

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 341 / Distribución Gratuita

## Sostenibilidad

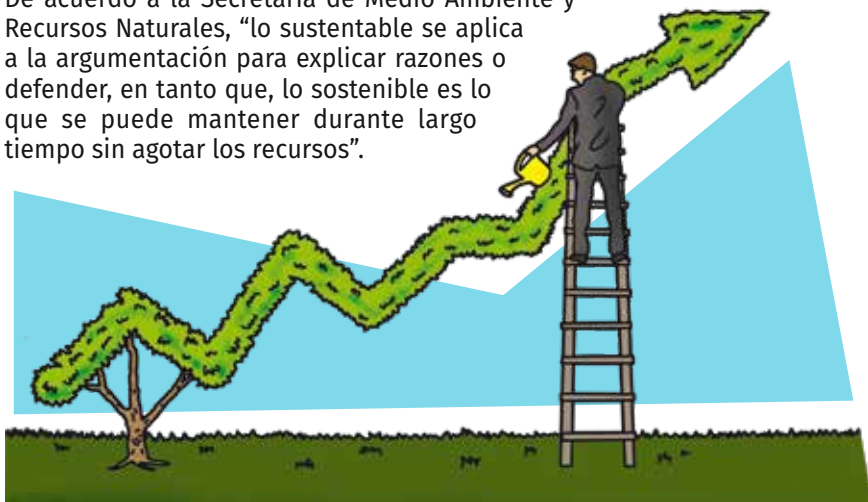


No cabe duda que todas las naciones alrededor del mundo tienen el derecho de buscar la satisfacción de sus propias necesidades de desarrollo económico y social. Sin embargo, es fundamental asegurarse de que dicha búsqueda no afecte de manera negativa el futuro de las próximas generaciones, especialmente ante la creciente amenaza del cambio climático.

Atentamente / Comité Editorial

# ¿Qué es la sostenibilidad?

Con frecuencia, se utilizan los términos “sostenibilidad” y “sustentabilidad” como si fueran sinónimos, sin embargo no lo son. De acuerdo a la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, “lo sustentable se aplica a la argumentación para explicar razones o defender, en tanto que, lo sostenible es lo que se puede mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos”.



Aunado a la explicación anterior, en 1987 la Comisión Brundtland de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), definió en su informe a la sostenibilidad, como “aquello que permite satisfacer las necesidades del presente, sin comprometer la habilidad de las futuras generaciones de satisfacer sus necesidades propias”. De acuerdo a dicha organización, existen en la actualidad alrededor de 140 países en desarrollo en el mundo, que buscan los medios para satisfacer sus propias necesidades, sin embargo, “con la amenaza creciente del cambio climático, se deben realizar esfuerzos concretos para asegurar que el desarrollo de hoy no afecte o impacte de forma negativa a las generaciones futuras”.

Es así como el desarrollo sostenible reúne tres puntos distintos, pero que guardan una relación muy estrecha entre sí: Economía, medio ambiente y sociedad, vínculo que se traduce en desarrollo económico y social respetuoso con el medio ambiente, es decir, desarrollo soportable en lo ecológico, viable en lo económico y equitativo en lo social”.

## Los Objetivos de Desarrollo Sostenible

En septiembre de 2015, la Asamblea General de la ONU adoptó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, “un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad”.

Entre los objetivos de la Agenda 2030, se encuentra fortalecer la paz mundial y la erradicación de la pobreza, hacer realidad los derechos humanos de todas las personas, alcanzar la igualdad de géneros y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas, para avanzar así hacia un desarrollo sostenible. Dicha Agenda plantea 17 Objetivos que abarcan los ámbitos económico, social y ambiental. Durante quince años, los Estados se comprometerán a movilizar los medios necesarios para su implementación.

### Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible son:

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.



Es un hecho que los seres humanos tenemos necesidades ilimitadas, sin embargo, la Tierra posee una capacidad limitada para satisfacerlas. Tenemos que comprender y establecer los límites hasta los que podemos presionar a la naturaleza antes de que su impacto sea negativo.

### Comité Editorial

**Marzo 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:** Comercializadora Editorial de Occidente, Orozco y Berra No. 229, Col. La Loma, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3618 0582. **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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. 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, Tepatlán: 0137 8781 6160, Ocotlán: 0139 2925 4130, Puerto Vallarta: 0132 2299 1594, Atlán: 0131 7381 3403, E-mail: [revista\\_familia@yakult.mx](mailto:revista_familia@yakult.mx)



# Los recursos ambientales

Con frecuencia, cuando escuchamos acerca de los recursos ambientales se nos vienen a la mente elementos como el agua y los bosques, así como la forma en que podemos sacar provecho de ellos para nuestro beneficio.



Sin embargo, solemos olvidar que también son necesarios para la supervivencia del resto de los seres vivos, además de que los recursos ambientales están relacionados entre sí y cuando uno ve disminuida su disponibilidad, es muy probable que otros se vean afectados.

## • ¿Qué son?

De acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, los recursos ambientales se definen como “componentes vivos y no vivos de la Tierra de origen natural, que constituyen el entorno biofísico y que pueden proporcionar beneficios a la humanidad”.

Dicho de otro modo, los recursos ambientales o naturales son aquellos elementos o fuerzas de la naturaleza que la humanidad emplea para su supervivencia y satisfacer sus necesidades, ya sea como fuentes de energía, materias primas o bienes de consumo.

Los recursos ambientales se clasifican en renovables y no renovables. Se considera que los primeros son prácticamente inagotables, tales como la radiación solar, otros en cambio su renovación es relativamente rápida, como es el caso de la biomasa.

Por otra parte, los recursos no renovables son aquellos que podemos encontrar en la naturaleza de manera limitada, debido a que requieren de muchísimo tiempo para que se regeneren, quizás tantos como la misma historia de la humanidad; por ejemplo, el petróleo, gas natural, carbón y minerales.

## • El problema

De acuerdo al Fondo Mundial para la Naturaleza, “las demandas de la humanidad sobre los recursos naturales aumentan a una velocidad desmesurada, hasta un 50% más de lo que el planeta puede proveer. De continuar con las tendencias actuales de consumo, aproximadamente 4.5 planetas serían necesarios para satisfacer la demanda de la población mundial”.

El consumo desmesurado de los recursos ambientales puede ocasionar los siguientes efectos:

- **Pérdida de la biodiversidad.** Según datos de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza, en la actualidad más de 30 mil especies se encuentran en peligro de extinción.
- **Crisis económica.** La escasez de los recursos provocará que estos cada vez sean más caros. Por ejemplo, de acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, el 33% de los suelos del planeta se encuentran en un estado de moderado a altamente degradado. Si la erosión del suelo fértil continúa al mismo ritmo que hasta ahora, inevitablemente se dispararán los precios de los productos del campo.



- **Trastornos a la salud.** Con el ritmo alarmante con el que estamos perdiendo bosques y selvas, cada vez habrá menos sumideros de dióxido de carbono y por lo tanto más contaminación ambiental. Según la Organización Mundial de la Salud, cada año mueren siete millones de personas por la mala calidad del aire.

**Sin embargo, quizás todavía estemos a tiempo de revertir esta situación, si comenzamos hoy mismo a valorar y cuidar más los recursos ambientales que tenemos a nuestra disposición, a través de acciones que podemos hacer a diario. En las próximas páginas encontrará más información al respecto.**

# ¿Qué podemos hacer?

Si bien es cierto que los graves problemas que aquejan a la sociedad, como el cambio climático, la desigualdad social y la injusticia, por mencionar solo algunos ejemplos, parecen ser tareas titánicas para las organizaciones mundiales y los gobiernos, en realidad todos podemos formar parte de la solución, ya que hay cosas muy sencillas que podemos hacer en nuestro día a día y que pueden contribuir a hacer un cambio.



A continuación, le presentamos algunas medidas que puede hacer para participar en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, tomados de la publicación "170 acciones diarias para transformar nuestro mundo", de la Organización de las Naciones Unidas:

- Apadrine a un niño para que pueda tener acceso a alimentos, educación y atención a su salud.
- Si puede hacerlo, regale algo a las personas que viven en la calle. Una manzana, una botella de agua, una moneda o incluso una sonrisa es mejor que no dar nada.
- Sea más activo. Dé un paseo a mediodía o vaya al trabajo en bicicleta.
- Siga educando a sus hijos fuera de la escuela. Viaje, llévelos de excursión a un museo.
- Muestre a sus hijos y aplique en casa procesos de adopción de decisiones igualitarias.
- Repare las fugas en casa. Un grifo que gotea puede desperdiciar más de 11,000 litros de agua al año.
- Use en casa luces de bajo consumo y los programas ecológicos de los electrodomésticos.
- Fomente las oportunidades de trabajo para los jóvenes.

- No lo tire, dónelo. Es inevitable renovar los aparatos electrónicos, pero muchas veces están en buen estado. Regale sus dispositivos de trabajo antiguos o recíclelos para que se puedan recuperar ciertos componentes.

- Aprenda a respetar a todo tipo de personas con maneras de actuar y de pensar distintas a la suya.

- Utilice el transporte público, las bicicletas y otros medios de transporte ecológicos.

- Consuma productos locales, ayude a las asociaciones que promueven negocios comprometidos con los principios de comercio justo.

- Compre solo lo que necesite. Se estima que 20 a 50% de los alimentos que adquirimos terminan en el vertedero de basura.

- Use menos productos plásticos, ya que estos suelen terminar en los océanos, causando la muerte de animales marinos.

- Coma productos de temporada. Saben mejor, son más baratos y respetuosos con el medio ambiente.

- Detenga la violencia contra las mujeres. Si es testigo de ésta denúnciela.

- Practique el trabajo en equipo en casa. Comparta actividades entre todos los miembros de la familia.



**Para bien o para mal, nuestras decisiones de hoy pueden afectar el futuro de nuestros hijos. No seamos indiferentes, todos podemos ser parte del cambio. Por muy pequeños que parezcan nuestros esfuerzos, si sumamos los de todos se convertirán en grandes acciones que contribuirán a generar un cambio a nivel global.**

# ¿Cómo reducir mi huella ecológica?

La **huella ecológica** es una forma de conocer el impacto que tenemos en el planeta. Puede calcularse de manera individual, como organización o región del mundo. Esta huella se expresa en términos de la superficie de terreno que se requiere para producir lo que se consume.

Además de la huella ecológica, hay otro indicador de gran importancia para sensibilizarnos ante la emergencia climática: La **huella de carbono**. Ésta representa el volumen total de gases de efecto invernadero que producen las actividades económicas y cotidianas de cada uno de nosotros.

Conociendo nuestra huella como individuos, es evidente que debemos adoptar día a día estilos de vida más sostenibles como:

- Utilizar una movilidad no motorizada, empleando el transporte público, la bicicleta, caminar o compartir nuestro automóvil.
- Utilizar paneles solares fotovoltaicos para generar energía.
- Instalar calentadores solares para aprovechar la energía solar.
- Adquirir electrodomésticos certificados de bajo consumo.
- Promover la ventilación natural, en su caso regular la calefacción y el aire acondicionado para aprovecharlo mejor y ahorrar energía.
- Separar de forma adecuada los residuos y reducir al máximo su producción.
- Evitar el desperdicio de energía.
- Ser consumidores responsables, basado en productos locales.



El Fondo Mundial para la Naturaleza, indicó en 2012 que cada ser humano a lo largo de su periodo de vida tiene una huella ecológica de 2.7 hectáreas, cifra que sobrepasa la capacidad de carga de nuestro planeta, ya que éste solo puede otorgar a cada persona 1.8 hectáreas, esta diferencia demuestra que estamos utilizando más recursos para satisfacer nuestras necesidades de lo que el planeta puede sostener.

Debido a esto, se ha determinado el **Día del Sobregiro de la Tierra**, que se calcula dividiendo la bio-capacidad del planeta (la cantidad de recursos ecológicos que la Tierra puede generar en un año), por la huella ecológica de la humanidad (la demanda de la humanidad para ese año) y multiplicarlo por 365, el número de días en un año.

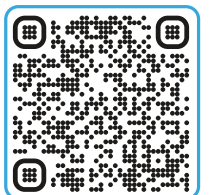
El Día del Sobregiro de la Tierra en el año 2022 fue el 28 de julio, esto quiere decir que a partir del 29 de julio la población de más de 8 mil millones de seres humanos consumimos recursos naturales que no regeneraron en el año.

Las investigaciones han demostrado que las actividades que más han influenciado al crecimiento de la huella ecológica mundial son: “

- La quema de combustibles fósiles (gas, carbón, petróleo y gasolina)
- La agricultura
- La ganadería



Existen muchas organizaciones que promueven la reflexión en estos temas, algunas tienen calculadoras para que estimes tu huella ecológica y la huella de carbono. Te invitamos a leer el artículo “¿Qué es la huella ecológica?”, solo tienes que escanear el siguiente QR.



Medio Ambiente y  
Desarrollo Territorial

# ¿Qué vegetales puedo cultivar en casa?

Los **huertos urbanos** brindan la oportunidad de mejorar los hábitos alimenticios y las técnicas de uso orgánico, evitar el uso de agroquímicos y dar un manejo adecuado a los desechos para la elaboración de composta.



Mediante los huertos podrás realizar una combinación de cultivos a través de la rotación, compatibilidad y época del año, aun cuando la superficie destinada sea pequeña. Considera fuente de sol, agua, tierra y aire, así como retirar hierbas y plagas.

Para **sembrar tus semillas** puedes germinarlas previamente y extraerlas de las verduras que consumes, lávalas y sécalas en un plato. Una vez secas colócalas en un pequeño recipiente con agua o germínalas en un algodón húmedo para hidratarlas.

Posteriormente, extiende en una charola o plato con una capa de 4.5 cm de espesor de tierra. Riega diariamente, evita que se inunde. Durante dos semanas repite el riego y los cuidados, cuando alcance de 5 a 10 cm de altura estará lista para el trasplante.

Si quieres cultivar zanahoria, apio, betabel o lechuga, no tires la base, selecciona un trozo de 4 a 7 cm. Colócalo en un vaso pequeño con agua de forma que quede sumergido, pero que no toque el fondo, colócalo en un sitio bien iluminado, en una o dos semanas observarás que comienzan a brotar sus raíces.

Si quieres brotes de hierbas, como cilantro o perejil, corta una rama de 10 cm, de forma diagonal, retira las hojas de la base, dejando solo algunas en la punta, sumerge la parte cortada en un recipiente con agua, hasta que broten las raíces.

Si lo haces en ventana, patio, cochera o balcón, busca un sitio que esté bien iluminado, en promedio de 4 a 6 horas diarias. Podrás sembrar jitomate, chiles, berenjenas, pepinos, calabazas, frijol, mostaza, betabel, chayote, melón y pepino. En caso de no contar con más de 4 horas de luz, podrás sembrar verduras o legumbres, como ajo, espinaca, chícharos, zanahorias, acelgas, apio, rábano, lechuga y cebolla.

## ● Composta en casa

Puedes comprar un recipiente especial o utilizar una caja de madera, dejando un espacio para que circule el aire. Coloca capas alternas de los desechos de comida y del jardín (hojas y pasto), con capas de tierra. Mantenlo húmedo y revuélvelo cada una o tres semanas. El proceso de descomposición se hace más lento en invierno.

Puedes utilizar para tu composta el césped (que no haya sido tratado con químicos), hojas y flores secas, ramas pequeñas, hierbas, frutas, vegetales, cáscaras de huevo, bolsas de té, granos de café, paja, heno y hasta uñas o cabello humano.

Debes **evitar colocar** raíces de malezas, excrementos de perros o gatos, plantas enfermas, huesos, carne, pescado, grasa o aceite, productos lácteos, alimentos con grasa, desechos de papel, grandes cantidades de ceniza de madera y material tóxico, como limpiadores domésticos.



**Siguiendo estos consejos podrás tener un huerto en casa y crear tu propio abono orgánico a través de la composta.**



**Medio Ambiente y  
Desarrollo Territorial**

# Limpieza digital

La tecnología digital suele percibirse como una herramienta sin impacto en el medio ambiente. Sin embargo, es realmente material y depende de infraestructuras físicas, como los centros de datos, miles de kilómetros de cables, antenas de retransmisión y más recientemente existe tecnología muy moderna, como una constelación de miles de satélites dedicados exclusivamente a la transmisión de señales de internet.



La contaminación digital existe, porque requieren de energía y materiales, con generación de gases efecto invernadero, como el metano y el dióxido de carbono. Se tiene el registro de que el mundo digital representa una huella ecológica del 4% de las emisiones mundiales.

Últimamente, se ha generado un aumento exponencial del uso de la transmisión de video en *streaming* por video-conferencias y reuniones virtuales. Según la Agencia Internacional de Energía, ver una hora de video equivale a emitir 36 gramos de dióxido de carbono a la atmósfera.

Hasta el momento, la huella de carbono del video en *streaming* es relativamente baja, debido al mejoramiento en la eficiencia energética de los centros de datos, las redes y los dispositivos, pero la reducción en la eficiencia, los efectos de rebote y las nuevas demandas de las tecnologías emergentes, incluyendo la inteligencia artificial que consume gran cantidad de memoria en los dispositivos, están llevando a una creciente preocupación por los impactos ambientales de este sector en los próximos años.

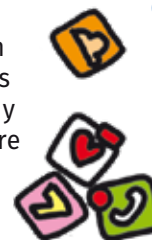
Los servidores o centros de datos son grandes almacenes de información digital, ellos son responsables de la mitad de la contaminación. Cuando realizamos consultas o búsquedas a través de sitios como Google, las preguntas realizadas que se solicitan utilizan la red y diversos servidores. Es importante conocer que en los servidores o centros de datos, el aire acondicionado es el elemento más caro en términos de energía.

## ¿Cómo podemos actuar contra la contaminación digital?

- Conservar los equipos durante todo el tiempo que sea posible, evitar la compra innecesaria, favorecer la reparación en lugar de la sustitución y compra de nuevos equipos.
- Supervisar y limitar el consumo energético de los electrodomésticos.
- No dejar los dispositivos encendidos o conectados todo el tiempo.
- En los teléfonos móviles, desactivar las funciones de GPS, Wifi y Bluetooth cuando no estén en uso.
- Ver videos de forma eco-responsable:
  1. Para limitar la contaminación digital del video en *streaming*, descarga los videos y evita utilizar el 4G para reproducirlos.
  2. Bloquear la reproducción automática de videos y ajustar la resolución.
  3. Ver videos en baja definición ahorra el ancho de banda y el consumo de megabytes.
- Limpiar el buzón de correo.



La contaminación vinculada a los correos electrónicos se denomina "contaminación latente". Se debe al almacenamiento de los mensajes que requieren los servidores. Para minimizar el impacto, es importante clasificar y limpiarlo, eliminando los correos, archivos y boletines innecesarios.



**Medio Ambiente y  
Desarrollo Territorial**

# Aumento de la temperatura del planeta

El **cambio climático** se atribuye directa o indirectamente a las actividades humanas, que generan el aumento de concentraciones de gases en la atmósfera y en consecuencia el aumento de temperatura promedio del planeta. Este fenómeno es conocido como **calentamiento global**.

La atmósfera del planeta contiene de forma natural diversos gases, como nitrógeno, oxígeno, argón, vapor de agua, ozono, dióxido de carbono, hidrógeno, neón y helio, entre otros. Estos actúan como filtros de radiación, regulan la temperatura al permitir el paso de la radiación solar, a su vez atrapan y regresan la energía concentrada en la Tierra, a esto se conoce como **efecto invernadero**.

Las emisiones a la atmósfera por fuentes contaminantes presentan diferentes cantidades de los llamados **gases de efecto invernadero**, conformados principalmente por dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), metano (CH<sub>4</sub>), óxido nitroso (N<sub>2</sub>O) y ozono (O<sub>3</sub>). Estos gases absorben la energía que proviene del sol, evitando que escapen al espacio, lo que provoca un incremento en la temperatura.

## Evidencias del cambio climático

Científicos expertos han logrado detectar evidencias, como el **aumento de temperatura** o los **cambios en los patrones de lluvias**.

## Consecuencias en el planeta

### Desertificación y sequía

- La degradación del suelo provoca que el carbono se libere a la atmósfera junto con el óxido nitroso, a lo que se conoce como desertificación.
- La pérdida de la capa vegetal y capa fértil del suelo deja vulnerable a la biodiversidad.

### Aumento en el nivel promedio del mar, disminución del volumen de nieve y hielo

- El océano juega un papel importante en la **regulación del clima** de la Tierra, se ha observado un incremento en las temperaturas.
- El aumento de CO<sub>2</sub> ha **modificado el pH del océano** haciéndolo más ácido.
- En las zonas polares se registra el **derretimiento de los glaciares y el hielo continental**.
- El **calor extremo** afecta a través de la exposición al sol, olas de calor, la exposición a vectores, la producción de alimentos y sequías más prolongadas.
- El **derretimiento** de las regiones polares incluye el **permafrost**, esa capa de suelo bajo la superficie de la Tierra que ha permanecido congelada ininterrumpidamente durante al menos dos años consecutivos y, en la mayoría de los casos, durante cientos o miles de años. Al derretirse se liberan cantidades importantes del principal gas de efecto invernadero, que es el metano.

Jalisco cuenta con una **Estrategia Estatal de Cambio Climático** y un **Programa Estatal de Acción ante el Cambio Climático**, te invitamos a conocer estos documentos en el sitio [cambioclimatico.jalisco.gob.mx](http://cambioclimatico.jalisco.gob.mx). Además, el área metropolitana de Guadalajara cuenta con un **Plan de Acción Climática Metropolitana (PACMetro)**, que es una guía para que la población pueda reducir los impactos del cambio climático: <https://www.imeplan.mx/pacmetro/>

**Todos debemos actuar para reducir los gases de efecto invernadero, desde los diferentes sectores de la sociedad, como gobierno, sector empresarial y población civil.**



Medio Ambiente y  
Desarrollo Territorial



## RECETAS



Fuente: Platillo Sabio Profeco.

## Ensalada Primavera (6 porciones)

### Ingredientes

- 500 g Pasta tricolor.
- 100 g Queso panela cortada en cubos.
- 3 Tazas de brócoli.
- 2 Tazas de jitomate cortado.
- 1/4 Taza de cebollitas cambray.
- 6 Huevos cocidos.
- 1/2 Pimiento amarillo.
- 1 Cucharada de mostaza.
- 1 Cucharadita de p  prika.
- Vinagre al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.
- Perejil al gusto.

### Procedimiento

- Cueza la pasta en suficiente agua caliente.
- Corte el brócoli en piezas pequeñas y cueza en agua caliente. Después mezcle con los trocitos de jitomate, cebolla y pimiento.
- Incorpore la pasta cocida y mezcle.
- Para preparar el aderezo, mezcle en un recipiente pequeño la mostaza, el vinagre, el aceite, la paprika y la sal.
- Vierta el aderezo en la ensalada y revuelva uniformemente.
- Refrigere durante por lo menos una hora.
- Una vez fría añada el queso panela y el huevo cocido.
- Sirva la ensalada aderezada con perejil.

# ¡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



## Microbiota intestinal

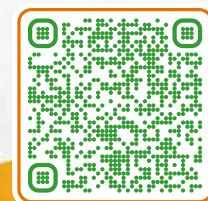
En la publicación "Microbiota intestinal humana y dieta" de Carlos Alberto Padrón Pereira (2019), se destaca que una microbiota favorable produce resultados en beneficio de la salud del huésped y se logra con dietas ricas en carbohidratos (contenidos en alimentos vegetales) y bajas en proteínas/grasas.



Ahora podrás consultar el Menú Saludable de Yakult en nuestro sitio web.

En esta ocasión te presentamos un menú vegetariano de tan solo **1,500 kilocalorías**

Solo tienes que escanear el siguiente código:



## Los probióticos pueden ayudar a:



## Los probióticos pueden estimular el sistema inmunológico

Nuestro organismo está constantemente expuesto a virus y bacterias, ellos pueden ocasionarnos una enfermedad. En contraparte, nuestro sistema inmunológico actúa atacando todo organismo extraño que ingresa a nuestro cuerpo.

Para prevenir una enfermedad hay varias cosas que podemos realizar, como dormir adecuadamente, hacer ejercicio, canalizar el estrés y muy importante, alimentarnos de forma saludable, incluyendo alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, carnes, leguminosas, cereales, grasas de buena calidad y lácteos, como **Yakult** y **Sofúl LT**, en donde encontramos bacterias probióticas como el **Lactobacillus casei Shirota**, el cual estimula nuestro sistema inmune que nos ayuda a prevenir enfermedades.



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:



**Vida Sana**  
**Romance 99.5 FM**  
El Observador con Ricardo Mejía

**Yakult** presenta





- **Salud infantil**  
9 de marzo / 9:00 a.m.
- **El refrigerio escolar**  
27 de abril / 9:00 a.m.

Síguenos en  
**facebook**  
como

Yakult Guadalajara

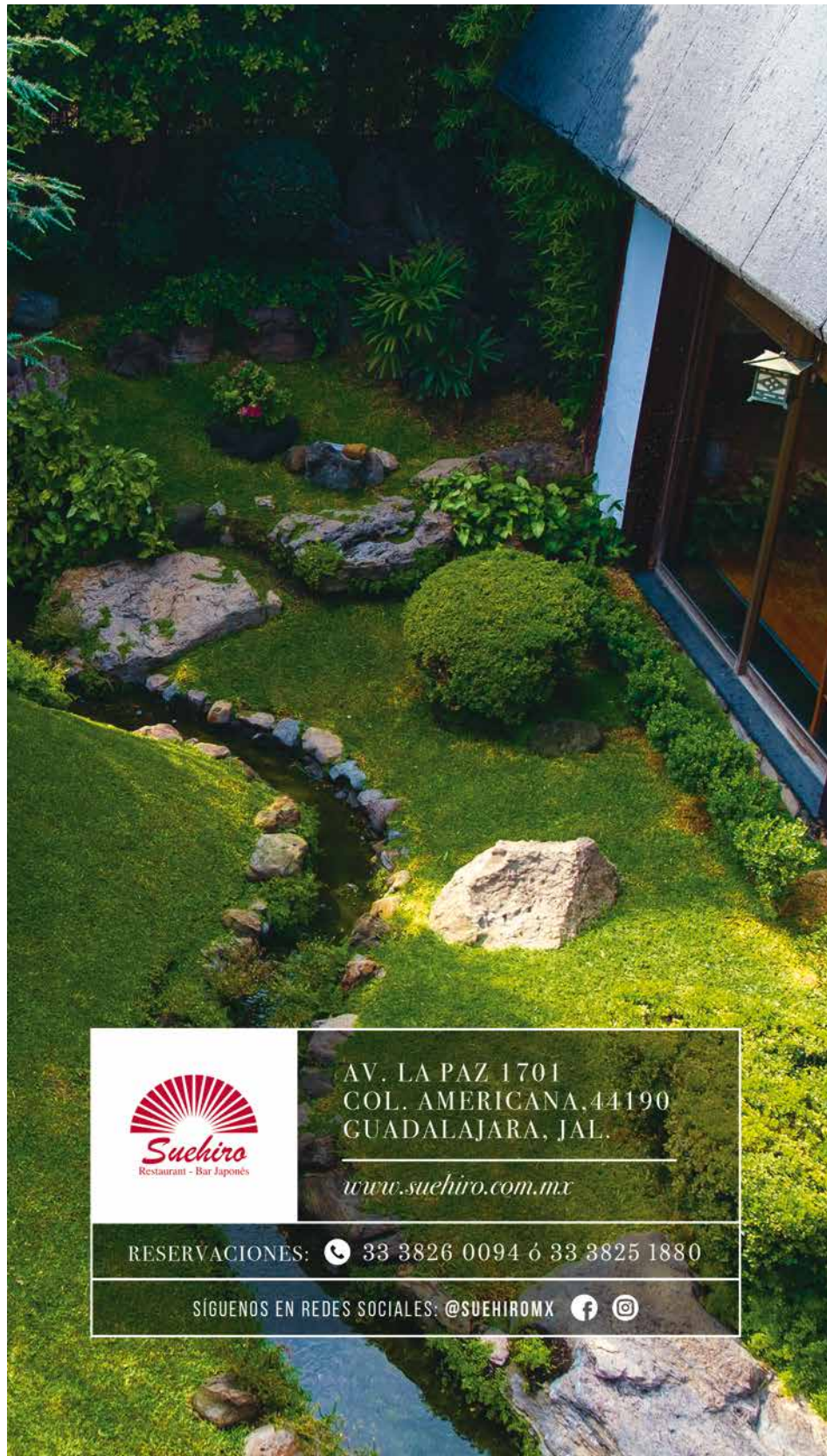
# ¿Quiénes podrían beneficiarse al consumir probióticos?

## Personas que:

-  Tienen un ritmo acelerado de vida y estrés
-  Se preocupan por adecuados hábitos de salud
-  Desean restablecer la microbiota intestinal
-  Que cuidan el consumo de calorías



Contiene más de **40,000** millones de *Lactobacillus casei Shirota*  
 Producto a base de leche fermentada bajo en calorías



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

[www.suehiro.com.mx](http://www.suehiro.com.mx)

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

# Unidos por los niños

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar una mejor calidad de vida a niños con diversos padecimientos.

Del 1 de marzo  
al 30 de abril  
2023  
Válido en Jalisco y Colima



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