

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 378 / Distribución Gratuita

## Arte para todos



El arte es muchas cosas, pero también es un derecho, lo que significa que todos tenemos la oportunidad de crear, disfrutar y acceder a las diferentes expresiones artísticas. Desafortunadamente, con frecuencia creemos que éste es complicado de entender, que es solo para unos cuantos o que no todos nacemos con el "don" de la creatividad. Por ello, lo invitamos a dejar de lado estos mitos y estereotipos, porque el arte es para todos.

Atentamente / Comité Editorial

# ¿Qué es el arte?

Del latín *ars*, la palabra “arte” significa **habilidad, destreza u oficio**, aunque en la antigüedad no se concebía como hoy en día, ya que se empleaba para describir cualquier actividad que requería de cierta maestría, como la alfarería o incluso la cocina.



Por su parte, el Diccionario de la Lengua Española lo define como “actividad consistente en crear obras que, mediante recursos principalmente plásticos, visuales, sonoros o literarios, produzcan estimulación estética o intelectual”.

Sin embargo, **en la práctica no es tan sencillo definir qué es el arte**. De acuerdo con Nicolene Burger, en su artículo “¿Es subjetivo el arte? – Entendiendo la subjetividad en el arte” (2023), el valor de una obra va más allá del objeto mismo, sino de la interpretación personal del observador y el contexto.

Además, es evolutivo. Por ejemplo, en la Edad Antigua, los griegos y romanos valoraban mucho el realismo y la belleza, en tanto que en el siglo XX era más importante el mensaje de la obra que hacer una representación fiel.

Otra cualidad del arte es que es inherente al ser humano, es decir, **forma parte de su propia naturaleza**. Mariana Toro Nader, señala en su artículo “El origen del arte” (2026), que “éste no surgió de una simple invención al azar, sino que históricamente el arte ha sido una habilidad u oficio necesario para narrarnos a nosotros mismos y a nuestro lugar en el mundo”.

Uno de los ejemplos más conocidos acerca de cómo la expresividad artística ha acompañado al humano desde sus orígenes, lo constituyen las pinturas rupestres, las cuales datan de hace decenas de miles años. Se trata de dibujos realizados sobre rocas, principalmente dentro de cuevas, con pigmentos naturales y que reflejan escenas de caza, animales y rituales.



**Desde entonces la expresividad artística del ser humano no ha dejado de evolucionar, desde la clasificación tradicional de las bellas artes (pintura, música, escultura, arquitectura, literatura, danza y cine), hasta disciplinas más modernas, como las artes visuales, plásticas, escénicas, musicales y literarias.**

## Comité Editorial

**Abril de 2026.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **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. 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>. **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](mailto:revista_familia@yakult.mx)

# Importancia del arte

Con frecuencia se dice que el arte es importante, sin embargo, pocas veces nos queda claro por qué.

Gaby G. Periche, en su artículo "¿Cuál es la importancia del arte en la sociedad?" (2019), describe que el arte, **además de ser una forma de expresión, ejerce un efecto liberador y desestresante para quien lo practica o disfruta.**



Dicha autora también nos habla acerca del llamado "artivismo", concepto nacido de la contracción de las palabras arte y activismo, el cual **es hoy en día una de las mejores plataformas y herramientas de expresión para crear conciencia y generar cambios** importantes en la sociedad.

Además, es innegable el papel fundamental que tiene el **arte en la construcción de la identidad y la memoria colectiva de cualquier sociedad.** Por citar solo algunos ejemplos, a nivel mundial, el arte maya, las pinturas de Frida Kahlo y la música de mariachi, son referentes importantes de la cultura de México, en tanto que al mismo tiempo nos ayudan a mantener vivas nuestras tradiciones y generar unidad entre los mexicanos.

De acuerdo con el Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, a través del portal del Gobierno de México, **"utilizar el arte como vehículo de expresión durante la niñez es muy enriquecedor"** y su implementación en la educación genera los siguientes beneficios:

- Potenciar la capacidad intelectual
- Mejorar la comunicación
- Desarrollar el pensamiento crítico
- Formar seres humanos más sensibles, empáticos y comprensivos

Sharon Laura Capeluto menciona en su artículo "Día Mundial del Arte y su efecto en la salud mental" (2024), "ya sea que toques un instrumento, escribas poesía, hagas artesanías, disfrutes de un concierto o recorras un museo, **el arte tiene un impacto positivo en ti y tu salud mental.**"

**Escribir, leer, escuchar música, tocar un instrumento, cantar, bailar, pintar o tomar fotografías, entre muchas otras actividades, son expresiones artísticas que nos pueden beneficiar y que están a nuestro alcance.**



# La apreciación del arte

Quizás la pintura sea la cara más conocida del arte, pero todas las expresiones artísticas, como la danza, la música y el teatro, así como las fórmulas modernas, como el comic, el performance y el arte callejero, por mencionar solo algunos ejemplos, contribuyen a la expresión de ideas y emociones, al desarrollo intelectual y la unión de las personas.



Gaby G. Periche, en su artículo "¿Cuál es la importancia del arte en la sociedad?" (2019), afirma que "la apreciación del arte es una manera alternativa y hermosa de entender la vida, a nosotros mismos y nuestro entorno".

Añade a su vez, que "cuando vemos una película, presenciamos una obra de teatro, una pieza de danza, leemos literatura, escuchamos música u observamos una pintura, por lo general tratamos de buscar el significado detrás de la historia que el artista quiere transmitir y lo interpretamos en función de lo que sabemos de la vida".

Al identificarnos con una obra o artista, es más fácil reflexionar acerca de nuestros propios sentimientos y deseos.

La escritora La Shawn Richards, en su artículo "Cómo analizar y apreciar el arte" (2024), ofrece los siguientes consejos para apreciar el arte:

- Acérquese a las obras con una mente abierta
- Investigue un poco sobre el artista, sus motivaciones y el contexto histórico
- Discuta las obras con otras personas para obtener nuevas interpretaciones
- Preste atención a sus respuestas emocionales ante las obras de arte
- No se detenga, siga explorando diferentes formas y estilos de arte para ampliar su conocimiento y apreciación artística



**Gracias a los avances de la tecnología, una gran cantidad de obras artísticas están a nuestro alcance, como libros, canciones, obras de teatro y danza, recorridos virtuales en museos, etc., así como una gran cantidad de información sobre sus autores. Hoy más que nunca, el arte es para todos.**

# Cine saludable

El concepto de cine saludable se aborda principalmente desde dos perspectivas: **Psicológica**, que utiliza el cine como herramienta para el bienestar mental y la reflexión emocional, y **nutricional**, centrada en mejorar los hábitos alimenticios durante la función.



## ● Perspectiva de bienestar mental: Cine como herramienta social

Basado en programas como "Cine y Salud" (2025), el Dr. Carlos Gurpegui Vidal promueve este concepto utilizando el séptimo arte para promover la salud pública y el desarrollo personal, especialmente en jóvenes.

- **Filmoterapia:** El uso del cine para facilitar la catarsis emocional, reducir el estrés y fomentar la resiliencia a través de la identificación con personajes y situaciones.
- **Pensamiento crítico:** Se fomenta la "alfabetización audiovisual" para que el espectador analice los mensajes de salud y los estereotipos que se transmiten en pantalla de manera crítica y autónoma.
- **Reflexión emocional:** El cine contribuye al optimismo y ayuda a manejar la ansiedad mediante la risa o el llanto compartido.

## ● Perspectiva nutricional

La página de Gobierno en México, con el tema "Vive saludable" (2025), menciona este enfoque que busca romper con el consumo excesivo de calorías, grasas y azúcares típicos de las dulcerías comerciales, recomienda:

- **Balance y porciones:** Se promueve elegir porciones pequeñas de palomitas (evitando los tamaños "jumbo") y optar por versiones "light" o naturales.
- **Hidratación:** Preferir agua natural o refrescos sin azúcar en lugar de bebidas con alto contenido calórico.
- **Alternativas de snacks:** Sustituir golosinas procesadas por opciones como frutos secos, brochetas de fruta, palomitas sin mantequilla añadida o incluso botanas mexicanas saludables como rábanos con limón o guacamole con totopos.



**Además de ser entretenimiento y motivo de reunión familiar, ver una película, ya sea en casa o el cine, puede ser una experiencia casi mágica y terapéutica, ya que las historias nos ayudan a revivir emociones y sueños que quizás habíamos olvidado. Acompañemos esta práctica de snacks más sanos como parte de un estilo de vida saludable.**

# El sueño del Dr. Shirota

El Dr. Minoru Shirota es conocido por haber creado el popular producto Yakult. Él fue un médico que estudió en la Universidad de Kioto, Japón, a principios del siglo XX, de acuerdo con Osamu Chonan, en la publicación “Actividades de investigación de Yakult: Herencia y práctica del Shirotaísmo” (2020).



## ● ¿Cuál fue la investigación más destacada del Dr. Shirota?

El Dr. Shirota cuando todavía era joven, comenta Chonan, se sintió preocupado por la deficiencia de higiene y nutrición en la población de Japón, lo que causaba infecciones y muerte. Por esta razón, enfocó sus estudios en la medicina preventiva y en los microorganismos.

## ● ¿Cómo se creó Yakult?

En el artículo “Cepas comerciales de bacterias del ácido láctico con beneficios para la salud”, del autor Xin Tang (2019), se comenta que el doctor Minoru, inspirado en la teoría de la longevidad del yogur búlgaro de Elie Metchnikoff, trabajó principalmente en la cepa de yogur búlgaro (*Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*).

Sin embargo, los resultados no fueron satisfactorios, ya que descubrió que la cepa de yogur búlgaro no podía almacenarse en forma de bacterias vivas. Esta cepa era incapaz de tolerar el ambiente de alto contenido de ácido (estómago) y sales biliares (intestino delgado) en el tracto digestivo.

Añade que continuó investigando con bacterias ácido-lácticas de alta actividad que pudieran tolerar el medio ácido gástrico e intestinal. Posteriormente, estas cepas las denominó *Lactobacillus casei* cepa Shirota.

De igual manera, comenta Chonan, que el objetivo fue proporcionar esta bacteria ácido-láctica a la mayor cantidad de personas posibles, por lo que el Dr. Shirota desarrolló un producto de leche fermentada asequible y deliciosa que lanzó con el nombre de “Yakult” en 1935, probiótico que continúa hasta nuestros días, así como la investigación del potencial de los probióticos para la salud de las personas.



**En la actualidad, el sueño del doctor Minoru Shirota de que cada persona del mundo pueda gozar del beneficio del *Lactobacillus casei* Shirota y que con ello pueda mejorar su salud, se está convirtiendo en una realidad, ya que en más de 40 países y regiones del mundo ya se distribuyen los productos Yakult con su reconocido probiótico.**

# ¿Qué es la arteterapia?

Para conocer de arteterapia, es importante definir los términos arte y terapia.

**Arte:** Es la actividad creativa con la finalidad estética en la que la persona expresa sentimientos y emociones mediante diferentes materiales, técnicas y procedimientos.

**Terapia:** Proceso que se lleva a cabo con el objetivo de curar, aliviar o mejorar problemas, síntomas y enfermedades.

La arteterapia es una combinación entre arte y terapia, en donde cada una de las partes se estimula en su unión con otra, por lo tanto, se refiere a una técnica terapéutica en la que se utiliza el arte como medio para mejorar la salud mental, emocional y física de las personas.

A través de la expresión artística, se busca que las personas puedan explorar sus emociones, pensamientos y sentimientos de manera creativa y así mejorar su bienestar. Utiliza medios y objetos referidos a categorías artísticas, en especial a las artes visuales. Esto incluye tanto la pintura y escultura, como formas más contemporáneas como el vídeo.

## Actividades

### Dibujo espontáneo

Es una forma de expresión libre donde la persona dibuja sin preocuparse por la técnica artística o la estética.

Beneficios:

- Ayuda a exteriorizar sentimientos que quizás no sabes externar en palabras.
- Activa la imaginación y la creatividad como forma de solucionar problemas.

### Modelo con arcilla o plastilina

Permite la exploración de emociones, el desarrollo de la motricidad fina y creativa, así como la expresión no verbal.

Beneficios de la arcilla:

- Conexión con lo natural. Puede generar sentimientos de amor y respeto hacia uno mismo, además de ser un buen contenedor de emociones y experiencias.
- Estimulación sensorial. Ofrece una experiencia sensorial que estimula el desarrollo de la afectividad.

Beneficios de la plastilina:

- Estimula la imaginación. Facilita la creación de narrativas y metáforas fomentando la autoexpresión y el juego imaginativo.
- Facilita la comunicación no verbal. Permite expresar lo que no pueden decir con palabras, ofreciendo un medio alternativo para la comunicación de sus pensamientos y sentimientos.

### Diario visual

Combina imágenes, símbolos, colores, palabras y formas para registrar pensamientos, emociones y experiencias personales. Es similar a un diario escrito, pero con un lenguaje más gráfico y creativo.

Beneficios:

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a reconocer y procesar emociones, estimula la creatividad y la reflexión personal.

### Collage

Es una herramienta en arteterapia que permite expresar emociones y explorar la experiencia interior mediante la combinación de imágenes y texturas, eliminando la presión del dibujo tradicional.

Beneficios:

Comprender los sentimientos. Tomar emociones y convertirlas en algo visible. Hablar sin palabras. Proporciona una manera de comunicar sin la presión de encontrar las palabras adecuadas.

¡Qué esperas, es para todos! Todas las personas tienen la capacidad de expresarse creativamente. No es necesaria experiencia ni habilidades artísticas. Utiliza el proceso creativo para mejorar el bienestar de las personas de todas las edades.

**Cuando las palabras no alcanzan, el arte habla. Descubre lo que tu interior quiere expresar por medio de la arteterapia un camino de autoconocimiento, donde crear también es sanar.**



Lic. en Nutrición **Silvia Damián Rosas.**  
Colegio de Nutriólogos de Jalisco, A.C.

# Los colores de la nutrición

“Cuanto más color tiene tu plato, más saludable será tu alimentación”.

El color de los alimentos naturales refleja los nutrientes y compuestos protectores que contienen. Pues cada color tiene una combinación de nutrientes beneficiosos para el cuerpo, como antioxidantes, vitaminas y minerales que benefician distintas funciones del organismo.

Incluir variedad de colores en tu plato es una forma sencilla y práctica de mejorar tu salud. No hace falta que pongamos todos los colores al mismo tiempo en el plato, lo importante es incluirlos durante todo el día o a lo largo de toda la semana.

Los colores básicos de una alimentación saludable son rojo, naranja, amarillo, verde, morado y blanco.

## Rojo: Protección para el corazón

Jitomate, sandía, fresa y pimiento rojo son ricos en licopeno y vitamina C. El licopeno se asocia con protección cardiovascular y reducción del estrés celular. Ejemplos: Salsa pico de gallo, salsa de jitomate o ensalada con fresa.

## Naranja: Sistema inmune y visión

Zanahoria, mango, papaya, pimiento naranja y camote contienen betacarotenos (precursores de vitamina A), esenciales para la salud ocular, la piel y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Ejemplos: Jugo natural de zanahoria, puré de camote, crema de zanahoria y pimiento naranja.

## Amarillo: Energía y digestión

Piña, plátano, pimiento amarillo y maíz aportan vitamina C, potasio y fibra. Favorecen la digestión y la hidratación celular. Ejemplos: piña picada y pimiento amarillo relleno.

## Verde: Detoxificación y equilibrio metabólico

Espinaca, brócoli, lechuga, acelga y aguacate son fuente de ácido fólico, hierro, magnesio y clorofila. Contribuyen a la formación de glóbulos rojos, la función muscular y la salud intestinal. Ejemplos: Ensalada verde con aguacate, espinacas guisadas o jugo verde a base de agua.

## Azul y morado:

Arándanos, uvas moradas, moras y betabel contienen compuestos antioxidantes relacionados con la salud cognitiva y la protección celular. Ejemplos: betabel picado o ensalada de betabel.

## Blanco: Defensa y control metabólico

Ajo, cebolla, coliflor y champiñones aportan compuestos y antioxidantes que apoyan la función inmunológica y el control del colesterol. Ejemplos: Ceviche de coliflor, champiñones guisados, cocinar con ajo y cebolla.

## ● ¿Cómo llevarlo a la práctica?

- Incluye mínimo tres colores distintos en cada comida principal.
- Prefiere alimentos frescos, es decir, sin procesamientos industriales.
- Opta por alimentos de temporada: pues son aquellos que corresponde a la estación del año en el que se compran, siendo más nutritivos y económicos.
- Reduce ultra procesados y prioriza alimentos naturales.

**Ahora que sabes qué colores debes incluir en tu alimentación, cuando vayas de compras asegúrate de llevar alimentos de diferentes colores y de temporada.**



**LN. Zaida Karina Rivas Morquecho.**  
Colegio de Nutriólogos de Jalisco, A.C.





# Los probióticos pueden ayudar a:



*El Lactobacillus casei Shirota*

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

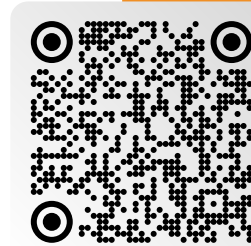


## Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas

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

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

Síguenos en nuestras redes sociales



¿Cuáles son los beneficios de la lectura?



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:



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

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



## Te invitamos a separar correctamente los residuos



Sigue estos 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





# Acertijos matemáticos

Yakuamigo, te invitamos a resolver los siguientes acertijos matemáticos:

\_\_\_\_\_

Mi abuelo tuvo 9 hijos. Cada uno de ellos tuvo 6 hijos y a su vez cada uno tuvo 3 hijos.

\_\_\_\_\_

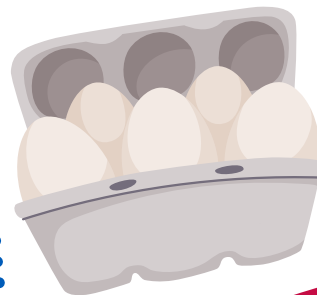


**¿Cuántos primos tengo?**



\_\_\_\_\_

El pastelero compró una caja con 10 docenas de huevos, pero en el camino se le rompieron 3 por cada decena.



**¿Cuántos huevos le quedaron para hacer pasteles?**

Respuesta: 48 primos, tomando en cuenta que tuvo 8 tíos y cada uno 6 hijos ( $8 \times 6 = 48$ ).

Respuesta: 84 (al principio tenía 120 huevos, pero se le rompieron 36).



# El *Lactobacillus casei Shirota*

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

## Unidos por los niños

2026 marca una década de alianza de colaboración de Yakult Guadalajara en favor de los niños con Mi Gran Esperanza, A.C. y Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, A.C.

Esta alianza tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de niños con cáncer y distintos padecimientos, mediante el apoyo económico de un donativo para cada Asociación, en los estados de Jalisco y Colima.

Durante este tiempo, gracias a clientes, amigos y la sociedad en general, se ha logrado apoyar a más de 830 pequeños.

Esta cifra es el resultado de las miles de familias que, además de cuidar su salud, suman su buena voluntad, contribuyendo así a dar esperanza de vida a niños con alguna necesidad específica en su salud.

Le invitamos a seguir siendo parte de esta alianza, cuidar su salud y sumar para contribuir a lograr más niños disfrutando de una vida sana y feliz.

