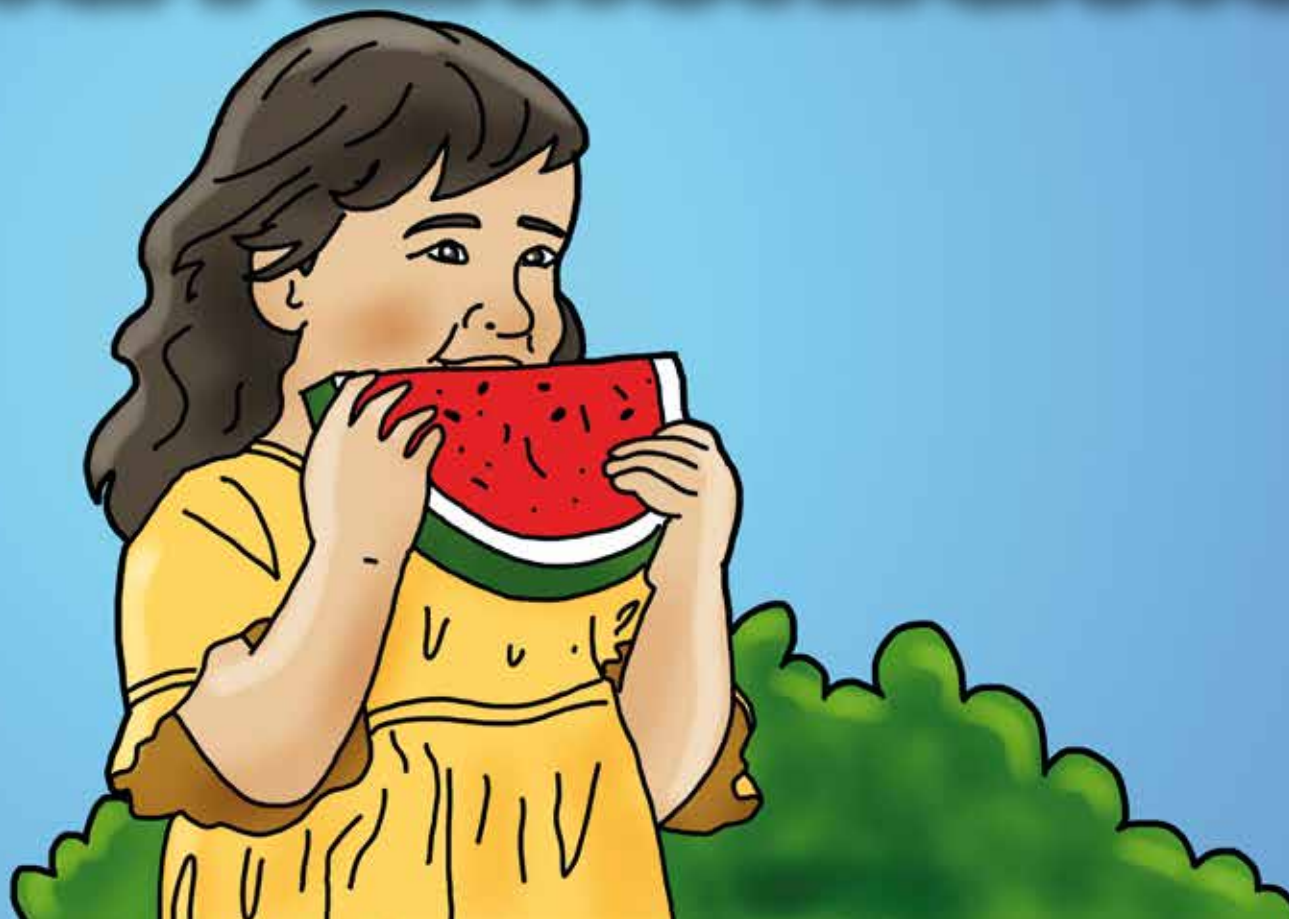


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 360 / Distribución Gratuita

Día Mundial de la Alimentación



La alimentación es un derecho humano, sin embargo, no todas las personas tienen acceso a los alimentos que necesitan para llevar una vida sana. Por otra parte, la malnutrición es un grave problema de salud pública en nuestra sociedad, ya sea en forma de desnutrición u obesidad. Lo invitamos a leer la presente edición de Familia Yakult para conocer la importancia de llevar una alimentación correcta, así como recomendaciones que esperamos le sean de utilidad.

Atentamente / Comité Editorial

La alimentación es un derecho

Cada año, se celebra el 16 de octubre el Día Mundial de la Alimentación, una de las efemérides más importantes del calendario de las Naciones Unidas, a la que se suman más de 150 países para generar conciencia sobre la importancia de llevar una alimentación sana y los desafíos que existen para que todos podamos alcanzarla.



El tema central para este 2024 es “El derecho a los alimentos para una vida y un futuro mejores”. Tal vez la mayoría damos por hecho que la alimentación no representa un problema para la humanidad, sin embargo, la realidad es muy distinta.

A nivel global, **los conflictos armados y la violencia constituyen las principales causas del hambre**, en tanto que las afectaciones por el cambio climático se dejan sentir cada vez más en la producción agrícola.

En contraparte, **las dietas ricas en alimentos poco saludables, contribuyen al aumento de enfermedades** cardiovasculares, diabetes, obesidad y varios tipos de cáncer.

Un derecho en vilo

A continuación, le presentamos algunos datos importantes en el mundo, relativos a dicha efeméride, de acuerdo al portal de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura:

- Alrededor de 733 millones de personas padecen hambre.
- Aproximadamente 22.3% de los niños menores de cinco años son demasiado bajos para su edad.
- Cerca de 2,800 millones de personas no pueden permitirse una dieta saludable.
- Más de 1,600 millones de mujeres y niños tienen deficiencia de una o más vitaminas o minerales.
- Unos 2,500 millones de adultos y 37 millones de niños menores de cinco años tienen sobrepeso. Además, 890 millones de adultos viven con obesidad.

La realidad en México

En nuestro país existe también un grave problema de malnutrición que afecta a personas de todas las edades, género y nivel socioeconómico, así lo revela la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2023:

- Alrededor del 13.9% de los niños menores de cinco años tienen baja talla o desnutrición crónica, cifra que llega hasta 27.4% en hogares hablantes de una lengua indígena.
- La prevalencia de sobrepeso+obesidad fue del 36.5 y 40.4% en niños escolares (6-12 años) y adolescentes, respectivamente.
- Mientras tanto, la prevalencia de obesidad en adultos es del 37.1% (41.0% mujeres y 33.0% hombres).

Si bien es cierto que la alimentación es un derecho, todavía queda mucho trabajo por hacer para que todos podamos disfrutar plenamente de este derecho.



Comité Editorial

Octubre de 2024. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **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



La alimentación sana

Probablemente, casi todos hemos escuchado por lo menos en alguna ocasión, que una alimentación sana, junto con la práctica regular de actividad física, **forma parte de un estilo de vida saludable que contribuye a prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.**



Pero, ¿en qué consiste una alimentación sana? Contrario a lo que se piensa con frecuencia, no se trata de comer únicamente lechuga, alimentos insípidos o peor aún, quedarse con hambre.

De acuerdo a la Secretaría de Salud en su portal del Gobierno de México, **“una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente”**, así como a mantener un buen estado general de salud y prevenir o combatir enfermedades.

● Recomendaciones

El documento “Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana” (2023), elaborada por el Gobierno de México a través de la Secretaría de Salud, realiza las siguientes recomendaciones para una alimentación sana:

- **Durante los primeros 6 meses de vida, los bebés necesitan solo leche materna.**
- **Más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas.** Las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.
- **Consumamos diariamente frijoles, lentejas o habas,** preparados como guisados, sopas o con verduras.
- **Elijamos cereales integrales o de granos enteros,** como tortillas de maíz, avena, arroz; o tubérculos como la papa.
- **Comamos menos carne de res y carnes procesadas.** En su lugar, consumamos más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado.

- **Evitemos los alimentos ultraprocesados** como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar.
- **Tomemos agua natural a lo largo del día y con todas nuestras comidas,** en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con sobres en polvo y bebidas deportivas, que pueden dañar nuestra salud.
- **Evitemos el consumo de alcohol,** por el bienestar de nuestra salud física y mental y de nuestras familias.
- **Hagamos más actividad física** como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentados o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos y otras).
- **Disfrutemos de nuestros alimentos en familia** o con amigos cuando sea posible.



Si tiene dudas al respecto o desea aprender a alimentarse de manera sana, se recomienda acudir con un profesional de la nutrición.

Los nutrientes

Una buena alimentación es aquella que aporta todos los nutrientes que requerimos y en las proporciones adecuadas entre sí para que nuestro cuerpo funcione de manera correcta. Pero, ¿qué son y cuáles son estos nutrientes?



De acuerdo a la publicación “Conceptos básicos en alimentación” (2016), de Martínez Zazo y Pedrón Giner, **“los nutrientes son sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente”**.

Por lo general, se clasifican en macro y micronutrientes

Macronutrientes

Son aquellos que necesitamos en grandes cantidades y que además aportan energía. Estos son:

Carbohidratos

Constituyen la fuente principal de energía para el sistema nervioso, para mantener la temperatura corporal y hacer posible el movimiento, entre muchas otras funciones. Pueden ser simples o complejos, como la glucosa o el almidón, respectivamente.

Proteínas

Tienen múltiples funciones, como formar parte de la estructura celular y los tejidos corporales, reparar estos últimos, regular las funciones vitales, transportar el oxígeno y crear anticuerpos del sistema inmune.

Lípidos

Representan una fuente concentrada de energía. Son esenciales para el desarrollo cerebral y la función hormonal, así como para la absorción de vitaminas, formar parte de la estructura de las células y dar protección a los órganos vitales de golpes y temperaturas extremas.

Micronutrientes

A diferencia de los macronutrientes, el cuerpo requiere de cantidades muy pequeñas de estas sustancias y no aportan energía a las células.

Vitaminas

Son compuestos orgánicos que tienen una función reguladora en el organismo. Su ausencia o mala absorción pueden provocar enfermedades graves, conocidas como avitaminosis. Son esenciales para un sano crecimiento y desarrollo. Se clasifican en hidrosolubles (vitamina C y del complejo B) y liposolubles (vitaminas A, D, E y K).

Minerales

Son elementos inorgánicos que obtenemos de los alimentos y son esenciales para el sano crecimiento y desarrollo, especialmente durante los primeros 1,000 días de vida. Estos minerales son: Calcio, hierro, zinc, yodo, potasio, flúor, sodio, cobre y magnesio.

No existe un alimento que nos proporcione todos los nutrientes que requerimos, a excepción de la leche materna. Aunque pudiese parecer complicado, podemos apoyarnos del “Plato del Bien Comer” para realizar menús más completos, así como las recomendaciones de un profesional de la nutrición para llevar una alimentación balanceada, mejorando de este modo nuestra salud y calidad de vida.

Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad son condiciones de salud en aumento en países en desarrollo. Se caracterizan por el incremento en el peso corporal, así como por el exceso en la grasa corporal total, superando los valores establecidos como “saludables”, los cuales tienen efectos secundarios en la salud, comprometiendo la calidad de vida de cualquier persona que los padezca.

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición más reciente, México se encuentra en los primeros lugares en tasas de obesidad a nivel mundial. Los principales factores que desencadenan el sobrepeso y la obesidad son:

Alimentación elevada en calorías y con mala calidad nutricional.

Esto se da cuando se consumen principalmente alimentos ultraprocesados ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas e hidratos de carbono simples y/o refinados. Agregado a esto la baja ingesta de frutas y verduras principalmente, así como el bajo consumo de alimentos naturales (aquellos que tienen un promedio de vida no mayor a una semana).

Sedentarismo. El estilo de vida moderno que ha llevado a la disminución en la actividad física, la infraestructura, las deficiencias en transporte y las distancias en nuestras ciudades que han llevado a depender de medios de transporte que cada vez exigen menos esfuerzo físico, así como a limitar el espacio público para actividades recreativas físicas, el aumento en el uso de dispositivos electrónicos, entre otros factores.

Factores psicosociales. Como el estrés, la ansiedad y la depresión, que suelen ocasionar el consumo excesivo de alimentos poco saludables, además de la falta de educación en salud y nutrición, la falta de recursos y servicios que promuevan la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables.

Factores genéticos y neuroendocrinos. En este caso, algunas personas pueden ser más propensas a dichas condiciones, debido a variantes genéticas o alteraciones hormonales que afectan al metabolismo y la composición corporal.

Al ser estas dos condiciones que se ven alteradas por estos y otros factores, se requiere un abordaje integral por varios profesionales de la salud: Medicina, principalmente la especialidad endocrina, es decir, hormonal; nutriólogo, cultura física y deporte, psicólogo, entre otros. Por ello la importancia de prevenir o evitar su progresión, pues los costos y las implicaciones aumentan conforme evoluciona.

Algunas recomendaciones generales de nutrición para prevenir estas condiciones son:

- Tener una alimentación balanceada, incluyendo alimentos naturales, verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales, alimentos de origen animal con menor contenido de grasa, aceites y grasas saludables.
- Elegir técnicas de preparación de alimentos en crudo, cocidos, al vapor, a la plancha y evitar freír los alimentos.
- Utilizar vajilla y utensilios pequeños.
- El consumo adecuado de líquidos no azucarados, principalmente agua potable tratada (agua natural).
- Elección y seguimiento de una dieta correcta y adecuada a nuestras características y necesidades. Así como monitoreo de peso y composición corporal.
- Consumir los alimentos en un ambiente tranquilo y sin distractores, como el uso de dispositivos electrónicos, procurando ser conscientes de lo que consumimos.

Por estas razones es importante la asesoría personalizada de un nutriólogo y si es necesario, también de otros profesionales de la salud.

Luz Teresa Zamora Ramos.

Licenciada en Nutrición, Educadora en Diabetes y Mtra. en Gerontología. Miembro del Colegio de Nutriólogos de Jalisco.



Alimentación y sistema inmune

Alimentación y sistema inmune son dos conceptos que escuchamos y usamos a diario. Pero, ¿sabemos qué significan realmente?, ¿cuál es el beneficio de tener una alimentación correcta y variada para el sistema inmunológico?



Comencemos con lo más simple, ¿qué es la alimentación? La alimentación es el proceso mediante el cual obtenemos los nutrientes (hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales), que nuestro cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

En otras palabras, la alimentación abarca todas las acciones, como la selección de alimentos, su cocinado y/o elaboración y la ingestión, mediante las cuales proporcionamos nutrientes al organismo.

¿Qué es el sistema inmune? Es un conjunto de órganos, células y tejidos que protegen al organismo contra infecciones y enfermedades.

Conociendo ambos términos, podemos decir que con una alimentación adecuada mantenemos nuestro sistema inmunológico equilibrado y en buen funcionamiento.

Actualmente, se han identificado vitaminas y minerales clave para beneficiar al sistema inmune, entre los cuales se encuentran las vitaminas A, B6, B9 (ácido fólico), B12, C, D y E, así como los minerales hierro, zinc y selenio.

Entonces, ¿cómo podemos mejorar nuestro sistema inmunológico? Lo más importante es comenzar con cambios en nuestra alimentación.

Incorporemos diariamente frutas y verduras, alimentos ricos en fibra como cereales integrales, frijoles y lentejas.

También es esencial consumir proteínas, como carnes magras, pescado, huevos y leche, además de grasas saludables provenientes de aguacate, aceites de canola y oliva, soya y semillas, como cacahuets, almendras y nueces.

Asimismo, la preparación de los alimentos juega un papel crucial para conservar los nutrientes y evitar que se pierdan durante el proceso de cocción. Las técnicas de cocción más recomendadas son al vapor, asadas o al horno y se deben evitar las preparaciones fritas.

Con pequeños cambios diarios en la alimentación y estilo de vida, podemos fortalecer nuestro sistema inmunológico y mejorar significativamente la salud.



Mtra. Priscila Elizabeth Delgadillo Jiménez.
Nutrióloga, E.D.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco, A.C.



Probióticos

Actualmente, hemos leído acerca de los probióticos, visto comerciales con nuevos productos a base de probióticos, incluso escuchado pláticas entre personas que nos rodean, refiriéndose a los grandes beneficios de los probióticos.

Pero, ¿qué son los probióticos exactamente? La Organización Mundial de la Salud define a los probióticos como “microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped”.

Estos microorganismos los podemos encontrar, tanto en las bacterias, como en algunas levaduras y son de gran ayuda para nuestra salud digestiva y mental, además de beneficiar a nuestro sistema inmunológico.



Los podemos encontrar en ciertos alimentos y bebidas. Dentro de las últimas, encontramos bebidas lácteas fermentadas, como el yogur, el kéfir (bebida fermentada a base de agua, azúcar y frutas), la kombucha (té fermentado), la cerveza y dentro de los alimentos se presentan en algunos tipos de quesos y/o el tofu (elaboración a partir de habas de soya).

Sin embargo, también es imprescindible alimentar a estos microorganismos vivos, por medio de “prebióticos”, que son un tipo de fibra dietética que no podemos digerir los humanos, pero que es utilizada como alimento por las bacterias.

Se encuentran principalmente en los granos integrales, leguminosas, además de verduras como



cebolla, ajo, espárragos y también en gran variedad de frutas al consumirlas con su cáscara, como la manzana y las ciruelas.

No olvides preguntarle al experto en nutrición, cuáles son los probióticos que puedes implementar en tu dieta, ya sea en alimentos y bebidas, así como complementos en forma de polvos y comprimidos en tu día a día.

**Microbióloga médica, Nayeli del C. Salazar Urzúa.
Miembro del Comité Directivo del Colegio de Nutriólogos del Estado de Jalisco, A.C.**



RECETAS



Ofrenda con Sofúl LT

Ingredientes

- 1 Sofúl LT de manzana
- 3 Moras
- 2 Zarcamoras
- 1 Fresa
- 2 Galletas de vainilla
- Al gusto molidas
- Al gusto Frutos deshidratados
- Al gusto Flores comestibles
- Al gusto Gomitas de frutas
- Canela en polvo

Procedimiento

- Licúe las galletas hasta obtener un polvo con ellas. Reserve.
- Destape y volteo cuidadosamente el Sofúl LT, centrado, en la parte superior de un plato ovalado o rectangular.
- Coloque un poco de canela en polvo sobre el Sofúl LT.
- Adorne el Sofúl LT con los frutos rojos.
- Con la galleta en polvo que reservó, forme una cruz en la parte inferior del plato, colocando en el contorno canela molida.
- Adorne con frutos deshidratados, flores comestibles o gomitas de frutas.
- Comparta y disfrute

Consejo del chef: Si lo desea, puede colocar un brownie de chocolate como base del Sofúl LT.

Biotecnología

La biotecnología se define comúnmente, como el uso de organismos vivos o los productos de los mismos para el uso humano o del entorno, con el fin de desarrollar un producto o de resolver un problema. A este siglo se le ha llamado el “Siglo de la biotecnología”, por tantos avances que se han obtenido en ciencia e investigación.



Es el uso industrial de la biología, la aplicación de los principios y saberes sobre el funcionamiento de la vida, es la ciencia que emplea organismos vivos o sus derivados con fines tecnológicos e industriales.

La biotecnología nos ayuda en el conocimiento de la ciencia química, física, ingeniería, biología, medicina y veterinaria, para emplearlas en el proceso de la vida, para transformar y aplicarla en compuestos y materiales orgánicos e inorgánicos.

¿Cuántos tipos de biotecnología existen?

- **Biología roja o médica:** Se encarga del estudio para la preservación de la vida humana.
- **Biología verde o agrícola:** Se encarga del estudio del sector agropecuario y la cadena productiva.
- **Biología azul o marina:** Estudia los océanos y su ecosistema con la exploración e investigación.
- **Biología blanca o industrial:** Investiga la obtención de energía y los materiales que se puedan aprovechar para el ser humano.

- **Biología gris o ecológica:** Su principal objetivo es la preservación del medio ambiente evitando la contaminación del mismo.
- **Biología dorada o informática:** Apoya en la electrónica, tecnología e informática de los procesos y computación.
- **Biología marrón o del desierto:** Importantes investigaciones del desierto como estudio biotecnológico para el uso humano.
- **Biología naranja o informativa:** Ayuda a transmitir pedagógicamente las actividades benéficas y los riesgos del estudio de la biotecnología.
- **Biología amarilla o nutricional:** Es aquella que se aplica en la industria alimentaria y la obtención de alimentos.
- **Biología púrpura o legal:** Se encarga del estudio de las leyes judiciales y la aplicación de la ética.
- **Biología negra o bélica:** Ésta es la más peligrosa y la más inmoral, ya que desarrolla el estudio de armas biológicas.

La biotecnología se ha utilizado en la industria ganadera y alimenticia, en la elaboración de fármacos y vacunas. Cruces de crías y selección de mejor calidad, la obtención de materias primas y reciclado, incluyendo el estudio avanzado de los genes del ser humano, animal y plantas.

La biotecnología se encarga de manipular, modificar y transformar cualquier tipo de ser vivo como las células, para el beneficio de la sociedad.

Por ejemplo, en un proceso de investigación que comienza con la genética como el ADN, bioquímica, células y microorganismos, biorreactor para producir la bacteria y hacer tu producto final, esto se hace en un laboratorio con gente especializada, investigadores y con ingenieros en biotecnología.

Muchos alimentos transgénicos son resultado del estudio y la biotecnología, como el maíz, las fresas, las manzanas, el tomate, el jitomate y muchas otras especies de plantas y animales.

Lic. en Nutrición, Gloria Covarrubias Mendoza.



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**



Contribuir a la reducción de sustancias 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.

Día Mundial de la Alimentación



Cada año, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (*FAO), celebra el Día Mundial de la Alimentación y en esta ocasión el lema es:

“El derecho a los alimentos para una vida y un futuro mejores”

*Food and Agriculture Organization

Síguenos en nuestras redes sociales



REDESCUBRE EL SABOR



Contienen
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**

SOPA DE LETRAS

Yakuamigo, sabías que una buena alimentación no consiste únicamente en comer para saciar el hambre, sino en consumir alimentos que aporten los nutrientes que nuestro cuerpo requiere para crecer y desarrollarnos adecuadamente.

Además, alimentarnos sanamente contribuye a prevenir enfermedades, desde infecciones de la garganta y diabetes, hasta depresión y diferentes tipos de cáncer. En fin, nos ayuda a vivir más y mejor.

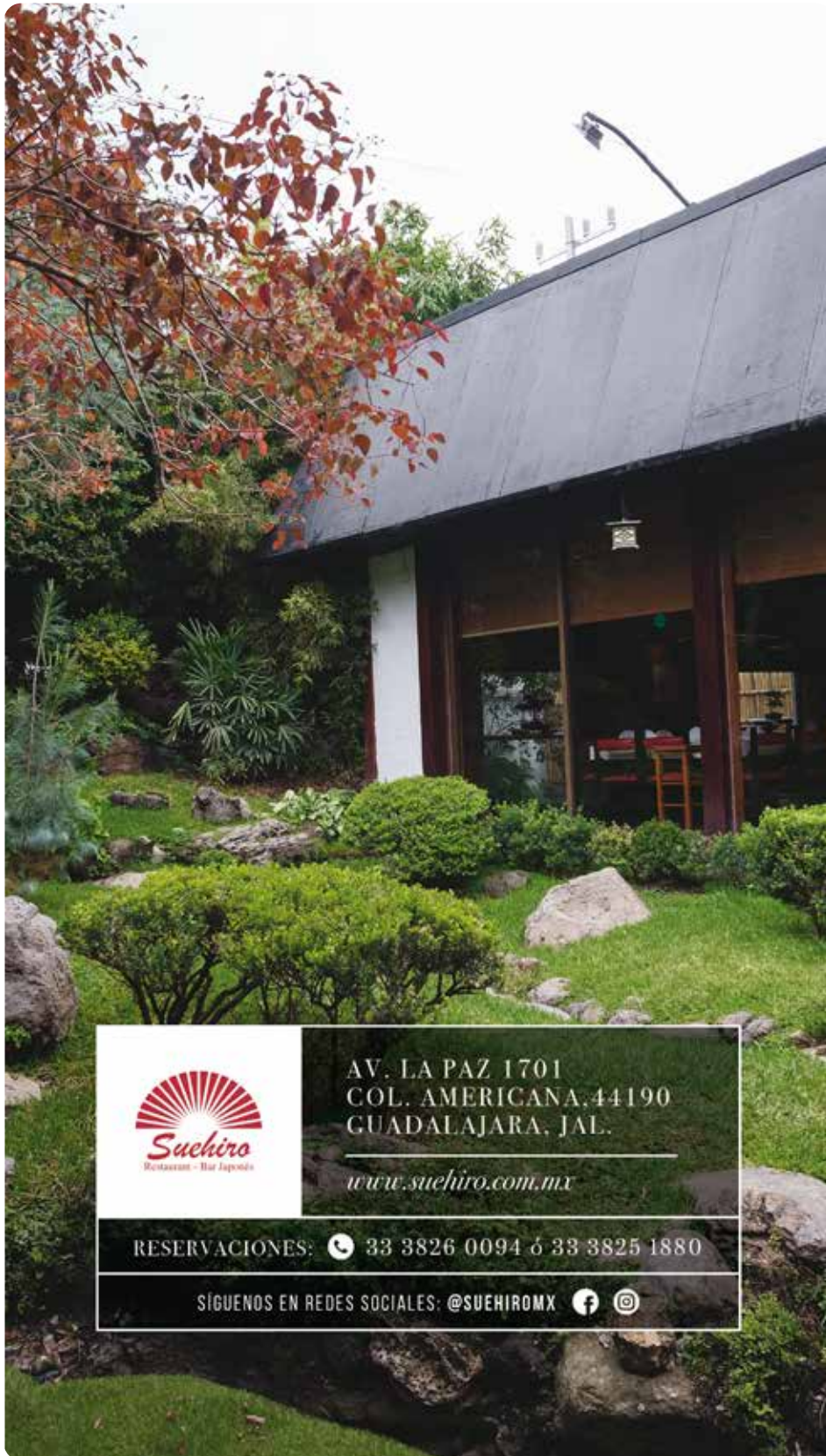
A continuación, te invitamos a resolver esta sopa de letras con palabras relacionadas con una buena alimentación:

- Agua
- Minerales
- Carbohidratos
- Nutrición
- Carnes
- Pescado
- Cereales
- Pollo
- Fibra
- Probióticos
- Frutas
- Proteínas
- Grasas
- Tubérculos
- Huevo
- Verduras
- Leche
- Vitaminas
- Leguminosas
- Yakult



O J U O P E C M A I Z M A N Z A N A S E
 E I T F R I J O L N O V E U H B O E C U
 J T M U O A N T O M A T E U V A L I M A
 O O N P B T U K I W I S E N R A C P B O
 T M U L I E T A S Y P U M L E C H U G A
 E A S A O M R O A A E O I R H N C L B E
 S T E T T A I C R K R S E B E O A L R C
 A E L A I N C H U U A C P U S M R O O S
 P S A N C G I I D L S J R C T I B N C A
 I Z R O O O O G R T O A U O L L O P O S
 O B E B S S N O E H M S P L O E H I L A
 S A N I M A T I V S A N D I A C I Ñ I R
 I O I U O A G U A C A T E R U H D A L G
 A T M O I D N Y B S A N I E T O R P E N
 C E B O L L A C T E J S O A I E A I G A
 P A P A S K B C A N O T F R U T T Ñ U R
 C U V A U V E R S U R A S B J U O A M A
 E G O L I M O N L E G U M I N O S A S N
 S A T U R F C O C O P I U F R E S A S J
 C O L I F L O R C E R E Z A L E C H E A





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

Escolaridad secundaria terminada

Licencia de chofer vigente

Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlán

Preparatoria terminada

Facilidad de palabra

Gusto por las ventas

Demostrador (a)

Zona Metropolitana de GDL

Secundaria terminada

Puedes enviar tu CV a:
contratacion_dyg@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 Tepatlán: 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:

