

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 359 / Distribución Gratuita

Los derechos humanos



40
ANIVERSARIO
Yakult
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EN MEXICO

“Todos tenemos los mismos derechos humanos”, es una frase que vemos con frecuencia en los medios de comunicación. Pero, ¿sabes qué son y cuáles son? Desafortunadamente, existe mucho desconocimiento al respecto, sin embargo, entre más informados estemos frente al tema, será más sencillo que nuestros derechos sean reconocidos, respetados y protegidos. Esperamos que la presente edición de **Familia Yakult** le sea de utilidad para dicho fin.

Atentamente / Comité Editorial

Historia y definición

Los derechos humanos constituyen el fruto de una lucha constante de la humanidad por acceder a mejores niveles de vida, basados en el principio del respeto a la dignidad humana.



Si bien es cierto que la Constitución de Virginia de 1776 (Estados Unidos) y la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de 1789 (Francia), representan grandes avances en la materia, tristemente fue la Segunda Guerra Mundial el detonante para que los derechos humanos tuvieran un carácter “universal”.

En 1948, poco después de la fundación de las Naciones Unidas, la Asamblea General adoptó la Declaración Universal de los Derechos Humanos, con el objetivo de que los países miembros de la organización se comprometieran a no permitir que sucedieran más atrocidades como las ocurridas durante el conflicto.

¿Qué son los derechos humanos?

Aunque no existe una definición única acerca de qué son los derechos humanos, todas comparten puntos comunes, como la universalidad. Una de las más utilizadas corresponde a la del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia:

“Los derechos humanos son normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos. Estos derechos rigen la manera en que los individuos viven en sociedad y se relacionan entre sí, al igual que sus relaciones con el Estado y las obligaciones del Estado hacia ellos.”

Por otra parte, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) añade lo siguiente:

“Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna.”

De acuerdo a la CNDH, en su portal de internet, la aplicación de los derechos humanos, a la que se encuentran obligadas todas las autoridades, se rige por los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad.

Sin embargo, el principio de universalidad constituye en realidad la piedra angular de estos. Esto significa que todos tenemos la misma oportunidad de gozar de los derechos humanos.



Cabe señalar que, si bien es cierto que como personas individuales tenemos derecho a disfrutar de nuestros derechos humanos, también debemos respetar y defender los de los demás.

Comité Editorial

Septiembre de 2024. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez. **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. 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>. 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:** 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

¿Cuáles son nuestros derechos?

De acuerdo a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), tradicionalmente estos han sido clasificados en tres generaciones, en función al momento histórico en que surgieron:

- Civiles y políticos.
- Económicos, sociales y culturales.
- Colectivos.



La Declaración Universal de los Derechos Humanos abarca un total de treinta derechos, derechos de los cuales destacamos diez, encontrados en la versión ilustrada de la Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas:

- Todos los seres humanos nacen libres e iguales y deberían recibir el mismo trato.
- Toda persona tiene derecho a la vida y a vivir en libertad y seguridad.
- Nadie tiene derecho a tratarte como un esclavo y tampoco tú debes esclavizar a nadie.
- Tienes derecho a circular por tu país y a elegir dónde deseas vivir. También derecho a salir del país y a regresar.
- Toda persona tiene derecho a pensar y a expresar su opinión y nadie debería prohibírselo.
- Nadie tiene derecho a torturarte.
- Tienes derecho a poseer bienes. Nadie tiene derecho a privarte de ellos arbitrariamente.

- Toda persona tiene derecho a participar en la vida política de su país y al acceso equitativo al servicio público.
- Toda persona tiene derecho al trabajo en condiciones justas y favorables, y a escoger libremente su empleo y percibir un salario que le permita vivir y mantener a su familia.
- La jornada laboral no debería ser demasiado larga y toda persona tiene derecho a descansar y a disfrutar de vacaciones periódicas pagadas.

Por otra parte, tenemos los derechos colectivos o de tercera generación, correspondientes a grupos de personas que comparten intereses comunes. Así tenemos los siguientes derechos colectivos reconocidos por la CNDH:

- Derechos relativos al Programa Contra la Trata de Personas.
- Derechos relativos al Programa de Agravios a Periodistas y Defensores Civiles de Derechos Humanos.
- Derechos Relacionados con la Desaparición de Personas.
- Derechos de las Personas Migrantes.
- Derechos de los pueblos y comunidades indígenas.
- Derechos Humanos de Niñas, Niños y Adolescentes.



Cabe aclarar que dentro del conjunto de derechos humanos no existen niveles, ni jerarquías, pues todos tienen igual relevancia, por lo que el Estado se encuentra obligado a tratarlos en forma global, de manera justa y equitativa, dándoles a todos el mismo peso.

¿Quién protege mis derechos?

Según la Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas, todos los Estados miembros de esta organización, han ratificado al menos uno de los nueve tratados básicos de derechos humanos, lo cual conlleva la responsabilidad de respetar, proteger y cumplirlos.



Los gobiernos se comprometen a crear y poner en práctica leyes que sean compatibles con los deberes y obligaciones relativos a los tratados. En caso de que sus aparatos judiciales no sean capaces de solucionar las violaciones a los derechos humanos, existen mecanismos y procedimientos a nivel regional e internacional para atender las denuncias individuales y de grupo.

En nuestro país, la instancia encargada de velar por los derechos humanos es la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), un organismo autónomo, es decir, que no depende de ninguna otra autoridad.

● Funciones de la CNDH

A continuación, mencionamos algunas de las funciones otorgadas por el Gobierno de México:

- Recibir e investigar quejas de presuntas violaciones a los derechos humanos, por acciones u omisiones de las autoridades administrativas de carácter federal o por la tolerancia o anuencia de la autoridad de conductas ilícitas realizadas por particulares.
- Formular recomendaciones públicas, denuncias y quejas ante las autoridades respectivas.

- Procurar la conciliación entre los quejosos y las autoridades señaladas como responsables, así como la inmediata solución de un conflicto planteado, cuando la naturaleza del caso lo permita.
- Impulsar la observancia de los derechos humanos en el país.
- Promover el estudio, enseñanza y divulgación de los derechos humanos.

● ¿Cuándo acudir ante la CNDH?

Cualquier persona puede presentar una queja ante la CNDH cuando estime que sus derechos humanos han sido vulnerados por acciones u omisiones provenientes de una autoridad administrativa o servidor público federal, con excepción de aquellas que pertenezcan al Poder Judicial de la Federación, asuntos electorales o conflictos de particulares.

La queja debe incluir un breve relato de los hechos cometidos por la autoridad administrativa o servidor público que la persona estima como violatorios de sus derechos humanos. Cabe aclarar que no se puede presentar una queja de manera anónima.



Se dice que la defensa de los derechos humanos, además de ser una cuestión de principios, es un tema práctico, porque tal y como lo menciona Amnistía Internacional en su portal de internet "Si los derechos de mi vecino están protegidos, es mucho más probable que los míos lo estén".

Prevención de la violencia familiar

De acuerdo al cuadernillo digital “Prevención de la violencia familiar” (2020), del Centro de Integración Juvenil A.C. publicado en el portal del Gobierno de México, la violencia familiar se refiere a aquellas acciones cometidas por algún miembro de la familia en contra de otro, con la intención de causar daño en su cuerpo, emociones, ideas o libertad.

Destaca también que los tipos de violencia se dividen de la siguiente forma:

Psicoemocional. Palabras o acciones que alteran o dañan los pensamientos, emociones o autoestima de otras personas. Por ejemplo, insultos, burlas, sarcasmos, palabras hirientes, entre otras.

Física. Acciones con alguna parte del cuerpo u otros objetos, que causan daños físicos a otras personas como golpes, mordidas, patadas, manazos, entre otras.

Por descuido. Falta de cuidados o abandono total o parcial a un miembro de la familia en situación vulnerable como niñas, niños, adolescentes, personas de la tercera edad o con discapacidad.

Patrimonial o económica. Dañar o quitar las pertenencias materiales o dinero de algún miembro de la familia. También, se considera violencia limitar el gasto familiar o usarlo para otras cosas sin cubrir las necesidades de alimento, techo o vestido.

Sexual. Acciones que ponen en riesgo la integridad o desarrollo psicosexual de cualquier persona. Por ejemplo, manoseos en áreas genitales o privadas, insistir u obligar para realizar u observar actos sexuales o violaciones.

Contra los derechos reproductivos. Actos que no permiten decidir libremente sobre si tener hijas o hijos, cuántos y en qué momento. Por ejemplo, obligar a alguien a tener bebés u obligar a alguien a usar un método anticonceptivo no deseado.

En este mismo sentido, la Universidad Nacional Autónoma de México cuenta con un material gráfico y didáctico llamado “Violentómetro”, tiene forma de termómetro y puede ayudar a identificar las diferentes manifestaciones de

violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que probablemente se desconocen.

Acciones para prevenir la violencia

La Secretaría del Bienestar del Gobierno de México, en su portal de internet, realizó la publicación “Prevención de la violencia” (2024), donde menciona algunos puntos para prevenir:

- Identifica las causas y los factores de riesgo.
- Infórmate: La mayoría de las personas desconoce los aspectos cruciales sobre la violencia.
- Genera y fomenta ambientes de respeto: Aprender que a través del diálogo respetuoso y la tolerancia podemos encontrar puntos de acuerdo para solucionar problemas.
- No aceptar malos tratos: Cualquier tipo de maltrato debe evitarse, pues una vez que se aceptan, comienza un proceso de “normalización”.
- Siempre expresa tu postura: Muchas veces, por pensar que se pueden generar más problemas y se tiene temor, se opta por la sumisión y el silencio.
- Escucha a las y los demás, sobre todo si se trata de víctimas: Cuando se comparte una historia de violencia, se está dando el primer paso para romper el ciclo de maltrato.
- Educa a tu comunidad y familiares: Una herramienta indispensable para prevenir la violencia es la educación.
- Pide ayuda, busca atención y servicios adecuados.

Bajo ninguna circunstancia se puede aceptar la violencia, para ello es importante estar informados y solicitar apoyo profesional.



REDESCUBRE EL SABOR



Contienen
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**

Sofúl^{LT} Yakult

Sofúl LT es una leche fermentada de consistencia suave y reducido en calorías, que contiene más de

10,000

millones de
Lactobacillus casei Shirota

Aporta proteínas y calcio, es bajo en grasa, bajo en sodio y no contiene conservadores. Por ello, representa una opción saludable dentro de una alimentación completa y equilibrada.

Más de 10 mil millones de *Lactobacillus casei Shirota*



Alimento lácteo fermentado para beber

Sofúl LT para beber es un alimento lácteo fermentado reducido en calorías, que al estar elaborado con leche aporta calcio y proteínas, además contiene vitamina D y E.

20,000

millones de
Lactobacillus casei Shirota

Es práctico e ideal para disfrutar en cualquier actividad en sus tres deliciosos sabores.

Más de 20 mil millones de *Lactobacillus casei Shirota*



Familias funcionales

La familia es el núcleo social más importante para el crecimiento y realización de la persona, provee valores, costumbres y creencias al grupo familiar y los aportes afectivos y materiales que brinda son fundamentales para el desarrollo y bienestar de sus miembros.



Esto lo comenta la investigadora Silvia Elizabeth Reyes en un estudio llamado "Funcionalidad familiar y conductas de riesgo en estudiantes de ciencias de la salud" (2022).

Añade que la familia como institución tiene una función muy importante en la sociedad, cuya influencia tiene una acción directa y temprana en la formación de las personas. Asimismo, la composición y funcionalidad es fundamental en el desarrollo del comportamiento y personalidad de los individuos. El buen funcionamiento familiar es un factor determinante para la salud. Un aspecto que comenta la investigadora es que se pueden crear conductas de riesgo entre los miembros con ausencia de funcionalidad familiar, como pueden ser el consumo de alcohol, tabaco o marihuana; relaciones sexuales a temprana edad, y/o sin protección, infecciones de transmisión sexual, trastorno de alimentación, abandono de los estudios, trastorno afectivo, etc., principalmente en los jóvenes.

La publicación "Una familia funcional" de la Academia Americana de Pediatría (2024), proporciona algunas preguntas para reflexión:

● ¿Trata a cada hijo como a un individuo?

Cada hijo tiene su propio temperamento, su propia forma de ver e interactuar con el mundo. Individualice su relación con cada uno, reforzando puntos fuertes y talentos y evitando hacer comparaciones.

● ¿Existen rutinas diarias en su familia?

Es benéfico tener rutinas predecibles. Los horarios de las mañanas, las horas de comer y las horas de dormir son más fáciles. A los niños también les gustan los rituales y las tradiciones familiares de los cumpleaños, los días festivos y las vacaciones.

● ¿Su familia participa en actividades con sus parientes y la comunidad?

Las familias funcionan mejor cuando se sienten conectadas y apoyadas por familiares y amigos. Hagan un esfuerzo activo por reunirse socialmente con otros.

● ¿Son realistas las expectativas que tiene de sí mismo y otros familiares?

La conciencia propia que tiene su hijo, su conocimiento y sus destrezas están en constante cambio. Observe, lea y hable con otros para saber qué se puede esperar razonablemente en cada fase del desarrollo de su hijo.

● ¿El tiempo que pasa con sus familiares contribuye a las buenas relaciones entre ustedes?

La mayor parte del tiempo que usted y su hijo y pareja pasan juntos debe ser divertida, relajada, valiosa y relativamente sin conflictos.

● ¿Se encarga de sus propias necesidades?

Usted debe llevar una vida personal. Busque tiempo para disfrutar. Sus hijos prosperarán cuando usted satisfice sus necesidades emocionales. Les va mejor cuando son educados por padres que tienen una relación armoniosa.

● ¿Asume responsabilidad social y moral en su propia vida?

Usted es el modelo a seguir más importante para su hijo. Demuestre sus valores a través de acciones y palabras.



Con información y constancia se puede lograr una familia que genere individuos valiosos para la sociedad.

¿Qué es la seguridad alimentaria?

La seguridad alimentaria se refiere a la capacidad de acceder a alimentos seguros, nutritivos y suficientes en todo momento. Significa tener acceso a muchas fuentes de alimentos para una dieta bien equilibrada y lograr una vida sana. Abarca todos los puntos de acceso, desde el físico hasta el social y económico a los suministros de alimentos.

Para lograr la seguridad alimentaria, hay que cumplir los siguientes criterios:

- La producción de suficientes suministros de alimentos.
- Mantener un flujo constante de alimentos.
- Garantizar que los necesitados puedan acceder a estos suministros.

● Importancia de la seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es un problema mundial que ha venido afectando a miles de millones de personas en todo el mundo. Los datos más recientes de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación muestran que casi una de cada tres personas no tiene acceso a suficientes alimentos. Es importante recalcar que la alimentación es un derecho humano fundamental. El artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos incluye la alimentación como uno de los derechos básicos para “un nivel de vida adecuado para la salud y el bienestar”. No hace falta decir que la comida es una necesidad básica para mantener la vida.

La seguridad alimentaria también se traduce en mejores resultados sanitarios. Una buena alimentación fortalece el cuerpo, repone la energía y

proporciona suficientes nutrientes, contribuyendo sustancialmente a la salud y el bienestar general. Las dietas saludables ayudan a reducir el riesgo de desnutrición, enfermedades cardíacas, cáncer, derrames cerebrales y otras enfermedades.

● ¿Qué es y cómo afecta la inseguridad alimentaria severa?

Es uno de los extremos de la escala, pero incluso la inseguridad alimentaria moderada es preocupante. Para las personas que padecen una inseguridad alimentaria moderada, el acceso a los alimentos es incierto. Puede que tengan que sacrificar otras necesidades básicas, solo para poder comer. Cuando comen, puede ser lo que está más fácilmente disponible o lo más barato, que puede no ser el alimento más nutritivo. El aumento de la obesidad y otras formas de malnutrición es en parte resultado de este fenómeno. Los alimentos muy elaborados e hipercalóricos, con alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal son, a menudo, más baratos y fáciles de conseguir que las frutas y verduras frescas.

Comer esos alimentos puede significar que se cubren sus necesidades diarias de calorías, pero le faltan nutrientes esenciales para mantener su cuerpo sano y en buen funcionamiento. Las fuentes de suministro pueden ser la producción familiar o comercial, las reservas de alimentos, las importaciones y la asistencia alimentaria. El acceso a los alimentos, que puede ser económico, físico o cultural, existiendo diferentes posibilidades para favorecer la accesibilidad a los alimentos, siendo estos el empleo, el intercambio de servicios, el trueque, crédito, remesas, vínculos de apoyo familiar o comunitario existentes.

El consumo de alimentos, principalmente influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición, donde la educación y cultura juegan un papel importante.



L.N. Sandra Guadalupe Aldrete Gómez
Colegio de Nutriólogos de Jalisco A.C.



RECETAS

Bebida de sandía con Yakult (1 porción)

Ingredientes

- 1 Yakult
- 1/4 Taza de sandía sin semilla (cortada en cubitos)
- 1 Rodaja de sandía con cáscara para decorar
- 30 ml Agua mineral
- Hielo al gusto

Consejo del chef: Puede sustituir el agua mineral por agua natural o refresco de lima-limón.

Procedimiento

- Añada los cubitos de sandía en un vaso y macere bien.
- Agregue hielos, agua mineral y Yakult.
- Decore el vaso con la rodaja de sandía.
- ¡A disfrutar!



El autocuidado

El autocuidado es un concepto fundamental para nuestra salud; en pocas palabras, se refiere a las acciones y decisiones conscientes que tomamos para cuidar de nuestro bienestar emocional y físico, así logrando prevenir enfermedades y manteniendo una salud óptima.



A continuación, veremos diferentes tipos de autocuidado:

● Cuidado emocional

Se centra en mantener y promover una buena salud mental. Implica reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones de manera saludable.

- **Expresa tus emociones.** Platica con amigos, familia o en terapia. Escribe un diario ya que también puede ser una herramienta útil para procesar tus sentimientos.
- **Establece límites.** Aprende a establecer límites saludables en tus relaciones, tanto personales como laborales, sin miedo a decir “no”.
- **Cuidado social.** Programa actividades sociales que te hagan sentir bien y te permitan compartir momentos agradables.

● Cuidado físico

El autocuidado físico se enfoca en mantener un cuerpo sano y activo.

- **Actividad física.** Encuentra una actividad de tu agrado en donde la disfrutes y puedas comenzar a hacerla regularmente. Puede ser caminar, correr, nadar, andar en bici o cualquier otro deporte que te guste. Mantenerte activo te ayudará a mantener un buen estado de salud física y mental.
- **Alimentación equilibrada.** Presta atención a tu alimentación y procura consumir una dieta equilibrada y nutritiva. Incluye frutas, verduras, proteínas y granos enteros en la dieta diaria y sobre todo evita alimentos procesados.

- **Descanso adecuado.** Duerme lo suficiente para permitir que tu cuerpo se recupere. Establece una rutina de sueño regular para tener un descanso de calidad.
- **Cuidado de la salud.** Programa chequeos regulares y citas médicas para cuidar de la salud física. Busca atención médica cuando sea necesario.

● Cuidado personal

El autocuidado personal se trata de consentirte y dedicar tiempo a tus propias necesidades.

- **Tiempo para ti.** Dedicar momentos exclusivamente para ti, en donde puedas realizar actividades favoritas que disfrutes.
- **Autoestima.** Cultiva una actitud positiva hacia ti mismo/a, reconociendo tus logros y valorando tus propias cualidades.

El autocuidado se refiere a las acciones y decisiones conscientes que tomamos para promover nuestra salud física, mental y emocional. Sus beneficios son profundos y abarcan todos los aspectos de nuestra vida, permitiéndonos recargar nuestras energías y mantenernos energéticos y vitales en nuestro día a día. Al priorizar el descanso adecuado, la nutrición adecuada y la actividad física, mejoramos nuestra resistencia física y mental, reduciendo el estrés y promoviendo la relajación. Esto se traduce en una mayor productividad, una mejor concentración y una sensación general de bienestar.

Preparar comidas saludables permitirá alimentarte adecuadamente y cuidar de tu cuerpo junto con la actividad física.

El autocuidado es esencial para nuestro bienestar general, al invertir en nuestro autocuidado mejoramos la calidad de vida. Tómate el tiempo para identificar tus necesidades y encontrar las estrategias de autocuidado que funcionen mejor para ti. Con estos pequeños consejos lograrás grandes cambios con grandes beneficios, solo es comenzar a realizarlos día con día para llegar al autocuidado deseado con un gran bienestar personal, manteniendo un buen ánimo y pidiendo ayuda cuando sea necesario.




LN/ED Lizeth Teresita Elizondo Hernández.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco A.C.



Los probióticos pueden ayudar a:



Mantener el **Equilibrio** de la microbiota intestinal



Estimular el sistema inmunológico



Mejorar la digestión



Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas



Promover el movimiento peristáltico

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



Mejorar la digestión

Para el organismo es muy importante la digestión, al igual que los procesos de alimentación y absorción, que son complementarias. Ya que los alimentos que ingresan al cuerpo tienen que ser triturados y disueltos a sus moléculas más pequeñas para después ser llevadas al torrente sanguíneo y ser aprovechadas por el cuerpo. Para todo ello el cuerpo utiliza la masticación, así como los procesos del estómago e intestino.

Los **probióticos ayudan en la salud intestinal**, ya que promueven la mejora de las mucosas, necesarias para un adecuado proceso digestivo de los alimentos.

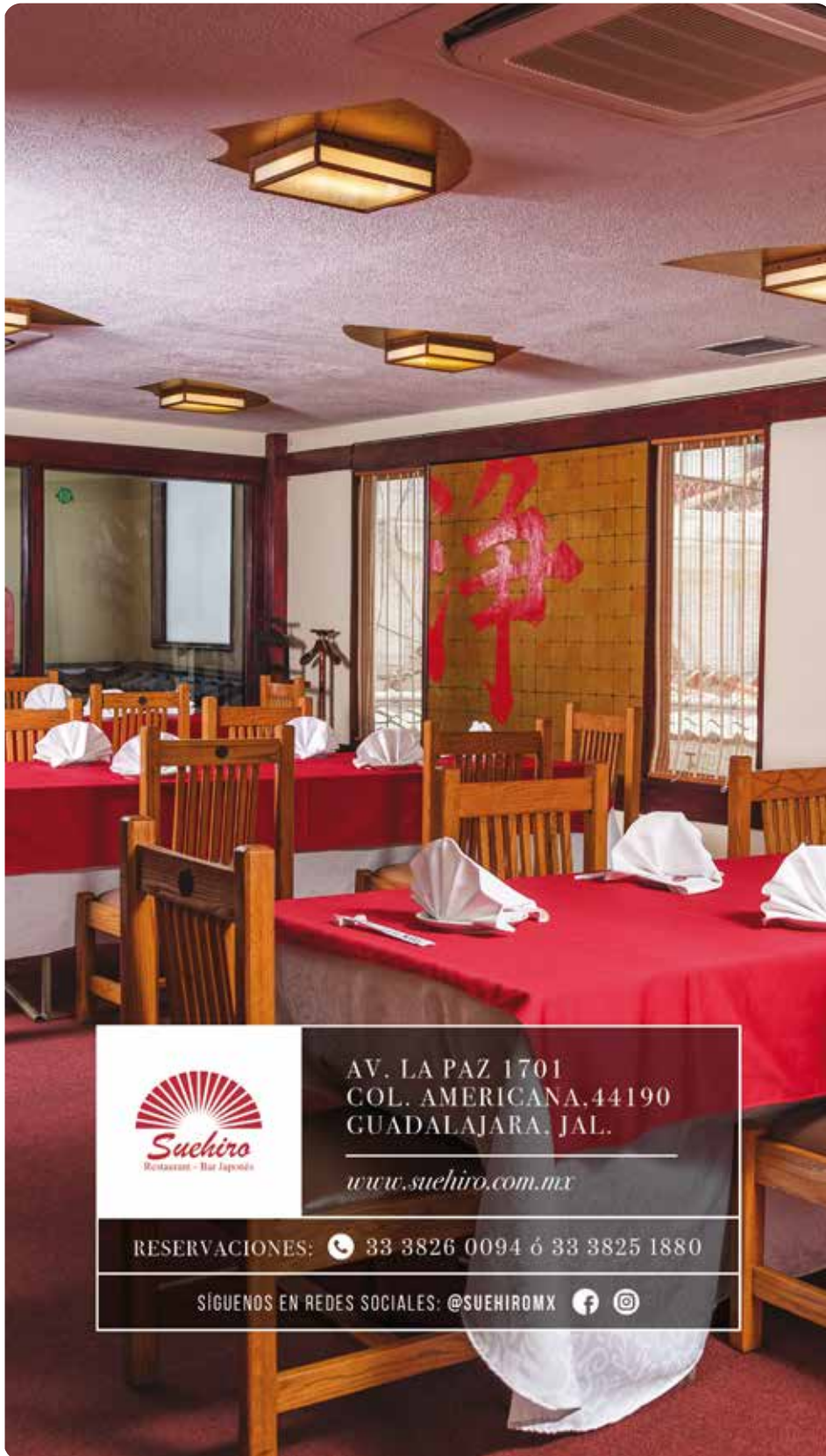
La dieta y la microbiota



La calidad de la dieta es importante y trascendente para que las bacterias intestinales puedan actuar en forma oportuna con beneficios para cada persona.

Síguenos en nuestras redes sociales





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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Yakult

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

Solicita
El siguiente personal



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Manzanillo

Escolaridad secundaria terminada

Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Ocotlán / Tepatitlán

Preparatoria terminada

Facilidad de palabra

Gusto por las ventas

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

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Frac. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Manzanillo: Boulevard Miguel de la
Madrid No. 12601 Colonia Santiago, Teléfono 31 4113 0898

Sucursal Ocotlán: Pantaleón Leal No. 170 A,
Colonia La Florida. Teléfono 39 2925 4130

Sucursal Tepatitlán: Dr. Ricardo Alcalá No. 88,
Colonia Centro. Teléfono 37 8688 0129



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

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

