

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 320 / Distribución Gratuita

## Combatir el cambio climático



El cambio climático es un problema global que no tiene fronteras y que nos afecta a todos. Nos encontramos en un momento decisivo para enfrentar el problema y reducir sus efectos. En la presente edición de **Familia Yakult**, abordamos algunas de las acciones que podemos realizar para tal objetivo.

Atentamente / Comité Editorial

# ¿Qué son los ODS?

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), consisten en una serie de metas que se encuentran contenidas en la Agenda 2030, un documento firmado y adoptado durante la Asamblea General de las Naciones Unidas en septiembre de 2015.

La Agenda 2030 plantea un total de diecisiete objetivos para erradicar la pobreza, reducir las desigualdades y generar oportunidades para mejorar la calidad de vida de las personas, todo ello dentro de un marco de desarrollo sostenible.



Pero, ¿qué es el desarrollo sostenible? De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas, se define como:

“El desarrollo capaz de satisfacer las necesidades del presente, sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer sus propias necesidades. Para alcanzarlo, es fundamental armonizar tres elementos básicos: El crecimiento económico, la inclusión social y la protección del medio ambiente. Estos elementos están interrelacionados y son todos esenciales para el bienestar de las personas y las sociedades.”

## Los diecisiete objetivos para el desarrollo sustentable son los siguientes:

1. Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo.
2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible.
3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades.
4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos.
5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.
6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos.
7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos.
8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todos.
9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación.
10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos.
11. Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.
12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenibles.
13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.
14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible.
15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica.
16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles.
17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.

**Si bien es cierto que los gobiernos de todo el mundo tienen mucho que hacer por cumplir estos objetivos, a nivel personal, todos podemos hacer algo para mejorar la calidad de vida de las sociedades, mientras respetamos nuestro medio ambiente y aseguramos el futuro de las nuevas generaciones, desde ahorrar energía hasta ayudar al prójimo cuando nos sea posible.**

### Comité Editorial

**Junio 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:** GUTTEN PRESS S.A. DE C.V. Periférico Oriente No. 103, Tonalá, Jal. **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, **Tepatitlán:** 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



# Cuidado del agua

Durante el mes de marzo, en Jalisco, comenzó a vivirse la escasez del vital líquido, comenzamos a ver pipas para llevar el agua a diferentes colonias de la zona metropolitana de Guadalajara, a ver cómo se terminaban obras como el acuaférico, etc. También se tuvo conocimiento de que la presa Calderón estaba casi seca debido a las pocas lluvias que hubo el año pasado. Hoy más que nunca conviene aplicar acciones para cuidar el agua.



Aunque a simple vista pudiera parecer que hay un exceso de agua en nuestro planeta, cabe señalar que la inmensa mayoría no es apta para consumo humano, por eso es fundamental cuidar la que tenemos disponible, siguiendo estos consejos de la SEMARNAT, publicados en su libro “¿Y el medio ambiente? Problemas en México y el mundo”.

- Vigile periódicamente que funcione adecuadamente el mecanismo del escusado para evitar fugas. Un consejo para hacerlo consiste en disolver colorante en el agua del tanque para identificar si se está filtrando agua hacia el retrete sin accionar la palanca. Si es así entonces será necesario cambiar algún empaque.
- Revise regularmente todas las instalaciones del agua en casa para detectar fugas.
- Limpie los pisos y vidrios en casa con dos cubetas de agua, una para la limpieza y otra para enjuagar. No abuse de los productos químicos.
- Al lavar los platos, remójelos todos de una sola vez. Enjabónelos con la llave cerrada y enjuáguelos rápidamente bajo un chorro moderado.
- Riegue las plantas y el jardín durante la noche o muy temprano, cuando el sol tarda más tiempo en evaporar el agua.
- Lave el automóvil con una cubeta de agua, no use la manguera.
- Asegúrese siempre de cerrar bien las llaves de agua después de usarlas. Por otra parte, cambie los empaques de éstas cada vez que sea necesario.
- Báñese en el menor tiempo posible. Según la Organización Mundial de la Salud, el baño diario debe limitarse a máximo cinco minutos. Además, es importante cerrar las llaves del agua mientras se enjabona.
- Ponga una cubeta para recoger el agua fría mientras sale la caliente. Ésta puede servirle para limpiar la casa, lavar el coche o regar las plantas.
- Para cepillarse y enjuagarse los dientes utilice un vaso de agua. Se estima que si no cierra la llave mientras lo hace pueden desperdiciarse hasta siete litros.
- Cada vez que se afeite, enjuague y limpie el rastrillo en un recipiente con agua. No lo haga con el chorro de la llave.



**Toda persona tiene derecho al agua. El derecho al agua es imprescindible para una vida digna y es vital para la realización de muchos otros derechos, tales como los derechos a la salud, a la vida y a un nivel de vida adecuado. Según la Organización Mundial de la Salud, son necesarios entre cincuenta y cien litros de agua por persona al día para garantizar que se cubren sus necesidades básicas y que no surjan grandes amenazas para la salud.**

# Cambio climático y salud

El cambio climático es considerado uno de los problemas del medio ambiente más importantes y preocupantes en la actualidad. De acuerdo al Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático, se define como “todo cambio significativo en el sistema climático del planeta, que permanece por décadas o más tiempo”.



Éste puede ocurrir por causas naturales o como resultado de las actividades humanas. Por su parte, el calentamiento global es la manifestación más evidente del cambio climático, es decir, el incremento promedio de las temperaturas terrestres y marinas a nivel mundial. Pese a que el calentamiento del planeta se presentará de manera gradual, el clima cambiará de forma abrupta, como se puede apreciar en la creciente frecuencia e intensidad de los fenómenos meteorológicos extremos, como tormentas torrenciales, olas de calor, sequías e inundaciones.

Asimismo, el cambio climático agravará algunas amenazas para la salud existentes y creará nuevos desafíos de salud pública. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), a nivel mundial, estima que ocurrirán 250,000 muertes adicionales por año en las próximas décadas como resultado de dicho problema ambiental.

## ■ Efectos en la salud

Según la OPS, estos serán algunos de los efectos del cambio climático sobre la salud humana:

### Efectos directos

- Olas de calor más habituales y duraderas en diferentes regiones del mundo. Exceso de mortalidad y mayor agotamiento por calor.
- Agravamiento de enfermedades circulatorias y respiratorias.

- Mayor sufrimiento para pueblos indígenas y tradicionales.
- Pérdidas de salud causadas por desastres como tormentas, huracanes, tornados e inundaciones.

### Efectos indirectos a través de los sistemas naturales

- Agravamiento del asma y otras enfermedades respiratorias alérgicas por la exposición a los aeroalérgenos.
- Mayor mortalidad cardiopulmonar por la presencia de partículas y la alta concentración atmosférica de ozono muy tóxico.
- Aumento del riesgo de enfermedades transmitidas por el agua, entre un 8 y 11% de riesgo de diarrea en los trópicos y regiones subtropicales.
- Aumento del crecimiento, la supervivencia, persistencia y transmisión de microbios patógenos.
- Cambio de la distribución geográfica y estacional de enfermedades como el cólera, esquistosomiasis y la floración de algas nocivas.
- El clima más cálido aumentará la reproducción, resiliencia y distribución de enfermedades transmitidas por vectores. Se estima que el número adicional de personas infectadas de malaria durante todo el año en América del Sur aumentará de 25 millones en 2020 a 50 millones hacia el 2080.

### Efectos indirectos a través de los sistemas socioeconómicos

- Aumento del riesgo de desnutrición por la caída de la producción de alimentos (especialmente en los trópicos) y el menor acceso a estos.
- Efectos combinados de la desnutrición y las enfermedades infecciosas.
- Efectos crónicos por retraso del crecimiento y consunción infantil.
- Disminución de la capacidad laboral, riesgo de agotamiento por calor, paro cardíaco y accidentes laborales más frecuentes para quienes trabajan al aire libre.
- Mayor sufrimiento de las personas mayores, los niños y las personas que viven en entornos deficientes, así como para las poblaciones autóctonas y tradicionales.
- Aumento del estrés de todos los enfermos mentales y grado de estrés suficiente para contraer una enfermedad mental quien aún no la padezca; por ejemplo, angustia reactiva, depresión, agresión y psicopatías complejas, sensación de pérdida.

**Aún podemos revertir algunos efectos del cambio climático, lo primero es tener la disposición de cambiar las actividades humanas que dañan el medio ambiente.**



# Autos eléctricos

Los automóviles son hoy en día un elemento muy importante para cada individuo de la sociedad, lo podemos constatar con cifras del Instituto de Información Estadística y Geográfica de Jalisco (IIEG), ya que informan que para el año 2019 Jalisco contaba con un parque vehicular de 3 millones 910 mil 903 autos, una cantidad que año con año va en aumento. Por tal motivo es que se considera que tal cantidad afecta de forma notoria la contaminación de cada ciudad poniendo en tela de juicio si los automóviles eléctricos serán una solución ante la polución que nos apremia.



A pesar de que se cree que los autos eléctricos son algo moderno, la realidad es que nacieron antes que los autos que conocemos actualmente, lo comenta José de la Herrán en la publicación de 2014: “El auto eléctrico: una solución apremiante”, sin embargo, comenta que no prosperaron por causas como: falta de infraestructura eléctrica, descubrimiento del petróleo y gasolineras a precios accesibles, perfeccionamiento de los motores de combustión, entre otros.

Así mismo, en el siglo XIX y XX no se tenía una preocupación por la contaminación como se tiene hoy en día, por lo tanto, regresó a los aparadores este tipo de vehículos con la intención de utilizar otro tipo de energía y disminuir la contaminación. La gran pregunta es si en realidad el uso de autos eléctricos ayuda al impacto en el medio ambiente.

## ¿Qué ventajas ofrece el uso de vehículos eléctricos?

- Disminuir emisiones contaminantes.
- Utilización de materiales ecológicos.
- Mayor eficiencia energética.
- Menor costo de combustible y mantenimiento.
- Conducción más segura y cómoda.

## En contraparte, ¿qué características no son una ventaja en comparación con los autos de combustión?

- La energía eléctrica en México no se genera de forma limpia en su totalidad, un ejemplo es la utilización de gas natural para la producción de energía (aún peor si se utiliza carbón). Una vez que se pueda utilizar solo energía limpia será considerablemente una ventaja.
- Las sustancias tóxicas que generan la producción de autos eléctricos para el medio ambiente.
- Alto costo de inversión del automóvil.
- Pocos centros de carga.

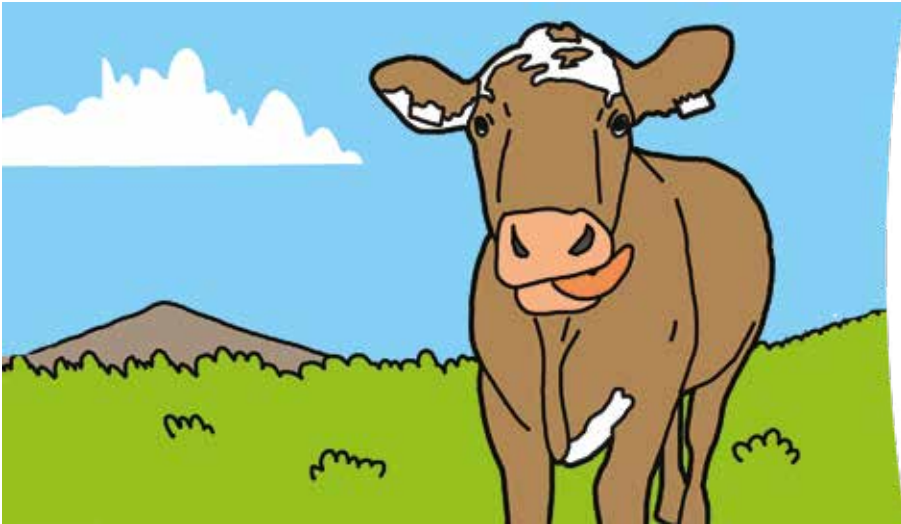
Otro punto a considerar en relación al medio ambiente y la movilidad motorizada es precisamente mejorar el transporte público y el transporte no motorizado, ya que se ha visto cómo se puede reducir además de los gases contaminantes, la cantidad de vehículos, ruido, estrés por el tiempo invertido en el tráfico, entre otros.



**La situación ambiental en que se vive actualmente conlleva necesariamente a buscar alternativas para cuidar el planeta, disminuyendo la contaminación sin afectar la calidad de vida que se ha generado con la modernidad, sin embargo, en las próximas décadas se podrá constatar si es posible continuar con mejores tecnologías que procuren un medio ambiente aceptable para la salud humana. Acciones tan sencillas como caminar para ir a sitios de corta distancia o ir en bici en lugar de usar el auto, o bien para distancias largas usar el transporte público eléctrico, contribuyen a mejorar el medio ambiente.**

# Ganadería y cambio climático

La carne es uno de los alimentos más ricos nutrimentalmente hablando y por su sabor, ofrece proteínas, vitamina B12, Hierro y Zinc. Sin embargo, debido a la sobreproducción para cubrir las demandas es considerada (sector ganadero), como una de las industrias que más afectan el cambio climático.



De acuerdo con la FAO (Food and Agriculture Organization, por sus siglas en inglés y conocida en español como Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), en su “Modelo de Evaluación Ambiental de la Ganadería Mundial (GLEAM) 2010”, tiene como objetivo cuantificar la producción ganadera y el uso de recursos naturales, así como identificar los impactos ambientales de la ganadería en busca de un sector más sostenible.

Informan que, a nivel mundial, el sector de América del Norte es la cuarta región con más producción ganadera, en primer lugar, se encuentra Asia Oriental y el Sureste Asiático, seguido por América Latina y el Caribe, Europa Occidental como tercero.

El ganado vacuno es relacionado como el animal con mayor implicación en emisiones (por su carne y leche), superando por mucho a otros como el cerdo, pollos (carne y huevos), pequeños rumiantes y otras aves de corral.

**La FAO explica cómo es que este sector aporta dicho factor de emisiones, catalogando cuatro fuentes de emisión, ellos son:**

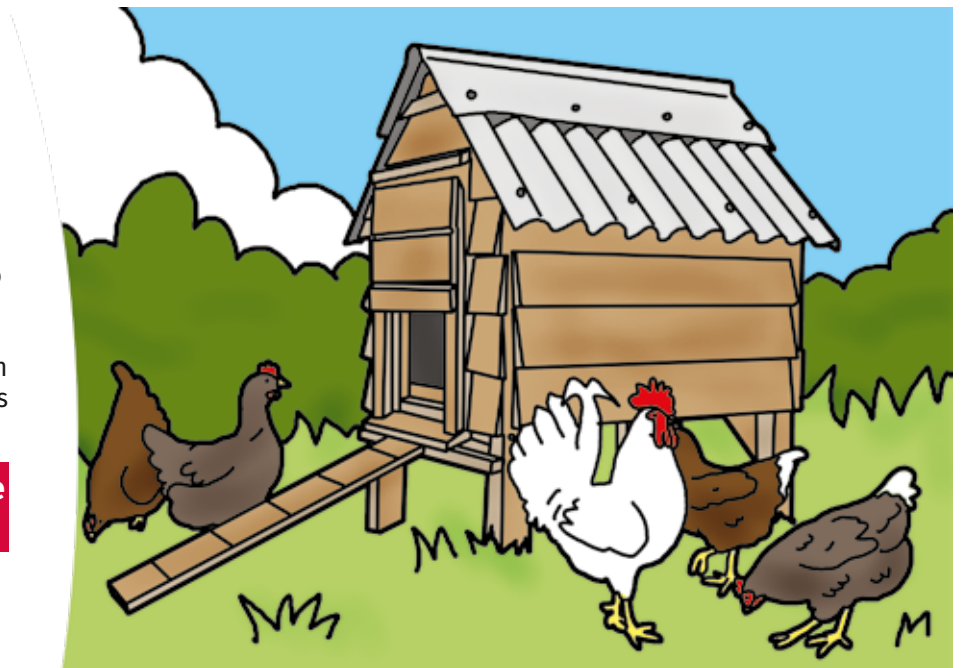
- **Fermentación entérica.** Cuando los animales consumen su alimento, en sus estómagos se lleva a cabo una fermentación, a mayor cantidad de fibra mayores emisiones.
- **Almacenamiento y tratamiento del estiércol.** Los desechos de los animales son utilizados como abonos para la tierra, sin embargo, en el proceso de su descomposición generan emisiones de metano y óxido nitroso (se eleva la cantidad de emisiones cuando es almacenado en estanques o lagunas).

- **Producción de piensos.** Son el alimento de los animales, la FAO refiere: “Las emisiones de dióxido de carbono provienen de la expansión de pastizales y tierras de cultivo usadas para la alimentación animal en zonas naturales y bosques, de la fabricación de fertilizantes y pesticidas para dichos cultivos, de su procesado y transporte. Por otra parte, el uso de fertilizantes nitrogenados y la aplicación de estiércol causan emisiones de óxido nitroso”.

- **Consumo de energía.** Por último, se menciona que la energía utilizada en todo el proceso de producción tiene un impacto, aunque menor, ello es por producción de fertilizantes, maquinaria, ventilación, iluminación, climatización, empaquetado, etc.

**La misma organización en 2018 enumera tres acciones para reducir las emisiones:**

- **Mejoras de productividad.** Mejorar las prácticas de cría, incluye mejor alimentación, extender la vida reproductiva del animal, reducir las enfermedades y animales improductivos así como recursos genéticos animales y crianza.
- **Captura de carbono en el suelo.** Mejorar las técnicas de pastoreo de los animales.
- **Mejor integración en la bio-economía circular.** Minimizando las fugas de energía y materiales del sistema recirculándolos en la producción.



**La carne y derivados animales son alimentos nutritivos, para contribuir al mejoramiento del medio ambiente podemos consumir porciones más pequeñas, así como incluir otros alimentos a los platillos con la finalidad de no aumentar la demanda de su producción.**

# Disminución del uso de plásticos

El plástico es un material que llegó a nuestras vidas de forma contundente aproximadamente en los años 80's, así lo refiere el artículo publicado por la revista ciencia UNAM en 2018 "Una vida de plástico", menciona que las características de este material (por lo cual se hizo tan popular), son ligereza, resistencia, transparencia y bajo costo, en relación de otros materiales antes muy utilizados.

Por otro lado, el citado artículo explica que el plástico es un polímero, es decir, un material formado por la unión repetitiva de miles de átomos hasta formar moléculas de gran tamaño, conocidas como macromoléculas. Son compuestos orgánicos integrados principalmente de carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, cloro, azufre, silicio y fósforo. Existen distintos tipos de polímeros: Aquellos que están formados por un mismo monómero unido de manera repetitiva y los que están constituidos por dos o tres monómeros diferentes.



A pesar de que el plástico forma parte de muchos artículos que utilizamos hoy en día, padece de dos grandes problemas, el primero es el manejo de los residuos, ya que se generan diariamente millones de plásticos de un solo uso y el segundo es que el plástico proviene de recursos como el petróleo. Por tal motivo es importante tomar conciencia y enseñar a las nuevas generaciones a un adecuado uso y de alternativas para no generar basura.

De acuerdo a información de la Secretaría del Medio Ambiente, en el país se generan más de 6 mil toneladas de residuos plásticos de un solo uso al año, lo que equivale a 48 kilogramos por persona, una cifra muy alta.

Por todas estas circunstancias es vital adquirir hábitos de consumo que generen menos residuos plásticos en la basura, algunas recomendaciones útiles pueden ser:

- Adquirir alimentos en envases diferentes al plástico, ya sea vidrio, latas, cartón, etc.

- Preferir envases retornables en lugar de desechables.
- Utilizar un termo de vidrio, aluminio o un su defecto de plástico para evitar botellas desechables con agua.
- Adquirir popotes de metal, así evitara los desechables o de igual forma no utilice popotes.
- Portar cubiertos si come comúnmente en la calle, así puede evitar los de plástico.
- Acudir a las compras con bolsas reutilizables o cualquier recipiente que pueda servir como contenedor.
- Reutilizar los productos plásticos que obtenga, ya sea bolsas, botellas, etc.
- Separar y almacenar plásticos con el fin de reciclar. En la actualidad, muchas empresas ofrecen pago por kilo de plásticos o en dado caso, es útil que el camión recolector se lleve los residuos separados.
- Comprar productos a granel, aquellos que vienen con mayor cantidad de producto y menos empaques.
- Buscar bioplásticos, aquellos que se promocionan con menos tiempo para lograr su descomposición.
- Separar los residuos orgánicos y realizar composta, así disminuirá las bolsas de plástico en la basura.
- De paso puede disminuir o evitar el consumo de unicel, también conocido como "hielo seco".

**Existen muchas opciones para reducir el consumo de plástico, realizarlo nos puede ayudar a mantener un medio ambiente más limpio y agradable.**



# Tecnologías que producen energías

En el mundo que vivimos se ha vuelto imperante generar productos que sean ahorradores o que no generen gasto, ya sea de electricidad, gas o algún combustible de los llamados fósiles. Lo anterior, además de generar ahorro económico, crea un cuidado del medio ambiente y se aprovechan energías renovables como la luz del sol, el aire, entre otros.

**Calentador solar de agua.** Una de las tecnologías más sofisticadas, de acuerdo con la revista Ciencia UNAM, en el artículo "Del boiler de leña al calentador solar, una opción sustentable", comenta: *Los calentadores solares permiten un ahorro en consumo de gas entre 70 y 80% al compararlos con el desempeño de un boiler convencional.* Sin duda una disminución fuerte al momento de pagar el gas LP.

**Focos ahorradores.** De acuerdo con información de la Secretaría de Bienestar del Gobierno de México, un foco ahorrador consume 75% menos de energía eléctrica y tienen una vida 10 veces más que los focos tradicionales y aunque en apariencia son más costosos, a la larga será mucho más económico.

**Paneles solares.** Son celdas que se instalan regularmente en las azoteas, tienen la función de convertir la energía del sol en electricidad. Este tipo de recurso ofrece reducir el gasto de energía eléctrica. En la actualidad, se tiene que hacer un análisis con un experto para ver el costo-beneficio de instalar esta tecnología, principalmente por el consumo en el hogar debido a que los costos son altos en la compra e instalación.

**Lámpara solar.** Ya sea para el jardín, cochera, calle o para el patio, una lámpara solar es una excelente opción para tener siempre iluminado esos lugares exteriores sin tener que consumir energía eléctrica y de paso un adorno sofisticado.

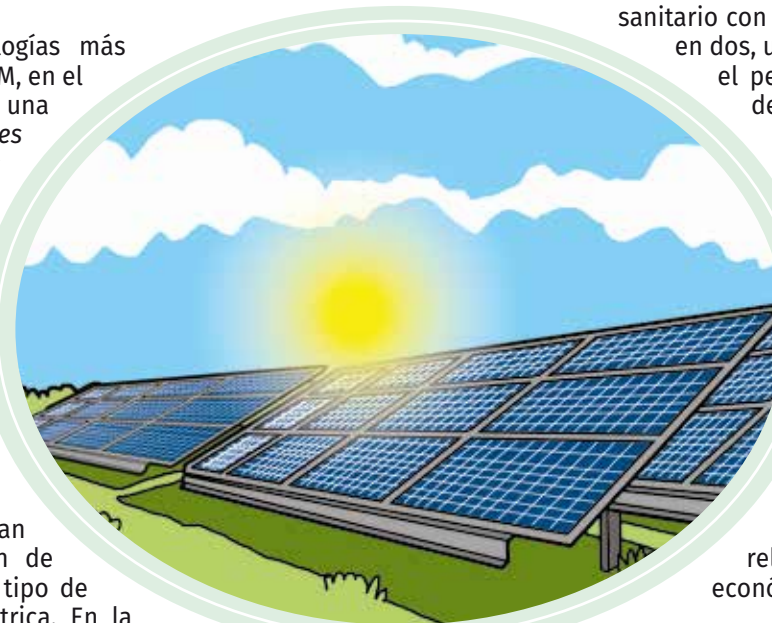
**Regadera economizadora de agua.** Este tipo de regaderas tienen la ventaja de que ahorran en promedio cinco veces la cantidad que se utiliza normalmente en la ducha.

**Sanitario con doble botón de descarga.** Probablemente, ha visto algún sanitario con este tipo de botones, donde este botón se divide en dos, uno es más grande que otro. Su finalidad es utilizar el pequeño para desechos líquidos y el grande para desechos sólidos, administrando mejor el agua.

**Aireador.** Estos son unos componentes de fontanería que se adaptan a cualquier salida de agua, ya sea en la regadera, lavabo de manos, llave para los trastes, etcétera, estas piezas mezclan el agua que sale con aire, reduciendo hasta un 50% la cantidad utilizada del vital líquido.

**Generador eólico.** Es un aparato que aprovecha el viento para generar energía eléctrica. Hoy en día existen diversos equipos que se pueden instalar en el hogar para contribuir con el medio ambiente. Como varias de estas tecnologías, hay que analizar el costo en relación al beneficio que puede generar económicamente.

**Sin duda las tecnologías van en aumento en relación con el cuidado del medio ambiente y el uso de energías limpias, es importante considerar el uso de estos recursos para conservar la sana ecología del planeta.**



## RECETAS



## Sopa de champiñones con tacos de aguacate

### Ingredientes

- 1 Lt Caldo de pollo (natural).
- 3 Tazas de champiñones (picados).
- 3 Jitomates medianos (picados).
- 4-5 Hojas de epazote (picadas).
- ½ Cebolla (finamente picada).
- 1 Cucharada de aceite vegetal.
- 1 Diente de ajo (finamente picado).
- Sal y pimienta al gusto.
- 8 Tortillas de maíz.
- 2 Aguacates.
- Leche semidescremada.
- Agua simple.

### Procedimiento

- En una olla a fuego medio vierta el aceite, agregue la cebolla y fría hasta que esté transparente. Después añada el ajo y mueva por unos segundos, incorpore el jitomate y déjelo cocer hasta que se deshaga. Agregue los champiñones y el epazote. Condimente solo con la sal y la pimienta necesaria.
- Deje al fuego durante unos minutos, mueva de vez en cuando, vierta el caldo de pollo y permita que hierva durante 15 minutos más. Rectifique la sazón.
- Sirva caliente. Unte el aguacate en cada tortilla y disfrútelos junto con la sopa. Acompañe con un vaso de leche y un vaso de agua simple.

**¡Una cena ligera te ayudará a descansar mejor!**

**Encuentre ésta y otras recetas saludables en el sitio web de Yakult México [www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)**

# Recetas Saludables

Una manera diferente de disfrutar...

## Recetas Saludables

### Avena overnight

#### Ingredientes:

- Sofúl LT para beber
- 4 cucharadas de hojuelas de avena
- 2 cucharaditas de semilla de chía
- 1 cucharada de miel
- Fruta a elección

#### Procedimiento:

- Agregar la avena, chía y miel a un recipiente con tapa
- Agregar el Sofúl LT para beber y mezclar todo muy bien
- Tapar y refrigerar toda la noche
- Al día siguiente agregar su fruta favorita



### Islas Sofúl

#### Ingredientes:

- Sofúl LT de cualquier sabor
- Galletas de vainilla
- Frutas para decorar

#### Procedimiento:

- Moler las galletas muy bien hasta que queden en polvo
- Agregar las galletas molidas sobre el Sofúl LT
- Decorar con fruta y gomitas



¡Deja volar la imaginación!

### Paletas heladas

#### Ingredientes:

- Frutas a la elección
- Sofúl LT para beber

#### Procedimiento:

- Picar toda la fruta y agregarla a moldes para paleta
- Agregar el Sofúl LT para beber hasta cubrir todas las frutas y llenar todos los moldes
- Congelar mínimo 4 horas



# Equilibran la microbiota intestinal

Nuestro intestino es el hábitat de millones de bacterias que forman una comunidad benéfica para cada organismo.

**¿Te gustaría que las bacterias intestinales vivieran siempre en buen estado?**

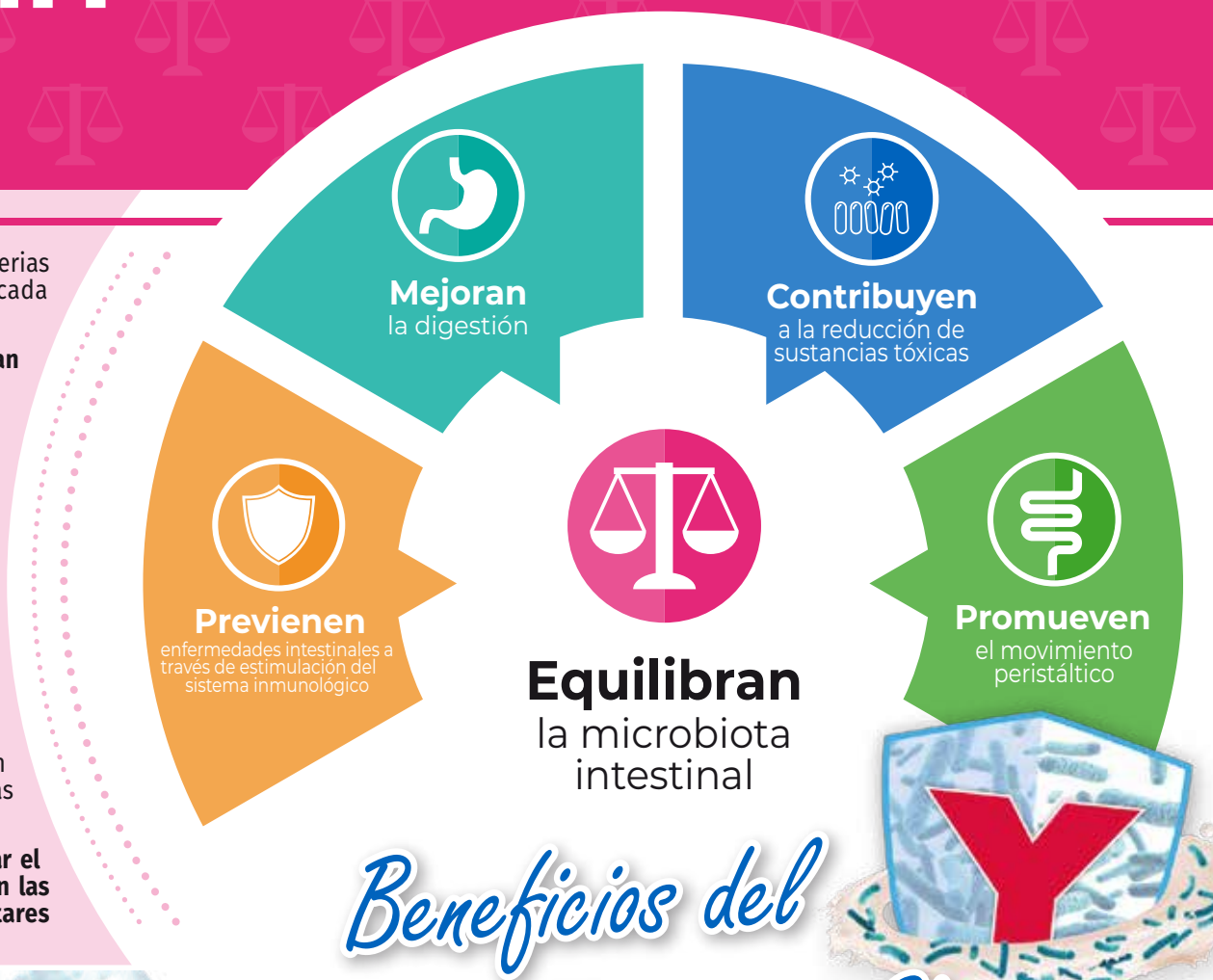
Existen puntos claves para que la microbiota intestinal se mantenga sana, aquí algunas recomendaciones:

- Consuma diariamente alimentos ricos en fibras: Verduras, frutas y cereales como la avena.
- Consuma alimentos y bebidas con probióticos, como los productos de la familia Yakult.
- Evite los excesos de azúcares, proteínas y grasas de mala calidad.
- Existen muchos medicamentos que alteran a las bacterias benéficas, no se automedique, existen muchos medicamentos que alteran a las bacterias benéficas.

Disfrute su alimentación y su vida, trate de canalizar el estrés, ya que también puede generar problemas en las bacterias intestinales y a la postre en malestares digestivos.



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



Beneficios del  
*Lactobacillus casei Shirota*

Exclusivos de la marca **Yakult**

Síguenos en  
**facebook**  
como

Distribuidora Yakult Guadalajara

**Vida Sana**  
**Romance 99.5 FM**



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 realizan compras en línea, sin embargo, es necesario seguir ciertas recomendaciones para evitar ser víctimas de una estafa.

**Yakult Presenta "Compras en línea"**

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



# Cómo germinar un frijol

Yakuamigo, ¿alguna vez has visto cómo germina una semilla, crece y se convierte en plantita? Te invitamos a realizar el siguiente experimento para observar de forma sencilla el ciclo vital de una planta.

## 1 Necesitarás:

- 3 frijoles (de cualquier variedad).
- 1 copa de Sofúl LT (limpia).
- Un poquito de algodón.
- Cinta de papel y un marcador.
- Un gotero.



## 2 Procedimiento:

- 1 Coloca algodón en el fondo de la copa de Sofúl LT. Evita aplastarlo demasiado.
- 2 Pon encima las semillitas de frijol en diferentes lugares.
- 3 Agrega un poco agua con ayuda del gotero. Evita agregar mucha agua.
- 4 Pega un trocito de cinta de papel por fuera de la copa y anota la fecha de inicio del experimento.
- 5 Coloca la copa en un lugar donde reciba la luz del sol, pero no directamente, por ejemplo, en el marco de una ventana.
- 6 Humedece todos los días el algodón.

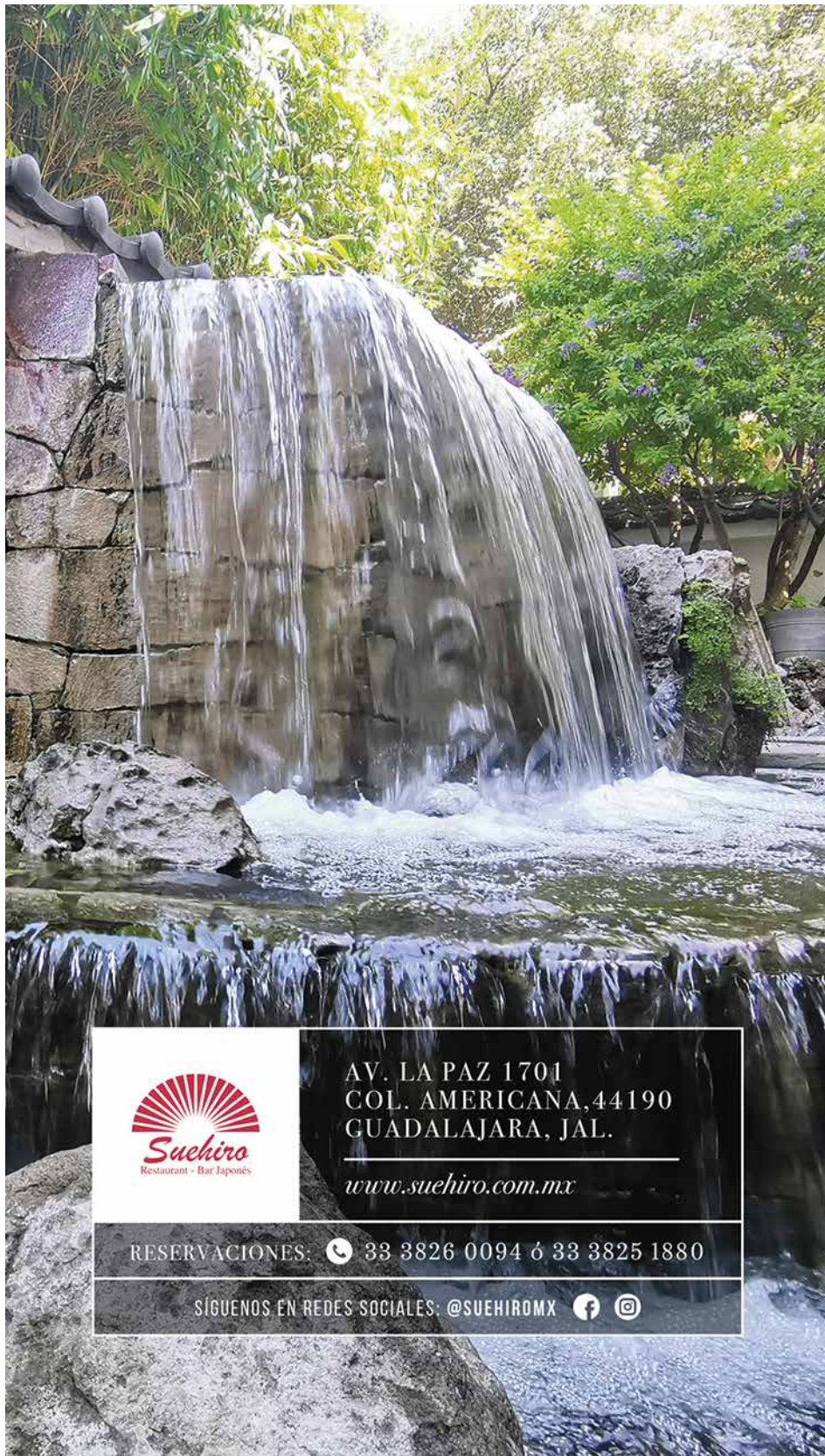
## 3 Qué observarás:

Si todo sale bien, observarás los siguientes resultados:

- **Día 2:** Los frijoles comenzarán a abrirse.
- **Día 3:** A los frijoles les saldrán raíces.
- **Día 6:** La plantita tendrá un tallo.
- **Día 7:** Quizás el tallo sea tan largo que sobresalga de la copa de Sofúl LT.
- **Día 9:** El tallo tendrá hojas abiertas, entonces es el momento apropiado de sembrarlas en la tierra, seguirla cuidando y ver cómo da frutos con el paso del tiempo.



*¡Manos a la obra!*



Suehiro  
Restaurant - Bar Japonés

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  

# Unidos por los niños

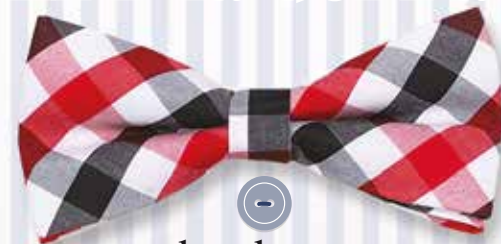
El pasado 14 de mayo de 2021 se llevó a cabo la entrega simbólica del cheque en apoyo a "Mi Gran Esperanza A.C." y "CANICA A.C.", en beneficio de los niños con cáncer que atienden dichas instituciones.

Gracias a la preferencia de nuestros consumidores, **Distribuidora Yakult Guadalajara** donó un porcentaje por cada producto de la marca **Yakult** vendido durante los meses de marzo y abril. A través de nuestra campaña social "Unidos por los niños", se lograron reunir \$222,273.98, cantidad que se dividió en partes iguales para cada institución.



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

## ¡Feliz Día del Padre!



les desea

**Yakult**

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