

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 339 / Distribución Gratuita

¡Actívate!



El sedentarismo es uno de los principales problemas de salud pública de México y el mundo, ya que se encuentra relacionado con un gran número de trastornos, como obesidad, males del corazón, diabetes, cáncer, depresión, entre otros. Por fortuna, es posible prevenirlo mediante la práctica de actividad física de manera regular. En las siguientes páginas, encontrará mayor información acerca de los beneficios de llevar una vida más activa, recomendaciones para todas las edades y mucho más.

Atentamente / Comité Editorial

El sedentarismo

Casi todos hemos escuchado acerca de los efectos negativos de la inactividad en la salud, ¿pero qué es el sedentarismo y cómo saber si estamos teniendo suficiente actividad física?



De acuerdo al documento “Diseño conceptual” de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018, el sedentarismo se define como **“la excesiva participación en comportamientos caracterizados por el mínimo movimiento, bajo gasto energético y descanso.** Por ejemplo, estar sentado, observar televisión, manejar, comer, etc.”.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud, complementa esta información considerando como personas inactivas a “aquellas que realizan menos de 150 minutos de actividad física a la semana”.

De acuerdo a dicha organización:

- A nivel mundial, cerca del **27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones mundiales** sobre actividad física.
- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un **riesgo de muerte entre un 20 y 30% mayor** en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad.
- Cada año, **podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes** si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente.

Mientras tanto, en nuestro país, según datos del “Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico”, realizado por el INEGI en 2021, tenemos que:

- El **60.4% de la población mexicana de 18 y más años de edad, declaró ser inactiva físicamente.**
- Entre las principales razones que se refirieron para no hacer o abandonar la actividad físico-deportiva fueron: **Falta de tiempo (44.3%), cansancio por el trabajo (21.7%) y problemas de salud (17.5%).**

Por otra parte, la actual pandemia por Covid-19 solo ha empeorado las cosas, ya que de acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021, realizada para medir el impacto de la contingencia en la salud, se tiene que:

- Del 27.7% de los encuestados que realizaban actividad física o practicaban algún deporte antes de la pandemia, casi **70% indicó que su actividad disminuyó a raíz de la crisis.**
- De todos los grupos de edad, **los adolescentes de 10 a 14 años son los más afectados**, quienes tuvieron una reducción en su actividad física de 71.5%.
- En cuanto a la **percepción del tiempo que pasan sentados** o reclinados, en comparación antes de la pandemia, **cerca de una tercera parte de la población reportó un incremento.**

De acuerdo al artículo “La inactividad física aumenta el riesgo de sufrir 35 enfermedades crónicas” de Castillo García A. (2022), “cada vez se tiene más evidencia de que una de las principales causas de las enfermedades crónicas es el balance energético positivo derivado de la inactividad física y el exceso de ingesta calórica”.

Algunos de los **trastornos asociados a la inactividad física** son: Infarto, hipertensión, diabetes, obesidad, resistencia a la insulina, depresión, cáncer de recto, hígado graso, estreñimiento, artritis, distrofia muscular y osteoporosis, etc.

La buena noticia es que es posible prevenir muchas de las afecciones y trastornos mencionados anteriormente, modificando el comportamiento sedentario a un estilo de vida con mayor actividad física. ¿Le gustaría saber cómo? Lo invitamos a seguir leyendo las siguientes páginas.

Comité Editorial

Enero de 2023. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, 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



La actividad física

Ahora que ya sabe que el sedentarismo es un factor de riesgo muy importante para la presentación de múltiples padecimientos, tal vez le gustaría saber cómo empezar a realizar actividad física. Sin embargo, antes es necesario definir qué es, además de diferenciarla de ejercicio y deporte.

En el artículo “Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil” (2016), el autor, Vicente-Rodríguez G., define oportunamente cada una de éstas:

- **Actividad física:** Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía superior al estado de reposo.
- **Ejercicio:** Actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física.
- **Deporte:** Cuando la actividad física se ejerce como juego o competición, cuya práctica está sujeta a normas.

Manos a la obra

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda realizar **por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos**, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, en tanto que **para niños y adolescentes se aconseja un promedio de 60 minutos al día**.

Al respecto, el Instituto Mexicano del Seguro Social, a través de su portal en internet, ofrece las siguientes **recomendaciones para comenzar a practicar la actividad física**:

- Si no está habituado a hacer ejercicio, inicie practicando diez minutos al día y poco a poco aumente el tiempo o número de repeticiones del ejercicio, hasta que llegue a un mínimo de treinta minutos diarios.
- Si padece alguna enfermedad crónica o está embarazada, se recomienda que primero consulte a su médico para que le sugiera el ejercicio más adecuado para su caso en particular.
- De preferencia, realice ejercicio tres horas después de comer. Además, utilice ropa cómoda y calzado adecuado.
- En caso de sentir fatiga, mareos, dolor o falta de aire, suspenda paulatinamente el ejercicio y consulte a su médico.



Beneficios

La práctica de actividad física de manera regular representa, junto a la alimentación correcta, uno de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable. Según el Instituto Nacional de Salud Pública, la actividad física aporta múltiples beneficios, entre los que se encuentran:

- Previene y reduce los riesgos de enfermedades como obesidad, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, enfermedad coronaria y depresión, entre otras.
- La práctica de actividad física se ve relacionada con un incremento de la longevidad y una menor discapacidad.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Aumenta la confianza y la autoestima.
- Mantiene un peso saludable y mejora la condición física.
- Fortalece los músculos y huesos.
- Mejora el estado de ánimo.
- Ayuda a mejorar el sueño.



La OMS manifiesta que “es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna”. Sin embargo, le aseguramos que una vez empezando y aumentando gradualmente la intensidad, se dará cuenta de que no es tan difícil modificar los comportamientos sedentarios y comenzará a disfrutar de una vida más sana.

2023: “Hacer más ejercicio”

Por lo general, la llegada del Año Nuevo trae consigo una lista de propósitos, fruto de la reflexión sobre los puntos en los que estamos fallando y cómo podemos mejorar a nivel personal.

Así tenemos que entre los propósitos más comunes se encuentran bajar de peso, comer más sano, ahorrar dinero, dejar de fumar, viajar más e iniciar una relación, entre otros, pero uno que casi siempre está presente en la lista es “hacer más ejercicio”.



Sin embargo, a pesar de las buenas intenciones, con frecuencia fracasamos en nuestras metas, ya que cometemos ciertos errores a la hora de formular los propósitos y que resultan determinantes, pero, ¿cuáles son estas fallas?

Si bien es cierto que el primer día de enero viene cargado de buenos deseos y esperanzas, un par de semanas después la motivación se va diluyendo, porque definitivamente “es más fácil desistir que mantener”. Al respecto, la coach Anna Llebaría Sánchez, señala en su portal de internet cuáles son los cuatro errores más comunes que cometemos con los propósitos de Año Nuevo.

● Hacer propósitos demasiado generales

Desde luego que está bien desear una vida más saludable, pero como meta es demasiado general. Qué tal si mejor nos proponemos hacer veinte minutos de ejercicio diariamente, durante dos o cuatro semanas para empezar y luego vamos incrementando progresivamente el tiempo, hasta alcanzar lo recomendado por las autoridades sanitarias.

● Establecer metas poco realistas

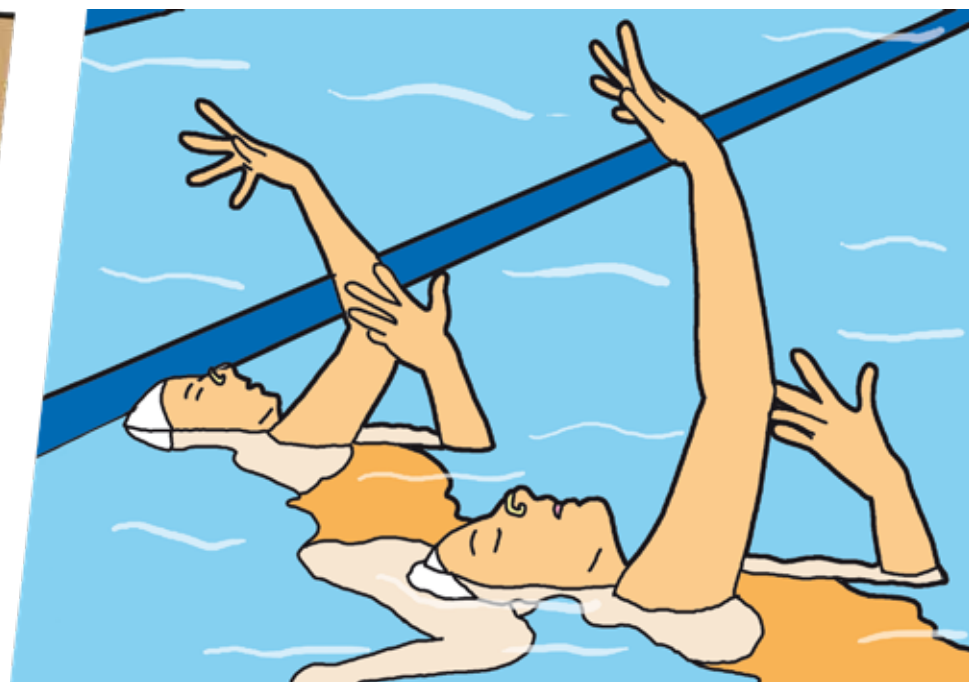
Con el torbellino de emociones del año que empieza es fácil decir que vamos a cambiar los malos hábitos de toda una vida, pero los objetivos están para cumplirse y no quedarse únicamente en buenos deseos. Si su propósito es “hacer ejercicio”, pero nunca lo ha hecho, pagar un año de gimnasio por adelantado es una mala idea, mejor comience por realizar rutinas en casa, caminatas rápidas en el parque o andar en bicicleta e ir aumentando poco a poco la intensidad.

● No fijar fechas concretas

Se trata de uno de los errores más comunes cuando se trata de establecer los objetivos de Año Nuevo. Por ejemplo, se propone correr de dos a tres veces a la semana, pero nunca establece cuándo empieza, ni qué días o a qué hora. Por eso se recomienda adquirir un compromiso y refrendarlo en papel o mejor aún en una agenda.

● Querer resultados inmediatos

En el mundo moderno y globalizado en el que vivimos es tan sencillo obtener lo que deseamos, que se nos olvida que no es tan fácil cuando se trata de ganar condición física o perder peso. Sin embargo, es importante ser paciente, perseverante y sobre todo aprender a mantener la motivación.



A veces, hacer cambios no es nada sencillo, sobre todo si se trata de modificar radicalmente comportamientos sedentarios que llevan largo tiempo arraigados, aunado al hecho de que es bastante fácil recaer alguna vez, pero tenga por seguro de que valdrá la pena el esfuerzo para disfrutar de una mejor calidad de vida.

¿Qué es un ambiente obesogénico?

Se considera un ambiente obesogénico cuando el entorno construido y alimentario repercute en patrones que conducen a la acumulación de grasa corporal, así lo refiere Alejandro Martínez Espinoza en “La consolidación del ambiente obesogénico en México” (2017).

Asimismo, el Gobierno de México lo define como “el conjunto de factores ambientales y sociales a los que un individuo está expuesto y que son motivo para que gane peso corporal hasta rebasar el límite ideal que le garantiza un buen estado de salud”.



En esta misma vertiente, Martínez Espinoza comenta que México, Chile y Estados Unidos, son los países que tienen mayores niveles de peso elevado, donde se señala que el principal efecto que determina dicho estado de salud son los estilos de vida de la persona.

La Organización Mundial de la Salud publicó en 2021, que **las modificaciones en los hábitos alimentarios y de actividad física, son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y la falta de políticas de apoyo** en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, así como la educación. En México, comenta Martínez Espinoza, que “a través del tiempo han existido políticas y apoyos gubernamentales que ayudaban a la población, como el subsidio en la producción y adquisición de alimentos del campo, mismos que fueron diluyéndose con los años”. Consecuentemente, existió mucha difusión para el consumo de alimentos “modernos” (iniciando la década de los ochentas), como los aceites, panes, carnes frías y bebidas azucaradas, estas últimas debido al aporte calórico que representaba para la población de escasos recursos y menos relevancia a frutas y verduras.

Una acción que marcó de forma considerable el ámbito alimentario mexicano, fue en la década de los noventa el Tratado de Libre Comercio con América del Norte, ya que ingresaron al país mercancías de bajo valor nutricional y consecuentemente se desarrolló en el país la producción de alimentos altamente industrializados.

Lo anterior supone cómo se fue creando un ambiente obesogénico en México, lo cual ha marcado la tendencia a tener índices altos de sobrepeso y obesidad en la población.

● ¿Cómo combatir el ambiente obesogénico?

En últimos años, se han implementado estrategias para aminorar los estragos de un entorno que impulsa la obesidad, algunos de ellos son:

- Regulación de alimentos en escuelas.
- Impuesto especial a refrescos.
- Restricciones en los horarios de publicidad.
- Etiquetado de advertencia.

El Gobierno de México añade estrategias para combatir el ambiente obesogénico, estas son:

- **Compra de alimentos**
Preferir alimentos saludables como frutas y verduras, en lugar de ultraprocesados.
- **Oferta gastronómica**
Consumir en lugares que ofrecen menús saludables y de forma poco usual aquellos platillos que no lo son.
- **Tecnología**
Evitar el sedentarismo por el uso de dispositivos electrónicos y buscar más actividades al aire libre.
- **Publicidad**
Ser conscientes de la publicidad que vemos, para analizar los productos y alimentos que consumimos.

De forma individual podemos hacer frente con el conocimiento, para ello el profesional de la salud puede brindar asesoría para conducir a un estilo de vida favorable.



La importancia de qué comer y cuándo

Para que un individuo se mantenga sano, necesita alimentarse, este proceso en la actualidad ha tomado auge ya que no solo es proveer alimentos o productos, sino que deben ser los adecuados.



Con información del Instituto Mexicano del Seguro Social, la alimentación debe ser saludable y cumplir con necesidades nutricionales que requiere el cuerpo para mantener una buena salud, ya que un alimento "no saludable" aporta poco valor nutricional y tiene muchas calorías, pues usualmente son ricos en grasas y azúcares.

La Organización Mundial de la Salud ofrece algunas recomendaciones para incluir en la alimentación sana

- Frutas, verduras, legumbres (frijoles, lentejas), frutos secos (cacahuete) y cereales integrales (maíz, avena, trigo o arroz moreno no procesados).
- Al menos 400 gramos (o sea, cinco porciones), de frutas y verduras al día (no incluye a la papa o elote).
- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos máximo por día.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas, preferir grasas no saturadas. Las grasas "trans" producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.
- Menos de 5 gramos de sal yodada al día (aproximadamente una cucharadita).

Asimismo, el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF* por sus siglas en inglés), hace la siguiente recomendación:

Si come carne roja, limite el consumo a no más de tres porciones por semana. Tres porciones equivalen de 350 a 500 gramos de peso cocinado. Consuma muy poca o ninguna carne procesada. Lo anterior debido a que hay una fuerte evidencia de que el consumo de carne roja o procesada es causa de cáncer colorrectal.

Por otro lado, José Ramón Calvo Fernández en la publicación "Los relojes biológicos de la alimentación" (2018), comenta que el ser humano está adaptado a ritmo con la naturaleza, específicamente con el día y la noche, mismos que hacen que se tenga sueño por la noche y despertemos al amanecer. De igual manera, repercuten en la regulación de la temperatura, la producción de hormonas y las funciones del aparato digestivo, entre otras.

Hablando del aparato digestivo, comenta que un horario regular de comidas ayuda a mantener el orden temporal interno del sistema circadiano. Esto es consumir alimentos durante la luz del día y principalmente iniciando el mismo hasta progresivamente anochecer con menor alimento. Refiere que se ha comprobado que personas que trabajan en horarios nocturnos son más propensas a subir de peso o tener diabetes.

Así mismo, estudios de laboratorio invirtiendo los horarios de alimentación y ayuno, provocaban un aumento de peso, aunque consumían la misma ingesta calórica. De igual manera, un estudio que brindó más calorías por la mañana que por la noche demostró una mayor pérdida de peso en los primeros sujetos.



La mejor recomendación es acudir con un profesional de la nutrición para que brinde un plan acorde a las necesidades nutricionales con miras a tener una mejor calidad de vida.

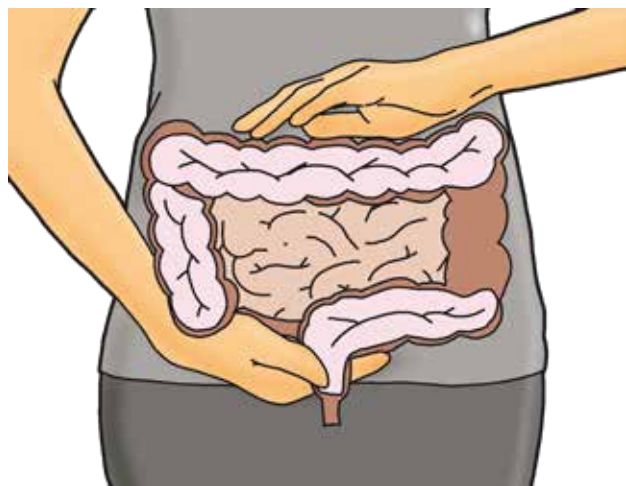
*World Cancer Research Fund

Alimentación para mejorar la salud digestiva

La salud digestiva es un indicador de bienestar, pero sobre todo es un predictor de enfermedades. Cuando este sistema tan complejo se altera puede desencadenar padecimientos que requieren atención inmediata. La salud de nuestro intestino se ve afectada por varios factores, tales como:

- El equilibrio de nuestra microbiota intestinal
- La absorción de nutrientes
- La velocidad para desechar los residuos
- La inflamación
- La dieta
- El estilo de vida, entre muchos otros

Los alimentos con fibra alimentaria y fermentados son una opción para optimizar la salud digestiva.



● ¿Por qué es importante consumir fibra?

La fibra es un componente fundamental de los alimentos que mejora todo el proceso digestivo. Es tan importante que algunos autores han mencionado que varias de las principales enfermedades que se padecen en nuestro país, se podrían evitar en gran medida si se consumiera la cantidad adecuada de fibra.

En el artículo “Fibra dietética: Historia, definición y efectos a la salud” de Perla Y. González-Rubio y colaboradores (2021), se menciona que la ingesta deficiente de fibra está relacionada con la

constipación, hemorroides, diverticulosis, cáncer de colon, diabetes, obesidad y enfermedad cardiovascular.

● La fibra prebiótica como promotora de la salud intestinal

Existen diferentes tipos de fibras dependiendo de su solubilidad en agua, éstas tienen funciones que están enfocadas a mejorar la salud digestiva, pero por diferentes mecanismos.

Cuando se habla de fibra prebiótica, se hace referencia a un tipo de fibra que su función principal es nutrir a las bacterias que son benéficas para la salud intestinal y que llevan el mismo nombre.

Cuando las bacterias probióticas crecen en números adecuados pueden producir sustancias antiinflamatorias, mejorar el sistema inmunológico y evitar que las bacterias nocivas se reproduzcan, lo cual se refleja un sinnúmero de beneficios digestivos y de salud en general.

● ¿Cómo ayudan los alimentos fermentados a la salud intestinal?

Los alimentos fermentados aportan una valiosa cantidad de microorganismos vivos y benéficos cuando se interrumpe la lactancia materna, según nos comenta el Dr. Gabriel Vinderola y el Dr. Gonzalo Pérez-Marc en su artículo “Alimentos fermentados y probióticos en niños. La importancia de conocer sus diferencias microbiológicas” (2021).

Los alimentos fermentados también suelen ser una buena fuente de bacterias benéficas para adultos; además, aportan nutrientes fáciles de digerir y absorber por el tracto intestinal.

Algunos alimentos ricos en fibra son:

- Frutas, verduras y cereales de grano entero.

Algunos de los alimentos con fibras prebióticas más comunes son:

- Ajo, avena, miel de agave, plátano, papa, camote y hongos.

Algunos suplementos prebióticos son:

- Inulina, povidexrosa, betaglucanos y fibra soluble de maíz.

Algunos de los alimentos o bebidas fermentadas más comunes son:

- Yogur, tepache, kombucha, pozol, leches y productos fermentados con probióticos como Yakult.



Es necesario acudir con el profesional de la salud para que haga un análisis completo de las necesidades de cada persona y así hacer una recomendación apropiada.

Microbiota intestinal y peso corporal

La microbiota intestinal es un ecosistema muy dinámico y de alta complejidad, compuesta por cerca de 100 trillones de células microbianas, con aproximadamente 9.9 millones de genes en su totalidad.

Lo anterior lo menciona José Alfonso Merino Rivera en la publicación “Microbiota intestinal: El órgano olvidado” (2021), así mismo, comenta que se desarrolla desde la vida intrauterina y va en progreso por diferentes circunstancias, como es por el tipo de nacimiento, vía vaginal o cesárea; alimentación por lactancia materna o leche en polvo; el abuso de fármacos, así mismo una dieta rica en fibra y probióticos mantiene una mejor cantidad y diversidad de bacterias intestinales benéficas.

¿Qué relación tiene la microbiota y el peso corporal?

Cuando se tiene una adecuada microbiota intestinal, esto es, gran diversidad de bacterias y la mayoría de ellas benéficas, se mantiene un estado de salud intestinal y por lo general se transmite a todo el organismo. Sin embargo, como comenta Karla Mitzy Carvente Pérez en la publicación “Evaluar el impacto de la reducción de peso corporal y la ingesta de probióticos y prebióticos en la presencia de síntomas relacionados a disbiosis intestinal” de 2021, cuando se presenta una disbiosis (mayor número de bacterias patógenas que benéficas en el intestino), puede asociarse con el desarrollo de enfermedades crónicas y aumento de grasa corporal.

Asimismo, añade que diversos estudios refieren que llevar una dieta rica en fibra y/o almidones resistentes, complementada con alimentos probióticos, contribuye a mejorar la disbiosis intestinal. En este sentido, se ha visto que la reducción de peso, a expensas de masa grasa, también impacta en un mejor equilibrio de la microbiota intestinal. Por su parte Dilia Aparicio Marengo en 2018, comenta en la publicación “Probióticos: Una alternativa en el control de la obesidad”, que los probióticos pueden modificar la microbiota intestinal, con efectos positivos en el organismo, como la disminución del porcentaje de grasa corporal.

Por otro lado, María Pastor Lebrero en el estudio “Microbiota intestinal, relación con la obesidad e influencia de los probióticos y prebióticos” (2016), comenta que existen estudios metagenómicos que han determinado la existencia de diferencias entre la microbiota de individuos obesos, con mayor capacidad de recuperar energía de la dieta, y delgados.

Por lo tanto, cabe la posibilidad de manipular la microbiota intestinal mediante probióticos y prebióticos, como una posible estrategia para modular el peso corporal y combatir la obesidad.



Son varios los factores que pueden llevar al sobrepeso u obesidad, como alimentarse excesivamente, comer o beber productos altos en calorías de forma regular, ser sedentario, entre otros. Así mismo, el tratamiento es importante que sea multifactorial. Dentro de las recomendaciones saludables está el incluir probióticos para coadyuvar en la mejoría del peso y la salud.



RECETAS



Carne deshebrada al poblano (6 porciones)

Ingredientes

500 g	Carne de res (cocida y deshebrada).
3	Chiles poblanos (asados, desvenados y en rajas).
1	Papa (cocida y picada en cuadrillos).
1	Cebolla (cortada en tiras).
4	Jitomates.
1/2	Taza de crema.
3	Cucharadas de aceite.
1	Diente de ajo.
	Sal y pimienta.

Procedimiento

- Sofría la cebolla y las rajas de poblano en el aceite caliente.
- Añada la carne y las papas, cocine durante cinco minutos.
- Licúe el jitomate con el ajo, cuele y agregue a la carne.
- Sazone con sal y pimienta. Deje hervir a fuego bajo por diez minutos.
- Añada la crema, mezcle perfectamente y retire del fuego.

Fuente: Platillo Sabio Profeco.

¡Yakult cerca de ti!

Este año, estamos muy felices de reanudar las visitas del **Brincodigestivo Yakult** a las escuelas de preescolar y primarias, que consiste en recorridos a través de un modelo inflable del sistema digestivo, con el objetivo de apoyar a la educación, mediante información tanto a padres de familia como a estudiantes sobre una alimentación saludable, apoyando de esta manera la labor del personal docente en la formación de los estudiantes mediante actividades lúdicas.

También puedes conocer el **proceso de producción de Yakult** en una visita virtual a la **Planta de Producción**, llámanos al **33 3134 5300**, Ext. 6103 o **escanea el código** para solicitar una visita.

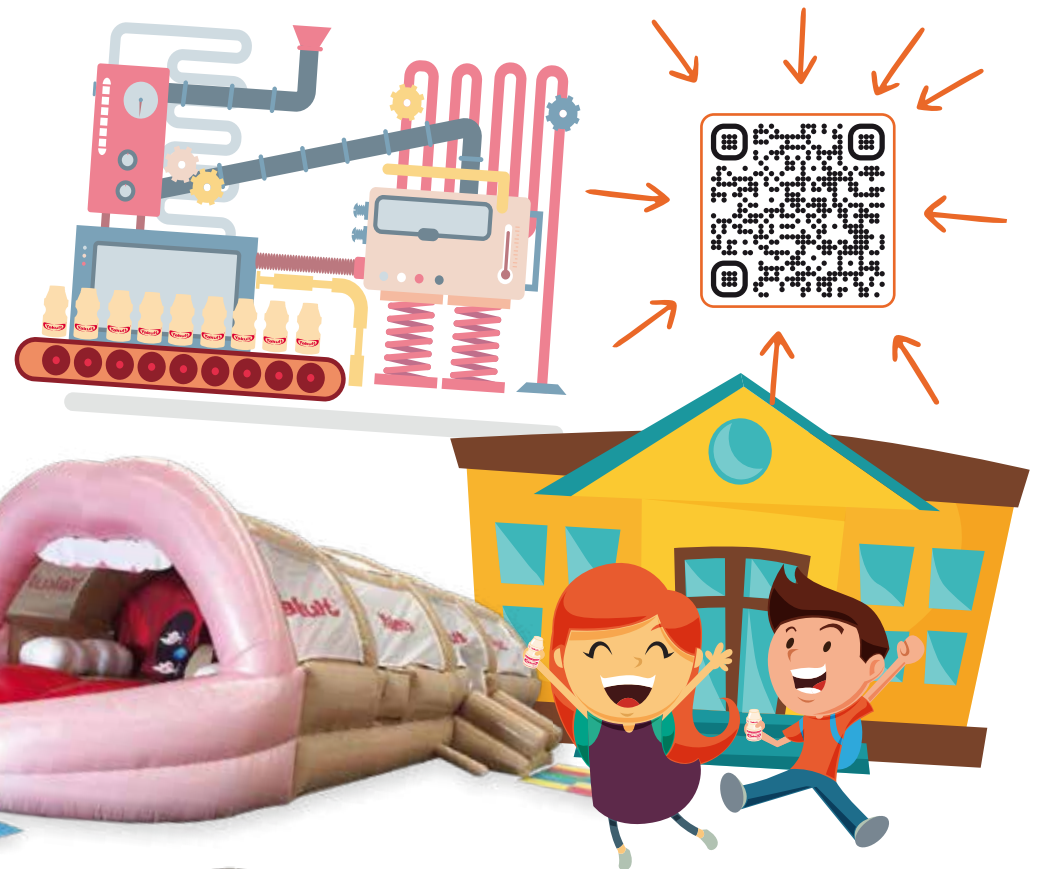
Requisitos

- Instalaciones apropiadas para el Brincodigestivo (20 m de largo, 5 m de ancho y 4 m de alto).
- Acceso de camioneta para instalación del inflable.
- Oficio de solicitud con datos de los Directores de ambos turnos, de la escuela, cantidad de niños y solicitud expresa de producto (en caso de requerirse), así como la fecha del evento.
- Firma de aceptación del reglamento de ingreso al Brincodigestivo por parte de los Directores de la institución.

El evento es totalmente gratuito, por lo que no generará ningún costo para los niños, ni para la escuela.

Informes

- Tel. 800 830 00 30
- mercadotecnia_dyg@yakult.mx



Sustancias tóxicas intestinales

La dieta occidental, rica en carne y grasas, así como algunas enfermedades, son productoras de sustancias tóxicas para el organismo humano, mismas que provocan trastornos.

Los probióticos han demostrado suprimir bacterias y enzimas, absorción de sustancias nocivas y disminución de toxinas.



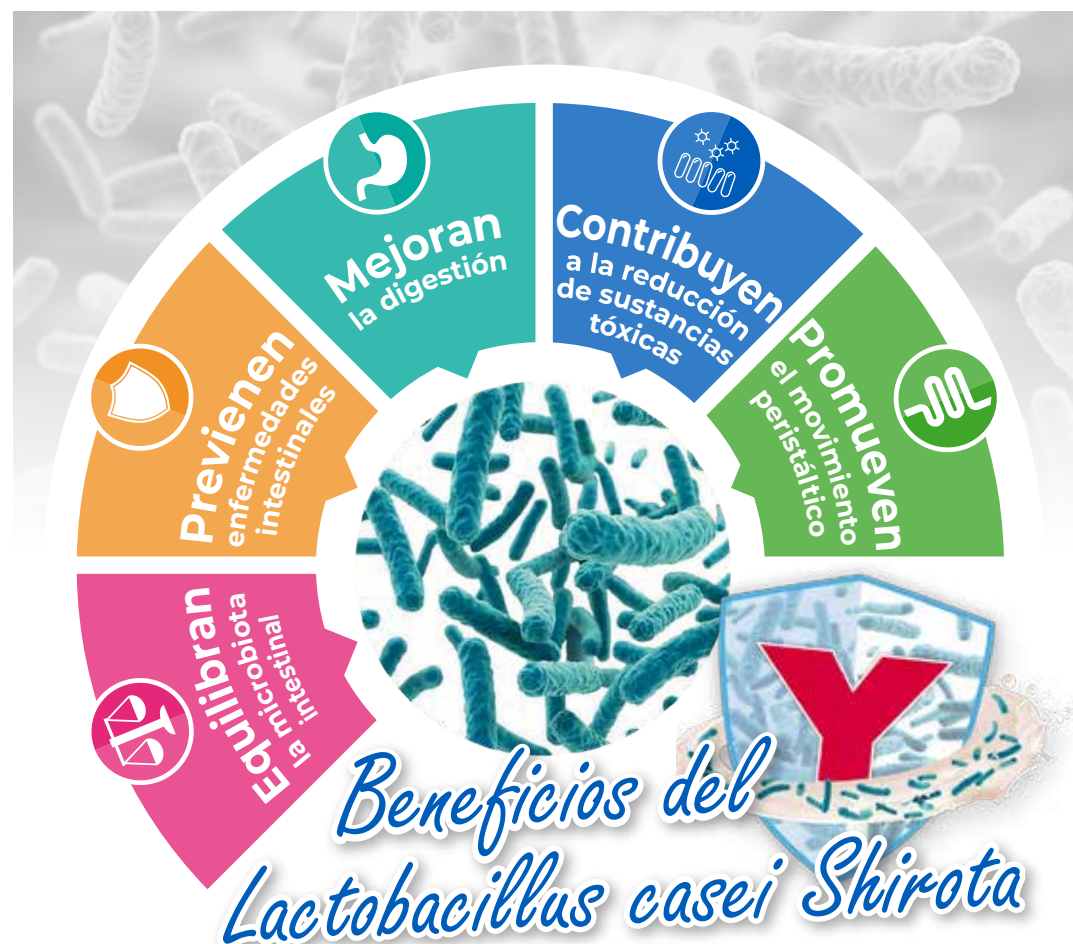
Si eres un profesional de la salud y deseas recibir información sobre probióticos, permítenos visitarte en tu consultorio, escanea el siguiente código y registra tus datos:



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).



Exclusivos de la marca **Yakult**



Síguenos en

 **facebook**
como
Yakult Guadalajara

A partir de este número, podrás consultar el Menú Saludable de Yakult en nuestro sitio web.

En esta ocasión te presentamos un menú para desintoxicar de tan solo **1,600 kilocalorías**

Solo tienes que escanear el siguiente código:





Los juegos tradicionales

Yakuamigo, para nadie es un secreto que con la llegada de los avances de la tecnología también vino consigo una nueva forma de jugar y divertirse a través de los videojuegos, los cuales, en gran medida, sustituyeron a los juegos recreativos y tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos.

Sin embargo, sin menospreciar a las formas modernas de divertirse, los juegos tradicionales son muy benéficos para los niños, ya que favorecen su desarrollo físico, cognitivo y social.

Es por ello que en esta ocasión te invitamos a salir al parque, unidad deportiva o cualquier sitio seguro, con tu familia o amigos y divertirti sanamente a través de los muchos juegos tradicionales que existen, por ejemplo, saltar la cuerda, policías y ladrones, rayuela, escondidas, encantados, bote pateado, la traes, atrapadas, stop, la víbora de la mar, etc.

A continuación, te explicamos cómo jugar al “bote pateado”:

- 1 El primer paso, es buscar un bote o botella de plástico vacía y colocarlo dentro de un círculo dibujado en el suelo.
- 2 Después, hay que escoger entre todos los participantes al primero en buscar.
- 3 Una vez seleccionado, alguien más patea el bote lo más lejos posible y el buscador tiene que ir por él mientras los demás aprovechan para esconderse. Cuando lo encuentra tiene que devolverlo a su sitio.
- 4 Luego tiene que encontrar a los jugadores que están escondidos y cuando localiza a alguno de ellos tiene que correr hasta donde está el bote y golpearlo contra el suelo mientras dice “uno, dos, tres por (nombre del niño que encontró), que está escondido en (lugar donde lo encontró)”. Después sigue buscando a los demás.
- 5 Mientras tanto, los participantes que están escondidos pueden correr hasta donde está el bote y patearlo lejos mientras dicen “salvación por mí y por todos mis amigos”. De este modo, el buscador tiene que ir otra vez por el bote, volver a ponerlo en su lugar y empezar de nuevo a buscar a todos.

El juego finaliza cuando el buscador encuentra a todos los participantes que estaban ocultos y por lo general el primero en ser localizado le corresponde ser el nuevo buscador en la próxima ronda.





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 y Ocotlán

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad secundaria terminada
Sexo masculino / Licencia de chofer vigente / Sueldo base

Auxiliar de Mercadotecnia

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad
Lic. Mercadotecnia o afín / Sexo indistinto
Licencia de chofer vigente / Sueldo base

Promotor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL, Chapala y Ocotlán

Edad: 20 a 30 años / Secundaria en adelante
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas
Sexo Indistinto / Facilidad de palabra

Soporte Técnico

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad
Carrera técnica o Lic. en áreas
computacionales / Sexo masculino
Licencia de chofer vigente
Sueldo base

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

Oficina Matriz Guadalajara:

Periférico poniente No. 7425,
Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Chapala:

Acapulco No. 38, Col. La Purísima,
Chapala, Jalisco. Teléfono 37 6765 5152

Sucursal Ocotlán:

Justo Sierra No. 170 A, Col. La Florida,
Ocotlán, Jalisco. Teléfono 39 2925 4130

