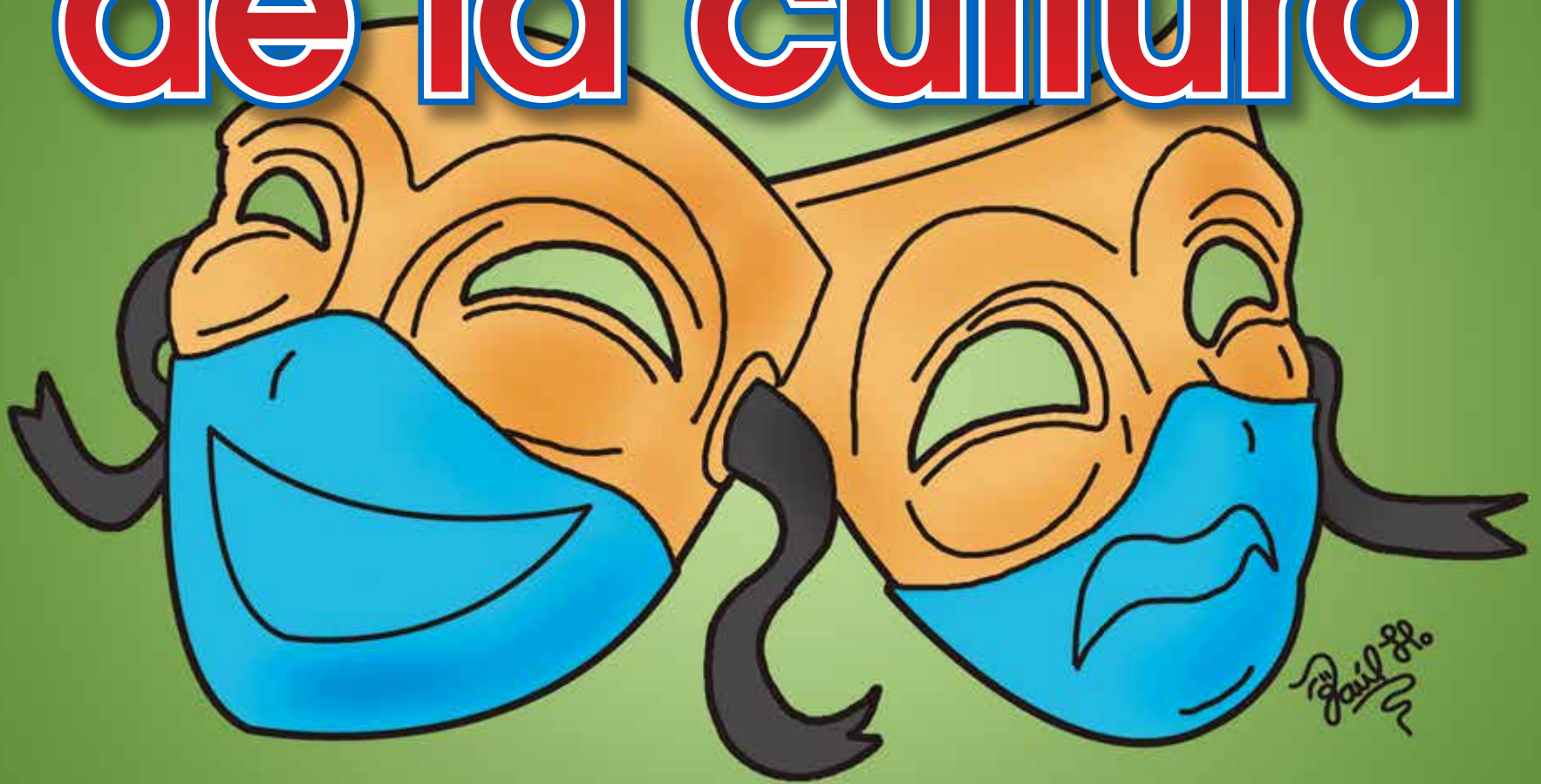


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 322 / Distribución Gratuita

Promoción de la cultura



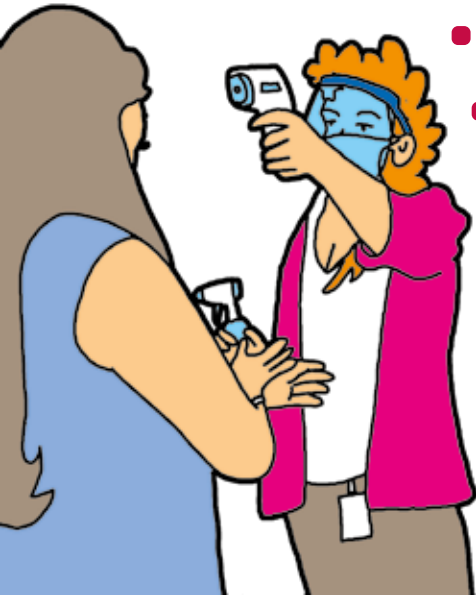
El impacto por el Covid-19 en las actividades culturales ha sido enorme. Debido al cierre temporal de múltiples espacios cerrados e incluso la prohibición de espectáculos al aire libre, nos hemos perdido de una forma de entretenimiento que además proveía conocimiento y contribuía a la unión familiar. Sin embargo, con el regreso a la "nueva normalidad" será posible continuar con la promoción cultural y con bajo riesgo de contagio, siguiendo las recomendaciones sanitarias por parte de la Organización Mundial de la Salud.

Atentamente / Comité Editorial

Protocolos generales COVID

Todavía estamos lejos de ver el final de la pandemia por COVID 19, sin embargo, poco a poco regresamos a una “nueva normalidad”. Reactivar las actividades culturales ha sido uno de los puntos importantes por parte de los gobiernos, estableciendo y reforzando las medidas preventivas para proteger a las personas. Con el objetivo de lograr una transición segura del confinamiento a la reactivación de la cultura y el entretenimiento en sus espacios, el Gobierno del Estado de Jalisco elaboró la guía “Protocolo de acción ante COVID-19 Cultura y Entretenimiento”, que incluye las siguientes directrices aplicables para todos los espacios y formatos culturales.

● Filtro sanitario ingreso



- Aplicable para todos, desde el público, personal, técnicos, artistas y estudiantes.
- Paso por el tapete sanitizante.
- Aplicación de gel antibacterial con base de alcohol al 70%.
- Toma de temperatura.
- Breve cuestionario (no impreso):
 1. ¿Ha estado en contacto con una persona que presenta síntomas o ha sido confirmado como caso de COVID-19 dentro de los últimos siete días?
 2. ¿Ha presentado uno de los siguientes síntomas? Fiebre mayor de 37.5°C, dolor de cabeza, malestar general, tos o síntomas catarrales, pérdida del gusto o del olfato.
- Se recomienda hacer levantamiento de datos de contacto del público, de manera digital, voluntaria y respetando la Ley de Protección de Datos Personales.

● Restricciones de acceso

Aplicable para todos: Público, personal, técnicos, artistas y estudiantes, si presenta alguno de los siguientes signos:

- Temperatura mayor a los 37.5°C.
- No portar cubrebocas.
- Síntomas como tos seca, moqueo y congestión nasal.
- Si las respuestas del breve cuestionario fueron afirmativas, se restringirá el acceso al espacio.

● Aforo

- Regulación de afluencia al 25% de su capacidad en espacios cerrados solamente con adultos (16 a 60 años), asegurando el distanciamiento físico de por lo menos 1.5 metros de distancia.
- Regulación de participación al 25% sobre escenario en espacios cerrados solamente con adultos (16 a 60 años), asegurando el distanciamiento físico de por lo menos 1.5 metros de distancia.
- Regulación de afluencia al 50% de su capacidad en espacios abiertos solamente con adultos (16 a 60 años), asegurando el distanciamiento físico de al menos 1.5 metros de distancia.
- Regulación de participación al 50% sobre escenarios en espacios abiertos solamente con adultos (16 a 60 años), asegurando el distanciamiento físico de al menos 1.5 metros de distancia.

El proyecto “Cultura en resiliencia” presenta diferentes fases. La primera de ellas arrancó con Sumarte en casa en la Etapa 0 de “Emergencia”. Las sucesivas contemplan incentivos para la creación artística en la etapa 1; para el desarrollo de proyectos innovadores y el fortalecimiento de industrias creativas y espacios culturales en la segunda y para la reactivación de proyectos y espacios a partir de protocolos que contemplan condiciones sanitarias en la tercera (<https://sc.jalisco.gob.mx/prensa/noticia/9477>).

El COVID 19 ha impactado en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, desde la economía y las relaciones con los demás, hasta la promoción de la cultura, ya que la mayoría de los recintos tuvieron que cerrar y no todos han abierto nuevamente sus puertas. En lo que se regulariza su funcionamiento, es posible disfrutar de un buen concierto, obra o espectáculo a través del internet, como una alternativa cien por ciento segura para evitar el contagio.

Comité Editorial

Agosto 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, Tonala, 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



Cultura en línea

Con el objetivo de reactivar la cultura en el estado, el gobierno anunció la creación del “Festival Jalisco en Línea”, con la presentación de diversas agrupaciones artísticas de 78 municipios del estado (<https://sc.jalisco.gob.mx/>).

Puede consultar la programación completa del “Festival Jalisco en Línea”, en la página web de la Secretaría de Cultura en el siguiente enlace: <https://sc.jalisco.gob.mx/agenda/festivales/10028>

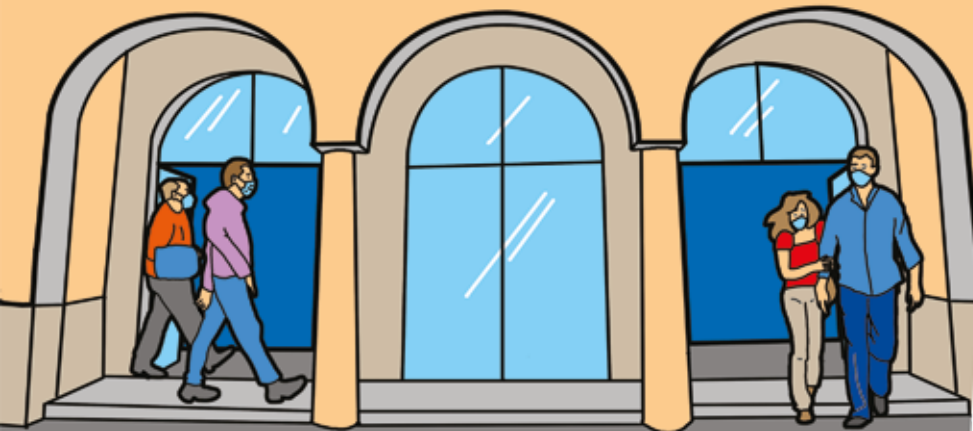
■ “Arte al Parque”

Otra de las actividades programadas por parte del Gobierno de Jalisco para enfrentar el impacto de la cuarentena por el Covid-19, es “Arte al Parque”. Para ello, la Secretaría de Cultura realizó una convocatoria del primero de junio al 15 de julio, para que las diversas agrupaciones artísticas, presentes a lo largo y ancho de nuestro estado, participen con espectáculos de pequeño formato en espacios públicos.

Las actividades seleccionadas para “Arte al Parque” son danza, teatro, música, pintura, fotografía, escultura, literatura, circo e interdisciplina, cuyos talleres y presentaciones artísticas se podrán disfrutar próximamente de forma segura en algunos parques públicos de la Zona Metropolitana de Guadalajara, durante los meses de octubre, noviembre y diciembre. Asimismo, como una forma de apoyar al talento, se entregará un estímulo económico para las y los artistas seleccionados.

Pero éstas no son todas las actividades culturales de la Secretaría de Cultura que podemos apreciar en línea. También podemos ver y escuchar los conciertos de la Orquesta Filarmónica de Jalisco en el sitio <https://jaliscotv.com/> cada domingo a las 12:00 horas. Lo invitamos a consultar la cartelera completa de las actividades en línea en su página web y se dará cuenta que la cultura aún sigue viva en nuestro estado.

TEATRO



El “Festival Cultural Jalisco en Línea”, inició el pasado 12 de julio y continuará hasta el 15 de agosto del presente año, a través de los distintos canales digitales de la Secretaría de Cultura de Jalisco (SC). Además, las diferentes agrupaciones estarán participando en un concurso donde los ganadores recibirán recursos para beneficio de grupos artísticos y de sus Casas de la Cultura.

Durante la ceremonia de inauguración, la titular de la SC, la Lic. Lourdes Gonzáles, destacó que, a través de esta primera edición del festival, “los municipios nos demuestran la inmensa riqueza cultural que tienen para ofrecernos. Con todo lo que la pandemia nos quitó, también nos regaló la posibilidad de que estos mismos grupos puedan ser vistos fuera de su municipio, del estado y de México”.

Todos los días se llevarán a cabo cinco actividades diarias a partir de las 7:00 p.m. Cuatro de ellas se tratan de presentaciones escénicas que se transmitirán a través del canal de YouTube de Cultura Jalisco, así como una galería de artes plásticas a través de la red social Instagram. Por otra parte, los fines de semana se realizarán actividades literarias que se transmitirán a través de Facebook y Twitter.

En total, el “Festival Jalisco en Línea” celebrará 133 presentaciones, de las cuales:

- 18 Presentaciones de música de mariachi.
- 58 espectáculos de danza folclórica.
- 17 obras de teatro.
- 26 presentaciones de pintura.
- 14 actividades literarias.



Consideraciones para el público

Resulta importante advertir a los visitantes de recintos culturales, acerca del riesgo de contraer COVID-19 en cualquier espacio público, ya sea a través de la publicación de un cartel o banner en taquilla y mensaje previo en la compra electrónica, con el siguiente texto:

Estamos comprometidos con mantenerte sano y a salvo, pero no podemos garantizar que no estarás expuesto al virus. Confiamos en que te protejas a ti mismo:

- Lávate las manos y evita tocarte la cara.
- Mantén tu distancia con otros.
- Cubre tu nariz y boca.
- Evita tocar superficies.
- Si te sientes enfermo, por favor, no participes y alienta a tu familia a no participar tampoco, de esta forma nos cuidamos todos.

- Además, se recomienda colocar recordatorios de higiene (lavado y desinfección de manos, etiqueta de estornudo, portar cubrebocas, sana distancia y evitar contacto en rostro), en baños, en pasillos a través de carteles o banners para espacios cerrados; para espacios abiertos uno al ingreso y uno dentro de la delimitación del perímetro.



Responsabilidad del público

- Si usted o algún miembro de su grupo o familia no se siente bien, es mejor quedarse en casa y planear la visita cuando todos estén bien.
- Actualmente, se recomienda que las personas mayores de 60 años, las que viven en hogares de ancianos o centros de atención a largo plazo, y las personas con afecciones médicas subyacentes (particularmente si no están bien controladas), deben quedarse en casa o mantenerse a distancia de otros. Las condiciones médicas subyacentes incluyen enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a severa, afecciones cardíacas graves, obesidad severa (índice de masa corporal de 40 o más), diabetes, enfermedad renal crónica en diálisis y enfermedad hepática.
- Use una máscara facial durante su visita si puede hacerlo de manera segura. Esto es para su propia protección y para la protección de todos. El personal también llevará máscaras o cubiertas faciales. Éstas se pueden comprar de varias fuentes o hechas en casa, siempre que cubra su nariz y boca.
- Lávese las manos con frecuencia. Lávese después de toser o estornudar, antes de comer, después de ir al baño y cuando las manos estén visiblemente sucias.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un codo flexionado o pañuelo. Tire el pañuelo desechable en un recipiente de basura después de usarlo.
- Hemos mejorado nuestros protocolos de limpieza ya estrictos considerando la pandemia de COVID-19. Le pedimos disculpas si experimenta algún retraso o inconveniente como resultado de estos procedimientos.
- Siga cuidadosamente las pautas de distanciamiento físico, manteniendo 1.5 m de espacio de los demás siempre.
- Si te sientes enfermo una vez que estás en el evento, ve a Primeros Auxilios o avísale a un empleado. Se le puede pedir a usted y a su grupo que se muden a un área especial dentro de una instalación para una evaluación adicional.



Es importante que el personal empleado en los espacios culturales, cuiden de su propia salud y seguridad, para no afectar negativamente a los demás.

Museos en línea

Si vives en la ciudad de Guadalajara tal vez has tenido la oportunidad de acudir a un museo, ya sea porque en la escuela realizaron una excursión o por iniciativa de tu familia o amigos.

En esta ciudad hay una gran variedad, como son el museo de Paleontología, el Hospicio Cabañas, el museo Regional, el museo de Arte Sacro, el Panteón de Belén o algunos peculiares como el museo de cera o el museo Chivas, dentro del estadio del equipo de futbol "Chivas rayadas del Guadalajara".

Pues bien, ante la pandemia que vivimos fue necesario quedarnos en casa y salir solo a lo exclusivamente necesario, razón que impidió acudir a lugares como los museos, además de que no estaban abiertos al público.



Es por eso que el día de hoy hacemos las recomendaciones de hacer visitas virtuales a museos interesantes e importantes, por un lado, aprovechamos el estar en casa y no exponernos a la enfermedad y por otro lado podemos echar un vistazo a aquellos museos de otros países que posiblemente no tengamos oportunidad de viajar, como es el caso del continente europeo.

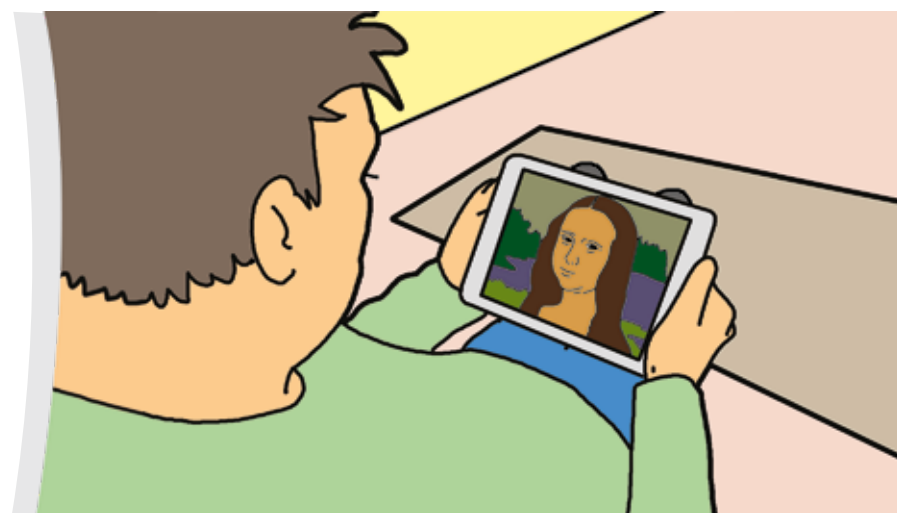
Diversas páginas en sitios web ofrecen ver de forma gratuita, solo tenemos que buscar cuál museo es de interés para usted, que a decir de la oferta, existe una gama de posibilidades muy amplia, comentaremos algunos de los más famosos e interesantes.

En el sitio web del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL) podemos encontrar una lista de los museos con mayor importancia del país, entre ellos:

- **Museo del Palacio de Bellas Artes:** Situado en la ciudad de México desde el año 1934, de acuerdo a información del INBAL fue el primer museo de arte en el país y actualmente exhibe de forma permanente 17 obras murales de siete artistas nacionales ejecutadas entre 1928 y 1963, mantiene un intenso programa de exposiciones temporales, así como una gran cantidad de actividades para todo público.
- **Museo Regional de Guanajuato** (Alhóndiga de Granaditas), situado en la ciudad de Guanajuato y conforme a información del Instituto Nacional de Antropología e Historia desde 1958, es considerado como uno de los más grandes y ricos museos de la República Mexicana ya que cuenta con un acervo inventariado de 9,275 objetos de gran valor histórico y cultural.

A nivel internacional la gama es interminable, sin embargo, dos de los más mencionados son:

- **Capilla Sixtina.** Situada en la ciudad del Vaticano, con información del sitio web "Rome-museum.com" la Capilla Sixtina cuenta con una espectacular decoración sobre todo en la bóveda y en la pared detrás del altar, dos obras realizadas por Michelangelo entre 1508 y 1512.
- **Museo de Louvre,** situado en París Francia. Uno de los museos más especiales por sus obras, entre las que destaca "La Gioconda de Leonardo Da Vinci, mejor conocida como "La Mona Lisa".



Sin duda alguna será tiempo muy bien invertido para conocer y llenar de cultura nuestra vida, mientras sea posible completar la experiencia de ir presencialmente a los museos.

Teatro en línea

El teatro ha sido desde la antigüedad una de las artes más reconocidas debido a la cercanía con el público y el nivel de conexión con las emociones de las personas que asisten a las grandes obras.



Con el paso del tiempo y como ha ido pasando con las demás artes, se han ido incorporando nuevas técnicas y métodos para su realización, esto incluye algunos elementos auditivos y visuales que ayudan al espectador a sumergirse más a fondo en la trama de la obra.

En este último año debido a las restricciones de convivencia el teatro adoptó su más reciente modalidad que se llama “en línea”.

Los teatros en el pasado año 2020 estuvieron cerrados en su totalidad ya que no se permitía la reunión de personas, así que debido a la necesidad de mantener la economía de las personas que trabajan y viven del teatro, se optó por tener una modalidad en línea.

Esto significa que las obras se pueden ver a través de una página en internet y se brinda acceso a las personas que han pagado su acceso para ver la obra.

También hay compañías que suben su material de manera gratuita a las redes en apoyo a las personas que no tienen el recurso suficiente para pagar, estas empresas también buscan promover la cultura y el arte.

■ Otra alternativa a los servicios de películas y series

Para poder adaptarnos a no salir de casa muchas personas optaron por contratar un servicio de películas y series en su televisión en donde se pueden encontrar varias opciones, sin embargo, el hecho de tener la opción de ver una obra de teatro transmitida en vivo puede ser una alternativa bastante interesante, inclusive se pueden ver tiempo después que ya han sido interpretadas.

Cada vez es más fuerte la tendencia en línea, inclusive muchos de los estrenos del cine, ahora salen en diferentes plataformas para poder verlas en casa. Esto brinda una sensación de mayor seguridad ya que en casa no hay necesidad de salir y exponerse al contacto con gran cantidad de personas, además de que se está a la vanguardia con los nuevos lanzamientos. Esto mismo está sucediendo con el teatro que se ha adaptado a la nueva normalidad.

■ Se incorporan nuevos elementos visuales

Una opción del teatro en línea es que las obras se pueden grabar y retransmitir varias veces lo cual da paso a la edición del video, con esto algunas cosas se pueden mejorar y refinar como tener múltiples tomas, mejorar el audio o incorporar otros elementos visuales.

Un ejemplo de ello, son las funciones virtuales del Festival de monólogos “Teatro a una sola voz” 2021, de la Secretaría de Cultura de Jalisco, que transmitirá las obras 16 al 22 de agosto a través de “Escenario digital”. Para consultar la cartelera completa, visite su sitio web <https://sc.jalisco.gob.mx/agenda/teatro/10022>



Algunas personas extrañan la sensación de estar en vivo en el teatro o en el cine, por ahora el aforo permitido es del 75%, es por eso que lo más probable es que a medida que se recuperen las condiciones sanitarias necesarias para la realización de eventos y reuniones de manera segura también regresen las personas a llenar los auditorios, teatros y salas. También es muy probable que vivamos en una forma híbrida, pero solo el tiempo lo dirá.

Conciertos en línea

Para los fanáticos de la música en vivo, la pandemia que se inició en el año 2020 fue una completa frustración, ya que es una experiencia por demás enriquecedora, con explosión de emociones y sentimientos, además un momento que se guarda en la memoria probablemente por toda la vida.

En una publicación de las Naciones Unidas en su sitio web llamado “La música no cura una pandemia, pero alegra el alma” comenta que, a raíz del confinamiento por la pandemia, algunos músicos ensayando en su casa vieron con agrado que algunos vecinos se deleitaban de sus notas musicales, creando los primeros conciertos de balcón.

Pero muy a parte de esta emotiva experiencia, para toda la industria que concierne a conciertos fueron momentos de mucha dificultad, desde los músicos, pasando por el staff, teatros, auditorios, estadios, todo el personal que labora en ellos, hasta la gente que se mantiene de la venta de souvenirs en cada evento.

Ante tal situación, se vio la forma de poder crear además de recursos económicos, que la magia de la música siguiera circulando por todo el mundo y gracias a que la tecnología hoy en día permite conexiones casi desde cualquier parte del mundo fue que se organizaron conciertos que se pudieron disfrutar desde casa o en reuniones familiares o de amigos.

Una de las causas positivas que se formaron a raíz de estos proyectos fue el apoyo de músicos a organizaciones para que así mismo se apoyara a gente necesitada, tal es el caso de la ONU, la OPS, UNICEF, en la cual artistas ofrecieron apoyo económico

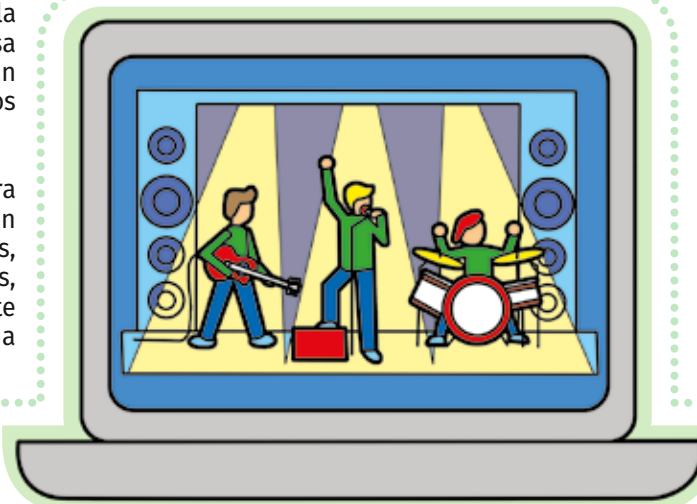
cada vez que la gente veía o descargaba contenido de plataformas digitales, sin duda, un apoyo mutuo que beneficia a todos.

Por otro lado, muchos artistas ofrecían sus canciones a través de sus cuentas en redes sociales, y algunos no conocidos o poco famosos tuvieron la gran oportunidad de crecer en popularidad, gracias a la oportunidad de estar completamente en casa, tanto del músico como del público que estaba expectante también en sus hogares.

La compañía OCESA, por ejemplo, presenta en su sitio web, la opción de concierto con costo en línea. Para consultar la agenda completa, visite su sitio web <https://www.ocesa.com.mx>

La pandemia y sus estados de confinamiento van cambiando, después de varios meses se dio aprobación para algunos conciertos en forma presencial, con medidas de cuidado, sin duda alguna la principal razón es motivar la economía, sin embargo, es un aliciente para todos aquellos que son integrantes de la industria de la música, así como para todos los melómanos y amantes de los eventos musicales.

La música es un arte, generador de sentimientos, estimulante de sensaciones corporales y un motivador de reuniones, y ciertamente la vida, el trabajo o las fiestas sin música serian periodos fríos e incompletos, y aunque hay momentos que se disfruta el silencio, sin temor a equivocarnos podemos comentar que siempre disfrutaremos de melodías, porque si bien es cierto, existen tantos géneros musicales para escuchar dependiendo de cada sentimiento producido.



RECETAS

Pescado a la plancha en salsa de espinaca



Ingredientes

- 4 Filetes de pescado.
- 2 Limones.
- 1 Taza de yogur ácido tipo griego y sin azúcar.
- 1/2 Taza de cebolla picada.
- 1/2 Taza de agua.
- 2 Manojos de espinaca.
- 1 Diente de ajo triturado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.
- Mantequilla.

Procedimiento

- En un tazón, marine los filetes de pescado con el jugo de los limones, sal y pimienta. Deje reposar durante 10 minutos. Engrase un sartén con un poco de aceite vegetal y 10 gramos de mantequilla. Ase cada filete a fuego medio, durante 2 minutos y volteo por 2 minutos más, repita hasta que esté bien cocido. Agregue otros 10 gramos de mantequilla cuando haga falta.
- Para preparar la salsa, vierta en una olla una cucharadita de aceite vegetal y 20 gramos de mantequilla, agregue la cebolla hasta que esté transparente, después el ajo; sofría por un minuto más. Agregue las espinacas previamente lavadas, desinfectadas y cortadas en julianas gruesas. Déjelas por 3 minutos más.
- Coloque el yogur en la licuadora, agregue el agua, el sofrito de espinaca y salpimienta al gusto. Licúe hasta que quede bien molido. Viértalo en la olla a fuego medio sin parar de mover hasta que hierva; tenga cuidado de que no se suba la espuma. Ya hervido, se apaga. Para servir, cubra el pescado con la salsa verde. Puede acompañarlo con papas hervidas y condimentadas.

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

e-lectura

Cuando hablamos de lectura, podemos hacer referencia a los múltiples beneficios que aporta al desarrollo personal, así como a la valía que tiene como fuente de ocio creativo, lo cual es importante como promotores de esta actividad: madres o padres de familia, educadores, bibliotecarios, mediadores de lectura, etcétera.



Sin embargo, hay que considerar que estamos en un proceso de conversión súper acelerado de la lectura en formatos físicos a una forma más reciente: la modalidad digital, con el ejercicio de la LECTURA ELECTRÓNICA, gracias al uso masivo de computadoras y uso del internet. Actualmente, leemos en gran medida mediante dispositivos, tanto por necesidades laborales o educativas, como por recreación y comunicación con otras personas (uso de aplicaciones en celulares, por ejemplo).

Vivimos en una sociedad que ahora se denomina de la información y el conocimiento, por lo que el uso de la LECTURA ELECTRÓNICA ya no es una opción sino una necesidad; y es muy particular este asunto porque quienes nacimos en una sociedad en donde apenas iniciaba el desarrollo de las computadoras o definitivamente no existían, hemos tenido que adaptarnos de una forma vertiginosa al uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs).

Por ello, impera la necesidad de conciliar la CULTURA DIGITAL que bien puede ser representada por las generaciones de los más jóvenes, con la CULTURA IMPRESA que tiende a relacionarse más con las personas adultas. Es momento de hacer una reflexión en torno a la LECTURA ELECTRÓNICA, para entender que este formato puede ser tan positivo y provechoso como la lectura impresa.

● e-lectura (beneficios)

- Incrementa la posibilidad de buscar y recuperar casi de forma inmediata información de diversos orígenes, a la hora que se requiera y en cualquier lugar.
- Se pueden combinar los textos con imágenes y sonidos que engrandecen la experiencia de leer.
- Es una excelente herramienta para que los niños y jóvenes se acerquen a la maravillosa experiencia de LEER.

Es fundamental, tener en cuenta que tanto la lectura impresa, como la electrónica son importantes soportes de información que pueden coexistir y complementarse, por lo que en familia podemos realizar ejercicios acercamiento a ambas formas de leer:

- Facilitar el acceso a libros físicos y electrónicos en casa para todos los miembros de la familia.
- Es muy importante acompañar a los más pequeños en la búsqueda de contenidos, para ayudarles en la selección de los temas e información que sean útiles para la tarea a realizar.
- Platicar en familia las experiencias con las TICs para fomentar un ambiente crítico que permita cuestionar qué tan conveniente es el uso de las mismas.
- Establecer horarios de uso de las TICs para que sean compatibles con las actividades cotidianas de la familia: tiempo de alimento, de convivencia y de descanso entre otras actividades.

Finalmente, hoy y siempre es tiempo de leer, sin importar el formato que se utilice, siempre y cuando los contenidos y temas nos impulsen a ser mejores.



**Red Estatal
de Bibliotecas y
Fomento a la Lectura**

**Mtra. Esmeralda Foncerrada Cosío.
Jefa de Área de Bibliotecas.
Secretaría de Cultura, Jalisco.**





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

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

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

A continuación, una lista de las principales frutas y verduras con su equivalente en cantidad de pieza o taza (la tradicional de 250 ml).



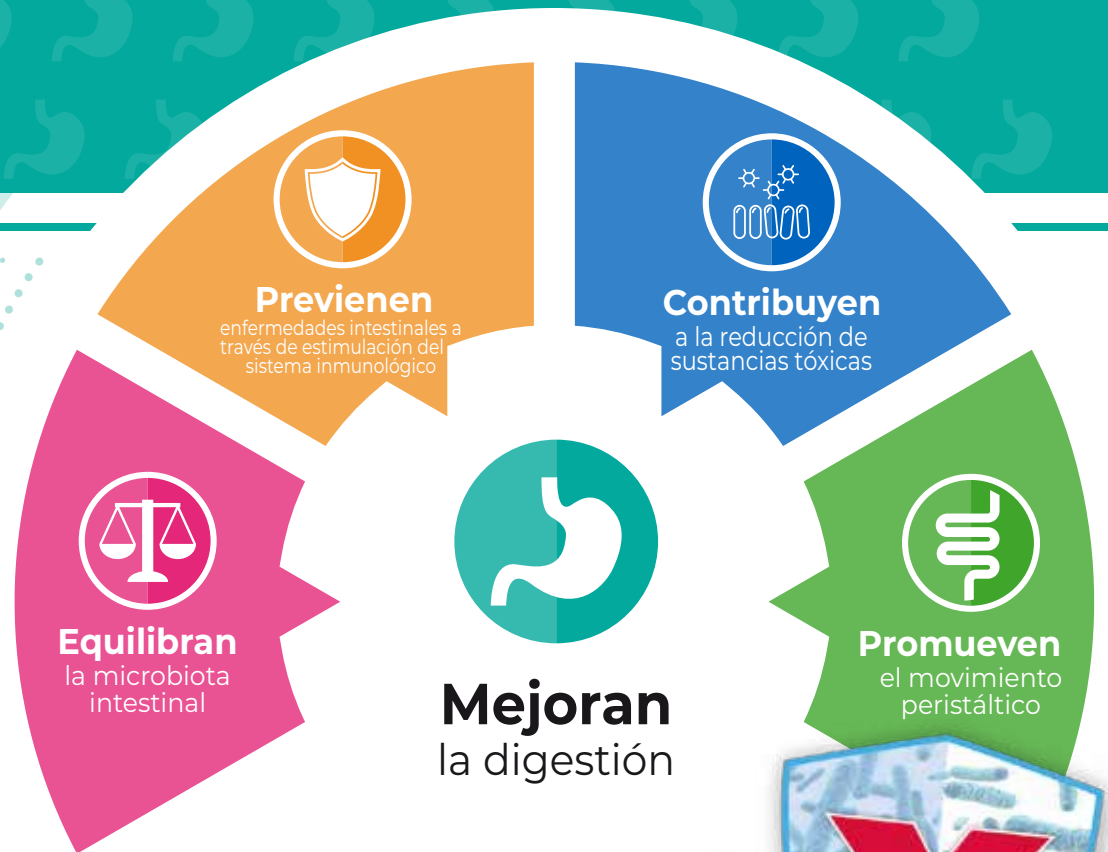
VERDURA	RACIÓN	FRUTA	RACIÓN
• Betabel crudo	¼ taza	• Manzana	1 pieza
• Jícama picada	½ taza	• Pera	½ pieza
• Pepino con cáscara	1 ¼ taza	• Piña picada	¾ taza
• Zanahoria rallada	½ taza	• Lima	3 piezas
• Apio crudo	1 ½ taza	• Mandarina	2 piezas
• Brócoli cocido	½ taza	• Mango petacón	½ pieza
• Champiñón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

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

Mejoran la digestión

Para el organismo es muy importante la digestión, al igual que los procesos de alimentación y absorción, que son complementarias. Ya que los alimentos que ingresan al cuerpo tienen que ser triturados y disueltos a sus moléculas más pequeñas para después ser llevadas al torrente sanguíneo y ser aprovechadas por el cuerpo. Para todo ello el cuerpo utiliza la masticación, así como los procesos del estómago e intestino.

Los probióticos ayudan en la salud intestinal, ya que promueven la mejora de las mucosas, necesarias para un adecuado proceso digestivo de los alimentos.



*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



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 eso es importante adoptar medidas para su conservación.

Yakult Presenta
"Los bosques"

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



Relaciona las columnas

Yakuamigo, ¿sabías que existe una relación muy importante entre el consumo de energía y el cambio climático? Esto se debe a que el calentamiento global tiene su origen principalmente en la quema de combustibles fósiles, los cuales son utilizados en la generación de electricidad. Por ello, cada vez que ahorramos energía eléctrica, estamos contribuyendo a mitigar los efectos del cambio climático.



A continuación, te invitamos a participar en la siguiente actividad, uniendo las columnas con los puntos relacionados entre sí para ahorrar electricidad.



Aprovecha al máximo la luz natural del día

Cambia los focos comunes por lámparas ahorradoras

Limpia periódicamente los focos y lámparas

Afuera de tu casa utiliza interruptores de movimiento

Pinta techos y paredes de colores claros

Desconecta el cable de la televisión, el radio, la computadora, etc., cuando no las utilices

Evita en lo posible el uso de pilas desechables

Asegúrate de que la puerta del refrigerador cierre herméticamente

Dile a tu mamá que planche la mayor cantidad posible de ropa en cada sesión

Prefiere secar la ropa al sol

Estos sirven para que la luz se encienda únicamente cuando se acerca una persona

Así tendrás mejor iluminación

Aún apagados, pero conectados, algunos aparatos siguen consumiendo electricidad

Es gratis y además utilizar una secadora de ropa consume mucha energía

Ya que el polvo bloquea la luz

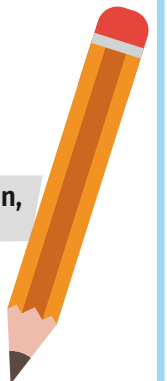
Si se fuga "el frío", sin duda consumirá más electricidad

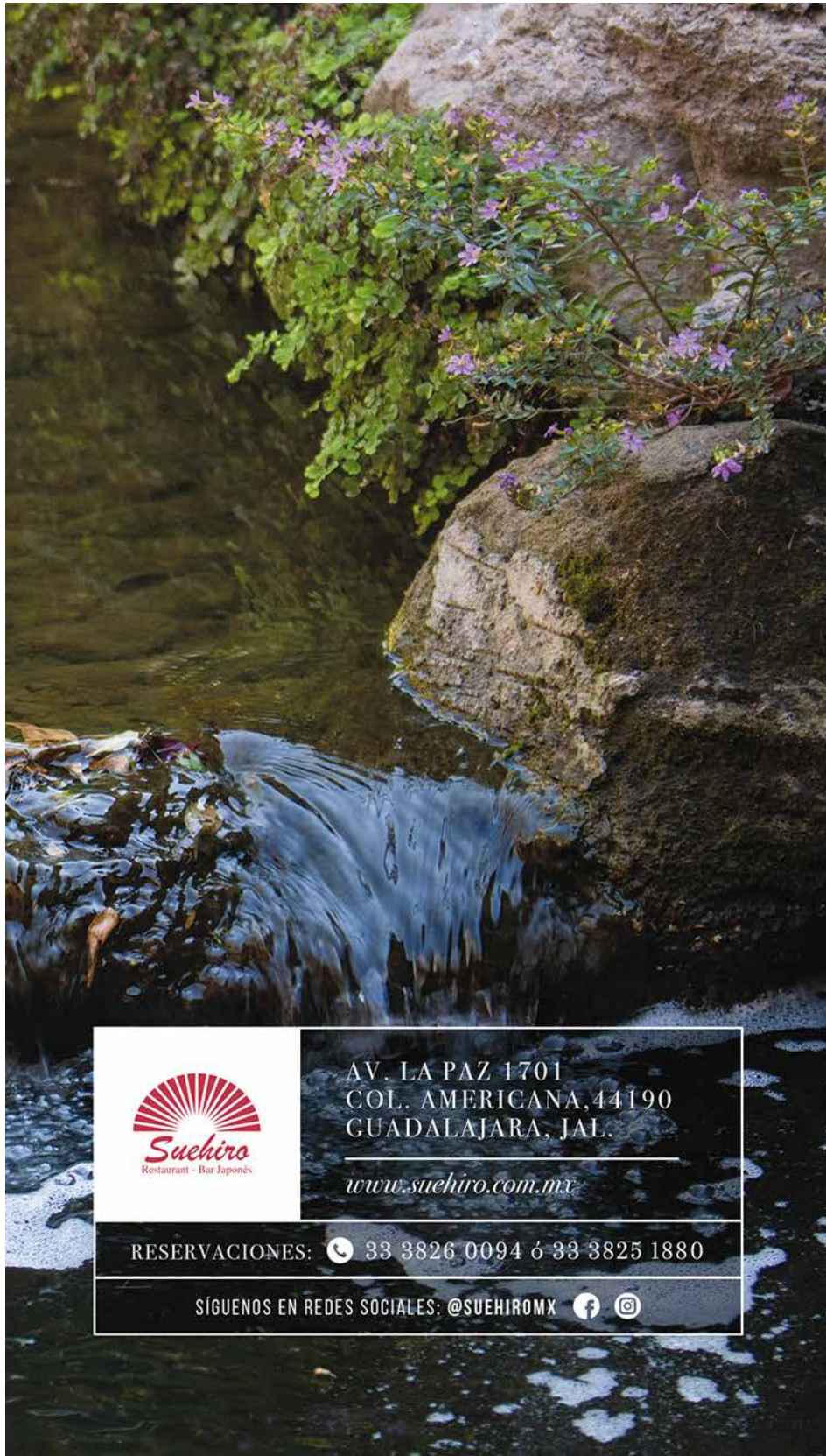
Así aprovechará mejor el calor acumulado

Cuestan un poco más pero consumen menos energía y duran más tiempo

Son más costosas y generan más contaminación, en tal caso, prefiere las recargables

Enciende la luz solo cuando la necesites





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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUEENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Consejos de **PREVENCIÓN** para evitar el contagio de enfermedades causadas por virus



EVITA EL CONTACTO

A mayor distancia menores probabilidades de contagiarse, en lugares concurridos el riesgo de contagio es más alto.



NO SALUDES

El contagio se da de persona a persona, utiliza otro tipo de saludo sin ser descortés.



LAVA TUS MANOS

Cada que puedas, al salir o llegar a tu casa u oficina, antes de tocar a tus familiares u objetos de uso común.



ESTORNUDA DE MODO SEGURO

Tose o estornuda cubriendo nariz y boca con la parte interna del codo.



CONSUME PROBIÓTICOS

El *Lactobacillus casei* Shirota previene enfermedades intestinales e infecciosas al fortalecer tu sistema inmune.