

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 380 / Distribución Gratuita

¡Futbol!



Ya se siente la emoción por el torneo de futbol más importante a nivel mundial y sobre todo porque nuestro país será sede por tercera ocasión en la historia. Por este motivo, le presentamos en su revista Familia Yakult una breve reseña acerca de dicho certamen y los pormenores de esta próxima fiesta deportiva, así como otros temas relacionados con la actividad física. Esperamos que sea de su agrado.

Atentamente / Comité Editorial

Historia del futbol

A diferencia de otros deportes, como el básquetbol, no es posible decir con seguridad quién inventó el futbol, ya que éste tiene raíces que datan de hace cientos o quizás miles de años.



Jaume A. Mirallas Sariola señala en su artículo "Futbol" (2004), que los orígenes del futbol se remontan a los siglos III y II antes de nuestra era, en la antigua China, donde el Ts'uh Kúh nació como parte de los ejercicios de adiestramiento militar que consistían en patear una pelota de cuero rellena de pelos y plumas hacia una pequeña red montada en varas de bambú.

Claro que también hay reminiscencias de un futbol primitivo en otras latitudes, como en Japón, Grecia, Roma y México. En nuestro país es bien sabido que diversas culturas prehispánicas practicaban el llamado "juego de pelota", una ceremonia que consistía en mantener en movimiento una pesada pelota de caucho, usando principalmente la cadera con el objetivo de meterla en un aro de piedra elevado.

Sin embargo, el futbol moderno, tal y como lo conocemos en la actualidad, fue concebido en Inglaterra durante el siglo XIX. Jesús Gumiel explica en su artículo "Origen del fútbol, historia, evolución y quién inventó el fútbol" (2025), que fueron los principales clubes y escuelas inglesas las que establecieron sus reglas en 1863 con la fundación de la Football Association.

Rápidamente, el futbol arribó a otros países y continentes, por lo que a finales del siglo XIX ya se habían creado diversas ligas y federaciones en América del Sur. La popularidad que fue ganando este deporte en los Juegos Olímpicos motivaron al entonces presidente de la Federación Internacional de Futbol Asociación, Jules Rimet, a celebrar el primer campeonato del mundo en Uruguay en 1930.



Desde entonces, dicho torneo se ha celebrado en 21 ocasiones más, interrumpido solamente una vez debido a la Segunda Guerra Mundial y como seguramente ya todos sabemos, este año se llevará a cabo una edición más, celebrada por tercera ocasión en nuestro país.

Comité Editorial

Junio 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

El gran torneo

Cincuenta y seis años han transcurrido desde la primera vez que nuestro país albergó la máxima fiesta del fútbol en 1970. Como seguramente sabrá cualquier aficionado, en aquella ocasión resultó campeón la selección de Brasil bajo la batuta del inolvidable Edson Arantes do Nascimento, mejor conocido como "Pelé".

Pero esa no ha sido la única ocasión en que el fútbol ha brillado con tal fuerza en tierras mexicanas, ya que en 1986 tuvimos el honor de celebrar nuevamente dicho torneo. Esta vez fue la magia del argentino Diego Armando Maradona la que llevó a su país a obtener la gloria.

Este 2026, México se convertirá en el único país en el mundo en ser sede del torneo futbolístico más importante a nivel selecciones por tercera ocasión, bajo una organización conjunta con Estados Unidos y Canadá.

Además, dicho certamen reúne las siguientes particularidades, descritas en el sitio oficial del evento:

- El torneo dará comienzo el 11 de junio en el Estadio Azteca, el cual se convertirá en el único recinto en la historia en albergar tres inauguraciones mundialistas.
- Nunca antes el torneo se había celebrado en tres países simultáneamente.
- Por primera vez en la historia, 48 selecciones disputarán el torneo en la fase final.
- Las selecciones se repartirán en 12 grupos, de 4 equipos cada uno.
- Se disputarán 104 partidos en total, todo un récord.



- En México, se disputarán 13 juegos y el mismo número en Canadá, mientras que el resto se jugarán en Estados Unidos, incluyendo la gran final el domingo 19 de julio.
- Las sedes mexicanas serán Ciudad de México, Monterrey y Guadalajara.
- El balón oficial del torneo está adornado con elementos icónicos de los anfitriones: El águila (México), hojas de arce (Canadá) y estrellas (Estados Unidos).



Para nadie es un secreto que este certamen es uno de los eventos deportivos más importantes del mundo, probablemente porque el fútbol es uno de los deportes favoritos de chicos y grandes, pero sobre todo porque es fuente de pasión, alegrías y fraternidad.

El fair play

Traducido literalmente como "juego justo", pero popularmente como "juego limpio", es un concepto que se gestó en el siglo XIX de acuerdo a Roland Renson en su artículo "Fair play: Sus orígenes y significados en el deporte y la sociedad (2019).



De acuerdo con el autor, nació como una necesidad entre los deportistas de las escuelas de elite en Gran Bretaña para hacer valer un código de honor, respetar al rival y evitar lesiones en un mundo donde todavía se hacía valer la ley del más fuerte.

Conforme los deportes se fueron profesionalizando y aumentando las competencias internacionales, el fair play comenzó a adoptarse cada vez más, incluso por el Comité Olímpico Internacional.

¿Por qué es importante?

En primer lugar, si bien es cierto que el objetivo de una competencia deportiva es determinar quién es el mejor, para saberlo todos los contendientes deben aceptar las normas que rigen dicha disciplina. Pero más allá de este respeto a las reglas, debe prevalecer un respeto hacia el oponente.

De acuerdo con Panathlon Internacional, una organización global que promueve el juego limpio y la ética deportiva, "el juego limpio se aplica a todos, desde atletas, dirigentes, entrenadores, médicos, figuras y funcionarios, hasta espectadores y padres de familia".

Agrega además que, "el fair play es la regla no escrita, pero esculpida en la conciencia, lo que da humanidad al deporte".

Premios al juego limpio

El "Premio Fair Play" es un reconocimiento otorgado por el organismo más importante del fútbol a nivel mundial, a personas o entidades que demuestran y fomentan una conducta excelente o actividad deportiva y profesional.

Podría pensarse que entre los premiados solo hay futbolistas, como Gary Lineker (quien nunca recibió ni una sola tarjeta amarilla o roja en toda su carrera deportiva), pero también hay entrenadores, dirigentes, médicos y hasta aficionados.



Aprovechemos esta fiesta del fútbol que celebraremos en nuestro país para demostrar que los mexicanos podemos ser excelentes anfitriones y aficionados, demostrando valores como respeto, empatía y amistad.

Ejercicio una vez a la semana

El ejercicio es una actividad estructurada, repetitiva y con el objetivo final de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física, esto de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Tanto el ejercicio como la actividad física son componentes efectivos para la prevención y tratamiento de múltiples enfermedades, así lo comenta Marco A. Tavera Vilchis en la publicación "Reflexiones de la prescripción de ejercicio físico en la consulta del médico familiar" (2023).

Añade también, que el ejercicio tiene beneficio de mejorar la masa muscular, reducir riesgo de enfermedad cardiovascular, mejora la salud mental, calidad de sueño, calidad de vida, entre otros.

La OMS recomienda para adultos de 18 a 64 años, realizar de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana, pero, ¿qué puede suceder si solo se realiza una sesión por semana?

Las directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios (2021), señalan que, a pesar de ser poco frecuente, pero tras una sesión aguda de intensidad relativamente vigorosa pudiera ocasionar un evento cardiaco súbito.

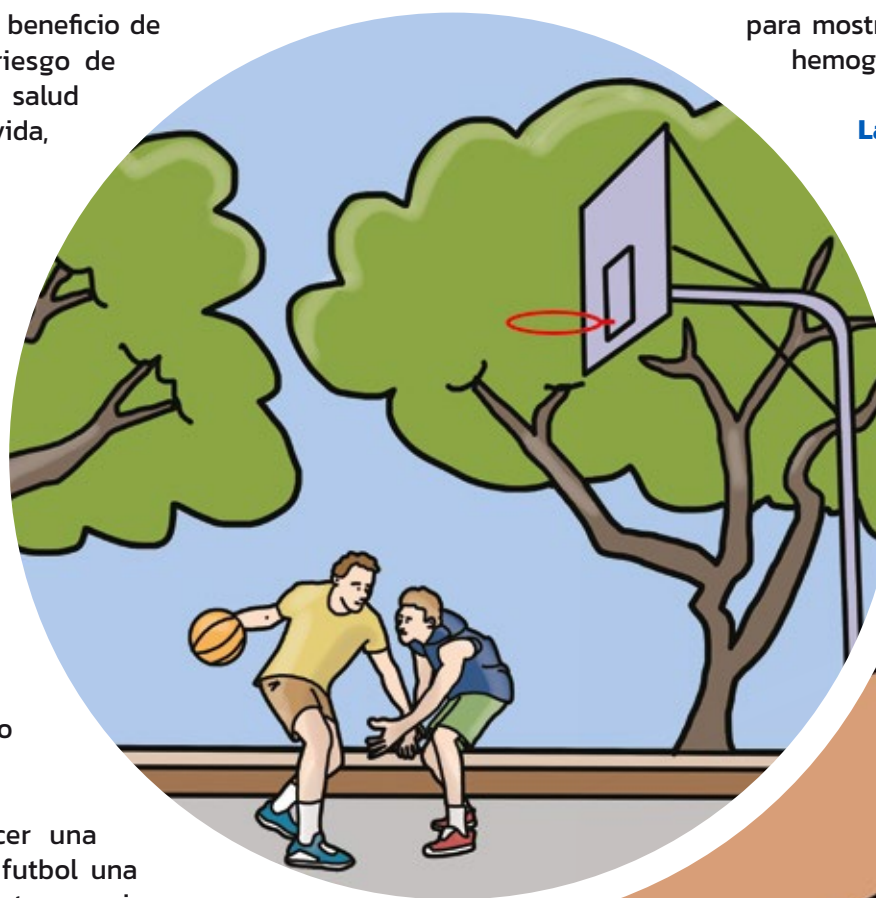
Un ejemplo de lo dicho sería hacer una actividad como jugar un partido de fútbol una vez por semana, sin calentamiento previo y probablemente, con malas condiciones de salud, como pudiera ser sobrepeso, grasa abdominal, fumar, tomar alcohol, entre otras.

En este mismo sentido, las directrices de la OMS mencionan que un nivel más alto de actividad física (frecuencia, duración o volumen), está asociado con mayores beneficios. Con esto podemos tener en cuenta que una o ninguna por vez por semana tendríamos el menor o nulo beneficio del ejercicio.

En la publicación "Actividad física" (2024) de la OMS, menciona que las personas que no hacen suficiente ejercicio presentan un riesgo de mortalidad de un 20 a 30% superior a las que son suficientemente activas.

Por otro lado, César Corvos Hidalgo y colaboradores publicaron en 2004 un estudio llamado "Ejercicio físico y diabetes mellitus tipo 1: Una revisión narrativa", en el que refiere que se demostró que aplicando actividad física dos veces por semana no fue suficiente para mostrar resultados positivos en el parámetro de hemoglobina glucosilada.

La actividad física es algo que ayuda a la salud, las recomendaciones van encaminadas a realizar los más días posibles. Si solo se realiza una vez por semana ésta debería ser de baja intensidad para no generar riesgos.



Hipopresivos e isométricos

Los ejercicios isométricos, una alternativa segura, sin equipo y desde casa, se han convertido en la opción ideal para quienes quieren empezar a moverse sin riesgo. Son útiles para personas sedentarias o en rehabilitación y pueden practicarse a cualquier edad. Así lo comenta Pepe Herrera de la UNAM en su publicación "Ejercicios isométricos, una forma segura y efectiva de activarse" (2026).

El autor también menciona que estos ejercicios son contracciones musculares estáticas, en las que el músculo genera tensión sin cambiar su longitud, ni mover las articulaciones, funcionando como una introducción al deporte o un estilo de vida más activo, desde niños que se acercan por primera vez al deporte, hasta adultos mayores que necesitan una rutina segura.

● Algunos ejemplos son:

- Plancha frontal
- Sentadilla estática contra la pared
- "Superman"

El tiempo recomendado varía entre 6 a 30 segundos de acuerdo con la persona.



Pero existen más ejercicios que pueden ofrecer distintos beneficios. Por ejemplo, los ejercicios hipopresivos, pero, ¿qué son? La investigadora Janet Galicia en su publicación para la UNAM "Gimnasia abdominal hipopresiva GAH" (2023), menciona que son una alternativa a los métodos tradicionales para tonificar la musculatura de la faja lumbi-pélvica sin presionar las estructuras y los órganos internos.

● ¿Cuáles son los beneficios de estos ejercicios?

La investigadora menciona distintos beneficios, entre los que destacan, la reducción del perímetro de la cintura, fortalecer los abdominales profundos, estos músculos marcan la cintura y estabilizan la columna lumbar, mejorando dolores de espalda baja, también fortalecen los músculos de la vagina, vejiga, ano y recto, previniendo la aparición de incontinencia urinaria leve en un 95% y moderada en un 60%.

● ¿Cómo puedo realizar estos ejercicios?

Janet Galicia menciona que para una adecuada técnica deben de considerarse ciertos signos del cuerpo que delatan este efecto hipopresivo como son apertura de costillas, movilización del ombligo hacia adentro y hendidura en las clavículas.

- Autoelongación: Estiramiento de la columna.
- Doble mentón: Empuje el mentón hacia dentro.
- Abducción de las escápulas: Baje los hombros y junte las escápulas.
- Adelantamiento del eje de gravedad: Incline su tronco un poco hacia adelante.
- Respiración costal: Respiración diafragmática pautada.
- Fase inspiración: Incremento del volumen de la caja torácica.
- Fase de espiración: Proceso pasivo, disminución de la cavidad torácica.
- Apnea respiratoria: Fase de espiración total de aire y apnea mantenida entre 10 y 25 segundos.

Todos nos beneficiamos con la actividad física, lo más recomendable es acudir a un profesional de la salud deportiva para que indique el tipo de actividad que podemos realizar.

Pérdida de masa muscular

¿Estás perdiendo masa muscular sin darte cuenta? Puede que no lo notes al espejo, pero tu cuerpo sí.

Sentirte más cansado, perder fuerza, subir grasa, aunque "comes igual" o incluso tener más antojos, pueden ser señales de que estás perdiendo masa muscular y no, no es algo exclusivo de adultos mayores. Hoy sabemos que este proceso, llamado sarcopenia, puede iniciar desde los 30 años y acelerarse por el estilo de vida actual: Sedentarismo, estrés, mala alimentación y alteraciones digestivas.

● Más que músculo: Un órgano clave para tu salud

El músculo no solo te da fuerza. Es un órgano metabólico fundamental. Ayuda a regular la glucosa en sangre, mantiene el gasto energético y protege contra enfermedades como la diabetes, obesidad y síndrome metabólico. Cuando disminuye, el cuerpo se vuelve menos eficiente, favoreciendo la acumulación de grasa y el desequilibrio metabólico.

Por eso, perder músculo no es solo un tema físico, es un tema de salud integral.

● ¿Por qué estás perdiendo masa muscular?

La pérdida muscular ocurre cuando el cuerpo degrada más proteína de la que puede formar. Esto puede suceder por:

- Dietas bajas en proteína o muy restrictivas.
- Falta de ejercicio, especialmente de fuerza.
- Estrés e inflamación crónica.
- Cambios hormonales.
- Problemas en la absorción de nutrientes.

Aquí es donde entra un factor clave que muchas veces olvidamos: Tu intestino.

● Tu intestino también influye en tu músculo

El intestino no solo digiere alimentos, también regula la inflamación y la absorción de nutrientes esenciales.

Una microbiota intestinal equilibrada favorece el aprovechamiento de proteínas, vitaminas y minerales necesarios para mantener la masa muscular. En cambio, un desequilibrio intestinal puede contribuir a inflamación y pérdida muscular.

Diversos estudios han mostrado que la microbiota puede influir directamente en la masa y función muscular, lo que abre una nueva perspectiva en el cuidado integral de la salud.

● ¿Qué puedes hacer desde hoy?

No necesitas cambios extremos. Pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia:

Incluye proteína de calidad en cada comida: Pollo, pescado, huevo o leguminosas ayudan a estimular la síntesis muscular.

Evita dietas muy restrictivas. Cuando comes muy poco, tu cuerpo puede usar músculo como energía.

Haz ejercicio de fuerza. No necesitas horas en el gimnasio. La constancia es la clave.

Cuida tu salud intestinal. El consumo de alimentos fermentados y probióticos puede favorecer una microbiota saludable y mejorar la absorción de nutrientes.

● No solo es el peso, es tu composición corporal

Puedes tener un peso "normal" y aun así tener baja masa muscular. A esto se le conoce como obesidad sarcopénica, una condición cada vez más frecuente.

Por eso, evaluar tu composición corporal es tan importante como subirte a una báscula.

● Un mensaje final

Cuidar tu masa muscular es cuidar tu energía, tu movilidad y tu calidad de vida.

No esperes a sentirte débil o cansado para actuar. Tu cuerpo habla antes de que lo notes y siempre estás a tiempo de escuchar.

Empieza hoy: Aliméntate mejor, muévete más y cuida tu intestino.

Tu salud —por dentro y por fuera— lo va a reflejar.



LN ED Liliana Teresa Panduro Valdez.
Especialista en nutrición renal,
pediátrica y educadora en diabetes.



Actividad física y microbiota

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal voluntario que implica un gasto de energía; incluye actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, jugar, bailar o realizar tareas del hogar. Mantenerse físicamente activo de manera regular es fundamental para preservar y mejorar la salud física y mental en todas las etapas de la vida. Por otro lado, la microbiota es el conjunto de microorganismos vivos que habitan de manera natural en el cuerpo humano, principalmente bacterias, aunque también incluye hongos, virus y otros microbios; la mayor parte se localiza en el intestino. Desempeñan funciones esenciales en la digestión, sistema inmune y metabolismo. El ejercicio regular se asocia con un microbiota intestinal más diversa y estable, lo que mejora la salud intestinal.

¿Cómo ayuda la actividad física a la microbiota?

1) Aumenta las bacterias buenas

El ejercicio favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas que ayudan a:

- Mejorar la digestión
- Proteger contra enfermedades
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Reducir la inflamación

2) Mejora la diversidad bacteriana

La diversidad y composición del microbiota intestinal son cruciales para varias funciones vitales, incluido procesos básicos como la digestión y absorción de nutrientes.

- Mejorando la salud intestinal
- Mayor bienestar general
- Menor riesgo de padecimientos como obesidad o diabetes tipo 2

3) Produce sustancias beneficiosas

La actividad física ayuda a que las bacterias intestinales produzcan ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, que sirven como fuente de energía para las células intestinales y ayudan a fortalecer la barrera que sirve como escudo ante enfermedades teniendo beneficios como:

- Nutrir las células del intestino
- Disminuir la inflamación
- Ayudar al control de glucosa y grasa corporal

4) Fortalece el sistema inmunológico

Una microbiota saludable mejora las defensas del cuerpo y ayuda a prevenir infecciones y enfermedades inflamatorias, manteniendo más fuertes o enfermándonos menos.

5) Puede mejorar la salud mental

Existe una conexión entre intestino y cerebro llamada "eje intestino-cerebro". El ejercicio y una microbiota saludable pueden ayudar a:

- Reducir estrés y ansiedad
- Mejorar el estado de ánimo
- Favorecer el descanso y la concentración

¿Qué tipo de actividad física ayuda más?

Las actividades moderadas y constantes son las más beneficiosas, por ejemplo:

- Caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar, ejercicio de fuerza, juegos y actividades recreativas

Se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada.

Recomendaciones para todos

- Empezar poco a poco si no hacen ejercicio
- Ser constantes, es más importante que la intensidad
- Elegir actividades que disfruten
- Mantener buena hidratación y alimentación

Para mantener una microbiota intestinal saludable no solo es importante realizar actividad física de manera regular, sino también llevar una alimentación equilibrada y un buen descanso. Una dieta saludable debe incluir alimentos ricos en fibra y nutrientes que favorezcan las bacterias buenas del intestino, como frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales, yogur, Yakult o alimentos fermentados que aporten bacterias saludables.

La combinación de ejercicio moderado, buena alimentación e hidratación adecuada ayuda a mantener un intestino sano, fortalecer el sistema inmunológico, disminuir la inflamación y mejorar la salud general.

"Cuidar tu microbiota es cuidar tu salud: El movimiento, la buena alimentación y el descanso trabajan juntos para mantener tu cuerpo en equilibrio".



LN Zaida Karina Rivas Morquecho.

Los probióticos pueden ayudar a:



El Lactobacillus casei Shirota

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal

Nuestro intestino es el hábitat de millones de bacterias que forman una comunidad benéfica para cada organismo.

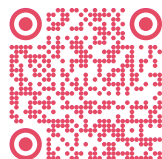
¿Le gustaría que las bacterias intestinales vivieran siempre en buen estado?

Existen puntos claves para que la microbiota intestinal se mantenga sana, aquí algunas recomendaciones:

- Consuma diariamente alimentos ricos en fibras: Verduras, frutas y cereales como la avena.
- Consuma alimentos y bebidas con probióticos, como los productos de la familia Yakult.
- Existen muchos medicamentos que alteran a las bacterias benéficas, no se automedique.

Disfrute su alimentación y su vida, trate de canalizar el estrés, ya que también puede generar problemas en las bacterias intestinales y a la postre en malestares digestivos.

Síguenos en nuestras redes sociales



¿Cuántas calorías quemas cuando haces ejercicio?



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



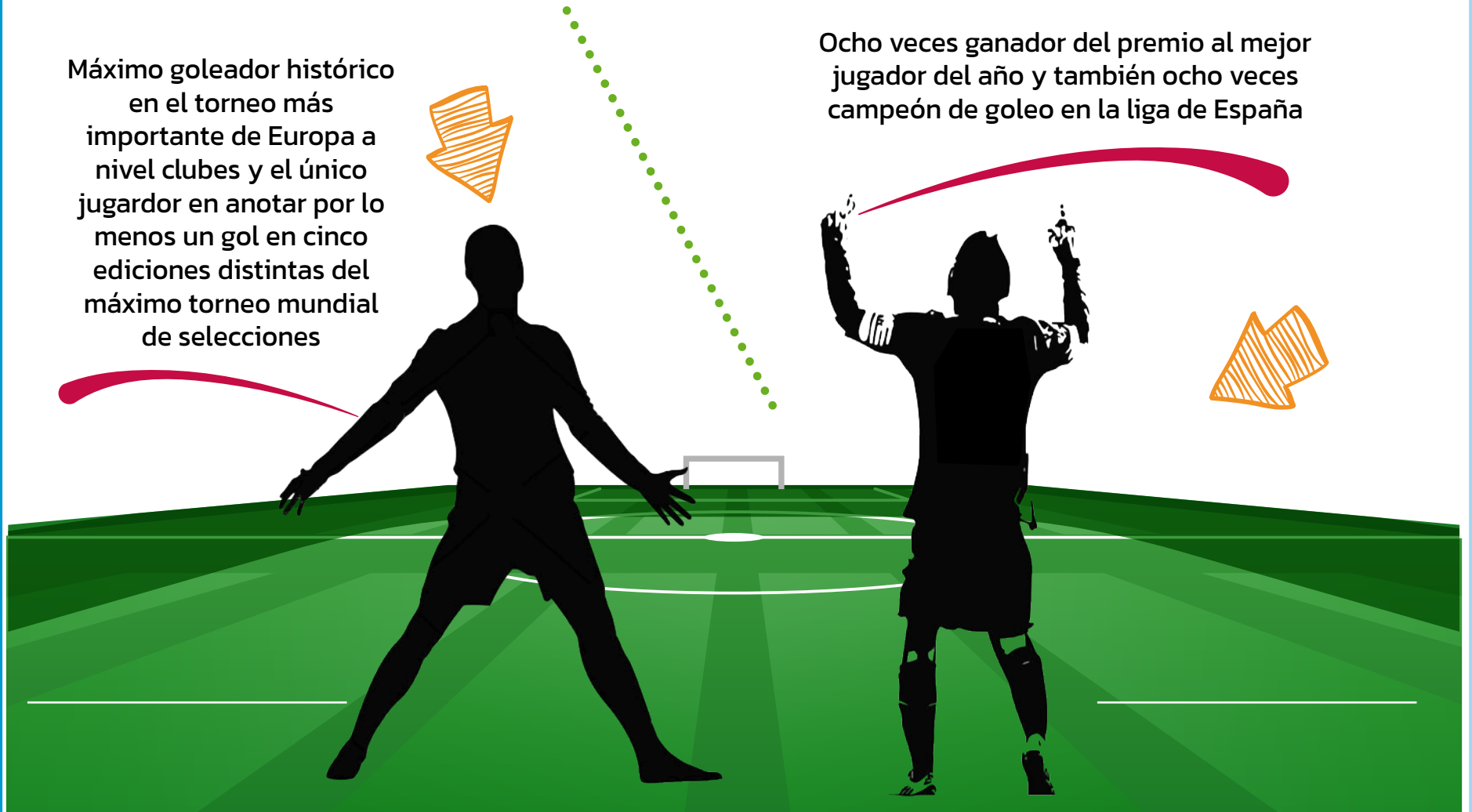


Estrellas del futbol

Yakuamigo, seguramente tú también eres un apasionado del futbol mundial, así que te invitamos a reconocer estas estrellas tan solo por su figura.

Máximo goleador histórico en el torneo más importante de Europa a nivel clubes y el único jugador en anotar por lo menos un gol en cinco ediciones distintas del máximo torneo mundial de selecciones

Ocho veces ganador del premio al mejor jugador del año y también ocho veces campeón de goleo en la liga de España





El *Lactobacillus casei Shirota*

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

Unidos por los niños

Gracias a su valioso apoyo durante la campaña “Unidos por los niños”, celebrada durante los meses de marzo y abril, estaremos entregando a Mi Gran esperanza, A.C. y Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, A.C. un total de \$257,362.42

Estos recursos estarán destinados para que más niños logren mejorar su calidad de vida.

A nombre de todas las familias que podrán abrigar una esperanza, les agradecemos de todo corazón.

De corazón,
¡gracias!

