

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 362 / Distribución Gratuita

Los ODS y Grupo Yakult



En 2015, los líderes mundiales adoptaron los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), con la finalidad de proteger al planeta y asegurar la prosperidad de todos los habitantes del mundo. Para alcanzar estas metas todos podemos cooperar, los gobiernos, las empresas y la sociedad. En esta edición de **Familia Yakult** le hablaremos acerca de algunas de las acciones que está realizando Grupo Yakult en diferentes países y regiones donde está presente.

Atentamente / Comité Editorial

Los ODS y Grupo Yakult

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, también conocidos por su forma abreviada como “ODS”, son un tema de actualidad. Los gobiernos, en todos los niveles, así como las grandes empresas, deben trabajar con estrategias bien definidas para contribuir al cumplimiento de dichas metas.

Sin embargo, antes de profundizar en este tema, es pertinente definir qué es la “sostenibilidad”. En 1987, la Comisión Brundtland de las Naciones Unidas, realizó la siguiente definición en su informe:

“Sostenibilidad es aquello que permite satisfacer las necesidades del presente, sin comprometer la habilidad de las futuras generaciones de satisfacer sus necesidades propias”.

● La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible

Ésta fue adoptada por todos los estados miembros de las Naciones Unidas en 2015. Se trata de un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, agrupados bajo los siguientes 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible:

- 1 Fin de la pobreza.
- 2 Hambre cero.
- 3 Salud y bienestar.
- 4 Educación de calidad.
- 5 Igualdad de género.
- 6 Agua limpia y saneamiento.
- 7 Energía asequible y no contaminante.
- 8 Trabajo decente y crecimiento económico.
- 9 Industria, innovación e infraestructura.
- 10 Reducción de las desigualdades.
- 11 Ciudades y comunidades sostenibles.
- 12 Producción y consumo responsables.
- 13 Acción por el clima.

- 14 Vida submarina.
- 15 Vida de ecosistemas terrestres.
- 16 Paz, justicia e instituciones sólidas.
- 17 Alianzas para lograr los objetivos.

En el sitio web de las Naciones Unidas se reconoce que, “poner fin a la pobreza y otras privaciones debe ir de la mano de estrategias que mejoren la salud y la educación, reduzcan la desigualdad y estimulen el crecimiento económico, todo ello mientras se aborda el cambio climático y se trabaja para preservar los océanos y bosques”.

● Yakult en el mundo

Si bien es cierto que Yakult tiene más de cuarenta años de presencia en México, exactamente desde 1981, nuestros productos tienen su origen en 1935, en Japón, cuando el Dr. Minoru Shirota introdujo al mercado la primera bebida probiótica de la historia, con el *Lactobacillus casei* Shirota como ingrediente principal.

A partir de entonces, comenzó una prolífica expansión en todo el mundo y en la actualidad estamos presentes en cuarenta países y regiones, en los continentes de Asia, América, Europa y Oceanía.



Desde los orígenes de Yakult, nuestra filosofía empresarial se ha correspondido perfectamente con los ODS, por lo que ha sido natural para nosotros trabajar para hacerlos realidad.

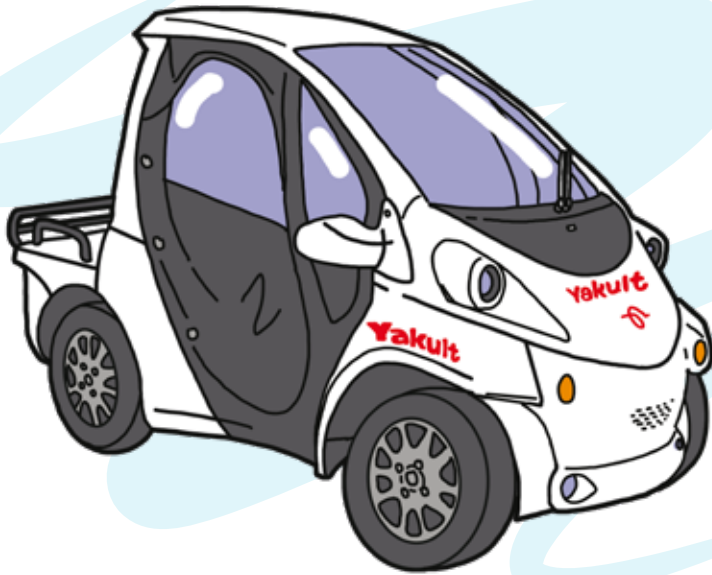
Comité Editorial

Diciembre de 2024. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribidora 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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el “Aviso de declinación de responsabilidades” <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 37 5758 1213, **Chapala:** 37 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 34 1413 8376, **Colima:** 31 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 47 4741 1011, **Manzanillo:** 31 4333 6936, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



Yakult y el medio ambiente

Los objetivos de Grupo Yakult alrededor del mundo se encuentran plasmados en nuestra **“Visión Global 2030”**.



En septiembre de 2023, el **Sr. Hiroshi Narita**, Presidente y Director Representante de **Grupo Yakult**, se pronunció con respecto a una de estas metas: “Uno de los objetivos de esta visión a largo plazo es hacer realidad una sociedad en la que las personas y el planeta coexistan”.

Para ello, hemos identificado y abordado tres puntos relacionados con el medio ambiente:

- **Cambio climático** (reducir nuestras emisiones de gases de efecto invernadero).
- Disminuir los **envases y embalajes de plástico**, así como favorecer su reciclaje.
- Reducir el **consumo de agua** en los procesos de producción.

Acciones a favor del medio ambiente

- En Japón, a partir de 2022, toda la energía que se utiliza en las 12 plantas de producción de alimentos y bebidas, así como la planta de cosméticos Yakult, procede de **fuentes de energía renovable**, como la solar.
- En Guangzhou, la tercera ciudad más grande de China, desde 2018 hemos sustituido los **camiones de reparto diésel por eléctricos**.

- Nuestros colegas de Yakult Europa mantienen una colaboración con “Freedom”, una plataforma global que no solamente planta árboles en todo el mundo, sino que también se encarga de su cuidado. Gracias a dicha asociación, hasta julio de 2023, hemos contribuido con la plantación de **6,747 árboles** en siete países.
- Mientras tanto, en Planta de Yakult Guadalajara, la merma de los frascos de nuestros productos, es decir, aquellos empleados para hacer pruebas, son entregados a una empresa especializada en **reciclaje de plásticos**, que los convierte en cucharas, sillas, juguetes, ganchos de ropa, botones, etc.
- En Yakult Indonesia los trabajadores y clientes contribuyen activamente en la **recuperación de los frascos vacíos de los productos**, para evitar la contaminación de sus mares y ayudar a su reciclaje.



Actualmente, se consumen diariamente más de 40 millones de productos Yakult, en 40 países y regiones del mundo, por eso trabajamos a diario en reducir nuestra huella ecológica a través de acciones específicas para hacer realidad una sociedad donde las personas y el planeta coexistan.

Yakult y la sociedad

Así como **Grupo Yakult** contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible a través de tres puntos ligados con el medio ambiente (cambio climático, agua, envases y embalajes de plástico), en la “**Visión Global 2030**” también tenemos identificado tres puntos relacionados con nuestros vínculos con la sociedad:

- **Innovación.** Explorando a fondo el potencial de las bacterias probióticas y el desarrollo de nuevos productos.
- **Co-creación de valor con las comunidades.** Mediante vínculos más estrechos con los miembros de la sociedad y contribuyendo al desarrollo local.
- **Gestión de la cadena de suministro.** Manteniendo relaciones sólidas con nuestros socios comerciales, considerando el impacto social y ambiental de las compras, así como promoviendo acciones de responsabilidad social empresarial.

● Acciones a favor de la sociedad

- **Aportando soluciones a problemas reales.** La salud mental se considera un tema fundamental en la actualidad. Por otra parte, cada vez hay más estudios que establecen una relación entre la microbiota intestinal y el cerebro. Nosotros continuaremos investigando los efectos del *Lactobacillus casei* Shirota para mejorar el ambiente intestinal, con los beneficios que ello supone.



- **Investigación en conjunto con la Agencia Japonesa de Exploración Aeroespacial.** Desde 2014, Yakult Japón trabaja junto a dicha organización espacial, para estudiar los efectos del consumo regular del *Lactobacillus casei* Shirota sobre las funciones inmunológicas y el entorno intestinal de los astronautas, durante estancias prolongadas a bordo de la Estación Espacial Internacional.
- **Pláticas de salud.** En diferentes partes del mundo, Yakult realiza visitas a escuelas y centros comunitarios para impartir pláticas acerca de la importancia de la función de los intestinos y la microbiota en la salud humana.
- **Apoyo a desfavorecidos.** Desde 2022, en Indonesia, Yakult dona productos a niños que viven en orfanatos, además de ofrecerles orientación sobre cuestiones de higiene personal. Por otra parte, Yakult China participa en una iniciativa de Yicai Media Group para proporcionar desayuno a los niños de familias empobrecidas.



A nivel mundial, Yakult Guadalajara es una agencia que se destaca gracias a la “**Campaña Social**”, la cual realizamos desde hace veinte años como parte de nuestras acciones de responsabilidad social empresarial, para retribuir a la sociedad un poco de lo que nos ha otorgado. De este modo hemos apoyado para la donación de ambulancias, así como material y estudios para que niños y adultos recuperen su salud, además de libros infantiles para enriquecer las bibliotecas públicas.

Educación y bienestar

La educación tiene el poder de transformar la vida de niños y jóvenes, así como del mundo que les rodea. Esto lo comenta la UNESCO en la publicación “Lo que debe saber sobre la educación para la salud y el bienestar”, actualizada 2024.

Añade que los niños y jóvenes que reciben una educación de buena calidad, tienen más probabilidades de gozar de buena salud y, del mismo modo, los que gozan de buena salud están en mejores condiciones de aprender y completar su educación.

Asimismo, comenta que el vínculo entre la educación, la salud y el bienestar es evidente. La educación desarrolla las competencias, los valores y los comportamientos que permiten que los educandos lleven una vida sana y plena, tomen decisiones informadas y establezcan relaciones positivas con quienes les rodean.

Una salud deficiente puede tener un efecto nocivo en la asistencia a la escuela y sus rendimientos académicos.

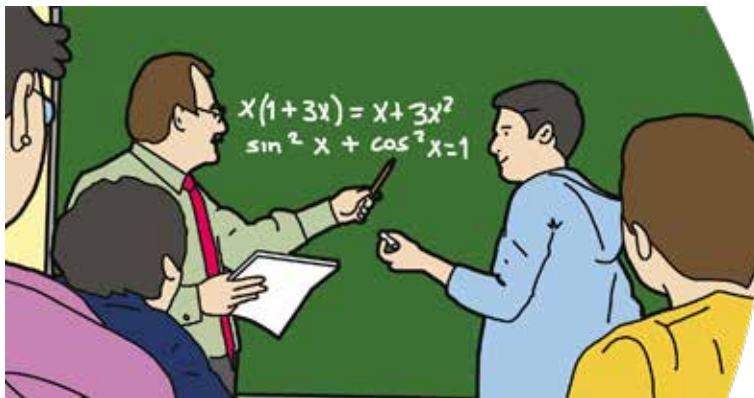
De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública, 24 millones 93 mil 801 alumnos de preescolar, primaria y secundaria, iniciaron el ciclo escolar 2023-2024. En contraparte, para la educación superior, informó que 3.7 millones de jóvenes de 18 a 22 años de edad, serán atendidos por instituciones públicas y 1.8 millones por instituciones particulares. Esto quiere decir que más de 19 millones de jóvenes no llegan a estudios universitarios.

Juan Manuel Hernández Vázquez, en el estudio “Beneficios de la educación sobre el bienestar en salud de la población adulta en México” (2006), comenta que la escolarización tiene influencias benéficas en la población, porque contribuye a elevar las sensaciones de bienestar referidas a sus condiciones de salud.

Además, eleva las probabilidades de que las personas se sientan con buena o muy buena salud, independientemente de variables estructurales como el sexo, el estatus económico, la edad y el lugar de residencia.

Apunta que es el aspecto más influyente en la probabilidad de sentirse saludable, incluso por encima del grupo de edad al que se pertenezca y la situación económica. Tener educación superior aumenta 2.94 veces la propensión a sentirse saludable en comparación con no tener educación básica.

El bienestar asociado a la educación es por un crecimiento integral de la persona, ya que, al tener la posibilidad de trabajar el área intelectual, se da pie a continuar una búsqueda completa del ser.



RECETAS

Karlota Noche Buena

Para estas fiestas decembrinas, lo invitamos a preparar un delicioso postre para compartir con su familia.

Solo escanee el código QR para ver los ingredientes y el procedimiento en nuestro sitio web:



Igualdad de género

La igualdad de género, además de ser un derecho humano fundamental, es imprescindible para lograr sociedades pacíficas, con pleno potencial humano y capaces de desarrollarse de forma sostenible, así lo refiere las Naciones Unidas en la publicación “Igualdad de Género” (actualizado 2024).



Además, comenta que está demostrado que el empoderamiento de las mujeres estimula la productividad y el crecimiento económico.

Para alcanzar la plena igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, advierte ONU Mujeres, es primordial:

- Acabar con las múltiples formas de violencia de género
- Acceso a educación
- Salud de calidad
- Acceso a recursos económicos
- Participación igualitaria en la vida política
- Empleo
- Posiciones de liderazgo y la toma de decisiones a todos los niveles

Por su parte, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que hombres y mujeres son iguales ante la Ley, lo que significa que todas las personas, sin distinción alguna, tienen los mismos derechos y deberes ante el estado y la sociedad. De manera complementaria, la igualdad de género es considerada un derecho.

Asimismo, la Secretaría de Bienestar en 2018 realizó la publicación “Igualdad de género”, donde comenta que la Política Nacional de

Igualdad entre Mujeres y Hombres es un avance sustantivo en nuestro país, ya que establece las acciones del Gobierno para lograr igualdad entre géneros en los ámbitos político, económico, social, laboral, cultural e institucional.

Sin embargo, el Centro de Investigación en Política Pública en la publicación “Datos y propuestas por la igualdad” (2024), refiere que la desigualdad entre hombres y mujeres está presente en los diferentes ámbitos de la vida, desde el hogar, hasta el mercado laboral.

También comenta que las mujeres están subrepresentadas en el mercado de trabajo a nivel mundial y ningún país ha logrado alcanzar la igualdad de género en los centros de trabajo. México es el cuarto país con menor participación económica de las mujeres en América Latina.

Este centro propone promover la inclusión de más mujeres en el mercado laboral y mejorar sus condiciones para que favorezcan su crecimiento y con esto no solo beneficiar a la mitad de la población, sino a sus familias y a su vez es estratégico para potenciar la competitividad del país. Por otro lado, la UNICEF, en la publicación “Igualdad de género” (2024), comenta que realiza acciones para promover la igualdad, como:

- Formar alianzas con los sectores de la salud de los países, a fin de ampliar la atención materna de calidad.
- Colaborar con el sector de la educación para que las niñas y los niños prosperen en su aprendizaje.
- Capacitación de las niñas adolescentes, con el propósito de mejorar su autonomía económica, como emprendedoras, innovadoras y dirigentes.
- Prevenir y responder a la violencia basada en el género, entre otros.



La igualdad de género es un derecho que poco a poco va respetándose, aún falta camino por recorrer, sin embargo, las estrategias están en proceso y el cambio de mentalidad es una de las medidas más importantes.

México megadiverso

México se ubica en el lugar número 5 de 17 “países megadiversos”, después de naciones como Brasil, Colombia, China e Indonesia. Así lo comenta la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas en 2018, en la publicación “México Megadiverso” (2018).



Añade que estos países abarcan el 10% de la superficie terrestre y alojan al 70% de la biodiversidad planetaria, de la cual nuestro país alberga, según estimaciones, alrededor del 12%.

Con información de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, sabemos que el principal criterio para pertenecer al grupo de los países megadiversos es el endemismo. Para ser megadiverso, un país debe tener por lo menos 5,000 especies endémicas de plantas.

Otros criterios incluidos en el concepto son: Diversidad de especies, diversidad de niveles taxonómicos superiores (géneros, familias, etc.), y diversidad de ecosistemas, incluyendo la presencia de ecosistemas marinos y selvas tropicales.

Por otro lado, menciona que los países megadiversos contienen una o más de las siguientes características:

■ Posición geográfica

Muchos se encuentran en la zona tropical, en donde existe mayor diversidad de especies.

■ Diversidad de paisajes

La complejidad de los paisajes con montañas, confieren diversidad de ambientes, suelos y climas. México es un país eminentemente montañoso. Además, está rodeado de mares.

■ Aislamiento

La separación de islas y continentes ha permitido el desarrollo de floras y faunas únicas. En México, se conjuntan la fauna y flora de dos continentes que estuvieron mucho tiempo aislados (Norteamérica y Sudamérica).

■ Tamaño

A mayor tamaño, mayor diversidad de paisajes y especies. México ocupa el lugar número 14 de acuerdo a su tamaño (1,972,550 km²).

■ Historia evolutiva

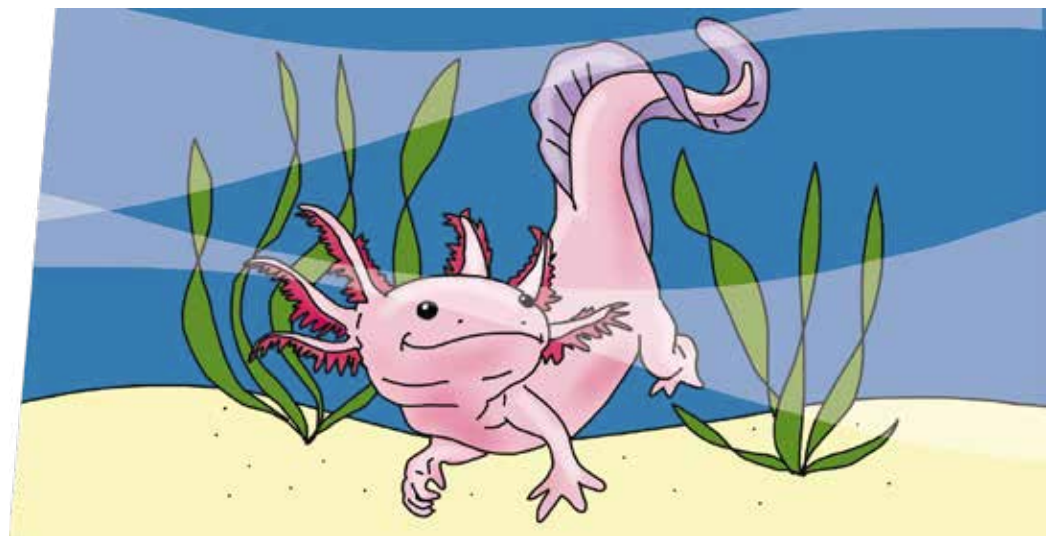
Algunos países se encuentran en zonas de contacto entre dos regiones biogeográficas en donde se mezclan faunas y floras con diferentes historias. En México confluyen la zona neártica y la neotropical.

■ Cultura

A pesar de que el desarrollo de la cultura es reciente en relación a la formación de las especies, la domesticación de plantas y animales ha contribuido a la riqueza natural y México es uno de los principales centros de domesticación en el mundo. Además en nuestro país, se hablan 66 lenguas indígenas y muchas variantes.

■ Declaración de Cancún

En 2002, se creó el "Grupo de Países Megadiversos", como mecanismo de consulta y cooperación para promover las prioridades de preservación y uso sustentable de la diversidad biológica.



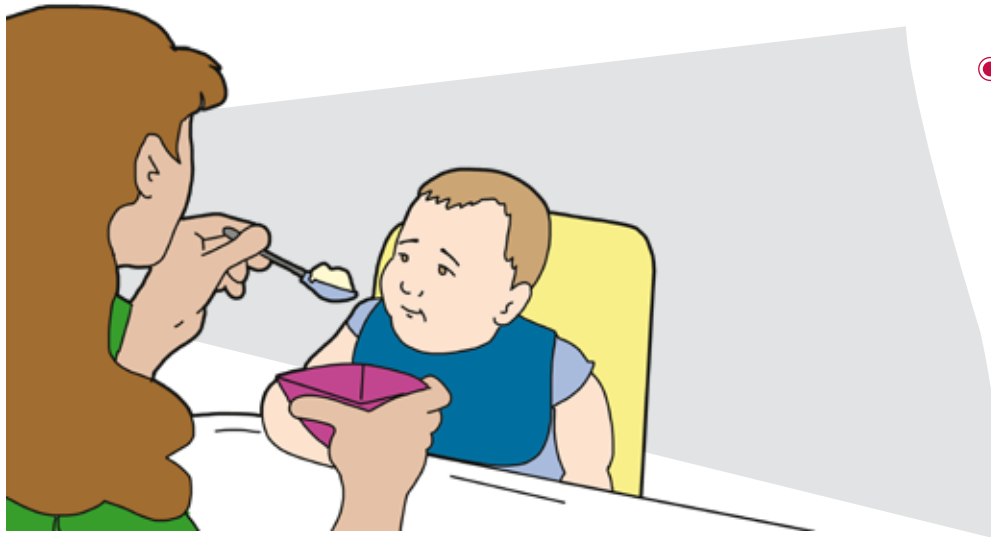
México es uno de los principales países megadiversos en el mundo, es muy importante que como ciudadanos busquemos el cuidado de la ecología para no afectar al medio ambiente, para mantener así la riqueza de la tierra que habitamos.

La mala nutrición en México

La mala nutrición se refiere al desequilibrio entre los nutrimentos que los individuos necesitan para realizar sus funciones adecuadamente y los nutrimentos que obtienen, así lo comenta Lucía Cuevas Nasu y colaboradores en la publicación “Estado de nutrición de niñas y niños menores de cinco años en México. Ensanut 2022”. Añade que el desequilibrio puede presentarse debido a:

- Una deficiencia en la ingesta de nutrimentos o desnutrición (bajo peso, baja talla o emaciación)
- Exceso en el consumo de nutrimentos (sobrepeso u obesidad)
- Deficiencia o exceso en la ingesta de vitaminas y minerales.

UNICEF México en la publicación “Salud y nutrición” (actualizado 2024) comenta que, en el caso de la desnutrición, 1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años padece desnutrición crónica. La desnutrición se presenta principalmente en los estados del sur de México y en las comunidades rurales más que en las urbanas; los más afectados son los hogares indígenas.



Por otro lado, 1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años, padece sobrepeso u obesidad. Esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial, problema que se presenta más a menudo en los estados del norte y en comunidades urbanas.

¿Cuáles son las consecuencias de la mala nutrición en los niños y las niñas? Cuevas Nasu comenta las siguientes:

- Alteraciones musculares, cardio-respiratorias, en el sistema inmune y en los procesos curativos.
- Efectos adversos psicosociales como depresión, apatía, ansiedad y autorrechazo.

¿Qué influencia tiene la leche materna en la nutrición de los bebés?

UNICEF México refiere que la leche materna es el mejor alimento para los bebés, ya que les proporciona todos los nutrientes que necesitan y ayuda a prevenir muchas enfermedades; además les brinda beneficios a las madres. Comenta que en México solamente 3 de cada 10 bebés se alimentan únicamente con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida.

Por otro lado, existen algunas medidas que se han tomado por parte de este organismo para crear soluciones:

- Aumentar el conocimiento sobre los primeros signos de alerta durante el embarazo, atención adecuada y lactancia materna exclusiva.
- Desarrollo de guía actualizada sobre la protección de la lactancia materna e instalación de salas de lactancia en los lugares de trabajo.
- Fomento a la innovación para la prevención del sobrepeso y obesidad mediante tecnología móvil que informa a padres y cuidadores sobre hábitos saludables y buena nutrición de niños y niñas.
- Mejoras al Servicio de Alimentación Escolar.
- Desarrollar e implementar políticas públicas para atender la malnutrición en todas sus formas.



La adecuada alimentación es muy importante para que los niños y niñas crezcan de la mejor manera, para que sean adultos con mejores posibilidades.

¡Que uno de tus propósitos de año nuevo sea separar correctamente los residuos!



Sigue los SIGUIENTES pasos



1

Consume el PRODUCTO



2

Lava el FRASCO y la TAPA con poca agua y deja que se sequen



3

Deposita el FRASCO y la TAPA en algun bote o bolsa



Síguenos en nuestras redes sociales



¿Qué es la huella ecológica?

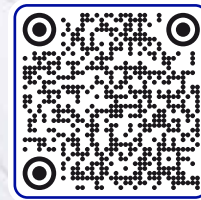
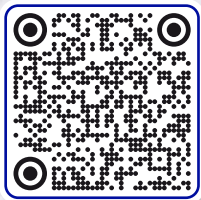
Es el indicador que mide el efecto que tiene nuestro modo de vida sobre la naturaleza. Te invitamos a conocer más:



REDESCUBRE EL SABOR



Contienen
Lactobacillus casei Shirota
Exclusivos de la marca **Yakult**



Que la magia de la Navidad ilumine tu hogar y llene de esperanza los corazones de tus seres queridos son los deseos de tus amigos de Yakult Guadalajara

¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo!





Cómo hacer tu propio tablero de ajedrez

Yakuamigo, elabora tu propio tablero de ajedrez solo sigue las siguientes instrucciones:



- 1.- Para la base del tablero, necesitarás un cuadrado de cartón resistente de 28 centímetros de cada lado.
- 2.- Para hacer las casillas, necesitas una hoja blanca del mismo tamaño, es decir, 28 centímetros de cada lado.
- 3.- Divide cada lado en 8 partes iguales y prolonga las líneas hasta llegar al otro lado del cuadrado, de modo se formen 64 cuadros más pequeños en total. Con un marcador, colorea de negro las casillas de forma alternada, es decir, una sí y otra no.
- 4.- Pega esta hoja sobre la base cuadrada del tablero. Si lo deseas, puedes protegerlo con plástico transparente y adhesivo.
- 5.- Para las figuras, necesitarás un total de 32 frascos de Yakult. Pinta 16 de color negro y otros 16 de blanco.
- 6.- En una cartulina, dibuja 32 círculos de 3 centímetros de diámetro cada uno. Si te cuesta trabajo, puedes pedirles ayuda a tus papás.
- 7.- En el interior de los círculos, vas a dibujar las siguientes figuras del ajedrez:



▶ 1 Rey



▶ 1 Reyna



▶ 2 Alfiles



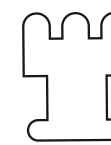
▶ 2 Caballos



▶ 2 Torres

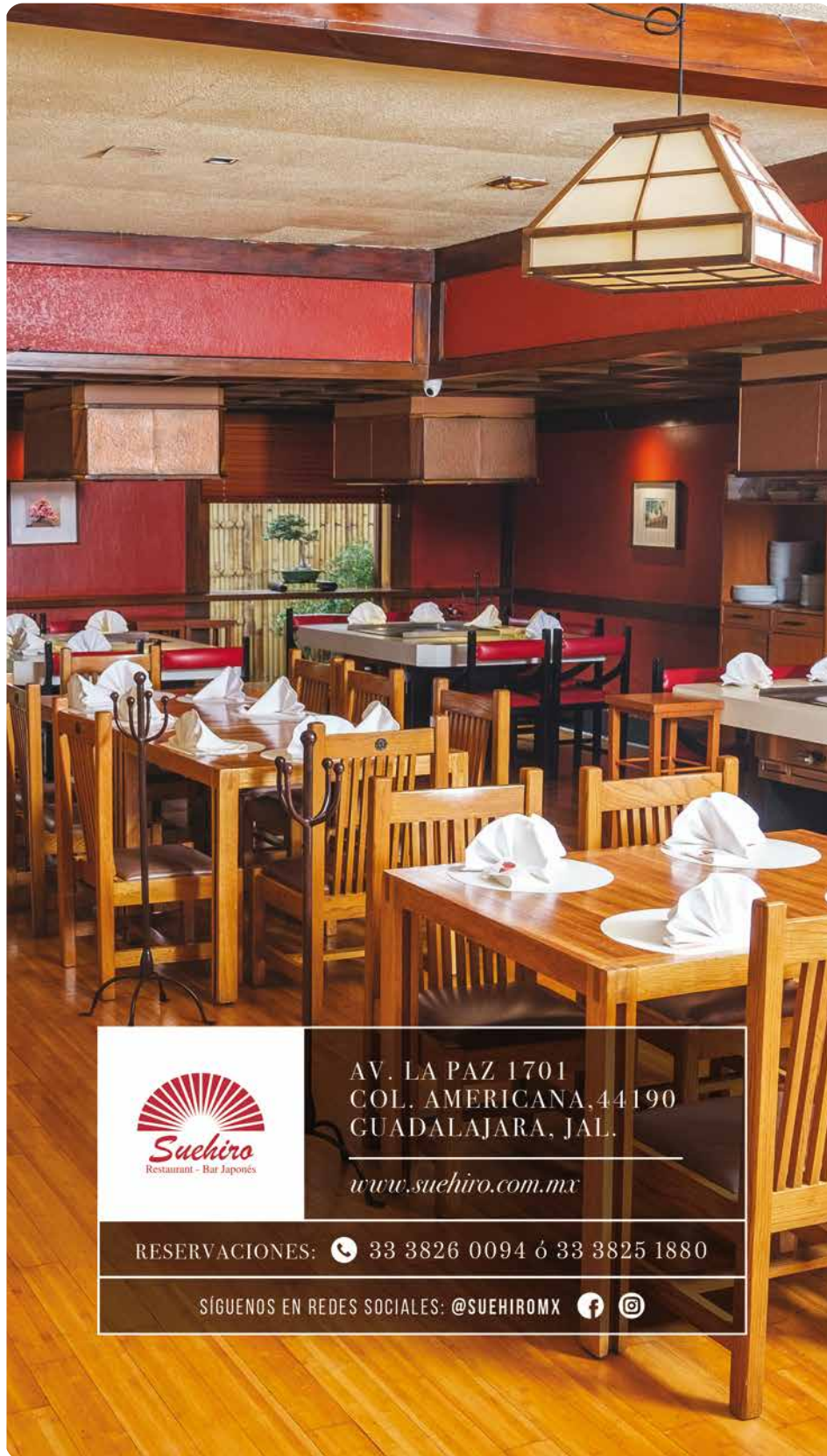


▶ 8 Peones



- 8.- Como te darás cuenta son 16 en total. Colorea 16 de color negro y las otras 16 no las vas a colorear, de modo que solo queden los bordes.
- 9.- A continuación, recorta los círculos y pégalos en la boquilla de los frascos de Yakult. Las figuras de color negro en los frascos pintados de negro y los círculos blancos en los frascos blancos.

Con el tablero y las figuras listas, puedes comenzar la partida de ajedrez cuando quieras.



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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX 📱 📷

Yakult

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

Solicita
El siguiente personal



Demostradora

Zona Metropolitana de GDL
Secundaria terminada

Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL
Escolaridad secundaria terminada
Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL
Lagos de Moreno / Pto. Vallarta

Preparatoria terminada
Facilidad de palabra
Gusto por las ventas

Puedes enviar tu CV a:
m.velazquez@yakult.mx
O solicitar cita vía telefónica

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono cel. 33 1608 7883

Sucursal Lagos de Moreno: Río Nazas No. 149,
Colonia Ceibas, Teléfono 47 4741 1011

Sucursal Pto Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No. 481,
Colonia El Coapinole, El Pitillal. Teléfono 32 2299 1594



¿Te gustaría recibir tu revista
Familia Yakult cada
mes directamente en tu
correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

