

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 319 / Distribución Gratuita

Compras en línea



Con el desarrollo de la tecnología y las telecomunicaciones, los hábitos de consumo también han evolucionado. Una muestra de ello es el comercio electrónico, una forma moderna de adquirir productos y servicios a través del internet. Cada vez más personas en nuestro país realizan compras en línea. En esta edición de **Familia Yakult** le presentamos algunas recomendaciones.

Atentamente / Comité Editorial

El comercio electrónico

El comercio electrónico o *e-commerce*, es un sistema de compra y venta de productos o servicios que se realizan a través del internet, mediante una plataforma *online* que gestiona los cobros y pagos de manera totalmente electrónica.



■ Cuáles son sus ventajas

De acuerdo a la revista digital "Canales TI", el comercio electrónico ofrece los siguientes beneficios a los vendedores y compradores:

- **Es global.** Ya no es necesario acudir a tiendas o locales físicos, ya que es posible comprar productos y servicios en casi cualquier parte del mundo, mientras contemos con internet.
- **Sin horarios establecidos.** Mientras que una empresa física tiene un horario fijo, el comercio electrónico se encuentra abierto las 24 horas del día, los 365 días del año.
- **Precios más bajos.** Por lo general, las tiendas de comercio electrónico manejan mejores precios, debido a que prácticamente no tienen personal, ni pagan la renta de grandes espacios y otros gastos que tienen las tiendas físicas.
- **Es sencillo de dirigir a un nicho específico.** Gracias a la recopilación de datos de los cibernautas por parte de los motores de búsqueda, así como los antecedentes de compras realizadas anteriormente, es más fácil para el vendedor dirigirse a las personas idóneas para la clase de productos que ofrecen.

■ El papel de la PROFECO

Debido a la naturaleza misma del comercio electrónico, el comprador es susceptible de sufrir fraudes y simulaciones. Por esta razón, la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), lleva a cabo acciones para proteger las compras en línea y la información de los consumidores, a través de su programa "Monitoreo de Tiendas Virtuales", el cual vigila que los sitios web de México cuenten con los siguientes elementos:

- **Aviso de privacidad.** Que especifiquen qué tipo de información recopilan y cuál es el uso que le dan a los datos personales del comprador o suscriptor.
- **Seguridad de los datos personales.** Que cuenten con los medios técnicos necesarios para encriptar la información personal de sus clientes, tales como nombre, domicilio, número de teléfono, etc.
- **Número de teléfono fijo y domicilio físico.** Para solicitar aclaraciones o presentar reclamaciones.
- **Condiciones de envío.** Las tiendas on line deben aclarar los tiempos y medios de entrega, así como el área de distribución.
- **Costos totales e impuestos.** Que los sitios electrónicos muestren los precios en moneda nacional y que además desglosen los cargos adicionales, impuestos y gastos de envío.
- **Descripción detallada de los bienes o servicios.** Esto es para tomar mejores decisiones de compra.
- **Condiciones para la cancelación, devolución o cambio.** Que den a conocer sus condiciones, plazos y penalizaciones para evitar sorpresas desagradables.
- **Seguridad de los datos financieros.** Que sean capaces de proteger los datos financieros de los clientes al momento de realizar los pagos.



Debido a la pandemia por COVID, el comercio electrónico en México y el mundo creció en gran medida (reporte "We are social" Digital 2020), siendo los supermercados en línea quienes más han incrementado sus ventas por este canal, lo cual se explica en las medidas de restricción para salir a las calles y la seguridad que implica hacer las compras de este modo.

Comité Editorial

Mayo 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: 33 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. 33 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



Garantía y compras en línea

En México, la Ley Federal de Protección al Consumidor establece como una obligación de los proveedores, informar y respetar las garantías en la comercialización de bienes y servicios, incluido el comercio electrónico.

Por eso, es importante vigilar al momento de hacer una compra en línea, que las empresas cuenten con un domicilio físico y número de telefónico fijo para realizar una aclaración o reclamación, un aviso de privacidad, así como elementos de seguridad en el sitio, tales como un vínculo <https://> o un símbolo de candado antes de la dirección electrónica.



● Qué hacer en caso de que presente una falla

La Revista del Consumidor del mes de octubre de 2020, nos señala los siguientes pasos a realizar, en caso de que el producto recibido no funcione o presente alguna falla:

1. Revisar la orden o pedido para verificar las características del producto.

En caso de que no corresponda a la calidad, marca o especificaciones que haya ofrecido el proveedor, el comprador tiene el derecho a solicitar la reposición del producto o la devolución de la cantidad pagada contra la entrega del mismo y, en todo caso, a una bonificación no menor del 20% del precio pagado.

2. Si está roto o tiene fallas, revise si la compra incluye una protección o seguro contra daños, o bien, la póliza de garantía, a fin de hacerla valer durante la vigencia de la misma.

La garantía no podrá ser inferior a noventa días a partir de la entrega del bien o la prestación del servicio. La póliza debe expedirse por el proveedor por escrito, de manera clara y precisa, expresando, por lo menos, su alcance, duración, condiciones, mecanismos para hacerla efectiva, domicilio para reclamaciones y establecimientos o talleres de servicio.

● Puntos para tener en cuenta

- El cumplimiento de las garantías es exigible, indistintamente, al proveedor, al importador del bien o servicio y al distribuidor, salvo en los casos en que alguno de ellos o algún tercero asuma por escrito la obligación.
- Acudir al domicilio en que haya sido adquirido o contratado el bien o servicio, o en el lugar que exprese la propia póliza.
- El proveedor deberá cubrir los gastos necesarios para lograr el cumplimiento de la garantía en domicilio diverso al antes señalado.
- Si es un producto importado, la información de los mismos expresará su lugar de origen y, en su caso, los lugares donde pueda repararse, así como las instrucciones para su uso y las garantías correspondientes.
- Las garantías ofrecidas no pueden ser inferiores a las que determinen las disposiciones aplicables, ni prescribir condiciones o limitaciones que reduzcan los derechos que legalmente corresponden al consumidor.
- En caso de que el producto haya sido reparado y presente deficiencias imputables al autor de la reparación dentro de los noventa días naturales posteriores a la entrega del producto al consumidor, éste tendrá derecho a que sea reparado nuevamente sin costo alguno.



Antes de comprar un producto, ya sea de manera física u *on line*, cerciñese de que cuente con garantía. En caso de que el proveedor no le responda, presente su queja a la PROFECO al 800 468 8722. Recuerde que la Ley está de su lado.

El fraude cibernético

Con el auge del comercio en línea, creció también la cantidad y variedad de delitos que los estafadores utilizan para defraudar a los usuarios del internet que utilizan las diferentes plataformas para realizar sus compras.



A continuación, le mencionamos las principales formas de fraude cibernético que existen, de acuerdo a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF).

- **Smishing.** Este tipo de fraude se realiza mediante el envío de mensajes SMS a un teléfono móvil, con el objetivo de que el usuario visite una página web fraudulenta, esto con el fin de obtener su información bancaria y realizar transacciones en su nombre.
- **Phishing.** También conocido como “suplantación de identidad”, el estafador se hace pasar por una institución financiera, comentándole acerca de un error en su cuenta bancaria y al ingresar los datos del usuario, los delincuentes obtienen su información confidencial, como sus números de tarjetas de crédito, contraseñas, claves y datos de cuentas bancarias, etc.
- **Pharming.** Este tipo de fraude consiste en redirigir al usuario a una página de internet falsa mediante ventanas emergentes, esas que aparecen de manera espontánea cuando navegamos por internet, con mensajes similares a “¡Felicidades, te acabas de ganar un teléfono!”.

Otra forma de fraude cibernético, pero sumamente común, ocurre a través de las compras en línea, el cual puede consistir en la oferta de artículos que no cumplen con las características ofrecidas por el proveedor, pero resulta imposible hacer una reclamación debido a que no existen datos para ponerse en contacto.

● ¿Cómo evitarlo?

La Procuraduría Federal del Consumidor, a través del portal del Gobierno de México, realiza las siguientes recomendaciones para evitar ser víctimas del fraude cibernético:

- Verifique las ofertas engañosas de supuestos proveedores e incluso de marcas de prestigio que encuentre en sitios de internet.

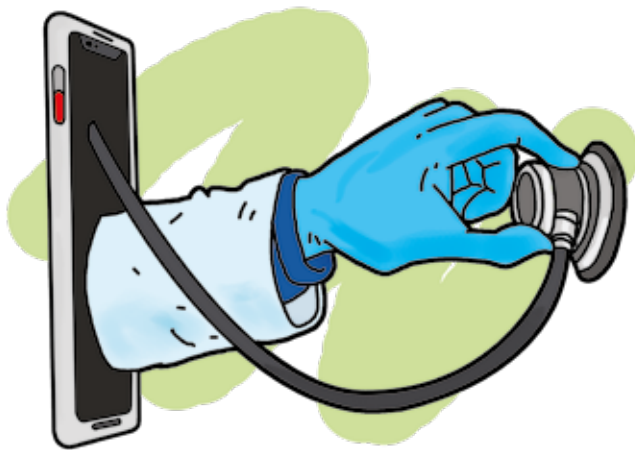
- Mantenga actualizado el sistema operativo y los navegadores de internet de sus equipos de cómputo y dispositivos móviles.
- Instale y actualice un *software* antivirus en su computadora.
- Descargue e instale aplicaciones solamente desde sitios oficiales.
- Visite las páginas oficiales para llevar a cabo trámites institucionales de servicios o accesos a programas sociales.
- Verifique que la dirección electrónica (URL) del comercio sea legítima y que el sitio web que visita sea el oficial.
- No utilice el *wifi* de zonas públicas para realizar compras o pagos en línea.
- Nunca seleccione en su computadora y mucho menos en otros equipos, la opción “Guardar contraseña”.
- Revise su estado de cuenta bancario con regularidad para detectar compras no realizadas por usted.
- Si cuenta con el servicio de banca en línea en su teléfono, active las notificaciones para recibir cualquier movimiento en su cuenta bancaria.
- Utilice una contraseña diferente para cada sitio de internet donde suela realizar compras o pagos en línea.
- Formule contraseñas complicadas incluso para usted, combinando letras y números. Absténgase de usar nombres o fechas de nacimiento.



El comercio electrónico puede ser una herramienta excelente para hacer su vida más fácil, ahorrar dinero y acceder a miles de productos diferentes, pero también puede convertirse en un terrible dolor de cabeza para quienes son estafados. Sin embargo, la buena noticia es que es posible prevenir este tipo de fraudes siguiendo las medidas antes mencionadas.

Telemedicina

La telemedicina es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como “aportar servicios de salud, donde la distancia es un factor crítico, por cualquier profesional de la salud, usando las nuevas tecnologías de la comunicación para el intercambio válido de información en el diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades o lesiones, investigación y evaluación, y educación continua de los proveedores de salud, todo con el interés de mejorar la salud de los individuos y sus comunidades”.



Una definición algo extensa, pero muy completa en la explicación de lo que es, a grandes rasgos y en pocas palabras es utilizar la tecnología para la atención médica.

En nuestro país, se tiene antecedentes desde 1978, donde se dieron consultas en comunidades rurales a través de radio enlace. Ya en 2002, se creó el Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud para impulsar la telemedicina en diferentes partes del país.

Algo muy interesante en nuestros días, es que la pandemia ha hecho que este sistema de atención en realidad sea una opción y sea efectivo en todas sus áreas de aplicación (como es el caso de las consultas a través de plataformas vía internet de nutrición, psicología, entre otras). Porque si bien es cierto, muchas comunidades y poblaciones están alejadas de las grandes ciudades y por lo mismo de opciones de atención médica de especialidad, pues bien, el aislamiento social por la pandemia acrecentó la distancia entre sociedad y servicios de salud.

En la facultad de medicina de la UNAM, se publicó un interesante artículo llamado “Telemedicina y su importancia en los sistemas de salud a nivel mundial, durante la pandemia por COVID-19” por Lindsay Ariadna Concha Mora, Kathia Gutiérrez Juárez, Sofía Aideé Rojas Prettel, en el cual desarrollaron información con el fin de obtener mejores resultados en la toma de decisiones a nivel de telemedicina, ellos son:

Instrumento	Signos y síntomas
Termómetro	Temperatura
Observación	<ul style="list-style-type: none"> ● Apariencia general, expresión en la cara, sudoración evidente, palidez o enrojecimiento. ● Cálculo de frecuencia respiratoria. ● Respiraciones: Profundidad, uso de músculos accesorios, dificultad respiratoria, interrupción al hablar. ● Presencia o ausencia de tos: Seca o productiva. ● Revisión de garganta: Enrojecimiento, pus, lesiones o ulceraciones.
Palpación por el propio paciente	Identificación de posibles adenopatías (inflamación de ganglios, como los situados debajo de la quijada).



Así como este ejemplo, muchas técnicas y procedimientos pueden ayudar a que un sistema completo de salud pueda brindar atención de calidad a miembros de diferentes poblaciones, con ello reducir costos, ampliar el campo de acción, mejorar la salud de la sociedad y entrar de lleno en una modernidad que nos pisa los talones.

Compra de alimentos en línea

La sociedad actual ha visto transformada varias actividades que se realizaban de forma rutinaria sin ninguna dificultad, tal es el caso de ir de compras, con las ya conocidas restricciones en los lugares de venta, como son ir uno o dos miembros de la familia, ver estacionamiento restringido, filtros de sanidad, entre los más comunes.



Pues bien, a la par de la situación que vivimos, el comercio electrónico fue ganando terreno en contraparte del comercio establecido, sin embargo, para la mayoría de los consumidores es un proceso nuevo que comprende miedo o desconfianza, ya sea porque el riesgo a que se pierda el dinero, que no llegue el producto como lo vimos en una imagen o porque no llegue la mercancía, no obstante, se ha constatado que es un medio eficaz para adquirir productos y que los temores antes mencionados son por lo regular nulos, así mismo cuenta con algunas ventajas, como es:

- Encontrar ofertas o un precio más bajo.
- No salir de casa.
- Mayor alcance de productos.
- Ahorro de tiempo.

El mercado de alimentos también ha generado mayor alcance de compra venta en línea, ya sea desde alimentos preparados o adquirir la despensa, ya que presenta varias opciones; por un lado, el ya conocido servicio a domicilio que ofrecen los propios negocios, las recientes aplicaciones del celular que ofertan diferentes servicios de alimentos, la opción de supermercados para comprar por internet y hasta algunos emprendedores que se ofrecen a realizar las compras por usted.

Ciertamente no hay como consumir alimentos recién preparados o seleccionar frutas y verduras, por citar un ejemplo, sin embargo, puede ser una buena opción en caso de no querer salir de casa.

De acuerdo a una publicación de la PROFECO en abril del 2021, ofrece 10 recomendaciones para la compra en línea, ellas son:

1. Utilizar una red segura, de preferencia en casa.
2. Tener una solución integral de seguridad actualizada.
3. Comprar solo en sitios seguros y con buena reputación.
4. Evitar enlaces de correos y anuncios.
5. Leer las políticas de privacidad y de devoluciones.
6. Revisar que en la página web del proveedor en la que realizará la transacción, le informe su domicilio físico, números telefónicos y cualquier medio para acudir en caso de que requiera presentar una reclamación.
7. Revisar las medidas de seguridad de la transacción; revisar el candado en la barra de navegación y que sea <https://www>
8. Establecer alertas en su aplicación bancaria y revisar estados de cuenta.
9. Utilizar un solo instrumento en pago en línea.
10. Desconectar y terminar la sesión cuando haya finalizado el proceso de compra y se tengan los comprobantes de la transacción.



Sin duda alguna los tiempos van cambiando y nuevas técnicas de mercado nos ofrecen adaptarnos a una modernidad cada vez más práctica, y aunque ciertamente la novedad causa desconfianza, la compra habitual llevada a cabo con recomendaciones de seguridad y responsabilidad pueden ser una opción viable para adquirir aquello que es necesario.

Accesibilidad a internet

La palabra “internet” hoy en día es muy familiar, además de ser un recurso utilizado ampliamente por casi toda la sociedad, desde niños que lo usan para su entretenimiento, jóvenes en actividades escolares, adultos para trabajar, toda la familia para comunicarnos, divertirnos, hacer compras, y un sin fin de usos que podemos aplicar.

Pero, ¿imaginamos una vida sin internet? La respuesta la podemos encontrar fácilmente en situaciones como un apagón de luz u olvidar pagar la mensualidad; la vida da una pausa aparente por verse detenidas todas las actividades que se pueden realizar con dicho recurso. De acuerdo al sitio cienciamx.com, el internet llegó a México en el año 1989 a través de un proyecto de diferentes universidades e instituciones, y ya para el año 1992 ya todas las universidades públicas del país contaban con una red satelital de comunicación.



Sin embargo, se dice que fue hasta 1994 que la sociedad se interesó por el internet y así mismo se empezó a comercializar. Por cierto, era un sistema muy lento a diferencia de como hoy se conoce. Aunado a que se tenía que desconectar la línea de teléfono fijo para conectar el internet, caso que seguramente era un problema para la familia teniendo en cuenta que los teléfonos celulares llegaron años después.

El Instituto Federal de Telecomunicaciones a través de un comunicado de prensa en febrero del año 2020 indicó que en México hay 80.6 millones de usuarios de

internet, lo que representa el 70.1% de la población mayor de seis años, una cantidad muy considerable, teniendo en cuenta que la mayor parte de las conexiones son en teléfonos celulares 95.3%. Así mismo destaca que año tras año el número ha ido en aumento, ya que en 2015 se contaban con 62.4 millones. Los grupos de edad que utilizan internet son principalmente jóvenes de entre 18 a 24 años, seguido de adolescentes de 12 a 17, pasando por personas de 25 a 34 años y las personas de tercera edad son los que menos lo utilizan. En cuanto a género existe una cantidad muy similar, un poco más de usuarios del sexo femenino que del masculino, 51 por 48 por ciento respectivamente. El área urbana concentra mayor número de usuarios, situación que parecería lógico, sin embargo, el área rural va en un aumento considerable por el uso del internet, ya que 76.6% de área urbana está en uno por un 47.7 del área rural.



Un dato muy revelador es el uso que se le da al internet, donde la mayor parte es para entretenimiento, búsqueda de información y la comunicación, así mismo el más bajo son las ventas, un campo con posibilidades de explotación.

A pesar de que la humanidad no ha tenido internet por casi toda su existencia, parece que hoy en día no podemos sobrevivir sin él, por lo tanto, es recomendable llevar una vida integral, en la cual aprovechemos los recursos tanto tecnológicos como naturales para vivir de una forma plena ante cualquier circunstancia de forma sostenible y sustentable.



RECETAS



Ensalada de jícama con naranja y pasas

Ingredientes

- 1/2 Jícama chica.
- 1 Naranja en gajos.
- 1 Cucharada de pasas.
- 1 Limón.
- 1 Taza de lechuga en trozos.

Procedimiento

- Lavar y picar las frutas en cubos.
- Lavar y desinfectar la lechuga y cortarla en trozos.
- Mezclarlas y agregar lechuga, pasas y unas gotas de limón.

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

Hábitos de consumo

Los seres humanos estamos en constante búsqueda de satisfacer nuestras necesidades, lo que nos lleva a realizar actividades cotidianas como puede ser el consumir algún bien o servicio. En la actualidad existe una creciente de dichas “necesidades” que ha generado algo llamado “consumismo” que es un exceso de compras que en ocasiones son innecesarias.

Para entender mejor el concepto vayamos a la definición de consumo; “función imprescindible para la supervivencia biológica que los seres humanos comparten con el resto de los seres vivos que necesitan aire, agua, alimentos, etc. Es una actividad que se realiza para satisfacer necesidades biológicas, sociales, psicológicas, económicas y culturales”. Lo anterior fue descrito por Claudia Islas y María Alejandra Sánchez en una publicación llamada “Consumo saludable: hacia nuevos hábitos de consumo” creado en 2014 por diferentes organizaciones del gobierno de México como son PROFECO, SEMARNAT, CECADESU y la Secretaría de Economía.

Pues bien, el consumir lo necesario para la vida es fundamental para poder tener tranquilidad en la familia, sin embargo, puede crearse el hábito irracional de consumo, y ese placer puede desbordarse al grado de adquirir gustos en lugar de necesidades.

Consumo responsable

El artículo mencionado anteriormente refiere que el consumo puede tener repercusiones en todas las esferas de la vida humana y no solo en la individualidad del sujeto, donde es importante analizar como una compra puede tener más aspectos positivos o negativos. Por lo tanto enfatiza en tres esferas del consumo responsable.

1 Esfera individual. El consumidor debe percatarse que cada acto de consumo afecta o beneficia la calidad de vida y los recursos con los que cuenta (económicos, tiempo, etc.).

2 Esfera social. El consumo es una actividad eminentemente social, y por tanto, las consecuencias forzosamente trascienden a la esfera individual. En una economía de mercado, además, el consumidor fomenta o censura con sus decisiones a los proveedores, Asimismo puede colaborar con otros para lograr mejores decisiones de consumo.

3 Esfera medioambiental. El consumo responsable busca disminuir los impactos negativos tanto en el proceso de extracción (recursos no renovables por ejemplo) como en el proceso de transformación y disposición de los desechos (reducir contaminación).

Una necesidad básica del ser humano es la alimentación, para ello debemos obtener nuestros alimentos. En la actualidad es más sencillo y práctico comprarlos, sin embargo, nos encontramos ante una variedad de los mismos jamás antes vista, por lo que se puede caer en una confusión o desconocimiento de

que en realidad es necesario y/o saludable para nuestro consumo. Por dicha razón es que la sociedad de nuestros tiempos se ve afectada por enfermedades causadas por el abuso de alimento y bebida.

Ante este panorama es importante documentarnos con datos de instituciones serias, que brinden información que sea verdadera y al mismo tiempo generen un aprendizaje a la sociedad para no caer en el consumismo, ya que éste puede dañar nuestra calidad de vida, salud, economía, entre otras.





Menú Saludable

¡Consulta a un nutriólogo para comenzar a comer saludablemente!

Menú Saludable

1,600 calorías

Desayuno

Dos tacos de frijoles fritos

- 2 Tortillas de maíz
- 100 Gramos de frijoles fritos
- Té o Café negro sin azúcar
- 1 Manzana

Colación matutina

- 1 Taza de papaya
- 1 Sofúl LT para beber

Comida

- 1 Taza de brócoli cocido
- 1 Pieza de muslo de pollo sin piel al horno
- 1/2 Taza de arroz cocido
- 2 Tortillas
- Agua de fruta con una cucharadita de azúcar o endulzante
- 3/4 De taza de piña picada

Colación vespertina

- 1/2 Taza de jícama

Cena

Sándwich

- 2 Rebanadas de pan
- 30 gramos de atún
- 1 Cucharada de crema
- Ensalada con lechuga, jitomate, cebolla, germen de alfalfa, manzana, pepino, zanahoria
- 1 Cucharada de aceite de olivo como aderezo

1,800 calorías

Desayuno

Molletes

- 1 Bolillo partido en dos, por mitad
- 80 Gramos de panela
- Salsa Mexicana (1 jitomate, cebolla, chile verde)
- 1 Yakult

Colación matutina

- 3 Granola
- 1/2 Plátano
- 1 Sofúl LT natural

Comida

- 10 Camarones asados con mantequilla, pimienta y sal
- 2 Tostadas
- 5 Papas cambray guisadas
- 1 Taza de champiñones asados
- Ensalada de lechuga (lechuga, pepino, zanahoria, jitomate, pimienta, cebolla, cacahuete, aceite de oliva)
- Agua de fruta endulzada.

Colación vespertina

- 2 Mandarinas
- 10 Almendras

Cena

Avena

- 6 Cucharadas de avena
- 17 Fresas medianas
- 240 ml de leche descremada



Promueven el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o perístalsis son los movimientos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra, agua y realiza poco ejercicio; mientras que, en contraparte, consume una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto, el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.



Aprende cómo funciona el intestino "Un mundo Microscópico en tu cuerpo"



Beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**



Una alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Yakult Presenta "La alimentación"

6 de mayo de 2021 / 9:00 a.m. / Romance 99.5 FM / El Observador con Ricardo Mejía



Juego de boliche

Yakuamigo, en esta ocasión te enseñamos cómo crear tu propio juego de boliche con frascos reciclados de Sofúl LT para beber, para que te diviertas con tu familia mientras cuidas el ambiente.

Necesitarás:



- 10 frascos de Sofúl LT vacíos y limpios
- Un embudo
- Arena
- Cinta para pegar o gis
- Pinceles
- Pintura acrílica
- Cartulina blanca o pizarrón y plumón o gis
- Una pelota pequeña pero pesada

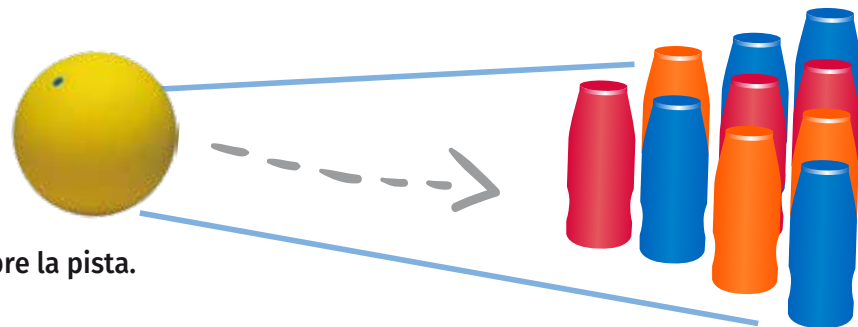
Procedimiento:

- 1 Retira el plástico que cubre los frascos y decóralos con pintura acrílica.
- 2 Cuando hayan secado, pon un poco de arena dentro de los frascos, con ayuda del embudo, con la finalidad de que no se caigan tan fácilmente.
- 3 Señaliza la pista de boliche, utilizando cinta para pegar o gis.
- 4 En la cartulina o pizarrón, dibuja el siguiente tablero de puntos.

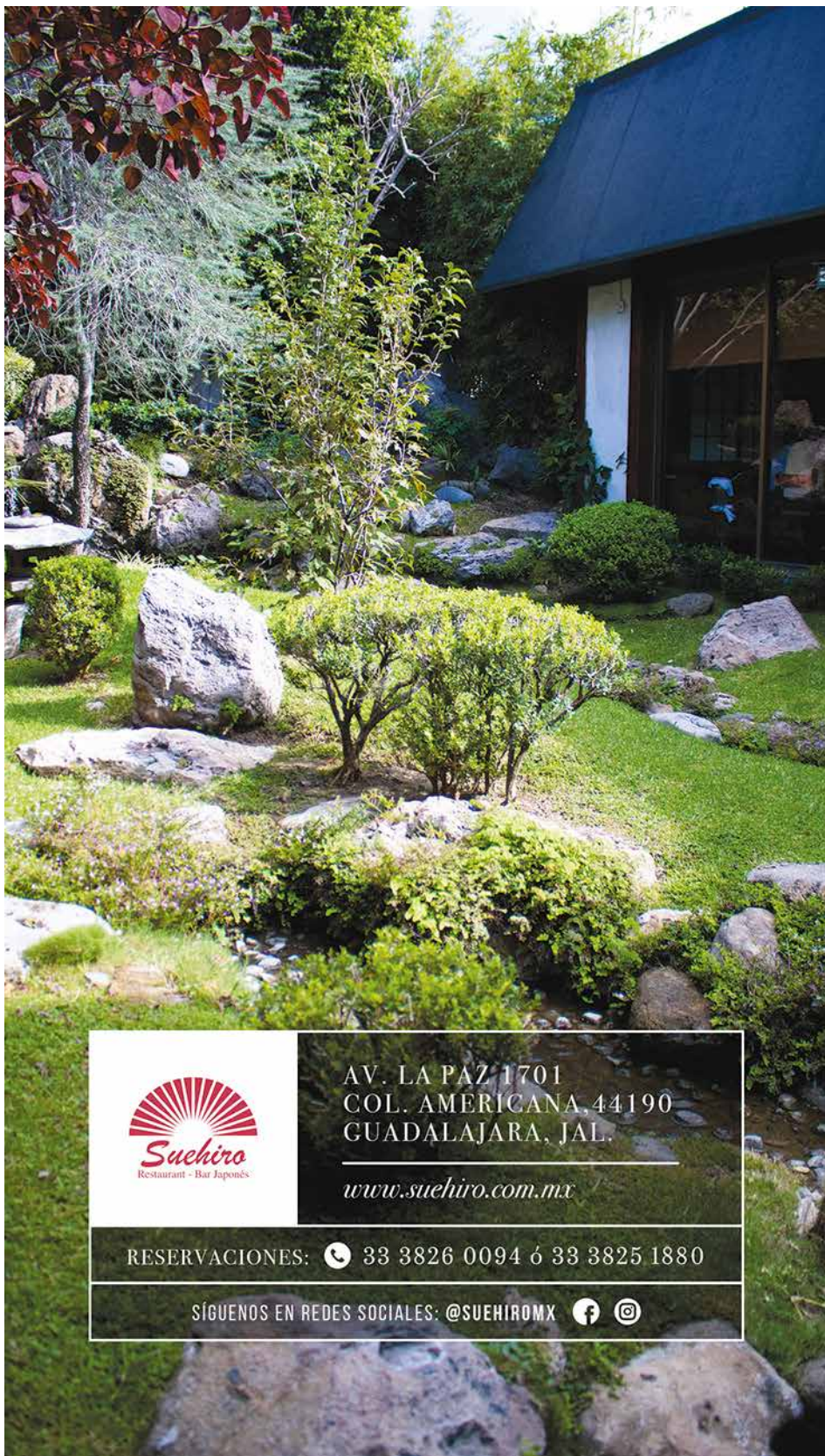


¿Cómo se juega?

- 1 Coloca los frascos en un extremo de la pista.
- 2 Lanza la pelota hacia los frascos, ésta deberá rodar sobre la pista.
- 3 Cada jugador tendrá dos turnos para lanzar la pelota.
- 4 Registra en el tablero el número de frascos que cada jugador tiró.
- 5 Utiliza una "X" si hizo chuza (tiró los 10 bolos) o "-" si no tiró ninguno.



¡A divertirte!



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  

A través de este medio, queremos **agradecer** a todos **nuestros clientes** por su **valiosa contribución** para hacer de nuestra campaña

Unidos por los niños 

un verdadero **éxito** y de esta forma dar una **mejor calidad de vida** a los niños con cáncer.

Gracias



Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV



¡Feliz
Día de las madres!

les desea

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.