

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 323 / Distribución Gratuita

Redes sociales

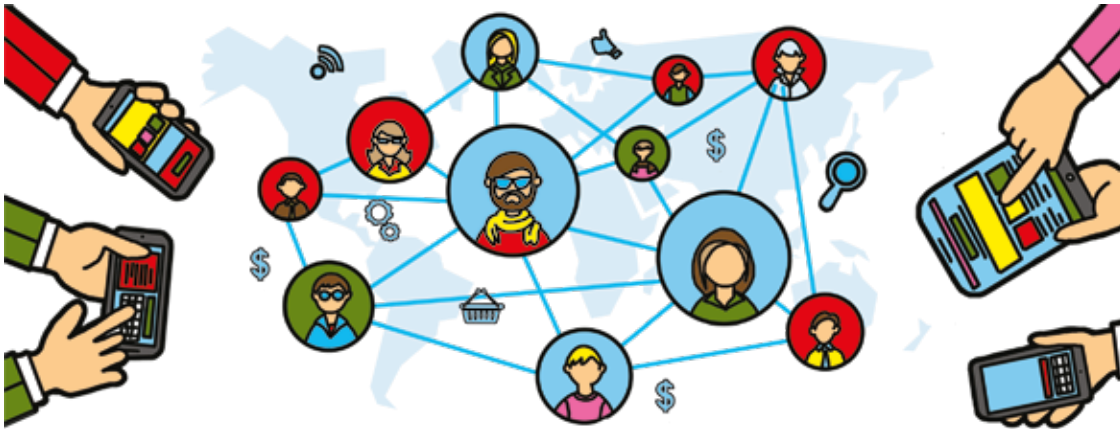


Las redes sociales constituyen un importante punto de encuentro para personas de todas las edades con intereses comunes e incluso se han convertido en una “extensión” de la identidad de muchos. Sin embargo, también pueden tener desventajas, como la sobreexposición de la vida personal, la suplantación de identidad, el acoso y diferentes niveles de adicción. Lo invitamos a leer el presente número de [Familia Yakult](#) y conocer más acerca de este tema.

Atentamente / Comité Editorial

Definición y antecedentes

De acuerdo al Diccionario Panhispánico del Español, las redes sociales se definen de la siguiente manera: “Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o videos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo”.



Dicho de una forma más sencilla, podemos decir que las redes sociales son estructuras desarrolladas en internet (y que necesitan de éste), por personas u organizaciones que se conectan a partir de intereses o valores comunes. A través de estas redes, se crean relaciones entre individuos o empresas de forma rápida, sin jerarquía o límites físicos.

Cabe señalar que cuando hablamos de redes sociales, por lo general lo primero que se nos viene a la mente son aplicaciones como Facebook o YouTube, sin embargo, el término es más antiguo de lo que imaginábamos, ya que los sociólogos utilizan dicho concepto desde hace mucho tiempo, para describir interacciones entre individuos, grupos, organizaciones o hasta sociedades enteras con intereses comunes, esto desde finales del siglo XIX.

Por consenso general, se acepta que “SixDegrees” fue el primer sitio web de redes sociales en la historia, el cual tenía como premisa que cualquier persona se encuentra solo a seis pasos de la persona más distante a ellos y que “siempre todos estamos conectados”. A pesar de haber sido un fracaso comercial en su lanzamiento, cimentó las bases de lo que hoy conocemos como redes sociales. Uno de los principales problemas a los que se enfrentaron las primeras redes sociales, fue que los usuarios no contaban con muchos amigos que tuvieran un perfil en la misma red y que no había mucho qué hacer; además, tampoco estaban interesados en conocer personas extrañas, algo que definitivamente ha cambiado en la actualidad.

Pero el verdadero boom de las redes sociales tuvo lugar en 2005 con el sitio “MySpace”, el cual contó además con una difusión masiva en los medios de comunicación tradicionales. Sin embargo, con el tiempo decayó su uso, en parte por las acusaciones a la plataforma de no contar con medidas de protección suficientes para los menores de edad.

En México y gran parte de Latinoamérica, Hi5 se convirtió entonces en la red social de mayor proliferación entre los usuarios de internet. Hoy en día, según el informe digital publicado en febrero de 2021 por We Are Social y Hootsuite, tenemos las siguientes estadísticas en nuestro país:

- 99,9% de los usuarios visitó o utilizó una red social o un servicio de mensajería instantánea en el último mes.
- 91,2% de los usuarios participó activamente o contribuyó en las redes sociales en el último mes.
- Cada usuario en promedio invierte 3 horas y 27 minutos por día.

Por otra parte, de acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2020, INEGI, Comunicado, especifica que hay 84.1 millones de usuarios de internet en México.

En tanto, el porcentaje de usuarios de internet en las entidades de Colima y Jalisco son 81.8 y 75.6%, respectivamente.

Hace veinte años, pocos imaginaban el éxito que tendrían algún día las redes sociales. Sin embargo, actualmente muchas personas, especialmente los jóvenes, no podrían concebir sus vidas sin esta forma de comunicación y de relacionarse con los demás.



Comité Editorial

Septiembre 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:** 0132 2299-1594, **Autlán:** 0131-7381-3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



The mark of responsible forestry

Pandemia y videollamadas

La pandemia por Covid-19 ha provocado un cambio evidente en el comportamiento de los usuarios de internet; por ejemplo, el comercio electrónico o *e-commerce* ha crecido considerablemente, el uso de plataformas *streaming* de video y música se ha disparado, así como el entretenimiento de videojuegos en línea.



De acuerdo al informe digital de We Are Social y Hootsuite, aproximadamente un 60% de la población mundial, es decir, 4,660 millones de personas, son usuarios de internet, lo que supone un crecimiento de 7.3% con respecto al año pasado, en tanto que el número de personas que utilizan las redes sociales creció un 13% (490 millones de usuarios nuevos), mientras que en México esta cifra corresponde al 12.4%.

Pero con la pandemia, también aumentó considerablemente la necesidad de comunicarse por medios digitales para evitar el contacto físico y el riesgo de contagio por el coronavirus.

Las videollamadas y videoconferencias se convirtieron rápidamente en una de las opciones preferidas no solo para la comunicación entre seres queridos, sino también en los equipos de trabajo y grupos escolares que no han podido regresar a sus lugares de trabajo o aulas.

De acuerdo a "Xataka", un sitio web especializado en tecnología y gadgets, algunas de las aplicaciones más populares para realizar este tipo de comunicación en línea son:

- Skype.** Se trata de un referente entre los servicios de este tipo, incluso antes de la pandemia. En su versión gratuita ofrece la posibilidad de hacer videoconferencias hasta con diez personas al mismo tiempo, con elevados estándares en cuanto a la calidad del video y audio. Además, Skype es multiplataforma, eso significa que puede emplearse tanto en computadoras como en teléfonos. También posee diferentes opciones, como compartir la pantalla, difuminar lo que hay detrás del usuario mediante el modo retrato y hasta hacer traducciones en tiempo real en distintos idiomas.

- WhatsApp.** Es una de las aplicaciones de mensajería instantánea más utilizadas en el mundo y también en México. Gracias a WhatsApp, es posible realizar videollamadas, aunque solamente con cuatro personas a la vez mediante el teléfono, sin embargo no es posible en su versión web. Uno de sus puntos fuertes, es la enorme cantidad de personas que ya cuentan con esta aplicación en su móvil.
- FaceTime.** Representa la aplicación de llamadas de voz y videollamadas de Apple. Tiene soporte para treinta y dos personas a la vez, su única limitación es que solamente puede utilizarse en dispositivos de esta marca, como iPhone, iPad, Mac e iPod touch.
- Zoom.** Una de las plataformas de mayor crecimiento en los últimos años, ya que permite realizar videollamadas de hasta cien participantes en su modalidad gratuita, aunque sin pagar están limitadas a cuarenta minutos de duración.
- Snapchat.** Aunque probablemente haya disminuido su popularidad en comparación con el año de su lanzamiento, continúa siendo una de las opciones más divertidas para realizar videollamadas, particularmente entre los jóvenes, debido a la variedad y creatividad de sus filtros, así como otras novedosas opciones. Entre sus desventajas es que solo sirve en su versión móvil.
- Google Meet:** Es una aplicación para videollamadas grupales que se encuentra gratis para todos los usuarios con una cuenta de correo de Gmail. Una de sus mayores ventajas es que permite silenciar a los participantes e incluso eliminarlos, evitando los usuarios anónimos.



La pandemia todavía no termina, por lo que debemos adaptarnos de la mejor manera posible a esta "nueva normalidad" y los encuentros con otras personas a través de las videollamadas forman parte de estas acciones para evitar el contacto físico.

Seguridad en redes sociales

Ya mencionamos en páginas anteriores sobre el elevado número de personas que utilizan el internet y las redes sociales alrededor del mundo y nuestro país. Eso implica enormes ventajas en la comunicación y el entretenimiento, pero al mismo tiempo significa grandes riesgos si no se toman las medidas suficientes de seguridad.



¿A qué riesgos nos enfrentamos?

De acuerdo a ESET, una de las compañías de seguridad informática más importantes del mundo, los riesgos a los que nos exponemos en las redes sociales se clasifican de la siguiente forma:

- **Malware.** Son archivos con fines dañinos que al infectar una computadora realizan acciones como el robo o secuestro de información, el control del sistema, la captura de contraseñas o sesiones activas e inclusive deteriorar el rendimiento del dispositivo infectado.
- **Estafas digitales.** A través de un correo apócrifo, los ciberdelincuentes se hacen pasar por una entidad conocida, por ejemplo, un banco, e invitan al usuario a acceder a un enlace que lleva a un sitio web que parece el auténtico, pero no lo es, con el objetivo de capturar su nombre de usuario y contraseña, obteniendo credenciales de acceso a muchas cuentas de redes sociales e inclusive entidades financieras.
- **Robo de información.** A diario, los usuarios de redes sociales comparten diversos datos de índole personal que pueden ser de utilidad para los atacantes.
- **Grooming.** Consiste en acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad y abusar sexualmente de él.
- **Cyberbullying.** Implica la utilización de medios de comunicación digitales, como las redes sociales, con el fin de acosar y hostigar de forma premeditada a una persona o grupo.
- **Sexting.** Consiste en el envío de contenidos de tipo sexual, principalmente fotografías o vídeos a otras personas por medios digitales.

¿Cómo nos podemos proteger?

La Universidad Nacional Autónoma de México, a través de su revista digital "Seguridad", nos ofrece los siguientes consejos para navegar de forma segura en las redes sociales:

- Utilice una contraseña complicada, así le será difícil a un atacante descubrirla. Recuerde que ésta prácticamente constituye la llave para ingresar a su perfil y tener acceso a fotografías y conversaciones.
- No acepte contactos desconocidos: Hacerlo incrementa la posibilidad de recibir mensajes spam, con enlaces a sitios fraudulentos o de contenido malicioso.
- Sea precavido con la información publicada y permita que únicamente los contactos de su red de amigos puedan ver esos datos. Esto es algo que se puede configurar en la privacidad de su perfil.
- Tenga cuidado de no dar información confidencial, como números de cuenta o teléfono, contraseñas o direcciones.
- Reporte cualquier caso de spam o abuso a su proveedor de redes sociales, para prevenir que se sigan multiplicando estos ataques a otras personas.
- No almacenar contraseñas de acceso en equipos compartidos y no olvide cerrar la sesión cuando termine de utilizar el servicio.
- Mantenga actualizado el navegador. Esto le ayudará a estar protegido contra ataques que aprovechen las fallas en su equipo.



Si usted ha sido víctima de algún delito donde intervenga el uso del internet, es necesario que acuda personalmente a hacer su denuncia a la Fiscalía del Estado o las oficinas del Ministerio Público más cercanas a su domicilio. Si requiere orientación sobre los delitos en los cuales intervienen los medios electrónicos puede marcar estos teléfonos de la Policía Cibernética: 33 3837-7900 ext. 18041 / 33 3837-6000 ext. 15878 y 15744.

Para bien o para mal, las redes sociales forman parte de la vida de muchas personas. Sin embargo, sin importar la edad del usuario, todos son vulnerables de quedar expuestos a un conjunto de amenazas informáticas que pueden atentar contra su información, privacidad, economía e incluso su propia integridad. Por eso es fundamental seguir las medidas de prevención descritas anteriormente.

Ventajas y desventajas de las redes sociales

Las redes sociales son aplicaciones o canales digitales que sirven de interacción entre diferentes personas, ellas tienen una diversidad de usos, entre ellas son: comunicación, entretenimiento, trabajo, estudio, etc. La razón básica es acercarse a través de la tecnología el contacto con otras personas.



A pesar de que suena muy alentador, en ocasiones podemos pensar si en realidad es algo que vino para mejorar nuestras vidas o nos aleja de nuestro rol de humanos.

Es por ello que enumeraremos que ventajas y desventajas han traído las redes sociales a nuestros días.

■ Ventajas

En primer lugar está el acercamiento con familiares y amigos, poder comunicarnos diariamente y en un instante, con personas de cualquier parte del mundo o encontrar aquellos amigos de la infancia.

Otra cuestión positiva es poder comunicarnos y estar al tanto de nuestros hijos, pareja, padres, abuelos, o cualquier persona que tengamos a cargo.

Como seres humanos tenemos la necesidad de compartir nuestros sucesos con nuestros amigos y familia, por tal motivo, las redes sociales son un medio para compartir nuestra alegría, enojo, preocupación o tristeza, ya sea un cumpleaños, graduación, viajes o situaciones no gratas como el robo de un auto o la muerte de un ser querido.

Oportunidad para ofrecer productos y servicios también es una ventaja de las redes sociales, de hecho, cada vez es más común buscar o utilizar este medio para dicha necesidad.

Así mismo, una ventaja de las redes sociales es poder enterarnos de acontecimientos que suceden en nuestra sociedad al instante, como noticias del tráfico, lluvia, resultados deportivos, etc.

■ Desventajas

Una de éstas podría ser la desconexión con personas que físicamente están a nuestro alrededor.

Otra desventaja es que la comunicación carece de algunos de sus elementos, ya que en el caso de los mensajes escritos hace falta la entonación de la voz, miradas, gestos, y más aún si añadimos faltas de ortografía o ausencia de comas, signos de interrogación, entre otros.

Un aspecto un tanto complicado es la necesidad de aparentar, figurar o mostrarnos como personas siempre exitosas o felices, situación que es puntual en las redes sociales, este semblante puede forjar una personalidad fría y vacía.

El ciberbullying y acoso es un problema serio de las redes sociales, conlleva burlas, ataques o acoso.

Fraudes o extorsión, son situaciones que desgraciadamente pueden ocurrir, por eso es recomendable estar atento de las páginas y personas que uno visita en red social, no abrir "links" dudosos, estar atento de los concursos, préstamos o promociones muy atractivas.

Adicción a las redes. Ciertamente son muy atractivas y los contenidos o charlas pueden ser interminables, esto puede llevar a muchas horas de ocio que se convierten en baja productividad para el trabajo o estudio.

Riesgo de accidentes. Es muy común ver personas conduciendo vehículos y al mismo tiempo utilizando un celular, solo una cosa podemos decir, ¡no lo hagas!

Como cualquier sustancia adictiva, estar conectado por varias horas al internet o las redes sociales, deteriora al cuerpo, genera un estado de excitación, ansiedad y resta horas de sueño (Secretaría de Salud).



Las redes sociales han llegado para quedarse y seguir creciendo, aprovechemos esta tecnología al máximo sin permitir que sea un factor negativo.

Aplicaciones de salud

Para muchos de nosotros la salud es algo muy importante, razón por la cual realizamos acciones en pro de nuestro bienestar. Pues bien, la tecnología tiene varias opciones para poder ayudarnos con esta tarea, a través de aplicaciones que se descargan en nuestros dispositivos. Veamos cuáles son las más populares:

- **Podómetro o cuenta pasos.** Es una “app” muy práctica, ya que solo se requiere descargar y traer consigo el celular (por lo regular es así). Contará todos los pasos que damos en el día, la recomendación es llegar a 10,000 pasos, aunque podemos iniciar con una cantidad menor y poco a poco lograr la meta.
- **Recordatorio de tomar agua.** Es un gran aliado para conseguir consumir de 2 a 3 litros de agua natural, ya que este hábito es difícil para algunas personas. El teléfono sonará cada cierto tiempo para pedirte que consumas el vital líquido.
- **Contador de calorías.** Esta aplicación te ayudará a llevar un conteo de los alimentos que ingieres en el día, esto te auxiliará a no comer de más y a darte cuenta cómo te estás alimentando.
- **Monitor de frecuencia cardíaca.** Esta función ayuda para conocer cuántos latidos por minuto tiene el corazón, puede servir para enfocar el ejercicio, como en la resistencia, disminución de grasa corporal, entre otros.
- **Recordatorio de tomar medicamentos.** Ayuda a no olvidar tomar los medicamentos, así como algunas otras funciones, como tipos diferentes de alarmas, campos para añadir datos de salud y opciones para compartir con el médico.
- **Ejercicio.** Existe una cantidad muy amplia de opciones a descargar, puedes elegir de acuerdo a tu gusto de entrenamiento. A través de videos, imágenes o textos te hará adecuadas recomendaciones de actividad para ejercitarte.
- **Descansar o dormir bien.** Encontrarás aplicaciones que te ayudarán a conciliar el sueño, ya que a través de sus sonidos le permite experimentar una calma agradable.



- **Calendario menstrual.** Te ayudará a llevar un seguimiento de tu ciclo, fertilidad o embarazo con todos los detalles que conlleva, sin duda una opción muy buena para control y aprendizaje.

- **Embarazo.** App enfocada a llevar un adecuado control en el embarazo, con información semana a semana que será de gran utilidad.

- **Autoayuda.** Existen aplicaciones que te ayudarán en esos momentos de estado de ánimo bajo, ya sea porque están administradas por profesionales, se basan en estrategias para medir tus emociones o buscan administrar recursos motivacionales diarios.

- Una de las principales aplicaciones descargadas en la que pertenece al Seguro Social, “IMSS Digital”, para los asegurados de este instituto puede ser una buena opción para trámites y atención en sus clínicas.

- **Recetas saludables.** Ideal para preparar alimentos adecuados para mantener o mejorar la salud.

Sin duda alguna existen aplicaciones para todos los gustos, algunas son gratuitas, otras tienen costo, pero sin duda valdrá la pena si es algo que en realidad valoras. Recuerda que la salud es algo muy valioso, acude a un profesional, ya que la mayor parte de estas apps son solo de apoyo.



Daños a la salud por uso de la tecnología

Para quienes estudiaron o trabajaron en el siglo pasado (de 1999 hacia atrás), pueden resultar una maravilla los artículos tan modernos y tecnológicos que se han creado, desde la computadora, los teléfonos inteligentes, el internet, las plataformas de televisión, entre otros.

La tecnología ha llegado para quedarse y ayudar en casi todas las tareas que se realizan hoy en día, mejorando procesos académicos, laborales, de esparcimiento, entretenimiento, entre muchos otros.



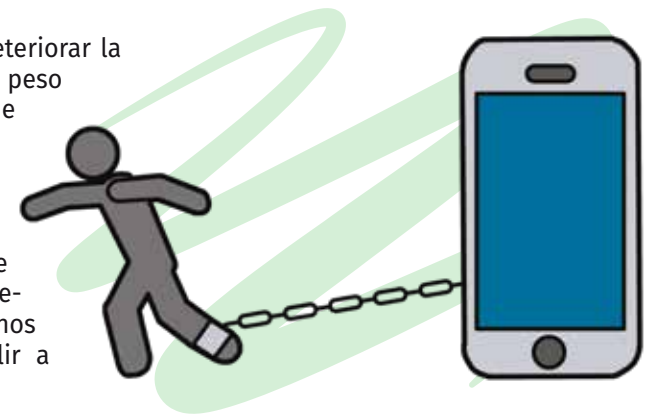
Ante tal situación parece que solo genera bondades, sin embargo, el uso de la tecnología podría acarrear daños a la salud. De acuerdo al doctor Ulises Jiménez Correa, responsable de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina UNAM, el exceso en el uso de aparatos como celulares, tabletas o computadoras ha dificultado para iniciar el periodo del sueño y despertar, además de provocar somnolencia y cansancio durante el día.

Así mismo añade: *la estimulación luminosa proyectada por los dispositivos tecnológicos durante la noche, puede provocar depresión, ansiedad, riesgo de suicidio y adicciones; así como fallas en la atención, memoria y aprendizaje.*

En esta misma vertiente, existe una recomendación importante por parte de académicos de la UNAM, con la finalidad de disminuir la exposición a dispositivos electrónicos, apagarlos antes de dormir, así mismo la red wi-fi, aunque no hay evidencia de que cause daños a la salud, la recomendación es apagarlo durante la noche, ya que es el momento en que no se utiliza y de paso se aprovecha para que los miembros de la casa no se desvelen con el uso del internet.

Uno de los efectos más conocidos es el cansancio y daño en la vista, debido a la sobreexposición de los dispositivos antes mencionados, además, la cercanía entre ojos y pantalla, la emisión de luz que provoca y el uso diario de uno o diferentes aparatos, todo esto puede llevar a resequead en los ojos y un progresivo deterioro. Otra de las afectaciones de la tecnología tiene que ver con el desgaste de articulaciones, hablamos de la muñeca, los dedos de la mano, columna, entre otros, debido a excesivo movimiento al escribir, utilizar el mouse, estar sentados muchas horas (o mal sentados).

Un aspecto que vino a deteriorar la tecnología es el peso corporal, debido a que en muchas ocasiones nos facilita la vida en cuanto a caminar, esforzarnos o simplemente existe demasiado entretenimiento que nos impide organizar salir a realizar actividad.



Recordemos que la tecnología en la era moderna tiene que ser un aliciente para mejorar los procesos y la calidad de vida, por ello es importante tener siempre en cuenta el costo beneficio enfocado en la salud de lo que los dispositivos generan en nuestra vida diaria para sacar el mejor provecho de ellos.



RECETAS

Tren de frutas

Ingredientes

- 4 plátanos y un trozo de papaya (o fresas, manzana y otras frutas de temporada).
- 40 cacahuates naturales (o nueces / almendras / granola).
- 8 cucharadas de yogurt natural (u otro lácteo fermentado cremoso).
- 4 cucharadas de amaranto tostado.
- 4 cucharadas de chía.
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo.



Procedimiento

- Lave y desinfecte las frutas que se comen con cáscara. Pele las de cáscara gruesa.
- Haga el aderezo mezclando el yogurt con la canela.
- Parta la papaya en cuadros pequeños para una de las cargas del tren.
- Corte seis ruedas del plátano y el resto pártalo a la mitad a lo largo y divídalo en tres vagones de carga y una chimenea. Con un palillo, sumerja el plátano en el aderezo y recubra los vagones con amaranto y las ruedas con la chía.
- Decore con cacahuates para formar las ventanas y la otra carga del tren. Dele forma al vapor con el aderezo.
- Para los adultos corte las frutas y mezcle todos los ingredientes.

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

Historia de la alimentación humana

Una necesidad básica del ser humano es alimentarse y desde sus orígenes ha tenido que emplearse para conseguirlo, por ello diversos investigadores muestran teorías de cómo era la alimentación en la prehistoria y a través de los años hasta nuestros días.



De acuerdo al investigador Pedro Arroyo en su publicación “La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas”, se cree que en sus primeras eras el ser humano consumía alimento por medio de la recolección de frutas, verduras, raíces y nueces, así mismo pequeñas cantidades de proteínas de origen animal.

Con el tiempo, el hombre mejoró sus condiciones físicas e inició con el consumo de mayor cantidad de carne y grasa por medio de la carroñería, la cacería y la antropofagia (comer carne humana).

Con el pasar de los años se llevó a cabo un tipo de alimentación que se le conoce como dieta paleolítica, en el cual se utiliza la técnica de recolección y caza, sin embargo, en esta época consumía animales pequeños, peces y conchas, con alto consumo de fuentes vegetales.

La razón de este cambio en la alimentación supone que fue por la sobreexplotación de los recursos (por la caza), el aumento en la población, entre otros.

La agricultura y la ganadería generó para el ser humano una forma de vida con características específicas para la supervivencia, debido a que se facilitó la existencia de alimento, mejorando con esto la nutrición de las poblaciones y por ende su salud, lo anterior debido a que con el trabajo de campo se tienen mejores condiciones que con la simple recolección y caza, de igual manera por el acopio de víveres, que con el pasar de los años se fueron mejorando los procesos de procesamiento y almacenamiento.

Ya en nuestra era moderna, surgió un proceso de transformación tecnológica (económica, social, etc.) llamado la Revolución Industrial, entre el siglo XVIII y XIX (dieciocho y diecinueve) que mejoró formas de trabajo, gracias al empleo de máquinas de vapor, con el uso del carbón y el hierro. Dichas mejoras modificaron poco a poco algunos alimentos y formas de alimentación, teniendo más accesibilidad, variedad y reducción de costos.

En el transcurso del siglo XX y lo que llevamos del XXI se fueron generando e innovando todos los procesos de producción, almacenamiento, conservación y preparación de los alimentos, en parte como sinónimo del progreso económico, mejoras tecnológicas y para el aseguramiento de alimento a la creciente población. Sin embargo creó características no tan benéficas para la salud, como es el consumo de mayor cantidad de alimento, grasas trans, omega 6, harinas refinadas y reducción de omega 3, fibra y gasto calórico por la actividad o trabajo físico.



A través de las épocas el ser humano se ha tenido que adaptar a los recursos disponibles, hoy en día contamos con una gran diversidad, es importante conocer que alimentos son mejores para nuestra salud.

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.

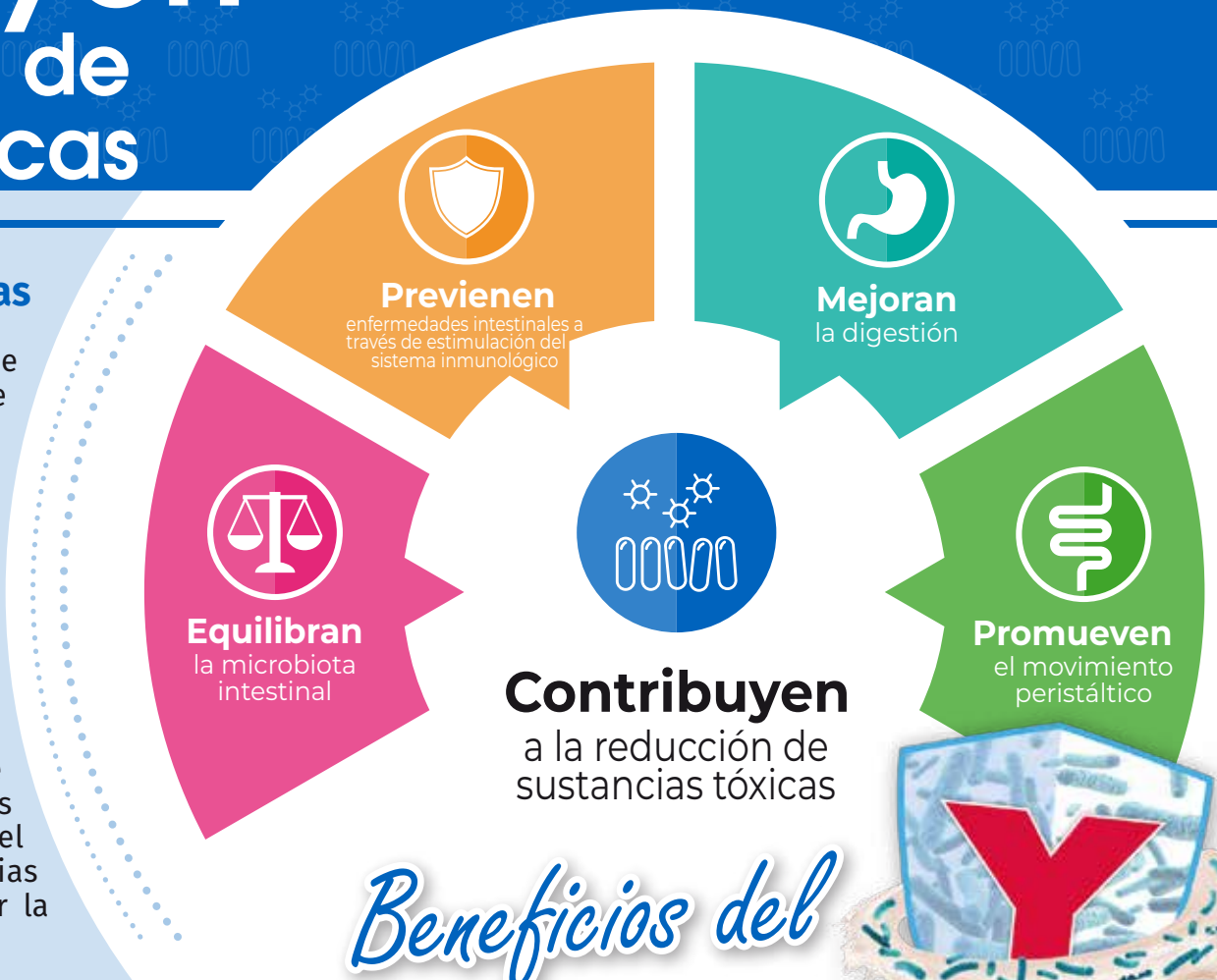


Contribuyen a la reducción de sustancias tóxicas

Generación de sustancias tóxicas

Durante el proceso de la digestión se pueden crear sustancias de diferente índole, ya sea algunas que benefician al organismo y otras que lo pueden perjudicar, mucho de ello depende de qué alimentos consumimos y de qué tan bien funciona nuestro intestino. Alimentos como carnes, ya sea mucha cantidad o exceso de calorías, frituras, embutidos, entre otros.

Las bacterias benéficas intestinales cumplen funciones en beneficio, ya que pueden ayudar a disminuir sustancias tóxicas, bacterias nocivas, disminuir el estreñimiento, formar sustancias protectoras para el intestino y mejorar la actividad del sistema de defensa.



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



Yakult Presenta
Resiliencia en tiempos de COVID

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



Sopa de letras

Yakuamigo, seguramente has escuchado hablar acerca de las redes sociales, pero quizás no sabías que tus padres vivieron en una época en la que no existían y probablemente tampoco tenían un teléfono inteligente, sin embargo para las generaciones actuales puede parecer algo difícil de concebir.

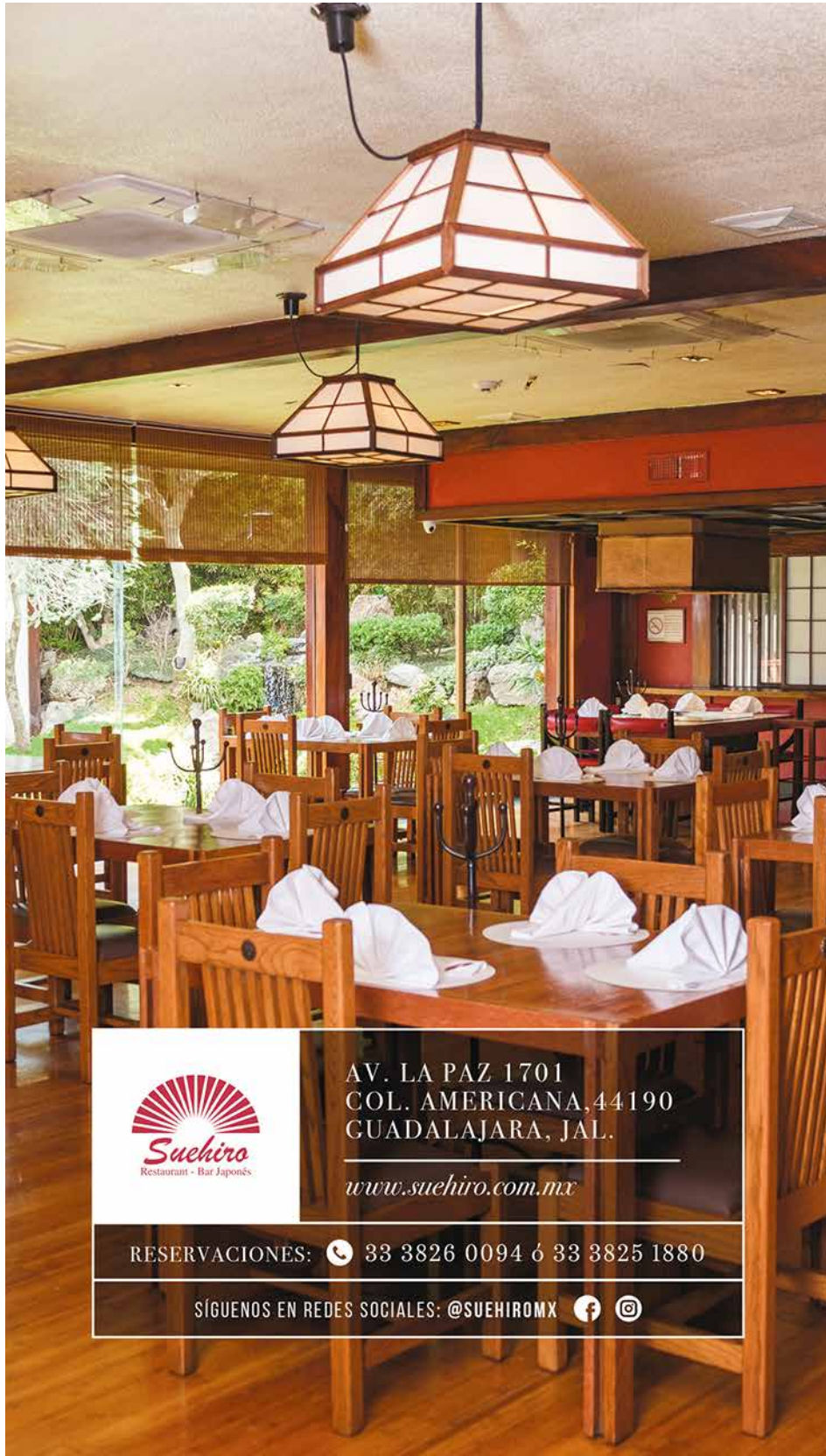


A continuación, te invitamos a resolver la siguiente sopa de letras con términos asociados a las redes sociales y la tecnología.

R	A	D	E	S	P	P	A	S	T	A	H	W	S	A	I	O	F	F	E	H
Z	O	O	S	W	F	A	C	E	S	B	O	O	K	T	N	T	U	S	L	K
O	S	K	N	S	N	A	P	C	H	A	T	R	F	A	S	U	W	Y	I	I
O	C	O	A	T	I	K	T	A	K	I	K	Q	A	R	T	I	H	D	N	N
A	Y	O	U	T	U	B	E	Z	O	M	U	Y	C	I	A	T	D	I	E	S
C	P	B	P	I	W	H	A	T	S	A	P	D	E	Y	G	H	I	S	R	T
F	I	E	C	K	T	N	M	H	R	P	I	N	T	E	R	E	S	T	E	A
A	N	C	H	T	S	I	A	S	K	Y	P	O	I	Y	A	L	C	C	T	G
C	T	A	A	U	K	N	R	B	O	O	K	A	M	O	C	I	O	O	T	R
E	E	F	Y	K	I	T	G	I	E	H	M	W	E	U	H	N	R	R	I	E
T	R	H	O	R	P	E	A	G	B	O	O	M	T	K	R	K	D	D	W	M
I	E	G	U	E	E	N	T	I	K	T	O	K	U	S	E	E	T	I	T	W
K	S	K	T	D	U	D	S	O	K	U	Z	K	B	G	G	D	U	E	Z	A
M	S	K	A	E	T	O	N	I	Z	O	O	N	E	O	N	L	I	N	E	T
E	T	U	B	S	O	C	I	A	L	E	S	M	E	D	E	I	T	E	S	S
S	A	B	E	L	K	O	K	Y	O	W	T	U	B	E	S	N	E	S	O	A
S	H	E	W	I	M	Y	S	P	A	C	E	L	I	N	S	K	R	T	C	P
E	W	C	S	O	C	I	P	W	A	T	S	A	P	P	E	E	P	Y	I	P
N	K	A	O	L	I	N	K	E	D	L	N	O	K	S	M	D	Z	S	A	O
G	W	F	O	N	L	I	M	E	O	K	S	N	A	P	S	H	A	T	L	K

- REDES
- FACEBOOK
- YOUTUBE
- INSTAGRAM
- LINKEDIN
- PINTEREST
- SNAPCHAT
- MESSENGER
- FACETIME
- SOCIALES
- TWITTER
- WHATSAPP
- SKYPE
- DISCORD
- MYSPACE
- TIKTOK
- ZOOM
- ONLINE





Restaurant • Bar Japonés

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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Yakult

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

SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

ASESOR DE VENTAS

Sucursal Lagos de Moreno

Requisitos:

- Edad de 20 a 30 años
- Secundaria o preparatoria terminada
- Buena presentación
- Licencia de chofer vigente

OFICINA MATRIZ

¡Envía tu curriculum y
revisaremos alguna
opción para ti!

¡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 Lagos de Moreno: Río Nazas #149 / Col. Las Ceibas / **Tel.** 47 4741 1011