

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 343 / Distribución Gratuita

Animales venenosos



Existen muchas clases de animales venenosos. En nuestro país, los más conocidos son las serpientes, arañas y alacranes. Sin embargo, hay muchos más, desde insectos, ranas, peces y medusas, hasta mamíferos. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde haremos un breve recuento de este tipo de fauna, así como otros temas diversos; por ejemplo, las diferentes enfermedades infecciosas que pueden ser transmitidas por animales o qué hacer en caso de una intoxicación.

Atentamente / Comité Editorial

Serpientes, alacranes y arañas

Si bien es cierto que existen muchos tipos de animales venenosos, desde insectos, peces y medusas, hasta ranas, mamíferos e incluso pájaros, las serpientes, alacranes y arañas son los más conocidos, esto debido a su amplia distribución geográfica y a la elevada frecuencia con la que afectan al hombre.

Alacranes

De acuerdo a la Gaceta UNAM (septiembre, 2019), México tiene la mayor biodiversidad de alacranes en el mundo, con 289 de las 1,500 especies registradas y se estima que, por lo menos, 12 de éstas representan un peligro para la salud. Asimismo, es el país número uno en picaduras.

Por otra parte, según Guillermo Murillo-Godínez, en su artículo "Picadura de alacrán y alacranismo" (2020), en nuestro país se registran cada año cerca de 200 a 300 mil casos de picadura de alacrán, en tanto que Guerrero, Jalisco y Michoacán son los estados de la república con mayor mortalidad.

Serpientes

De acuerdo a Edgar Neri-Castro, en su artículo "Serpientes venenosas en México: Una revisión al estudio de los venenos, los antivenenos y la epidemiología" (2020), en el territorio mexicano, se encuentran 439 especies de serpientes, de las cuales el 20% son de importancia médica. Asimismo, México, es el país con mayor número de serpientes venenosas en el continente americano y es considerado el segundo lugar a nivel mundial, solo después de Australia.

Resulta complicado determinar cuál serpiente es más peligrosa (por ejemplo, la víbora de cascabel o la coralillo), ya que intervienen múltiples factores, entre los cuales tenemos:

- La abundancia de la especie.
- El temperamento de la serpiente.
- La cantidad de veneno que puede inocular.
- La potencia letal del veneno.

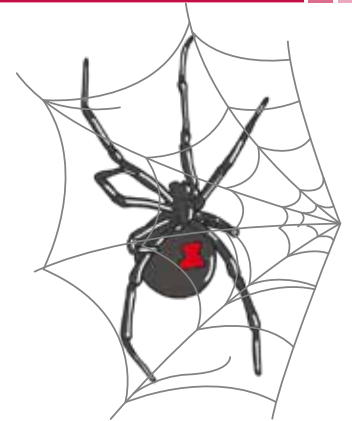
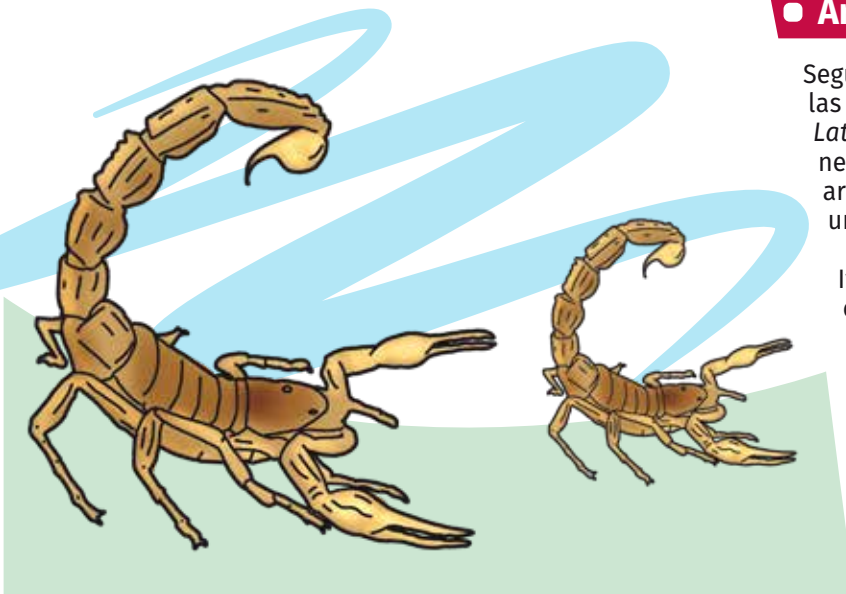
A su vez, existen otros factores que van a influir en la mortalidad, en mayor o menor medida, por ejemplo, el acceso a la atención médica, la disponibilidad del antiveneno, las creencias religiosas, la preferencia por acudir a remedios caseros, chamanes y curanderos locales.

Arañas

Según la Gaceta de la UNAM (agosto, 2019), en nuestro país las arañas más peligrosas pertenecen a los géneros *Latrodectus* y *Loxosceles*, mejor conocidas como "viuda negra" (aquella tiene una mancha roja en forma de reloj de arena en el abdomen) y "violinista" (debido a que cuenta con una mancha oscura, semejante a un violín).

Iván Zúñiga-Carrasco, en su artículo "Aspectos clínicos y epidemiológicos de las mordeduras de araña en México" (2018), afirma que no se conoce a ciencia cierta el número de accidentes de este tipo en nuestro país, pero se estima que de todos los casos de intoxicaciones por animales ponzoñosos, 11% son causados por arañas.

Para evitar accidentes en casa debido a serpientes, alacranes y arañas, se recomienda realizar un aseo adecuado, evitando la acumulación de chácharas y material de construcción, además de sacudir la ropa y los zapatos antes de ponérselos.



Comité Editorial

Mayo 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 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. 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: 37 5758 1213, Chapala: 37 6765 5152, Cd. Guzmán: 34 1413 8376, Colima: 31 2313 7597, Lagos de Moreno: 0147 4741 1011, Manzanillo: 0131 4333 6936, Tepatlitlán: 37 8781 6160, Ocotlán: 39 2925 4130, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx

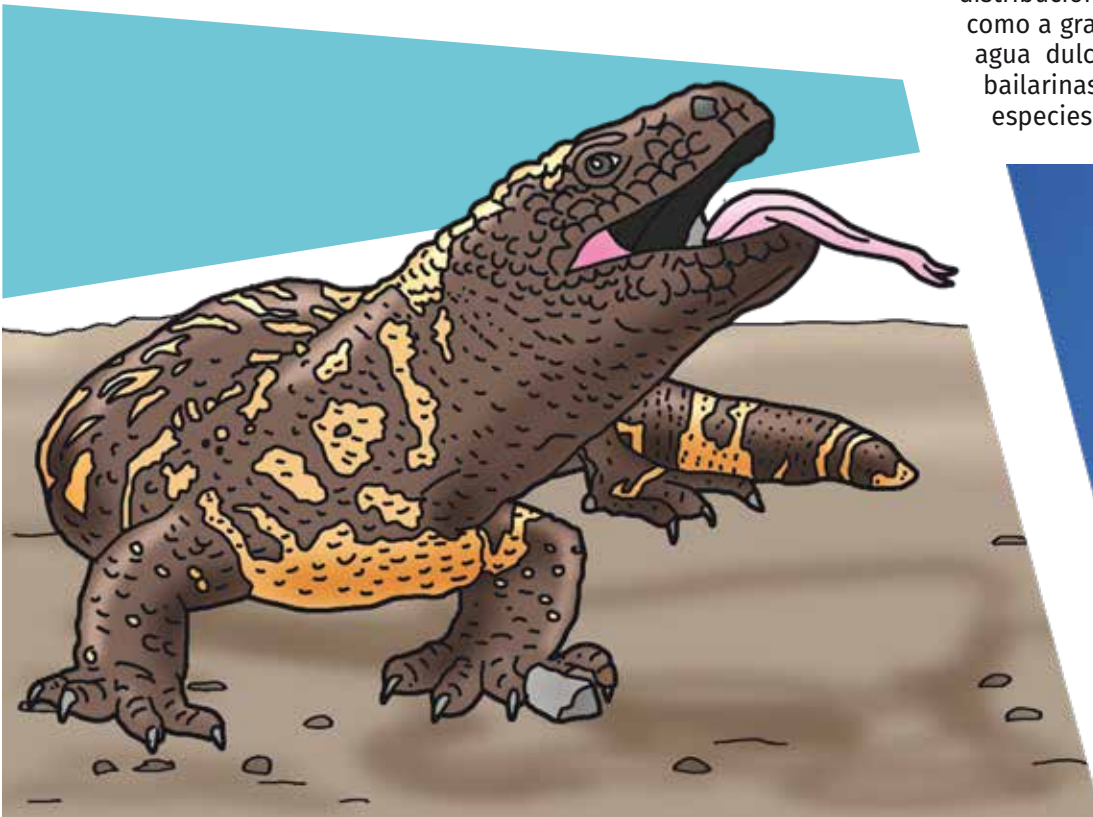


Otros animales venenosos

Además de las diferentes especies de serpientes, alacranes y arañas, existen más animales venenosos de cierta importancia para la salud pública de nuestro país. A continuación, le presentamos una breve descripción de algunos de ellos.

● Monstruo de Gila

También conocido como “escorpión”, el monstruo de Gila es un reptil que pertenece al género *Holoderma*. De acuerdo a Jorge Tay-Zavala (1980), en su artículo “Accidentes por mordedura de animales ponzoñosos”, el área afectada presenta un intenso dolor, en parte debido a que la toxina no es inyectada directamente, sino que primero se diluye en la saliva del animal, por lo que el saurio debe mantener el mayor tiempo posible la mordida, aunado a que posee una gran fuerza maxilar.



● Rayas

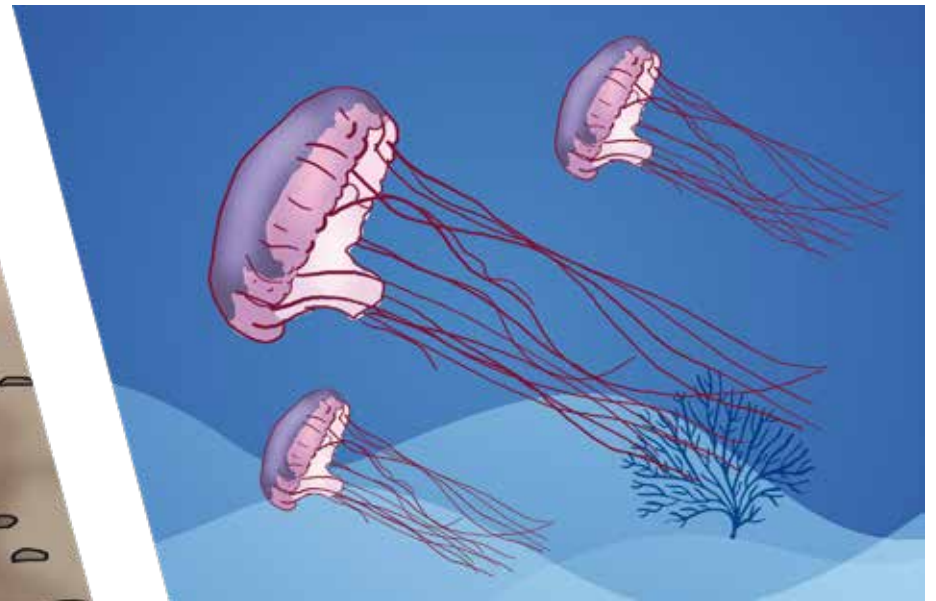
Las rayas pertenecen a una clase de peces. Su hábitat incluye bahías, lagunas, el fondo de aguas poco profundas, desembocaduras de ríos y arrecifes. Poseen una cola con una espina dentada, como una sierra, en su extremo. La mayoría de los accidentes ocurren al pisarlas por accidente, momento en que la raya proyecta su aguijón para inyectar el veneno y causando además una lesión al momento de retirarlo.

● Pez roca

Es considerado como el pez más peligroso del mundo. Según Jorge Field-Cortázares, en su artículo “Picadura por pez roca” (2010), su veneno no lo usa para atacar, sino para defenderse. De color marrón, verde o rojizo, posee una extraordinaria habilidad para camuflarse entre las rocas y arrecifes, lo cual lo hace muy peligroso para las personas que se encuentran con éste por accidente, ya que dependiendo de la profundidad de la herida, existe la posibilidad de sufrir shock, parálisis, necrosis del tejido e incluso la muerte.

● Medusas

Las medusas pertenecen al grupo Cnidaria, al igual que las anémonas y los corales. Su cuerpo está constituido principalmente por agua (hasta en un 95%) y su distribución es cosmopolita, pues se les puede encontrar tanto en aguas someras como a grandes profundidades en mares de todo el mundo e incluso cuerpos de agua dulce. De acuerdo a Dalia Ponce García, en su artículo “Medusas, las bailarinas del mar” (2013), en las costas de México podemos encontrar once especies cuya toxicidad está considerada como de importancia médica.



La lista de animales venenosos que pueden afectar al hombre es tan larga, que no es posible hablar de todos ellos en este espacio, incluso algunos los podemos encontrar dentro de nuestros propios hogares, sin embargo, cabe recordar que la mayoría solo atacan cuando se sienten amenazados. Es posible tomar ciertas medidas para prevenir cualquier picadura, como retirar el escombro o cacharros de cuartos y jardines, así como extremar precauciones cuando visite el campo.

Enfermedades y vectores

Las Enfermedades Transmitidas por Vectores (ETV) se definen, de acuerdo al Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE), como “aquellas que son causadas por un agente vivo (por ejemplo los insectos), que ingieren microorganismos de la sangre que consumen de otros seres vivos y después los transmiten mediante sus picaduras”.

En México, las ETV de mayor importancia por su magnitud, trascendencia y vulnerabilidad, son el dengue y el paludismo, así como recientemente la fiebre chikungunya y la enfermedad por el virus del Zika, esto de acuerdo al Manual de Procedimientos Estandarizados para la Vigilancia Epidemiológica de las Enfermedades Transmitidas por Vector (Secretaría de Salud, 2021).

■ Dengue

El dengue representa la ETV más común en México. En América, el principal vector es el mosquito *Aedes aegypti*, que transmite los cuatro serotipos conocidos del virus y afecta a personas de todas las edades.

Los síntomas son muy variados y pueden ir desde una fiebre leve, hasta intensa, acompañada de dolor detrás de los ojos, fuerte cefalea, así como dolor muscular y articular, características que le han dado el sobrenombre a esta enfermedad de “fiebre quebrantahuesos”.

En sus formas graves se pueden presentar cuadros hemorrágicos, dificultad respiratoria y falla orgánica, lo cual puede causar la muerte.

■ Paludismo

Se trata de una enfermedad parasitaria causada por microorganismos intracelulares del género *Plasmodium*, los cuales se transmiten al ser humano por la picadura de mosquitos infectados del género *Anopheles*.

Los primeros síntomas son inespecíficos, como fiebre, cefalea y escalofríos, lo que dificulta su diagnóstico. Los niños pueden desarrollar un tipo de enfermedad grave, caracterizada por anemia y la acumulación de líquido en los pulmones.

■ Fiebre chikungunya

El nombre “chikungunya” proviene del dialecto *kimakonde* (Tanzania), que significa “aquel que se encorva”. Dicho virus es transmitido al humano a través de la picadura de mosquitos infectados, pertenecientes a las especies *Aedes*.

La enfermedad puede cursar en forma aguda o crónica, afectando a grupos de cualquier edad.

El paciente generalmente sufre de una fiebre de inicio súbito y dolor articular severo. Además, puede verse acompañado de dolor de cabeza, espalda y muscular, náuseas, vómitos, erupciones en la piel y conjuntivitis.

■ Virus del Zika

El Zika es una enfermedad contraída por la picadura de un mosquito infectado del género *Aedes*. La mayoría de las personas infectadas por el virus son asintomáticas y entre quienes presentan síntomas, estos son generalmente leves. Sin embargo, la infección por el virus de Zika durante el embarazo es causa de microcefalia y otras malformaciones congénitas del bebé, como contracturas de las extremidades, un tono muscular elevado, anomalías oculares y pérdida de audición.

¡El dengue está en tu casa!
y tú puedes ayudarnos a eliminarlo

- 1. Lava** con cepillo recipientes y objetos que puedan almacenar agua.
- 2. Tapa** todos los recipientes que puedan almacenar agua.
- 3. Voltea** botes, latas y tambos que puedan servir de criaderos para el mosquito transmisor del dengue.
- 4. Tira** las llantas viejas y demás objetos que puedan servir de criaderos de mosquitos.

¡NO TE AUTOMEDIQUES!
llama a nuestro Call Center
33 3823 3220
para mayor información.

¡Aguas! el dengue está en casa

Salud Jalisco

En cuestión de salud, una de las afectaciones más importantes que ha traído consigo el cambio climático, ha sido una modificación en los patrones de las ETV. Por ejemplo, hace cincuenta años la fiebre chikungunya o el virus del Zika no representaban un problema sanitario para nuestro país.

¿Qué hacer en caso de picadura?

Todas las personas en alguna ocasión, hemos experimentado la picadura de algún insecto, araña, mosquito, etc. A veces no genera mucha incomodidad o alarma, pero en otras es necesario buscar ayuda.

¿Cuáles son las picaduras más comunes?

En 2020, la UNAM hizo una publicación llamada “Lesiones producidas por insectos”, donde comenta que las picaduras más comunes son de:

- Abeja
- Alacrán
- Chinche
- Araña
- Garrapata
- Pulga
- Hormiga
- Mosquito

Medidas generales

El doctor Roi Piñeiro Pérez, en el artículo “Manejo práctico de las picaduras de insecto en Atención Primaria” (2015), menciona que la gran mayoría de las picaduras de insecto provocan pápulas inflamatorias urticariformes y dolorosas, que tienden a resolverse en horas o días y en muchas ocasiones de forma espontánea, sin precisar ningún tratamiento específico.

Asimismo, refiere que existen una serie de medidas generales recomendadas. De menor a mayor intensidad de los síntomas, se puede aplicar lo siguiente:

- Lavado de la piel con agua y jabón, sin romper las ampollas o vesículas en caso de existir.
- Extracción de cuerpos extraños (por ejemplo, aguijones), mediante una pinza estéril o raspado, pero nunca mediante succión o utilizando las manos.
- Lociones de calamina o amoníaco para disminuir el prurito local, la irritación de la piel y neutralizar el veneno.
- Desinfección local, preferentemente con agentes que no colorean.

- Corticoides tópicos (de potencia leve, con indicación médica).
- Antihistamínicos y analgésicos orales (con indicación médica).

Con respecto a las medidas físicas, la aplicación de frío local permite un efecto antiinflamatorio y analgésico, disminuyendo la absorción de algunos venenos, mientras que el calor puede inactivar algunas toxinas termolábiles. En general, en las picaduras de insectos se recomienda el frío local.

La UNAM en la publicación antes mencionada, refiere algunas medidas para prevenir las picaduras, son las siguientes:

- No acercarse a panales o nidos de insectos.
- Sacudir la ropa si ha estado en el exterior o el suelo.
- Evitar zonas con abundante hierba o flores.
- Permanecer quieto si un insecto se acerca.
- Ropa que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Uso de mosquitero y repelente.

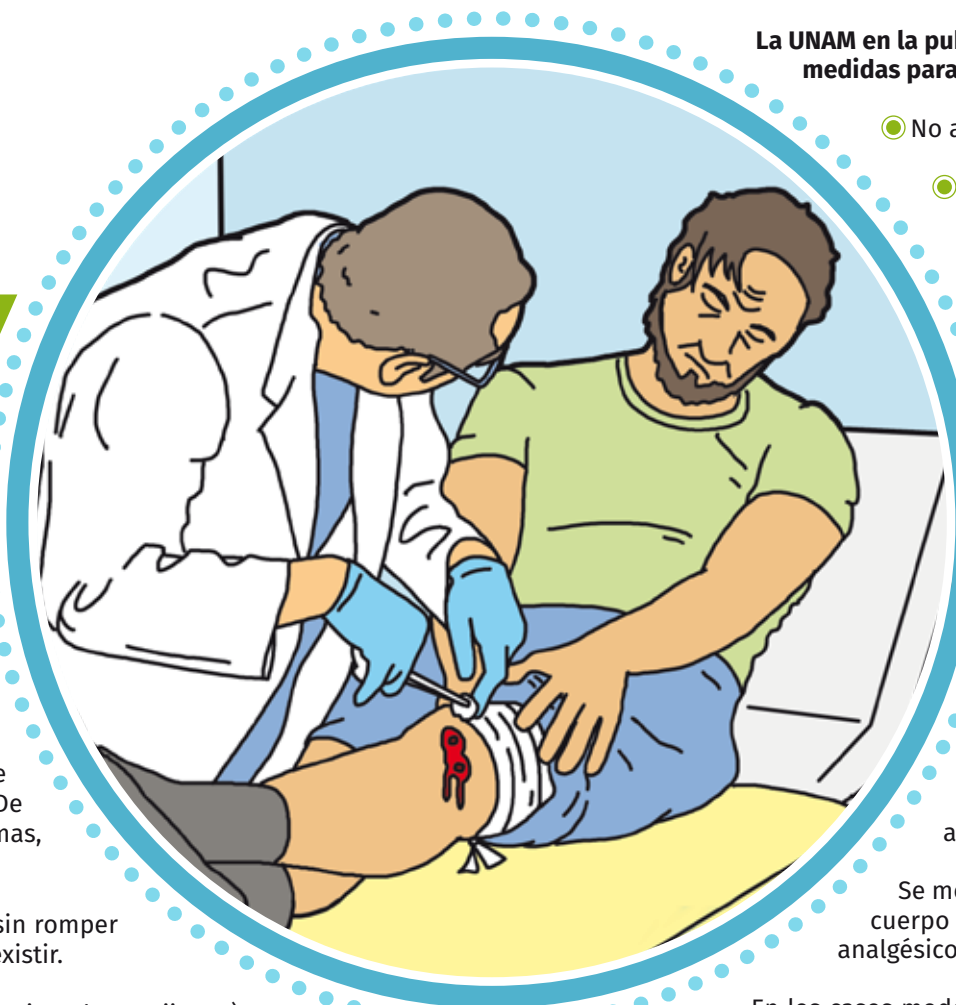
Por su parte, el Gobierno de Zapopan, emitió en 2022 una nota en su sitio web zapopan.gob.mx donde comenta que en temporada de calor pueden aumentar las picaduras por alacrán, por lo que recomienda extremar precauciones y tener cuidado en zonas donde se pueden ocultar, como roperos, armarios y bodegas.

Se menciona que, en caso de intoxicación leve, el cuerpo debe ser calmado nada más con un analgésico que se tenga en casa.

En los casos moderados y graves es necesario el tratamiento con antídoto específico para picaduras por alacrán.

Es importante acudir a los puestos de socorro como Cruz Verde o un hospital.

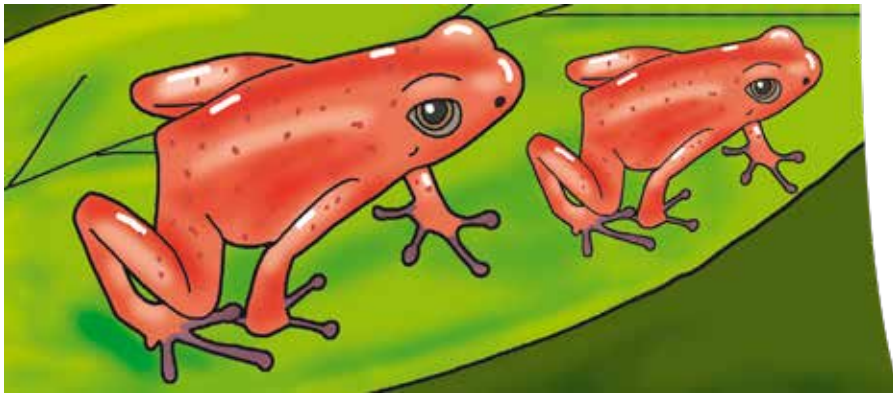
La información es una herramienta muy importante en los casos de alarma, así mismo actuar de forma inmediata, por lo que es importante recurrir al médico lo antes posible ante cualquier duda de emergencia.



Venenos más peligrosos

Al hablar del tema de venenos, nos podemos imaginar algún animal que nos ataque o algo que consumimos, pues bien, es este artículo abordaremos algunos conceptos de la fauna que nos podrán interesar.

De acuerdo con Francia García García, en su publicación “El mundo de los venenos y antivenenos” (2020), existe una fauna que, además de poseer glándulas venenosas, han desarrollado una estructura especializada para inocular veneno en sus presas, llámese aguijón, espinas o colmillos. Refiere algunos ejemplos como las serpientes, los escorpiones, las arañas y las abejas. Añade que los animales ponzoñosos corresponden a aquellos que, a pesar de producir veneno, no cuentan con una estructura que les permita inocularlo, tal es el caso de ciertas ranas y sapos.



Comenta que los animales ponzoñosos solo pueden causar daño si un depredador los muerde o ingiere directamente, mientras que los organismos venenosos son capaces de infligir daño de manera autónoma. Sobre la cuestión de si los animales venenosos pican o muerden, se dice que muerden si la glándula de veneno está asociada a los colmillos, como ocurre con las serpientes, arañas, ciempiés, etc. Sin embargo, se considerará como picadura si la glándula de veneno desemboca en una espina o aguijón, lo que ocurre en abejas, escorpiones y peces piedra, entre otros.

García García comenta en su artículo, que existen en México serpientes y arañas que son venenosas, algunas de ellas son:

● Serpientes

- **Viperidae:** *Crotalus* (víboras de cascabel), *Agkistrodon* (nauyacac) y *Bothrops* (cantiles), entre otros.
- **Elapidae:** Incluye géneros como *Hydrophis* (serpientes marinas), *Micrurus* (corales verdaderos) y *Micruroides* (coralillos).

● Arácnidos

- *Latrodectus* (viuda negra o capulina).
- *Loxoscele* (araña violinista).
- Alacranes (*Centruroides noxius*, *suffusus* y *limpidus*).

Asimismo, puntualiza que existe en México el desarrollo de antivenenos, que se realizan específicamente para cada veneno y se encargan de detener la evolución del mismo, pero no revierte el daño causado.

La Secretaría de Salud, en 2017, publicó la nota “Recomendaciones ante picaduras de animales ponzoñosos”, donde menciona lo siguiente en caso de ataque por animal:

- No succionar el veneno.
- No cortar.
- No colocar torniquetes.
- El lesionado debe ser llevado de inmediato al hospital más cercano.



En caso de ser picado por una araña, como la viuda negra, la capulina o la violinista, se debe llevar al servicio de urgencias para determinar el tratamiento.

Así mismo, la Secretaría de Salud Jalisco publicó otra nota en 2016, llamada “Exhorta SSJ a prevenir picaduras de animales ponzoñosos”, donde anota medidas de prevención como:

- Limpiar y sacudir las paredes detrás de los cuadros, muebles, calendarios y objetos de pared.
- Colocar un cielo raso de manta o plástico dentro de las habitaciones.
- Disponer protecciones, tipo mosquitero en puertas y ventanas.
- Poner pabellones en camas o cunas, cuidando de que estos no lleguen al piso.
- Pintar con esmalte las patas de las camas para que éstas queden lisas.

Recuerde que es muy importante cualquier medida de prevención, a fin de conservar la salud.

Intoxicación por químicos

La intoxicación por productos químicos se produce por la entrada de sustancias tóxicas al organismo, ya sea por ingestión, inyección, inhalación o por estar en contacto con ellas. Así se menciona en la página oficial del IMSS en una publicación llamada "Intoxicaciones" (actualizado 2023). También añade que puede dejar daños permanentes y en ocasiones consecuencias fatales.

■ ¿Cuáles son los tóxicos más peligrosos y comunes?

El IMSS menciona una larga lista de sustancias de las que hay que tener cuidado, principalmente en el hogar, algunas de ellas son:

Aceites de motor, acetona, aguarrás, alcanfor, alcoholes (etanol, metanol), amoníaco, anilinas (colorantes), decolorantes para cabello, endurecedores y esmaltes para uñas, etilenglicol, insecticidas, isopropanol (alcohol), limpiadores para hornos y baños, monóxido de carbono, pulidores de metales y muebles, sales de baño, talco inhalado, sosa cáustica y tintes para cabello.



Así mismo, comenta tener cuidado con otras sustancias que en sí no son tóxicas, pero pueden no ser seguras, como son:

Aceite de baño, aceite mineral (salvo aspiración), acondicionadores del cuerpo, acuarelas, antiácidos, lápiz labial, bronceadores, colonias sin alcohol, cosméticos para bebé, crayones, cremas y lociones para afeitar, champús líquidos, desodorantes, fertilizantes (sin herbicida o insecticidas), goma para borrar, incienso, jabones de baño, loción de calamina, maquillaje para ojos, óxido de zinc, plastilina, silica gel, tinta sin anilinas (colorantes), vaselina, velas y yeso.

Por su parte, la Secretaría de Salud Jalisco, informa que los grupos más vulnerables a sufrir intoxicación son los niños y personas de la tercera edad, por lo que recomienda buscar que sea el hogar un lugar más seguro para ellos.

En esta misma línea, la Secretaría de Salud del país menciona en la publicación "Intoxicaciones, una de las principales causas de atención en urgencias" (2022), que todos los productos químicos son dañinos, incluyendo los que se encuentran en alimentos procesados. Sin embargo, el grado de toxicidad y efectos negativos depende de la cantidad y sensibilidad de la persona a esa sustancia.

También menciona que en caso de intoxicación o envenenamiento, las personas deben acudir de inmediato a la unidad médica para recibir tratamiento que disminuya o evite daños irreversibles e incluso la muerte.

La Secretaría también recomienda en una publicación llamada "La mayor parte de los envenenamientos ocurren en el hogar" (2015), evitar guardar sustancias tóxicas en recipientes destinados para consumo de bebidas o alimentos, para evitar la confusión.

Por otro lado, también recomienda mantener ventilados los lugares donde se instalan calentadores, estufas, sistemas de calefacción, entre otros, para evitar envenenamiento por vapores o gases.

Recordemos la importancia del cuidado en el hogar: Más vale prevenir y tomar cartas en el asunto a fin de evitar una tragedia.



Intoxicación por alimentos

Una intoxicación es un daño producido por una sustancia tóxica que ingresa al organismo. La intoxicación alimentaria puede ser entendida como una enfermedad transmitida por productos alimenticios y que es provocada por el contenido de microorganismos, sustancias químicas y biológicas, potencialmente nocivas como metales, hormonas o aditivos, que desencadenan en el organismo una intoxicación.

Así mismo, es de importancia mencionar que el riesgo de contraer una intoxicación alimentaria se asocia con la manera de preparación y consumo de alimentos en mal estado de conservación.



● Debe prestarse más atención si la intoxicación se presenta en:

- Niños menores de cinco años.
- Adultos mayores.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con diabetes o cáncer.

● ¿Qué síntomas podría presentar cuando padezco una intoxicación alimentaria?

Es importante conocer que las intoxicaciones alimentarias se acompañan de: Diarrea que dura más de tres días, fiebre, vómitos, deshidratación, sed o dolor de estómago. Si esto se presenta, es recomendable acudir con el profesional de la salud.

● ¿Cómo puedo prevenir una intoxicación alimentaria?

Existen algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para prevenir una intoxicación alimentaria, entre ellas se pueden mencionar las siguientes:

- Lavar las manos con agua y jabón al menos durante 20 segundos. Se deben lavar después de ir al baño, antes de preparar los alimentos y de consumirlos.
- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.

- Lavar los utensilios de cocina con los que se prepararán alimentos: Limpiar tablas para cortar, cuchillos y enseres después de que tengan contacto con carnes crudas, verduras o frutas. No se recomienda utilizar un mismo utensilio con productos diferentes. Importante también lavar el refrigerador para prevenir la formación de moho y la acumulación de microorganismos.
- Cocinar los alimentos: Las carnes, pescados y mariscos deben cocinarse entre los 63 y 74°C para eliminar a las bacterias dañinas. No es recomendable consumir este tipo de alimentos crudos. Se puede utilizar un termómetro para alimentos para conocer la temperatura de cocción.
- Refrigerar y congelar los alimentos: Las sobras de una preparación se deben guardar en recipientes y dejarlas bajo refrigeración entre 3 y 4 días. Si el tiempo de guardado es mayor, se deben congelar.
- Desechar los alimentos: En caso de que el alimento no presente buen aspecto, olor, textura o si a pesar de tenerlo no se está seguro de su preparación o conservación, desecharlo. Consumirlo podría generar alguna intoxicación.

Las intoxicaciones alimentarias más comunes se presentan al consumir pescados, mariscos y carnes, en cuya preparación y conservación se contaminan o caducan. Todas las personas pueden contraer una intoxicación alimentaria y algunas de ellas podrían incluso enfermarse de manera grave.



MNH. Jorge Abraham García Iñiguez.
MED. Paulina Elizabeth Ochoa Moreno.
Universidad Autónoma de Guadalajara.



¡Yakult cerca de ti!

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

Solo en ZMG



Probióticos y estreñimiento

Un estudio realizado en 2015 por Sakai T, encontró que el consumo continuo de leche fermentada que contiene *Lactobacillus casei* Shirota, podría aliviar los síntomas relacionados con el estreñimiento, la investigación fue realizada en mujeres durante el puerperio.

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

En esta ocasión te presentamos un menú para la mujer de

1,500 kilocalorías

Solo tienes que escanear el siguiente código:



Los probióticos pueden ayudar a:



*El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico*

Exclusivo de la marca **Yakult**

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:



Los probióticos pueden contribuir a la reducción de bacterias 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.



Vida Sana
Romance 99.5 FM
El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta
• **Animales ponzoñosos**
11 de mayo / 9:00 a.m.

Síguenos en
facebook
como

Yakult Guadalajara



Prepárale a tu mamá este rico melón tropical con Sofúl LT

INGREDIENTES

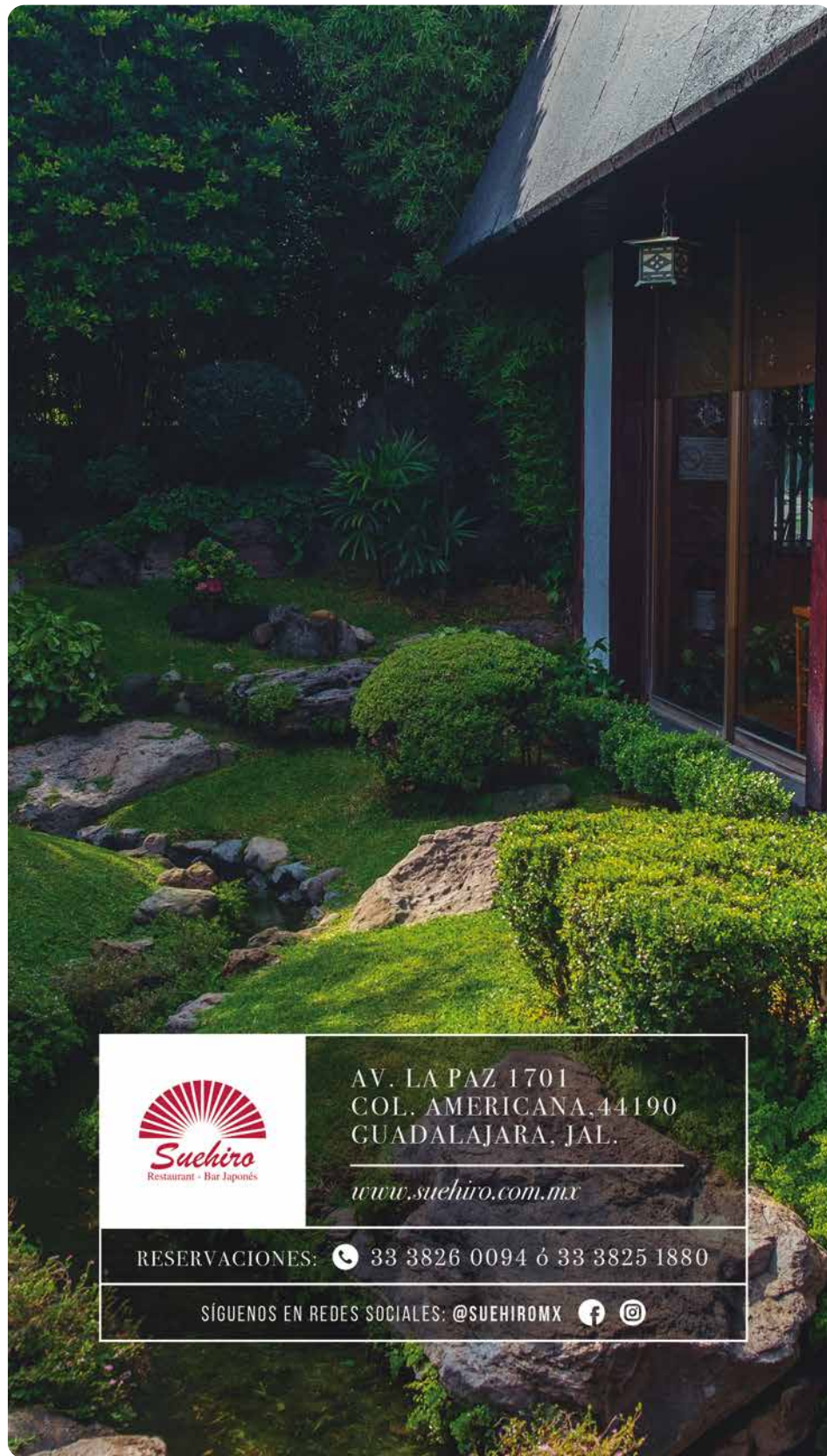


PROCEDIMIENTO

- 1 Cortamos ligeramente la base del melón, con el fin de que quede plano y podamos "pararlo" y también le hacemos una rodaja en la parte superior.
- 2 Con la punta de un cuchillo, haremos un pequeño círculo al centro, para retirar las semillas con una cuchara, cuidando extraer la menor cantidad de pulpa posible. Reservamos.
- 3 En un tazón, mezclamos todas nuestras frutas. Reservamos.
- 4 Calentamos la gretina hidratada (puede ser en microondas o baño María), mezclamos para evitar los grumos y dejamos que quede tibia.
- 5 En un tazón, vaciamos el **Sofúl LT** para beber natural, agregamos la gretina tibia para conservar los beneficios del *Lactobacillus casei Shirota* y mezclamos perfectamente.
- 6 Tomamos nuestro melón y agregamos un poco del **Sofúl LT** para beber y, posteriormente, un poco de la mezcla de frutas. Repetimos este proceso, a manera de capas, hasta llegar al borde de nuestro melón. Damos unos pequeños golpecitos para sacar el aire y agregamos un poco más de **Sofúl LT** para beber.
- 7 Refrigeramos por 4 horas o hasta sentir que nuestro centro está firme.
- 8 Rebanamos nuestro "Melón tropical con Sofúl" y a disfrutar compartiendo con familia y amigos.

Nota: Puedes agregar o sustituir las frutas de tu preferencia en la mezcla.





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  

¿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