moliendo el resto de las frambuesas con las zarzamoras y el Yakult. Colar muy bien y refrigerar.
- Sacar el molde del refrigerador, sumergirlo en agua caliente por quince segundos y proceder a desmoldar en un platón, para posteriormente decorarla con frutos rojos y la salsa de frutos rojos.



¿Cómo hacer composta?

Yakuamigo, ¿sabías que con los restos de alimentos con los que tu mamá cocina es posible hacer composta? Se trata de una clase de abono con el cual ayudarás a crecer a las plantas, mientras que contribuyes a reducir la cantidad de basura convirtiéndola en algo útil.

Puedes usar cáscaras de huevo, restos de verduras, frutas y legumbres, madera, tallos frescos y hojas secas. No se pueden utilizar vidrio, metal, plástico, cenizas frescas y fibras sintéticas.

Los trozos de madera deben ser aproximadamente de 1.3 cm y de 5 cm si es papel o restos de alimentos.



La compostera es el lugar en donde se hará la composta. Se puede comprar hecha o se puede hacer en casa, según el espacio que tengas disponible, pero es importante que cuente con rendijas que permitan la ventilación.

El procedimiento que recomienda la SEMARNAT en su sitio web es el siguiente:

- 1 Pon una capa de paja de 30 cm de altura y coloca encima residuos de jardinería, aserrín y desechos de hortalizas. Humedece abundantemente.
- 2 Agrega encima una capa de 15 cm de restos de comida o jardinería. Humedece otra vez.
- 3 Añade una capa de entre 5 a 10 cm de estiércol de animal y humedece.
- 4 Si tienes espacio todavía, alterna otras capas iguales a las anteriores.
- 5 Es importante evitar que la composta se seque para evitar la invasión de insectos, pero también que se moje en exceso porque se llena de hongos.
- 6 Voltea la composta a los 15 días y luego cada semana. Deberá estar caliente. En caso contrario, voltea nuevamente y agrega tierra, agua, estiércol animal o residuos verdes, manteniendo un equilibrio entre el material verde y seco. La tierra sirve para que los microbios aceleren el proceso.
- 7 Una vez lista la composta, almacena en costales y guárdalos en un lugar seco hasta usarlos para abonar el jardín de tu casa, huerto o macetas.



Yakuadornos

Material

- ★ Frascos vacíos de Yakult o Sofúl LT.
- ★ Hilo dorado o estambre.
- ★ Pintura acrílica blanca y de otros colores.
- ★ Pegamento blanco o silicón líquido.
- ★ Hojitas de foami de diferentes colores.
- ★ Plumones de diferentes colores

Procedimiento

Es muy simple. Sólo pinta los frascos de color blanco y decóralos con las pinturas haciendo figuras o caritas de personajes navideños como Santa Claus, duendes o monos de nieve.

Utiliza las hojas de foami para hacerles gorritos, brazos y piernas, usa pegamento o el silicón para fijarlos, detalla las esferas con ayuda de los plumones y para terminar emplea el hilo o el estambre para hacer el cordón del que colgarán tus esferas navideñas.

Recuerda que en caso de no contar con los materiales anteriores puedes utilizar lo que se encuentre a tu alcance, como lápices y hojas de diferentes colores, acuarelas, lentejuelas, brillantina, fieltro, fotografías, etc. Pide ayuda a tus papás.





¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

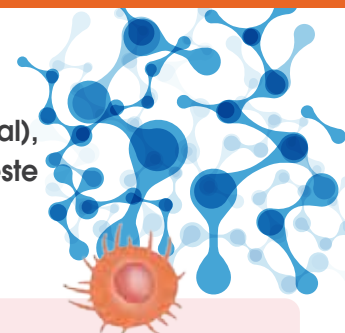
Todos los días estamos expuestos a diversos factores que pueden debilitar nuestras defensas, afortunadamente contamos con un sistema llamado inmunológico el cual se encarga de identificar, atacar y eliminar cualquier sustancia, bacteria o virus que aumente el riesgo de padecer alguna enfermedad.

¿Pero cómo se compone este sistema?

Es una red organizada de células, tejidos y órganos que comúnmente llamamos sistema de defensas.

Cada uno de ellos tiene papel importante para protegernos.

Más de la mitad del sistema inmunológico está en los intestinos, donde habitan bacterias (microbiota intestinal), las bacterias buenas como el *Lactobacillus casei Shirota* contribuyen a estimular, activar y fortalecer este sistema de defensas.



Células Dendríticas

Identifica, atrapa y presenta a las sustancias extrañas.



Células T

Dan indicación a otras células. También eliminan a las células afectadas por bacterias malas o virus.



Células B

Recibiendo indicación de Células T, elaboran antígenos y eliminan a los agentes patógenos.



Macrófagos

Comen las bacterias malas o virus para eliminarlos.



Natural Killer (NK)

Atacan y eliminan a las células malignas o virus.

¿Por qué se debilita el funcionamiento del sistema inmunológico?



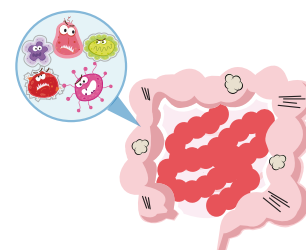
Mala alimentación



Estrés



Edad



Microbiota intestinal dañada



Cansancio



¿Entonces cómo puedo fortalecer mi sistema inmunológico?



Todos estos hábitos saludables te ayudan a fortalecer el sistema inmunológico



¿Cómo sirven los probióticos?

Los probióticos han demostrado en diversos estudios que cuando se consumen diariamente y se practica un estilo de vida saludable, pueden ayudar a fortalecer y estimular nuestro sistema de defensas.

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que ha demostrado científicamente:



Aumentar la actividad de las células Natural Killer (NK) parte importante de nuestro sistema inmunológico

Incrementar la inmunoglobulina A (primera línea de defensa que previene el daño por virus o bacterias)

En adultos mayores, atletas y personas con estrés la actividad de las células NK puede ser baja, por lo que es importante mantener su acción consumiendo probióticos.



Algunos alimentos recomendados

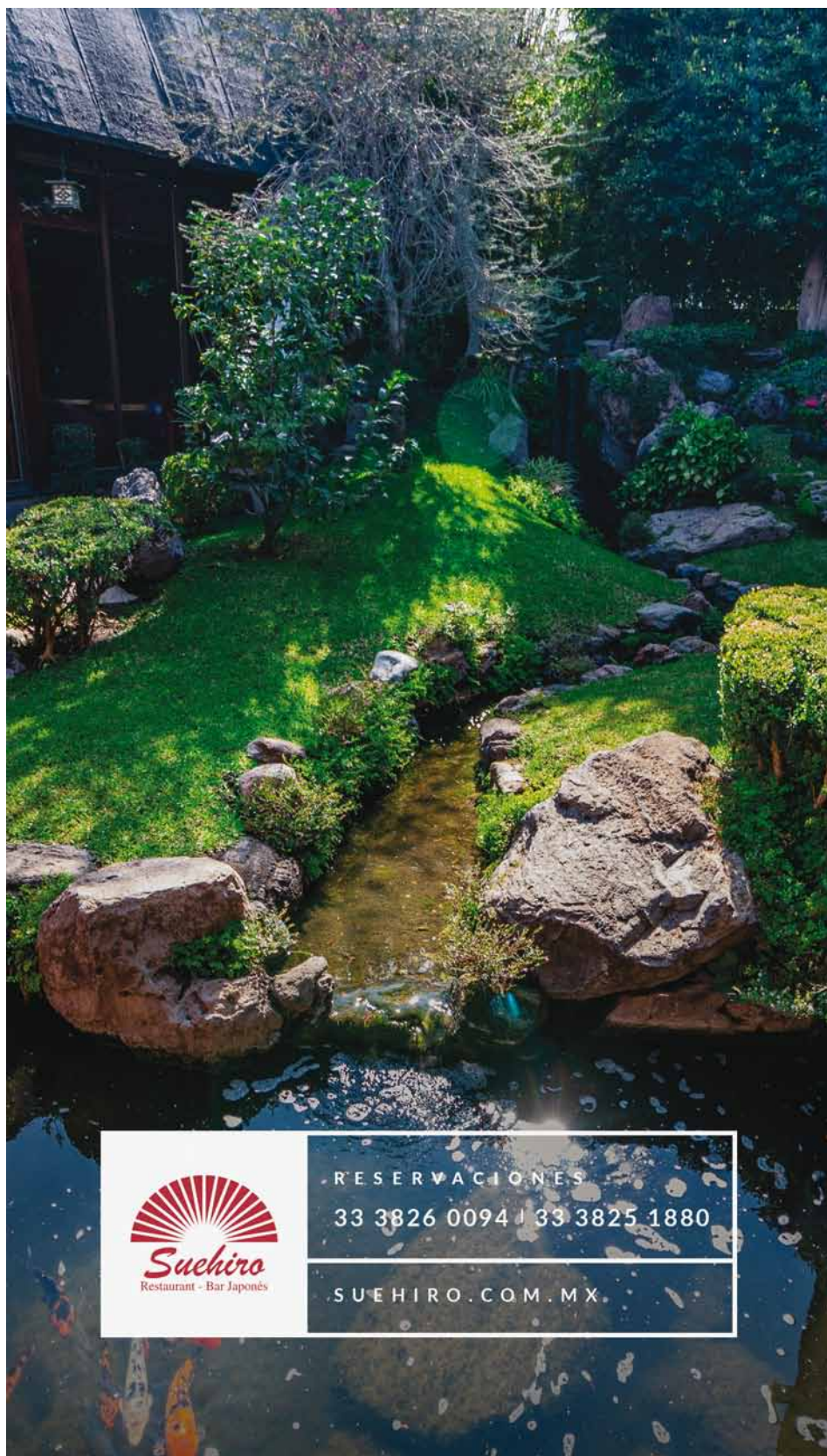


Probióticos

Yakult

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

Consulte: www.yakult.mx



RESERVACIONES

33 3826 0094 | 33 3825 1880

SUEHIRO.COM.MX

Por una sociedad más sana

El calcio es necesario para que el corazón, los músculos y los nervios funcionen debidamente, y también para la coagulación de la sangre. La insuficiencia de calcio contribuye de manera considerable al desarrollo de la osteoporosis.

Los probióticos favorecen la absorción de calcio y otros minerales, y en Sofúl LT para beber encontramos los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de calcio y vitaminas D lo que nos puede ayudar a mantener nuestra salud intestinal y de nuestros huesos.

Los *Lactobacillus casei* Shirota



Equilibran
la microbiota
intestinal



Previenen
enfermedades
intestinales



Mejoran
la digestión



Contribuyen
a la reducción de
sustancias tóxicas



Promueve
el movimiento
peristáltico

Exclusivos de la marca

Yakult

