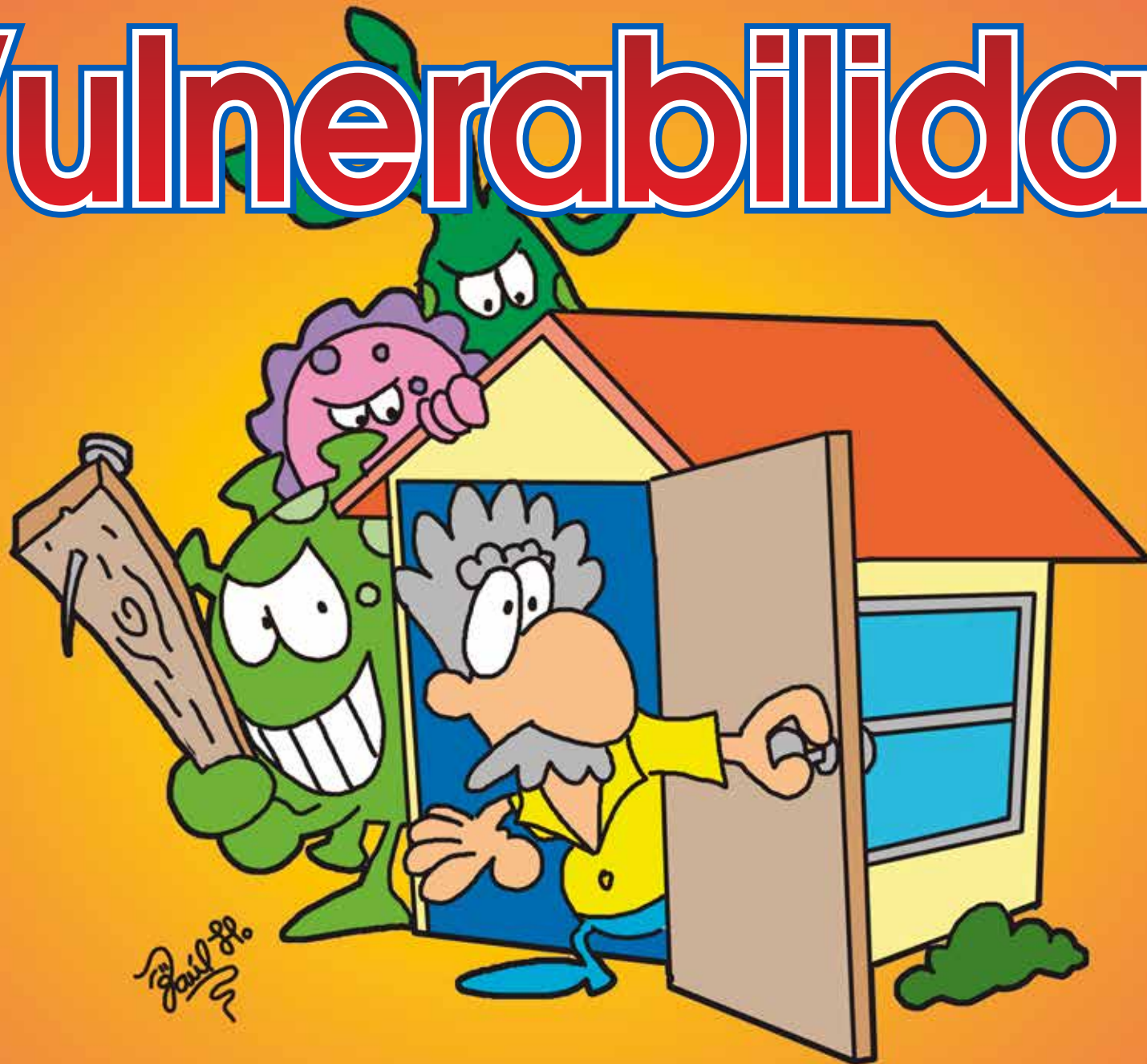


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVII / No. 324 / Distribución Gratuita

Vulnerabilidad



Desde el punto de vista de la salud pública, la vulnerabilidad es el riesgo de que una persona o grupo poblacional pueda sufrir una enfermedad. Se trata de un concepto que ha cobrado mayor interés en los últimos tiempos debido a la pandemia por COVID. Sin embargo, muchas otras enfermedades, como la diabetes o el sobrepeso, se presentan con mayor frecuencia en distintos grupos con características similares. En la presente edición de **Familia Yakult**, abordaremos quiénes son más susceptibles de sufrir las enfermedades más comunes y por supuesto la forma para prevenirlas.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué es la vulnerabilidad?

La vulnerabilidad es un concepto muy amplio que abarca diferentes dimensiones y significados, desde la posibilidad de una persona a ser herida o sufrir una enfermedad, hasta caer en una adicción, verse violentada en sus derechos e incluso de sufrir un daño patrimonial. Sin embargo, en las siguientes páginas haremos referencia al concepto desde el punto de vista en salud.

En el artículo “La desigualdad en salud de grupos vulnerables de México: Adultos mayores, indígenas y migrantes” (2014), publicado por Clara Juárez-Ramírez y col, en la Revista Panamericana de Salud Pública, encontramos la siguiente definición:

“La vulnerabilidad en salud se refiere a la falta de protección de grupos poblacionales específicos que presentan problemas de salud particulares, así como a las desventajas que enfrentan para resolverlos, en comparación con otros grupos de población”.

En el mismo artículo se destaca que en América Latina, “la escasez de recursos sociales por parte de algunos grupos de población genera una exposición a mayores riesgos para la salud, en comparación con otros grupos poblacionales, motivo por el cual esta región ha sido considerada por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) como la región más inequitativa del mundo”.

En realidad, la vulnerabilidad no es un estado único o permanente que caracterice a ciertos grupos en particular, sino que más bien es resultado de un conjunto de factores sociales que interactúan de forma específica, dando lugar a una condición dinámica y contextual. Así tenemos que los bajos ingresos, el desempleo, la discriminación de género y los bajos niveles de escolaridad, son ejemplos de factores que, cuando actúan en forma conjunta, ponen a una persona o grupo de población en situación de desprotección o vulnerabilidad.

● Covid 19 y vulnerabilidad

Ante la llegada del Covid 19 a nuestro país, las autoridades impusieron una serie de acciones para prevenir el contagio, como el lavado frecuente de manos, el uso de cubrebocas y la sana distancia, entre otras. Sin embargo, existe un grupo de la población que es más vulnerable de enfermarse gravemente de coronavirus.

De acuerdo a la Secretaría de Salud, las personas más vulnerables al virus y que deben tener mayores cuidados para reducir el riesgo de presentar complicaciones graves, son las siguientes:

- Adultos mayores de 60 años o más.
- Mujeres embarazadas.
- Niños menores de 5 años.
- Pacientes que padecen enfermedades del sistema inmune, crónicas (como la diabetes), cardíacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas.
- Personas con obesidad y sobrepeso.

Aún no se encuentran esclarecidos del todo los mecanismos por los cuales estos grupos son especialmente más vulnerables al coronavirus, sin embargo todo apunta hacia una respuesta deficiente del sistema inmune.

Tal y como sucede con otras infecciones virales, ciertos grupos son más vulnerables a la enfermedad y a sufrir complicaciones más graves. Por eso, es importante que las personas que se encuentren entre las poblaciones de riesgo, extremar todavía más las precauciones para evitar el contagio y minimizar lo mayor posible el contacto con otras personas, sin importar si se ven sanas o no

Comité Editorial

Octubre 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



Poblaciones de riesgo

La vulnerabilidad en salud, es un problema marcado por las desigualdades, que radica en que las disparidades socioeconómicas de los distintos grupos han generado brechas en materia de acceso a la salud cada vez más amplias, las que se traducen en mayores obstáculos para el bienestar de los sectores menos favorecidos.

Según la investigadora del Instituto Nacional de Salud Pública, Clara Juárez Ramírez y col., en su artículo publicado en 2014 en la Revista Panamericana de Salud Pública, estas son las características de los grupos más vulnerables en nuestro país, así como su perfil epidemiológico, es decir, de qué se enferman con mayor frecuencia.

● Adultos mayores de 60 años

Sin duda alguna, las características demográficas de los adultos mayores definen en gran medida el por qué representan uno de los grupos más vulnerables de México:

- Analfabetismo de 24.6%.
- Rezago educativo del 63.1%.
- El 30.5% tiene un trabajo informal.
- Casi el 80% presenta alguna condición de pobreza y vulnerabilidad.
- El 22.3% carece de servicios básicos y habita en viviendas construidas con materiales precarios.
- 21.4% no tiene acceso a la comida.
- Solo un porcentaje bajo (18.7%) recibe pensiones.
- 26.3% no tiene seguridad social.
- 15.7% no tiene acceso a algún servicio de salud.

Entre las principales causas de muerte de este grupo se encuentran las enfermedades asociadas con las carencias, tales como neumonía, desnutrición y anemia. También se observa un incremento en la prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas, padecimientos mentales y de maltrato, problemas incapacitantes que afectan su calidad de vida y aumentan la necesidad de atención médica.



● Migrantes

Si bien no radican en el territorio nacional, se estima que hay cerca de 11.7 millones de mexicanos viviendo en Estados Unidos, de los cuales aproximadamente 6 millones son indocumentados y muchos de ellos tienen trabajos de alto riesgo.

- El 29% vive por debajo del nivel de pobreza en Estados Unidos.
- Entre 56 y 70% no cuenta con seguro de salud.

Las enfermedades más comunes entre los adultos migrantes son hipertensión, diabetes y enfermedades cardíacas. Asimismo, el cáncer y las enfermedades cardíacas son las principales causas de muerte en este grupo. Cabe señalar que prácticamente la mitad de los migrantes mexicanos en Estados Unidos nunca ha visitado a un dentista y una tercera parte jamás ha asistido a una institución de salud, ya sea por temor a ser deportado, idiosincrasia o desconocimiento del sistema de salud en este país.

● Indígenas

Los rezagos en salud que por lo general arrastran las poblaciones indígenas se ponen de manifiesto al observar sus elevadas tasas de mortalidad infantil y de muertes maternas. Además, encontramos las siguientes características en este grupo:

- El 79.3% de la población de habla indígena vive en condiciones de pobreza y pobreza extrema.
- Casi 20% son trabajadores asalariados con baja remuneración e incluso 21% no recibe ingresos por su trabajo.
- Alrededor del 90% de los niños de entre 6 y 14 años de edad realizan actividades agropecuarias o de ganadería.
- Más del 80% de este grupo poblacional no cuenta con seguridad social.

Resulta curioso que el perfil epidemiológico de la población indígena contrasta con el perfil nacional, predominando las llamadas "enfermedades de la pobreza", por ejemplo, infecciones intestinales, neumonía, influenza y sarampión, en tanto que las enfermedades crónico-degenerativas tienen una frecuencia mucho menor.

La vulnerabilidad en salud no corresponde a una condición natural, ni predefinida. Es decir que los denominados "grupos vulnerables" no lo son por sí mismos, sino por las condiciones de desigualdad social en las que viven y eso es algo que se puede modificar mediante políticas públicas.



Enfermedades mentales

De acuerdo a la Secretaría de Salud, la salud mental se define como “un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades”.



En nuestro país, la depresión se encuentra relacionada en un 70 a 90% de los casos de suicidio (Instituto Jalisciense de Salud Mental, 2020). Además, el 17% de los mexicanos presentan al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá por lo menos una vez en su vida. Actualmente, solo una de cada cinco personas afectadas recibe el tratamiento que necesita.

Las enfermedades mentales son trastornos que afectan al sistema nervioso, manifestándose a través del comportamiento y las emociones, así como en los procesos cognitivos, tales como la memoria y la percepción.

● Grupos vulnerables

Asimismo, según la Oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión, existen grupos vulnerables que tienen un mayor riesgo de presentar trastornos mentales, estos son:

- **Familias en situación de pobreza.** Tienen mayor riesgo de depresión, trastornos de ansiedad y estrés.
- **Individuos desempleados.** Mayor riesgo de depresión.
- **Adultos mayores.** La edad avanzada se encuentra relacionada con el riesgo de demencias, además, suelen ser víctimas de maltrato, abandono e indiferencia.
- **Víctimas de violencia y abuso.** Desarrollo de depresión, estrés post-traumático, drogadicción y trastorno de ansiedad.
- **Población rural.** Debido a una mayor prevalencia en el abuso de alcohol, embarazos adolescentes, depresión y limitaciones en el desarrollo de las funciones cerebrales superiores.
- **Niños en situación de calle.** Uso de drogas, violencia social, abuso sexual, prostitución y explotación. Ocasiona retraimiento emocional, ansiedad, depresión y problemas para relacionarse.
- **Personas con discapacidad.** Mayor riesgo de desarrollar desajustes psicosociales o experimentar desintegración familiar.
- **Madres adolescentes.** Falta de información sobre educación sexual y reproductiva, familias disfuncionales, consumo de drogas, etc.

- **Población migrante.** Víctima de discriminación, pérdida de apego familiar, estrés, pérdida de identidad, autodevaluación.

● Prevención

Por fortuna, del mismo modo que hay situaciones que pueden incrementar el riesgo de padecer una enfermedad mental, existen los llamados “factores protectores, los cuales pueden reducir las probabilidades de sufrirlas. Estos pueden ser de distintos tipos:

- **Individuales.** Alimentación adecuada, apego a la familia, logros escolares, autocontrol, habilidades sociales, optimismo, creencias morales, valores, autoestima.
- **Familiares.** Padres que proveen cuidado y ayuda, armonía familiar, familia segura y estable, relaciones de apoyo, normas y moral sólida en la familia, comunicación afectiva y expresión emocional.
- **Escolares.** Sentimiento de pertenencia, clima escolar positivo, grupo de pares prosociales, colaboración y apoyo, oportunidades de éxito y reconocimiento de logros, reglas de la escuela en contra de la violencia.
- **Sociales.** Relación cercana con una persona significativa, oferta de oportunidades en momentos críticos o en cambios importantes, seguridad económica, buena salud física, acceso al mercado laboral, vivienda digna.

Si usted piensa que sufre de una enfermedad mental y presenta síntomas como una profunda falta de energía y motivación, incapacidad para experimentar placer, tristeza que no cede, pesimismo, sentimientos de culpabilidad o una ansiedad anormal, le recomendamos que busque la ayuda de un profesional de la salud mental. La Secretaría de Salud Jalisco puede ayudarle marcando al 075 o 33 2504 2020.



Microbiota y diabetes, obesidad e hipertensión

La microbiota intestinal es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo. Lo anterior es definido en el artículo "Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad" en 2013 por M.E. Icaza-Chávez.

En la investigación se menciona que la microbiota es indispensable para el correcto crecimiento corporal, el desarrollo de la inmunidad y la nutrición. Cuando existe una alteración en estos microorganismos puede ser causa de enfermedades como el asma y la obesidad, así mismo problemas digestivos como el hígado graso no alcohólico, la enfermedad celíaca y el síndrome de intestino irritable.

En un estudio llamado "La obesidad infantil como consecuencia de la interacción entre firmicutes y el consumo de alimentos con alto contenido energético" en 2015 por Bárbara Ixchel Estrada Velasco, se comenta que la obesidad aumenta los rangos de presión arterial, niveles de glucosa en sangre, colesterol, triglicéridos y también abundancia de bacterias del tipo "firmicutes", las cuales son un tipo de bacterias que habitan en intestino, en contraparte de tener una alta cantidad de otras bacterias llamadas "bacteroidetes" se relaciona a una protección contra sobrepeso y obesidad.

Por lo tanto, encontraron relación entre las bacterias intestinales, la dieta de los niños y la obesidad, debido a que una alimentación alta en frutas, verduras y pescado, aumenta las bacterias benéficas y se tiene menor riesgo de sobrepeso, caso contrario con tener bajo consumo de los alimentos mencionados anteriormente, factor que aumenta las bacterias no adecuadas y el riesgo de aumentar peso.

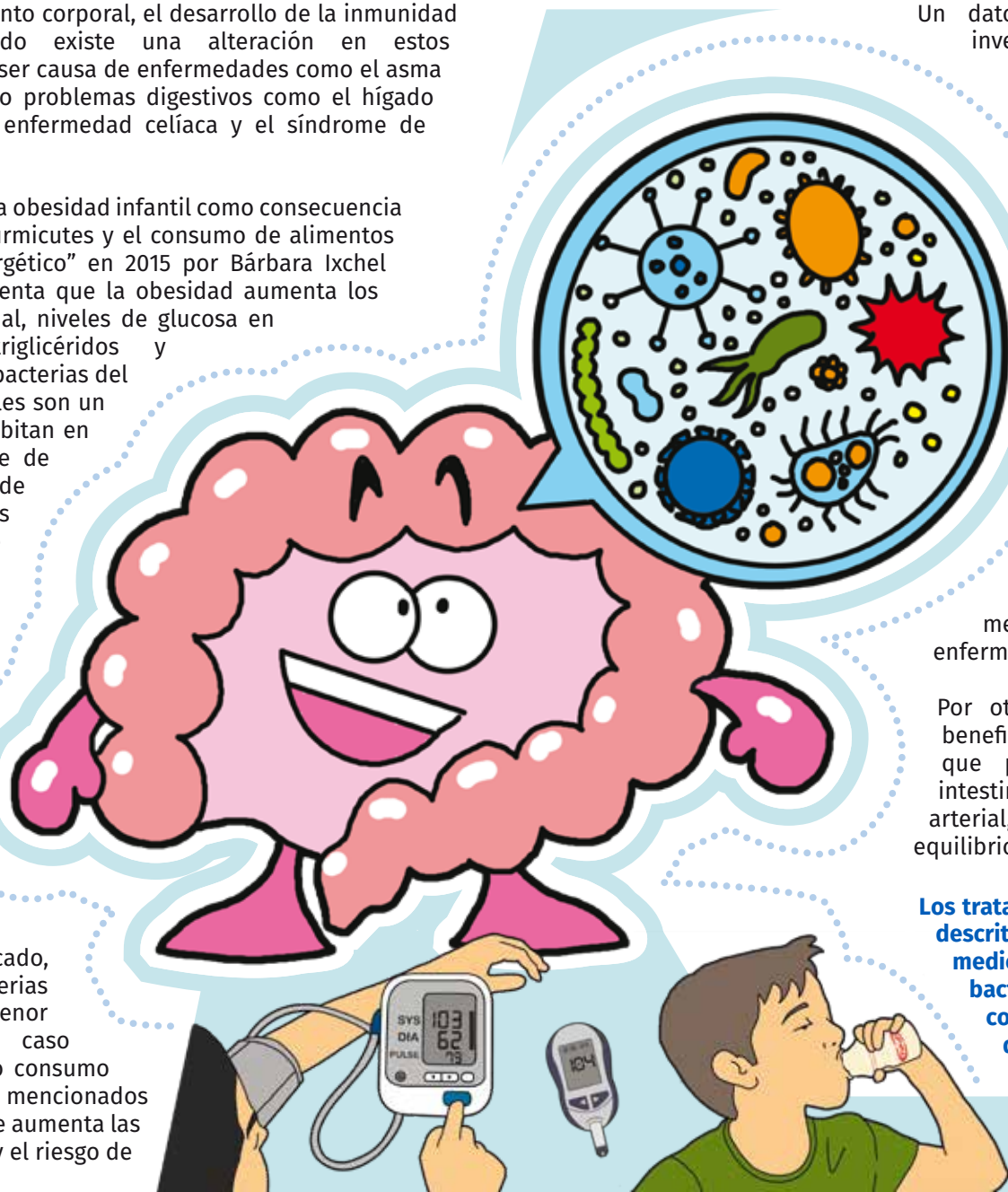
En otro estudio llamado "Microbiota y diabetes mellitus tipo 2" por Arceli Muñoz-Garach en 2016, se menciona que el aumento de bacterias firmicutes se podría asociar con el aumento en la capacidad de las bacterias para digerir algunos ingredientes de la alimentación que no son digeribles regularmente, aumentando la cantidad de energía de los alimentos.

Un dato interesante que se destaca en la investigación es que en tan solo 24 horas de realizar un cambio de una dieta alta en grasa y baja en fibra a una dieta baja en grasa y alta en fibra tuvo un cambio positivo en la composición de las bacterias intestinales.

Para una persona que vive con diabetes tipo 2 es un caso muy similar en cuanto al desequilibrio en las bacterias intestinales, se habla de que el efecto inflamatorio de estas bacterias dificulta la acción de la insulina y contribuye a que no trabaje como debería hacerlo. Por lo tanto, recomiendan llevar una dieta adecuada (baja en calorías, grasa o hidratos de carbono), el consumo de probióticos y prebióticos, entre otras medidas para la mejora de la microbiota intestinal y la enfermedad.

Por otro lado, se ha comprobado el efecto beneficioso de los ácidos grasos de cadena corta que producen las bacterias benéficas del intestino en la regulación de la hipertensión arterial, situación que alienta a mantener un equilibrio de ellas también en esta enfermedad.

Los tratamientos en enfermedades como las antes descritas conllevan una sana alimentación, medicamento y actividad física, la mejora de las bacterias intestinales puede considerarse como un factor que el tratamiento está dando buenos resultados



Prevención de la hipertensión

La hipertensión es una enfermedad que por desgracia cada día es más común. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la tensión arterial, que es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Por lo tanto, se considera que la persona presenta hipertensión cuando su tensión arterial es demasiado elevada.



También se destaca que para establecer el diagnóstico de hipertensión se han de tomar mediciones dos días distintos y en ambas lecturas la tensión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.

Hay que tener en cuenta que por lo regular una persona que tiene elevación de la tensión arterial no presenta síntomas, aunque llegará el momento en que sean muy notorios y se necesitará tratamiento.

La OMS menciona que los síntomas comunes son cefaleas matutinas, hemorragias nasales, ritmo cardíaco irregular, alteraciones visuales y zumbidos de oídos. La hipertensión grave puede provocar cansancio, náuseas, vómitos, confusión, ansiedad, dolor torácico y temblores musculares.

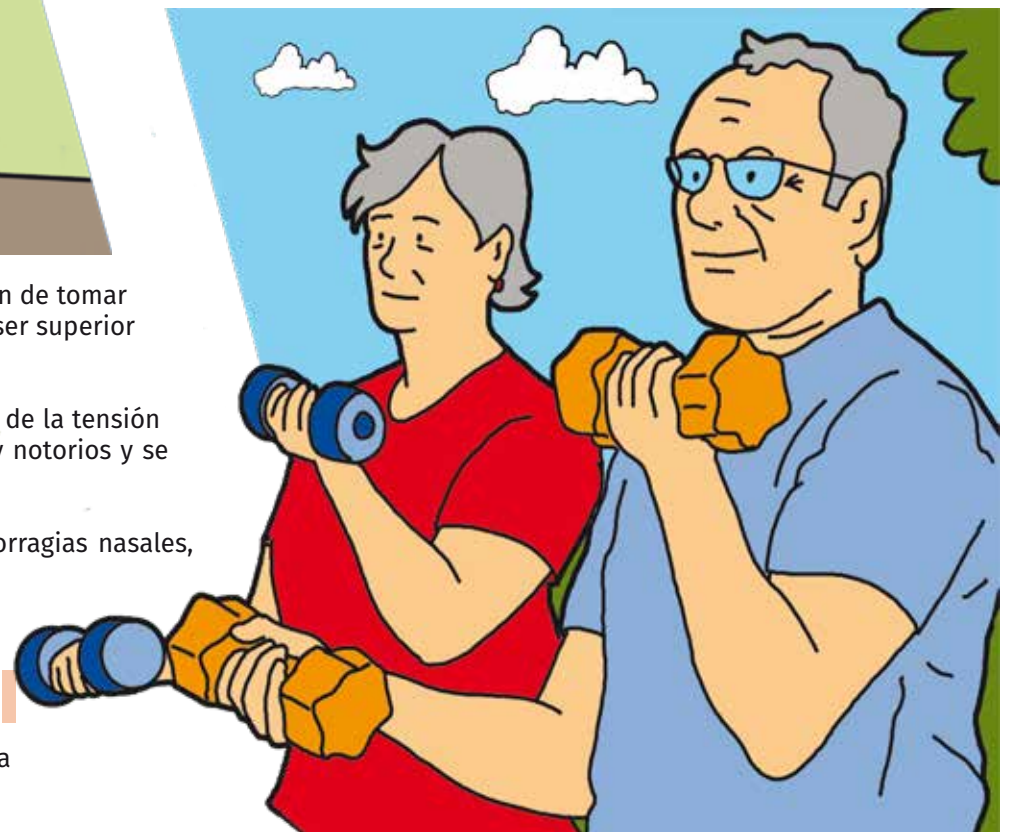
¿Qué se puede hacer para prevenir la hipertensión?

Hay tres temas importantes que se pueden aplicar en la vida para evitar esta enfermedad, hablamos de alimentación, ejercicio y estrés.

- **Alimentación.** De acuerdo con la OMS, es recomendable reducir el consumo de sodio a 2,000 miligramos por día. No es necesario contar los miligramos en los productos que consumimos, basta con el hecho de evitar alimentos altos en sodio; ejemplos de ellos son: Embutidos, enlatados, alimentos instantáneos, frituras o botanas saladas; ingredientes como cátsup, mostaza, salga inglesa, etc. Cabe destacar que 5 gramos de sal (1 cucharadita) contiene los 2,000 miligramos, por tal motivo es que recomiendan los profesionales de la salud dejar de consumir sal de mesa.

Otros alimentos a evitar son grasas trans (margarinas, galletas, pan, botanas fritas), grasas saturadas (aquellas de origen animal), tabaco, alcohol, así como aumentar el consumo de frutas, verduras, grasas saludables como nueces, aguacate, aceite de oliva, omega 3, etc. Asimismo, una cantidad adecuada de calorías contribuirá al peso adecuado.

- **Ejercicio.** Es muy importante no ser sedentarios, ya que ello conlleva al sobrepeso y consecuentemente al riesgo de enfermedades como la hipertensión. El ejercicio ideal es el aeróbico, este es un movimiento continuo con la característica de que la respiración es agitada, pero que permite emitir palabras, cuando es demasiada la agitación es recomendable bajar el ritmo, ya que para alguien con hipertensión puede ser de riesgo.
- **El estrés.** Es algo que está constantemente en la vida, sin embargo, es recomendable aprender a dar un buen manejo de las emociones para que el corazón no tenga un mal impacto y éste repercuta en la enfermedad.



Las recomendaciones de salud de las enfermedades como la hipertensión son sencillas de aplicar, solo es necesario reconocer las necesidades y aplicar la información diariamente con la finalidad de crear un hábito saludable.

Prevención de diabetes

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

También añade que la insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (glucemia elevada), que, con el tiempo, daña gravemente muchos órganos y sistemas, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos.

Debido a lo anterior es primordial que cada persona conozca y aplique la información en su vida para poder prevenir la enfermedad, sin embargo, nuestro país es uno de los más altos a nivel mundial con diabetes, a pesar de que nuestras autoridades han intentado llevar información a toda la población. De acuerdo a información de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT), en México hay 8.6 millones de personas mayores de 20 años con diagnóstico positivo.

Ante tal situación, es buena opción recordar continuamente cuáles son los factores que acercan la diabetes, de acuerdo a la Federación Mexicana de Diabetes son los siguientes:

- Mujeres que presentaron diabetes gestacional.
- Presión arterial elevada o hipertensión ($\geq 140/90$ mmHg o bajo tratamiento para la hipertensión).
- Colesterol HDL (bueno) por debajo de 35mg/dL y/o triglicéridos mayores a 250 mg/dL.
- Antecedente de enfermedad vascular cerebral.
- No realizar actividad física.
- Mujeres con el diagnóstico de ovario poliquístico.
- Presentar alguna otra condición que se ha asociado con resistencia a la insulina (obesidad, acantosis nigricans (manchas oscuras en el cuello, espalda, brazos, etc.).
- Parientes de primer grado con diabetes (padre, madre o hermanos).
- Raza o etnia afroamericana, latina, nativoamericana, etc.

La gran dificultad de la diabetes es que por años una persona puede no sentir ninguna molestia, después de 5 a 10 años es cuando pueden presentarse síntomas como orinar mucho (más notorio por las noches), mucha hambre, sed, cansancio y una pérdida de peso sin realizar ningún cambio en la alimentación.

La realidad es que el organismo humano es muy noble y pequeños cambios pueden ser la razón para que una persona con diabetes prolongue su calidad de vida, aleje las complicaciones y obtenga calidad de vida.

Una de las principales recomendaciones es hacer actividad física, la OMS recomienda realizar de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada, esto es de 20 a 40 minutos diarios de caminata, bicicleta, baile, natación o algún ejercicio que le agrade.



Muy importante visitar a un nutriólogo para llevar un plan de alimentación, lo ideal es consumir alimentos saludables, tener un organismo bien nutrido, es bueno olvidarse de metas estéticas que para estos fines no importan.

El cuidado de la salud solo depende de usted, hay que crear buenos hábitos que permitan disfrutar de la vida y evitar las enfermedades.

Más allá del número de la báscula

Actualmente, vivimos expuestos a estereotipos relacionados con nuestra imagen corporal acerca de cómo debe ser nuestro aspecto físico y figura. Sin embargo, es importante dedicar tiempo a hacernos preguntas tales como: ¿Cómo se siente nuestro cuerpo?, ¿qué necesita realmente para funcionar de una mejor manera? y ¿qué silueta naturalmente tiene? El cuerpo humano está perfectamente diseñado para ser la maquinaria que nos permita realizar nuestras actividades del día a día y desarrollar nuestro potencial al máximo, para ello, requiere de la mejor materia prima que le podamos brindar. La alimentación, el sueño adecuado, la actividad física, la hidratación y el cuidado de nuestra mente son pilares fundamentales para su correcto funcionamiento. Cuando existen desequilibrios por exceso o carencia de, el cuerpo comienza a mostrar señales de que algo no está funcionando adecuadamente, en ocasiones son señales silenciosas, incluso “discretas” que las pasamos por alto, tal es el caso de nuestro peso corporal.

¿Cuántas veces tenemos miedo a pararnos sobre una báscula y mirar el número marcado?, ¿qué refleja este número?, ¿qué importancia tiene en nuestra salud? Éstas y otras preguntas sin duda vienen a la mente cuando por algún motivo, nos decidimos a iniciar el camino de perder peso corporal y entrar en la expectativa social de lo que es un cuerpo sano y atractivo. Antes de iniciarlo y tener éxito debemos contemplar algunos aspectos:

¿Para qué perder peso?

Más allá de “perder” peso, pensemos en mejorar, mantener o restablecer un estado de salud. Recuerda no estás “perdiendo”, éstas “ganando” y a todos nos gusta ganar. Ganar vitalidad, ganar energía, ganar concentración, ganar más seguridad personal, ganar... y ganar... Recuerda que en ocasiones para ganar hay que dejar ir y soltar emociones para poder dar espacio al cambiar y ajustar hábitos más saludables en nuestra forma de comer, dormir, movernos y relacionarnos con otros y con nosotros mismos.

Somos más que un número en la báscula

Nuestro cuerpo está compuesto por músculo, grasa, órganos, huesos, agua, minerales y otros componentes, los cuales, tienen un peso y se reflejan en la báscula. Este número puede jugar a nuestro favor o en nuestra contra ya que algunos de sus componentes se pueden modificar saludablemente y encontrar el balance. Conocer cómo se componen, nos ayudará para establecer un plan saludable acorde a nuestra edad, sexo, estado de salud y complejión ósea. Tener un objetivo claro, realista y medible es indispensable para alcanzar tu meta. Estos datos te los puede dar tu nutriólogo, acércate a los expertos.

Más allá del peso corporal: La grasa corporal

La evidencia científica nos muestra que un exceso de grasa en nuestro cuerpo tiene un impacto en nuestra presión arterial, la grasa abdominal nos hace vulnerables a presentar enfermedades del corazón, puede dificultar las funciones de nuestro hígado y páncreas, la movilidad puede verse afectada y nuestras articulaciones y músculos pueden doler, se pueden presentar cambios hormonales y otras consecuencias negativas que afectan nuestra calidad de vida, por tanto, disminuir la grasa corporal puede traer grandes beneficios.

No dudes en acercarte a un experto que te dedique el tiempo para conocerte y que juntos construyan un plan de prevención, mantenimiento o restablecimiento de tu estado de salud que vaya más allá de un número en una báscula. Recuerda que eres más que un número y modificarlo es posible.

MDOH. Yamile Lepe Gómez A.



UNIVA
La Universidad Católica



RECETAS

Galletas de avena y té

Ingredientes

- 100 grs. De avena (2 tazas).
- ½ Cucharadita de sal.
- 2 Cucharadas de mantequilla sin sal.
- 2 a 4 Cucharadas de agua caliente.
- 4 Rebanadas de queso panela.
- Té de manzanilla, hierbabuena, canela, menta o limón.
- Miel de abeja (opcional).

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

Procedimiento

- Preparación de la harina de avena: Licúe la avena entera en seco, con un molido rápido para que no quede muy fina. Reserve una cuarta parte de taza de harina. Mezcle en una fuente el resto de la harina y la sal, haga un pequeño agujero al centro e introduzca ahí la mantequilla. Integre bien los ingredientes y añada poco a poco las cucharadas de agua, cuanta sea necesaria, para conseguir una masa consistente. Con esta masa las galletas quedarán saladas, si las desea dulces entonces añada dos cucharadas de miel de abeja y continúe amasando. En una superficie enharinada amase bien durante unos minutos. Divida en cuatro bolitas de masa y aplánelas en un plato cubierto con un plástico, presionándolas con otro plato hasta que queden con un grosor de aproximadamente 1/2 cm. Puede dejarlas con esa forma o recortar con un molde de galleta. Espolvoree con harina de avena. Cueza sobre un comal a fuego medio durante 10 minutos por lado, hasta dorar. Sirva las galletas frías y acompañe cada una con una rebanada de queso panela. Si desea endulzar el té, en lugar de azúcar prefiera miel de abeja que tiene propiedades calmantes y expectorantes.





Menú Saludable

¡Consulta a un nutriólogo para comenzar a comer saludablemente!

Menú Saludable

1,600 calorías

Desayuno

Dos tacos de frijoles fritos

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

Colación matutina

- 1 Taza de papaya
- 1 Sofúl LT para beber

Comida

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

Colación vespertina

- 1/2 Taza de jícama

Cena

Sándwich

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

1,800 calorías

Desayuno

Molletes

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

Colación matutina

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

Comida

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

Colación vespertina

- 2 Mandarinas
- 10 Almendras

Cena

Avena

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



Promueven el movimiento peristáltico

Movimientos peristálticos

Los movimientos peristálticos se definen como: Ondas de contracción que se propagan a lo largo del tubo digestivo, que mezclan y promueven el movimiento del contenido alimenticio hacia delante (Dr. Jorge Oswaldo Romero-Trujillo, "Sistema nervioso entérico y motilidad gastrointestinal", 2012). Son iniciados por estímulos químicos y mecánicos generados por el bolo alimenticio.

Los ácidos grasos de cadena corta son una sustancia que se produce en el intestino y que ayuda en la motilidad, las bacterias intestinales tienen influencia directa con la producción de estos ácidos grasos, además de mantener en óptimas condiciones el conducto intestinal.



*Beneficios del
Lactobacillus casei Shirota*



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

Exclusivos de la marca **Yakult**

Síguenos en
facebook
como

Distribuidora Yakult Guadalajara

Vida Sana
Romance 99.5 FM



Yakult Presenta
Verificación responsable

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



Encuentra la vacuna

Yakuamigo, algunas personas son más vulnerables a padecer la enfermedad por el coronavirus que otras, como los pacientes de enfermedades crónicas y adultos mayores, por eso es importante que se vacunen. A continuación, te invitamos a resolver el siguiente laberinto y que ayudes a tus amigos a llegar a la vacuna.





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

Requisitos:

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

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