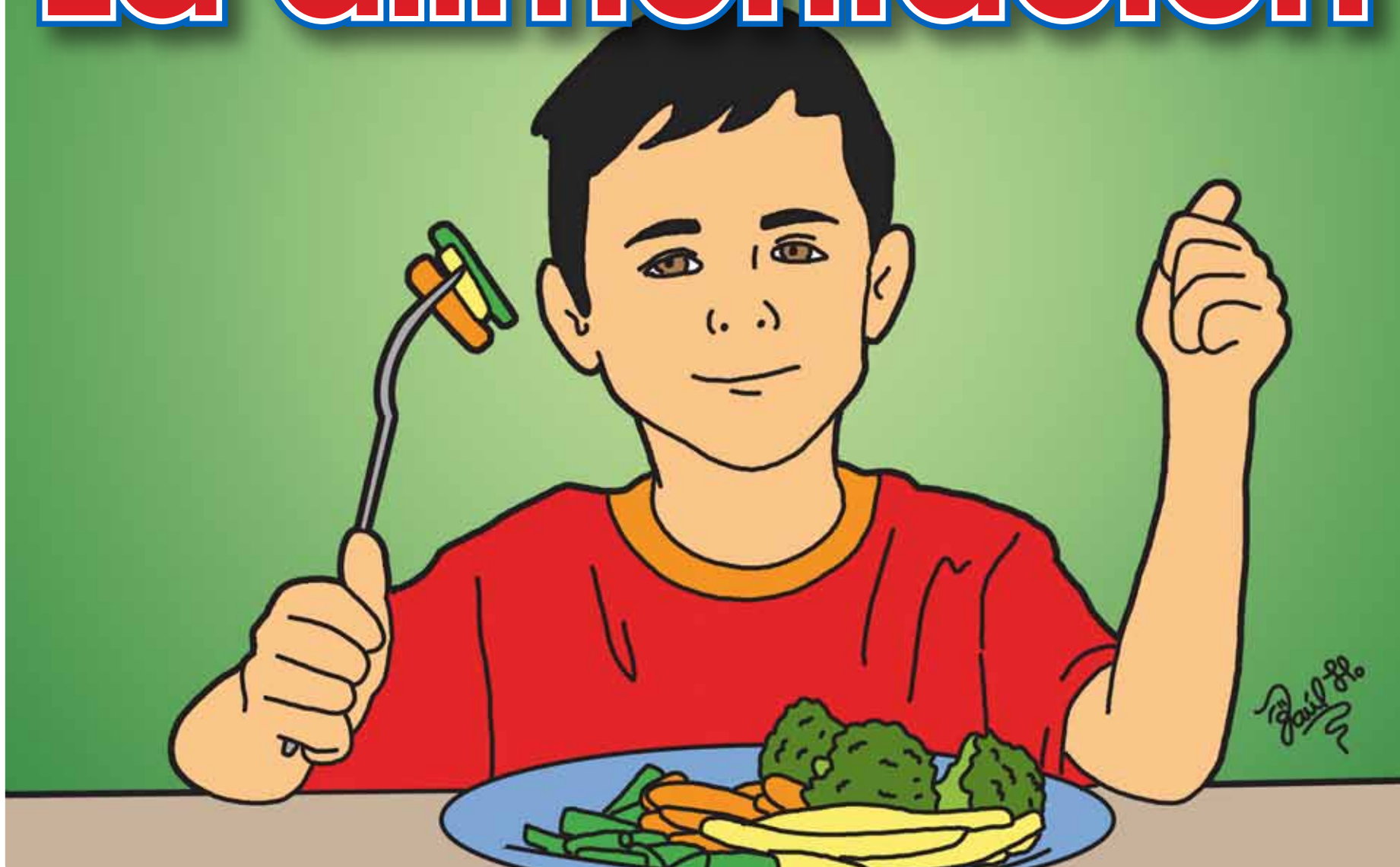


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 316 / Distribución Gratuita

La alimentación



Llevar una alimentación sana es muy importante para nuestra salud, ya que contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y diferentes tipos de cáncer. Sin embargo, como cualquier otro hábito, es fundamental que se aprenda a comer desde muy corta edad. En la presente edición de Familia Yakult abordaremos este tema.

Atentamente / Comité Editorial

Alimentación correcta

Para describir las características de una “alimentación correcta”, primero es necesario definir las diferencias entre “alimentación” y “nutrición”, ya que con frecuencia empleamos ambos conceptos como sinónimos, sin embargo, como veremos a continuación no lo son:

De acuerdo al Instituto Mexicano del Seguro Social, “nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos e implica los procesos que suceden en el cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por parte del organismo”.

En cambio, “la alimentación es la elección, preparación y consumo de alimentos, lo cual guarda una importante relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar de residencia”.

Una vez definidos ambos conceptos, nos damos a la tarea de describir las características de una alimentación correcta, de acuerdo a dicho instituto de seguridad social:



- **Completa.** Una alimentación correcta incluye productos de los tres grupos (verde, amarillo y rojo, según el Plato del Bien Comer), que al combinarlos le aportarán al organismo los nutrientes necesarios.
- **Equilibrada.** Es importante consumir cantidades apropiadas de los alimentos, pero sin excesos o de lo contrario pueden ocurrir trastornos como la obesidad.
- **Suficiente.** Debe cubrir las necesidades del organismo para asegurar sus funciones vitales y al mismo tiempo mantener un peso corporal adecuado.
- **Variada.** A través de la combinación de diferentes alimentos es posible proporcionar los aportes de vitaminas y minerales que el organismo necesita.

- **Adecuada.** Así como cada individuo es diferente, su alimentación también debería serlo, adaptada a sus necesidades, es decir, edad, sexo, actividad física, historial clínico de enfermedad, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año y gusto.

Contrario a lo que se cree con frecuencia, una buena alimentación no tiene por qué ser costosa, sino que depende de una adecuada y cuidadosa selección de los alimentos. Por ejemplo, los productos de temporada, como las frutas y verduras que se dan mejor y a un buen precio durante cierta época del año, son excelentes opciones para cumplir con las características de una alimentación correcta.

Por otra parte, hay que tomar en cuenta que algunos productos que vienen empacados de manera llamativa, con frecuencia no son mejores que las versiones a granel ni más económicas.

Conseguir que el dinero alcance para gozar de una alimentación correcta no es sencillo, pero con práctica y la asesoría de un nutriólogo es posible, ya que siempre es posible sustituir una fruta por otra, la proteína de la carne por huevo o incluso una combinación de leguminosas y verduras.

Además, la alimentación que sigue una familia depende generalmente de los alimentos disponibles en cada región, la forma en que suele prepararlos y por supuesto sus preferencias de consumo. Por ejemplo, si bien la cocina mediterránea es altamente recomendable para la salud del corazón, sus ingredientes no son asequibles para todos, pero seguramente cuentan con opciones saludables para una alimentación correcta.



Asimismo, hay que considerar el rol social que cumple la alimentación, ya que la hora de la comida representa una de las mejores oportunidades de reunión familiar y celebración.

Comité Editorial

Febrero 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 plato del bien comer

El plato del bien comer es una guía de alimentación establecida en la Norma Oficial Mexicana “Promoción y educación para la salud en materia alimentaria”.

Dicha representación gráfica, establece los criterios para la orientación nutritiva en México e ilustra cada uno de los grupos de alimentos, con el objetivo de mostrar a niños, adultos o personas de la tercera edad, que ningún alimento es más importante que otro, sino que el secreto para una alimentación correcta es la combinación de dichos grupos.



Los **alimentos de origen animal**, como la leche y los derivados lácteos son fuente de calcio, proteínas y agua, mientras que la carne, el pescado y el huevo son ricas en proteínas de buena calidad, además de minerales como hierro, zinc y vitaminas del complejo B.

Recomendaciones para un consumo adecuado

- Es sencillo incluir fruta en su dieta diaria. Por ejemplo, en el desayuno, ya sea entera, rebanada, licuada o junto a un tazón de cereal.
- Entre comidas puede consumir frutas como colación y así calmar el hambre hasta la hora de la comida, como por ejemplo, una manzana entera o jícama picada.
- A la hora de la comida, incluya verduras a través de una ensalada y esto le ayudará a saciarse más rápido.
- Al añadir verduras picadas a sus sopas y guisados no solo incrementa el aporte de nutrimentos, sino también le da sabor y variedad.
- La avena es un cereal que contiene fibra soluble, la cual puede ayudar a reducir sus niveles de colesterol en la sangre y con ello el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- La combinación de un cereal y una leguminosa en un platillo, aporta proteínas con un valor nutricional similar a la carne. Por ejemplo, combinando tortilla de maíz con frijoles.
- Si ponemos a remojar las leguminosas antes de cocinarlas, como podrían ser los frijoles, facilitamos su digestión y reducimos el tiempo de cocción.



El plato del bien comer divide a los alimentos en tres grupos:

- **Frutas y verduras.**
- **Cereales y tubérculos.**
- **Leguminosas y alimentos de origen animal.**

Las **frutas y verduras** representan la principal fuente de fibra de la alimentación, así como de energía, minerales, vitaminas A, B y C. Por otra parte, según la Organización Mundial de la Salud, un bajo consumo frutas y verduras se encuentra relacionado con mayores probabilidades de desarrollar enfermedades no transmisibles, como cáncer, obesidad y diabetes.

Por esta causa, existe un movimiento en México y el mundo conocido como “5 al día”, que promueve el consumo diario de cinco porciones de frutas y verduras (aproximadamente 400 gramos).

A su vez, los **cereales** constituyen en México y todo el mundo, la fuente más importante de energía de la alimentación. El maíz, el trigo, la avena y el arroz representan la base alimenticia de diferentes pueblos y culturas, ya sea de forma natural o ligeramente modificada, como es el caso de la harina.

Las **leguminosas** son una fuente importante de proteínas, carbohidratos, fibra y vitaminas.

Los alimentos por sí mismos no son buenos o malos, lo que sí existe es una alimentación correcta o incorrecta, derivada de la forma en que se combinan los tres grupos de alimentos.

La hidratación

El agua es el componente más abundante de nuestro cuerpo y cumple con diversas funciones vitales.



De acuerdo al sitio web de Henufood, un proyecto de investigación científica de salud y nutrición, las principales funciones del agua en nuestro cuerpo son las siguientes:

- Es el medio donde se disuelven todos los líquidos corporales, como la sangre, linfa, secreciones digestivas, heces y orina.
- Facilita el transporte de nutrientes al interior de las células.
- De igual modo, facilita el transporte de las sustancias de desecho.
- En los procesos digestivos, interviene en la disolución de los nutrientes que contienen los alimentos y en la digestión de los mismos.
- Interviene en la regulación térmica del organismo a través de la evaporación por la piel.
- Participa en todas las reacciones que se llevan a cabo para producir energía.

Como podemos darnos cuenta, el agua es esencial para los procesos más vitales, sin ella prácticamente no hay vida. Por ello, el organismo cuenta con una señal de alarma para indicarnos que necesita de agua: La sed.

No obstante, con frecuencia ignoramos esta señal, pero la mínima deshidratación puede provocar estragos en el funcionamiento del cuerpo, ya que puede dar lugar a trastornos cuyo origen pocas veces asociamos con la falta de líquidos, tales como migrañas, colitis, diarreas, alergias, artrosis, sobrepeso y hasta depresión.

Es necesario saber que el cuerpo humano no almacena agua, es por eso que la cantidad que perdemos a diario en la sudoración, la orina y las heces, debe restituirse para lograr un adecuado funcionamiento del organismo.

Por ello, se recomienda beber en promedio entre 2 y 2.5 litros de agua natural por día, aunque es algo que puede variar dependiendo de las características físicas de la persona, edad, actividad diaria, tipo de alimentación y si padece alguna enfermedad.

En adultos sanos, una deshidratación del 2.8% del peso corporal por exposición al calor o tras un ejercicio fuerte, conlleva una disminución de la concentración, el rendimiento físico y de la memoria a corto plazo, aumento del cansancio, dolores de cabeza, así como reducción del tiempo de respuesta.

Además, la deshidratación aumenta las pulsaciones cardíacas, hace más difícil mantener la presión arterial y aumenta el esfuerzo cardiovascular.

Si bien es cierto que el agua es indispensable para la vida, su consumo en exceso en personas bien hidratadas no aporta ningún beneficio adicional para la salud. Recordemos que una de las funciones principales de los riñones es la de controlar la cantidad de agua que se desecha a diario, lo cual guarda relación con la cantidad de agua que se ingiere. Con frecuencia se piensa que entre más agua se ingiera, mejor funcionan los riñones, sin embargo, a no ser que se tenga una deshidratación, es solamente un mito.



Existen casos graves donde el consumo excesivo de agua puede provocar un trastorno en el cerebro y llevar a la persona a una pérdida de la conciencia, algo que ocurre con cierta regularidad en maratonistas o quienes practican deportes extremos. Por eso es importante beber agua con moderación.

Probióticos

El uso de probióticos se ha ido popularizando año con año, debido a los beneficios percibidos por las personas que los consumen y por la documentación de profesionales de la salud que los recomiendan con mayor confianza.

En general, el beneficio de consumir bacterias probióticas brinda un bienestar a nivel intestinal, mejorando las condiciones de la microbiota intestinal (antes llamada flora intestinal), es común el uso de ellos en la prevención y tratamiento de enfermedades a nivel de tubo digestivo, así mismo se han reconocido beneficios en sistema inmunológico, salud mental y en la salud general del organismo.



En el año 2018 Valdovinos García publica un interesante artículo llamado “Uso de probióticos en la práctica clínica: resultados de una encuesta nacional a gastroenterólogos y nutriólogos”, lo anterior en la República Mexicana, con la intención de conocer si los profesionales recomiendan y confían en los probióticos. La mayor parte de los encuestados fueron nutriólogos y gastroenterólogos.

Del total de encuestados 64.9% los recomienda siempre, el 31.7% rara vez y un 3.6% nunca lo hace. La mayor parte de los gastroenterólogos (56.5%) lo indican para el tratamiento de alguna enfermedad y el 39% de los nutriólogos para el mantenimiento de la salud. Un punto muy importante es que casi la totalidad de profesionales consideran que los probióticos son seguros (97 y 98%).

Por su parte el Dr. Guadarrama Ortiz comenta que la administración de probióticos es un tema poco familiar para el área médica, lo anterior en su publicación “Probióticos ¿Coadyuvantes en el tratamiento médico? Concluye mencionando que el acercamiento de

los médicos a la evidencia e investigación es elemental para la búsqueda de nuevas estrategias dirigidas a mejorar el tratamiento de diversas enfermedades, ya que muchas (intervenciones con bacterias benéficas) han superado las medidas terapéuticas más novedosas.

Para darnos una idea de la gran cantidad de investigaciones que existen hoy en día, se realizó una búsqueda en el sitio web “PubMed.gov” que es un sitio especializado en búsqueda de información desarrollado por el Centro Nacional de Información Biotecnológica en la biblioteca nacional de Medicina de los estados Unidos. Con la búsqueda de la palabra “Probiotics” (Probióticos en español) arrojó un resultado de 30,619 artículos, donde la mayor parte de ellos son del año 2000 a 2020. Con este pequeño ejercicio nos damos cuenta del gran acervo en el tema de las bacterias benéficas.

Y lo anterior es gracias a la bondad de las bacterias probióticas, ya que se ha dado la gran oportunidad de hacer estudios científicos en personas y evaluar diferentes condiciones como puede ser en obesidad, diabetes, colesterol, depresión, estrés, cáncer, e innumerables condiciones intestinales, como gastritis, diarreas, estreñimiento, disturbios e inflamación intestinal, entre otras.



La ciencia de los probióticos va en camino a encontrar qué tipo de bacteria y qué cantidad son adecuadas para mejorar o prevenir algún padecimiento, lo cierto es que miles de personas alrededor de todo el mundo disfrutan del beneficio de los probióticos diariamente y más profesionales se convencen de indicarlo a sus pacientes. Recordemos que el *Lactobacillus casei* Shirota es uno de los probióticos más estudiados y reconocidos a nivel mundial por los beneficios que aporta a quienes lo consumen con regularidad.

Prebióticos

Los llamados prebióticos han tenido varias definiciones, una de las más recientes en 2016, donde expertos de La Asociación Científica Internacional de Probióticos y Prebióticos (ISAAP) establecieron que son “Sustratos que, utilizados selectivamente por los microorganismos del huésped, confieren beneficios para la salud”. Dicho de una forma sencilla, son los ingredientes que consume la microbiota intestinal y gracias a eso nos vemos favorecidos. Sin embargo, la definición anterior amplía el concepto, dejando la posibilidad de que no solo hidratos de carbono estimulen la microbiota y que el beneficio pueda darse en otra zona que no sea el ambiente gastrointestinal, así mismo deja lugar a la prevención de enfermedades tanto de los seres humanos como de los animales.



Pues bien, en términos generales son sustancias que al consumirlas generan beneficio, entre ellos la mejora de la microbiota intestinal (son todas las bacterias buenas que habitan en el intestino), la regulación inmunológica, la producción de sustancias benéficas al organismo, como son los ácidos grasos de cadena corta, mismos que ayudan a la integridad de las mucosas intestinales. Lo anterior lo explica Carlos Castañeda Guillot en la “Actualización en prebióticos” en 2018. Además, explica que existen tres rasgos para que un ingrediente se considere prebiótico, ellos son:

1. Resistente a los ácidos del estómago, capaz de pasar sin ser digerido por la parte alta del intestino (duodeno).
2. Capaz de modificar benéficamente a las bacterias del colon.
3. Estimulación de bacterias intestinales e inducción de beneficios para la salud.

El autor de la actualización comenta algunas características de los reconocidos como prebióticos. Ellos son: Inulina, Fructooligosacaridos, Galactooligosacaridos, Lactulosa, Oligosacaridos de la leche humana.

- **Inulina y Fructooligosacaridos:** En la actualidad países como Estados Unidos y Japón los consideran como ingredientes útiles para la salud, por lo que son añadidos a muchos productos, algunos de ellos son el yogurt, cereales, galletas, etc. En México existe una gran oferta de suplementos en polvo de inulina de agave. Alimentos donde podemos encontrarlos son los plátanos, ajos, cebollas, espárragos, entre otros.
- **Galactooligosacaridos.** Se encuentran en forma natural en la leche y en algunos productos como alimentos para bebés, derivados lácteos, pan, etc. También son considerados como ingredientes alimentarios en Japón, Estados Unidos y Europa.
- **Lactulosa.** Es un ingrediente que se obtiene de la lactosa, que es un hidrato de carbono que se encuentra en la leche. Se adiciona al yogurt, bebidas de soya, fórmulas infantiles, etc. Posee efecto benéfico en intestino, al parecer la mejora del estreñimiento ha sido el resultado más evidenciado.
- **Oligosacaridos de la leche materna.** En la actualidad se conoce del gran beneficio de la leche materna al intestino y salud de los bebés que la consumen, por lo que es una práctica que se recomienda fomentar.



La variedad en la dieta ofrece lo mejor de cada alimento y lo necesario para el organismo, los prebióticos han estado presentes en la alimentación de la humanidad, por lo que en nuestra época debemos fortalecer el consumo de ellos para mantener una buena salud.

Probióticos y sistema inmune

El sistema inmune se encarga de defendernos contra agentes que puedan causarnos daño. Mientras que, una de las funciones de nuestra microbiota intestinal (los microorganismos que habitan en nuestro tracto gastrointestinal) es protegernos contra agentes externos: virus, bacterias, parásitos y toxinas, que nos provocan enfermedades.

Hagamos una analogía: nuestra microbiota intestinal tiene una función similar a la de los arrecifes de coral en el mar. Los arrecifes de coral albergan a miles especies marinas, mientras que, la microbiota intestinal alberga millones de microorganismos; lo cual, al mantenerse en equilibrio, puedan beneficiar a otros ecosistemas; adicionalmente, los arrecifes de coral protegen a las costas contra la erosión y los embates de las olas, pues funcionan como primera línea de defensa evitando que los oleajes lleguen a la costa con gran fuerza. Mientras que, la microbiota intestinal, también funciona como primera línea de defensa de nuestro tracto gastrointestinal contra microorganismos dañinos que pueden contaminar los alimentos que consumimos como *Escherichia coli*, *Clostridium perfringens*, *Salmonella typhi*, entre otros, evitando que estos lleguen al tejido intestinal y nos provoquen enfermedades.

Además, uno de los grupos constituyentes de nuestra microbiota, muy importante, son los probióticos (microorganismos benéficos) que repelen a los microorganismos dañinos por diferentes mecanismos y tienen funciones muy importantes en la digestión, en la producción de metabolitos y en la estimulación del sistema inmune. Por ejemplo, algunos metabolitos producidos por los probióticos (acetato, propionato y butirato), de los cuales, el butirato estimula que las células del intestino se encuentren unidas unas con otras, formando una barrera que funciona como “aduana”, donde se seleccionan todas aquellas sustancias que pueden absorberse y se descartan

aquellas que pueden causar daños a nuestro organismo: sustancias mal digeridas, toxinas, microorganismos dañinos, alérgenos, entre otros.

Gracias a la investigación, se ha descubierto que una nutrición adecuada y la administración de algunos probióticos como bacterias del género *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, además de *Streptococcus thermophilus* pueden hacer sinergia con nuestro sistema inmune; es decir, convivimos en armonía con estos microorganismos dado que ellos encuentran alimento y protección en nuestro tracto gastrointestinal a cambio, estos microorganismos proveen beneficios a nuestra salud y a nuestro metabolismo.

Recientemente, ha incrementado el interés por reforzar nuestro sistema inmune para evitar enfermedades como COVID-19, y es importante mencionar que nuestro sistema inmune no sólo es importante en esta pandemia, sino a lo largo de nuestra vida. Numerosos estudios han demostrado que el consumo de fibra dietética y probióticos parece ser una herramienta prometedora en la modulación del sistema inmune, especialmente en la prevención y/o tratamiento de enfermedades infecciosas e inflamatorias.

En conclusión, es importante mencionar que el sistema inmune y la microbiota intestinal en equilibrio, comienzan por una buena alimentación, mientras que, la mala nutrición, definida como un déficit de nutrientes o un exceso del consumo de azúcar, grasas saturadas o sodio, puede alterar al sistema inmune y provocar mayor riesgo de infecciones. Aunque existen otros factores como edad, estrés, falta de descanso o enfermedades crónicas que también pueden impactar en el correcto funcionamiento del sistema inmune.



M.C. Blanca Elizabeth Ruíz Álvarez
blanca.ruiz@univa.mx



RECETAS

Caldo tlalpeño

Ingredientes

- Pechuga de pollo cocida 75 g.
- 1 Tomate verde.
- 1/4 de cebolla.
- 1 Zanahoria picada.
- 1/2 Taza de ejotes cocidos.
- 1/2 Taza de garbanzos cocidos.
- 2 Chiles chipotles.
- 1 Ramita de cilantro.
- Sal una pizca

Procedimiento

- Se lava el pollo y se le quita la piel y se pone a cocer con ajo y cebolla.
- Se lavan las verduras y se cortan en trozos, se ponen a cocer en una olla.
- Ya cocidos se agregan el caldo de pollo se le ponen los garbanzos cocidos y el pollo.
- Adicionar un poco de chile chipotle sin venas y sin semillas.
- Se deja a que se incorporen todos los ingredientes y se le pone una rama de cilantro.
- Se sirve caliente.



Consulte ésta y otras recetas saludables en el sitio web de Yakult México www.yakult.com.mx

Nutrición y salud mental

Para el organismo es muy importante la adecuada nutrición, con ella se obtienen y utilizan elementos necesarios para la vida. Un órgano trascendental de nuestro cuerpo es el cerebro, mismo que se ve favorecido de una adecuada alimentación.

El Dr. Aarón Rodríguez realizó la publicación llamada “Nutrición y salud mental” en ella comenta la importancia de ciertos nutrientes utilizados principalmente en personas con enfermedades mentales tales como depresión, esquizofrenia y demencia, que dicho sea de paso, son muy comunes en la sociedad.

Entre los nutrientes que recomienda consumir para mejorar la salud mental se encuentra el Omega 3, ácido fólico, vitamina B12, antioxidante, selenio y hierro.

Omega 3, es un ácido graso, se encuentra principalmente en el pescado, ejemplos son el salmón, sardina, atún, arenque, etc. Así mismo en fuentes vegetales como las nueces y la chía.

Debido al estilo de alimentación que se lleva en la actualidad el consumo de este elemento ha ido disminuyendo a través de los años, por ello se recomienda tomarlo como suplemento además de buscar los alimentos marinos.

Los estudios que refiere el autor señalan que el omega 3 está relacionado a menor presencia de depresión, así mismo pueden ser beneficiosos para la demencia, la enfermedad de Alzheimer y para mejorar la cognición.

Por su parte la doctora Emilia Gómez Ayala en su publicación “Nutrición y enfermedad mental” comenta que está comprobado que una ingesta alta de grasa satura (grasa animal) o poliinsaturada (aceites vegetales) y una baja ingesta de omega 3 se correlaciona con mayor índice de trastornos mentales.

■ **Acido fólico.** El Dr. Rodríguez comenta que una deficiencia de folato está asociado a la severidad de la depresión y desorden del ánimo, así mismo que reduce la respuesta a los antidepresivos. Se encuentra en verduras de hoja verde.

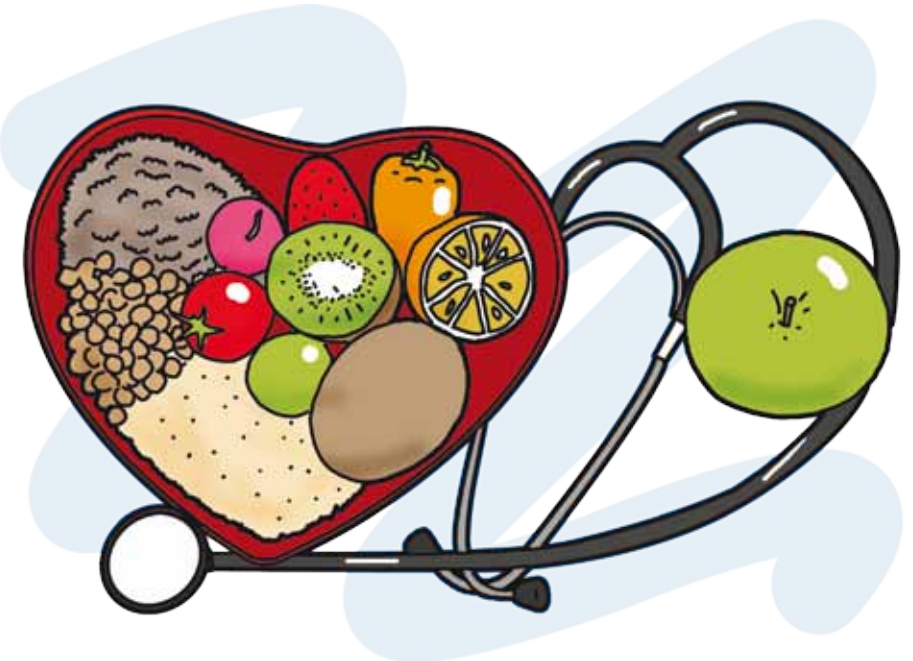
■ **Vitamina B 12.** Se ha visto con marcador bajo en sangre en pacientes deprimidos. Los alimentos de origen animal son ricos en esta vitamina.

■ **Selenio.** Es un importante modulador del ánimo, estudios demuestran que alimentación baja en selenio reportan más síntomas de depresión. Entre algunas fuentes destacan las nueces (principalmente la de Brasil), el atún, huevo, hígado, entre otros.

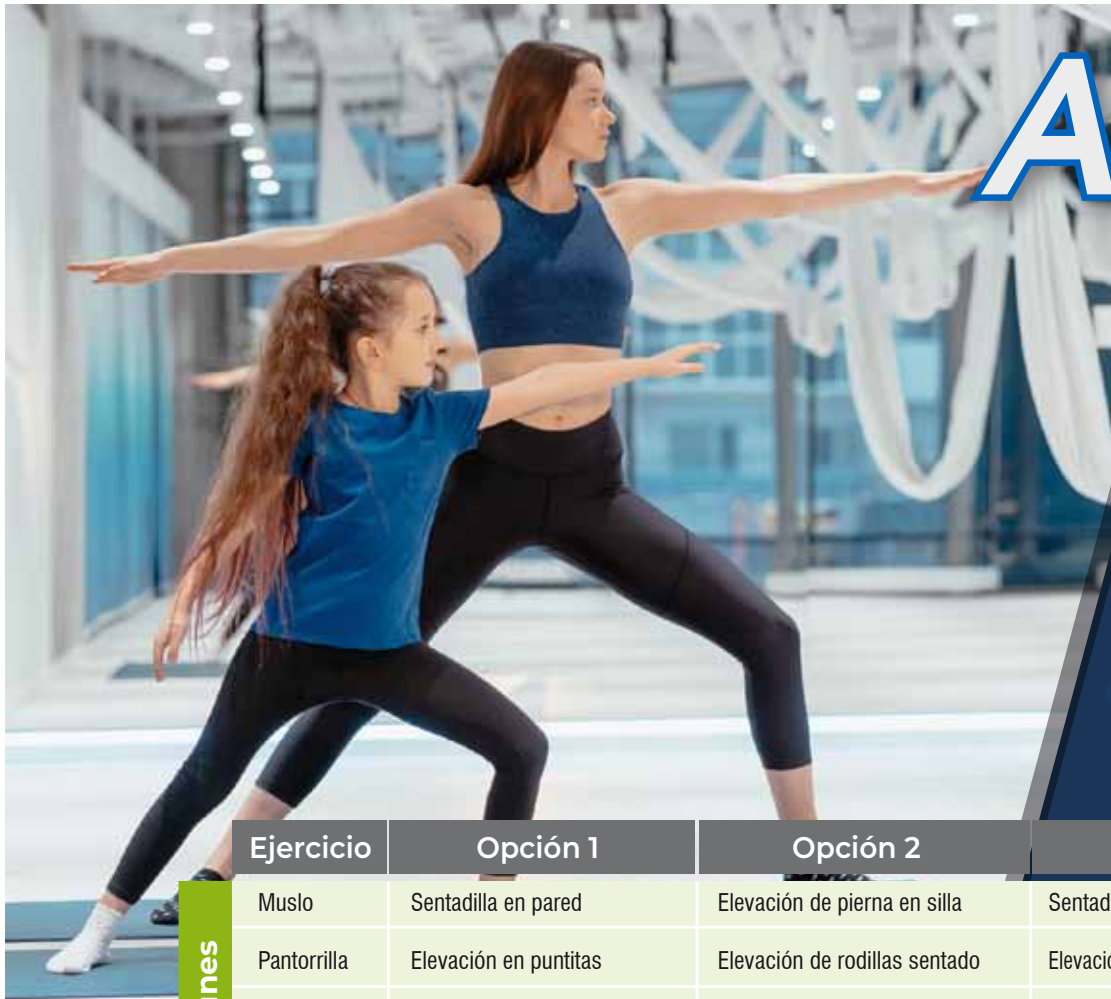
■ **Hierro.** La deficiencia de este mineral puede generar fatiga, irritabilidad, apatía, falta de concentración, su principal fuente es la carne roja.

■ **Zinc.** La deficiencia de este elemento causa supresión del sistema inmunológico, así mismo se ha encontrado manifestaciones de depresión. Las almendras, semillas de calabaza, sésamo, avena, entre otros contienen zinc.

■ **Probióticos.** Andrew M. Taylor en su estudio “Una revisión de las conexiones dietéticas y microbianas con la depresión, la ansiedad y el estrés” concluye que el consumo de estas bacterias benéficas mejoró las medidas psicológicas o biológicas de depresión, ansiedad o estrés en personas con trastornos de estado de ánimo e individuos sanos.



Sin duda alguna la sana alimentación genera bienestar a nivel físico y mental, aunado a esto la práctica de ejercicio físico convendrá para mantener la mente en el mejor estado de ánimo.



Actividad Física

Para toda la familia

¿QUÉ TAN REGULAR DEBE SER MI ACTIVIDAD?

	Niños y adolescentes	Adultos	Mayores de 65 años
➤➤ Moderada	60 ●	150 ●	150 ●
➤➤ Intensa	60 ●	75 ●	75 ●
➤➤ + beneficio	> 60 ●	300 ●	300 ●

Minutos diarios ●
Minutos semanales ●

Ejemplos de ejercicios

	Ejercicio	Opción 1	Opción 2	Opción 3
Lunes	Muslo	Sentadilla en pared	Elevación de pierna en silla	Sentadilla con brazos en la nuca
	Pantorrilla	Elevación en puntitas	Elevación de rodillas sentado	Elevación de puntitas, con puntas abiertas
	Abductor	De pie elevación de pierna hacia costado	Acostado de lado, elevación de pierna	Sentadilla de sumo
Miércoles	Pecho	Lagartijas	Lagartijas con rodillas al suelo	Recostado, brazos a los costados, elevar a la altura del pecho
	Bicep	De pie, elevación de brazos	Sentado elevación de brazos	Sentado, apoya el codo en la pierna y dejando caer la mano, hacer elevación con peso
	Trícep	Acostado, brazos al aire, suben y bajan	Sentado, elevación de brazos, suben y bajan	Apoyado en silla, solo los brazos, baja y sube cuerpo
Viernes	Glúteo	Acostado, piernas flexionadas, elevación de cadera, sube y baja	En posición de 4 puntos, elevación de tobillo hacia espalda	Recostado, brazos a los costados, elevar a la altura del pecho
	Femoral	De pie, elevación de tobillo hacia glúteo	Acostado boca abajo, elevación de tobillo hacia glúteo	Sentado, apoya el codo en la pierna y dejando caer la mano, hacer elevación con peso
	Espalda	Acostado boca abajo, elevar al mismo tiempo ambos brazos y piernas	En posición de 4 puntos, extender sin perder la posición un brazo y luego otro	Apoyado en silla, solo los brazos, baja y sube cuerpo



Martes, jueves, sábados y domingos:

Ejercicio cardiovascular:
Caminar, bicicleta, nadar, etc

El ejercicio cardiovascular es recomendable realizarlo previo calentamiento y con duración relativa a la propia condición física, sin agotamiento excesivo principalmente en las primeras sesiones. Los ejercicios se pueden realizar con peso (mancuernas, ligas, botellas de agua) o solo el movimiento del cuerpo.



Prevención de enfermedades

En el intestino se encuentra la mayor concentración de células de nuestro sistema inmunológico, al consumir *Lactobacillus casei* Shirota nuestras defensas se ven estimuladas a trabajar de mejor forma.

Así mismo una adecuada cantidad de bacterias benéficas en el intestino proveen de una barrera que impide que microorganismos nocivos se integren a la pared intestinal y puedan causar afectaciones al organismo.

Con el consumo diario de los productos Yakult estos dos mecanismos se ven favorecidos en vías de prevenir enfermedades.



Exclusivos de la marca **Yakult**

Vida Sana
Romance 99.5 FM



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.

Yakult Presenta “El agradecimiento”

04 de febrero 2021 / Hora 9:00 / Romance 99.5 FM / El Observador con Ricardo Mejía
¡Si no pudiste escucharlo en vivo, puedes hacerlo a la hora que desees en www.yakult.mx!



Ajedrez

Yakuamigo, elabora tu propio tablero de ajedrez solo sigue las siguientes instrucciones:



- 1.- Para la base del tablero, necesitarás un cuadrado de cartón resistente de 28 centímetros de cada lado.
- 2.- Para hacer las casillas, necesitas una hoja blanca del mismo tamaño, es decir, 28 centímetros de cada lado.
- 3.- Divide cada lado en 8 partes iguales y prolonga las líneas hasta llegar al otro lado del cuadrado, de modo se formen 64 cuadros más pequeños en total. Con un marcador, colorea de negro las casillas de forma alternada, es decir, una sí y otra no.
- 4.- Pega esta hoja sobre la base cuadrada del tablero. Si lo deseas, puedes protegerlo con plástico transparente y adhesivo.
- 5.- Para las figuras, necesitarás un total de 32 frascos de Yakult. Pinta 16 de color negro y otros 16 de blanco.
- 6.- En una cartulina, dibuja 32 círculos de 3 centímetros de diámetro cada uno. Si te cuesta trabajo, puedes pedirles ayuda a tus papás.
- 7.- En el interior de los círculos, vas a dibujar las siguientes figuras del ajedrez:



▶ 1 Rey



▶ 1 Reyna



▶ 2 Alfiles



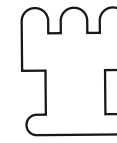
▶ 2 Caballos



▶ 2 Torres

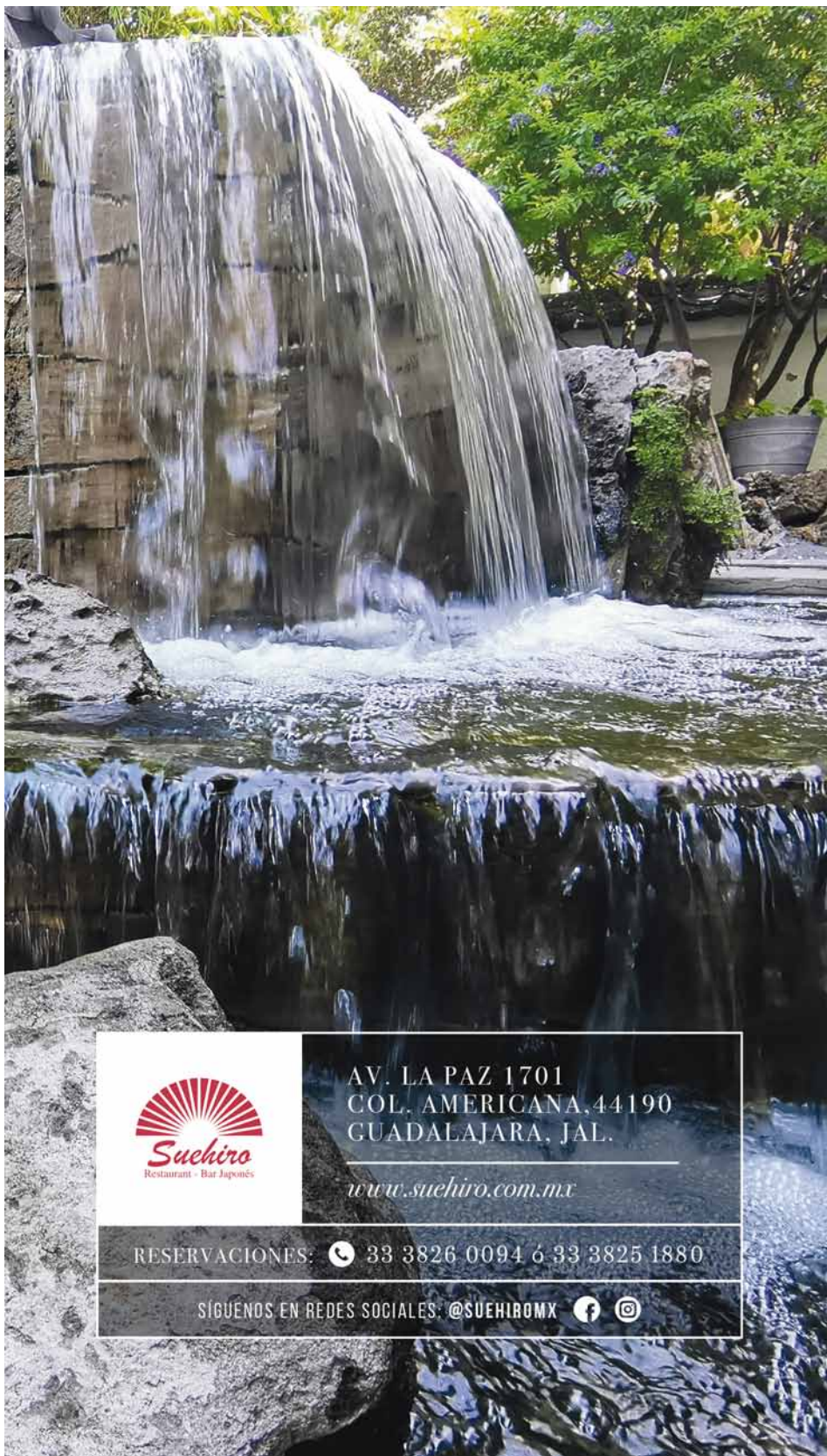


▶ 8 Peones



- 8.- Como te darás cuenta son 16 en total. Colorea 16 de color negro y las otras 16 no las vas a colorear, de modo que solo queden los bordes.
- 9.- A continuación, recorta los círculos y pégalos en la boquilla de los frascos de Yakult. Las figuras de color negro en los frascos pintados de negro y los círculos blancos en los frascos blancos.

Con el tablero y las figuras listas, puedes comenzar la partida de ajedrez cuando quieras.



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Día Internacional de la lucha contra el Cáncer Infantil



Cada 15 de febrero, se conmemora el “**Día Internacional de la lucha contra el Cáncer Infantil**”, basándose en la creencia principal de que todo niño con cáncer merece la mejor atención médica y psicológica, bajo la convicción de que, con un diagnóstico preciso y a tiempo, tiene un alto porcentaje de cura.

La estadística indica que el 70% de los niños y jóvenes enfermos de cáncer sobreviven si son diagnosticados a tiempo y reciben el tratamiento adecuado.

Este 2021, en **Yakult** los invitamos a expresar su solidaridad y apoyo en esta lucha, manteniéndonos
“**Unidos por los niños**”.



Mi Gran Esperanza



Yakult

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