

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 315 / Distribución Gratuita

## El agradecimiento



Aunque dar las gracias podría parecer un acto trivial, en realidad cada vez que lo hacemos estamos reconociendo a esa persona por ese gesto recibido, reforzando el vínculo y produciendo emociones positivas en ambas partes. De hecho, existen evidencias científicas de que las personas que son agradecidas son más felices. Lo invitamos a leer la presente edición de Familia Yakult donde encontrará más información al respecto.

Atentamente / Comité Editorial

# La gratitud

Aunque el 2020 fue un año difícil para muchos, aun así existen muchas razones para estar agradecidos, desde la oportunidad de levantarse cada mañana, de abrazar a sus seres queridos o tener un techo.

Por ejemplo, a nombre de Distribuidora Yakult Guadalajara, queremos agradecer al equipo de salud que ha estado sirviendo a la sociedad desde que inició la pandemia por COVID 19 en nuestro país, eso incluye a médicos, enfermeras, personal de limpieza y asistentes, entre otros.



## Los pilares del agradecimiento

De acuerdo a la psicóloga, coach y escritora, Valeria Sabater, “ser agradecidos es más que una norma de cortesía, el agradecimiento es una forma de cruzar fronteras para llegar a un plano más emocional, personal e incluso espiritual”. Para ella, el agradecimiento se sostiene de cuatro pilares principales.

### Apertura emocional

Seguramente conoce a alguien que le cuesta mucho trabajo dar las gracias, debido a que para hacerlo primero es necesario “abrirnos emocionalmente”. Por lo general, este tipo de personas tienen las siguientes características:

- Evitan abrirse ante los demás y a menudo dicen ser autosuficientes, cuando en realidad tal vez carecen de una autoestima adecuada.
- Son egoístas, ingratos y a veces hasta soberbios.
- No reconocer a los demás, supone por lo general no hacerlo consigo mismos, por lo tanto son probablemente personas que carecen de habilidades emocionales.

### La gratitud y el reconocimiento son los mejores regalos del ser humano

No existe mejor forma y sentimiento para reconocer lo que otras personas hacen por nosotros, que la gratitud.

### Ser agradecido no es estar en deuda

A veces, creemos que el hecho de agradecerle a alguien involucra también estar en deuda con él. Sin embargo, la gratitud es un acto que no exige obligaciones. Si al hacerlo queda la sensación de “deber algo” a la otra persona, entonces no estamos practicando el agradecimiento de forma libre, espontánea y sincera.

Por otra parte, al hacerle un favor a una persona, tampoco debemos esperar a que se nos retribuya más tarde de algún modo, ya que debemos hacerlo de manera desinteresada, libre y sin esperar nada a cambio, sin embargo lo que sí podemos obtener es reconocimiento a través de un “gracias”.

### La importancia del agradecimiento personal

Quizás ya hemos superado la primera fase del agradecimiento, la de reconocer a nuestros amigos, familiares, compañeros de trabajo, desconocidos, mascotas o un ser superior.

¿Pero qué hay del autoagradecimiento?, ¿se ha detenido alguna vez a agradecerse a sí mismo? Por nada se trata de una actitud egocéntrica, ya que el autoreconocimiento es fundamental para reforzar la autoestima.



**Tal vez la crisis actual de salud por la que estamos atravesando sea un buen punto de partida para comenzar a agradecer más por las cosas que hemos recibido y no habíamos reparado en ello, como la vida, la salud, la familia, el trabajo, etc.**

## Comité Editorial

**Enero de 2021.** 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



# El poder del agradecimiento

En los últimos años, el estudio de las emociones ha cobrado mayor relevancia y la comunidad científica, específicamente del área de las neurociencias, ha realizado importantes descubrimientos que demuestran su relación con la salud.

Un estudio realizado en 2015 por la Universidad de California y publicado en la revista "Spirituality in Clinical Practice" (Espiritualidad en la Práctica Clínica), se siguió la evolución de un grupo de 186 pacientes con insuficiencia cardiaca asintomática en la etapa B, es decir, una enfermedad en la que el corazón bombea la sangre de forma inadecuada, pero no se presentan síntomas como la falta de aire o fatiga.

Los investigadores encontraron que aquellos pacientes que eran más agradecidos y veían los aspectos positivos de sus vidas, tenían mejor salud cardiovascular que los demás. Esto se realizó mediante pruebas psicológicas que medían los niveles de gratitud y bienestar de los participantes, en comparación con los niveles de energía, horas de sueño y percepción de autosuficiencia que decían sentir.

Asimismo, se realizaron mediciones de biomarcadores inflamatorios en los pacientes. Se trata de una prueba que sirve para conocer el grado de inflamación que tiene una persona y que guarda una importante relación con muchas enfermedades, entre las que se encuentran los males cardiacos (Asociación Americana del Corazón).

El resultado fue que los pacientes con mayores niveles de agradecimiento tenían una mejor salud mental y calidad de sueño, así como menores niveles de biomarcadores de inflamación.

Finalmente, los investigadores pidieron a algunos de los pacientes, escribir diariamente, tres cosas por las cuales se sentían agradecidos. Luego de ocho semanas, se observó que las personas que habían cumplido con dicha tarea presentaban una notable reducción de los biomarcadores inflamatorios y con ello una disminución del riesgo cardiaco.

Sin embargo, es importante señalar que este estudio señaló la correlación entre gratitud y mejores marcadores de salud del corazón, pero no fue diseñado para demostrar que el agradecimiento causaba estas mejoras.

## ■ Beneficios de ser agradecido

Según la coach de vida e *influencer*, Angie Ramos, la gratitud es parte esencial para el desarrollo personal y tener una vida satisfactoria. En su sitio de internet, la también escritora, menciona que las personas que practican la gratitud como algo consistente en sus hábitos, gozan de múltiples beneficios. Algunos de ellos son:

- Ser agradecido contribuye a ser más optimista, ya que la persona se encuentra más enfocada en ver el lado bueno de las cosas, lo cual se cree que ayuda a estimular el sistema inmune y ya conocemos de sobra lo importante que es éste para la prevención de enfermedades.
- Con frecuencia, las personas menos agradecidas son también muy materialistas, lo cual se encuentra estrechamente vinculado con trastornos mentales como la depresión. La gratitud ayuda a darnos cuenta de las cosas que realmente son importantes.
- Las personas agradecidas suelen tener relaciones interpersonales más profundas y duraderas.
- En el trabajo, las expresiones de reconocimiento hacia el personal, contribuyen al incremento de la productividad al tener a trabajadores mejor motivados.

Con frecuencia, tendemos a pensar que dar las "gracias" es una mera formalidad, pero la ciencia y sobre todo las personas que practican la gratitud en su día a día, nos demuestran que tiene muchos beneficios a la salud, emocionales, sociales y hasta laborales.



# Cómo educar la gratitud

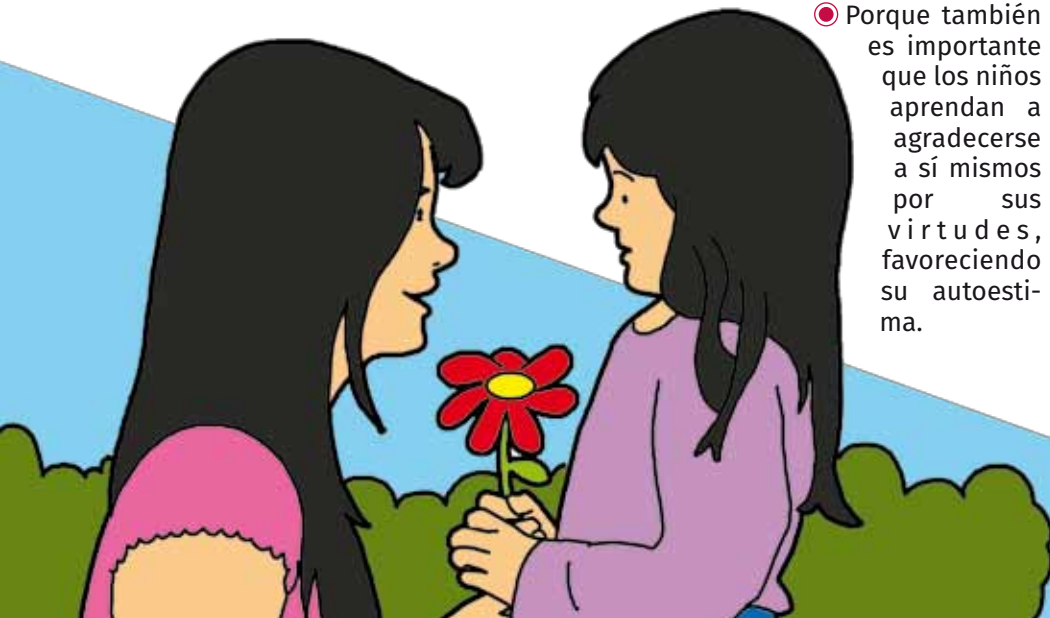
La gratitud, como cualquier otro sentimiento, puede y debe ser desarrollado en los pequeños por parte de sus padres o tutores. Asimismo, del mismo modo que otros valores, los progenitores deben ser los primeros en predicar con el ejemplo.

## ¿Por qué es importante desarrollarla?

A continuación, le enumeramos una serie de razones por las cuales es tan relevante fomentar el agradecimiento en los hijos desde que son pequeños según la página Catholic.net:

- A través del agradecimiento podemos reconocer a los demás por sus acciones, sin gastar un solo peso o hacer grandes sacrificios.
- Al dar las gracias, los niños aprenderán a experimentar una paz interior.
- Porque la gratitud trae consigo otros sentimientos como el amor.
- Contribuye a una mejor convivencia con los demás.
- Una vez que aprendemos a agradecer por las cosas que realmente son importantes, como la salud o la familia, dejamos de valorar en exceso los bienes materiales.
- Cuando la gratitud se vuelve parte de un hábito, nos damos cuenta que la falta de agradecimiento trae consigo sentimientos como la infelicidad.
- Ser agradecidos nos ayuda a disfrutar más del presente y los buenos momentos, pero también a reconocerlos y provocarlos.

● Porque también es importante que los niños aprendan a agradecerse a sí mismos por sus virtudes, favoreciendo su autoestima.



## Algunos consejos

De acuerdo al sitio web de puericultura Guía infantil, la gratitud es un valor que, como todos los demás, se desarrolla y asienta mejor durante la infancia. En un artículo publicado por su directora en dicho portal, señala los siguientes consejos para educar la gratitud en nuestros hijos.

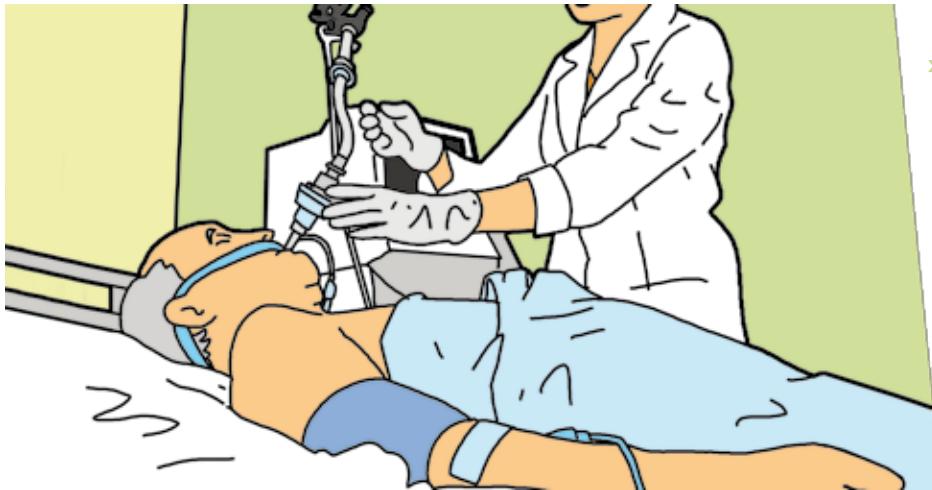
- A pesar de que los niños menores de dos años no entiendan el significado de decir “gracias”, es muy importante fomentar este hábito en ellos.
- Aproximadamente después de los tres años de edad, los niños comienzan a tener conciencia acerca de qué es la gratitud. Es un buen momento para enseñarles lo bien que les hace a los demás recibir las gracias, además de ayudar sin esperar nada a cambio.
- Los niños deben aprender que no solamente es necesario agradecer cada vez que reciban un bien material, como un regalo o la comida, sino también por un gesto amable; por ejemplo, cada vez que les ceden el paso en la calle o que les tienden la mano para bajar.
- Por otra parte, es fundamental para el desarrollo de su autoestima, que los pequeños aprendan a reconocerse a sí mismos por sus logros conseguidos, desde recibir un diez por una tarea bien hecha, hasta por haber limpiado su cuarto sin que nadie se los pidiera.
- Cada vez que los niños reciben las gracias como forma de reconocimiento, se incita en ellos a hacer siempre obras buenas y evitar aquellas que no recibirían agradecimiento por ellas.
- Es recomendable aprovechar los momentos familiares para preguntarle a los hijos, sobre aquellas cosas que les han sucedido y que quisieran agradecer.



**Una buena idea que funciona no solo en los pequeños, sino también en los adultos, es escribir por las noches, ya sea en un diario, hoja suelta o pizarrón, tres cosas por las que quisieran agradecer, como el sol que nos calienta en invierno, tener una familia o simplemente el hecho de estar vivos.**

# Salud mental y COVID

La situación que se vive con la pandemia COVID 19 es un escenario jamás antes visto ni imaginado. El confinamiento en los hogares ha generado un sinnúmero de reacciones emocionales y evidentemente en una persona que ya fue diagnosticada y/u hospitalizada, las consecuencias pueden ser mayores.



El Doctor Alfonso Urzúa realizó la publicación “La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial” (2020), donde comenta que existen reportes de reacciones y estados psicológicos en la población, incluyendo efectos en la salud mental, como miedo, incertidumbre, reacciones de angustia (insomnio, ira o temor extremo a la enfermedad), comportamientos de riesgo a la salud, como mayor consumo de alcohol, tabaco y aislamiento social. Asimismo, trastornos de estrés postraumático, de ansiedad, depresión y somatizaciones. Refiere la necesidad de intervenciones terapéuticas, tanto en personal de la salud, contactos cercanos de enfermos y sociedad en general (incluyendo niños).

Por su parte, el Dr. Jesús Maya Mondragón del I.M.S.S. comenta que las enfermedades mentales son prevenibles cuando se identifican y tratan oportunamente, recomienda realizar ejercicios de respiración, prestar menos atención a estímulos externos, realizar actividades lúdicas como juegos de mesa, manualidades y jardinería, entre otras.

En otro contexto, específicamente en España, donde fue uno de los primeros países donde llegó la crisis de COVID, la Dra. Nekane Balluerka Lasa publica un estudio llamado “Las consecuencias psicológicas de COVID 19 y el confinamiento” (2020). En él, hace las siguientes recomendaciones con el fin de mantener una adecuada salud mental.

- »» **Manejo de la información.** Evitar la sobreexposición a la información, principalmente en aquellos casos en los que se compruebe que hay alteración emocional (ya sea noticieros, redes sociales, personas, etc.).
- »» **Aceptación.** La pandemia y el confinamiento, son transitorios, aun así podría requerir ayuda profesional si la situación interfiere demasiado en la vida cotidiana.

- »» **Recibir apoyo social.** Tener compañía es de las mejores estrategias para afrontar una situación como la que vivimos. En caso de ser a distancia, por lo menos hacer videollamadas.
- »» **Dar apoyo social.** De la misma forma que el punto anterior, pero ser uno mismo quien brinde esa compañía a personas necesitadas.
- »» **Establecer rutinas.** Mantener y crear nuevas. En relación a hábitos de consumo y conductas saludables, como el mismo trabajo, escuchar música, horarios para levantarse, de acostarse, de comida, trabajo y descanso.
- »» **Activación.** Realizar actividad física, ejercicio o juegos que ayuden a regular las emociones.
- »» **Desactivación.** Momento de relajación completa.
- »» **Compensación.** Cumplir deseos pendientes, una película, un libro, algún hobby, etc.
- »» **Alimentación.** Mantener o crear hábitos saludables al comer y beber.
- »» **Buscar ayuda profesional.**



**La situación emocional que se vive hoy en día es un reto que se tiene que afrontar de forma objetiva, es buen momento para romper paradigmas y ver la salud mental como parte importante en la integralidad de la persona.**

# Recomendaciones de alimentación

La nutrición es un proceso vital y sumamente importante en los seres vivos. Ésta se define como “procesos que suceden en el cuerpo después de comer, es decir, la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo”, lo anterior descrito por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Cuando aqueja una infección a un organismo, es muy importante recuperar la vitalidad con una adecuada alimentación que administre los ingredientes necesarios para que el cuerpo regrese a un estado óptimo de salud. Lo anterior puede verse agravado si la persona tuvo que ser hospitalizada, porque pueden generarse deficiencias alimentarias o desnutrición.

Asumiendo lo anterior, la recomendación primordial es acudir con un nutriólogo para valorar el estado de salud, el peso corporal, administrar la cantidad correcta de calorías y alimentos recomendables para la convalecencia.

Aún así, podemos describir puntos favorables de alimentación para ir mejorando nuestro estado nutricional, mismos que pueden ayudar a prevenir enfermedades.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), emitió 7 consejos de alimentación saludable para enfrentar la crisis del COVID-19. Estos son:

## ■ Fortalecer el sistema inmunológico a través de la alimentación.

Recomiendan aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres, principalmente para dotar al cuerpo de vitaminas, antioxidantes, proteínas y hierro.

## ■ No comprar solo alimentos “no perecederos”.

Lo anterior lo describe porque se puede dar el caso de comprar alimentos como pastas o enlatados, en dado caso pone el ejemplo de congelar las verduras frescas para tenerlas disponibles en todo momento.

■ **Planificar las compras, adquirir solo lo justo y necesario.** Al principio de la pandemia se produjeron compras de pánico, afortunadamente vemos que la situación va mejorando. Aun así es una gran recomendación planificar.

■ **No tirar las sobras de comida.** La institución recomienda congelar los sobrantes para que puedan tener muchos días de posible resguardo y así evitar desperdicios.

■ **Tomar suficiente agua natural.** Es recomendable tomar un aproximado de 2 a 3 litros de agua natural por día, es muy importante tener una buena hidratación, recuerde que este líquido es adicional a otras bebidas.

## ■ Haga rendir el presupuesto.

Es excelente idea utilizar el dinero en alimentos saludables en lugar de alimentos chatarras, esto generará una sensación de bienestar y el recurso durará más.

## ■ Cocinar en familia.

Preparar alimentos ayuda en muchos aspectos, ya que genera unión y compromiso de parte de cada miembro de la familia. En esta época de cuarentena puede ser una actividad que relaje los ánimos y haga disfrutar cualquier momento del día. Recuerde cocinar alimentos saludables.



**La situación actual nos ha dejado la gran enseñanza de que un cuerpo enfermo está en gran riesgo de morir, por lo tanto es momento de reflexionar en que la alimentación saludable es necesaria, de igual forma que sea apetitosa y planeada para que sea de costo adecuado.**



# Gestión del riesgo en salud

La gestión del riesgo en salud es un proceso de análisis y evaluación de complicaciones que se pueden presentar en la sociedad, ya sea enfermedades o traumatismos, para así prevenirlos y reducirlos. Lo anterior lo hace referente la Organización Mundial de la Salud en la publicación "Definición y evaluación de los riesgos en salud".

Una idea popular versa que es más barato prevenir que curar, sin embargo, los recursos de los gobiernos se han centrado en sanar a los enfermos y no es que sea algo malo, al contrario, es muy importante y necesario realizarlo, sin embargo podría generarse la gestión para descubrir y aplicar estrategias preventivas.

La pandemia COVID 19 es una situación que tomó a todo el mundo desprevenido, debido a que no se contemplaba que una infección pudiese ser tan rápidamente contagiosa y mortal, sin embargo, se tenía ya antecedentes de cómo actuar ante riesgos similares, tal es el caso de las medidas aplicadas en México para la Influenza H1N1, que entre otras cosas aprendimos a no saludarnos de mano o beso.

Pues bien, ante la nueva pandemia, los gobiernos implementaron medidas urgentes para la prevención de los contagios, capacitación oportuna en instituciones, industrias, empresas, entre otras. Con la característica puntual de cuidarnos a nosotros mismos para también cuidar a los demás.

Dentro de las estrategias se contempló poner lineamientos a cada área en específico, como el sector salud, productivo, académico y a la sociedad en general, con implementación del uso de cubrebocas, gel antibacterial, sana distancia y trabajo en casa, entre otras importantes.



Un tema básico en la gestión del riesgo en salud, al menos en los casos de infecciones por virus, es la vacunación, misma que es un medicamento que genera inmunidad del organismo ante la enfermedad.

Sin embargo, ante el rápido crecimiento de la pandemia por el virus COVID 19, la generación de vacunas es sumamente lento. En noticias y redes sociales se puede escuchar que se apresuran los laboratorios en tenerla lista, sin embargo, el adecuado proceso de una vacuna lleva de 2 a 3 años, situación que probablemente sea así o mayor.

Un aspecto de gran valor es el tema de la comunicación, ya que con ella podemos tener al alcance la información que las autoridades necesitan difundir, pero, en la actualidad hay un descontrol, principalmente por las redes sociales, donde se pueden encontrar noticias falsas o con tendencias diversas con la idea de crear una mentalidad, ya sea catastrófica o de incertidumbre, entre otras o que busquen intereses personales de cierto sector.



**Desde nuestra perspectiva, podemos generar un hábito, realizar medidas preventivas para mejorar la calidad de vida, los gobiernos a través de sus instituciones brindan lo necesario para poder reducir los problemas enfocados en salud, así mismo, como sociedad debemos exigir cuando no se satisfaga de forma oportuna esa necesidad.**

# Prevención y detección de enfermedades

La prevención es un tema que ha costado trabajo, culturalmente tenemos la idea de que las cosas o enfermedades no nos suceden, sin embargo, el curso natural de una enfermedad llega tarde o temprano si no se fomentan los cuidados correspondientes.

Con información de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), llevar una sana alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, los males cardiovasculares, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

De igual manera, es recomendable realizar algunos estudios para descartar enfermedades como las que mencionamos previamente:

- **Obesidad.** El aumento de peso es gradual, en ocasiones no nos damos cuenta de ello hasta que la ropa ya queda ajustada. Es recomendable vigilar nuestro peso en la báscula, así como la circunferencia de cintura. En sitios de internet es muy sencillo evaluar el Índice de Masa Corporal (IMC), solo nos pide agregar el peso, además de la estatura y arroja el resultado. La cintura tiene que estar por debajo de 80 centímetros en mujeres y 90 centímetros en hombres.
- **Diabetes.** Esta es una enfermedad que se desarrolla en un plazo de entre cinco y diez años. La obesidad y una circunferencia por arriba de lo recomendado, son factores que indican que la diabetes va avanzando. Existen estudios muy sencillos para determinar la glucosa en sangre, sin embargo, el resultado sale alto una vez que ya existe daño en el páncreas, por lo tanto es recomendable mejorar la alimentación, el peso y realizar actividad física.
- Los **estudios de laboratorio** son una práctica que se recomienda realizar una vez por año, con la finalidad de observar en sangre u orina cómo está nuestra salud. Se puede pedir a un médico la indicación o acudir directamente para pedir un estudio general.
- **Cáncer.** La OMS recomienda evitar el tabaco, el alcohol, el sedentarismo y las radiaciones, ya que son factores que promueven el cáncer, así mismo detectar

y tratar infecciones tales como hepatitis B y C, virus del papiloma humano, *Helicobacter pylori*.

- **Hipertensión.** La toma de la presión es un monitoreo muy adecuado para cualquier persona, más aún si se llegan a tener síntomas molestos como dolor de cabeza o mareos frecuentes. Es recomendable cuidar el peso, la alimentación, el tabaco y las emociones.
- **Vacunación.** La Organización Panamericana de la Salud (OPS), recomienda vacunación para la prevención de enfermedades, entre ellas están la hepatitis, influenza, poliomielitis y rubeola, por otro lado cada año se recomienda la vacuna contra la influenza.
- La **lactancia materna** es una práctica sumamente beneficiosa para los bebés, porque además de ofrecerles el mejor alimento, ayuda en la prevención de enfermedades. La OPS comenta que la leche contiene inmunoglobulinas que ayudan al sistema inmunológico y los protege contra enfermedades, como neumonía, diarrea, infecciones y asma, entre otras.



**En la medicina y la nutrición podemos encontrar lo necesario para prevenir una enfermedad que merme nuestra calidad de vida, es importante estar muy bien informados y avanzar en el cuidado de la salud.**



## RECETAS

### Sofúl LT con avena

#### Ingredientes

- 1 Sofúl LT para beber de su sabor preferido.
- 4 Cucharadas de hojuelas de avena.
- 1 Cucharada de miel de agave o maple.
- 2 Cucharaditas de semillas de chía.
- Fruta de su elección.

#### Procedimiento

- Agregue la avena, la chía y la miel a un recipiente con tapa.
- Añada el Sofúl LT para beber y mezcle todo muy bien.
- Tape y refrigere durante toda la noche.
- Al día siguiente, agregue la fruta de su elección y estará lista para disfrutarse.



Encuentre ésta y otras recetas en el sitio de Yakult Monterrey / [www.yakultmty.com](http://www.yakultmty.com)

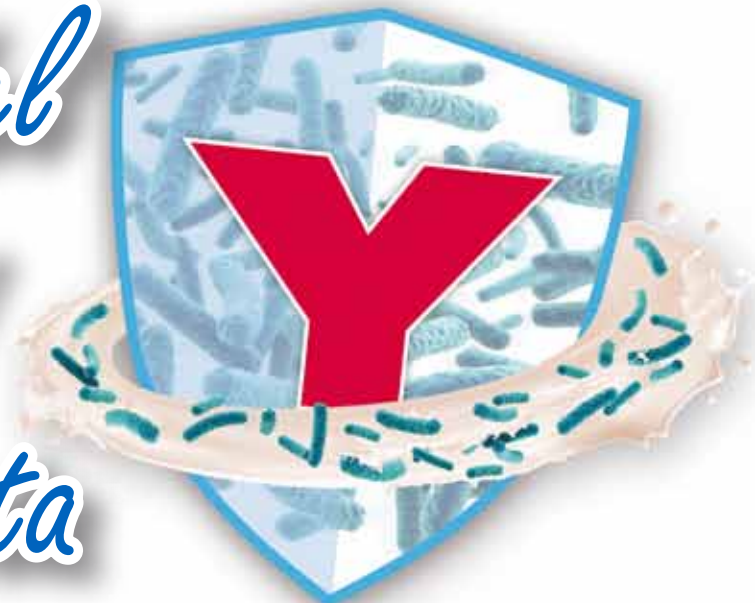
# ¿Cómo consumir 5 raciones de frutas y/o verduras?

A continuación, una lista de las principales frutas y verduras con su equivalente en cantidad de pieza o taza (la tradicional de 250 ml).

VERDURA	RACIÓN	VERDURA	RACIÓN	FRUTAS	RACIÓN	FRUTAS	RACIÓN
<b>Jitomate</b> 	→ 120 gramos	<b>Zanahoria rallada</b> 	→ 1/2 taza	<b>Sandia</b> 	→ 1 taza	<b>Lima</b> 	→ 3 piezas
<b>Jicama picada</b> 	→ 1/2 taza	<b>Apio crudo</b> 	→ 1 1/2 taza	<b>Pera</b> 	→ 1/2 taza	<b>Manzana</b> 	→ 1 pieza
<b>Pepino con cascara</b> 	→ 1 1/4 taza			<b>Piña picada</b> 	→ 3/4 taza		

Para conocer cuántas raciones son adecuadas para ti consulta a un nutriólogo.

# Beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota



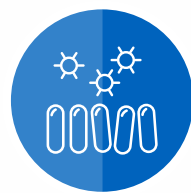
**Equilibran**  
la microbiota  
intestinal



**Previenen**  
enfermedades  
intestinales a través  
de estimulación del  
sistema inmunológico



**Mejoran**  
la digestión



**Contribuyen**  
a la reducción de  
sustancias tóxicas



**Promueven**  
el movimiento  
peristáltico

*Exclusivos de la marca **Yakult***



# Memorama

Yakuamigo, para hacer el memorama necesitas una caja de cereal vacía, tijeras, regla y pegamento.

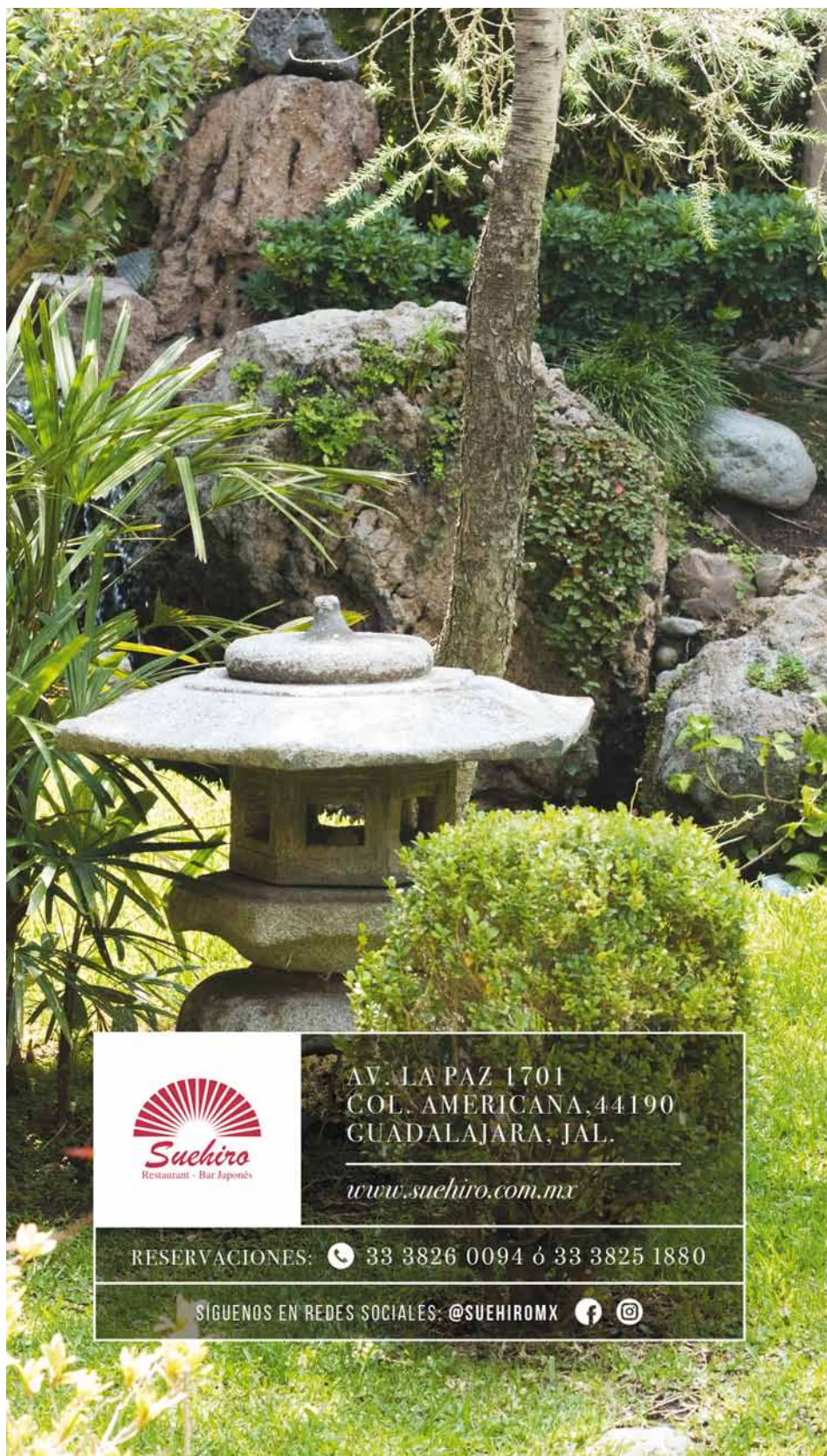


## Pasos

- 1.- Recorta las imágenes de agradecimiento y los 12 logotipos de Yakult siguiendo la línea punteada.
- 2.- De la caja de cereal recorta cuadros de cartón que midan 3.4 por 5.4 cm.
- 3.- Pega las imágenes de agradecimiento en los cuadros de cartón en la parte de color y en la parte café pega el logotipo de Yakult.

Listo puedes comenzar a jugar el memorama de agradecimiento Yakult





AV. LA PAZ 1701  
COL. AMERICANA, 44190  
GUADALAJARA, JAL.

[www.suehiro.com.mx](http://www.suehiro.com.mx)

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

# Yakult

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

## SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

### Promotor de cambaceo

ZMG y Sucursales: Chapala / Colima / Cd. Guzmán

**Requisitos:** Ambos sexos / Preparatoria / Mayor de 20 años  
Licencia de manejo (hombres)

### Demostradora

ZMG

**Requisitos:** Secundaria en adelante / Mayor de 20 años

### Mantenimiento

ZMG

**Requisitos:** Secundaria en adelante / Mayor de 20 años  
Conocimiento básico en electricidad, fontanería y albañilería

### Chofer de reparto

ZMG y Sucursal Manzanillo

**Requisitos:** Secundaria en adelante / Mayor de 20 años  
Licencia de chofer vigente

## ¡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.mx](mailto:contratacion@yakult.mx)

O solicitar cita vía telefónica

**Oficina Guadalajara:** Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Teléfono** 33 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

**Sucursal Chapala:** Acapulco No.38 / Col. La Purísima / **Tel.** 376 765 5152

**Sucursal Colima:** Rafaela Suárez No. 234 / Col. San Isidro / **Tel.** 312 313 7597

**Sucursal Cd. Guzmán:** Pihuamo No. 113 / Col. Colinas del Sur / **Tel.** 341 413 8376

**Sucursal Manzanillo:** Calle Revolución No. 33 / Col. Las Brisas / **Tel.** 314 333 6936