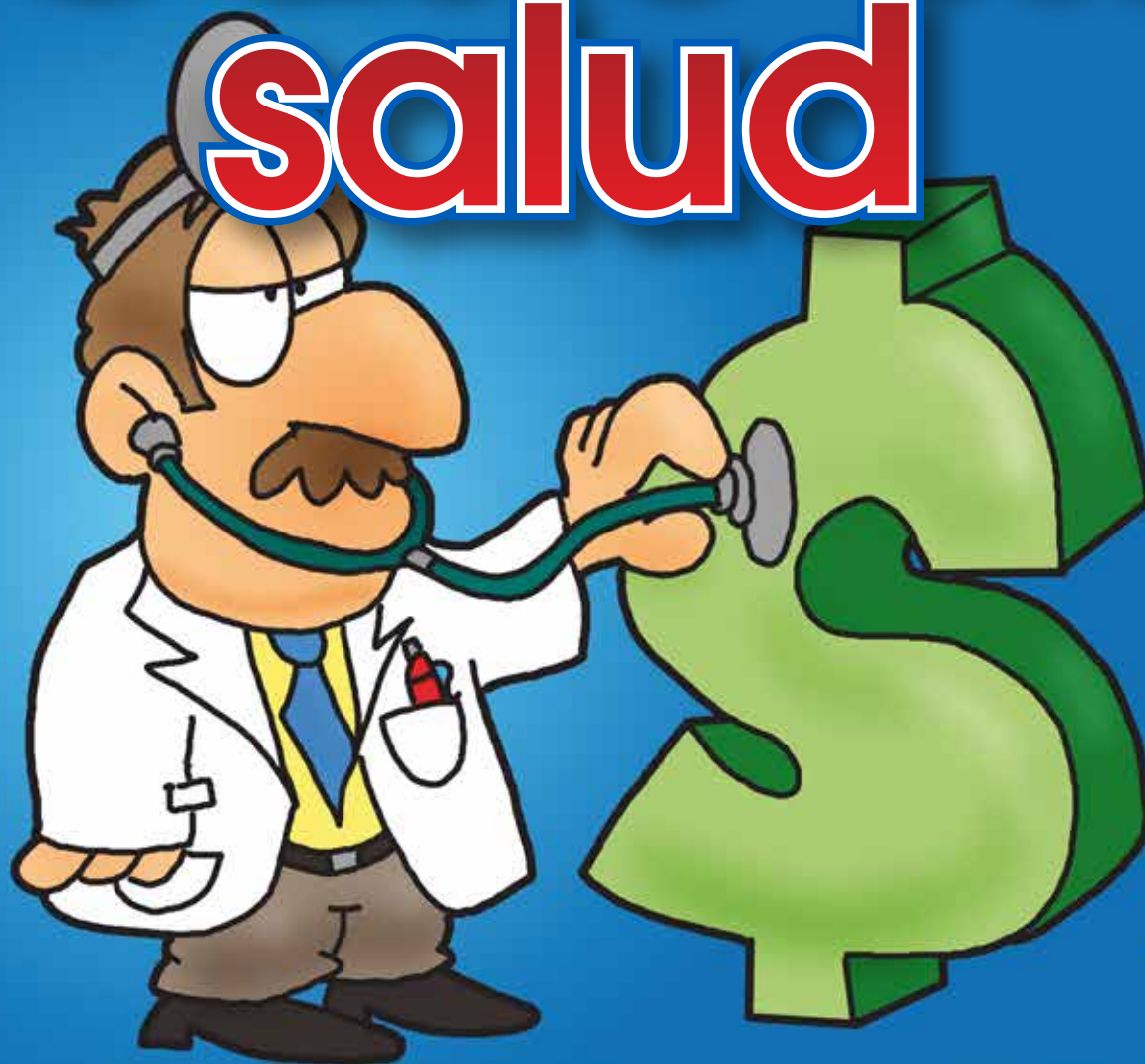


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 327 / Distribución Gratuita

Gasto en salud



Hay quienes consideran que la diabetes, la obesidad y la hipertensión, entre otras, representan verdaderas pandemias, dada su prevalencia en el planeta. Además, son enfermedades sumamente costosas para el bolsillo de los pacientes y sus familias, aunado al precio emocional y moral que éstas conllevan. Desde luego que nadie está exento de enfermarse, pero sin duda podemos hacer algo para disminuir el riesgo de padecerlas, mediante la adopción de un estilo de vida saludable que incluya la práctica regular de actividad física y llevar una alimentación correcta.

Atentamente / Comité Editorial

Panorama de salud en México

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública, a mediados del siglo pasado, alrededor de la mitad de las muertes en México tenían su origen en enfermedades infecciosas, problemas reproductivos y padecimientos asociados a la desnutrición. Eso es algo en lo que estarán de acuerdo nuestros abuelos. Sin embargo, hoy en día, con el aumento de la esperanza de vida y la creciente exposición a los llamados “riesgos emergentes” relacionados con estilos de vida poco saludables, han traído consigo una modificación del cuadro de las principales causas de muerte en nuestro país.

Así tenemos que, de acuerdo a datos del INEGI en su comunicado de prensa publicado en julio del presente año, las principales causas de muerte en México durante el 2020 fueron las siguientes:

Principales causas de muerte	Defunciones
1. Enfermedades del corazón	218,885
2. COVID 19	201,163
3. Diabetes mellitus	151,214
4. Tumores malignos	90,645
5. Influenza y neumonía	56,830
6. Enfermedades del hígado	41,520
7. Enfermedades cerebro-vasculares	37,054
8. Homicidios	36,579
9. Accidentes	32,334
10. Enfermedad pulmonar obstructiva Crónica (EPOC)	21,972



Desde luego que el COVID-19 se trata de una enfermedad emergente e infecciosa que no estaba posicionada en el panorama de salud hasta antes del 2020, pero dejándola de lado, es evidente que padecimientos asociados a estilos de vida poco saludables, como las enfermedades del corazón, la diabetes mellitus y los tumores malignos, principalmente, se encuentran dentro de las primeras causas de muerte.

Pese a lo anterior, en México no nos caracterizamos por destinar un gran porcentaje del gasto familiar al rubro de la salud, ya sea por la situación económica difícil por la que está atravesando el país o la idiosincrasia de los mexicanos, de acuerdo a los datos revelados a la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2020 realizada por el INEGI:

Indicador	Gasto trimestral
Alimentos, bebidas y tabaco	\$11,380
Transporte y comunicaciones	\$5,552
Educación y esparcimiento	\$2,297
Vivienda y combustibles	\$3,285
Cuidados personales	\$2,395
Artículos y servicios para la casa	\$1,958
Cuidados de la salud	\$1,266
Vestido y calzado	\$893
Transferencias de gasto	\$884

No obstante, es importante señalar que, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2018, los gastos relacionados al cuidado de la salud tuvieron un notable incremento del 40.5% con respecto a dos años antes, en contraste con los indicadores de “educación y esparcimiento”, así como “vestido y calzado”, los cuales tuvieron una disminución drástica del 44.8 y 42%, respectivamente. Es casi un hecho que dicho incremento en el gasto en salud de los mexicanos tenga su origen en la actual emergencia sanitaria por el COVID 19 que continúa afectando a todo el mundo.



Una de las mejores formas de invertir en salud, es haciéndolo desde el punto de vista preventivo, que incluye la práctica de actividad física de manera regular y el consumo de una alimentación sana.

Comité Editorial

Enero de 2022. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, 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, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 0132 2299-1594, Autlán: 0131-7381-3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



Es más barato prevenir

Existe un viejo dicho que dice “más vale prevenir que lamentar”. En el ámbito de la salud, podría aplicarse de la siguiente manera: “Más vale prevenir, que curar”. Esto debido a los elevados costos económicos por la atención de enfermedades como la diabetes y la hipertensión, por mencionar solo dos ejemplos.

Aunado a lo anterior, habría que sumar el impacto económico por la disminución o la pérdida de producción e incapacidades laborales, resultantes de ciertas enfermedades no transmisibles y en muchos casos también, la reducción en la calidad de vida de los pacientes y sus familias. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la prevención se define como “aquellas medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos para llevar una vida más saludable y prevenir de este modo la aparición e incluso el avance de enfermedades no transmisibles, extraídos de la “Guía para el Cuidado de la Salud” del Instituto Mexicano del Seguro Social.

● Actividad física

Realizar ejercicio de manera regular es útil para prevenir enfermedades y mantener un adecuado estado de salud. Entre sus beneficios se encuentran:

- Fortalece la autoestima.
- Previene dolores de espalda y articulaciones.
- Reduce el riesgo de osteoporosis.
- Disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer.
- Baja los niveles de azúcar y grasas en la sangre.
- Ayuda a bajar de peso.
- Mejora la circulación.
- Reduce el riesgo de diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.
- Contribuye a controlar el estrés.

La actividad física debe practicarse por lo menos 30 minutos diarios, cinco veces a la semana. Sin embargo, si lo hace para bajar de peso, entonces hay que aumentar a 60 minutos al día, pero antes es necesario visitar al médico para conocer su estado de salud.



● Alimentación sana

Otro de los pilares fundamentales de la medicina preventiva, es llevar una alimentación correcta, ya que hacerlo trae consigo múltiples beneficios, como la prevención y manejo de sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, hipertensión, infartos, embolias, osteoporosis y diferentes tipos de cáncer.



Un primer paso para llevar una alimentación correcta, es conocer el Plato del Bien Comer y procurar seguir sus indicaciones, para ello le recomendamos visitar a un profesional de la nutrición o consultar sus dudas con el equipo de nutriólogos de Distribuidora Yakult Guadalajara, enviando un correo electrónico a difusion@yakult.mx.

Además, es importante seguir recomendaciones básicas, como reducir el consumo de alimentos ricos en calorías, grasas y azúcares, e incrementando la ingesta de frutas y verduras.

Otras medidas importantes para prevenir enfermedades, es la aplicación de vacunas, como la de COVID-19 y otras del esquema de vacunación. Igualmente, es fundamental practicarse los exámenes de detección de enfermedades propios de cada edad y sexo. Para tal fin le recomendamos acercarse a su médico de confianza, su centro de salud más cercano o de seguridad social que le corresponda.

Costos de la diabetes e hipertensión

En la década de los años cincuenta del siglo pasado, las enfermedades no transmisibles no se encontraban entre las principales causas de morbilidad y mortalidad entre la población mexicana.

Sin embargo, de acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 (ENSANUT), hoy en día los padecimientos del corazón, los tumores malignos y la diabetes mellitus, dejando de lado al COVID-19, representan las tres causas más importantes de muerte en nuestro país.

Diabetes mellitus

En México, el 14.4% de los adultos mayores de veinte años padecen diabetes, esta cifra se incrementa a más del 30% después de los cincuenta años de edad y a partir del año 2000, constituye la primera causa de muerte en las mujeres y la segunda en los hombres (ENSANUT 2018-19).



Entre las complicaciones más comunes de esta enfermedad se encuentran el ataque al corazón, la insuficiencia cardíaca, el infarto cerebral y la insuficiencia arterial en miembros inferiores, así como daño renal y ocular. De acuerdo a estimaciones de la Federación Internacional de Diabetes, habrá nueve millones de personas con esta enfermedad para el 2025 en todo el mundo. La diabetes representa el motivo más frecuente de incapacidad prematura, ceguera y amputaciones de extremidades no causadas por traumatismos, siendo una de las cinco enfermedades con mayor impacto económico al sistema de salud (ENSANUT 2018-19).

Según el artículo "Sostenibilidad del Gasto Público: Cobertura y financiamiento de enfermedades crónicas en México", de Macías Sánchez Alejandra, el costo para la atención de las personas con diabetes es de \$45,300 pesos anuales en el Instituto Mexicano del Seguro Social.

Por su parte, la Federación Mexicana de Diabetes, A.C., publica los siguientes costos de atención en su sitio de internet:

- Paciente con diabetes controlada: \$88,024 pesos al año.
- Paciente con diabetes no controlada y con complicaciones: \$1,163,028 pesos al año.

Hipertensión arterial

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19, la prevalencia de hipertensión por diagnóstico médico previo en la población de 20 años y más, fue de 18.4%, aumentando esta cifra a 42.4% después de los sesenta años de edad. Por otra parte, sin importar el grupo de edad, la enfermedad siempre es más frecuente en mujeres que en hombres.

La hipertensión representa un factor de riesgo muy importante para el infarto de corazón, ictus isquémico y hemorrágico, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal crónica, deterioro cognitivo y muerte prematura.

En su artículo, Macías Sánchez Alejandra estima que el costo de atención para personas con hipertensión en el IMSS es de \$45,700 pesos anuales, una cantidad muy similar a la empleada para las personas con diabetes.

La diabetes y la hipertensión son dos de las enfermedades crónicas con mayor prevalencia en México, pero existen otras como la insuficiencia renal que cuestan hasta cuatro veces o más, debido a las consultas con especialistas, medicamentos, insumos y diálisis. Con la información que presentamos podemos concluir que es más barato prevenir que curar.



Menú saludable vs menú de la calle

En nuestro país contamos con una amplia variedad de alimentos, la cocina mexicana es reconocida a nivel mundial por sus colores y sazones picantes, además se ve influenciada en la manera de preparar los alimentos por la cultura de todas sus regiones e inclusive la de otros países.

Es muy común encontrar puestos de comida en la calle, mercados y centro comerciales, en donde se ofrece la gran mayoría de antojitos para darle gusto al paladar y satisfacer hasta los gustos más exigentes.

Dentro de los menús que se ofrecen en estos establecimientos lamentablemente es muy común encontrar alimentos que no se pueden incluir de manera habitual en la dieta, ya que pueden estar preparados con ingredientes que no son saludables o que debido a su costo pueden resultar una carga pesada para el bolsillo.

● Los menús preparados en casa suelen ser mucho más saludables

Según el Instituto Mexicano del Seguro Social las preparaciones en casa suelen reunir a la familia y favorecen los vínculos de los hijos con los padres. A esto podemos sumar que cuando preparamos los alimentos en nuestra cocina, tenemos una mayor certeza de los ingredientes que estamos consumiendo y la calidad de los mismos, por lo cual podríamos sumar un punto positivo para el menú de casa.



● Comer en casa es más seguro

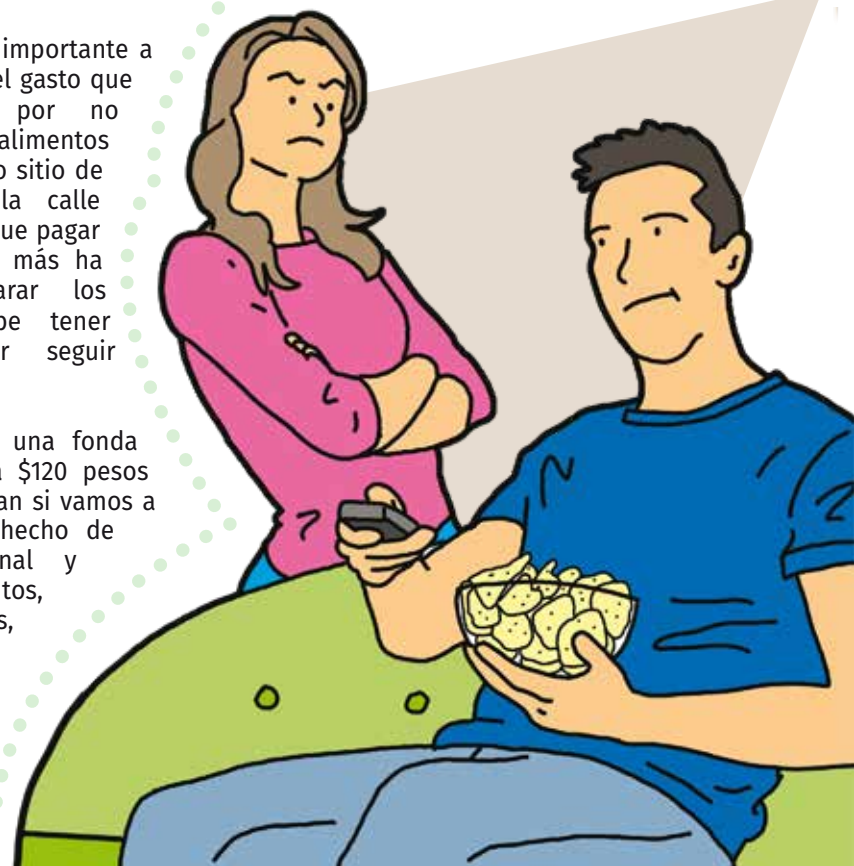
En el sitio oficial del Gobierno de México nos comenta que hay personas que están en mayor riesgo de contraer enfermedades gastrointestinales por comer en la calle y éstas son:

- Niños menores de 5 años.
- Adultos mayores.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Personas que comen en lugares con mala higiene.

Esta es otra razón por la cual podemos elegir mesurar la frecuencia con la que compramos alimentos preparados en la calle. También es importante vigilar que los establecimientos que visitamos constantemente cuenten con la debida higiene. Sale más barato comer en casa.

Otra razón igual de importante a tomar en cuenta es el gasto que podemos adquirir por no preparar nuestros alimentos para llevar al trabajo o sitio de estudio. Comer en la calle significa que tenemos que pagar el trabajo que alguien más ha realizado para preparar los alimentos y que debe tener ganancias para poder seguir brindando su servicio.

Una comida "corrida" en una fonda puede costar desde \$70 a \$120 pesos diarios y los costos aumentan si vamos a un restaurante. El simple hecho de planear un menú semanal y prepararnos nuestros alimentos, inclusive desde un día antes, puede representar un ahorro bastante significativo. Una orden de hamburguesa, papas y refresco en una cadena de comida rápida puede llegar a costar más que un kilo de carne y en ocasiones hasta más.



Las ventajas de comer en casa son muchas, podemos elegir la calidad de los alimentos que estamos consumiendo, tener todas las precauciones y la higiene necesaria, además tenemos la opción de ahorrar miles de pesos por año. En conclusión, comer en la calle puede hacerse de manera esporádica, pero no debería ser la base de nuestra alimentación.

¿Qué alimentos y bebidas consumimos?

No cabe duda que nuestro país es rico en cultura y costumbres, lo cual es razón de orgullo a nivel mundial, ya sea la música, el folklor y por su puesto la comida. ¿Quién no ha degustado en algún típico mercado al ir de vacaciones a una ciudad o pueblo lejano? La realidad es que en esos lugares es donde se encuentra la historia de nuestro país.

En el año 2010, la UNESCO nombró a la comida mexicana como "Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad" por ser un aspecto esencial de la cultura, así mismo por su diversidad y creatividad.

En 2014, fue publicado un artículo llamado "10 platillos y bebidas típicas de México", en el sitio web www.gob.mx, estos son:

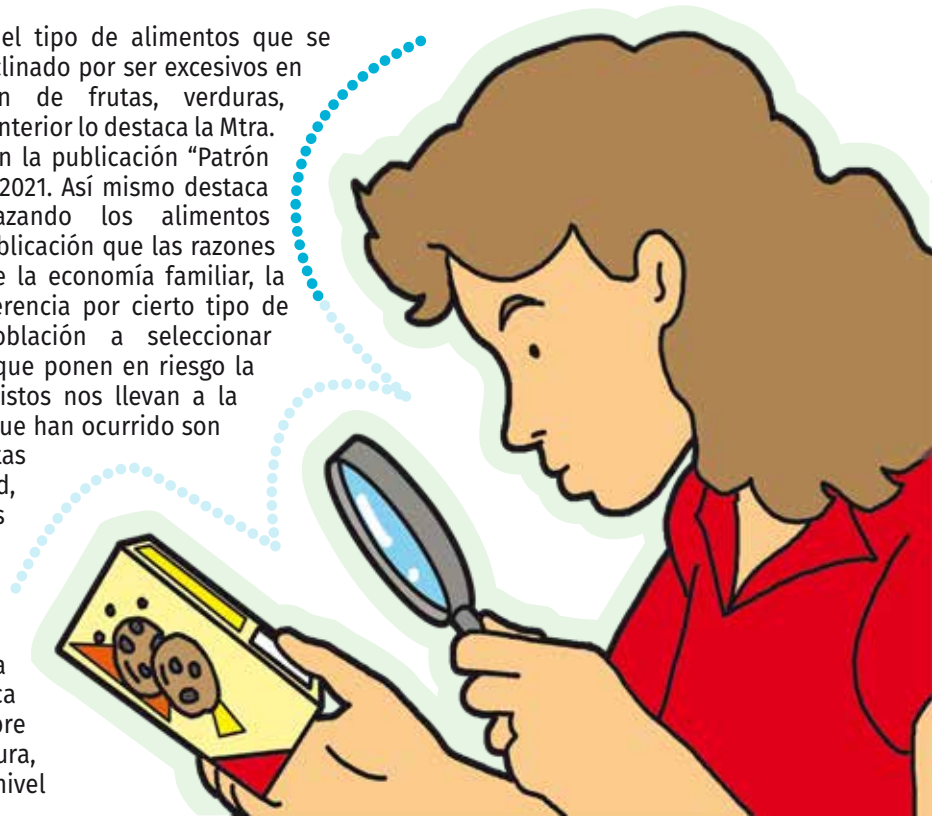
1. Aguascalientes: Chile Aguascalientes.
2. Baja California: Langosta estilo Puerto Nuevo.
3. Baja California Sur: Pescados y mariscos.
4. Coahuila: Carne asada.
5. Colima: Dulces típicos.
6. Chihuahua: Manzanas.
7. Durango: Caldillo.
8. Hidalgo: Gusanos de maguey.
9. Jalisco: Tequila.
10. Michoacán: Charales.

Los anteriores solo son un ejemplo de la diversidad y riqueza que podemos encontrar en nuestro país, mismo que muestra la identidad de cada estado y sociedad. A pesar de la riqueza alimentaria que

se encuentra en México, el tipo de alimentos que se llevan a la mesa se han inclinado por ser excesivos en calorías, con disminución de frutas, verduras, leguminosas y pescado. Lo anterior lo destaca la Mtra. Gabriela A. Galán Ramírez en la publicación "Patrón de alimentación en México" 2021. Así mismo destaca que se han ido desplazando los alimentos tradicionales. Menciona la publicación que las razones del cambio son el aspecto de la economía familiar, la oferta del mercado y la preferencia por cierto tipo de alimentos, llevado a la población a seleccionar productos, bebidas y comidas que ponen en riesgo la salud. Todos los datos antes vistos nos llevan a la conclusión de que los cambios que han ocurrido son el factor por el cual hay tantas personas con sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión y demás enfermedades relacionadas con la alimentación.

Por tal motivo hacemos la recomendación de buscar en nuestra cultura una alimentación que ofrezca salud, alegría, color, imaginación y sobre todo mantener viva nuestra cultura, aquella que nos ha hecho destacar a nivel mundial por su sabor y variedad.

Sabemos que el mundo de hoy nos puede hacer necesitar de productos industrializados, seamos conscientes de cuáles nos ofrecen un plus a nuestros días y cuáles no generan un riesgo a la salud, sino que ayudarán a mantenerla y disfrutar de los alimentos.



RECETAS

Rosca de Reyes

Ingredientes

- 1 Kg Harina.
- 300 g Azúcar.
- 250 g Mantequilla.
- 120 g Manteca vegetal.
- 12 Huevos.
- 2 Sobrecitos de levadura (22 g, 1 ½ cucharada).
- 5 Cucharadas de agua hervida o purificada.
- 2 Cucharadas de azúcar glass.
- 1 Cucharada de té de azahar.
- 1 Cucharadita de sal.
- 5 Higos cristalizados en gajos para decorar.
- 1 Naranja cristalizada cortada en tiras para decorar.
- 10 Cerezas en almíbar (rojas y verdes) para decorar.

Fuente: Platillo sabio PROFECO

Procedimiento

- Caliente un poco el agua en el pocillo. En un vaso mezcle dos cucharadas de harina, media de azúcar y la levadura. Agregue el agua caliente y agite. Reserve. Sobre una mesa forme una fuente con el resto de la harina cernida (reserve dos cucharadas). Coloque a los lados la sal, el azúcar (reserve dos cucharadas), la margarina cortada en trozos, 100 g de manteca vegetal (reserva dos cucharadas) y el té de azahar. Comience a mezclar con una mano, a la vez que agrega los huevos uno por uno. Siga amasando aproximadamente por diez minutos, hasta obtener una masa manejable. Agregue la mezcla de la levadura y continúe amasando y azotando la masa hasta que se desprege tanto de la mesa como de las manos. Debe estirarse aproximadamente treinta centímetros sin romperse. Coloque la masa en un tazón, cúbrala con plástico para alimentos y déjela reposar en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño. Pasado ese tiempo, amase nuevamente y forme dos tiras largas y delgadas. Coloque cada una sobre charolas engrasadas y una los extremos para dar forma a las rosca. En un tazón mezcle la harina que reservó, con la manteca vegetal restante y el azúcar glass, para formar una pasta que servirá para la decoración de las rosca. Introduzca los muñequitos en las rosca, barnice con el huevo batido y decore con la fruta cubierta, las cerezas y la pasta (forme tiritas y aplánelas con las manos). Deje reposar las rosca decoradas hasta que dupliquen su tamaño. Hornee a 200°C por 30 minutos o hasta que se dore.



¿Cómo hacer un presupuesto familiar?

Un presupuesto se define como “previsión de ingresos y programación de gasto durante un determinado período efectuados por cualquier ente que desarrolle una actividad financiera, ya sea administración, empresa o familia” (Real Academia Española).

Es precisamente en el ambiente familiar, los responsables del hogar quienes se verán beneficiados de realizar un presupuesto, ya que en ocasiones no se lleva a cabo y las dificultades financieras pueden aparecer. Aspecto muy importante también es aprender este tema para los novios próximos a casarse, ya que ayuda mucho llegar a una nueva casa con esta información. Como primer paso debes tener en cuenta cuánto es el ingreso que queda disponible, esto es sin contar impuestos y deducciones por créditos u otros conceptos directos de nómina. Paso seguido hay que establecer una lista con los gastos fijos, gastos variables y gastos imprevistos.

La Secretaría de Economía del Gobierno de México nos comenta información acerca de estos conceptos:

Los gastos fijos son los que permanecen constantes durante un periodo de tiempo determinado; corresponden a desembolsos difíciles de evitar como alimentos, transporte, gasolina, servicios, colegiaturas, adeudos crediticios, renta, etc., en tanto que **los gastos variables** cambian de acuerdo con los gustos y actividades de cada persona, incluyen ropa, restaurantes, entretenimiento, etc.

Los gastos imprevistos son aquellos que se realizan por emergencias o la compra de productos que no son prioritarios, incluyendo aquellos que realiza por alguna necesidad inmediata, etc., como el mantenimiento del hogar y del automóvil.

Es recomendable realizar una lista con todos los gastos de la quincena o del mes, desde el más pequeño hasta el más costoso, esto con el fin de analizar en qué estamos utilizando el dinero y comprobar si hay gastos que no son necesarios.

Un tema muy importante dentro del presupuesto es el ahorro, que es definido como el excedente entre el ingreso disponible y el consumo efectuado y aunque se pueda pensar que no alcanza el dinero, la realidad es que al momento de analizar los ingresos y los gastos se puede destinar una parte para el ahorro, ya que por lo regular uno se da cuenta de gastos innecesarios.

Cabe decir que el ahorro puede contemplarse para tres tiempos:

- **Corto plazo:** Puede servir para gastos como regalos de cumpleaños, festejos, arreglos de la casa.
- **Mediano plazo:** Útil para planear comprar o cambiar de coche, remodelar la casa, vacaciones.
- **Largo plazo:** Es importante pensar en la jubilación, emprender un negocio, comprar casa de campo, etc.
- **Ahorro para emergencias:** Este rubro puede necesitarse en cualquier momento, por lo que es muy buena opción contar con un recurso para una emergencia.

El dinero obtenido del fruto del trabajo es muy valioso y puede transformarse en entes apreciables dentro de la vida familiar o desperdiciarse, por lo que es muy recomendable llevar una buena administración del dinero para poder mantener una calidad de vida adecuada.



Economía circular

Para hablar de economía circular primero tenemos que definir un tipo de economía que se ha utilizado por mucho tiempo, que es la economía lineal. Este es un modelo de producción en el que los bienes son producidos a partir de materias primas, vendidos, utilizados y finalmente desechados como residuos, así lo refiere María Guadalupe García López en la publicación de 2018 llamada "Reparable, actualizable y reciclable. La economía circular, como nuevo modelo económico sustentable en México".



De acuerdo con el Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (INECC 2020), en la publicación "Evaluación de la situación actual de la economía circular para el desarrollo de una hoja de ruta para Brasil, Chile, México y Uruguay", escrito por Martínez Arroyo A, se define el concepto de economía circular como: Un modelo que se orienta a mantener los materiales y energía en uso continuo como parte del ciclo de la producción de bienes y servicios de la economía. Se procura la regeneración de los ecosistemas de los que provienen los recursos naturales y que satisfacen las necesidades de la población y los mercados de consumo.

Esta tipo de economía va más allá de solo reciclar y reutilizar, se enfoca en innovar, transformar y regenerar, acciones que llevan a cuidar el medio ambiente mientras las empresas ahorran recursos.

El titular de la Semarnat mencionó en mayo de 2021, que la economía circular es un motor de crecimiento que impulsa la reducción de las desigualdades sociales, además de apoyar la variable ambiental de la sustentabilidad, esto es la reducción de residuos, diseño, reingeniería de procesos, producción, consumo sustentable y modificación de estilos de vida. Esto es un cambio que ha costado muchos años a una cultura como la nuestra, sin embargo, poco a poco se ve cómo la sociedad genera conciencia en la sustentabilidad y el cuidado del planeta.

¿Cómo podría aplicarse la economía circular en México?

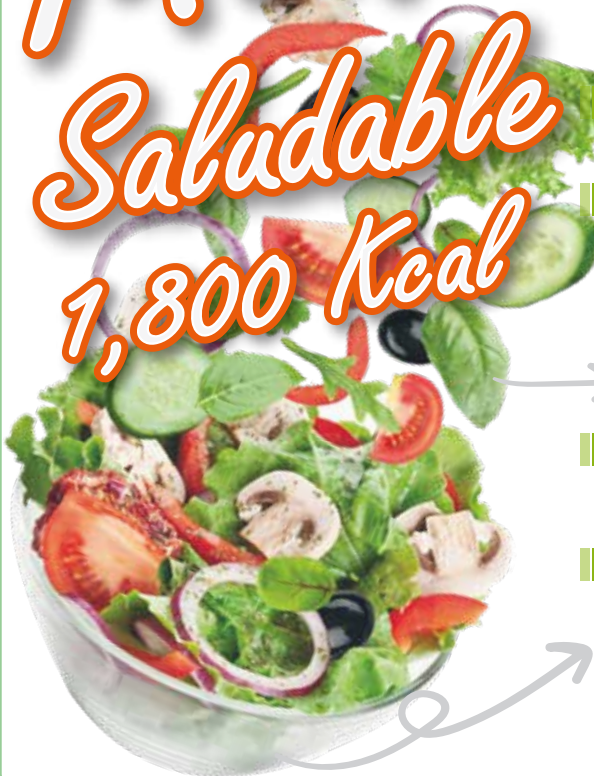
De acuerdo con Alethia Vázquez Morillas quien es doctora en Ciencias e Ingeniería Ambiental en su publicación de jul 2021 en la revista digital Expansión destaca que la economía circular en México requiere aplicar varios principios que deberían orientar la producción, el consumo y la gestión de recursos tales principios son:

1. Actualizar el marco regulatorio. Recomiendan revisar y garantizar el cumplimiento de la Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos (2003). Articular los principios de protección ambiental.
2. Adaptar las estrategias al contexto mexicano. Ya que existen casos que se aplican en otros países y aquí no quedan del todo bien.
3. Integrar al sector informal, ya que son un eslabón básico en la recuperación de materiales secundarios.



La economía del país está sujeta a cambios en miras de mejorar la calidad de vida de cada mexicano, está en nuestras manos la posibilidad de aprender y adaptarnos a las nuevas políticas para generar una cultura provechosa para la sociedad.

Menú Saludable 1,800 Kcal



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO				
1 Huevo a la mexicana Aguacate, ajonjolí 2 Tortillas Café 1 Yakult 40 LT	80g de panela asada con nopales (1 taza) 3 Tortillas Café 1 guayabas 1 Yakult 40 LT	Mollete (1 bolillo sin migajón) 100g carne asada, salsa mexicana, germinado, aguacate 1 tz de papaya 1 Yakult 40 LT	1 Omelette a la mexicana Jitomate, cebolla, chile verde 2 Tortillas Café 1 Yakult 40 LT	Sándwich de jamón 2 Panes, 1 Rebanada de jamón Jitomate, cebolla, lechuga, apio, pepino, aguacate 1 Yakult 40 LT
COLACIÓN MATUTINA				
1 tz de piña	2 naranjas	1 manzana	10 almendras	2 Mandarinas
COMIDA				
Filete de pescado (100 g) 1 tz arroz blanco Verduras salteadas 3 tostadas horneadas Agua de mandarina	Carne de cerdo (120 g) Brócoli, chayote, zanahoria, cocidos ½ tz puré de papa 2 tortillas	Ensalada Lechuga, aceituna, aguacate, jitomate, apio, pepino, cebolla vinagreta 80g panela Agua de Jamaica con fresa	Filete de pollo (120g) Brócoli, chayote, zanahoria cocidos ½ tz arroz 2 tortillas	Ensalada Lechuga, aceituna, aguacate, jitomate, apio, pepino, cebolla. Vinagreta 10 Camarones Agua de limón
COLACIÓN VESPERTINA				
1 tz de pepino 2 naranjas	1 tz de jícama 1 tz de piña	2 zanahorias crudas picadas con chile y limón	1 tz de jícama 1 tz de piña	1 tz de betabel cocido
CENA				
2 Tacos de carne asada (60g) Cebolla, cilantro, limón Germinado, pepino Té de manzanilla	1 taza de papaya 1 Sofúl LT para beber 9 cucharadas de avena 10 almendras Té de manzanilla	Sándwich de atún 2 panes, ½ lata de atún o 60g natural Jitomate, cebolla, lechuga, apio, pepino, aguacate. Té de manzanilla	1 taza de melón 1 Sofúl LT para beber 9 cucharadas de avena 5 nueces Té de manzanilla	80g de panela asada con jitomate (1 pieza) 2 pan tostado Té de manzanilla

Microbiota y diabetes

La diabetes es una enfermedad no transmisible que se desarrolla cuando el páncreas no produce insulina suficiente o el organismo no la utiliza eficazmente (Organización Mundial de la Salud). En los últimos años, se han documentado diferentes investigaciones que evidencian la posible relación entre la microbiota intestinal y el desarrollo de diferentes enfermedades metabólicas, tales como la obesidad y diabetes. Por ejemplo, de acuerdo a la Asociación de Diabetes de Madrid, diversos estudios que analizan el ARN (ácido ribonucleico) y técnicas de PCR, muestran la existencia de una relación entre la composición de la microbiota intestinal y enfermedades metabólicas como obesidad y diabetes. En el artículo de revisión "La microbiota intestinal y su rol en la diabetes", de Yolmar Valero y publicado en Anales Venezolanos de Nutrición, datos recientes indican que la población de microorganismos residentes en el intestino, puede influir sobre la absorción de nutrientes y el almacenamiento de energía. Esto contribuye a un balance energético positivo, consistente en un aumento del aporte energético de la dieta. Se ha relacionado su influencia en los mecanismos de inflamación y respuesta inmune asociados a la diabetes.

Por otra parte, en un estudio llevado a cabo en 2015 por un equipo del Instituto Weizmann de Ciencias, en Israel, reveló que la microbiota intestinal podía influir en el control glucémico. Los científicos descubrieron que a partir de la microbiota intestinal de un individuo, era posible predecir la velocidad a la que su glucemia iba a aumentar en respuesta a la ingesta de un alimento determinado. Estos hallazgos sugieren por tanto que la modificación de la microbiota intestinal de un sujeto implicaría un mejor control de su glucemia.

Tal vez en un futuro cercano, se esclarezca el papel de la microbiota intestinal en la presentación de la diabetes, así como en el desarrollo de medidas terapéuticas para su manejo.

Medicina Preventiva



En 1921 el fundador de Yakult, **Dr. Minoru Shirota** inició su formación médica en la Universidad Imperial de Kyoto (actual Universidad de Kyoto) en Japón. En ese tiempo en Japón muchos niños morían de enfermedades infecciosas como Cólera por las malas condiciones sanitarias. El Dr. Shirota que era estudiante de medicina enfrentándose a esa realidad, profundizó en el estudio de la medicina preventiva e inició sus estudios de microbiología. Así descubrió que los *Lactobacillus casei* disminuyen el crecimiento de bacterias nocivas en los intestinos, y de tal manera logró aislar y fortalecer la primera cepa en el mundo (Posteriormente se nombra como *Lactobacillus casei* Shirota).

Más información: <https://www.yakult.com.mx/historia/>

*Beneficios del
Lactobacillus casei Shirota*

Exclusivos de la marca **Yakult**

27 de enero
¡Feliz Día del Nutriólogo!



Yakult Presenta
Los primeros 1,000 días de vida
3 de febrero de 2022 / 9:00 a.m. / Romance 99.5 FM / El Observador con Ricardo Mejía



Distribuidora Yakult Guadalajara



Diagrama del presupuesto familiar

Yakuamigo, sabías que llevar un presupuesto familiar ayuda a tus papás a saber cuánto dinero ganan y en qué lo gastan, evitando que se les acabe el dinero antes de terminar su quincena e incluso para tener un ahorro.

Para ello es necesario seguir estos pasos:

- 1 Identificar los ingresos, es decir, el dinero que tus papás reciben, ya sea un salario, honorarios o propinas.
- 2 Identificar los gastos, por ejemplo, la comida, la renta, la luz, deudas contraídas, etc.
- 3 Sacar un balance. Para ello, a la suma de los ingresos hay que restar el total de los gastos.

A continuación, te presentamos un ejemplo para organizar el presupuesto familiar, el cual esperamos que sea de utilidad para tus papás.



Mis ingresos	Enero
Salarios	\$8,000
Honorarios	\$700
Vales de despensa	\$500
TOTAL	\$9,200



Mis gastos	Enero
Renta de la casa	\$3,500
Comidas	\$2,000
Luz	\$200
Internet y teléfono	\$300
Cable	\$300
Entretenimiento	\$300
Ropa y zapatos	\$500
Deudas adquiridas	\$250
Varios	\$600
TOTAL	\$7,950



Balance / Ingresos - Gastos / 9,200 - 7,950 / 1,250 pesos a favor



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

CHOFER
REPARTIDOR

Matriz (ZMG) / Sucursal Manzanillo

Requisitos:

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

¡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 Manzanillo: Blvd. Miguel de la Madrid No.12601, Col. Santiago Teléfono 31 4113 0898