

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 365 / Distribución Gratuita

El autocuidado



Yakult



“Más vale prevenir que lamentar”, dice un refrán mexicano muy popular, el cual se refiere a que es preferible tomar medidas para evitar que algo malo suceda, a tener que solucionarlo después. De esto se trata el autocuidado. Sin embargo, no basta con simplemente desearlo, sino que es necesario establecer estrategias y desarrollar hábitos para prevenir muchas de las enfermedades más comunes que pueden afectarlo, restándole años y calidad de vida. Lo invitamos a saber más al respecto en esta edición de **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué es el autocuidado?

La Organización Mundial de la Salud define al autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial”.



Por otra parte, según el Diccionario de la Lengua Española, la palabra autocuidado, proviene de los vocablos “auto”, que significa “propio” o “por uno mismo”, mientras que “cuidado” se refiere a la acción de cuidar, es decir, atender o proteger.

Luego de revisar ambas definiciones podemos concluir que **el autocuidado se refiere a aquellas prácticas que realizamos para mantener nuestra salud y prevenir enfermedades**, tomando en cuenta que también implica acciones para fortalecer el bienestar emocional.

¿Por qué es importante?

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en su comunicado de prensa del 5 de septiembre de 2024, entre

las diez principales causas de muerte a nivel nacional ocurridas entre enero y marzo del mismo año, seis de ellas corresponden a enfermedades no transmisibles que podrían haberse prevenido mediante una mejora en el estilo de vida:

- Enfermedades del corazón
- Diabetes mellitus
- Tumores malignos
- Enfermedades cerebrovasculares
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Insuficiencia renal

La incorporación de medidas de autocuidado es clave no solo para mejorar la calidad de vida y prevenir estas enfermedades, sino también para recuperarse más rápido en caso de ya padecerlas.

Asimismo, según el “Manual de autocuidado” (2022), elaborado por la Fundación Silencio de El Salvador y publicado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, las prácticas de autocuidado también tienen un efecto positivo en los siguientes aspectos:

- **Mejora la autoestima.** Aprender a cuidarse implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses benefician a la salud propia. Además, dichos esfuerzos nos permiten visualizar la importancia que todos tenemos como individuos.
- Tener una mayor conciencia de sí mismo y la valoración de las propias necesidades **promueve la toma de decisiones y el establecimiento de límites.**
- La incorporación de conductas de autocuidado **favorece la productividad.** Cuando aprendemos a decir no a los asuntos menos importantes y nos enfocamos en las metas que nos ayudan a crecer, mantenemos un estado saludable que nos permite rendir más.

Desde luego que es más fácil inculcar y desarrollar las prácticas de autocuidado entre los niños y jóvenes, pero nunca es demasiado tarde para aplicarlas en la vida diaria.



Comité Editorial

Marzo de 2025. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **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, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



El autocuidado físico

Probablemente, la mayoría estamos de acuerdo que alimentarse sanamente y hacer ejercicio con regularidad, son dos de las prácticas más comunes e importantes para cuidar nuestra salud, las cuales forman parte de las acciones del autocuidado físico.



En realidad, diversos autores reconocen distintas dimensiones del autocuidado, además del físico. Por ejemplo, Gabriela A. Suárez Lara, en su artículo “Análisis de las conductas de autocuidado en sus seis dimensiones: Una revisión sistemática” (2024), establece también dichas prácticas desde los aspectos psicológico, espiritual, profesional, relacional y emocional.

Señales que debemos atender

Según la “Guía para el autocuidado, si yo me cuido, puedo cuidar a los demás” (2022), publicada por el Instituto sobre raza, igualdad y derechos humanos, de María Andrea García, existen una serie de señales o afectaciones que pueden darnos una pista de que necesitamos prestar más atención a las dimensiones del autocuidado.

Entre las señales del desgaste físico tenemos: Tensión muscular, dolor de espalda, insomnio, somnolencia, cansancio crónico, hipertensión, dolor en el pecho, bruxismo (rechinar los dientes), sensación de pesadez, pérdida del cabello, alteraciones hormonales, falta de apetito o atracones de comida, problemas digestivos, taquicardias, sensación de falta de aire, abuso en el consumo de café y cigarrillos.

Manos a la obra

De acuerdo con el “Manual de autocuidado” de la Fundación Silencio de El Salvador y publicado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, el autocuidado físico siempre guarda una interrelación con otros aspectos, como el emocional, social y cognitivo. Por ejemplo, hacer ejercicio no solo es benéfico para los músculos y articulaciones, sino también para la salud mental.

A continuación, mencionaremos algunas de las acciones de autocuidado físico más importantes, promovidas en dicho documento:

Seguir una dieta saludable

La alimentación constituye uno de los principales factores protectores para evitar la aparición de enfermedades como sobrepeso, diabetes y enfermedades coronarias, entre otras.

Realizar suficiente actividad física

Además de contar con una alimentación adecuada, el cuerpo necesita ejercitarse para desarrollar los músculos y articulaciones, pero también es necesario gastar las energías adquiridas para mantener un equilibrio.

Higiene corporal

El aseo personal es clave en la prevención de enfermedades e infecciones, principalmente respiratorias y gastro-intestinales.

Dormir y descansar lo suficiente

Así como es importante exigir y dar actividad al cuerpo, también es necesario que éste descanse lo suficiente, ya que ambos procesos son complementarios y no puede haber un buen rendimiento sin descanso.

El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos activos del cuidado de su salud.



El autocuidado mental y social

La salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, según la Organización Mundial de la Salud.

Por ello, las prácticas de autocuidado no solo deben dirigirse a favor del aspecto físico, sino también el mental y social.

● Signos de desgaste

Según la “Guía de autocuidado, si yo me cuido, puedo cuidar a los demás” (2022), de María Andrea García, publicada por el Instituto sobre raza, igualdad y derechos humanos, no debemos ignorar las señales de desgaste mental y social, debido a que después será más difícil abordar el problema.

- **Mental.** Tener pensamientos fatalistas, hiperactividad mental, dificultad para concentrarse, preocupación constante, inseguridad, ideas acerca de la muerte, problemas de memoria, dificultad para tomar decisiones.

- **Emocional.** Ansiedad, miedo constante, desconexión de las emociones, carga emocional, sensación de impotencia, desmotivación, desesperanza, ganas de huir o atacar, estrés, irritabilidad, culpabilidad, llorar frecuentemente.

- **Relacional.** Desconfianza, problemas intrafamiliares, temor por los niños, comportamientos violentos como golpear o gritar a otros, pasar poco tiempo con la familia y amigos.

● Acciones para el cuidado de la salud psicoemocional

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, a través del portal del Gobierno de México, las siguientes prácticas de autocuidado son útiles para mejorar y mantener nuestra salud psicoemocional:

- Compartir los pensamientos y emociones con otras personas
- Prestar atención a aquellas emociones que nos producen malestar
- Pedir apoyo cuando la tristeza y el desánimo sean emociones constantes

- Tomarse días libres o de descanso
- Disponer de un espacio que sea relajante o que nos genere emociones agradables
- Llevar a cabo prácticas de relajación y meditación para reducir el estrés
- Realizar actividades que le resulten gratificantes

● Relaciones más sanas

Por otra parte, el autocuidado social involucra las relaciones familiares, amistades, de pareja y las personas con las que convivimos a diario. Para disfrutar de experiencias más gratificantes con aquellos que nos rodean, en el “Manual de autocuidado” de la Fundación Silencio de El Salvador, publicado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, se ofrecen las siguientes recomendaciones:

- Mantenga el contacto con las personas a las que considera valiosas
- Interactuar con las personas que lo rodean
- Darse el tiempo de escuchar a los demás
- Gestionar las redes sociales de manera saludable
- Asistir a eventos y planear actividades de convivencia



Por último, es importante señalar que las relaciones saludables se encuentran libres de violencia física, emocional, sexual y se construyen con base a valores como el respeto.

Suplementos alimenticios

De acuerdo con la Ley General de Salud en el artículo 215, los suplementos son productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso sea incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir alguno de sus componentes.



¿Cuál es la función de los suplementos?

El sitio de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios, COFEPRIS, comenta en la publicación “Suplementos alimenticios” (2026) que su función es incrementar, complementar o suplir alguno de los componentes que adquirimos a través de la dieta, es decir, de los alimentos y platillos que ingerimos a diario; pues algunas personas no obtienen en su alimentación todos los nutrientes que necesitan.

Cabe resaltar que las formas farmacéuticas aceptadas de los suplementos son aquellas que se ingieren por vía oral como: cápsula, emulsión, suspensión, jarabe, polvo, soluciones y tabletas, entre otras, de igual forma no se permiten productos como: confitería, parches, solución inyectable, entre otras.

¿Qué beneficios se obtienen al tomar suplementos?

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA* por sus siglas en inglés) en la publicación “Introducción básica a los suplementos dietéticos” (2022) menciona que pueden ayudarle a mejorar o mantener su salud en general, así como satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes esenciales, a pesar de esto recomienda que los suplementos no sustituyan a la variedad de alimentos que son importantes para mantener una dieta saludable.

¿Qué precauciones debo tener al tomar suplementos?

La FDA comenta algunos consejos para ser un consumidor seguro:

- Decidir qué tomar junto con un profesional de la salud
- Ponerse en contacto con el fabricante para saber más información
- Utilizar el producto solo como dice la etiqueta, ya que puede ser perjudicial consumir en cantidades elevadas, cuando se toman durante mucho tiempo, o en combinación con medicamentos o alimentos
- No sustituir por medicamentos o alimentos importantes para una dieta saludable
- No dar por hecho que el término “natural” garantiza un producto seguro
- Desconfiar de las exageraciones, ya que los consejos de salud se generan en investigaciones a largo plazo y no solo un estudio
- Aprender a conocer las afirmaciones falsas, ya que, si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente sea falso



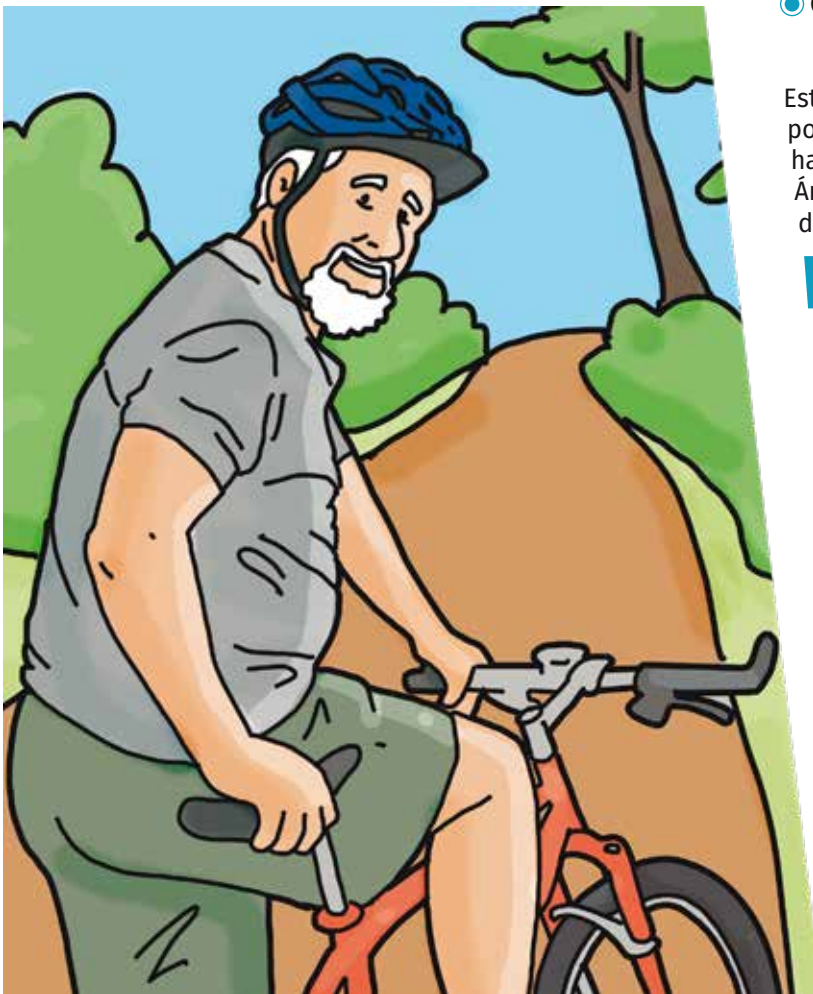
Recuerde revisar la información de cada producto, así como tomar la decisión de consumo con un profesional de la salud para evitar riesgos o complicaciones.

*Food and Drug Administration.

Relación alimentación enfermedad

La cultura es determinante en los comportamientos alimentarios y consecuentemente en el proceso de salud enfermedad de los individuos y las comunidades, así lo menciona la Mtra. Yeniffer Gómez Delgado en el artículo “Salud y Cultura Alimentaria en México” 2019. Añade que las tradiciones, los modos de vida, las creencias y los simbolismos son elementos importantes en la cultura alimentaria.

Así mismo, refiere Gómez Delgado, que la alimentación en México a través del tiempo ha sufrido cambios en la dieta tradicional por el alto consumo de alimentos industrializados, los resultados se relacionan con el balance energético, es decir, se ingieren más calorías de las que se gastan, propiciando el sobrepeso y la obesidad, los cuales son un problema de salud pública en México.



Alimentación y enfermedad en México

La relación entre alimentación y enfermedad es un tema de gran relevancia debido a que actualmente México ocupa los primeros lugares en sobrepeso y obesidad en el mundo, lo cual les abre la puerta a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como, por ejemplo:

- **Enfermedad coronaria:** que se produce cuando las arterias que suministran sangre al corazón se obstruyen.
- **Enfermedades metabólicas:** como la hipertensión arterial (tensión arterial alta) y la diabetes tipo 2 (azúcar en sangre elevada).
- **Dislipidemias:** nivel excesivamente elevado de colesterol y triglicéridos en sangre.
- **Enfermedades cardiovasculares:** problemas del corazón y vasos sanguíneos.
- **Cáncer:** el bajo consumo de fibra y el alto consumo de productos ultra procesados puede influir en la aparición de cáncer de colon.

Estos problemas de salud están estrechamente relacionados con los patrones alimentarios de la población, la alta disponibilidad de productos ultra procesados y bajos en nutrientes esenciales han contribuido a una dieta deficiente en frutas, verduras, y legumbres, así lo menciona el Dr. Juan Ángel Rivera Dommarco en el documento “Situación Nutricional de la Población en México” (2023), del Instituto Nacional de Salud Pública.

Mejor alimentación mejor salud

La Dra. G. Teresa Araujo Pulido, en el artículo “Alimentación Sana = buena salud” (2020), del Instituto Nacional de Salud Pública, comenta que alimentarse no consiste solo en comer para saciar el hambre, si no en consumir alimentos que nutran a nuestro organismo de una manera equilibrada.



Por otro lado, explica que las bases para una buena alimentación están en aprender y conocer la importancia que tiene la cantidad, la calidad y armonía de los alimentos que componen nuestra dieta, esto para cubrir las necesidades nutritivas y energéticas y por otro lado prevenir enfermedades.

Vacunación en adultos

Las vacunas son preparaciones farmacéuticas que contienen agentes que simulan a los microorganismos causantes de una enfermedad, en forma debilitada, atenuada o inactivada, así lo refiere el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) en la publicación “La importancia de la vacunación como medida para la prevención de enfermedades” (2021), añade que se administran con la finalidad de que el organismo conozca los microorganismos, para que pueda producir anticuerpos y activar la respuesta del sistema inmunológico, así, guarda información que le ayuda a saber cómo atacar diversas enfermedades provocadas por virus, bacterias y/o parásitos.



¿Qué vacunas necesita un adulto?

La Secretaría de Salud en la publicación “Cartillas Nacionales de Salud” (2023) comenta los esquemas de vacunación que requieren los adultos:

Mujer:

- Sarampión y Rubéola, hasta los 39 años que no han sido vacunadas o tienen esquema incompleto
- Tétanos y Difteria, cada 10 años
- Tétanos, Difteria y Tosferina, a partir de la semana 20 de embarazo
- Influenza estacional, dosis anual, cualquier trimestre del embarazo o con factores de riesgo.
- COVID-19, personas con factores de riesgo, 12 meses después de la última dosis o en el embarazo preferentemente a partir del segundo trimestre.

Hombre

- Sarampión y Rubéola, hasta los 39 años que no han sido vacunadas o tienen esquema incompleto

- Tétanos y Difteria, cada 10 años
- Influenza estacional, dosis anual, personas con factores de riesgo
- COVID-19, personas con factores de riesgo, 12 meses después de la última dosis

Adultos mayores (más de 60 años)

- Neumocócica, única a partir de los 60 años si no hay factores de riesgo, en cambio, cuando el riesgo existe se aplica a los 12 meses de nuevo.
- Influenza estacional, dosis anual
- Tétanos y Difteria, cada 10 años
- COVID-19, refuerzo, cada 12 meses

¿En qué momentos no se puede aplicar una vacuna?

La Organización Mundial de la Salud en su artículo “Vacunas e inmunización” (2024) menciona que está desaconsejada o debe postergarse en situaciones específicas o cuando se presentan determinadas enfermedades orgánicas:

- Enfermedades o tratamientos crónicos (como la quimioterapia) que afecten al sistema inmunitario;
- Alergias graves o potencialmente mortales a componentes de las vacunas (cabe señalar que estas alergias son muy raras).
- Una enfermedad grave y fiebre alta el día de la vacunación.



Las vacunas son un medio para prevenir enfermedades, ellas han erradicado muchas de ellas a través de la historia, recuerda que un profesional de la salud es quien puede informarte más a detalle cuáles y cuándo las necesitas.

La autoestima

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida, así lo comenta Katherin Panesso Giraldo en la publicación “La autoestima, proceso humano” (2017), añade que es un proceso que se va desarrollando a lo largo del ciclo vital, a partir de interacciones que se tienen con otras personas.



• ¿Para qué sirve la autoestima?

Un grado razonablemente fuerte de autoestima se considerará un ingrediente importante de la salud mental, así lo comenta el psicólogo clínico Ricardo Reyes en la publicación “Autoestima, ¿Qué es y para qué sirve?” (2022), añade que mientras una autoestima debilitada y los síntomas que la acompañen (sentirse poco útil o valioso, frustrado, incapaz, impotente) pueden llegar a estar relacionados con problemas del estado de ánimo o patologías como la depresión.

• ¿Qué tipos de autoestima existen?

La psicóloga Raquel Rodríguez Cortés en la publicación “Tipos de autoestima” (2023) comenta que existen los siguientes:

- Alta, fuerte o positiva. Son personas que tienen respeto por sí mismas, admiten sus errores, saben pedir perdón, asertivas, entre otros aspectos.
- Baja o derrumbada. Puede llegar a despreciarse, con apatía, pocas ganas de vivir buscan el consuelo y aprobación en otras personas, muestran depresión y aislamiento, etc.
- Media o vulnerable. Se respeta a sí mismo, pero dependiendo de lo que digan los demás, tienen cierta inseguridad por lo que requieren la aprobación de otros.
- Demasiado alta o alta autoestima negativa. Son narcisistas, se respetan a sí mismos, pero despreciando a los demás, piensan que no se equivocan, sienten superioridad, tienen relaciones poco satisfactorias y respetuosas con los demás.

• ¿Cómo puedo mejorar la autoestima?

La psicóloga clínica Paula Marín Fernández en la publicación “10 claves para aumentar tu autoestima en 30 días” (2015) menciona las siguientes recomendaciones:

1. Deja de machacarte. Sé consciente de lo bueno que tenemos
2. Empezar a pensar en positivo. Mirar las cosas buenas de la vida
3. Ponte metas realistas y que puedas cumplir
4. No te compares. céntrate en ti.
5. Acéptate y perdónate
6. Haz críticas constructivas acerca de ti mismo
7. Trátate con cariño y respeto, siempre
8. Regálate tiempo
9. Supera tus obstáculos
10. Cada noche al acostarte piensa en las cosas buenas que te ha traído el día, los errores y cómo podemos mejorar.



Recuerda buscar ayuda profesional, siempre es buen momento para ser mejor y disfrutar de la vida.

Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
--	---	---	---	---

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

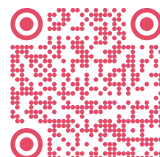


Estimular el sistema inmunológico

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.

Síguenos en nuestras redes sociales



Amistad y salud, la mejor relación



¿Alguna vez ha tenido la impresión de que las personas que son más solitarias son también más enfermizas?

Lo invitamos a descubrir esta relación:



REDESCUBRE EL SABOR



Contienen
Lactobacillus casei Shirota



Exclusivos de la marca **Yakult**



Yakult

Guadalajara

Solicita

El siguiente personal



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL
Secundaria terminada
Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlilán / Lagos de Moreno
Preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostrador(a)

Zona Metropolitana de GDL / Pto. Vallarta
Secundaria terminada
Gusto por las ventas

Puedes enviar tu CV a:
m.velazquez@yakult.mx
a.aguilera@yakult.mx
O solicitar cita vía telefónica

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

Sucursal Tepatlilán: Pantaleón Leal No. 570,
Colonia Jesús María. Teléfono 37 8688 0129

Sucursal Pto. Vallarta: Josefa Ortiz de Domínguez No. 481,
Colonia El Coapinole, El Pitillal. Teléfono 32 2299 1594

Sucursal Lagos de Moreno: Río Nazas No. 149,
Colonia Ceibas. Teléfono 47 4741 1011

Familia Yakult

A lo largo de estos 30 años, ha sido un gran honor para Yakult Guadalajara llevar a sus hogares información que le ayude a mejorar su salud y la de su familia, a través de la revista **Familia Yakult**.

Tal y como lo hemos mencionado anteriormente, para Grupo Yakult es fundamental contribuir a que tanto la sociedad y como el medio ambiente coexistan en armonía. Por tal motivo, a partir del mes de julio, **Familia Yakult** dejará de producirse completa de manera impresa, pero continuará editándose de manera digital.

Si desea recibir **Familia Yakult** en su computadora o teléfono, suscríbese por favor en nuestro sitio web:

<https://yakult.mx/familia-yakult>

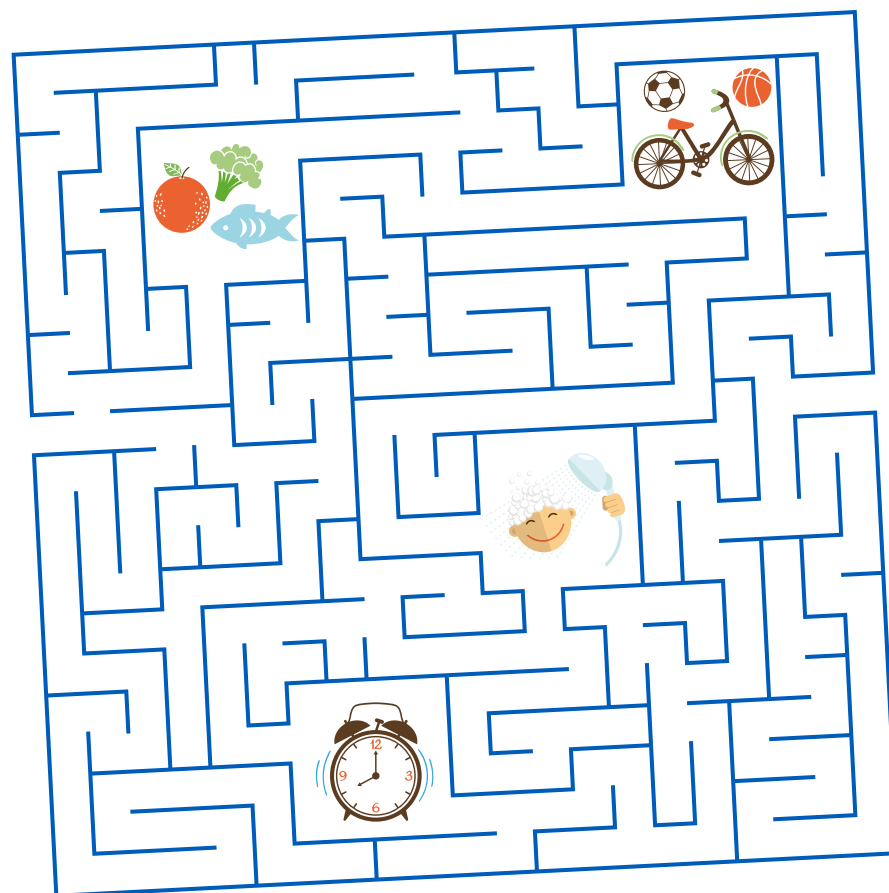


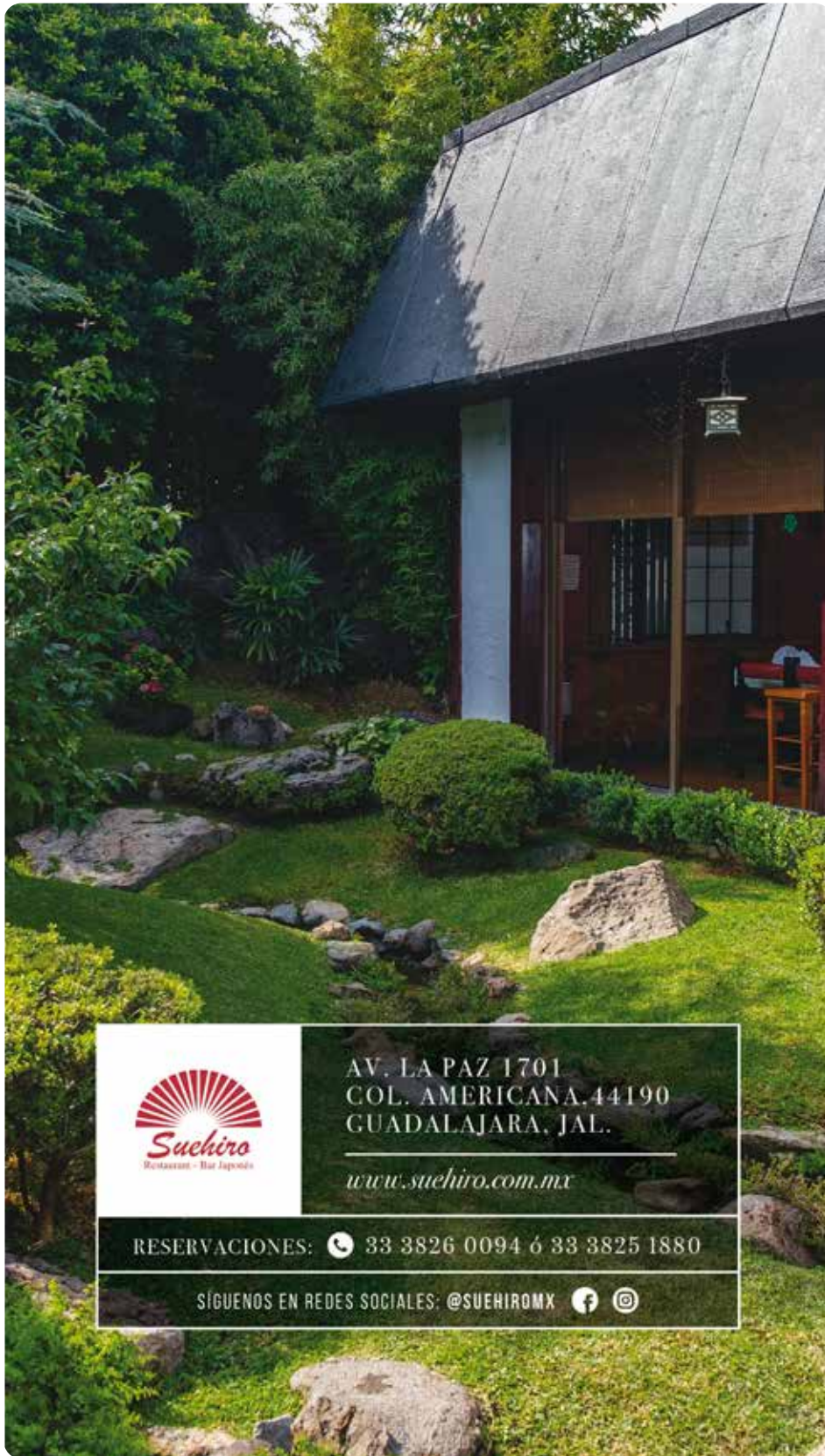
Hábitos saludables

Yakuamigo, cuando hablamos de “hábitos saludables”, nos referimos a todas aquellas acciones y conductas que contribuyen a mejorar nuestra salud física y mental. Seguramente, tú las practicas a diario, pero no lo sabías.

Por ejemplo, llevar una alimentación sana, hacer actividad física, dormir por lo menos ocho horas diarias, bañarse todos los días y lavarse los dientes después de cada comida, forman parte de los hábitos saludables.

A continuación,
te invitamos a resolver el
siguiente laberinto





Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

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  

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 2025

Válido en Jalisco y Colima



HOSPITAL CIVIL DE
GUADALAJARA

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

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

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

