

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 363 / Distribución Gratuita

Actividad física

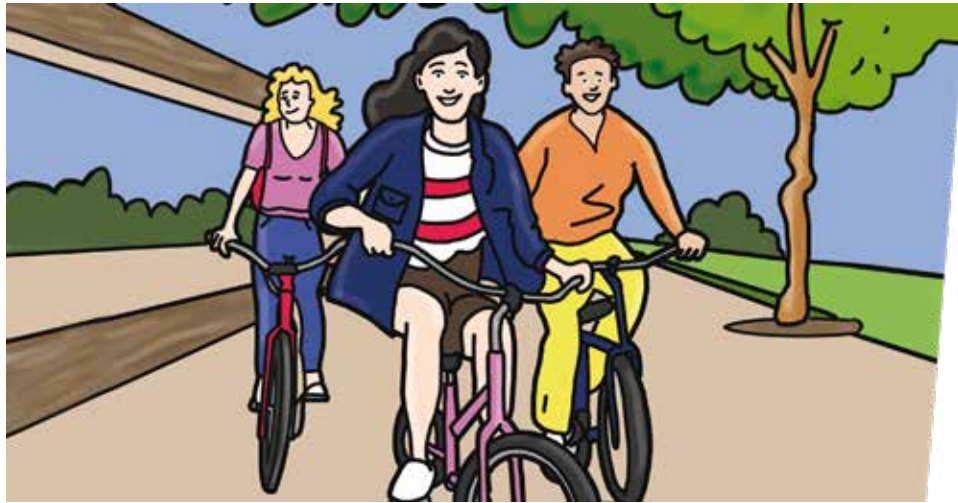


¿Sabías que no es lo mismo actividad física y ejercicio? Sin embargo, ambos forman parte de un estilo de vida saludable, capaz de hacer frente al sedentarismo, uno de los males más importantes de nuestros tiempos y que es causa de múltiples enfermedades no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y algunos tipos de cáncer, por mencionar solo unos ejemplos. Te invitamos a conocer más de este tema en tu revista **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

Movilidad = Más salud

Casi todos lo sabemos, desde los pequeños hasta los adultos mayores: Hacer ejercicio es benéfico para la salud, mientras que la inactividad física es causa de múltiples enfermedades.



La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su sitio web, define a la actividad física como:

“Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o llevar a cabo las actividades domésticas.”

● Datos sobre la actividad física

- Según la OMS, casi 1,800 millones de adultos no cumplen las recomendaciones de actividad física moderada, es decir, durante al menos 150 minutos a la semana. Por otra parte, el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años), no realizan actividad física.
- Mientras tanto, en nuestro país, de acuerdo con Catalina Medina, en su artículo “Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana” (2023), más del 65% de los niños y niñas no cumple con las recomendaciones de actividad física y pasan más de dos horas al día frente a una pantalla.

- De acuerdo a los resultados del “Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2021”, realizado por el INEGI, el 60% de la población mayor de 18 años no realiza actividad física o la abandonó por falta de tiempo, cansancio derivado del trabajo o problemas de salud.

● Edad cronológica vs edad biológica y ejercicio

En los últimos tiempos, se ha mencionado mucho en los diferentes medios, los conceptos de “edad cronológica” y “edad biológica”, sobre cómo la primera está definida por los años que tenemos, mientras que la segunda por el estado en el que se encuentran nuestras células.

Esto puede sonar un poco descabellado, pero existe evidencia científica al respecto. Por ejemplo, Magda R. Hamczyk, en su artículo “Envejecimiento biológico versus cronológico” (2020), refiere que hay una serie de elementos a nivel genético, como los telómeros y la metilación del ADN, que revelan que es posible definir la edad biológica.



¿Adivine qué? La actividad física juega un papel fundamental en esto, ya que, si realiza ejercicio con regularidad, es posible que su edad biológica sea menor a la cronológica y aunque esto no define la cantidad de años que viviremos, en cierto modo sí revela la calidad de vida que tendremos.

Comité Editorial

Enero de 2025. 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 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. 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, **Tepatlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



¿Por qué es importante?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, a través de su sitio web, la inactividad física representa uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Estamos hablando de, por citar algunos ejemplos, diabetes, hipertensión y afecciones cardiovasculares.



Dicha organización afirma también que, las personas que no practican ejercicio suficiente presentan un riesgo de mortalidad de un 20 a 30% mayor con respecto a las que sí cumplen, esto es de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa a la semana, para todos los adultos.

La Secretaría de Salud, a través del portal del Gobierno de México, menciona que algunas de las causas del sedentarismo son:

- La falta de áreas verdes
- Poco tiempo libre
- El tráfico vehicular
- La contaminación
- Pasar mayor tiempo frente a una pantalla

● Efectos de la inactividad física

Además de las enfermedades que mencionamos anteriormente, tener un estilo de vida sedentario puede ser causa de obesidad, colesterol elevado, accidente cerebrovascular, síndrome metabólico, osteoporosis, depresión, cáncer de colon y mama.

La Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, en su sitio de internet, enumera los siguientes efectos de la inactividad que pueden ocurrir en su organismo:

- Quemar menos calorías, lo que aumenta las probabilidades de subir de peso
- Perder masa muscular y resistencia, debido a que no se usan tanto los músculos
- Debilitamiento de los huesos y pérdida mineral
- El metabolismo puede verse afectado y el cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares
- Mal funcionamiento del sistema inmune
- Mala circulación de la sangre
- Desarrollar un desequilibrio hormonal

● Beneficios de la actividad física

La Secretaría de Bienestar, a través de su portal, revela los siguientes beneficios de realizar suficiente actividad física:

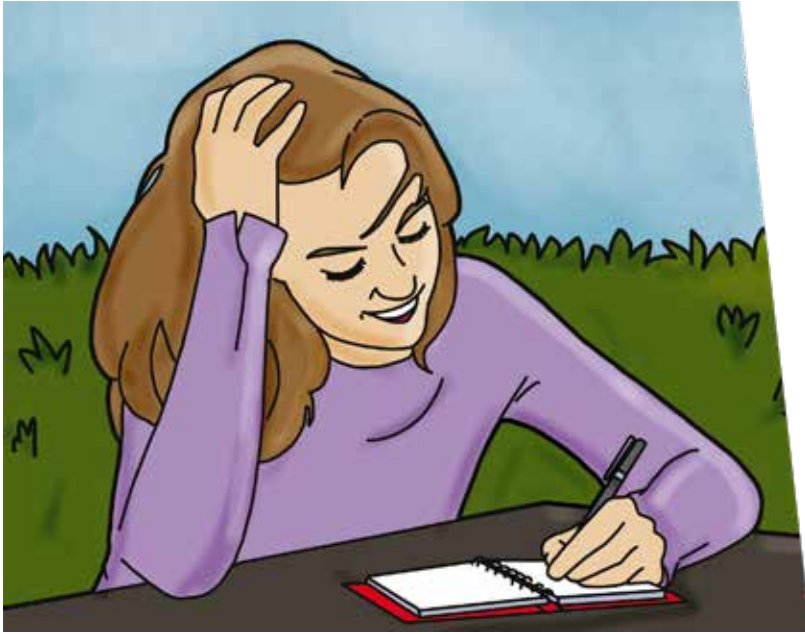
- Ayuda a mantener un peso corporal saludable
- Reduce la presión arterial
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2
- Aminorar el riesgo de ciertos tipos de cáncer
- Aumenta la fuerza muscular y su función
- Mejora la salud y la fuerza de los huesos
- Ayuda a promover la salud mental positiva
- Reduce el riesgo de demencia
- Disminuye el riesgo de enfermedades del corazón



La práctica de ejercicio es sumamente benéfica no solo para la salud física, sino también mental. Asimismo, no importa a qué edad la practique, nunca es demasiado tarde para empezar a vivir una vida más sana.

Hacer más ejercicio

El deseo de hacer más ejercicio es sin duda, uno de los propósitos más populares año con año, pero que por diversos motivos dejamos de realizar, pese a los beneficios que sabemos trae consigo.



De acuerdo con el “Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2023”, realizado por el INEGI entre la población de 18 años y más que alguna vez realizó alguna actividad física, el 48.7% mencionó haberla abandonado debido a la falta de tiempo, mientras que 25.8% dejó de practicarla por “cansancio del trabajo”.

Por otra parte, la Procuraduría Federal del Consumidor, a través del portal del Gobierno de México, revela que una de las razones principales por las cuales las personas se rinden en su plan de llevar una vida más sana, es “la falta de objetivos claros, específicos o realistas”, ya que por lo general solo decimos “quiero hacer más ejercicio”, pero no especificamos cómo vamos a conseguirlo.

• ¿Cómo lograr este propósito?

Nahum Montagud Rubio, en su artículo “Cómo crear un hábito: 5 pasos para lograrlo” (2019), nos ofrece una serie de recomendaciones para desarrollar el hábito del ejercicio y otras metas:

1. Establecer metas específicas

El primer paso es definir objetivos específicos. Por ejemplo, no es lo mismo decir “voy a caminar más”, a “voy a caminar treinta minutos diarios a las diez de la mañana”.

2. Dejar las excusas de lado

De acuerdo con el autor, “el peor enemigo para conseguir un sueño no son las obligaciones o la falta de tiempo, es uno mismo”. La mejor forma de acabar con las excusas es identificarlas y anticiparse a éstas.

3. Programar recordatorios

Resulta de gran ayuda, dejar pequeñas notas en lugares estratégicos o alarmas personalizadas en su teléfono, que le recuerden que tiene que realizar cierta actividad.

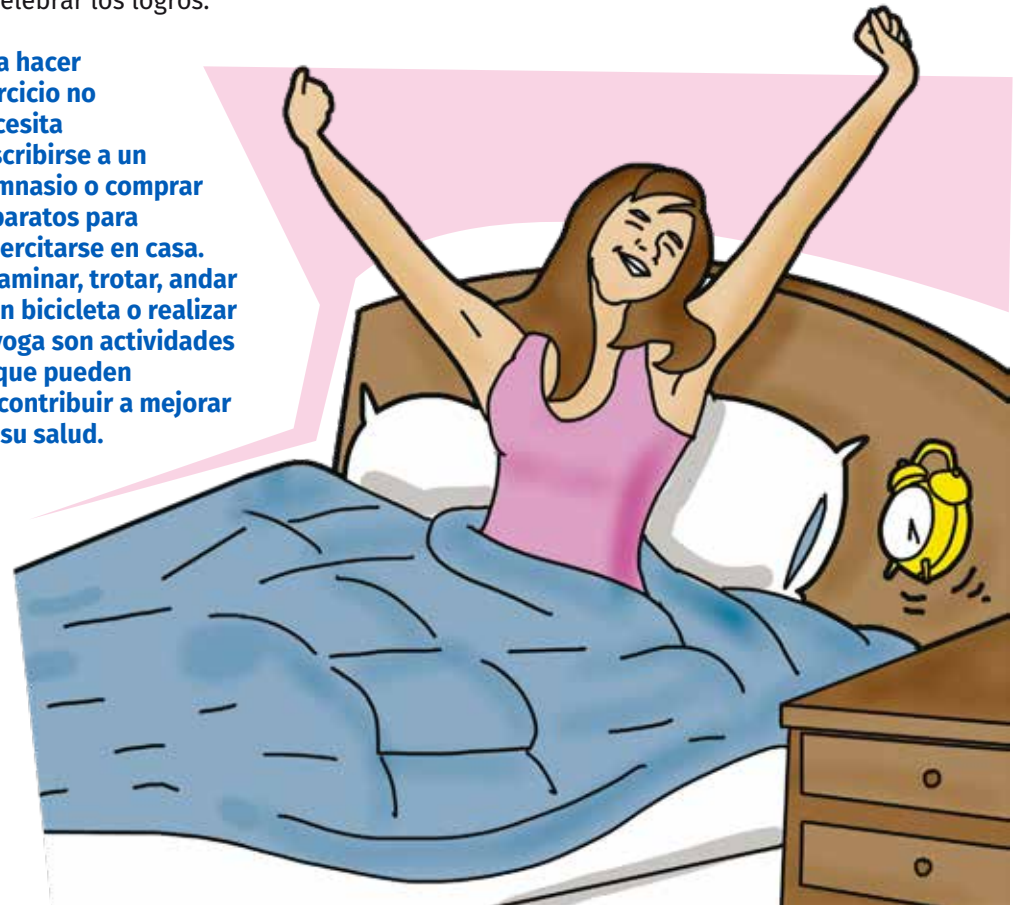
4. Controlar el progreso

¿Cómo controlar sus avances? Quizás anotando regularmente en una libreta lo que ha realizado y comparar los resultados de hace un mes con los actuales.

5. Celebrar lo conseguido

Todos podemos fallar de vez en cuando, especialmente cuando se trata de comenzar una nueva rutina de actividad física, pero no hay que desanimarse, al contrario, hay que celebrar los logros.

Para hacer ejercicio no necesita inscribirse a un gimnasio o comprar aparatos para ejercitarse en casa. Caminar, trotar, andar en bicicleta o realizar yoga son actividades que pueden contribuir a mejorar su salud.



El pie de atleta

El pie de atleta es una infección de la piel causada por hongos, así lo describe el Colegio Estadounidense de Cirujanos de Pie y Tobillo (ACFAS*), en la publicación "Pie de atleta" (2024), añade que las infecciones micóticas (hongos), pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo.

La Fundación Mexicana para la Dermatología comenta en 2017, a través de la publicación "Pie de atleta", cuáles son las características de esta infección:

- Se localiza en los espacios interdigitales (entre los dedos), plantas y bordes de las extremidades
- Se puede observar descamación, enrojecimiento, fisuras y grietas
- Puede ocurrir mal olor y comezón

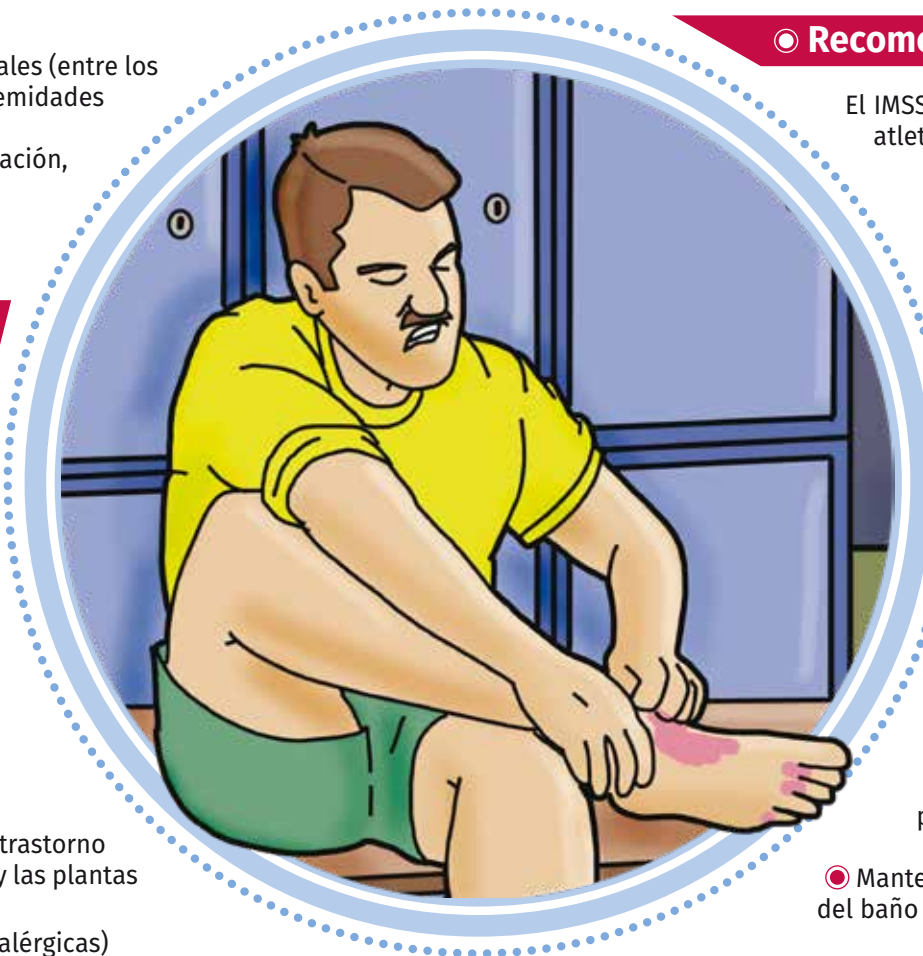
● ¿Cuáles son los factores de riesgo?

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), a través de la "Guía de referencia rápida, diagnóstico y tratamiento de tiña y onicomicosis en el primer nivel de atención", menciona los siguientes factores de riesgo:

- La infancia
- Sistema inmunológico debilitado
- Diabetes
- Ictiosis (trastornos de la piel)
- Queratodermia palmo plantar (un trastorno que afecta las palmas de las manos y las plantas de los pies)
- Atopia (predisposición a reacciones alérgicas)
- Uso de corticoides

Otros factores de riesgo, pero en el ambiente son:

- Clima tropical o semitropical
- Traumatismos ungueales (relativos a la uña)
- Oclusión, maceración y sudoración de manos y pies
- Exposición laboral, en albercas y baños públicos



● ¿Hacer actividades sin calzado puede ser de riesgo?

Sí, el IMSS comenta que realizar actividades sin zapatos en áreas contaminadas con dermatofitos (moho), promueve la aparición de tiñas y onicomicosis. Asimismo, la práctica de deportes y recreación con equipo potencialmente contaminado por un enfermo de dermatofitosis promueve la aparición de esta infección.

● Recomendaciones

El IMSS da las siguientes sugerencias para el pie de atleta:

- Evitar el intercambio de objetos de uso personal (toallas, cortaúñas, zapatos, etc.)
- Los artículos de uso personal deben ser exclusivos
- Evitar el desprendimiento de costras y pústulas
- La limpieza cuidadosa de calzado acelera la curación y evita la reinfección

Por su parte, la Fundación Mexicana para la Dermatología añade otras recomendaciones:

- No automedicarse, ya que el uso de cremas con cortisona puede agravar el problema
- Mantener los pies secos, especialmente después del baño

- Utilizar calcetines y medias de algodón

- Evitar el uso prolongado de tenis y botas, especialmente con ausencia de higiene

Recuerde mantener hábitos adecuados de higiene, asimismo visitar a su médico para que con sus indicaciones se pueda prevenir o mejorar situaciones como ésta, que además de afectar la salud es un aspecto muy notorio en la apariencia física.

*American College of Foot and Ankle Surgeons.

Bebidas isotónicas

El cuerpo humano tiene la capacidad de generar movimiento, en ocasiones puede ser por actividad física o trabajo. Al realizar estos esfuerzos, los músculos generan calor, mismo que se disipa con el sudor y la evaporación.



Sumado a lo anterior, el ambiente puede representar un factor extra para que el calor del organismo aumente considerablemente, teniendo la necesidad de reponer líquido y minerales.

¿Qué son las bebidas isotónicas?

Son un conjunto de bebidas no alcohólicas que pueden contener hidratos de carbono, electrolitos, minerales y saborizantes, pero a diferencia de las bebidas energéticas, no contienen estimulantes en su composición, es decir, cafeína, guaraná, taurina, ginseng, L-carnitina, creatinina o glucuro lactona.

Debe poseer una concentración de solutos próxima a la del plasma, con una osmolalidad de entre 200-320 mOsm/litro. Así lo comenta Lorena Sánchez Valero en la publicación "Bebidas isotónicas para deportistas y su implicación en la salud" (2017).

Por su parte, Aritz Urdampilleta, en la publicación "De la deshidratación a la hiperhidratación: Bebidas isotónicas y diuréticas y ayudas hiperhidratantes en el deporte" (2014), comenta que las bebidas isotónicas deben hidratar y evitar la deshidratación durante la actividad deportiva, así como aportar sales minerales (sobre todo Na y Cl y P) e hidratos de carbono, aumentar la absorción de agua mediante la combinación de sales minerales y azúcares.

¿Cuándo se pueden consumir?

Sánchez Valero comenta que estas bebidas están destinadas a ser usadas cuando el ejercicio supera la hora de duración o en condiciones climáticas de mucho calor o humedad, donde se pierden muchos fluidos y electrolitos por la sudoración.

Asimismo, la Revista del Consumidor en septiembre del 2022 publicó un estudio de calidad llamado "Sueros orales, bebidas para deportistas, bebidas hidratantes". En éste, brinda las siguientes recomendaciones:

- Consulte a su médico antes de comprar algún producto
- Lea la etiqueta para considerar sus ingredientes
- Consúmalas de acuerdo con sus necesidades
- No todas las bebidas hidratantes son adecuadas para niños
- Hidrátense correctamente, sin embargo, no hay que consumir electrolitos en exceso, ya que se puede provocar un desequilibrio en el organismo
- Hidrátense después de hacer ejercicio, ya que el proceso de deshidratación puede comenzar en ese momento
- Considere la ingesta de sodio, principalmente para aquellas personas que padecen hipertensión



Las bebidas de este tipo están diseñadas para deportistas, por lo que no se deben consumir libremente. Lo que sí es muy importante, es tener una alimentación adecuada que contenga alimentos frescos, como frutas, verduras y agua natural.

Lesiones deportivas

El término "lesión deportiva" se refiere a los tipos de lesiones que se producen con más frecuencia al practicar deportes o hacer ejercicio, así lo comenta la publicación "Descripción general de las lesiones deportivas", del Instituto Nacional de la Salud (2024).



Añade que las lesiones también pueden ocurrir en personas activas que no practican un deporte, por ejemplo: Operarios en las fábricas con afeción de codo de tenista, pintores con lesiones en los hombros, jardineros con tendinitis.

Por otro lado, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), en la publicación "Lesiones deportivas, un obstáculo a vencer" (2017), menciona la clasificación de estos traumatismos:

1. Temporalidad

- Agudas (ocurren durante la actividad física)
- Subagudas (se caracterizan por dolor e inflamación local provenientes de problemas ortopédicos)
- Crónicas (se manifiestan después de un tiempo de practicar el deporte)

2. Región del cuerpo

- Cabeza
- Miembros superiores (tórax, abdomen, pelvis)
- Miembros inferiores (piernas, rodillas, pies)

3. Tejidos involucrados

- Blando (piel)
- Celular subcutáneo (grasa)
- Articulares (músculo, ligamentos, tendones, huesos)

Añade además un dato muy interesante, las disciplinas deportivas con más riesgo de lesión, éstas son:

- Los deportes de conjunto, como voleibol, handball, hockey de pasto, básquetbol, fútbol, etc.
- Los deportes de combate, como el boxeo, taekwondo, lucha, judo, karate, etc.
- Aquellos que conllevan un uso extremo de tejidos, como maratón, medio fondo, triatlones y natación.

● ¿Qué hacer en caso de una lesión?

La CONADE, en la publicación "Primeros auxilios en lesiones deportivas más frecuentes" (2016), comenta que, si la lesión involucra la cabeza o columna, lo más recomendable es no mover al herido.

Si se produce un golpe, ya sea por algún aditamento, otra persona, la pista, lugar de entrenamiento u otros, la CONADE recomienda 5 pasos a seguir:

1. Aplicación de hielo
2. Inmovilización de la zona lastimada
3. Elevación de la extremidad o parte golpeada
4. Colocar un vendaje compresivo
5. Valoración médica inmediata

● ¿Cómo prevenir las lesiones?

Mariano Fernández Fairen y José María Busto Villarrea, en el artículo "Prevención de lesiones deportivas" (2009), nos comentan algunos puntos: Evaluar las facultades del deportista, con objeto de adecuar el nivel de demandas. Examen médico completo para el deportista en pretemporada, repitiéndolo a fin de pretemporada y a final de temporada. Calentamiento adecuado previo a la práctica deportiva. Tras el calentamiento, estirar los tejidos que van a ser puestos en juego. Estiramientos al finalizar la sesión deportiva. Preparación física y entrenamiento adecuado con el fin de no cometer errores que lleven a una lesión. Evitar periodos exhaustivos de juego. Adecuada hidratación y alimentación

Sin duda la práctica del deporte o actividad física es un hábito que lleva a la salud del organismo. Con una adecuada guía, se podrá llegar a los objetivos planteados, alejando las lesiones al cuerpo.



Dolor de espalda

El dolor de espalda, principalmente en la región lumbar (espalda baja), es uno de los síntomas más prevalentes en la humanidad, así lo comenta Cristián Santos en la publicación “Dolor lumbar: Revisión y evidencia de tratamiento” (2020). Añade que es una causa de ausentismo laboral, gasto en salud y por ende gasto sanitario.

¿Cómo se clasifica el dolor lumbar?

Cristián Santos refiere que se puede clasificar en tres tipos de acuerdo a su duración: Agudo si cede antes de las 4 semanas, subagudo de 4 a 12 semanas, crónico si dura más de 12. La Organización Mundial de la Salud (OMS), hizo en 2023 la publicación “Lumbalgia”, en donde comenta que el dolor de espalda puede irradiar a otras partes del cuerpo, como las piernas, acompañado de entumecimiento, hormigueo y debilidad en algunos músculos.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

La OMS describe que existen dos formas por las que se puede originar un dolor de espalda y para ellos tienen diferentes factores:

- **Lumbalgia inespecífica:** Poca actividad física, tabaquismo, obesidad, gran esfuerzo físico en el trabajo
- **Lumbalgia específica:** Alguna enfermedad, fractura, por daño en algún órgano, como los riñones.

¿Cómo se puede tratar?

De acuerdo con la OMS en el caso de la lumbalgia específica, un médico es quien trata la enfermedad subyacente que ocasiona la molestia, en tanto que para la inespecífica se emplean las siguientes medidas:

- Fisioterapia para mejorar la fuerza muscular, la capacidad de moverse y reanudar la actividad física y el ejercicio, apoyo psicológico y social para ayudar a las personas a controlar el dolor y reanudar las actividades que disfrutaban, reducir la tensión durante el trabajo físico.
- Cambios en el modo de vida, como aumentar la actividad física, una alimentación saludable y buenos hábitos de sueño

¿Cómo prevenir?

Con las siguientes recomendaciones de la Secretaría de Salud (SSA), descritas en “Sí puedes cuidar tu espalda mientras trabajas” (2016).

- Ambos pies deben encontrarse bien situados en el piso, hombros relajados
- Codos doblados en un ángulo de 90 grados, espalda recta y recargada en el respaldo de la silla a 90 grados o un poco más; el borde del monitor de la computadora debe encontrarse al nivel de los ojos o un poco debajo, piernas y muslos a 90 grados o un poco más, levantarse y caminar un poco cada 45 minutos

Por otro lado, la publicación de la SSA “El peso de la bolsa de mano puede causar problemas músculo esqueléticos severos” (2019), recomienda a las mujeres no exceder una carga mayor de dos kilogramos. En ocasiones, transportan entre cinco y diez kilos.

Recuerde visitar a su médico para tener la mejor alternativa de prevención y tratamiento ante molestias físicas como la espalda.



RECETAS

Bebida de mandarina con Yakult

Aproveche las frutas de temporada. Además, las mandarinas son ricas en vitamina C y contribuyen a prevenir enfermedades.

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



Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
--	--	--	--	--

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



Medicina preventiva

En 1921 el fundador de Yakult, **Dr. Minoru Shirota** inició su formación médica en la Universidad Imperial de Kyoto (actual Universidad de Kyoto) en Japón. En ese tiempo en Japón muchos niños morían de enfermedades infecciosas como cólera por las malas condiciones sanitarias.

El Dr. Shirota que era estudiante de medicina enfrentándose a esa realidad, profundizó en el estudio de la medicina preventiva e inició sus estudios de microbiología.

Así descubrió que los *Lactobacillus casei* disminuyen el crecimiento de bacterias nocivas en los intestinos, y de tal manera logró aislar y fortalecer la primera cepa en el mundo posteriormente se nombra como *Lactobacillus casei* Shirota.

Síguenos en nuestras redes sociales



Ejercicios para niños

¿Te gustaría conocer algunos ejercicios para niños de 3 a 5 años de edad?



¡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 algún bote o bolsa



Familia Yakult

A lo largo de estos 30 años, ha sido un gran honor para Yakult Guadalajara llevar a sus hogares información que le ayude a mejorar su salud y la de su familia, a través de la revista **Familia Yakult**.

Tal y como lo hemos mencionado anteriormente, para Grupo Yakult es fundamental contribuir a que tanto la sociedad y como el medio ambiente coexistan en armonía. Por tal motivo, a partir del mes de julio, **Familia Yakult** dejará de producirse de manera impresa, pero continuará editándose de manera digital.

Si desea recibir **Familia Yakult** en su computadora o teléfono, suscríbese por favor en nuestro sitio web:

<https://yakult.mx/familia-yakult>



Sopa de letras

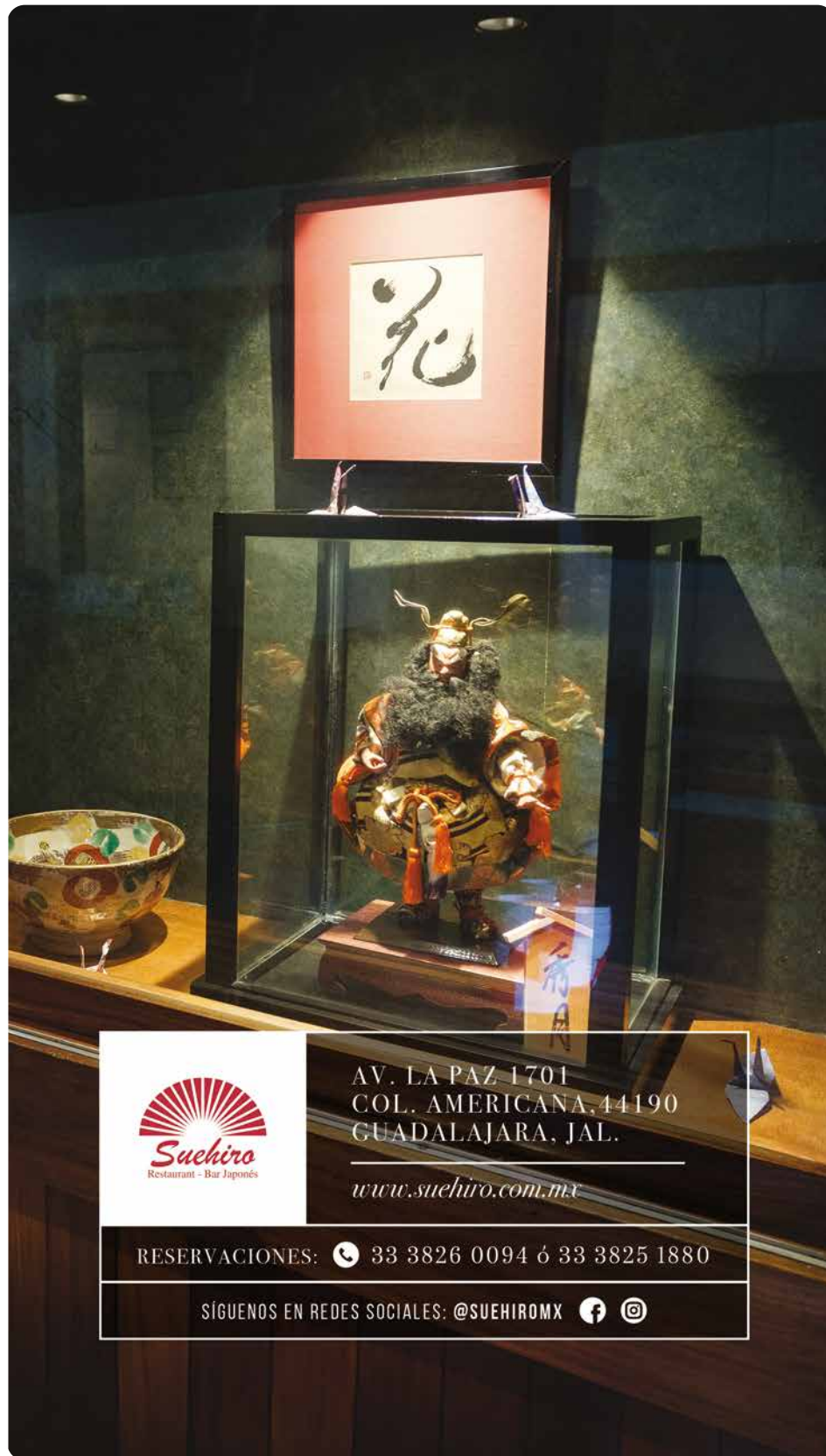
Yakuamigo, ¿sabías que el ejercicio durante la infancia es primordial para un sano crecimiento y desarrollo? De acuerdo a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, los niños deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de moderada a intensa.

Deportes hay muchos, seguro te gustará más de uno. A continuación, te invitamos a encontrar las siguientes disciplinas deportivas en esta sopa de letras:



- Ajedrez
- Atletismo
- Básquetbol
- Béisbol
- Boliche
- Ciclismo
- Fútbol
- Gimnasia
- Golf
- Hockey
- Judo
- Karate
- Natación
- Pádel
- Patinaje
- Ping Pong
- Senderismo
- Taekwondo
- Tenis
- Voleibol

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



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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX 📱 📷

Yakult

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

Solicita El siguiente personal



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Manzanillo

Secundaria terminada
Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlitlán / Pto. Vallarta / Ocotlán

Preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostrador(a)

Zona Metropolitana de GDL

Secundaria terminada
Gusto por las ventas

Nutriólogo

Zona Metropolitana de GDL

Licenciatura en Nutrición
Facilidad de palabra / Licencia vigente

Puedes enviar tu CV a:

m.velazquez@yakult.mx

a.aguilera@yakult.mx

O solicitar cita vía telefónica

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Tepatlitlán: Pantaleón Leal No. 570,
Colonia Jesús María. Teléfono 37 8688 0129

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

Sucursal Ocotlán: Velasco No. 20,
Colonia San Juan. Teléfono 39 2239 5521

Sucursal Manzanillo: Boulevard Miguel de la
Madrid No. 12601 Colonia Santiago. Teléfono 31 4113 0898



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

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

