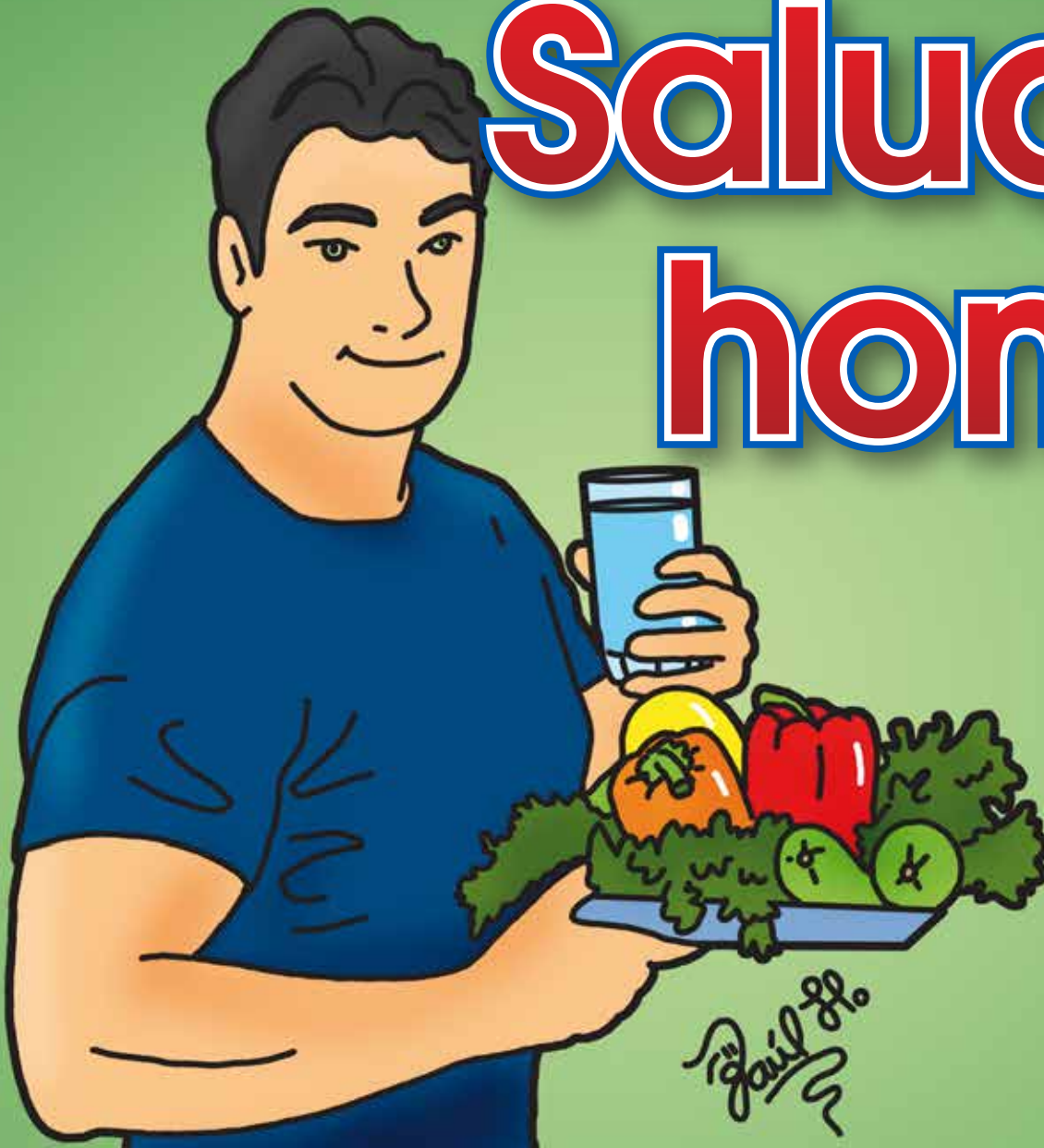


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 332 / Distribución Gratuita

Salud del hombre



La salud masculina es un tema que ha cobrado interés en los últimos años, debido a que, en comparación con las mujeres, los hombres son más propensos a fumar y beber, tomar decisiones riesgosas, así como a retrasar sus chequeos periódicos y la atención médica cuando es necesario. Lo invitamos a leer la presente edición de su revista **Familia Yakult**, donde encontrará información que puede serle útil para disfrutar de una vida más saludable y de mayor calidad.

Atentamente / Comité Editorial

La salud masculina

Cada año, las autoridades sanitarias de nuestro país celebran en febrero el “Mes de la Salud del Hombre”, con el objetivo de crear conciencia y promover una cultura de prevención sobre las enfermedades que afectan de manera exclusiva a los varones o que se presentan con mayor frecuencia que en las mujeres.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, “en la mayoría de los países del mundo, los hombres tienen una esperanza de vida menor que las mujeres. Asimismo,

presentan mayor mortalidad prematura debido a enfermedades no transmisibles, así como comportamientos inadecuados en la búsqueda de atención médica, salud mental y violencia, incluidos los homicidios y los traumatismos”.

Por otra parte, a nivel mundial, “los hombres tienen una tasa de mortalidad por causas externas cuatro veces mayor que las mujeres y un riesgo siete veces mayor de ser víctimas de homicidios, mientras que la probabilidad de morir por cardiopatías isquémicas es 75% mayor en los varones que en el sexo femenino”.



En México, según datos de la Secretaría de Salud, la diabetes ocupa la primera causa de enfermedad entre los hombres, seguida por cardiopatía isquémica, cáncer de próstata, enfermedades vasculares, cirrosis y otros padecimientos del hígado relacionados con la ingesta de alcohol.

En el 2022, los principales padecimientos entre los hombres por grupo de edad son los siguientes, de acuerdo al Instituto de Salud para el Bienestar:

- 21 a 30 años: Enfermedades ácido pépticas, como la gastritis.
- 31 a 40 años: Traumas a consecuencia de fracturas por golpes o secuelas en la columna.
- De 40 años en adelante: Problemas de la columna lumbar.

● 51 a 60 años: Hiperplasia prostática.

● 61 a 70 años: Crecimiento prostático.

● 71 a 80 años: Hiperplasia prostática, ácido péptico, gastritis, reflujo, hipertensión, diabetes, colesterol, triglicéridos altos e infecciones.

Es importante señalar que todos los grupos de edad mencionados anteriormente son recurrentes al sobrepeso, obesidad y diabetes.

Existen toda una serie de factores de riesgo plenamente reconocidos que podrían explicar el por qué los hombres viven en general menos que las mujeres o sufren más traumatismos y actos de violencia.

Según el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), “con frecuencia, las normas y estereotipos de género en los que se basa la noción de masculinidad, por ejemplo, la fuerza, la independencia, el poder y la virilidad, entre otros, tienen importantes consecuencias en su salud e incluso aumentan el riesgo de mortalidad”. Otro dato a destacar, es que de acuerdo a estimaciones del BID, en América Latina existen cerca de 32 millones de hombres fumadores. El consumo de tabaco representa uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares (así como de cáncer), que son la principal causa de muerte en la región, con una mayor mortalidad para hombres que para mujeres.



La Organización Mundial de la Salud recomienda algunas acciones para que los hombres disfruten de una vida más saludable, entre las que se incluyen evitar el consumo de tabaco y alcohol, realizar ejercicio, llevar una alimentación correcta y acudir a revisiones médicas periódicas.

Comité Editorial

Junio 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. 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

Las pruebas de detección son exámenes que los médicos utilizan para el diagnóstico de enfermedades y problemas de salud, para descubrirlas a tiempo, cuando por lo general son más fáciles de tratar.



Uno de los puntos angulares del autocuidado de la salud, es estar pendiente de cualquier signo o síntoma de una enfermedad, así como practicarse las pruebas de detección correspondientes según la edad y los antecedentes familiares. En el caso de los hombres, algunos de los exámenes más recomendados son los empleados para la detección del cáncer de próstata y colon.

● Cáncer de próstata

De acuerdo al Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios, esta enfermedad se define como el aumento anormal de células de la próstata, una glándula que forma parte del aparato reproductor masculino.

Existen diferentes factores que pueden incrementar el riesgo de padecer este tipo de cáncer, como:

- **Edad.** Los hombres mayores de cuarenta años de edad tienen mayor probabilidad de desarrollar este mal.
- **Consumo de alcohol.** Consumir más de tres copas de vino o cerveza diariamente.
- **Tabaquismo.** Ser fumador duplica el riesgo de desarrollar la enfermedad.
- **Obesidad.** Eleva el riesgo hasta un 16%.
- **Alimentación.** Llevar dietas con un alto contenido en grasas animales o carnes.
- **Diabetes.** Ciertas enfermedades relacionadas con la diabetes, como la cardiopatía isquémica o la nefropatía diabética, pueden elevar hasta un 27% el riesgo de sufrir cáncer de próstata.
- **Antecedentes familiares.** Tener un familiar directo, como padre, hermano o hijo, que tenga o haya padecido el cáncer de próstata, aumenta de dos a tres veces la probabilidad de desarrollar este mal.

Es importante conocer los **síntomas** del cáncer de próstata:

- Sangre en la orina.
- Dificultad para orinar.
- Orinar con frecuencia, especialmente durante la noche.
- Flujo débil de la orina o interrumpido.
- Dolor o ardor al orinar.
- Dolor constante en la parte baja de la espalda, la pelvis o la parte superior de los muslos.

● Cáncer de colon

El cáncer de colon es la multiplicación celular anormal de alguna porción del intestino grueso, que da como resultado la formación de tumores. Entre los factores de riesgo que favorecen la presentación de la enfermedad se encuentran:

- Tener más de 60 años.
- Consumir en exceso carnes rojas o procesadas.
- Tener cáncer en otro lugar del cuerpo.
- Padecer alguna enfermedad intestinal inflamatoria (enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa).
- Contar con antecedentes familiares de cáncer de colon.
- Consumir tabaco o alcohol.

Los síntomas tempranos del cáncer de colon son:

- Cambios persistentes en el hábito intestinal.
- Sangrado rectal.
- Anemia.
- Pérdida de peso.
- Náuseas.
- Dolor abdominal.



Existen diferentes pruebas para la detección del cáncer de próstata y colon, dos de los más comunes entre los hombres. Consulte a su médico si presenta uno o varios de los síntomas enumerados anteriormente, él le recomendará si es necesario practicarse un examen y cuál es la mejor opción. Sin embargo, no debe preocuparse antes de tiempo, pues recuerde que con frecuencia otras enfermedades tienen síntomas muy parecidos.

Salud mental de los hombres

De acuerdo a la “Guía para el cuidado de la salud: Hombres de 20 a 59 años” del Instituto Mexicano del Seguro Social, la salud mental se define como “un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.



La salud mental puede verse afectada por factores como la inseguridad, la desesperanza, el rápido cambio social, los riesgos de violencia y diversos problemas que afectan la salud física. También puede verse perjudicada por factores o experiencias individuales, la interacción social y los valores culturales, ya que está influenciada por la práctica de la vida diaria, experiencias en la familia, la escuela, las calles y el trabajo.

Según el Boletín de la UNAM-DGCS-559 (julio de 2021), “los hombres, a diferencia de las mujeres, prefieren vivir el padecimiento mental en silencio antes que pedir ayuda por temor a parecer débiles”.

Sin embargo, las enfermedades mentales no hacen diferencia de género, algunos son más frecuentes en las mujeres, como el estrés y los trastornos del sueño, mientras que en el caso de los varones son más comunes la esquizofrenia, el déficit de atención, las adicciones y las parafilias sexuales.

“Lo más grave es que no se les da la importancia requerida y se pueden complicar si no se les da un tratamiento, por ejemplo, llegar a ideas suicidas provenientes de la depresión. Los que tienen más riesgo de suicidarse son los hombres”.

Según las palabras del Dr. Benjamín Guerrero López, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, “para demostrar su hombría, se muestran fuertes y no hablan de sus sentimientos, por tanto no reciben la atención adecuada y, en cambio, se refugian en el alcoholismo u otras adicciones. La bebida siempre se ha asociado al género y es bien visto, la sociedad ha normalizado que el consumo de alcohol es parte de la masculinidad” (2021).

Consejos para disfrutar de una mejor salud mental

Para el Instituto Mexicano del Seguro Social, en su “Guía para el cuidado de la salud: Hombres de 20 a 59 años”, los varones pueden hacer algunas cosas para tener una mejor salud mental:

- Alimentarse correctamente para mantener un peso corporal sano.
- Realizar actividad física durante al menos 30 minutos diarios.
- Mantener buenas relaciones entre las personas.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales.
- Dormir un mínimo de seis a ocho horas diariamente.
- Elaborar un proyecto de vida en relación consigo mismo y la familia.
- Sustener una convivencia pacífica de pareja, familiar y social.
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.
- Fomentar el hábito de la lectura.



Es importante terminar con el mito de que los hombres tienen que ser fuertes y no quejarse. Esto es una barrera que le impide solicitar ayuda psicológica. El primer paso consiste en aceptar que se tiene un problema.

¿Cómo iniciar la actividad física?

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, en México 7 de cada 10 hombres tienen sobrepeso u obesidad, esta es una razón para iniciar una actividad física que ayude a tener un peso más adecuado y prevenir complicaciones a la salud.



La Organización Mundial de la Salud recomienda por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana (20 a 40 minutos diarios).

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud en la publicación (OPS) “¡A moverse! Guía de actividad física” (2019), comenta que para las personas que van iniciando en la práctica deportiva, pueden acumular al día periodos de 10 minutos continuos para lograr la meta antes citada, por otro lado, recomiendan reducir al mínimo los momentos en que permanecemos sentados, acostados o frente a una pantalla, así como combinar estos momentos con intervalos activos, esto es pararnos o movernos en períodos determinados, por ejemplo, cada diez minutos.

Una recomendación de inicio cuando una persona es sedentaria es realizar la actividad física de forma suave y paulatina, es importante realizar una actividad acorde a sus gustos y posibilidades.

La OPS menciona los tipos más importantes de actividad física para la salud, ellos son:

- Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico): Trote liviano, caminar, desplazarse en bicicleta, bailar, jugar fútbol.
- Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular: Subir escaleras, levantar cargas, saltar.
- Las actividades relacionadas con la flexibilidad: Agacharse, estirarse, girar.
- Las actividades relacionadas con la coordinación: Juegos con pelota, bailar.

Por su parte el Instituto Mexicano del Seguro Social hace recomendaciones para la práctica deportiva:

- Si no acostumbra hacer ejercicio, inicie practicando 10 minutos al día y poco a poco aumentar el tiempo o número de repeticiones del ejercicio, hasta llegar a un mínimo de 30 minutos diarios.
- Si tiene alguna enfermedad crónica se recomienda consultar a un médico para que sugiera el ejercicio adecuado.
- De preferencia, realizar ejercicio tres horas después de comer.
- Utilizar ropa cómoda y calzado adecuado.
- En caso de sentir fatiga, mareo, dolor o falta de aire, suspender poco a poco el ejercicio y consultar a un médico.

Lo más importante para la práctica de la actividad física es encontrar la motivación para realizarla todos los días, así se creará un hábito que contribuya en la mejora de la salud.



Salud digestiva para el hombre

Una de las principales acciones que se pueden tomar a nivel general para la salud de todas las personas, es cuidar de la salud intestinal, ya que de ella dependen muchos procesos que nos pueden aportar los nutrientes necesarios para funcionar al 100% y además protegernos de enfermedades. Abordaremos el tema con un enfoque centrado en los hombres debido a que hay algunos padecimientos que se presentan más comúnmente en este sexo.

● Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento



Esta frase tan popular fue dicha por Hipócrates hace 25 siglos. Considerado el padre de la medicina y desde ese tiempo sabía que la alimentación era la principal forma de tener una buena salud.

Como principal punto para cuidar de la salud intestinal, podemos decir que consumir alimentos naturales y desalentar los que están altamente procesados puede ser una buena idea de inicio. Los alimentos como las frutas, verduras, hortalizas, cereales de grano

entero y semillas contienen fibra, vitaminas y minerales que son la base de una buena alimentación y por consecuencia de una buena salud digestiva.

● Salud digestiva y obesidad

La salud digestiva y la obesidad guardan una especial relación ya que se sabe que algunas personas tienden a subir más rápido que otras. Se ha visto que tener bacterias buenas en el intestino, se relaciona con una mayor capacidad para mantener un peso saludable y por el contrario, cuando la dieta "occidentalizada" que es alta en azúcares, grasas trans, jarabes de fructosa y conservadores, dañan la microbiota intestinal, la salud digestiva y promueve la ganancia de peso por desequilibrio de algunas bacterias en nuestro interior, así se describe en el artículo "Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad" publicado en la Revista de Gastroenterología de México" en 2013 volumen 78.

● Hígado graso no alcohólico

En el artículo antes mencionado se hace referencia a desechos de ciertas bacterias que crecen en números elevados por una dieta

desequilibrada, estos desechos suelen ser alcoholes como el etanol y se unen a las grasas saturadas de la comida diaria. Todo este mecanismo se ve afectado por la obesidad y en conjunto pueden causar resistencia a la insulina, inflamación crónica y formaciones fibrosas en el hígado. A pesar que muchas personas no consideran los problemas de este órgano como un problema de salud digestiva, sí lo es.

● Algunos problemas más comunes

También es común que se padezca en el hombre algunas de las enfermedades más conocidas como la colitis nerviosa, reflujo ácido, gastritis, distensión abdominal, diarreas entre otras. Los probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota, han sido ampliamente relacionados con la prevención de los síntomas y con la mejora de estas enfermedades ya que colaboran en la mejora del medio ambiente intestinal y nos ayudan a mantener un sistema inmunológico sano.

En caso de padecer cualquiera de este tipo de enfermedades mencionadas, lo más adecuado es visitar al profesional de la salud para que nos brinde un tratamiento adecuado.



RECETAS

Guisado de nopales con queso



Fuente: Platillo Sabio Profeco.

Ingredientes

10	Nopales cortados en cuadritos.
2	Elotes desgranados y cocidos.
300 g	Tomates verdes.
2	Chiles poblanos asados, pelados, limpios y cortados en rajas.
1/2	Cebolla finamente picada.
2	Ramas de cilantro.
2	Ramas de epazote.
1	Chile verde.
2	Dientes de ajo.
400 g	Queso Oaxaca deshebrado.
2	Tazas de frijoles refritos.
1/2 kg	Tortillas de maíz.
4	Cucharadas de aceite.
	Sal al gusto.

Procedimiento

- Caliente dos cucharadas de aceite en una sartén y sofría los nopales con el ajo entero. Deje que suelten toda la baba, moviendo ocasionalmente hasta que los nopales queden suaves y secos. Reserve.
- Cuezca los tomates verdes y lícuolos con la cebolla, el otro diente de ajo, el chile y las ramas de cilantro.
- En la misma sartén, caliente otras dos cucharadas de aceite y sofría las rajas junto con los granos de elote cocidos. Luego de unos minutos agregue los nopales y las ramas de epazote enteras.
- Vierta encima la salsa verde y el queso deshebrado. Verifique la sazón y deje al fuego hasta que el queso se funda y el guiso sazone.
- Sirva bien caliente acompañado de las tortillas.

Guía saludable para el hombre

Un hombre tiene características físicas y necesidades que requieren de un cuidado específico para prevenir enfermedades y mantener la salud, a pesar de que a muchos hombres a través de la historia no les ha importado ser sanos, sino disfrutar de los placeres sin medir consecuencias, en últimos años hay cada vez mayor preocupación y acciones para el cuidado del organismo. El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en su cartilla "Prevención y control de enfermedades", nos da varios puntos importantes a tener en consideración, específicamente en el aspecto nutricional.



● Alimentación correcta

El plato del bien comer es una guía que nos orienta en cómo debe ser la dieta diaria, incluyendo todos los nutrimentos en cantidades adecuadas, así mismo, tener variedad en los alimentos seleccionados.

● Nutrimentos

- Proteínas. Dentro de sus funciones está el formar y reponer músculos, piel, sangre, cabello, sistema inmune, etc.
- Hidratos de carbono. Su función principal es proporcionar energía al organismo.
- Grasas. Fuente de energía y producción de enzimas, hormonas, entre otras importantes acciones.
- Vitaminas y minerales. Se encuentran en los alimentos, principalmente en frutas y verduras, cada una de ellas cumplen importantes funciones en el cuerpo.

● Actividad física

El sedentarismo es un mal que afecta al organismo y es precursor de enfermedades, es recomendable evitar estar mucho tiempo sentado o acostado, realizar actividades del hogar como jardinería, limpieza, arreglos menores en instalaciones, así mismo realizar caminatas diarias de acuerdo a su capacidad física, lo ideal son 150 minutos por semana dividido en 5 a 7 sesiones.

● Prevención, detección y control de sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y obesidad son consecuencia de comer en exceso y no tener suficiente actividad física (en un 95% de los casos) y puede tener riesgo alto de contraer enfermedades como la diabetes, hipertensión, elevación de grasas en la sangre (colesterol, triglicéridos), infartos, embolias, cáncer, etc.

De acuerdo con los especialistas del IMSS, la manera más saludable de prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es:

- Tener una alimentación correcta.
- Consumir de 6 a 8 vasos de agua simple potable.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.

Es recomendable conocer qué alimentos aportan muchas calorías por porción, para evitarlas o comerlas con moderación, aquí enumeramos algunos ejemplos:

Alimento	Calorías
Pizza 100 gramos	360
Hamburguesa sencilla	600
Hot dog sencillo	295
Gordita de chicharrón	600
Tamal	360
Pan dulce	248
Fritura de harina 40 gramos	150

● Circunferencia de cintura

Es una medición muy certera para identificar los riesgos a la salud, es importante realizarla de forma correcta o pedir apoyo a un profesional de la salud. La medición debe ser menos a 90 centímetros de circunferencia para hombre (menor de 80 en mujeres).



La salud es un estado que debemos cuidar toda la vida, conforme pasen los años el organismo resiente más los malos hábitos, por lo tanto, es recomendable adaptarse gradualmente a las acciones saludables.

Salud en el deporte

El deporte suscita un atractivo para el ser humano, ya que es un medio de recreación, distracción, evasión de las dificultades y complejidades de la existencia, que nos ayuda a escapar de la rutina y ocupar nuestros momentos de ocio y descanso laboral, lo anterior lo refiere Juan Jesús Álvarez Alvares en el estudio “Deporte y trascendencia: El hombre en busca de un sentido último” (2020).



Una de las situaciones más frustrantes en el ámbito deportivo son los problemas de salud, razón por la cual no se pueda desempeñar la actividad, mermando con ello los objetivos trazados. Una de las molestias más comunes es en articulaciones, músculos, huesos, etc.

Otros problemas de salud que pueden afectar son algunas enfermedades, como la hipertensión arterial, asma, diabetes, problemas del corazón, cáncer, etc. La persona está sujeta a la condición de salud, en estos casos es necesario llevar un seguimiento médico para evitar una complicación.

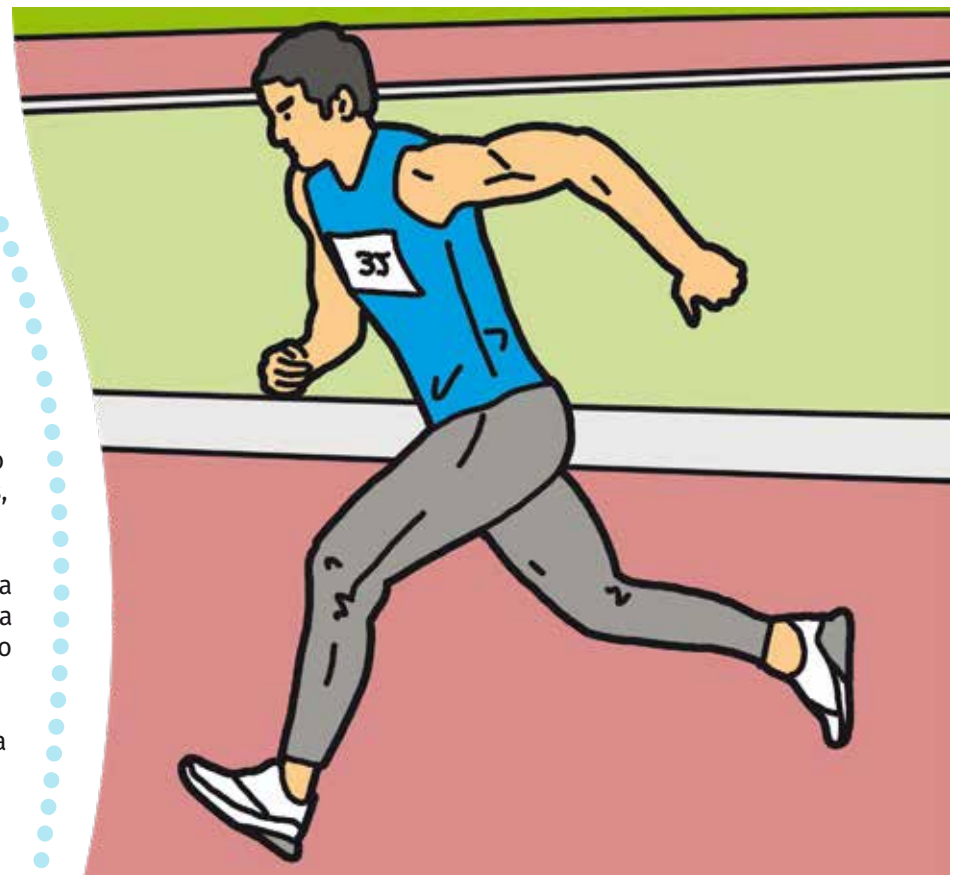
Por otro lado, existen condiciones climáticas que pueden mermar la buena práctica deportiva, como puede ser el calor o el frío.

De acuerdo con María Cristina Rodríguez Gutiérrez (Medicina del Deporte UNAM), en la publicación “Cuidado con los golpes de calor” (2018), cuando el deportista llega a los 40°C de temperatura se debe estabilizar inmediatamente, ya sea con compresas frías o una meterlo en un tina de agua con hielos, ya que puede ocasionar convulsiones, pérdida de conciencia, afectaciones al sistema nervioso y hasta daño cerebral.

Para el caso de condiciones climáticas frías es recomendable utilizar ropa que cubra piernas y brazos, así como evitar pausas que hagan perder calor y que el cuerpo se enfríe. Por otro lado, el frío aumenta la presión arterial, por lo que se debe tener precaución en las personas con enfermedades del corazón.

La alimentación es importante para que el cuerpo tenga fortaleza para la práctica deportiva, así mismo existen recomendaciones de suplementos que ayuden a evitar enfermedades, tal es el caso de los probióticos.

Michael Gleeson en 2011 publicó el estudio llamado “Consumo diario de probiótico (*Lactobacillus casei* Shirota) reduce la incidencia de infecciones en atletas”. En este estudio se administró el probiótico comparado con un placebo diariamente durante 16 semanas, concluyendo con que el consumo regular de este lactobacilo parece ser beneficioso para reducir la frecuencia de infecciones del tracto respiratorio superior.



La práctica de actividad física ofrece beneficios a la salud, sin embargo, es recomendable ir paso a paso en la ganancia de buena condición física y evitar que ella misma genere otros problemas de salud.

Menú alto en proteína de 2,000 calorías

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	4 claras de huevo con nopales 2 tortillas ½ taza de frijoles fritos 1 manzana 1 taza de leche	½ taza de arroz integral ½ taza de frijoles de la olla 2 tortillas 1 plátano 1 taza de leche	Sándwich de pollo con pan integral Jitomate, cebolla, lechuga y espinaca 1 cucharada de crema ½ taza de papaya 1 taza de leche	2 molletes con 1 lata de atún en aceite 2 cucharaditas de mayonesa Salsa mexicana ½ taza de piña Agua natural	Omelette con 2 huevos, Relleno con 100 gr de queso para fundir y champiñones 2 tortillas ½ taza de uvas 1 taza de leche
Colación	Batido de plátano con 1 taza de leche entera	12 mitades de nuez 1 barra de proteína	Batido de manzana con 1 taza de leche entera	12 almendras 1 barra de proteína	Batido de pera con una taza de leche entera
Comida	250 gramos de arrachera 100 gramos de puré de papa Verduras asadas ½ taza de frijoles de la olla Agua de piña con Splenda 1 tortilla 1 Sofúl LT de manzana	250 gramos de costillas de cerdo 1 papa cocida al horno Ensalada verde ½ taza de garbanzos cocidos Agua de Jamaica con Splenda 1 Sofúl LT de fresa	250 gramos de pechuga de pollo a la plancha Salteado de verduras mixtas 2 tortillas 1 taza de caldo de habas Agua de melón con Splenda 1 Sofúl LT natural	250 gramos de filete de res Caldo de verduras 2 tortillas ½ taza de lentejas Agua de sandía Con Splenda 1 Sofúl LT para beber de fresa	200 gramos de lonja de atún asada 100 gramos de puré de papa Verduras a las brasas ½ taza de frijoles de la olla Agua de pepino con Splenda 1 Sofúl LT para beber sabor natural
Colación	100 gramos de panela con jitomate	2 rebanadas de jamón con 2 cucharadas de requesón	12 almendras	12 mitades de nuez	20 gramos de cacahuate asado
Cena	2 rebanadas de pan de caja 60 gramos de atún Jitomate, cebolla, lechuga y espinaca 1 cucharadita de crema ½ taza de fresas Agua natural	3 tortillas 100 gramos de bistec Cebolla y cilantro Salsa de tomate 2 cebollitas asadas ½ taza de frijoles de la olla 1 naranja Agua natural	2 quesadillas 100 gramos de queso para fundir Con 50 gramos de carne ½ aguacate Salsa mexicana 1 manzana Agua natural	Ensalada verde con 150 gramos de pollo a la plancha 1 rebana de pan cortado y tostado 3 cucharadas de garbanzos cocidos ½ aguacate Agua natural 1 naranja	1 mollete con 1/3 de taza de frijoles fritos gratinado con 50 gramos de queso para fundir Salsa mexicana 1/3 de aguacate 1 pepino en rodajas Agua natural

Probióticos, sistema inmune y alimentación

Cuando decidimos hacer algo para fortalecer nuestro sistema inmune se nos pueden venir muchas cosas a la cabeza, especialmente cuando se acerca el tiempo de frío.

En este caso, la vitamina C nos ayuda mucho a reforzarlo, tal vez un multivitamínico con más elementos que cubran nuestras necesidades y que todo marche muy bien, pero pocas son las personas que toman en cuenta a los probióticos como una opción para aumentar nuestras defensas y esto se debe a que no todos saben que el consumo diario de probióticos puede impactar muy positivamente en la salud, pero sobre todo a nuestro sistema inmunológico.



Promueven el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son los movimientos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra, agua y realiza poco ejercicio; mientras que, en contraparte, consume una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto, el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.



Beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**



¡5 secretos claves para evitar el estreñimiento y mantener el movimiento del intestino!



Vida Sana
Romance 99.5 FM
El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta

- **Nutrición y salud para el hombre**
2 de junio de 2022 / 9:00 a.m.
- **Hogar sustentable**
7 de julio de 2022 / 9:00 a.m.

¡Feliz Día del Padre!
les desea

Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.





Sopa de letras

Yakuamigo, sabías que los hombres tienen problemas de salud únicos que no afectan a las mujeres, como el cáncer de próstata, además, son más propensos a fumar y beber, mientras que por otro lado suelen tomar decisiones que pueden poner en riesgo su salud.

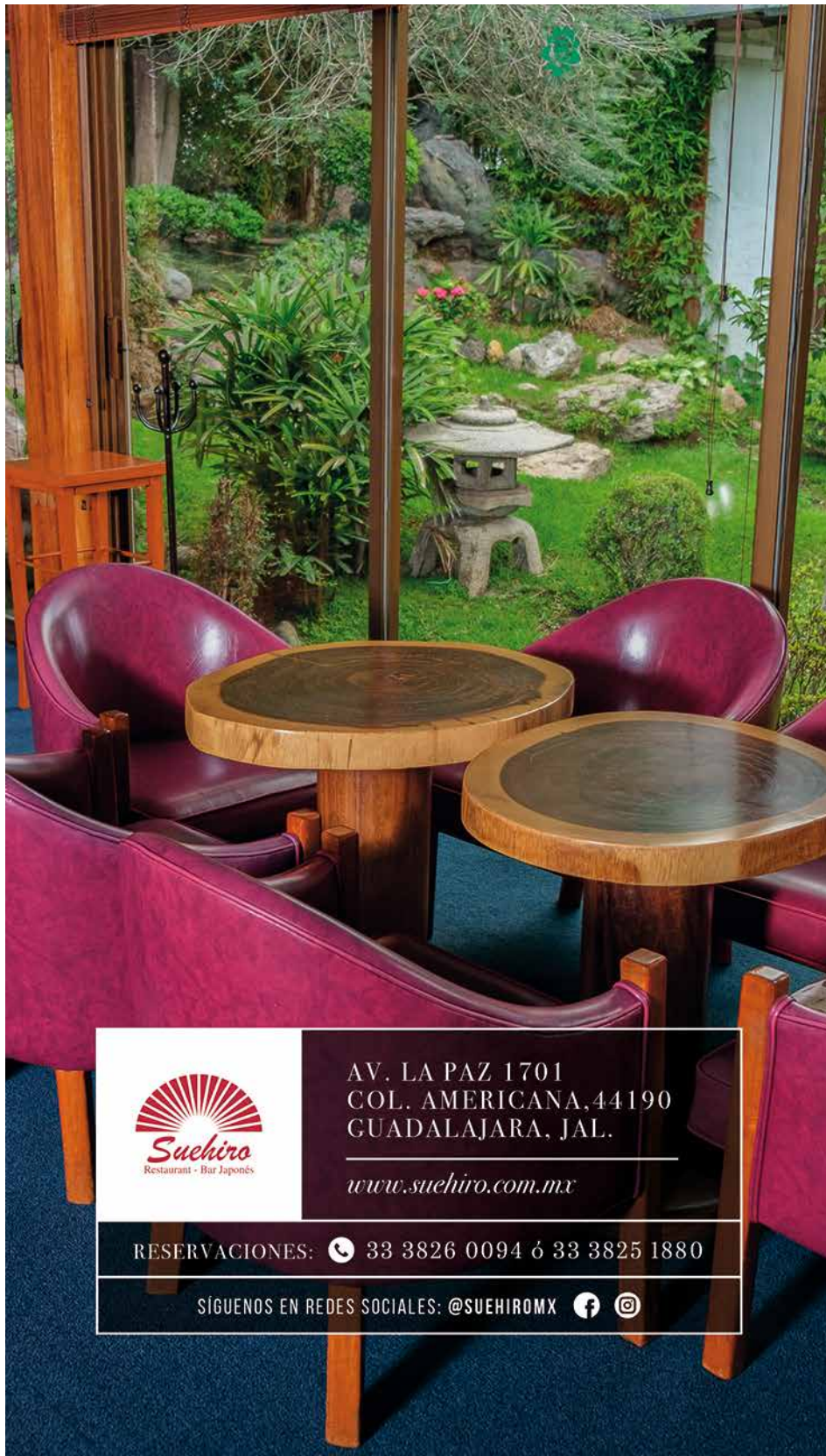
Recuerda que la salud es primero, por eso debemos adoptar hábitos sanos que promuevan una vida más larga y feliz. A continuación, te invitamos a resolver la siguiente sopa de letras con temas relacionados con la salud masculina



- Ejercicio
- Revisiones
- Actividad física
- Frutas
- Alimentación sana
- Verduras
- Vacunación
- Yakult
- Baño diario
- Probióticos
- Lavado de manos
- Familia
- Médico
- Salud mental
- Exámenes
- Recreación



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



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

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

Unidos por un mundo mejor

fuera un verdadero éxito y contribuir a dar vida a pacientes del Hospital Civil y fomentar la lectura infantil a través de la Red Estatal de Bibliotecas Públicas.

Nos enorgullece compartirles que el monto que logramos reunir fueron:

\$242,598.16

Se destinarán 121,299.08 a cada institución



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.