

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 331 / Distribución Gratuita

Nutrición y salud para la mujer



Hay enfermedades, como la diabetes, la hipertensión o los trastornos mentales, que se presentan con mayor frecuencia en mujeres que hombres. A su vez, es común que traten de ignorar sus problemas de salud o postergar su tratamiento, en aras del bienestar familiar. Por ello, es fundamental apoyarlas para que asuman el autocuidado de su salud. Al leer la presente edición de **Familia Yakult** encontrará información que puede serle de utilidad para llevar una vida más plena.

Atentamente / Comité Editorial

La salud de la mujer

De acuerdo al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), existen padecimientos que causan una mayor carga de enfermedad entre la población femenina, como la diabetes mellitus, la hipertensión, el infarto al corazón, el síndrome metabólico, las adicciones y la salud mental.



Lo anterior se encuentra influenciado, en cierta medida, por la biología relacionada con el sexo, el género y otros determinantes sociales que son importantes. A continuación, le presentamos algunos datos que resultan de interés acerca de la salud de la mujer, según la Organización Mundial de la Salud:

- Las mujeres viven en promedio más que los hombres. En 2016, la esperanza de vida mundial al nacer era de 74.2 años para las mujeres y de 69.8 años para los varones, sin embargo, ellas utilizan los servicios de salud más que los hombres, sobre todo los de salud reproductiva.
- Las enfermedades no transmisibles, como la diabetes o el cáncer, representan la principal causa de muerte en el sexo femenino. Tan solo en 2015, causaron 18.9 millones de defunciones.
- Las enfermedades cardiovasculares son las que provocan el mayor número de muertes entre las mujeres, mientras que en lo que respecta al cáncer, el de cérvix y mama son los más frecuentes, pero el carcinoma pulmonar es el que produce mayor cantidad de defunciones.

- Hablando de salud mental, la depresión es más común en las mujeres (5.1%), que en los hombres (3.6%). En el caso de la depresión unipolar, es hasta dos veces más frecuente.
- Las lesiones autoinfligidas, entre las que se encuentra el suicidio, son actos que se pueden realizar en cualquier momento de la vida y fueron la segunda causa de muerte entre las mujeres de 15 a 29 años de edad en el año 2015.
- De acuerdo a las estadísticas, una de cada tres mujeres puede sufrir agresiones físicas y sexuales en algún momento de su vida.
- Cada día, fallecen alrededor de 830 mujeres por causas prevenibles relacionadas con el embarazo y el parto, es decir, más 300,000 cada año.

Para México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición efectuada en 2018 (ENSANUT 2018), podemos destacar los siguientes datos:

- En nuestro país, el 11.4% de las mexicanas de veinte años o más, cuenta con un diagnóstico previo de diabetes.
- Sin embargo, todavía es mayor el porcentaje de mujeres de veinte años o más con diagnóstico previo de hipertensión, con un 20.9%.
- El 36.6% de las mujeres mayores de veinte años, tienen sobrepeso y el 40.2% sufren de obesidad.
- El 32.5% de las mujeres mexicanas entre los 20 y 59 años de edad, realizan menos de 150 minutos de actividad física a la semana, es decir, menos de lo recomendado para disfrutar de los beneficios de la actividad física y prevenir enfermedades no transmisibles.

Cada 28 de mayo, se conmemora el Día Internacional de Acción para la Salud de las Mujeres, para concientizar acerca del derecho a la salud de todas las mujeres en México y el mundo.



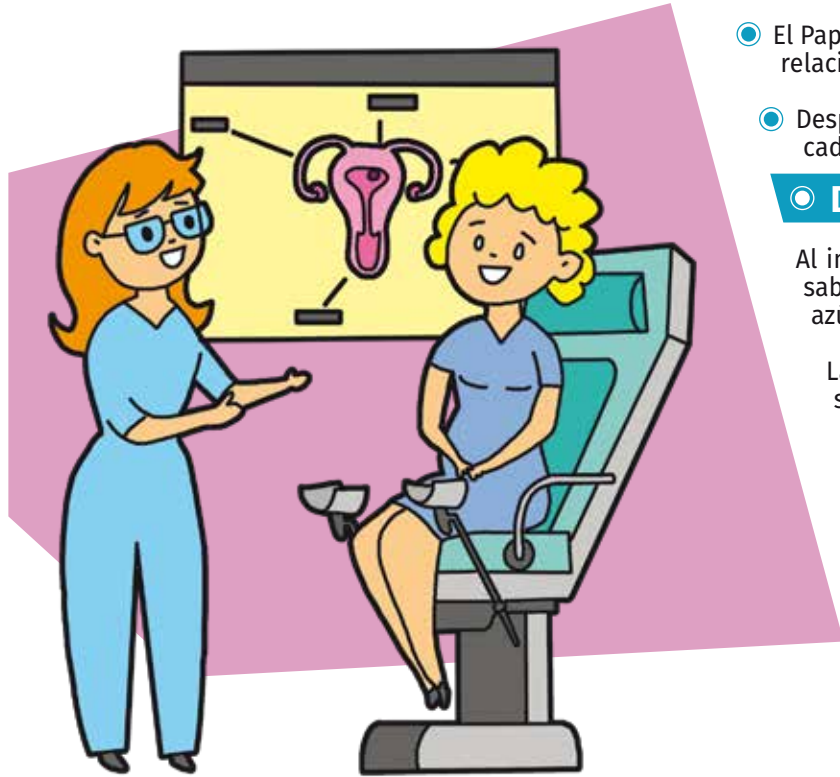
Comité Editorial

Mayo 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



Detección de enfermedades

Muchas de las enfermedades no transmisibles que aquejan a la mujer, como la diabetes, el cáncer y la hipertensión, pueden adquirirse entre los 20 y los 59 años de edad, por fortuna, con frecuencia éstas pueden evitarse o tratarse oportunamente si se descubren a tiempo.



Las pruebas de detección son exámenes que los doctores utilizan para descubrir enfermedades y problemas de salud antes de que presenten signos o provoquen algún síntoma. A continuación, le mencionamos en qué consisten algunas de estas pruebas, de acuerdo a la "Guía para el cuidado de la salud de las mujeres de 20 a 59 años" del Instituto Mexicano del Seguro Social.

● Cáncer de mama

La detección del cáncer de mama consiste en:

- Explorar sus pechos cada mes a partir de los 20 años.
- Examen clínico anual a partir de los 25 años.
- Mastografía cada dos años de los 50 a los 69 años o a partir de los cuarenta si tiene familiares directos, como abuela, madre, hermanas o hijas con cáncer de mama, terapia hormonal en la peri o postmenopausia por más de cinco años y vida menstrual de más de 40 años (menarca antes de los 12 años y menopausia después de los 52 años).

● Cáncer cérvico-uterino

El cáncer cérvico-uterino se puede prevenir o curar, a través de la detección temprana con la prueba de Papanicolaou, la cual consiste en la introducción de un espejo vaginal que permite ver el cuello de la matriz y tomar una muestra de células, que son analizadas para identificar si son normales o presentan alguna alteración.

- El Papanicolaou debe efectuarse a partir de los 25 años de edad en todas las mujeres que han tenido relaciones sexuales.
- Después de dos exámenes (uno por año) con resultado normal, lo indicado es realizar el examen cada tres años.

● Diabetes

Al inicio, esta enfermedad no presenta molestias, por lo que usted puede padecer diabetes y no saberlo, por esta razón es conveniente que se realice una sencilla prueba para medir el nivel de azúcar en la sangre cada tres años.

La detección se realiza con una gota de sangre extraída de la yema del dedo. Si el resultado es sospechoso de diabetes, el personal de salud solicitará una prueba de laboratorio para confirmar el resultado.

● Hipertensión

La hipertensión es una enfermedad crónica que no produce molestia alguna durante el inicio del padecimiento, de hecho pueden pasar muchos años antes de que sea detectada. Se estima que más de la mitad de las personas que tienen hipertensión, no lo saben. Por ello se recomienda realizarse la prueba de detección cada año a partir de los 20 años de edad, acudiendo a su médico o centro de salud más cercano.



Como dice el refrán "más vale prevenir que lamentar". Esto aplica especialmente en el tema de la salud, ya que la detección oportuna de enfermedades no solo favorece a gastar menos en el tratamiento, sino que puede contribuir a disfrutar de una vida más larga y de mejor calidad.

Salud mental de la mujer

Los trastornos mentales no se presentan de igual manera, ni en la misma magnitud entre mujeres y hombres. En el sexo femenino se observa una mayor prevalencia de depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento alimentario. Sin embargo, antes de hablar más al respecto, convendría definir qué es la salud mental.



La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Según la Organización Mundial de la Salud, se define como “el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades”.

Factores de riesgo

De acuerdo al Instituto Nacional de Psiquiatría, existen una serie de factores de riesgo que hacen más susceptibles a las mujeres a padecer ciertos trastornos mentales, lo cuales mencionamos a continuación:

- Prevalencia de abuso en la infancia. Se estima que aproximadamente un 32% de las mujeres tuvieron alguna forma de abuso sexual en la niñez.
- Estrés interpersonal. Con frecuencia, las mujeres se encargan del cuidado de la familia, personas enfermas o con dificultades. Por otra parte, suelen dar mayor importancia a las relaciones, lo cual las hace más vulnerables a presentar depresión en las rupturas.
- Adversidad económica. A nivel mundial, el 70% de las personas que viven en la pobreza son mujeres.
- Violencia doméstica. El riesgo de depresión aumenta hasta 4 veces en la mujer cuando son víctimas de violencia por parte de su pareja y hasta 8 veces cuando ocurre durante el embarazo.
- Falta de oportunidades de trabajo e inequidad en el ámbito laboral.

COVID y salud mental

De acuerdo al Instituto Jalisciense de Salud Mental, “la crisis social y sanitaria que ha provocado la pandemia de COVID-19 en todo el mundo ha repercutido en un claro empeoramiento del estado psicológico general de la humanidad, y en especial ha impactado en la salud mental de las mujeres. Diversos factores influyen y ponen en mayor riesgo a este grupo de población, entre ellos las desigualdades y la discriminación, la carga de las responsabilidades familiares y de cuidado, además de la violencia”.



Es importante identificar cualquier síntoma, como sentirse triste o ansiosa con frecuencia, perder el interés en actividades que antes eran divertidas, estar irritable, intranquila o frustrarse con facilidad, hasta tener dificultades para descansar o dormir demasiado, síntomas de un posible problema de depresión o ansiedad. Si ese es el caso, la invitamos a buscar ayuda con un profesional de la salud mental, llamar a la Línea de Intervención en Crisis 075 o a los teléfonos 332 504 2020, 333 833 3838 y el 800 227 4747 que trabajan las 24 horas del día, todo el año.

Alimentos funcionales

Los alimentos funcionales fueron propuestos por primera vez en la década de los ochenta con la publicación de la reglamentación para los "Alimentos para uso específico de salud" (Foods for Specified Health Use o FOSHU) en Japón, lo anterior lo describe Alicia Alvidrez en 2002 en la publicación "Tendencias en la producción de alimentos: alimentos funcionales".

Encontramos la definición en el artículo "Alimentos funcionales", escrito por María Rosario Beltrán de Heredia en 2016 y comenta lo siguiente: "Todo alimento que, además de su valor nutritivo, contiene componentes biológicamente activos que aporten algún efecto añadido y beneficiosos para la salud y reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades".

De acuerdo con el estudio citado, un alimento funcional tiene las siguientes características:

- Deben presentarse en forma de alimentos de consumo cotidiano.
- Su consumo no produce efectos nocivos.
- Cuenta con propiedades nutritivas y beneficiosas para el organismo.
- Disminuye y/o previene el riesgo de contraer enfermedades, además de mejorar el estado de salud del individuo.
- Deben poder demostrarse sus efectos beneficiosos dentro de las cantidades que normalmente se consumen en la dieta.

Algunos ejemplos de alimentos funcionales son:

Alimentos tradicionales

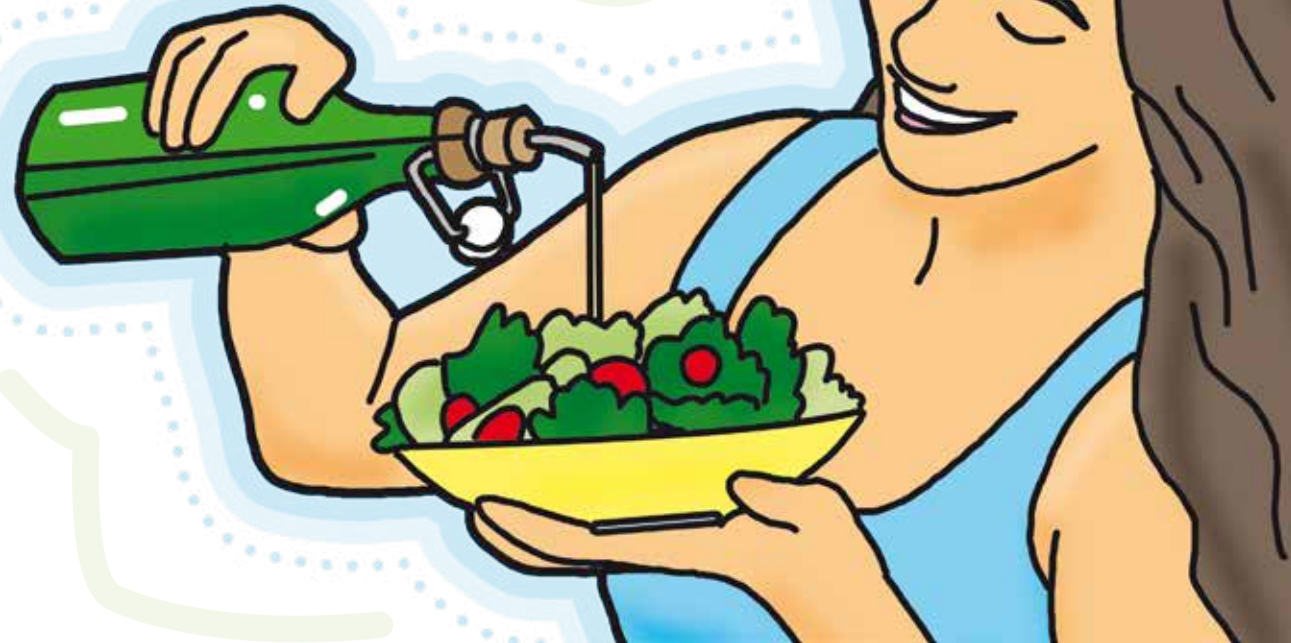
- Pescado.
- Aceite de oliva.
- Frutos secos.
- Cereales integrales.
- Frutos rojos.

Alimentos modificados

- Yogur con probióticos.
- Leche adicionada con proteína, minerales y vitaminas.
- Huevos fortificados con omega 3.
- Jugos ricos en calcio.

Para María Rosario Beltrán de Heredia, existen ciertos grupos de personas que pueden verse beneficiadas por el consumo de alimentos funcionales:

- Embarazadas, mujeres posmenopáusicas, mujeres en edad fértil, niños en período de crecimiento rápido, fumadores, bebedores y personas de edad avanzada.
- Personas que siguen una dieta inadecuada o poco saludable, como los niños que consumen grandes cantidades de refrescos, bollería y golosinas; mujeres adolescentes que siguen dietas muy restrictivas para bajar peso; individuos que se saltan comidas; deportistas que realizan ejercicio físico muy intenso; personas mayores con problemas de masticación, etc.
- Individuos con tratamientos farmacológicos que interfieren en la absorción de nutrientes o con ingesta frecuente de laxantes.
- Personas que presentan enfermedades digestivas o renales crónicas, como enfermedad de Crohn, celiaquía, intolerancia a la lactosa, mala absorción de grasas, síndrome de intestino corto, etc.
- Veganos. Por la necesidad de adiciones proteínas, vitaminas y minerales.



La alta producción de alimentos ultraprocesados, así como la prevalencia de enfermedades crónicas, vuelven importante la creación de alimentos funcionales que sean favorables a la salud, para que junto con la alimentación sana y el ejercicio el individuo pueda tener mejor calidad de vida.

Guía saludable para la mujer

La investigadora Judith E. Brown en su libro "Nutrición en las diferentes etapas de la vida" 2014, comenta los diferentes períodos que vive una mujer:

- Primera infancia
- Niñez
- Adolescencia
- Juventud
- Madurez
- Tercera edad

● Primera infancia

La lactancia materna ofrecerá en esta etapa un adecuado estado de salud y apego entre madre e hija. De igual manera, pasado los seis meses se recomienda llevar a cabo una alimentación complementaria que ayudará al bebé con su desarrollo y crecimiento.

● Niñez

Es una etapa (1 a 5 años), en la que se puede presentar el rechazo a ciertos alimentos o disminución del apetito, debido al descenso en la velocidad de crecimiento y la progresiva distracción. Hay que ofrecer nuevos alimentos. Las niñas de 5 a 10 años requieren de una adecuada alimentación para continuar con su crecimiento, evitar complicaciones como anemia por deficiencia de hierro, desnutrición, obesidad y caries dental. Es importante fomentar el desayuno, comer en familia y cuidar las influencias externas de la mala alimentación.

● Adolescencia

De los 11 a los 21 años existen cambios importantes, desarrollo del organismo, mayor necesidad de energía, proteínas, vitaminas y minerales. Es necesario que se adopten actividades deportivas, ya

sea competitiva o de recreación. Asimismo, la nutrióloga Sigrid Pimentel Martín de la Secretaría de Salud Jalisco, comenta que en esta etapa de desarrollo hay cambios físicos, hormonales y psicológicos, y aunque el metabolismo en general es acelerado, hay susceptibilidad al aumento de peso por las variaciones de hormonas o al contrario, trastornos alimentarios como anorexia y bulimia.

● Juventud

Etapa en la que se viven situaciones como estudios universitarios, empleo, independencia del hogar, matrimonio, embarazo, etc. La salud y alimentación son responsabilidad propia y una necesidad para el éxito en las actividades. Es importante llevar a cabo una alimentación saludable y evitar caer en vicios como el tabaco, alcohol y otras drogas, así como en alimentos ultraprocesados. La práctica de actividad física ayuda en la salud del cuerpo y mente.

● Madurez

Pimentel Marín comenta que a partir de los treinta años, el metabolismo cambia y el gasto calórico desciende. Suelen presentarse desequilibrios hormonales, retención de líquidos y el abdomen hinchado en la segunda fase del ciclo menstrual. Pasados los cuarenta

años ocurre un descenso pronunciado de estrógenos que provoca desequilibrios hormonales propios de la menopausia. En esta década es primordial controlar el peso, los valores de colesterol y evitar la osteoporosis.

● Tercera edad

La nutrición, peso y actividad física adecuados durante todas las etapas de la vida, logran tener vitalidad para el organismo en esta etapa. Sin embargo, puede estar condicionado al consumo de medicamentos por enfermedades. Es muy adecuado el consumo de probióticos junto con una alimentación saludable, actividad física de recreación para mantener la salud y el buen ánimo.

Recuerde consultar a un profesional de la salud para lograr objetivos saludables y exitosos en cada etapa de la vida.



RECETAS

Carne de res con acelgas (6 porciones)



Fuente: Platillo Sabio Profeco.

Ingredientes

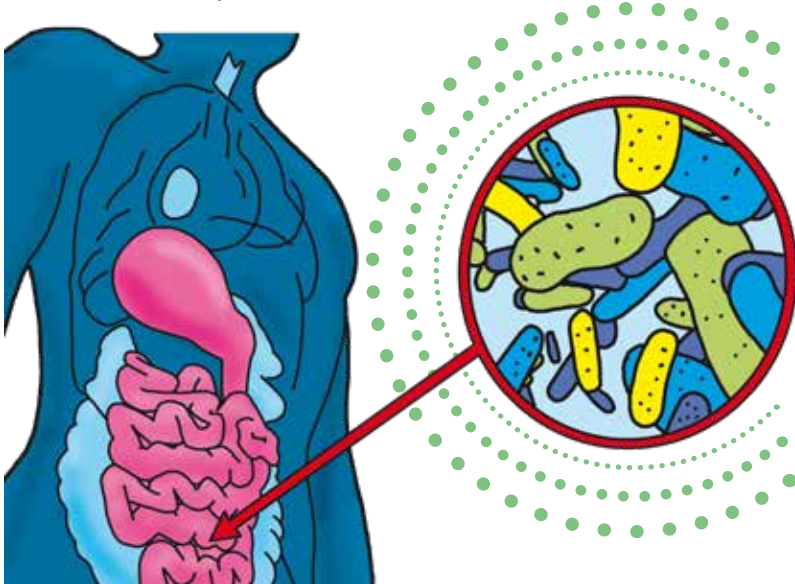
750 g	Bistec de res.
2	Manojos de acelgas, desinfectadas y cortadas en tiras.
1	Jitomate grande sin cáscara, ni semillas, picado.
4	Papas cortadas en cubos medianos.
1/2	Cebolla chica, finamente picada.
1	Diente de ajo triturado.
6	Cucharadas de aceite.
Al gusto	Hojas de laurel, pimentón, comino, sal y pimienta.

Procedimiento

- En una cacerola, acitrone la cebolla con dos cucharadas de aceite e incorpore las papas. Revuelva ocasionalmente para evitar que se peguen.
- Posteriormente, añada el jitomate y cuando cambie de color, agregue un poco de agua o caldo para que las papas se cuezan.
- Al soltar el hervor, agregue las especias al gusto, salpimiento y tape la cacerola.
- Luego de 15 minutos, añada las acelgas al guiso con las papas y verifique la sazón.
- Unte los bisteces con el ajo y sofríalos con un poco de aceite. Después, córtelos en tiras medianas. Reserve.
- Sirva las papas con acelgas bien calientes y encima coloque las tiras de carne.

Funciones de la microbiota en la niñez

La microbiota intestinal desarrolla una intensa actividad metabólica que le permite mantener una relación de simbiosis con el huésped. A lo largo del tiempo se ha visto que su diversidad y funcionalidad se relaciona en gran medida con la dieta. Esta estrecha relación también se da con el sistema inmunológico y como resultado hay una protección contra microorganismos patógenos y se preserva la relación con el hospedero.



La actividad bioquímica de la microbiota intestinal (MI) favorece la digestión y disponibilidad de nutrientes, así como la degradación de compuestos no digeribles. Es debido a esto que mantener una diversidad y riqueza de la MI es fundamental para el buen desarrollo de los infantes.

El empleo de los probióticos supone un novedoso avance en el campo de la pediatría, puesto que pueden ser útiles en el tratamiento de múltiples enfermedades gastrointestinales, como la diarrea aguda infecciosa y asociada a antibióticos, estreñimiento, sobre desarrollo bacteriano y trastornos inflamatorios como el cólico del lactante.

La microbiota intestinal comienza a adquirirse justo después del nacimiento y su velocidad y variedad de reproducción dependerá de los hábitos que adquiera el bebé y por la vía de nacimiento.

Los principales géneros de bacterias que se pueden encontrar en la microbiota del bebé son los lactobacilos y las bifidobacterias. El metabolismo de la microbiota intestinal representa una parte importante de toda la actividad bioquímica que se desarrolla en el organismo y tiene una gran influencia en el estado nutricional y de salud del individuo.

La microbiota intestinal tiene gran influencia en la metabolización de los carbohidratos, las proteínas y las grasas, además colabora en la formación y absorción de vitaminas, minerales y agua.

La manipulación positiva de la microbiota intestinal constituye una opción favorable para mejorar la salud del bebé, esto mediante la administración de bacterias benéficas (probióticos) y de fibras no digeribles por el tracto gastrointestinal, como las prebióticas que estimulan el crecimiento selectivo de este tipo de bacterias.

La microbiota intestinal parece constituir un objetivo nutricional para el tratamiento de la obesidad, ya que se ha demostrado en estudios en ratones que la microbiota intestinal tiene un papel en la homeostasis de las grasas y la glucosa, además de otras funciones metabólicas, participando en el desarrollo de la masa adiposa y la inflamación de bajo grado sistémica que condiciona la aparición de resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, a través de diversos mecanismos bioquímicos.

Los probióticos ayudan a equilibrar la microbiota intestinal, teniendo un papel útil en la desnutrición, donde hay un importante riesgo de sobrecrecimiento bacteriano y una inmunodeficiencia secundaria. En un estudio que señala que cuando se añade a la dieta de los niños malnutridos los probióticos, se observa una aceleración de la recuperación inmune.



Las aplicaciones de los probióticos en los pacientes pediátricos son bastantes, por lo cual su uso puede ser de gran utilidad para mejorar su salud. Para más información consulte con su médico.

Revise el artículo completo en www.yakult.mx/index.php/home/articulos

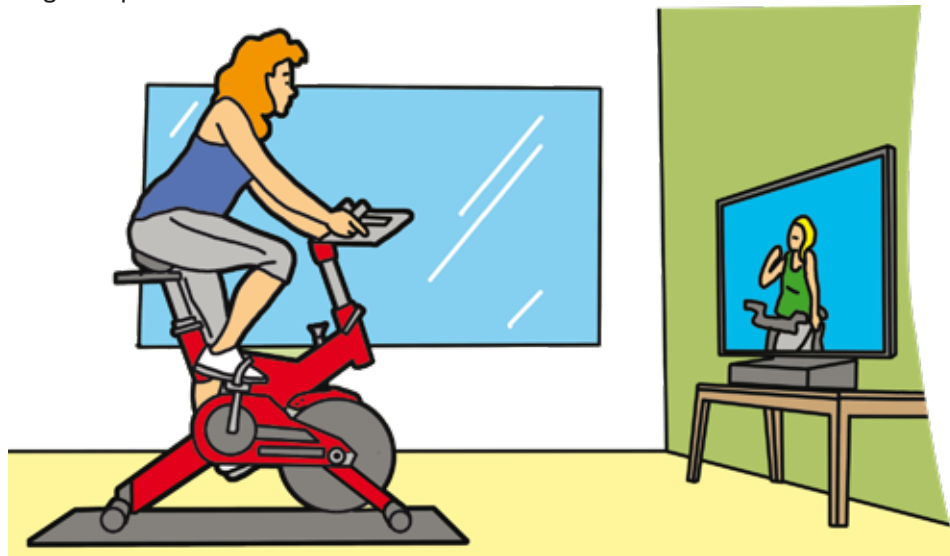


ITESO, Universidad
Jesuita de Guadalajara

Dr. Juan Francisco López Martínez.
L.N. Ricardo Damian Delgado Ahumada.
ITESO.
Diplomado nutrición pediátrica.

Actividad física en mujeres

La Organización Mundial de la Salud define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que genera un gasto de energía. La actividad física puede ser aeróbica en la que la respiración y la frecuencia cardíaca aumentan y en la que se practica ejercicios continuos y dinámicos de intensidad ligera a moderada y pueden ser de corta o larga duración, mientras que en la actividad anaeróbica se realizan ejercicios que requieren de mayor esfuerzo y se llevan a cabo en series de repeticiones, pueden ser con tu propio peso o cargando peso extra.



Se recomienda realizar actividad física combinada (aeróbica y anaeróbica) durante al menos 150 minutos por semana y para obtener beneficios adicionales para la salud realizar mínimo 300 minutos divididos a lo largo de la semana, además de limitar el tiempo que se dedica a actividades sedentarias como ver televisión, estar frente a la pantalla del celular o computadora por períodos largos y estar sentado o acostado por más de 60 minutos continuos durante el día. Entre los beneficios de la actividad física se puede mejorar la autoestima de quien la practica, además prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, cáncer, diabetes y osteoporosis y también puede disminuir los síntomas de depresión y ansiedad, mejorar las habilidades de razonamiento y aprendizaje y obtener una mejor calidad de sueño.

Algunas opciones para realizar actividad física pueden ser actividades comunes, por ejemplo: Caminar para desplazarse a determinados lugares al aire libre, subir y bajar escaleras en casa o en el trabajo, pasear en bicicleta, realizar trabajos del hogar, participar en actividades recreativas y juegos, nadar, bailar, saltar la cuerda, tareas de jardinería, entre otras.

Algunos tips para comenzar la práctica de actividad física son:

- Organizar las actividades diarias para definir el horario en el que se llevará a cabo la actividad física.
- Elegir qué actividad física se va a realizar y usar ropa y calzado adecuado para la ocasión.

- Comienza con 15 minutos al día en la primera semana y aumenta gradualmente hasta llegar a la meta (mínimo 150 minutos a la semana).
- Rodéate de personas que realicen actividad física.
- Puedes iniciar con actividades de bajo impacto y utilizando tu propio peso.
- Analiza si tienes la disciplina para hacer actividades en tu hogar o si es necesario inscribirte a alguna clase fuera de casa.
- Inicia con actividades, lugares y horario que más te gusten y se adapten a tu vida diaria.
- Prueba actividades en equipo e invita a tu familia y amigos para motivarse en conjunto.
- Cambia actividades de sedentarismo por momentos activos.
- Si elegiste actividad física en casa, crea una rutina para lograr tus objetivos.
- Hidrátate con agua natural durante y después de la actividad física.
- Utiliza protector solar en actividades al aire libre.



Recuerda que para tener un mejor impacto con la actividad física es necesario tener un entorno saludable en el que debes tener descanso adecuado y alimentación saludable.

MENÚ

para la mujer

1,500
Kcal



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno				
100 g panela asada verduras cocidas al vapor 1 rebanada de pan tostado ¼ de aguacate ½ taza de leche alta en calcio ½ taza de piña picada	3 claras de huevo 50 g de ejotes cocidos ¼ de taza de frijoles refritos 1 tortilla ½ taza de leche alta en calcio 1 plátano dominico	1 taza de guacamole con 50 g de queso fresco Jitomate y cebolla 1 tostada 1 manzana mediana	2 tacos de soya con cilantro y cebolla 2 tortillas de maíz ½ taza de soya texturizada Salsa de tomate ½ de taza de frijoles de la olla ¼ de aguacate 1 taza de papaya	Taza y media caldo de garbanzo ½ pieza de calabaza y chayote cocidos 1 tortilla ¼ de aguacate 1 pera
Colación matutina				
6 almendras	6 mitades de nuez	6 almendras	6 mitades de nuez	6 almendras
Comida				
Fajitas de pollo filete de pollo (del tamaño de la mano) ½ pieza de jitomate rebanado cebolla al gusto ½ taza de frijol refrito 2 tortillas agua de lima esplenda o estevia 1 pieza de lima	Filete de res con verduras filete de res (del tamaño de la mano) ½ taza de arroz ½ taza de brócoli cocido ½ taza de zanahoria 1 tortilla agua de melón ½ pieza de melón esplenda o estevia	Filete de pescado con verduras filete de pescado (del tamaño de la mano) ½ bolillo sin migajón arroz cocido con verduras ½ taza de arroz cocido zanahoria 1 pieza ¼ de taza de chícharo cocido sin vaina cebolla blanca rebanada al gusto agua de piña 1 rebanada de piña esplenda o estevia	Sándwich de panela panela 1 rebanada de la palma de la mano 2 rebanadas de pan de caja integral 1 cucharadita mayonesa 1 taza de lechuga ½ jitomate cebolla blanca al gusto 1 vaso agua de tamarindo 1 toronja o naranja	Pechuga de pollo a la plancha pechuga de pollo (del tamaño de la mano) verduras cocidas: 1 pieza zanahoria ¼ de ejotes cocidos picados ½ chayote cocido picado 2 tortillas agua de naranja ½ jugo de naranja natural
Colación vespertina				
1 Yakult 40LT 6 mitades de nuez	1 taza de pepino en rodajas con limón y sal	1 Yakult 40LT 6 mitades de nuez	1 taza de jícama picada con limón y sal	1 Yakult 40LT 6 mitades de nuez
Cena				
Tacos de requesón 1 tortilla 4 cucharaditas de requesón ½ taza de salsa de jitomate o tomate 2 cucharadas de guacamole agua natural al gusto 10 uvas	1 Sofúl LT para beber natural 3 cucharas de granola natural con semillas enteras 5 fresas picadas 1 cucharas de semilla de calabaza dorada sin sal	Tacos de frijoles fritos 2 tortillas 1/3 de taza de frijoles 2 cucharadas de guacamole salsa mexicana agua natural al gusto 1/3 de aguacate 1 pieza de plátano	1 Sofúl LT para beber natural 3 cucharas de granola natural con semillas enteras 1 manzana picada 5 uvas picadas 1 cucharas de semilla de calabaza dorada sin sal	Quesadillas 2 tortillas 120 g de queso fresco 1 pieza de jitomate 1/2 taza de guacamole agua natural al gusto 1 pieza de naranja

¿Cómo ayudan los probióticos a prevenir enfermedades intestinales?

Ayudan a mantener en equilibrio las bacterias que nos enferman en ese momento, promoviendo que baje su número y disminuyendo las toxinas que producen. También ayudan a ocupar un espacio en el intestino para otras bacterias nocivas que no se pueden adherir, además promueven un medio ambiente intestinal que favorece la salud acortando la enfermedad.

Para mantener las bacterias buenas en números adecuados es necesario tener una buena alimentación que sea sana y balanceada, además de consumir probióticos, como el *Lactobacillus casei Shirota* todos los días.



Contribuyen a la reducción de sustancias tóxicas

Dentro de nuestro intestino habitan millones de bacterias que sobreviven gracias a los alimentos que consumimos en la dieta diaria. Algunas bacterias generan compuestos no benéficos al organismo, ellas aprovechan principalmente las proteínas, que a pesar de ser un nutriente muy importante, en ocasiones se consume en exceso y a veces demasiado procesadas, otra situación muy nociva para el organismo es el estreñimiento, mismo que es recomendable evitar a toda costa.

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que ayuda a que menor cantidad de bacterias nocivas habiten el intestino así como a mejorar los síntomas del estreñimiento.



Beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**



Beneficios de los probióticos en el sistema inmunológico



Vida Sana
Romance 99.5 FM
El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta

- **Nutrición y salud para la mujer**
5 de mayo de 2022 / 9:00 a.m.
- **Nutrición y salud para el hombre**
2 de junio de 2022 / 9:00 a.m.



¡Feliz Día de las Madres!
les desea

Yakult

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





Crucigrama

Yakuamigo, sabías que las mujeres pueden padecer problemas de salud únicos, como el cáncer de cérvix. Además, algunas enfermedades pueden afectarlas de manera diferente que a los hombres, por ejemplo, las mujeres tienen mayores probabilidades de morir a causa de un ataque al corazón que los hombres.

Por eso es tan importante aprender a cuidarse desde la niñez, a través de hábitos saludables, una alimentación correcta y la práctica de actividad física de manera regular.

A continuación, te invitamos a resolver el siguiente crucigrama relacionado con la salud de la mujer

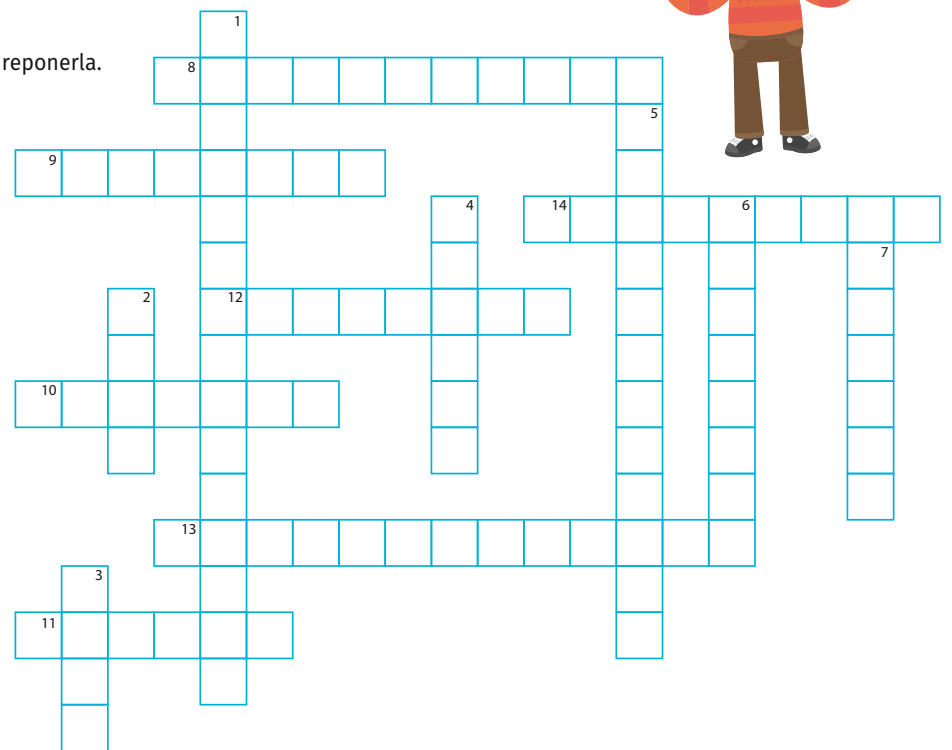


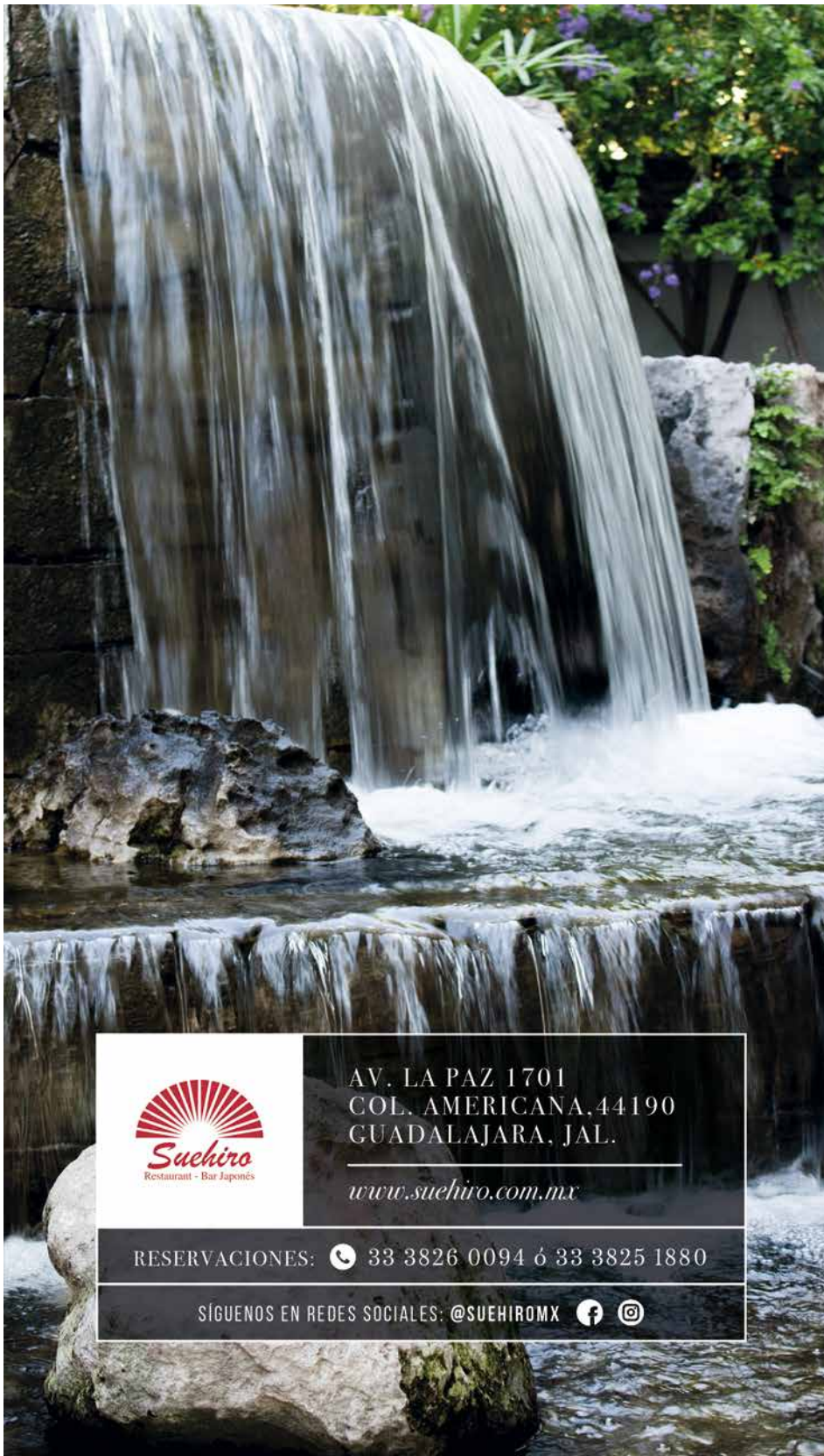
Vertical

1. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de act____d f____a a diario.
2. El _____ representa cerca de 2/3 partes de nuestro peso corporal, por eso es vital reponerla.
3. El b____ es parte esencial de nuestra higiene diaria.
4. El c____r es una enfermedad que se puede curar si se descubre a tiempo.
5. Es una enfermedad que se caracteriza por la elevación de la presión arterial.
6. Periodo de la mujer en el que da lugar a un nuevo ser vivo.
7. Se recomienda comer fr____ a diario como parte de una alimentación sana.

Horizontal

8. Vitamina que se recomienda tomar durante el embarazo para prevenir defectos de nacimiento del bebé.
9. Se recomienda visitar al _____ al menos dos veces al año para disfrutar de una adecuada salud dental.
10. La eq____dad de género permite brindar a las mujeres y hombres de las mismas oportunidades.
11. Fumar _____ favorece la aparición de enfermedades graves como el cáncer.
12. El des_____ apropiado contribuye a prevenir enfermedades mentales como la depresión.
13. Enfermedad ósea que se caracteriza por la pérdida de calcio de los huesos y su fragilidad.
14. La d_____n es un trastorno mental que se distingue por la baja del estado de ánimo y sentimientos de tristeza.





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  

A través de este medio queremos agradecer a todos nuestros clientes por su valiosa contribución para hacer de nuestra campaña

Unidos por un mundo mejor

un verdadero éxito y contribuir a dar vida a pacientes del Hospital Civil y fomentar la lectura infantil.



Red Estatal de Bibliotecas y Fomento a la Lectura



Cultura



Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.