

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 317 / Distribución Gratuita

La felicidad



Paul de

La gran mayoría de las personas, aspiramos a ser felices en esta vida, pero con frecuencia creemos que, para alcanzar la felicidad, primero debemos cumplir con otros objetivos en la vida y solamente entonces habremos de ser felices. En la presente edición de **Familia Yakult** abordaremos este grave error, ya que la felicidad es un sentimiento que se construye a diario y no importa si un día estamos tristes, al siguiente podremos seguir con esta misión, la cual es quizás uno de los significados de la vida.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué es la felicidad?

De acuerdo a la Real Academia Española, la felicidad se define como el “estado de grata satisfacción espiritual y física”. Sin embargo, es una definición un tanto ambigua, tomando en cuenta que dicho concepto ha sido tema de debate durante décadas por filósofos, psicólogos y en últimos tiempos por expertos en neurociencias.



En realidad, la felicidad es un concepto emocional complejo de definir, principalmente porque una de sus características más importantes es la subjetividad. Es decir, lo que para una persona puede ser un momento muy feliz, para otro individuo puede resultar algo muy decepcionante, dependiendo de nuestra personalidad, expectativas, temores y forma de afrontar las dificultades.

Con frecuencia, la gente afirma que “la salud es lo más importante para ser feliz”, mientras que para otras es el amor e incluso hay quienes dicen que “el dinero compra la felicidad”. Sin embargo, también es común que, a pesar de haber conseguido tales objetivos, estas personas no se consideran a sí mismo como “felices”.

El psicólogo Juan Cañadas Rubio, del centro Área Humana de Madrid, afirma que “no podemos entender la felicidad como una meta porque nunca hay un final, siempre podemos ser más o menos felices de lo que somos en este momento. Siempre puede haber motivos que nos tiren para abajo y, generalmente, siempre vamos a poder hacer cosas para estar mejor. Debemos intentar romper esa visión dicotómica: soy feliz o no lo soy”.

El experto también menciona: “En la consulta vemos a menudo personas que dicen ‘lo tengo todo para ser feliz pero no lo soy’, lo cual añade sentimiento de culpa a su malestar. No hay nada que garantice la felicidad, no debemos presionarnos con ello. La felicidad no tiene que ver con lo que uno tiene, es algo mucho más complejo”.

Otra de las barreras que nos impide ser felices, es compararnos con los demás, algo que se ha visto acentuado mucho en los últimos tiempos, gracias al auge de las redes sociales, en las que es bastante común que las personas suban fotografías “poco realistas e idealizadas acerca de cómo tienen que ser las cosas”, por ejemplo, la apariencia física, la familia, la pareja sentimental, los hijos, el trabajo y el estatus social, entre otros aspectos de la vida. Todo ello puede provocar en los demás un sentimiento de insatisfacción.

Según el psicólogo y escritor Martin Seligman, quien es llamado con frecuencia como el “padre de la psicología positiva”, el reconocimiento de la propia felicidad se encuentra relacionada con el grado de satisfacción que tenemos con la vida y no solamente con una sucesión de estados de ánimo positivos



No es sencillo definir qué es la felicidad, ya que se trata de algo subjetivo y cada persona tiene su propia definición. Sin embargo, lo que sí es un hecho, es que no se trata de un estado o sentimiento permanente, no es algo que se consiga y ya no se pierda, sino que la felicidad es algo que se construye y mantiene día con día.

Comité Editorial



Marzo 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

Relaciones positivas

Saber qué hace feliz al ser humano es una incógnita que quizá aún sigue sin resolverse. Uno de los principales pensadores fue el filósofo Aristóteles, sin embargo, la ciencia poco se había interesado por estudiar dicho tema, hasta hace unas cuantas décadas. En 1999, surgió el concepto de la “psicología positiva”, como una rama de la ciencia, dedicada a la investigación de la felicidad y el bienestar.

De acuerdo a los estudios de psicología positiva realizados por Sonja Lyubomirsky (2007), profesora de la Universidad de California, en general, el nivel de felicidad está constituido de la siguiente manera:

- 50% de base genética.
- 40% pertenece al dominio de la voluntad, es decir, lo que cada individuo decide para para construir su felicidad.
- 10% corresponde solamente a las circunstancias, como al lugar de residencia, si la persona estudia o trabaja, si tiene dinero o salud, por citar algunos ejemplos.

La felicidad se encuentra íntimamente relacionada con la calidad de las relaciones que son cercanas a una persona, como los padres, los hijos y los amigos.

Por eso, es primordial contar con una red de apoyo de aquellas personas que consideramos como importantes.

A continuación, le presentamos algunos consejos del Instituto de Ciencias de la Felicidad de la Universidad Tecmilenio, para fortalecer las relaciones con las personas con las que convive a diario y que afectarán de forma positiva en su felicidad.

Si bien el concepto de la “media naranja” es muy romántico, en la realidad, es fundamental que las parejas sean interdependientes, es decir, que, aunque puedan contar con su apoyo mutuamente, sean individuos únicos y que no necesiten a una contraparte para ser felices y completos.

- Es necesario mantener el interés por las personas que considere importantes para usted, ya sea su pareja, padres, hijos o amigos. Si bien es cierto que con el paso del tiempo aprendemos a convivir con ellos de manera “automática”, demostrar un interés hacia ellos los hará sentirse valorados y forjará relaciones más cercanas.
- Reconocer las fortalezas y virtudes de los demás contribuye a tener relaciones más felices, que si nos dedicamos a únicamente ver sus defectos.
- Algo que se encuentra relacionado con el punto anterior, es ser agradecidos con los demás, pero no solamente después de recibir un regalo o favor, sino hacerles un cumplido por esa cualidad que admire de la otra persona, reconociendo así su valor.
- En la familia, con el afán de ayudar a nuestros hijos a expresar aquello que les molesta o sus problemas en la escuela y amigos, solemos bombardearlos con preguntas más enfocadas con lo negativo que con lo positivo, afectando con el tiempo la comunicación.
- Por ello, lo invitamos a hacer otra clase de preguntas, por ejemplo, ¿qué fue lo mejor que te pasó este día o cuál es la materia que te gusta más en la escuela?



Parece una frase trillada, pero es verdad, “los seres humanos somos sociales por naturaleza” y necesitamos de otros para sobrevivir, aprender y alcanzar nuestras metas, difícilmente lo conseguiremos sin el apoyo de los demás, por eso las relaciones pueden representar una enorme fuente de felicidad, aunque también de sentimientos negativos.

Cómo construir la felicidad

Cuando hablamos de “felicidad”, con frecuencia pensamos en ella como una meta a largo plazo, algo que podremos alcanzar una vez que hayamos satisfecho nuestras necesidades, como tener una pareja ideal, el trabajo soñado, una casa propia, un automóvil deportivo o mucho dinero.



Si bien es cierto que no es completamente malo ponerse metas materiales o intangibles en la vida, muchas veces al hacerlo, posponemos la felicidad como el último de los objetivos a conseguir y que solo es el resultado de haber alcanzado el éxito en otros aspectos.

Sin embargo, con frecuencia las personas que alcanzan dicho éxito terminan dándose cuenta de que sus vidas están vacías o de que ya no tienen sentido. En caso contrario se encuentran los hedonistas, aquellos individuos entregados al placer inmediato, creyendo que ésta es la mejor forma de alcanzar la felicidad, pero dándose cuenta tarde o temprano que tampoco serán felices para siempre.

De acuerdo a la maestra en psicología clínica y psicoterapia, Elena Sanz, “uno de los mayores problemas reside en que desde niños aprendemos a asociar la felicidad con el éxito. De alguna manera se nos transmite la idea de que una persona solo puede ser feliz cuando es exitosa.”

Pero qué sucede entonces cuando no conseguimos el trabajo de nuestros sueños, ingresar a la universidad o casarnos con una persona atractiva, por citar solo algunos ejemplos, ¿habremos fracasado en la vida y entonces no merecemos ser felices? Definitivamente la respuesta es no.

Esto se debe a que lamentablemente confundimos el “éxito” con la felicidad, siendo que podemos ser felices desde el día de hoy, sin la necesidad de alcanzar una larga lista de metas.

Muchas de las veces, es el contexto social, el que establece el camino a seguir para alcanzar la felicidad. Sin embargo, citamos a continuación las palabras publicadas por dicha psicóloga en la revista digital “La mente es maravillosa” (enero de 2020):

“El camino a la felicidad es completamente único y personal. Tus deseos son igual de válidos que los de cualquier otra persona. Por ello, detente un momento y piensa cómo sería tu vida ideal, cuáles son tus verdaderos objetivos. Esos que salen de tu alma y que no provienen de imposiciones externas. Aférrate a ellos y trabaja por alcanzarlos, que nadie te diga cómo debes ser feliz. Y, por supuesto, no olvides que mereces sentirte bien mientras caminas, no solo cuando alcances la meta.”

Al respecto, el psicólogo Martin Seligman, quien es llamado el “padre de la psicología positiva”, presenta una lista de cinco consejos para el bienestar, publicados en sus libros:

1. Potencie y valore las emociones placenteras para aceptar de mejor forma las emociones no placenteras.
2. Comprométase consigo mismo y valore cada momento presente.
3. Cuide y estimule las relaciones con los demás.
4. Tenga propósitos y metas, pero alcanzables y verdaderas.
5. Mejore sus habilidades al mismo tiempo que alcanza sus objetivos.



Ahora sabemos que el éxito no siempre viene acompañado de la felicidad, pero hay mayores probabilidades de que la felicidad sí venga acompañada del éxito.

Dormir adecuadamente

El dormir es considerado para algunos el momento más esperado del día, para algunos otros es una pérdida de tiempo y para unos cuántos es un problema por no poder conciliarlo. Lo cierto es que nuestro organismo está diseñado para tener una cantidad de tiempo en esta actividad.

donde entre muchas recomendaciones y estrategias, comenta que alimentos y bebidas como nueces, infusiones de pasiflora, valeriana, tila, melisa, manzanilla, avena, lentejas, plátano, miel, leche, etc., pueden ayudar a mejorar el descanso.

En contraparte, recomienda evitar el café, alcohol, chocolate, menta, comida grasosa y copiosa, entre otros consejos.

Dormir y descansar tiene una importancia clave en la recuperación de la fortaleza, pero también para el desarrollo y ejecución de tareas en la infancia y adolescencia, así lo documenta Mario Eduardo Acosta Hernández en la publicación “La importancia de dormir en la infancia y en la adolescencia” en 2018. Él comenta que el sueño es fundamental para el desarrollo óptimo del sistema nervioso central y para la ejecución de tareas cognitivas como la atención, el aprendizaje y la memoria.

Por otro lado, las personas adultas pueden ver afectadas las condiciones de alguna enfermedad que padezcan si duermen menos de 7 u 8 horas, así lo señala el catedrático de la U de G, Jose de Jesús Gutiérrez Rodríguez, quien comenta que pueden acentuarse enfermedades como la hipertensión arterial, riesgo de infartos, lesiones neurológicas severas, aumento de los niveles de colesterol, etc.

Recomienda también realizar siestas por la tarde, después de los alimentos, no más de 15 minutos y en otro lugar que no sea la cama.

Procure dormir y realizar las recomendaciones necesarias para poder descansar, su cuerpo lo merece y lo necesita.



En 2020, el jefe del Departamento de Clínicas de Salud Mental del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, José de Jesús Gutiérrez Rodríguez mencionó en una rueda de prensa varios conceptos en relación al buen dormir, en inicio la cantidad de horas necesarias. ¿Usted las conoce?

● Niños	10 a 12 horas
● Adolescentes	8 a 10 horas
● Adultos	7 a 9 horas
● Adultos mayores	7 a 8 horas

Para dormir adecuadamente es necesario contemplar algunos puntos, como el colchón adecuado, de preferencia firme y sin descomposturas, el pijama holgada y de algodón, de preferencia un cuarto oscuro, dejar de mirar dos horas antes celulares, tabletas, tv, etc. (parece mucho, pero poco a poco se obtendrá mejor calidad de sueño, no cenar mucho y realizarlo dos horas antes de acostarse.

A su vez, se recomienda apuntar en algún lugar, ya sea cuaderno o de forma electrónica, todos los pendientes del día siguiente. Este pequeño hábito genera dejar la preocupación en el papel y por el contrario una mente libre y aunque pareciera algo rico y adecuado, el alcohol no es recomendable para provocar el sueño, ya que no permitirá que el cuerpo y la mente descansen de forma adecuada. Por su parte la investigadora Dra. M. José González Corbella, cuenta con una publicación llamada “La alimentación y el sueño” (2007),



Alimentos que generan felicidad

El ser humano tiene la necesidad biológica de alimentarse, al realizarlo obtiene un placer y satisfacción que lo lleva a dejar de comer por un cierto tiempo, así mismo, culturalmente genera un momento agradable el compartir los alimentos con familia o amigos. Pues bien, hoy en día es conocido que existen alimentos que generan felicidad como tal, gracias a la producción de sustancias que influyen en el cerebro.

Primeramente, debemos hablar del aporte de energía, nuestro organismo y en especial el cerebro padecerá dificultades si no hay alimentos que consumir, nuestro cerebro requiere continuamente de adecuada cantidad de glucosa, misma que obtiene de variados alimentos, como son las frutas, cereales, leguminosas, lácteos, etc., ya que si no tiene una adecuada dosis se pueden presentar síntomas como malestar, irritabilidad, desconcentración, etc. Procure para que esto no suceda un adecuado desayuno, con variedad de alimentos y en la primera hora después de haber despertado.

De acuerdo con la maestra en nutrición Montse Vilaplana, en la publicación "Alimentación y neuronas" (2016), en nuestra alimentación es importante incluir alimentos ricos en triptófano para que el cuerpo pueda producir sustancias como son la melatonina y la serotonina.

Comenta que la serotonina regula el humor y comportamiento, previene la depresión, la ansiedad y también resulta útil en los trastornos del sueño.

En el documento antes mencionado, se refiere como alimentos ricos en triptófano a: Huevos, pescado, legumbres, frutos secos como la nuez, frutas como el plátano y piña, el aguacate, carnes magras, lácteos y cereales integrales. Otros alimentos que se relacionan son el chocolate negro (amargo), espinacas, zanahoria, apio, brócoli, omega 3.



Por otro lado, menciona que niveles bajos de serotonina en el cerebro están asociados a baja tolerancia al dolor, estados agresivos, depresión, migrañas, etc.

Otra sustancia benéfica para el organismo y la felicidad es el ácido γ -aminobutírico (GABA), el cual presenta beneficios a la salud asociados a efectos antihipertensivos, tranquilizante y/o antidepressivo.

Esta sustancia se puede encontrar en alimentos como papas, brócoli, espinaca, jitomates, manzana, cítricos, cereales, leguminosas, hojas de té, quesos y en leches fermentadas, gracias a la acción de bacterias benéficas como los lactobacilos al fermentar la leche.

De igual forma que es recomendable consumir algunos alimentos y a la par debemos disminuir principalmente excesos de otros, porque a pesar de que suelen ser apetitosos, aunado a la publicidad y las películas, nos mencionan que generan felicidad, lo cierto es que sucede todo lo contrario, por lo tanto, evite o consuma con moderación alimentos y bebidas altos en harinas y azúcares, ejemplos como los refrescos, las nieves, el pan, los pasteles, etc.

Otras recomendaciones importantes son realizar ejercicio, tomar quince minutos de baños de sol, dormir las horas suficientes y canalizar el estrés.

Nuestra alimentación nos va a favorecer o perjudicar tanto como queramos, en nuestras manos está el poder disfrutar de ellos y generar alegría.



Felicidad en tiempos de pandemia

La pandemia que se vive en estos años ha traído consigo cambios y situaciones que se pueden percibir de forma contradictoria para la sociedad, ya que por un lado pueden llegar oportunidades laborales, descanso, autocapacitación, conocimiento, superación, crecimiento personal y familiar, mientras que por otro lado llega la soledad, la ansiedad, la desesperación, la enfermedad, los conflictos familiares y hasta la pérdida de un ser querido.

Parecería que es injusta la vida con unos y a otros les ha favorecido, sin embargo, solo son procesos naturales de la vida que llegan de un momento a otro a todos los que habitamos este mundo.

De acuerdo a Jean Paul Margot en su publicación “La felicidad” (2007), ser feliz supone que el individuo sea capaz de lograr un equilibrio, que supere sus contradicciones y sus conflictos. Dichas palabras contemplan que las dificultades se presentan tarde o temprano y que está en cada quien buscar y encontrar aquellas cosas que ayuden a superar esos problemas, una vez que se superen o en el trayecto de ese camino es donde está la felicidad.

Otro autor que nos habla de cómo en la dificultad se encuentra sentido es el doctor Viktor Frankl. Él fue un psiquiatra escritor que vivió una de las experiencias más desalmadas: Ser prisionero en los campos de concentración en la época de la Segunda Guerra Mundial.

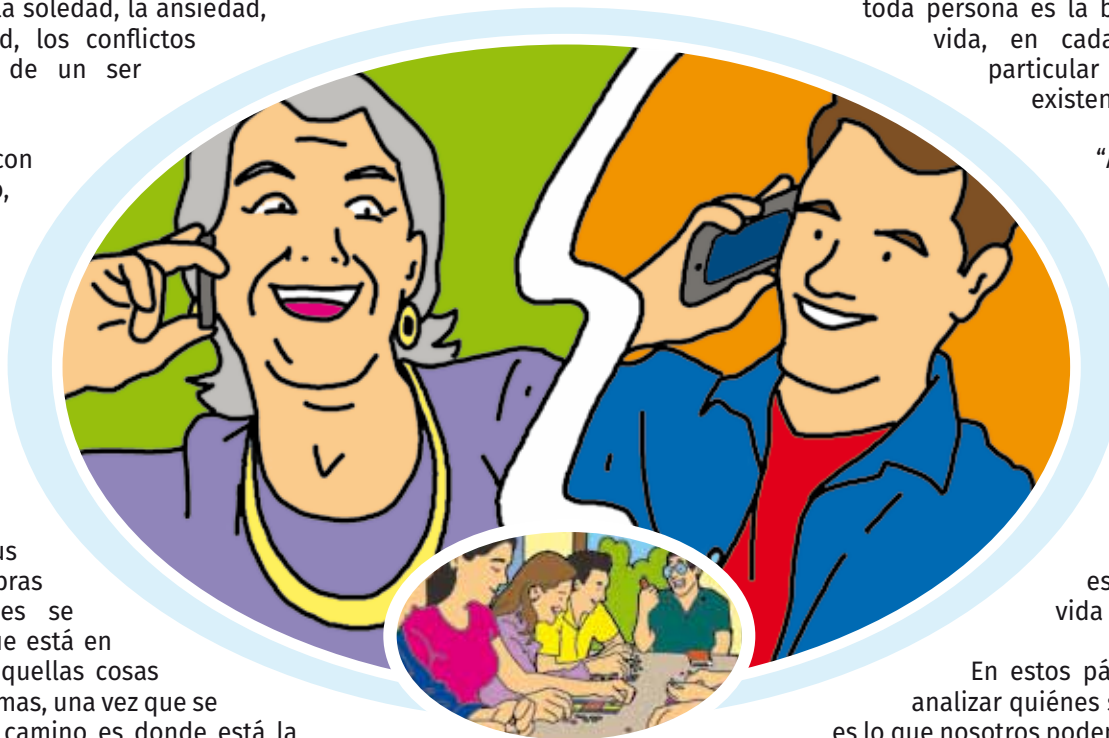
En su libro “El hombre en busca de sentido”, comenta que él en carne propia había perdido todo, había visto destruir todo lo que valía la pena, padeció hambre, frío, brutalidades, entre otras cosas, todo ello lo llevó al descubrimiento de la “logoterapia”. Esta teoría muestra que la motivación fundamental de toda persona es la búsqueda de sentido para la propia vida, en cada momento concreto y situación particular y única, en que se encuentra su existencia. Él comenta lo siguiente:

“Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino para decidir su propio camino”.

“Lo que en verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida, tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, si no la vida espera algo de nosotros”.

En estos párrafos, menciona la importancia de analizar quiénes son importantes para nosotros y qué es lo que nosotros podemos dar a ellos, hablando del nuestro mundo, ya sea la pareja, la familia, los amigos, la comunidad, etc.

El presente artículo es una pequeña mirada de análisis a nuestra vida dentro de esta pandemia, nos muestra que existe un panorama positivo y con esperanza aun dentro de la dificultad. Considerando lo anterior lo invitamos a buscar un especialista en la materia para poder desarrollar una terapia o proceso de ayuda.



RECETAS

Sopa de lentejas con nopales

Ingredientes

- ¼ Taza de lentejas cocidas.
- ½ Jitomate.
- ½ Nopal crudo picado.
- 1 Cucharada de cebolla picada.
- 1 Cucharadita de aceite.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta.

Procedimiento

- Calentar en un sartén una cucharadita de aceite.
- Añadir la cebolla y el ajo finamente picado, después esperar a que acitrone.
- Agregar el jitomate picado y el nopal en bastones. Esperar a que suelten el primer hervor.
- Añadir las lentejas previamente cocidas.
- Sazonar con sal, pimienta y cilantro.
- Dejar cocinar de tres a cuatro horas y servir caliente.



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

Depresión y terapia

La depresión es definida por la Organización Mundial de la salud (OMS), como un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

También señala dicha organización que este trastorno puede llegar a hacerse recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

La Organización Mundial de la Salud destaca la necesidad de ayuda profesional, que en ocasiones es difícil de aceptar, por el hecho de considerarse un signo de debilidad, estereotipos erróneos, vergüenza, sensación de fracaso, pensamientos de que sin ayuda uno puede salir adelante o de “locura”.

Primeramente, ¿cómo sabemos si tenemos depresión? De acuerdo a información del Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos, podemos identificar la depresión cuando tenemos sentimientos de profunda tristeza o desesperación, cuando ellos duran como mínimo dos semanas o más y cuando interfieren con las actividades de la vida cotidiana como trabajar o incluso comer y dormir.

Así mismo, menciona que la persona puede llegar a sentirse indefensa, sin esperanzas, a culparse por tener estos sentimientos y algunas pueden tener pensamientos de muerte o suicidio. También pueden sentirse abrumadas y agotadas y dejar de participar en ciertas actividades cotidianas, retrayéndose de familiares y amigos.

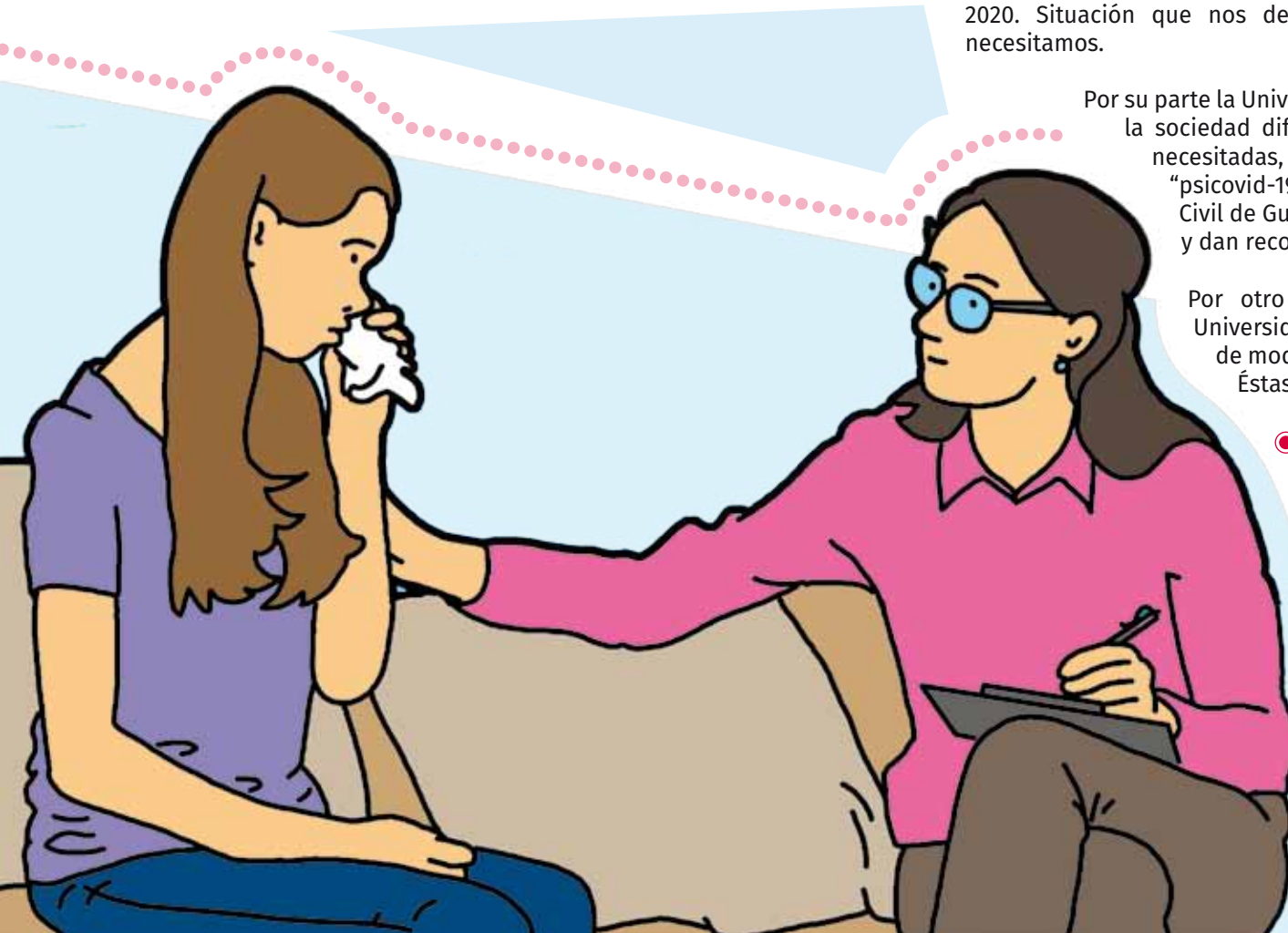
La pandemia COVID 19 vino para acrecentar los problemas emocionales y psicológicos de muchas personas. De acuerdo a información de la Secretaría de Salud Jalisco, las llamadas al número de atención en crisis (075) del Instituto de Salud Mental (SALME) se incrementaron en un 400% de abril a septiembre del 2020. Situación que nos debe motivar a buscar ayuda sabiendo que lo necesitamos.

Por su parte la Universidad de Guadalajara ha puesto a disposición de la sociedad diferentes medios para poder atender a personas necesitadas, una de ellas son las páginas de Facebook “psicovid-19” y “covid-kids”, administradas por el Hospital Civil de Guadalajara, donde un grupo de psicólogos orientan y dan recomendaciones a la población.

Por otro lado, diferentes centros universitarios de la Universidad de Guadalajara, ofrecen sus servicios, ya sea de modo virtual o presencial en todo el estado de Jalisco. Éstas son algunas direcciones:

- www.cunorte.udg.mx/convocatoria/red-de-apoyo
- www.lagos.udg.mx/sites/default/files/red_de_apoyo.pdf
- www.cuci.udg.mx/red-de-apoyo
- www.cneip.org/contingencia
- Apoyo psicológico por profesionales de la U de G al teléfono 10585200 – extensión 34280.

La atención de la depresión con un especialista es igual de importante que acudir a un médico por algún padecimiento físico, como en toda área de la salud existen especialistas y características del profesional que nos puede llevar a seleccionar cuál es el que se adapta a la necesidad específica.





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

Las frutas y verduras son conocidas por ser alimentos saludables, ricos y económicos.

Las verduras son bajas en calorías, ya que aproximadamente cuentan con 25 calorías por ración y las frutas 60.

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	FRUTA	RACIÓN
• Betabel crudo	¼ taza	• Manzana	1 pieza
• Jícama picada	½ taza	• Pera	½ pieza
• Pepino con cáscara	1 ¼ taza	• Piña picada	¾ taza
• Zanahoria rallada	½ taza	• Lima	3 piezas
• Apio crudo	1 ½ taza	• Mandarina	2 piezas
• Brócoli cocido	½ taza	• Mango petacón	½ pieza
• Champiñón crudo	1 taza	• Pasitas	10 piezas
• Espinaca cocida	½ taza	• Plátano	½ pieza
• Jitomate	120 gramos	• Sandía picada	1 taza
• Lechuga	3 tazas	• Toronja	1 pieza
• Nopal cocido	1 taza	• Uva	18 piezas
• Chile jalapeño (no de lata)	6 piezas	• Fresa	17 piezas medianas
• Flor de calabaza cocida	1 taza	• Guayaba	3 piezas
• Coliflor cocida	¾ taza	• Kiwi	1 ½ pieza
• Pimiento cocido	½ taza	• Melón	1/3 pieza
• Germen de alfalfa	3 tazas	• Naranja	2 piezas
• Espárragos crudos	6 piezas	• Papaya picada	1 taza

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

Mejoran la digestión

La digestión, dicho de forma sencilla, es un proceso que realiza el aparato digestivo para aprovechar cada nutriente de los alimentos. Para ello utiliza la masticación, los ácidos estomacales y diversas sustancias intestinales, todo con el fin de que las moléculas de los alimentos lleguen a sus partículas más pequeñas y puedan ser absorbidos al torrente sanguíneo y así las aprovechemos.

El *Lactobacillus casei* Shirota realiza la fermentación de nutrientes como la lactosa y las proteínas de la leche. Con esta acción, mejora su absorción en intestino, además mantiene una buena salud intestinal, con lo cual el proceso del intestino se ve beneficiado.



Beneficios del
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**



El cáncer puede llegar a ser una enfermedad muy terrible, pero lo es aún más cuando afecta a los niños, ya que podría verse limitado su desarrollo, vivir confinados dentro de sus hogares o en un hospital y ni hablar de los difíciles tratamientos. Sin embargo, el cáncer infantil también representa una oportunidad para reconocer las fortalezas que quizás estaban ocultas en los niños y unir más a la familia.

Yakult Presenta "Cáncer infantil"

4 de marzo de 2021 / 9:00 a.m. / 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!



Cuerda para saltar

Yakuamigo, sabemos que debido a la pandemia tienes que quedarte en casa, sin embargo, necesitas seguir jugando y haciendo ejercicio para crecer sanamente.



En esta ocasión, te invitamos a hacer tu propia cuerda para saltar y divertirte mientras realizas actividad física.

Solo necesitas:



Dos frascos vacíos de Sofúl LT.

Una cuerda de plástico.

Un paquete de plastilina de tu color favorito.

Procedimiento:



- 1.- Pide ayuda a tus padres para cortar la cuerda. La longitud ideal es la distancia de tu pecho a los pies, multiplicada por dos. Aproximadamente son dos metros.



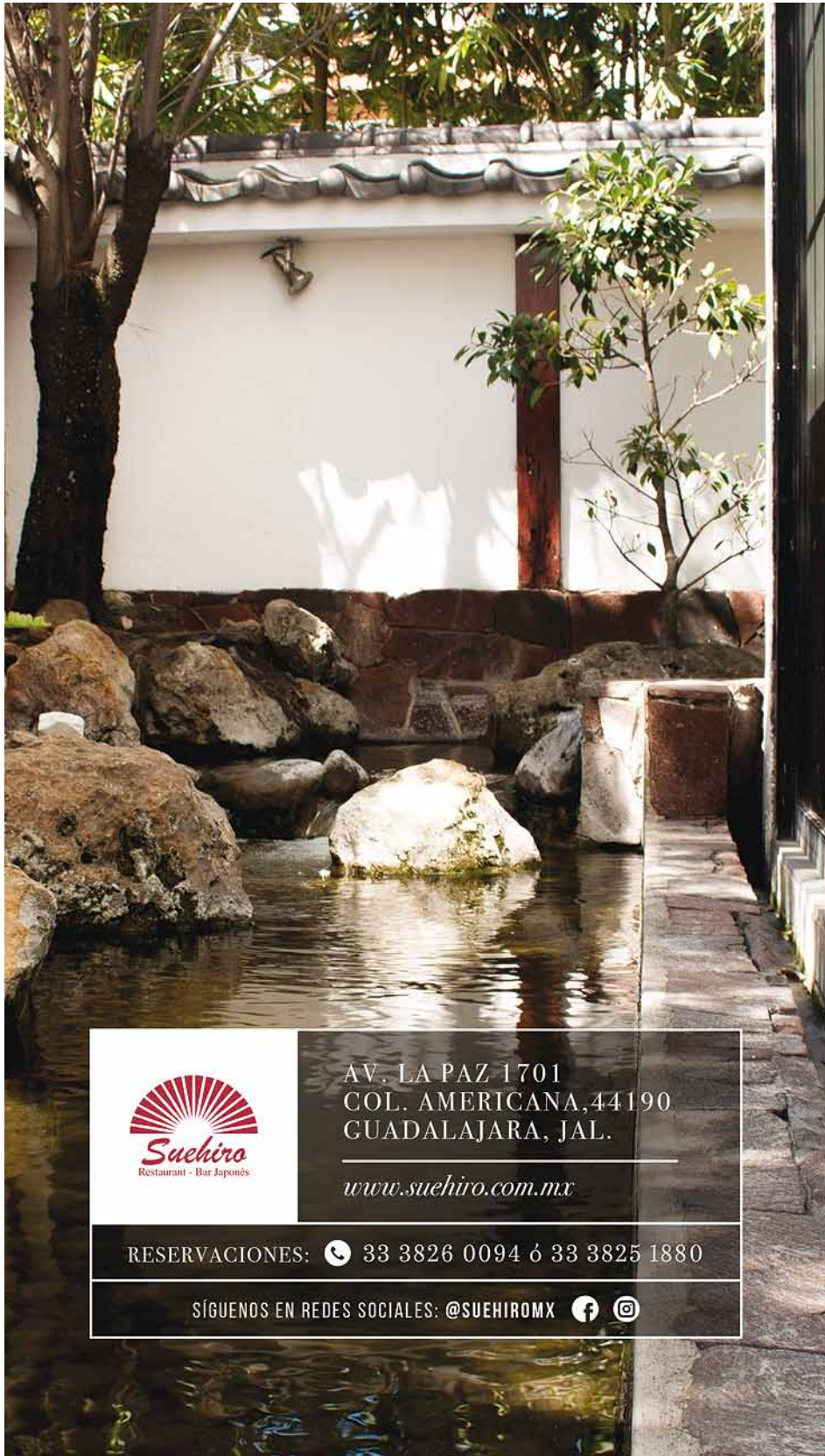
- 2.- En el fondo de los frascos de Sofúl LT, realiza un pequeño agujerito donde pueda pasar la cuerda, luego haz uno o dos nudos en su extremo para evitar que se salga.



- 3.- Rellena los frascos con plastilina y si lo deseas puedes decorarlos a tu gusto.



¡Listo, a saltar!



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  

Unidos por los niños

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar una mejor calidad de vida a niños con cáncer.

Del 1 de marzo
al 30 de abril 2021
Válido en Jalisco y Colima



  **Yakult**
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

Promotor de cambaceo

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

Puedes enviar tu CV a: 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

