

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 366 / Distribución Gratuita

Niños felices



Las personas que están a cargo de la crianza de un niño tienen una gran responsabilidad y ésta no se limita únicamente a que “nada les falte”, ya que es fundamental que los pequeños tengan una infancia feliz, lo cual, además de ser moralmente correcto, contribuye en gran medida con su desarrollo físico, mental y social. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult** donde encontrará consejos útiles para criar niños más felices.

Atentamente / Comité Editorial

Niños felices

No es fácil definir qué es la felicidad, sobre todo porque una de sus principales características es la subjetividad, es decir, cada persona tiene una idea diferente acerca de lo que lo hace feliz, además, es algo que depende de nuestra personalidad, expectativas, temores y forma de afrontar las dificultades.



Según el psicólogo y escritor Martin Seligman, quien es llamado con frecuencia como el “padre de la psicología positiva”, el reconocimiento de la propia felicidad se encuentra relacionada con el grado de satisfacción que tenemos con la vida y no solamente con una sucesión de estados de ánimo positivos.

Sin embargo, en el caso de los niños la cosa no es tan complicada, al menos para la mayoría, ya que es sencillo de reconocer cuando ellos son felices, por ejemplo, sonríen, están activos y no tienen conflictos con otros pequeños.

De acuerdo a Valeria Sabater, en su artículo “Claves para educar niños felices” (2023), los padres o las personas que están a cargo del cuidado de niños y adolescentes pueden seguir una serie de pautas que, si bien no son garantía de que estos se convertirán en adultos felices, sí pueden contribuir en gran medida a dicha tarea.

Comunicación

Es importante responder a todas sus preguntas, atender sus preocupaciones, preguntarles qué piensan, qué sienten, sin importar la edad que tengan.

Inteligencia emocional

Podemos enseñarles a leer o andar en bicicleta, pero también debemos atender su mundo interior, es decir, a hablar de sus propias emociones. Esto no solo le ayudará para entenderse a sí mismo, sino también a los demás.

Educación democrática

Asimismo, deben aprender que en todo espacio existen límites y normas establecidas. Cuando les queda claro sobre lo que pueden hacer y lo que no, comprenden de mejor forma que las cosas no siempre son de la manera que desean.

Libertad y respeto

Cada niño nace con un tipo de personalidad y necesidades diferentes, intentar cambiarlas es un grave error. Por ello, debemos aportarles libertad para elegir, respetar sus limitaciones y también valorar sus aciertos o éxitos.

Los niños felices tienen mayores oportunidades de desarrollar todo su potencial, por lo general gozan de una mejor autoestima y resiliencia, además socializan más con otras personas de su edad y tienen mayores probabilidades de ser adultos felices.



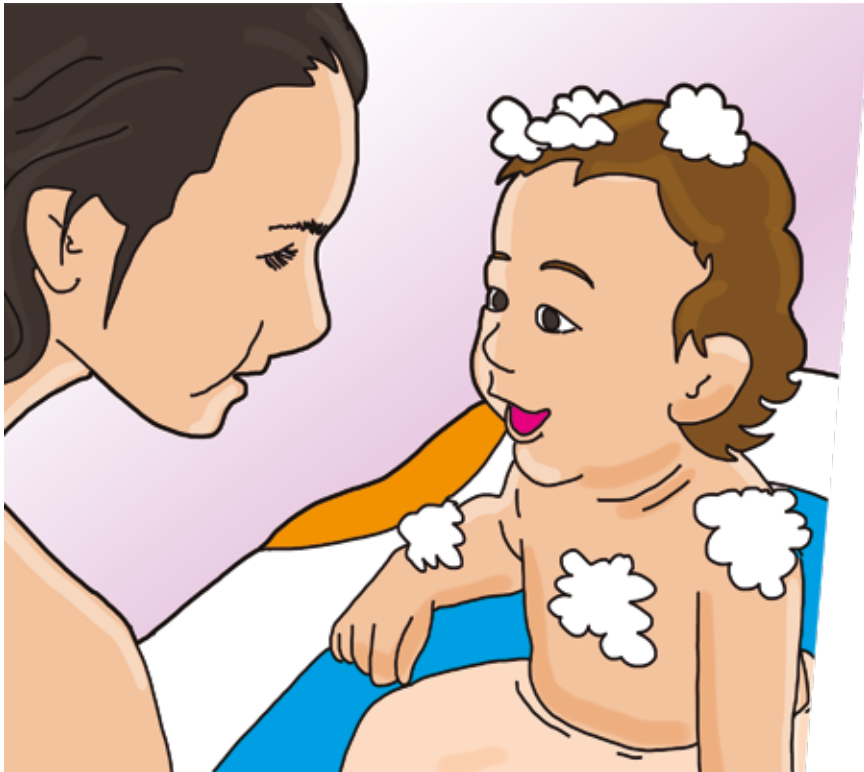
Comité Editorial

Abril 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 cuidado de su salud

La infancia es una etapa fundamental en el desarrollo de los individuos, en la que los niños adquieren las habilidades y los valores que les servirán de base para el resto de sus vidas. Por esta razón, es conveniente que los padres o personas responsables contribuyan al cuidado de su salud y los apoyen a la adquisición de estilos de vida saludables.



Por otra parte, de acuerdo con el portal de la Organización Mundial de la Salud, a pesar de que las tasas de supervivencia de los niños y adolescentes se han incrementado mucho con respecto al siglo pasado, en la actualidad se enfrentan a nuevos retos y problemáticas que pueden poner en riesgo su desarrollo, como el cambio climático, la contaminación, la violencia y los estilos de vida poco saludables.

El Gobierno de México, a través de la Estrategia Nacional Vida Saludable, hace énfasis en los siguientes puntos de un estilo de vida saludable:

● Actividad física

La actividad física es fundamental durante la infancia, ya que “favorece el desarrollo corporal, mental, emocional y social de las niñas y niños a través del movimiento, el deporte y el juego; mejora su confianza, seguridad y concentración, así como sus habilidades para relacionarse con los demás”.

Añade a su vez que lo recomendable es practicar al menos 60 minutos de actividad física diariamente para obtener los beneficios, entre los que se encuentran:

- Reducir el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad
- Prevenir enfermedades del corazón o diabetes
- Mejorar la salud de las articulaciones y los huesos
- Estimula la capacidad de pensar, aprender y recordar

● Alimentación sana

Para tener una buena alimentación es necesario aumentar el consumo de frutas y verduras frescas, leguminosas, cereales integrales y probióticos; además, comer con moderación carnes, leche y huevos, así como evitar los alimentos ultraprocesados, altos en grasas y azúcares.



Cuidar la salud física de nuestros niños es parte esencial de su desarrollo, por ejemplo, llevándolos al médico para valoraciones periódicas o atendiendo el programa de vacunación. Sin embargo, la mejor forma de aprender es a través de la imitación. De poco servirá que les hablen sobre la importancia de comer sanamente o hacer ejercicio, si los adultos no ponen el ejemplo.

Salud mental infantil

La salud mental es tan importante como la salud física, aunque se trate de un tema que estuvo fuera de los reflectores durante mucho tiempo en la crianza infantil. Sin embargo, hoy en día sabemos que existen diferentes trastornos emocionales que pueden poner en riesgo el bienestar, el desarrollo e incluso el futuro de los pequeños.



De hecho, el Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, a través del portal del Gobierno de México, informa que a raíz de la pandemia por COVID-19, “hubo un deterioro entre la población infantil que se tradujo en estados depresivos, trastornos alimentarios, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, uso excesivo de internet y autolesiones”.

● Recomendaciones

El Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes ofrece, a través del portal del Gobierno de México, las siguientes recomendaciones para guiar a los niños y adolescentes para tener emociones estables:

● Brindarles confianza para que hablen sobre sus emociones y puedan reconocerlas

Dialogar sobre su estado de ánimo, cuestionar el origen de sus cambios de humor y ayudarlos a encontrar una solución, representa la diferencia entre un niño que reconoce su enojo y quien que no lo dice y agrede verbal, física o psicológicamente a otro.

● Ayudarles a establecer relaciones saludables con su entorno

Sin duda alguna, el hogar representa el primer sitio donde los niños y adolescentes observan ejemplos de cómo interactuar de manera sana con los demás, por lo que los adultos deben mostrar relaciones donde prevalezca el respeto.

● Enseñarles a resolver problemas

Es esencial desarrollar un criterio que exponga la gravedad de una situación y buscar una solución propia, sin tener impulsos emocionales que les hagan reaccionar con violencia.

● Cubrir sus necesidades básicas

Alimentación, salud, educación y vivienda son algunos derechos de niñas, niños y adolescentes que les ayudan a tener salud emocional. Cubrir estas necesidades básicas les tranquiliza, disminuye su incertidumbre y evita sentimientos de inferioridad.

● Pasar tiempo de calidad en familia

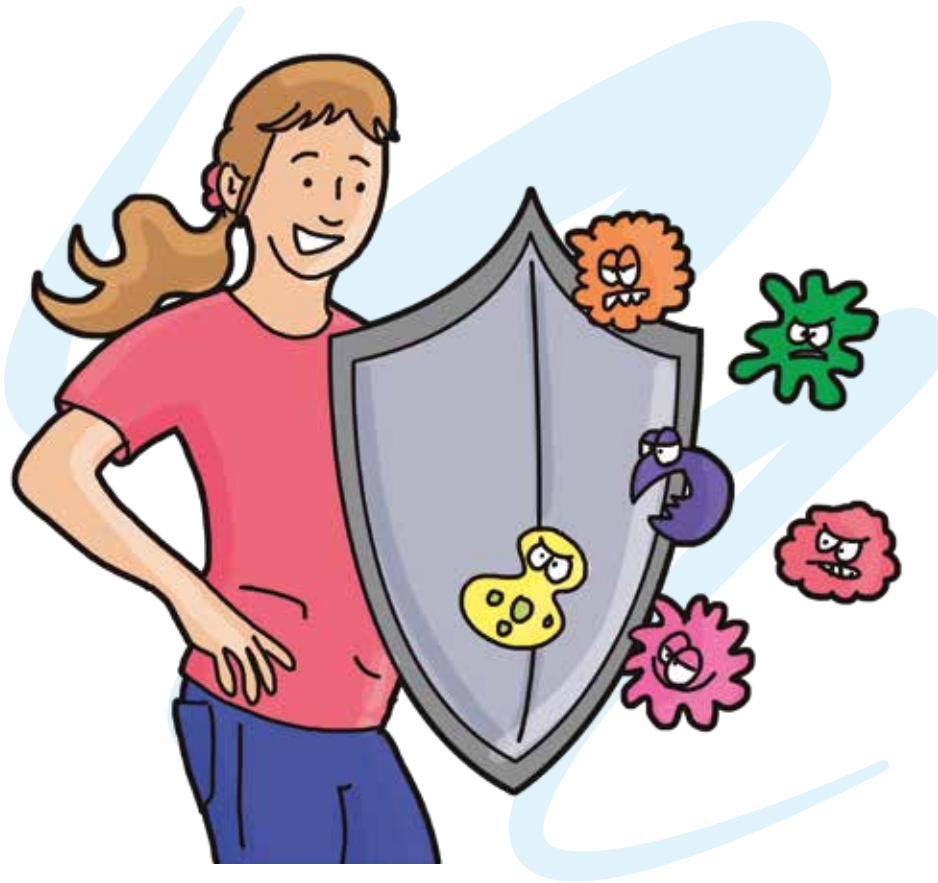
Jugar y divertirse en familia es una de las mejores formas de demostrarse amor y afecto. Además, también puede servirles a las madres y padres después de un día complicado para liberar el estrés.



Sin una salud mental apropiada es poco probable que los niños alcancen todo su potencial. Por ello, se recomienda que los adultos estén alerta ante cualquier indicio, como tristeza, llanto frecuente, sentimientos de desesperanza, irritabilidad o dificultad para disfrutar de actividades que antes le gustaban.

Vacunación infantil

La Organización Mundial de la Salud define como vacunas a cualquier preparación destinada a generar protección (inmunidad) contra una enfermedad.



● ¿Cómo funcionan?

Según información del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia de la Secretaría de Salud, las vacunas pueden contener el microorganismo que causa una enfermedad (un virus o bacteria), muerto o debilitado, algún derivado del microorganismo (por ejemplo, una toxina) o partículas (proteína), para que el sistema inmunológico pueda crear defensas, habitualmente el método más utilizado para administrar la vacuna es mediante la inyección, estimulando la producción de anticuerpos.

● Plan de vacunación en México

Según datos de la Secretaría de Salud, en México se cuenta con el Esquema Nacional de Vacunación, a través de los servicios de salud de manera gratuita y se aplican según cada etapa de la vida para evitar enfermedades infectocontagiosas, con consecuencias graves a la salud.

Según la información de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2021-2023, los resultados en la campaña de vacunación en México fueron los siguientes:

- Las niñas y niños de 12 a 23 meses tuvieron coberturas estimadas por esquema de vacunación completo de 45.6%, lo que representa un total de 38.453.1 vacunas aplicadas.
- Las niñas y niños de 24 a 35 meses de edad tuvieron coberturas estimadas por esquema de vacunación de 32.4%, lo que representa un total de 27.238.1 de vacunas aplicadas.
- México es uno de los países que se han estancado o incluso retrocedido las coberturas de vacunación a nivel global. De acuerdo con las estimaciones de la ENSANUT 2021-2023, viven en México 81 583 mil niñas y niños de un año cumplido con cartilla de vacunación cero.

La vacunación es una parte fundamental de las políticas de salud pública, cuyo objetivo es proteger y reducir la propagación de enfermedades infecciosas graves en la población infantil, así lo menciona el Dr. Rodrigo Romero Feregrino en el Consenso de Vacunación Infantil en México y coordinador de la Asociación Mexicana de Vacunología.



En México se ha demostrado tener el programa de prevención de enfermedades que mayor equidad ha brindado a las niñas y niños, en virtud de que se aplican por igual a toda la población que la requiere, independientemente de género, raza o condición social.

La viruela y cómo fue erradicada

La viruela resulta de la infección aguda del virus Variola, que pertenece al género de los Orthopoxvirus, así lo comenta Carlos Franco Paredes en el artículo “Perspectiva histórica de la viruela en México: Aparición, eliminación y riesgo de reaparición por bioterrorismo” (2003).

Añade que, durante el siglo XVI, la viruela comienza a importarse desde Europa hacia el occidente. Consecuentemente a la entrada del virus variólico a poblaciones totalmente susceptibles en el continente americano, epidemias catastróficas que literalmente diezmaron culturas y tribus indígenas, dieron como resultado el colapso de los imperios azteca e inca.

• La vacunación de la viruela

América Molina del Villar comenta en el artículo “Los alcances de la inoculación y el impacto de la viruela de 1797 en la parroquia de San Agustín Jonacatepec” (2018), que dos métodos cobraron gran importancia: La variolización (inoculación) y la vacuna.

Refiere que la primera se desarrolló probablemente en China y la India hace alrededor de dos mil años. El método consistía en inocular costras de los enfermos a personas sanas, de brazo a brazo o bien en la mucosa nasal. A través de este método el paciente adquiría el virus y desarrollaba la enfermedad de manera atenuada.

Sin embargo, este método podía presentar complicaciones y ser peligroso, pues se empleaban costras secas de enfermos con viruela. En 1779, fue cuando por primera vez se llevó a cabo un programa de inoculación en la Nueva España.

El otro método para prevenir la viruela fue la vacunación, cuyo primer logro ocurrió en 1796 con el descubrimiento de Edward Jeneer, médico inglés, quien realizó los primeros experimentos vacunando a un niño de ocho años, James Phipps, utilizando linfa extraída de las vesículas del dedo de una ordeñadora llamada Sara Helmes. Después de algún tiempo se introdujo al niño la viruela humana y la enfermedad no evolucionó.

Franco Paredes comenta que finalmente en 1912 se instala en Mérida un laboratorio oficial para producir linfa vacunal bovina. A partir de entonces se estableció en México el sistema de inoculación, lo que permitió la subsecuente eliminación de la viruela en el país.

La Fundación Nacional de Enfermedades Infecciosas (NFID por sus siglas en inglés), en la publicación “El triunfo de la ciencia: La increíble historia sobre la erradicación de la viruela” (2023), menciona que la viruela es la primera y única enfermedad infecciosa que se ha erradicado en humanos, así también fue la primera enfermedad para la que se desarrolló una vacuna.

Finalmente, el 8 de mayo de 1980, la Asamblea Mundial de la Salud declaró oficialmente que el mundo y sus habitantes se habían liberado de esta enfermedad.

La vacunación es un método para prevenir enfermedades, teniendo como punto medular nuestro propio sistema inmunológico, a través de la historia de la viruela vemos cómo es efectivo para la salud pública e individual.



¿Cómo hacer para que los niños coman sano?

Los niños deben consumir alimentos saludables desde el primer año de vida, al inicio de la alimentación complementaria. Esto es muy importante para su correcto crecimiento, desarrollo cognitivo y también para prevenir enfermedades.

La elección de los primeros alimentos que se ofrecen puede determinar la aceptación o rechazo posterior de otros. Por ejemplo, al ofrecer alimentos saborizados con azúcar, sal o condimentos desde etapas tempranas, ocasiona alteraciones en la percepción del sabor y cuando se ofrecen otros con menos intensidad de sabor, como las verduras, son comúnmente rechazados por los niños.



Muchas veces los niños suelen rechazar alimentos nuevos la primera vez que los prueban y es normal, incluso pueden ser varias veces, pero no por eso deben descartarse. Se puede ofrecer el mismo alimento en diferentes presentaciones y preparaciones o incluso hacer pausas de uno o varios días y posteriormente volver a ofrecer.

Hay estudios que recomiendan tener al menos 20 exposiciones a un mismo alimento, para que nuestro cerebro lo acepte como parte de nuestra alimentación.

Otro punto importante es el ejemplo. Los niños aceptarán más fácilmente los alimentos que se consumen en su entorno, principalmente en casa, observando lo que consumen sus padres o cuidadores.

Es recomendable que todos en el hogar consuman los mismos alimentos saludables, aunque la presentación o consistencia del alimento pueda variar, dependiendo la edad de los niños y que el consumo de alimentos lo realicen en un mismo horario, en un entorno tranquilo y libre de distractores como la televisión, el celular o cualquier otro dispositivo que atraiga su atención.

Algunos consejos para que los niños coman sano en cada etapa:

- **Primer año:** Ofrecer los alimentos sin sal, sin azúcar y sin condimentos, iniciando por las verduras con menor intensidad de sabor como el chayote, el brócoli y la calabaza. Los aceptarán mejor si se les permite tomarlos y sentirlos con las manos antes de comerlos.
- **Preescolar (2 a 5 años):** Ofrecer en casa los mismos alimentos saludables para todos los integrantes, pero en porciones pequeñas para el niño, cuidando que su plato no se vea lleno. Es mejor que pida más si lo desea.
- **Escolar (6 a 11 años):** Enviar diferentes opciones de alimentos saludables para el refrigerio que incluyan una o dos opciones de verdura, una fruta, algún alimento con proteína (queso, huevo, pollo, frijol o carne), cereales integrales (pan, pasta cocida, tortilla o tostadas de maíz) y suficiente agua natural.



Pero lo más importante es evitar ofrecer en cualquier edad, alimentos o bebidas con ingredientes artificiales como colorantes, saborizantes o conservadores, que pueden afectar su salud y sentido del gusto, así como tenerlos en casa. No podremos evitar que los prueben fuera de casa, pero si seguimos estos consejos, los verán como algo ajeno o exclusivo de momentos muy particulares y no como parte de la alimentación diaria.



MGN. Ana Lizette Chávez Sánchez.
Licenciada en Nutrición.
Maestra en Gastronomía y Nutrición.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco A.C.

Cómo desarrollar la resiliencia

Para hablar de resiliencia, es necesario reconocer que en la vida hay sufrimiento. Todos enfrentamos dolor, pérdida, estrés y cambios inesperados. La resiliencia es la capacidad de afrontar estos desafíos con equilibrio y fortaleza emocional. No se trata de evitar el sufrimiento, sino de sentirlo, enfrentarlo y salir fortalecido. Esta habilidad puede fortalecerse con estrategias adecuadas.



● Estrategias para desarrollar la resiliencia

1. Autoconocimiento y aceptación

- El primer paso es conocerse a sí mismo. Comprender nuestras emociones y pensamientos nos ayuda a manejar mejor las adversidades. Aceptar nuestras experiencias sin negarlas permite abordar los desafíos con mayor claridad.

2. Mentalidad de crecimiento

- Las personas resilientes ven los problemas como oportunidades de aprendizaje. En lugar de enfocarse en el fracaso, buscan extraer lecciones de cada experiencia. Adoptar una mentalidad de crecimiento ayuda a ver los obstáculos como parte de la evolución personal.

3. Red de apoyo

- Las relaciones interpersonales son clave para la resiliencia. Contar con personas de confianza con quienes compartir preocupaciones y emociones alivia el estrés y aporta nuevas perspectivas. Cultivar relaciones significativas es esencial para el bienestar emocional.

4. Regulación emocional

- Manejar el estrés y la ansiedad es vital para afrontar la adversidad. Técnicas como la respiración profunda, la meditación y la escritura terapéutica ayudan a regular las emociones. Identificar estrategias eficaces permite una respuesta más equilibrada ante los desafíos.

5. Hábitos saludables

- El bienestar físico influye en nuestra resiliencia. Dormir bien, alimentarse adecuadamente y realizar actividad física contribuyen a la estabilidad emocional y mental. Cuidar nuestro cuerpo es clave en momentos difíciles.

6. Reformulación de pensamientos

- Nuestra interpretación de los eventos influye en cómo los enfrentamos. Desafiar pensamientos catastróficos y reemplazarlos por una visión más objetiva fortalece nuestra capacidad de adaptación. El pensamiento realista ayuda a afrontar mejor la incertidumbre.

7. Objetivos y propósito

- Tener metas claras y un propósito en la vida proporciona dirección y motivación. Mantener el enfoque en lo importante nos da fuerza para seguir adelante. Dividir los objetivos en pasos alcanzables y celebrar cada avance refuerza la sensación de logro.



La resiliencia no significa evitar el dolor o las dificultades, sino aprender a transitar por ellas con mayor fortaleza. Aplicar estas estrategias permite afrontar los desafíos con una actitud más positiva. Como cualquier habilidad, se cultiva con práctica y compromiso, brindando una vida más plena y satisfactoria.



Karla Berenice Lizárraga Lomelí.
Docente de la Licenciatura en Psicología.
Universidad del Valle de Atemajac.

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**

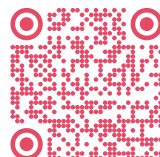


Mejorar la digestión

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.

Síguenos en nuestras redes sociales



Probióticos en infantes



¿Cuál es el efecto de la ingesta del *Lactobacillus casei* Shirota en niños?

Descúbrelo aquí:



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 / Tepatitlán / Lagos de Moreno
Preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostrador(a)

Zona Metropolitana de GDL
Secundaria terminada / Gusto por las ventas

Mercadólogo

Zona Metropolitana de GDL
Licenciatura en Mercadotecnia
Licencia de manejo y redes sociales

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

Más información

33 1608 7883

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco

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

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

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult

Con mucho gusto le informamos que a partir del mes de julio la revista Familia Yakult se entregará impresa quincenalmente con el contenido resumido en un tamaño más pequeño de 4 páginas y usted podrá acceder a la versión digital de 12 páginas, escaneando el código QR para suscribirse a la versión digital.

Quincena

1



Quincena

2



2 ediciones al mes

Nuevo tamaño
13.97 cm x 21.59 cm

Suscríbete a la versión digital





Sopa de letras

Yakuamigo, la microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos que se encuentran presentes en los intestinos. Mantenerla en equilibrio es la base de una buena salud digestiva y una de las mejores formas para cumplir este objetivo es a través del consumo de probióticos.

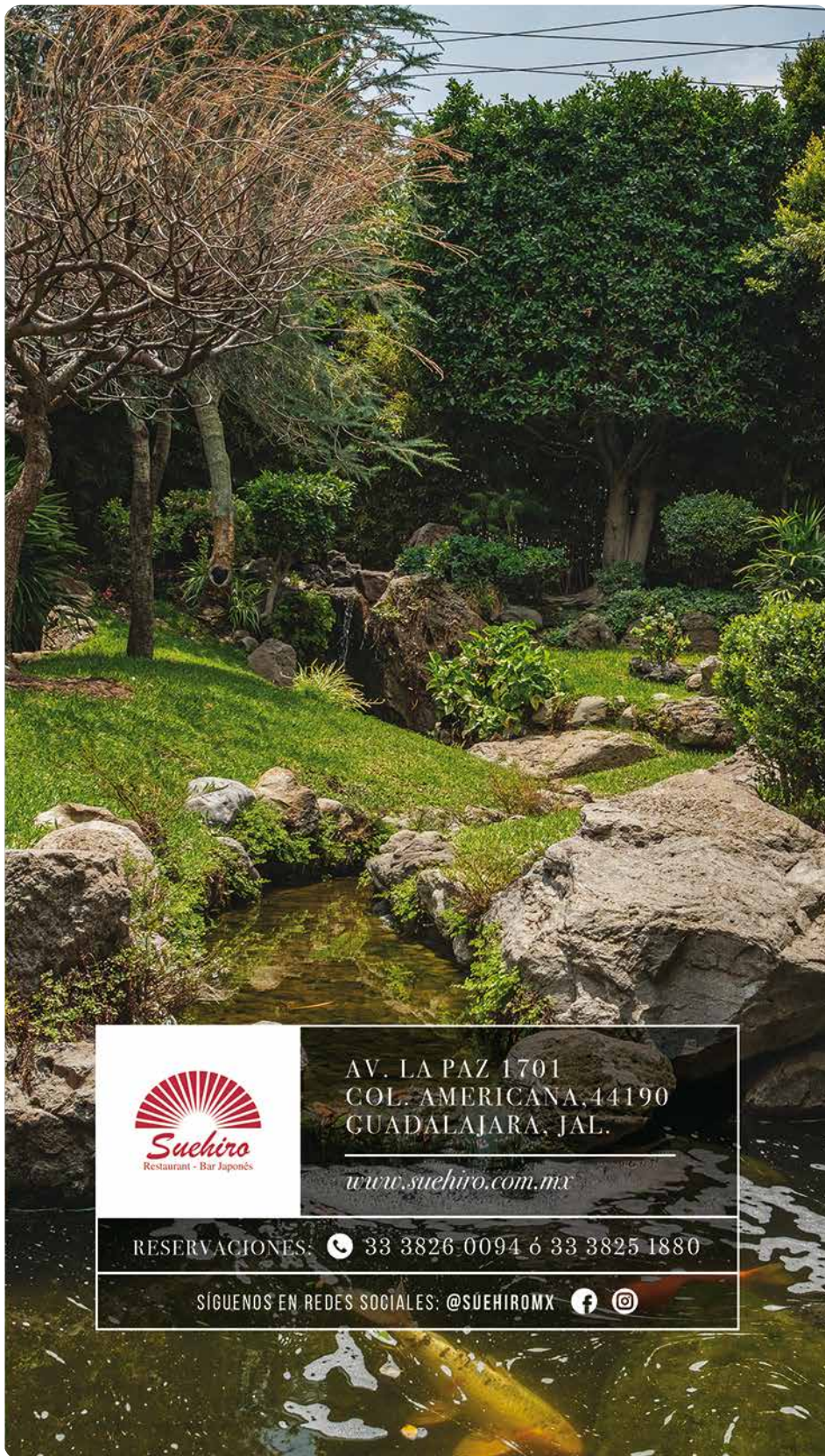
Recuerde, el *Lactobacillus casei* Shirota de la marca Yakult es considerado un probiótico.

A continuación, la invitamos a resolver esta sopa de letras con términos relacionados a la microbiota intestinal.



- Alimentación
- Bacterias
- Colon
- Defensa
- Digestión
- Disbiosis
- Enfermedad
- Equilibrio
- Estreñimiento
- Inmune
- Intestinos
- Lácteos
- Microbiota
- Probióticos
- Salud
- Yakult

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



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:

