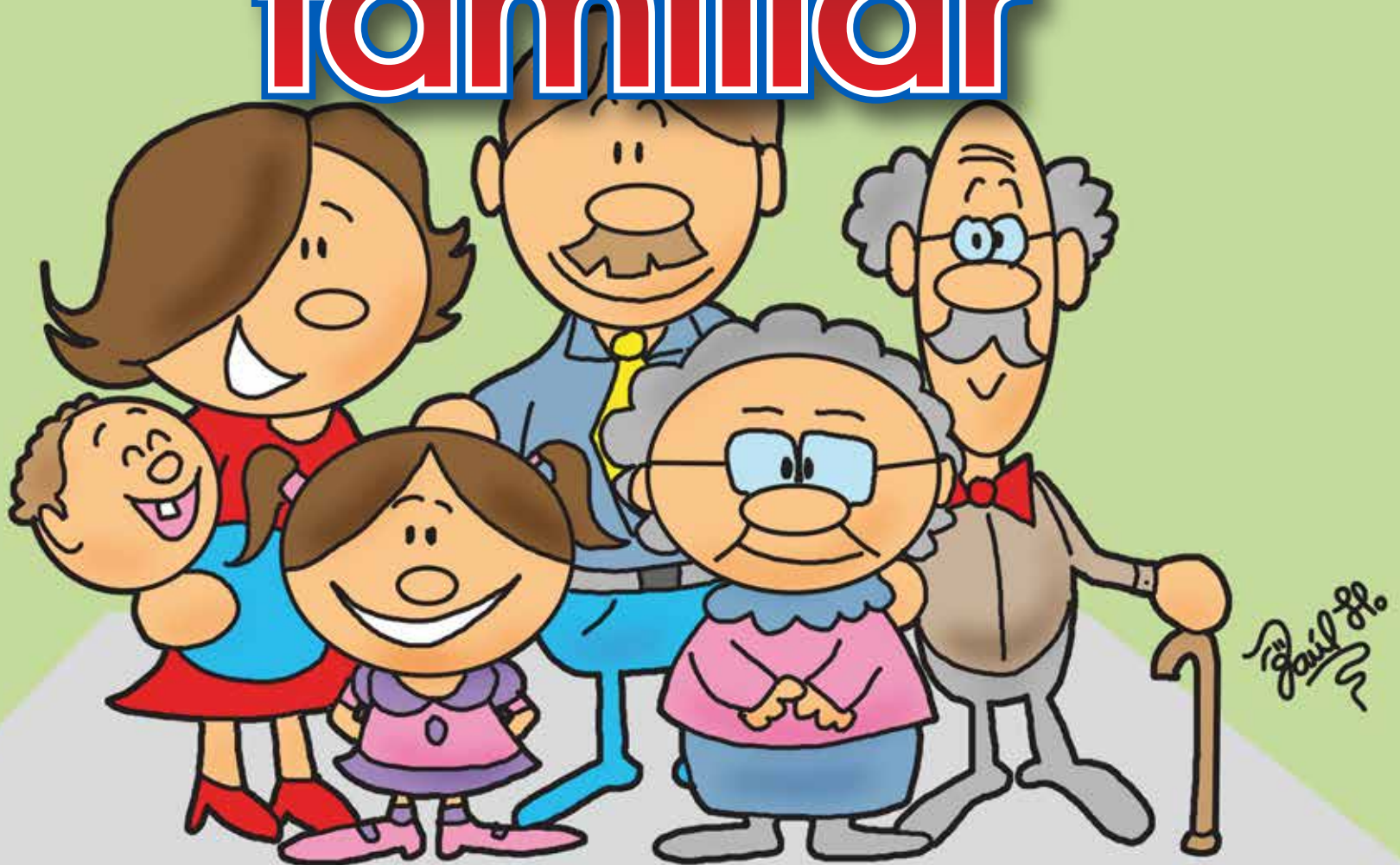


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 329 / Distribución Gratuita

Bienestar familiar



Por lo general, se reconoce que la familia es la unidad básica de la sociedad, el lugar donde sus integrantes más jóvenes crecen y se desarrollan, no solamente físicamente, sino también mentalmente, donde adquieren los valores y principios que más tarde llevarán a sus propios hogares, de allí la importancia de convivir en un ambiente de amor, respeto y seguridad.

Atentamente / Comité Editorial

La familia

De acuerdo a la Real Academia Española, la familia se define como “grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas”. Sin embargo, se trata de un concepto mucho más amplio y complejo, que ha evolucionado con el paso de los años.

Así tenemos, por ejemplo, la definición actual del Consejo Nacional de Población, en donde la familia representa la “unidad básica de la sociedad, porque además de tener lugar en ella la reproducción biológica, se transmiten de generación en generación el patrimonio de las personas, bienes, valores, normas y pautas culturales. Por otra parte, además de su función biológica y socializadora, la familia es la responsable de cuidar y criar a sus integrantes, pues está obligada a satisfacer las necesidades básicas de protección, compañía, alimento y cuidado de la salud de sus miembros”.

Asimismo, subraya que “la familia constituye nuestro primer contacto con la sociedad, de ahí vienen las primeras enseñanzas y aprendizajes. Es en este ámbito donde empezamos a forjar nuestro carácter y donde se nos inculcan modos de actuar y de pensar que más adelante se convertirán en hábitos o costumbres”.

No obstante, durante siglos, la estructura familiar se distinguió por su rigidez y cualquier forma de asociación que se saliera del modelo tradicional “no era una familia de verdad”, por ejemplo, a las madres solteras con sus hijos. Afortunadamente, en la actualidad todos los tipos de familia gozan de los mismos derechos, aunque no se ha conseguido eliminar por completo los estereotipos de lo que debería ser una “familia normal”.

Según el Consejo Nacional de Población, las familias pueden conformarse de diferentes formas, de acuerdo a los lazos de parentesco que unen a sus miembros entre sí, teniendo de este modo las siguientes variantes:

- **Nuclear estricto.** Conformada por parejas sin hijos.
- **Nuclear conyugal.** Parejas con hijos solteros.

- **Nuclear monoparental.** Aquellas con un papá o mamá con hijos solteros.

- **Extensa.** Parejas con hijos solteros; o la mamá con hijos solteros y además otros parientes, como los hijos casados, los abuelos, una tía, un sobrino o un primo.

- **Compuesta.** La pareja con hijos solteros, o la mamá con hijos solteros, otros parientes como los hijos casados, los abuelos, y además otras personas sin parentesco con el jefe de la familia o su cónyuge, como un ahijado.

Sin embargo, de acuerdo a la maestra Norma Cruz Maldonado, de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM, se han identificado hasta once diferentes tipos de familia, entre las que se incluyen el “nido vacío”, es decir, madres y padres que no cohabitan con sus hijos o nietos, pero que no dejan de ser una familia pese a los estereotipos tradicionales acerca de lo que “ésta debería ser”.



La familia aporta seguridad a sus miembros, les enseña a enfrentarse a situaciones difíciles que irán forjando su personalidad y carácter, además de acompañarlos durante el proceso. Por ello, los padres o tutores de los hijos, tienen una gran responsabilidad entre sus manos.

Comité Editorial

Marzo 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, 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. 33 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:** 0137 5758 1213, **Chapala:** 0137 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 0134 1413 8376, **Colima:** 0131 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 0147 4741 1011, **Manzanillo:** 0131 4333 6936, **Tepatitlán:** 0137 8781 6160, **Ocotlán:** 0139 2925 4130, **Puerto Vallarta:** 0132 2299 1594, **Autlán:** 0131 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



La convivencia familiar

De acuerdo a la Maestra en Sociología, Tatiana Mejía Jervis, quien es colaboradora para el sitio web de referencia "Life Daily Education & Research", la convivencia familiar se define como "la coexistencia en paz de una familia, dentro de un mismo hogar, compartiendo experiencias y actividades, lo cual permitirá el correcto desarrollo de los miembros más jóvenes, además de la salud física y mental de todo el grupo".

La convivencia familiar siempre ha sido un tema relevante para mantener la unión entre sus miembros, sin embargo, ha cobrado mayor importancia durante la actual crisis sanitaria, dado que pasamos mayor tiempo en casa, el estrés también es más grande y las tensiones ocurren con mayor frecuencia.



Pese a que no hay una regla general que defina cuál es la forma correcta de convivir en familia, debido a que todas las personas somos diferentes, con personalidades, valores y modos de pensar distintos, sí existen algunas pautas a seguir que contribuyen a vivir en armonía en el hogar, en un ambiente de respeto, cordialidad y solidaridad.

Por ejemplo, escuchar es una actividad que mejora la convivencia, permitiendo el espacio para que se expresen todos los miembros de la familia.

Desde el punto de vista de Mejía, "permitir a cada integrante de la familia que pueda expresar lo que siente, genera un vínculo de confianza entre sus integrantes.

Además, posibilita que se puedan discutir, de manera cordial, cualquier tipo de disconformidad sin que esto cause grandes problemas".

Por otra parte, el movimiento nacional "No está chido", promovido por el Concejo de la Comunicación Voz de las Empresas, a través de su sitio web, ofrece los siguientes consejos para mejorar la convivencia en familia:

- Dediquen tiempo unos a otros. Apoyen a sus hermanos y padres en sus actividades, juegos y aficiones.
- Traten de comer o cenar juntos la mayor parte de la semana. Si tienen agendas complicadas, programen un día al menos para hacerlo.
- Brinden un día a la semana para hacer algo, como visitar a los abuelos, dar un paseo, caminar, jugar, etc. la imaginación es el límite.
- Cocinen, limpien, jueguen, duerman, platiquen y rían juntos.
- Sean espontáneos. Cuando estén juntos disfruten del momento y compartan pequeñas experiencias, pueden improvisar juegos o simplemente ver una película.
- Dediquen tiempo para platicar. La comunicación es vital para fortalecer los vínculos afectivos de la familia.
- Celebren sus logros tanto familiares como individuales. Asimismo, motívense mutuamente para lograr metas.
- Cuando haya problemas, eviten las discusiones y las malas palabras. El respeto es un pilar fundamental para una sana convivencia familiar. Pueden elegir a alguien como mediador.
- Busquen formas de ayudarse mutuamente, sobre todo si alguien tiene fuertes problemas.
- Cuando surjan eventos importantes busquen la unión. Está comprobado que, al sentir el apoyo familiar, las personas toman decisiones más asertivas.



A veces no es fácil convivir en familia, pero rara vez lo son las cosas verdaderamente importantes de la vida. Sin embargo, vivir en un ambiente de amor, paz y camaradería trae consigo múltiples beneficios a sus miembros, pues contribuye al desarrollo de personas más felices y mejores ciudadanos.

Conflictos familiares

El conflicto forma parte de la convivencia entre las personas, es algo inevitable, de hecho es algo casi necesario, puesto que bien gestionados, los problemas nos ayudan a crecer y desarrollar mejores maneras de relacionarnos.



Existen diferentes tipos de conflictos familiares. Según la Lic. en Sociología y escritora, Edith Sánchez, colaboradora del sitio "La mente es maravillosa", estos tienen los siguientes orígenes:

● Derivados del ciclo vital

Es un hecho que hay edades en las que las personas son más propensas a tener conflictos con sus semejantes, por ejemplo, la adolescencia y el paso de la mediana a la tercera edad, debido a que implican grandes cambios en sus modos de vida.

● Pérdidas

Las pérdidas representan una de las fuentes más comunes de conflicto, por ejemplo, la muerte de un ser querido o la separación de una pareja, ya que es normal que sean causa de ira y frustración.

● Problemas del pasado sin resolver

Los problemas que no se resuelven no se eliminan con el paso del tiempo, sino que pueden permanecer latentes y manifestarse de vez en cuando o encontrar otras "vías de escape", como la hostilidad, el mal humor o la desconfianza.

● Indefinición de roles

Estos ocurren cuando en la familia no existe una definición clara acerca del rol que cada integrante juega, por ejemplo, padres que piden consejos a sus hijos o estos últimos representan la autoridad en casa.

● Enfermedad

Los males crónicos de uno de los miembros de la familia suelen ser con frecuencia, uno de los motivos más frecuentes de conflicto, debido al estrés y la demanda de atención que exige el familiar enfermo.

● Atención dispar

No es un hecho raro que uno de los miembros de la familia reciba un trato distinto a los demás, discriminación en cierto modo, sin embargo, la base de la estructura familiar siempre debe ser el amor y la aceptación, así como la equidad.

● Agresividad y falta de respeto

El maltrato y la violencia siempre deben ser inaceptables, pero aún más en la familia y aunque los momentos de agresividad y falta de respeto suelen ser frecuentes en los hogares, cuando se repiten de manera periódica son fuente de una cadena de heridas emocionales que sanan con dificultad.

● Cómo resolver los conflictos

La organización internacional "World Vision", a través de su sitio web, ofrece los siguientes tres consejos para resolver pacíficamente los conflictos familiares en casa:

1. Aprender a manejar las emociones, los impulsos, la tensión y la ansiedad, así como tener conciencia de sí mismo.
2. Ver los conflictos, más como herramientas y oportunidades para mejorar y fortalecer los vínculos familiares, que como obstáculos.
3. Recuerde que ganar o perder es irrelevante, lo importante es llegar a un consenso para el bien común. Para eso hay que tener empatía y escuchar.



Los conflictos familiares pueden ser fuente de insatisfacción, pero también constituyen una valiosa oportunidad para madurar y desarrollar nuevas formas de relacionarnos con los demás.

Conductas destructivas

Estamos viviendo una etapa en la vida en la que las situaciones actuales nos han orillado a estar aislados o restringir el contacto con las personas como lo hacíamos de manera habitual. Este tipo de aislamiento ha propiciado otro tipo de problemas que han terminado por fomentar algunas conductas no saludables debido a la falta de actividad física, la mala alimentación, la falta de convivencia personal entre muchas otras cosas. Las conductas destructivas se pueden ver incrementadas sobre todo en estos periodos y es de vital importancia conocer acerca de cómo podemos evitarlas.

¿Qué es el autocuidado?

Este concepto es definido por la Psic. Verónica García Gutiérrez, del Centro de Desarrollo Integral, Guadalajara, Jalisco, como “aquellas decisiones o acciones que una persona realiza en beneficio propio de su salud y en caso de no tener este autocuidado adoptar medidas y adaptarlas al estilo de vida para sobrellevar esa condición”. También nos menciona que durante la infancia los niños y niñas van aprendiendo estas conductas de autocuidado a medida que se hacen más autónomos y generan estilos de vida saludables para la adultez.



¿Qué son las conductas de riesgo?

De acuerdo al documento “Deserción Escolar y Conductas de Riesgo en Adolescentes”, de la Secretaría de Seguridad Pública, una conducta de riesgo es “todo comportamiento contrario a mantener la integridad física, emocional o espiritual de la personas y que puede incluso atentar contra su vida”.

Las conductas destructivas pueden tener un origen en otras áreas de la vida las cuales pueden causar una sensación de vacío o falta de pertenencia. Regularmente suelen estar relacionadas con una baja autoestima, dependencia, crisis de vida o falta de sentido de la dirección a tomar.

¿Cuáles son algunas de las conductas autodestructivas?

La Asociación Civil Ángeles Blancos, en su portal menciona algunas de ellas:

- Inadaptación social en los jóvenes.
- Las adicciones en los jóvenes.
- Trastornos sexuales.
- Trastornos alimenticios, obesidad, bulimia y anorexia.
- Socialización distorsionada.
- Violencia intrafamiliar.
- Violencia en la escuela.
- Conducta antisocial.
- Entre muchas otras.

¿Cómo evitar conductas destructivas?

El Instituto Jalisciense de Salud Mental, a través de su sitio web, realiza las siguientes recomendaciones:

● Comparta sus sentimientos

Hágale saber a su hijo que no está solo y que le ayude a ayudarlo. Es importante que le haga saber y que todos nos sentimos tristes o deprimidos a veces, incluso las mamás y los papás. Sin minimizar su angustia, reconfórtelo diciéndole que esos malos momentos no durarán para siempre. Dígale que las cosas realmente van a mejorar y que usted puede ayudarlo durante la terapia y otros tratamientos para que las cosas mejoren para él o ella.

● Anímelo para que se mantenga cerca e interactúe la familia y los amigos

La mayoría de veces es mejor estar con otras personas que estar solo. Pero no lo obligue si dice que no.

● Propicie la activación física

La actividad física tan simple como caminar o tan vigorosa como levantar pesas, puede aminorar la depresión leve a moderada. La activación es acelerar la respiración pero que también nos permita hablar sin la sensación de “ahogo”. El ejercicio es la práctica de un deporte de manera regular.

● Buscar ayuda

Algunas personas pueden presentar algunos síntomas como cambios de humor constante, fatiga, tristeza o depresión, cambios de peso, problemas para dormir entre otros. Esto puede ser señal de algún problema emocional o psicológico que pudiera verse relacionado con el comportamiento.



Las personas que se sientan estresadas, tristes o con alguna alteración emocional no deben esperar a que el problema avance. Pueden recibir apoyo emocional u orientación en la línea de la vida.

Nutrición eje intestino-cerebro

Nuestro cuerpo posee un segundo cerebro, es un comentario un tanto extraño, sin embargo, la razón radica porque existe en los intestinos una actividad generada por bacterias intestinales en conjunto con un sistema de conexión con el cerebro.



En la publicación “El eje microbiota intestino cerebro y sus grandes proyecciones” de María Gómez Eguílaz en 2019 se menciona que el eje está formado por:

- La microbiota
- El sistema nervioso entérico
- El sistema nervioso autónomo
- El sistema neuroendocrino
- El sistema neuroinmune
- El sistema nervioso central

Conforma un sistema de comunicación bidireccional, se ha comprobado que existe una relación entre daño intestinal y cerebral, la investigadora menciona como ejemplos alteración de la microbiota y la encefalopatía hepática, la ansiedad, el autismo o el colon irritable.

Gomez Eguílaz refiere que las bacterias intestinales afectan el comportamiento humano y una alteración del comportamiento producen cambios en dichas bacterias.

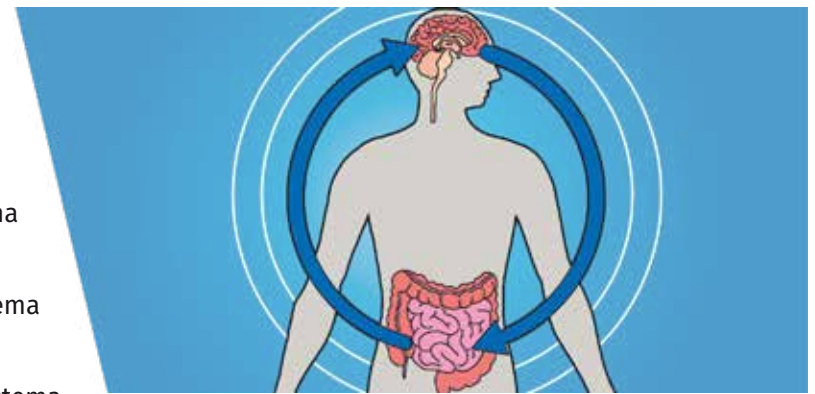
La comunicación utiliza tres vías, ellas son el nervio vago, el sistema circulatorio y el sistema inmune.

- **El nervio vago** constituye una vía para transmitir la información desde la microbiota al sistema nervioso central.
- **El sistema circulatorio.** Sustancias como la serotonina, catecolaminas, dopamina, se liberan en intestino y actúan de forma directa e indirecta en el comportamiento.

- **El sistema inmune.** Las bacterias intestinales pueden facilitar la liberación de células del sistema de defensa que en cierto sentido pueden estimular al cerebro.

Los probióticos en algunas investigaciones han sido objeto de estudio con la migraña, encefalopatía hepática, parkinson, esclerosis múltiple, epilepsia, entre otros.

Si bien es cierto, las investigaciones están en curso y una de las interrogantes es si es posible modular a través de la microbiota dichas enfermedades, sin embargo, se ha constatado que existe una conexión directa entre el sistema digestivo y el cerebro.



Consuma probióticos, prebióticos, no exceda cantidades de grasas procesadas ni proteínas, así mismo solo consuma medicamentos recetados, con estos hábitos procuramos una microbiota saludable.



RECETAS

Discada norteña



Fuente: Plátalo Sabio Profeco.

Ingredientes

- 300 g Carne de res en cubos medianos (pulpa blanca, sirloin, arrachera).
- 300 g Carne de cerdo en cubos medianos (puede ser pierna).
- 200 g Salchicha de cerdo o de pavo.
- 200 g Cebolla en cubos.
- 200 g Queso rallado.
- 100 g Pimiento verde en cubos.
- 100 g Chorizo estilo ranchero.
- 80 g Puré de tomate.
- 60 g Chile jalapeño en cubos medianos.
- 30 g Cilantro picado finamente.
- 350 ml Cerveza.
- 10 ml Salsa inglesa.
- 10 ml Jugo sazónador.
- Sal y pimienta.
- Aceite o manteca.

Procedimiento

- Corte la carne, las salchichas y la cebolla en cubos medianos.
- Vierta aceite o manteca al disco (puede usar una sartén), previamente caliente. Comience a dorar la carne de puerco junto con la cebolla y cuando adquiera un tono dorado, agregue el chorizo y la carne de res.
- Adicione la salchicha y el puré de tomate junto con las salsas oscuras.
- Agregue el chile jalapeño, el pimiento verde y la cerveza. Deje hervir.
- Rectifique la sazón. Si opta por incluir cilantro, éste va finamente picado y el queso va gratinado, le dará otro toque de sabor.
- Sirva en tacos.

Violencia familiar

Para poder identificar la violencia en el ámbito familiar primeramente es necesario conocer la definición de lo que es. La Organización Mundial de la Salud define la violencia como:

El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. Así mismo existe un enunciado específico para el hogar, este es:

A los actos cometidos por una persona, en el espacio donde se desarrollan relaciones afectivas, que de alguna manera perjudican la vida, el cuerpo, la integridad psicológica o la libertad de otro miembro del grupo familiar.



La Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana del INEGI comenta que de enero a septiembre del 2021 9% de los hogares experimentaron alguna situación de violencia familiar.

Por su parte la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana informó que en el año 2021 recibió 690,295 llamadas de emergencia relacionadas con violencia familiar. Cabe destacar que el estado con mayor cantidad de denuncias fue Nuevo León, Jalisco fue el quinto lugar (más de 40 mil) y Colima el lugar 18 (por encima de 11 mil), siendo Tlaxcala y Tabasco los estados más bajos en este rubro. No son datos alentadores, pero si nos dan un panorama de la realidad de nuestra sociedad.

Existen diferentes tipos de violencia familiar, psicológica, sexual, económica y física. Y en este respecto la Fiscalía del Gobierno de Jalisco enumera tres momentos del ciclo de la violencia:

1. Fase de acumulación de tensiones (agresiones verbales ocasionalmente acompañadas de agresiones físicas moderadas, restricción de recursos, humillaciones y vejaciones, chantaje, cuestionamientos o control de actividades, celos excesivos, etc.).
2. Explosión (agresiones físicas graves, insultos, laceraciones, forzar actos sexuales, etc.).
3. Luna de miel (sentimientos de culpa, arrepentimiento por las agresiones, promesas de no volverlo hacer, manipulación, perdón, etc.)

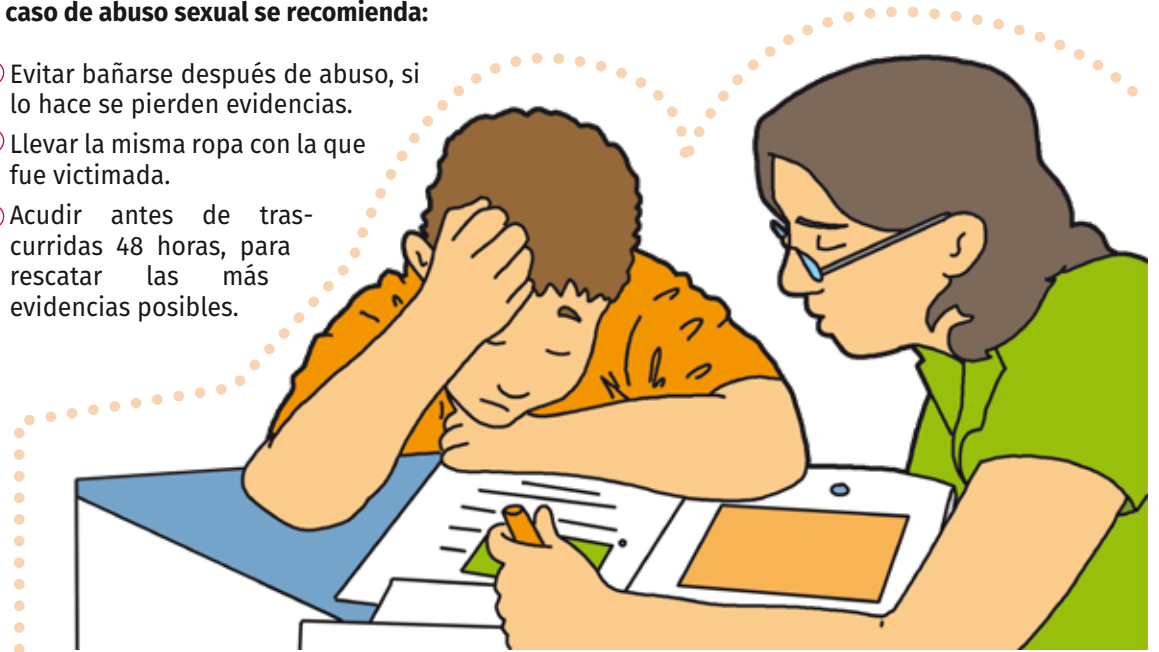
¿Qué hacer en caso de violencia familiar?

La primera recomendación es acudir al agente del ministerio público para buscar ayuda. Además:

- Resguardar documentos en casa de un familiar.
- Retirarse del lugar si la pareja está violentando.
- Buscar ayuda en las instituciones especializadas (Unidad de Atención de Violencia Intrafamiliar UAVI, IJM Instituto Jalisciense de las Mujeres, DIF Municipales).
- Llamar al número de emergencia 066.
- Acudir a recibir los servicios médicos en la Cruz Roja ó Cruz Verde más cercana, solicitar el parte médico de lesiones para poner la denuncia correspondiente.

En caso de abuso sexual se recomienda:

- Evitar bañarse después de abuso, si lo hace se pierden evidencias.
- Llevar la misma ropa con la que fue victimada.
- Acudir antes de transcurridas 48 horas, para rescatar las más evidencias posibles.



Es muy importante fortalecer los lazos de comunicación, establecer normas claras, expresar afecto y lo necesario para lograr un diálogo que prevenga conflictos. Recordar que el alcohol y las drogas son un detonante por lo que hay que moderarlas o evitarlas en el hogar.

Centros de ayuda psicológica

De la antigüedad, a la era moderna definir un periodo de inicio en la atención psicológica, como hoy lo entendemos, implica respeto y admiración, por todos aquellos que han hecho aportaciones, a esta noble profesión.

Filósofos, pensadores, científicos, han contribuido a lo que hoy es parte de Salud Mental. "La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS).

En la actualidad existen diferentes instituciones que ofrecen el servicio de consulta psicológica, tratando de proteger el "bienestar mental", a través de la consulta, los servicios se brindan de forma presencial y a raíz de la pandemia por Covid 19 consulta virtual, evitando así en muchos de los casos pasar a otro nivel de atención que implique especialistas como psiquiatría o llegar a hospitalización.

La vida diaria ofrece a las personas demandas y exigencias, al no ser cubiertas, las personas pueden llegar a experimentar alteraciones, que se reflejan y expresan como: miedo, angustia, tristeza, estrés, irritabilidad; anticiparse a la atención, puede llevar a evitar otras alteraciones.

Dado lo anterior es relevante hablar de atención psicológica, y pertinente considerar la importancia de la salud mental en torno a los miembros de la familia, siendo la misma célula fundamental en la sociedad, es prioridad trabajar y abonar a su bienestar, cabe destacar aquellos escenarios a los cuales puedan acudir la familia y sus miembros en busca de apoyo.

"La familia una unidad funcional que proporciona confort y salud, un lugar de comunicación, matriz relacional para el individuo, un lugar de estabilidad, de continuidad, un lugar de conformación de la identidad" (Neuburger, 1997).

Lo anterior describe la personalidad de una familia, la cual da paso a la posterior personalidad de sus miembros. En la familia los integrantes dan sentido a su vida, para posteriormente enfrentarse a ella y sus demandas.

Los centros de atención psicológica **son espacio de atención y acompañamiento** profesional en donde la persona se podrá expresar, libre de juicios y con certeza de ser escuchado, además aprenderá herramientas para el cambio, toma de decisiones, crecer y potenciar sus capacidades, incidiendo en el fortalecimiento y bienestar de su vida familiar, individual, social, laboral, educativa, etc.

El servicio inicial lo otorga el psicólogo, y establece si con su apoyo es suficiente o si es necesario otro profesional. El tiempo de duración de un proceso psicológico, se determina por cada centro, considerando el motivo de consulta del paciente y la modalidad terapéutica. **Un objetivo** entre otros es brindar **a c o m p a ñ a m i e n t o** profesional, en busca de resolver alguna problemática, o prevenir alteración futura.

Regularmente se brinda orientación, asesoría, proceso terapéutico, evaluación para establecer un diagnóstico, así como derivar a otras instancias según sea el caso. La atención va dirigida a niños, adolescentes, adultos, de forma individual, pareja o familia.

En la actualidad instancias de Gobierno y Universidades como DIF, U de G, UNIVA, brindan dicho servicio. Para el caso de UNIVA, pueden concertar cita en Coapi, al 33 3134 0800 ext. 2525 y 2524.



MENÚ

bajo en sodio

1,500
Kcal



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO				
2 pza. huevo cebolla, pimiento morrón, cilantro fresco Sin sal 1 cdita. de aceite 3 tortillas 1 pera o manzana Café al gusto	30 gr de pollo desmenuzado Sin sal 3 tortillas de maíz Salsa de jitomate y cebolla al gusto 2 cdita. aceite Té o café	60 gr panela natural 100 gr de masa de maíz/ hacer sopecito 1 cdita. de aceite Salsa mexicana 1 cdita. de crema Café al gusto	60 gr carne deshebrada Sin sal 3 tortillas de maíz Germen de alfalfa cebolla Café al gusto	30 gr de lomo de cerdo Sin sal 1 bolillo sin migajón Jitomate y cebolla al gusto Rellenar bolillo con el lomo añadir verduras Avena ½ taza
COLACIÓN MATUTINA				
2 pza. guayaba 10 pza. de almendras 1 Yakult 40 LT	1 taza de fresas 1 Sofúl LT natural	1 Yakult 40 LT 5 mitades de nuez	1 pza. naranja 10 pza. de almendras 1 Yakult 40 LT	1 taza de fresas 1 Sofúl LT natural
COMIDA				
90 gr de pescado blanco 1/2 pimiento morrón variar colores 1 diente de ajo picado Hierbas finas pimienta y limón al gusto, sin sal 1/2 taza de arroz Agua de sabor al gusto	100 gr de bistec de res, sin sal 1/2 taza De salsa con chile 1/2 taza De arroz blanco al ajo 1/2 taza (jitomate, cebolla, espinacas) 2 pzas. Tortilla de maíz Agua de sabor al gusto	100 gr de pollo desmenuzado, sin sal 4 tortilla de maíz 1 taza de chayote cocido 1 taza nopal cocido 1/2 frijoles cocidos Agua de sabor al gusto	100 gr de lomo de cerdo, sin sal 1/2 taza de piña 1/2 arroz 3 pza. de tortilla 1/2 taza arroz cocido 1 cdita. de aceite Agua de sabor al gusto	90 gr de pechuga de pollo, sin sal 1 chile poblano 1/2 taza de espagueti 1/2 taza de elote 2 tortillas Agua de sabor al gusto
COLACIÓN VESPERTINA				
1/2 taza Jícama y pepino	1 mandarina 1 naranja	1 taza de fresa	1 taza de piña	1 manzana
CENA				
40 gr de queso requesón fresco 3 tortillas Salsa mexicana ½ taza de avena	30 gr de carne deshebrada, sin sal 3 tostadas Ensalada de verduras (jitomate, cebolla, espinacas) Agua natural o de sabor	1/2 taza de frijoles, sin sal 1 bolillo sin migajón Salsa mexicana al gusto Té de hierbabuena	40 gr de queso adobera 3 tortillas de maíz 1 cdita. de crema, cebolla, pimiento. Cilantro 1 pza. de manzana picada	1 taza de avena 1 taza de leche 1 huevo 1 plátano 1 cdita. de linaza Licuar los ingredientes y preparar hot cakes 1 cdita. de miel

Probióticos, sistema inmune y alimentación

La absorción de nutrientes es muy importante, pero tener una buena variedad en nuestra microbiota intestinal (MI) también lo es, sobre todo cuando se trata de mantener las bacterias nocivas en niveles seguros.

Dentro de nuestro intestino hay bacterias normales que tienen afinidad para metabolizar los carbohidratos y convertirlos en energía para el cuerpo, pero cuando estas bacterias crecen de manera desmedida, hay un mayor aprovechamiento de los carbohidratos y por lo tanto mayor ganancia de peso. Por otro lado, la obesidad también está relacionada con la disbiosis, que es el desbalance de la MI, este desequilibrio afecta de manera negativa la estabilidad metabólica empeorando la situación. Mantener el equilibrio entre la alimentación y medio ambiente intestinal saludable es la clave para tener una base sólida para la salud, consumir probióticos todos los días puede ayudar en gran manera.



Prevención de enfermedades

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

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



¿Cómo cuidar tu
digestión en época
de calor?

▶ YouTube

Exclusivos de la marca **Yakult**



Vida Sana

Romance 99.5 FM

El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta

- **Bienestar familiar**
3 de marzo de 2022 / 9:00 a.m.
- **Salud infantil**
7 de abril de 2022 / 9:00 a.m.



Síguenos en

facebook

como

Distribuidora Yakult Guadalajara

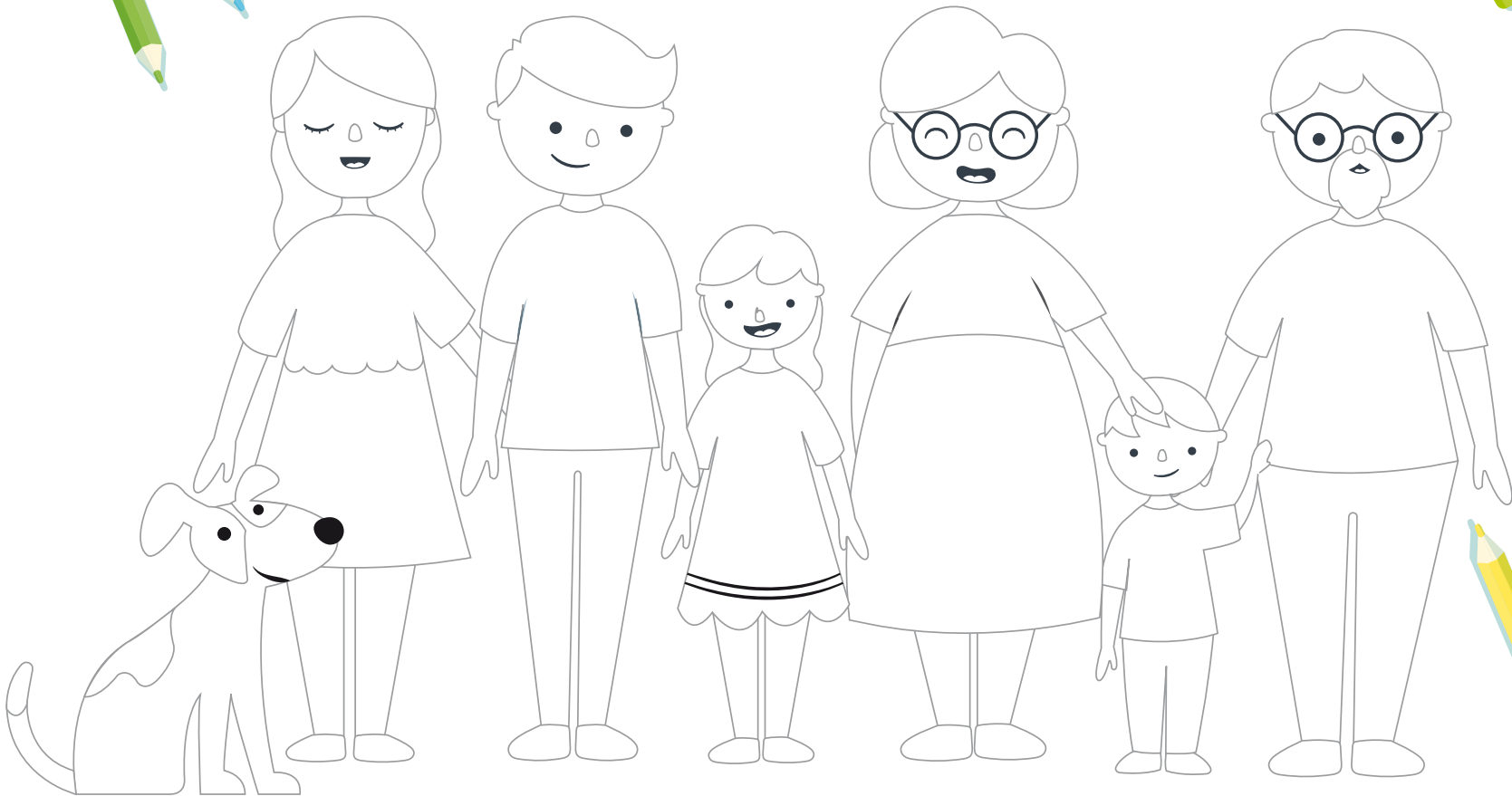


Dibujo para colorear

Yakuamigo, sabías que la familia tiene un papel fundamental en el desarrollo de sus integrantes. Para las personas, la familia es el primer espacio donde aprendemos a desenvolvernos como individuos que integran una sociedad.



A continuación, te invitamos a colorear el siguiente dibujo de una familia feliz.





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  

Unidos por un mundo mejor

Durante los meses de marzo y abril por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás contribuyendo a dar vida a pacientes del Hospital Civil y fomentar la lectura infantil.

Del 1 de marzo 
al 30 de abril 2021
Válido en Jalisco y Colima



Fotografía proporcionada por Fundación de Hospitales Civiles de Guadalajara, A.C.



Red Estatal
de Bibliotecas y
Fomento a la Lectura



Cultura



Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.