

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 321 / Distribución Gratuita



A los bosques se les llama los “pulmones del planeta”, ya que aportan aire puro, pero también agua, alimentos y materias primas necesarias para la vida. Por otra parte, son lugares mágicos y llenos de vida que acogen a más del 75% de la biodiversidad terrestre mundial, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Por eso es importante adoptar medidas para su conservación

Atentamente / Comité Editorial

La importancia de los bosques

De acuerdo a la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente, México cuenta con una superficie de 137.8 millones de hectáreas cubiertas por algún tipo de vegetación forestal, distribuidas de la siguiente manera:

- 65.7 millones (47.7%), corresponden a superficies arboladas, como bosques, selvas, manglares y otras asociaciones vegetales.
- 56.3 millones (40.8%) están cubiertas de matorral xerófilo, es decir, vegetación de zonas áridas y semiáridas.
- 15.8 millones (11.5%) cuentan con otro tipo de áreas forestales.



Por otra parte, la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales señala que México es uno de los diez países con mayor superficie de bosques primarios, pero además en el territorio nacional se registran todos los tipos de vegetación natural conocidos.

Los bosques primarios, también denominados bosques vírgenes, son superficies forestales que han permanecido intactas y que nunca han sido explotadas por el hombre. Estos constituyen un gran reservorio de material genético, mantienen una gran biodiversidad y variedad de ecosistemas.

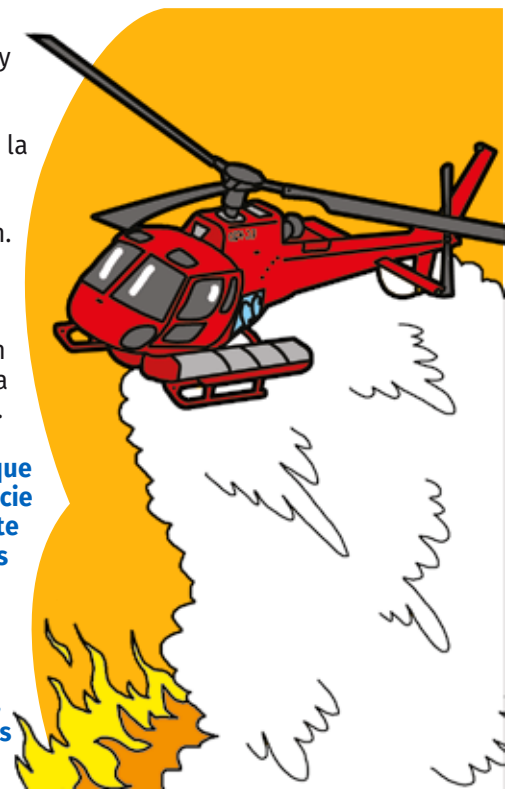
Además, representan el hábitat de múltiples pueblos y comunidades indígenas, reúnen belleza paisajística, son fuente de turismo, regulan el clima, realizan una acción depuradora y de ellos se obtienen muchos compuestos para la industria.

Función de los bosques

Los bosques son muy importantes desde el punto de vista ecológico y económico. Algunos de sus beneficios, según la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente, son:

- Funcionan como esponjas gigantes que atrapan el agua de lluvia, la cual es filtrada hasta los acuíferos subterráneos, los cuales constituyen grandes reservorios del vital líquido para el consumo humano.
- Generan oxígeno que necesitamos para vivir. Se estima que un solo árbol maduro y frondoso produce un suministro diario de oxígeno para entre dos y diez personas.
- Controlan la erosión, al reducir la fuerza de la lluvia sobre la superficie del suelo al absorber el agua y no permitir que se escurra directamente y eliminar la capa superior del suelo.
- Participan en la captura de dióxido de carbono y la asimilación de otros contaminantes del aire, como el dióxido de azufre y el dióxido de nitrógeno.
- Protegen la biodiversidad, de los ecosistemas y las formas de vida. Casi la mitad de las especies conocidas de la Tierra viven en los bosques, especialmente en las selvas tropicales.
- Propician y permiten la polinización de plantas y el control biológico de plagas.
- Son el espacio en donde se lleva a cabo la degradación y el reciclaje de desechos orgánicos.
- Permiten la apreciación del paisaje y la recreación.
- Son fuente importante de materias primas.
- Son reservorio genético de la vida y proporcionan infinidad de sustancias de gran utilidad a la humanidad para el combate de las enfermedades.

Sin embargo, la cobertura forestal del planeta, que anteriormente se extendía por la mitad de la superficie terrestre, actualmente cubre solo una cuarta parte (Hombre Naturaleza A.C.). Actualmente, los bosques de México y muchos otros en el mundo se encuentran amenazados por la deforestación, la degradación de la vegetación para uso de la ganadería y agricultura, infraestructura carretera, incendios forestales, tala ilegal, uso de pesticidas, saqueo ilegal de especies y extracción de maderas preciosas.



Comité Editorial

Julio 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



Tipos de bosques

De acuerdo a variables como el clima, la cantidad de luz solar recibida, la frecuencia de las lluvias, el tipo de suelo y la elevación sobre el nivel del mar, las características de un bosque y la diversidad de vida que albergan pueden llegar a ser muy diferentes. Así tenemos que existen distintos tipos de zonas forestales.



■ Según su clima y latitud

Una de las clasificaciones más utilizadas para los bosques, es la empleada por World Wildlife Fund (Fondo Mundial para la Naturaleza), que los enumera de acuerdo a la latitud y el clima en el que se encuentran:

■ Bosque tropical

Como su nombre lo indica, se encuentran en la zona de los trópicos. En ellos hace calor durante todo el año, además, la humedad suele ser muy elevada y llueve mucho. De este modo los bosques tropicales poseen una vegetación y fauna muy amplia. Dentro de este tipo, podemos encontrar a su vez otros, como la selva tropical, el bosque tropical seco, el bosque monzónico, los humedales y los manglares.

■ Bosque subtropical

Estos representan una clase de "frontera" entre los bosques tropicales y los templados. Su temperatura media es de 22°C. Aunque llueve mucho, los niveles son menores a los de los bosques tropicales y además, las estaciones del año son muy marcadas. Entre los bosques subtropicales, se encuentran englobados el bosque de pinos, el bosque húmedo caducifolio, el bosque lluvioso y el bosque seco subtropical.

■ Bosque templado

Se extienden por el hemisferio norte en Europa, América y Asia, en tanto que al sur se encuentran principalmente en Nueva Zelanda y Sudamérica. Se trata de regiones con temperaturas moderadas, abundantes lluvias y animales que hibernan o migran. Por otra parte, el suelo de estas zonas es muy rico y fértil. Entre los bosques templados se encuentran el bosque templado caducifolio, el bosque templado lluvioso, el bosque templado de conífera, el bosque templado deciduo y el bosque templado mixto.

■ Bosque boreal

También son conocidos como "taiga" y se ubican en la zona norte del planeta. Por ello, se trata de regiones boscosas muy frías, cuya temperatura puede oscilar entre los 20°C en verano y -60°C durante el invierno. No obstante, están llenos de vida que se encuentra adaptada para soportar temperaturas frías durante todo el año o animales que pueden migrar largas distancias cada invierno hasta el sur.

■ Según el impacto de los humanos

Otra clasificación, es la referente al grado de intervención que ha tenido el hombre en estos bosques, encontrando los siguientes tipos:

■ Bosques primarios

Estos son completamente naturales, debido a que el ser humano no ha intervenido en ellos o lo ha hecho tan poco que no resulta relevante para la conservación de su biodiversidad.

■ Bosques secundarios

A diferencia de los primarios, estos sí han sido intervenidos por el hombre para utilizar sus recursos naturales, aunque algunos de ellos han sido reforestados posteriormente.

■ Bosques artificiales

Han sido creados en su totalidad por el ser humano, ya sea para explotarlos y obtener materias primas o bien para mejorar el medio ambiente.



La repoblación de un territorio con árboles o reforestación, constituye una acción muy importante para disminuir los efectos del cambio climático, mejorar la calidad del aire, proteger las especies animales y rodearnos de mejores espacios para el esparcimiento.

Biodiversidad de nuestros bosques

Nuestro país es considerado como "megadiverso", formando parte de un grupo de naciones poseedoras de la mayor diversidad de animales y plantas en el mundo, junto con otros países con una biodiversidad tan rica como lo son Colombia, Congo, China y Australia, entre otros.



Esto se debe sin duda a la posición geográfica privilegiada de México, así como a la complejidad de sus paisajes con montañas, que confieren diversidad de ambientes, suelos y climas. Como sabemos, México es un país eminentemente montañoso y se encuentra rodeado de mares.

A continuación, presentamos las características de la biodiversidad que podemos encontrar en los bosques mexicanos, principalmente en los estados de Jalisco y Colima, de acuerdo a Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad.

● Bosques templados

Son zonas forestales dominadas por árboles altos, principalmente pinos y encinos, acompañados por especies que habitan en zonas montañosas con clima templado a frío. Ejemplos de este tipo de bosques corresponden la Reserva de la Biosfera Sierra de Manantlán en Jalisco y el Parque Nacional Nevado de Colima.

En ellos habitan también los mamíferos venado cola blanca, lince, puma, armadillo, tlacuache, zorra gris, mapache, conejo serrano, ardilla voladora, ardilla gris y coatí norteño. Entre los reptiles abundan serpiente de cascabel, víbora cascabel cola negra, víbora cascabel transvolcánica.

En aves tenemos clarín jilguero, azulejo garganta azul, carpintero mayor, carpintero bellotero, águila real, aguililla cola roja, cernícalo americano y gavián pecho rojo. También es refugio de numerosas aves migratorias como los chipes, el zumbador rojo y el colibrí garganta rubí.

En estos bosques templados también habitan gran variedad de insectos. Por ejemplo, en los bosques templados de oyamel del centro de México se encuentran los sitios de hibernación de la famosa mariposa monarca. Algunas de las especies más sobresalientes de insectos son los escarabajos del género *Plusiotis* que habitan bosques húmedos, templados a fríos.

En los ríos de las montañas habitan varios peces particulares de México, como pintito de Tocumbo, picote tequila, picote, tiro de Zacapu, pintada y chegua, entre varios otros de la familia de mexcalpinques, que son endémicos de México y se encuentran en peligro de extinción.

● Selvas secas

Corresponde a comunidades vegetales dominadas por árboles pequeños que pierden sus hojas durante la época seca del año. Son propias de climas cálidos con lluvias escasas. Sin embargo, tienen una diversidad única con gran cantidad de especies endémicas. Se ubican en zonas muy frágiles y en condiciones climáticas que favorecen la desertificación. En la región encontramos selvas secas en la Reserva de la Biosfera Chamela-Cuixmala, Jalisco y también en la Reserva de la Biosfera Sierra de Manantlán, Jalisco y Colima.

Algunos de los mamíferos que habitan estas selvas son brazo fuerte, armadillo, mapache, comadreja, tejón, venado cola blanca, jaguarundi, ocelote, puma, jaguar, coyote y pecarí de collar.

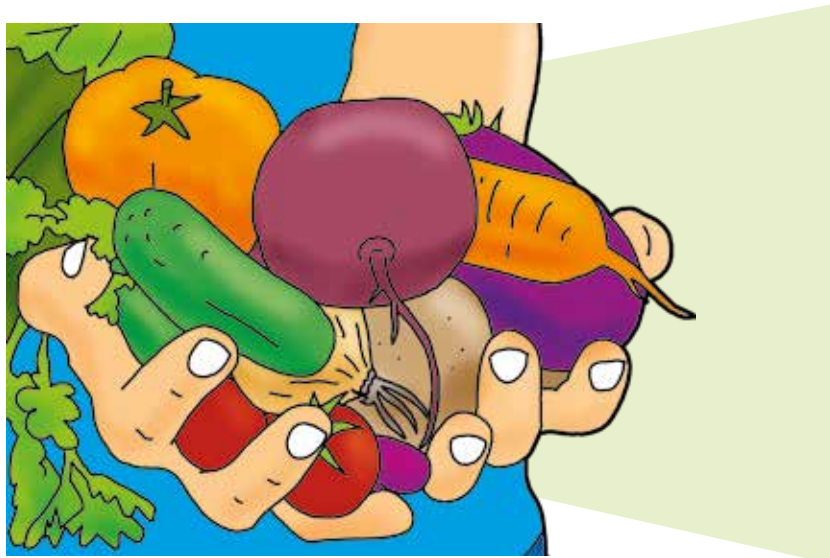
Entre las aves encontramos guacamaya verde, varias cotorras y pericos, el trogón citrino, cacique mexicano, cojolitas y chachalaca pálida. De los reptiles sobresalen la iguana verde y la iguana negra, el lagarto de chaquirá, las tortugas casquito, culebras y víboras como boa y coralillo.

La deforestación ha afectado en gran medida a la biodiversidad de los bosques mexicanos, así como el desarrollo de infraestructura para el turismo y el cambio climático. Sin embargo, todos podemos contribuir a que no se sigan perdiendo las especies animales, evitando la compra de animales exóticos, ahorrando agua y también energía.



Huertos familiares

Una gran cantidad de personas coinciden con la idea de que la alimentación de antes, de los pueblos o ranchos es más rica que hoy en día, lo anterior por el hecho de que tienen menos procesos, más frescura y sobre todo por la experiencia de obtener el alimento directamente de las plantas, la tierra o los animales.



Pues bien, en la actualidad, las condiciones de vida no nos permiten tener una granja en nuestras casas, al menos no a la mayoría de nosotros, sin embargo, sí podemos crear un pequeño huerto en el cual tengamos verduras, hortalizas, frutas y plantas que podamos utilizar día tras día.

Un huerto familiar se define como un sistema *agroforestal* de uso de la tierra «con árboles y arbustos multipropósito en asociación íntima con cultivos agrícolas anuales y perennes y animales, en el área alrededor de las casas, y manejados con base en la mano de obra familiar» lo anterior en 2021 por Lope Alzina y Patricia L. Howard.

La Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México elaboró un documento llamado “guía rápida para huertos urbanos familiares Sin salir de casa” en 2020 donde expone lo necesario para un huerto así como cuatro pasos para lograrlo.

Materiales necesarios:

- Tierra
- *Recipientes de reuso (Botellas de pet por la mitad)
- Una charola o un plato
- Aspersor
- Palillos de madera
- Vasos pequeños
- Bolsas gruesas de plástico
- Frutas y verduras frescas

Primer paso: Encontrar un lugar bien iluminado (4 a 6 horas de sol).

Segundo paso: Elegir las plantas a utilizar.

Tercer paso: Germinar las semillas. Se lava la semilla, se pone en un pequeño recipiente con agua, después se colocan en tierra, en una charola con 5 cm de espesor, debajo de 0.5 cm se coloca la semilla y se riega diariamente con aspersor.

Para germinar verduras como apio o lechuga, se corta el tallo, la base del tallo se coloca en agua, solo se sumerge 1 cm, se sujeta con palillos para que no caiga al fondo del recipiente, se coloca en sitio iluminado, esperar a que crezca.

Para hierbas como cilantro o hierbabuena, se corta una rama de 10 cm, se corta la punta en forma diagonal y se sumerge en agua.

Cuarto paso: trasplantar las plantas. Se colocan en recipientes con 30 cm de profundidad de tierra, verificar que no se tire la tierra pero que si pueda filtrar el agua que llegue en exceso.

Como consejos se puede elaborar sustratos, repelentes, plaguicidas fertilizantes y composta casera, con lo cual cuidaremos el medio ambiente, aprovecharemos de elementos que ya se tienen en casa, procuraremos alimentos saludables y será un procedimiento de bajo costo.



Los huertos en casa son una estrategia que beneficia tanto la economía del hogar como fomenta una actividad lúdica para cada miembro que habita en él, solo se necesita disposición y revisar bien la información para que todo avance de forma oportuna.

Cambio climático y los bosques

Sin duda los bosques son un atractivo natural para la mayoría de las personas debido a que en su interior se puede disfrutar de un ambiente fresco y lleno de tranquilidad. Ir al bosque el fin de semana después de trabajar todo el día nos ofrece una escapada de todo lo cotidiano, llena nuestros pulmones de aire limpio y permite que la mente se despeje para poder liberar el estrés acumulado. Pero los bosques no solo cumplen la función de ser un gran espacio para el esparcimiento y el ocio, si no que cumplen una función aun mas importante en el ecosistema en el cual vivimos llegando al grado de inclinar la balanza mundial hacia la vida o el caos.

¿Qué consideramos como cambio climático?

Un cambio climático puede suceder en un ecosistema a lo largo de mucho tiempo y hay muchos ejemplos de lugares que antes eran grandes mares y ahora son desiertos. Pero también existe el cambio que se producido en una cantidad corta de tiempo y ha tenido participación humana, a eso es lo que se le conoce como cambio climático. Según la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático (CMNUCC), éste se entiende como “un cambio de clima atribuido directa o indirectamente a la actividad humana que altera la composición de la atmósfera mundial y que se suma a la variabilidad natural del clima observada durante periodos de tiempo comparables”.

¿Cómo influyen los bosques en el cambio climático?

Por una parte, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), se sabe que el cambio climático está sucediendo a nivel mundial y esto afecta en general al medio ambiente incluidos los bosques, las temperaturas medias en el mundo han subido cada vez más y las lluvias han cambiado sus pautas a niveles extremos. Además, lamentablemente según datos del gobierno del estado de Jalisco “98% de los incendios forestales en Jalisco son provocados por descuido humano y de manera intencional. Es nuestra responsabilidad evitarlos para cuidar nuestra flora y fauna”.

Los árboles juegan un papel muy importante en la recolección de dióxido de carbono el cual interviene en los cambios de temperatura media mundial. Sumando que los humanos consumimos decenas de productos a base de madera y que la tala clandestina y los incendios menguan los bosques, entonces tenemos una combinación perfecta para acelerar el cambio climático.



El Gobierno de Guadalajara cuenta con un programa para la donación de uno o varios árboles para ciudadanos o asociaciones vecinales, con el objetivo de reforestar las banquetas o áreas forestales. Solo hay que solicitarlo y cumplir una serie de requisitos, en la Dirección de Medio Ambiente de Guadalajara. Para mayor información, puede llamar al teléfono 33 3818 3600, Ext. 4137.

¿Cómo podemos revertir esta tendencia de manera natural?

La manera más sencilla también es la mas intuitiva, se trata de tener un correcto manejo del uso de árboles para uso industrial y doméstico, además de un correcto plan de reforestación en zonas destruidas por incendios y por la tala excesiva y clandestina. Los árboles pueden retener hasta el 15% del dióxido de carbono emitido por la humanidad en los próximos 50 años. Los mismos muebles de madera y artículos de la misma naturaleza también almacenan dióxido de carbono, cosa que no sucede con el aluminio o con el cemento, por lo tanto, plantar árboles de manera autosustentable puede ser una opción viable con la ventaja que casi no se emite dióxido de carbono según información de la FAO.

El cambio climático es algo que nos interesa a todos, seamos conscientes y hagamos todo lo que está a nuestro alcance para revertirlo.



RECETAS

Picaditas de pollo

Ingredientes

- 400 g Frijoles molidos sin grasa.
- 400 g Pollo cocido.
- 200 g Queso Cotija.
- 2 Tazas de harina de maíz para preparar masa.
- 1 Taza de agua o más.
- 3 Jitomates medianos.
- 1/4 Cebolla.
- Aceite vegetal.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- Coloque la harina de maíz en un platón hondo, agregue un poco de sal y agua poco a poco, amase para incorporar perfectamente los ingredientes, hasta formar una masa firme y bien humectada. Forme bolitas de masa con la mano y presiónelas en un plástico en medio de dos platos para formar discos de aproximadamente cuatro centímetros de diámetro. Caliente un sartén a fuego medio y coloque los discos para que se cuezan durante tres minutos de cada lado. Retíelos del sartén ya que estén cocidos y sin dejarlos enfriar, pellizque alrededor del disco. Ya que tenga todas las picaditas listas, úntelas los frijoles y regréselos al comal, previamente engrasado con una cucharada de aceite. Desmenuce el pollo cocido y salpimiéntelo al gusto. Póngale sobre cada picada, agregue queso Cotija y déjelas al sartén por un minuto más para que doren. Corte los jitomates y la cebolla en cuadros pequeños, mézclelos para formar un pico de gallo. Sirva las picaditas y acompáñelas con el pico de gallo.



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

Hierbas medicinales

Este tipo de plantas han sido utilizadas desde tiempos remotos por varias culturas del mundo y este conocimiento se ha guardado transgeneracionalmente. Las hierbas medicinales se usaban para curar ciertas enfermedades y dolencias. En la actualidad, según el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, ese conocimiento

que ha pasado de boca en boca y en escritos y libros se considera como patrimonio de la humanidad por lo que a todos nos corresponde cuidarlo y conservarlos.



Seguramente todos hemos tenido alguna experiencia con las hierbas medicinales para mejorar algún síntoma o alguna dolencia ¿quién no ha tomado un té de manzanilla para relajarse y dormir mejor o tomado un té de hojas de guayabo para un malestar estomacal?

• La capital de las hierbas medicinales

Se sabe según la Universidad de Alcalá en Madrid, que China tiene casi 13,000 plantas medicinales registradas en su farmacopea tradicional lo cual la convierte en el país que más acervo cultural tiene en cuanto a este tema.

Actualmente en occidente hay una gran demanda con respecto a las hierbas medicinales ya que tienen muchos usos y prácticamente se pueden utilizar para combatir muchas enfermedades con un menor riesgo de efectos secundarios.

• Un método diferente

Comenta El Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina (CONICET) que los chinos tienen un vasto conocimiento sobre plantas medicinales, su concepto de medicina es muy diferente al tradicional occidental ya que incluye muchas cuestiones de energía y se relaciona mucho con el universo. Se enfoca mucho en los elementos y el equilibrio de yin y el yang cada paciente es tratado de manera individual.

Actualmente en china la medicina tradicional está financiada por el mismo sistema de salud pública y los pacientes eligen si quieren ser tratados con medicina convencional o tradicional.

• Hierbas medicinales en nuestro país

En páginas oficiales del gobierno de México se dice que la herbolaria también se remonta a tiempos ancestrales y hasta el día de hoy su práctica es muy común en los hogares y todavía aún más común en las zonas rurales. Según algunos de los maestros naturistas y herbolarios, nuestro país se encuentra en el segundo lugar después de China en cuestión del uso medicinal y la extracción de principios activos de hierbas medicinales. Algunas de las plantas más comúnmente usadas en México para tratar algún padecimiento o dolencia son: la árnica para golpes e inflamación, la hierbabuena para problemas digestivos y como aséptica. Sábila con propiedades antiinflamatorias y para curar heridas entre cientos más.

El Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo del gobierno de México, describe que en el país "existen alrededor de 23,000 plantas, de las cuales se considera que alrededor de 11,600 son endémicas. Muchas especies de plantas se han utilizado en México desde tiempos prehispánicos para tratar malestares como parásitos intestinales, inflamación, infecciones, gripe, diarrea, dolores de cabeza, heridas, quemaduras, cáncer y diabetes, entre otros.

Actualmente, se ha reportado que cerca de un tercio de la población mundial aún utiliza plantas como remedio natural. En este sentido, incluso la Organización Mundial de la Salud presenta en su página electrónica un compendio de cuatro volúmenes de monografías de plantas utilizadas a nivel mundial con parámetros para su uso seguro".

Parte de la aceptación que las personas han puesto en las hierbas medicinales es por la percepción de mayor seguridad y de efectos secundarios más suaves o nulos. También es necesario reconocer que, por el hecho de ser naturales, no significa que no haya algunas potencialmente peligrosas para la salud. Como parte de la cultura es un tesoro invaluable que vale la pena conservar.



Dieta milagro

Una dieta milagro o "de moda" es aquella que ofrece reducir de peso en un período corto de tiempo, por ejemplo menos a seis meses, ya que buscan bajar el peso corporal de forma acelerada. Lo anterior lo describe Bertha Winterman Hemilson en 2021 en la publicación "Efecto de siete dietas populares en el peso y la composición corporal en adultos: una revisión sistemática".

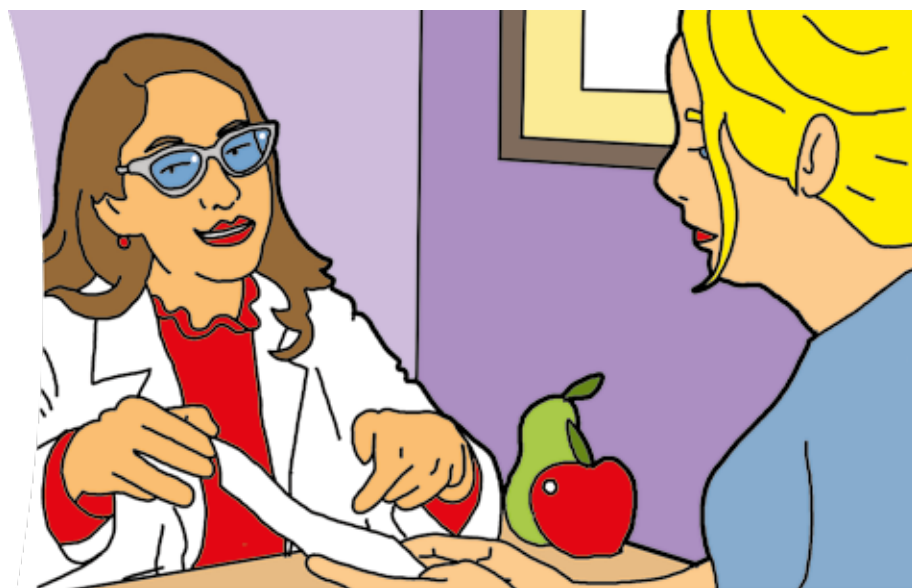


Pues bien, para tener más claro los conceptos podemos decir que una dieta adecuada tiene el objetivo de cambiar el estilo de vida, así como crear hábitos saludables. Es importante conocer que la composición corporal tiene mucho que ver al momento de reducir el peso, ya que la forma saludable es disminuir el exceso de grasa corporal, a diferencia de reducciones de líquido corporal o masa muscular, que dicho sea de paso puede crear un efecto reductor en la báscula pero es algo no adecuado.

Es importante tener en cuenta un objetivo claro y adecuado, como puede ser, reducir circunferencia de cintura, bajar 10% del peso corporal, mejorar parámetros como colesterol en sangre, presión arterial, etc. Una vez definidos será más sencillo optar por un plan o dieta acorde a la necesidad.

La Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas en 2012 publicó un documento llamado "¿Cómo identificar un producto, un método o una dieta "milagro"?" en el cual incluyen varios puntos a tomar en cuenta para analizar en un régimen alimentario:

- Se pueden auto-administrar o implementar sin la participación de profesionales de la salud calificados ("hágalo usted mismo").
- Contienen listados de alimentos buenos y malos.
- Exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente o alimento.
- Incluyen o se basan en el consumo de preparados que vende quien promueve el tratamiento dietético.
- Los preparados a consumir (productos dietéticos o similares) tienen un costo muy elevado si los comparamos con el valor económico de obtener los mismos resultados comiendo alimentos comunes.
- Garantizan los resultados o prometen "devolver el dinero" si no funciona.
- Afirmaciones que sugieren que el producto es seguro, ya que es "natural".
- Suelen desligarse de los posibles efectos adversos de su uso con frases parecidas a: "el autor o el fabricante no se responsabiliza de...".
- Conclusiones simplistas extraídas de un estudio científico complejo.
- Recomendaciones basadas en un único estudio, o en estudios realizados con pocas personas.
- Recomendaciones basadas en varios estudios realizados en animales o en modelos celulares (in vitro).
- Recomendaciones basadas en estudios sin revisión.
- Recomendaciones a partir de estudios que ignoran diferencias entre individuos o grupos.



Tengamos cuidado y paciencia a la hora de buscar mejorar la salud, ya que una mala decisión puede ser perjudicial en cuestión económica, en tiempo y sobre todo en los resultados positivos que se esperan, acuda de preferencia con un licenciado en nutrición y contemple iniciar un plan de actividad física.



Actividad Física

Para toda la familia

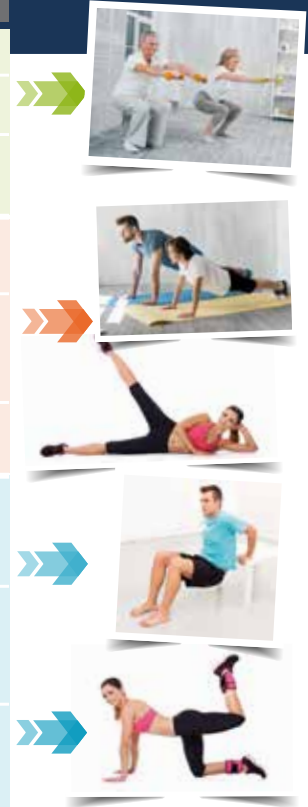
¿QUÉ TAN REGULAR DEBE SER MI ACTIVIDAD?

	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
	Bíceps	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
	Tríceps	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

Nuestro organismo está constantemente expuesto a virus y bacterias, ellos pueden ocasionarnos una enfermedad. En contraparte, nuestro sistema inmunológico actúa atacando todo organismo extraño que ingresa a nuestro cuerpo.

Para prevenir una enfermedad hay varias cosas que podemos realizar, como dormir adecuadamente, hacer ejercicio, canalizar el estrés y muy importante, alimentarnos de forma saludable, incluyendo alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, carnes, leguminosas, cereales, grasas de buena calidad y lácteos, como **Yakult** y **Sofúl LT**, en donde encontramos bacterias probióticas como el **Lactobacillus casei Shirota**, el cual estimula nuestro sistema inmune que nos ayuda a prevenir enfermedades.



Beneficios del
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**



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

Síguenos en
facebook
como

Distribuidora Yakult Guadalajara

Vida Sana
Romance 99.5 FM



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.

Yakult Presenta
"Acciones para reducir el cambio climático"

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

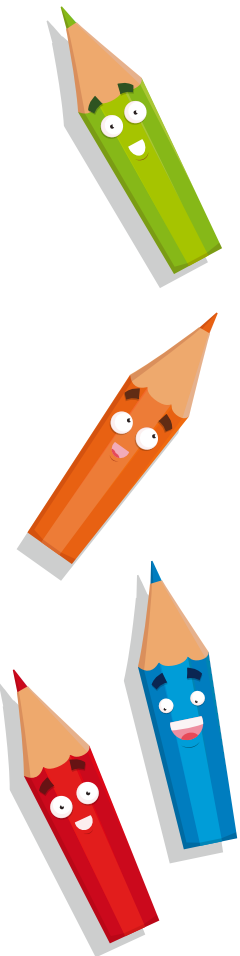


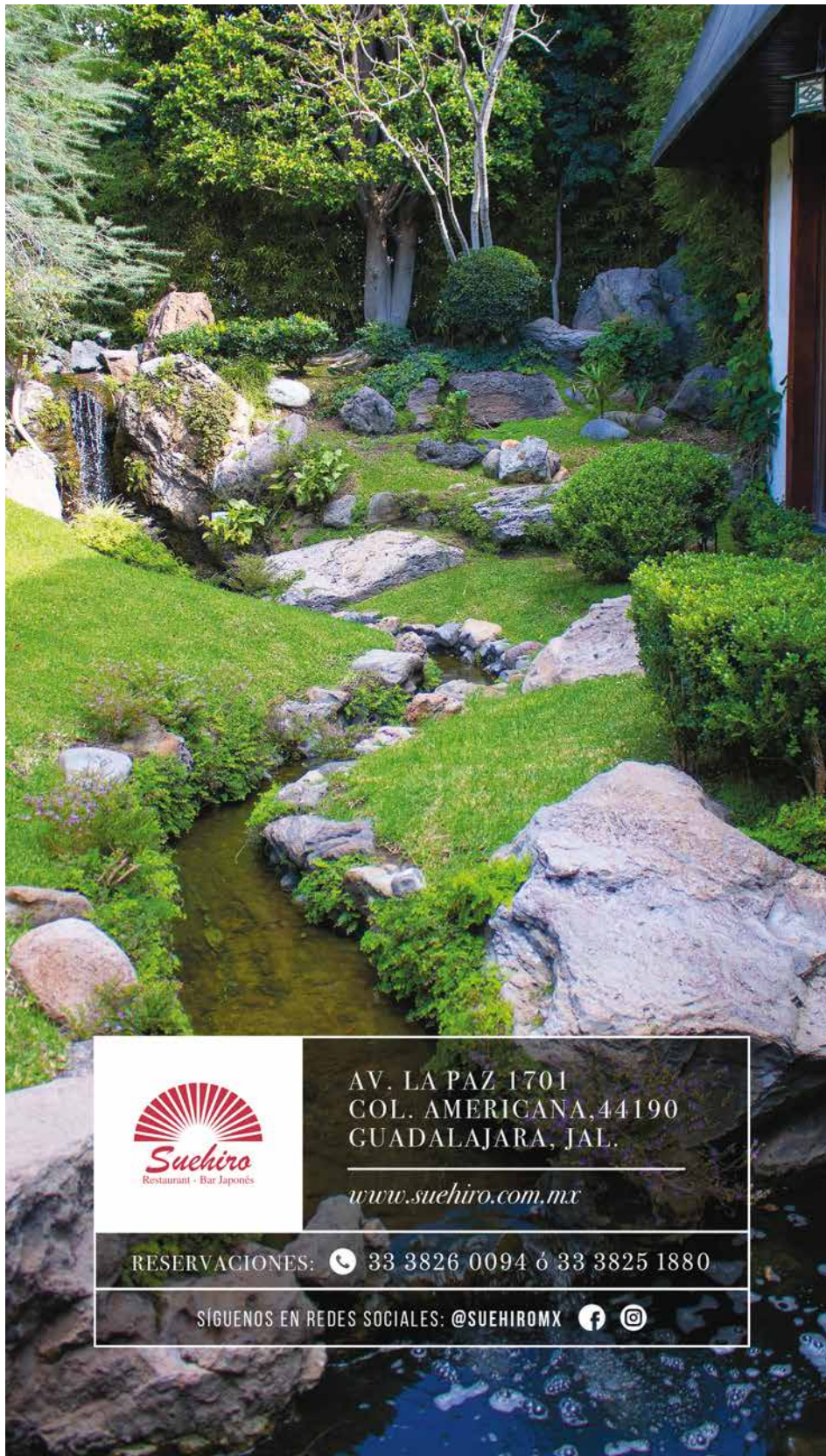
Los bosques

Yakuamigo, ¿sabías que los bosques funcionan como filtros del aire que respiramos? Así es, las zonas forestales sanean algunos de los gases nocivos producidos por los autos y las fábricas, devolviéndonos aire puro para respirar, pero además nos suministran agua y muchas materias primas importantes, como la madera. Por si fuera poco, son el hogar de millones de animales y plantas.

Por eso es importantísimo cuidar nuestros bosques.

A continuación, te invitamos a colorear el siguiente dibujo de un bosque.





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  

Yakult

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

Solicita

Chofer de reparto

ZMG y Sucursales: Lagos de Moreno / Tepatlán

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

Asesor de ventas

Sucursal: Lagos de Moreno

Requisitos: Preparatoria en adelante / Sexo masculino
Mayor de 20 años / Licencia de chofer vigente
Buena presentación / Gusto por las ventas

¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

Ofrecemos ➔

Prestaciones superiores a las de Ley
Seguro de vida
Fondo de ahorro
Capacitación continua

Puedes enviar tu CV a: contratacion@yakult.mx
O solicitar cita vía telefónica

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

Sucursal Tepatlán: Dr. Ricardo Alcalá No. 88 / Col. Centro / **Tel.** 37 8781 6160
Sucursal Lagos de Moreno: Río Nazas No. 149 / Col. Las Ceibas / **Tel.** 47 4741 1011