

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 337 / Distribución Gratuita

## Guadalajara Capital Mundial del Libro



“Guadalajara Capital Mundial del Libro” es un título que la Perla de Occidente ostenta desde el pasado 23 de abril, como un reconocimiento internacional otorgado por parte de la UNESCO a la ciudad, por su trayectoria en la promoción de la lectura en la sociedad, así como el apoyo al desarrollo de la industria alrededor de los libros. Lo invitamos a leer más acerca de éste y otros temas relacionados con el hábito de leer, en la presente edición de su revista **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

# El libro como detonante

Los libros pueden ser un detonante para la transformación de la sociedad. Bajo esta premisa, el pasado 4 de noviembre de 2020, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, mejor conocida por sus siglas en inglés como la UNESCO, otorgó a la ciudad de Guadalajara el título “Capital Mundial del Libro”.



Se trata de un reconocimiento internacional a aquellas ciudades del mundo que se dedican a promover de manera excepcional la lectura, además de fomentar el desarrollo del libro y la industria a su alrededor. Hasta la fecha, Guadalajara representa la vigésimo segunda ciudad en ostentar dicho título y la tercera de Latinoamérica (Bogotá 2007 y Buenos Aires 2011).

De acuerdo a la UNESCO, la ciudad fue seleccionada entre las demás candidatas debido a su “plan integral de políticas en torno al libro como concepto para desencadenar el cambio social, combatir la violencia y construir una cultura de paz para sus ciudadanos”.

Por otra parte, Guadalajara cuenta con méritos suficientes para tal nombramiento, ya que, según el portal oficial del evento, [www.gdlee.mx](http://www.gdlee.mx), la ciudad y el estado de Jalisco “han contribuido a enriquecer la escena literaria del país con escritores de la talla de José López Portillo y Rojas, Francisco Rojas González, Agustín Yáñez, Mariano Azuela, Juan Rulfo, Juan José Arreola y muchos otros”. Asimismo, ha sido cuna de importantísimos pintores, escultores, músicos, bailarines y cineastas.

De la misma forma, la Perla de Occidente representa en la actualidad un baluarte cultural, al albergar año con año la Feria Internacional del Libro de Guadalajara, el evento literario de habla hispana más importante en todo el mundo, mientras que por otro lado la Feria Municipal del Libro es la más antigua en México.

**Cabe señalar que el programa de eventos se centra en tres puntos estratégicos, los cuales, de acuerdo al portal de la UNESCO, son:**

- La recuperación de los espacios públicos mediante actividades de lectura en parques y otros espacios accesibles.
- La vinculación y cohesión social, especialmente a través de talleres de lectura y escritura para niños.
- El fortalecimiento de la identidad de barrio mediante las conexiones intergeneracionales, la narración de cuentos y la poesía callejera.

Si bien es cierto que Guadalajara es actualmente Capital Mundial del Libro, el calendario de celebraciones dio inicio el pasado 23 de abril, coincidiendo con el “Día Mundial del Libro” y culminará el próximo 22 de abril de 2023, para pasar la estafeta a la ciudad de Accra (Ghana).

El programa completo puede consultarse en línea a través del portal [www.gdlee.mx](http://www.gdlee.mx) e incluye una enorme variedad de eventos para chicos y grandes, no solo en la ciudad, sino a lo largo y ancho de la entidad, como talleres, lecturas en voz alta, conferencias, exposiciones, conciertos, teatro y mucho más.



**De sobra es conocido que el hábito de leer trae consigo múltiples beneficios al lector, pero también a nivel comunitario puede contribuir a crear sociedades más sanas, lo cual concuerda con la misión empresarial de Yakult.**

## Comité Editorial

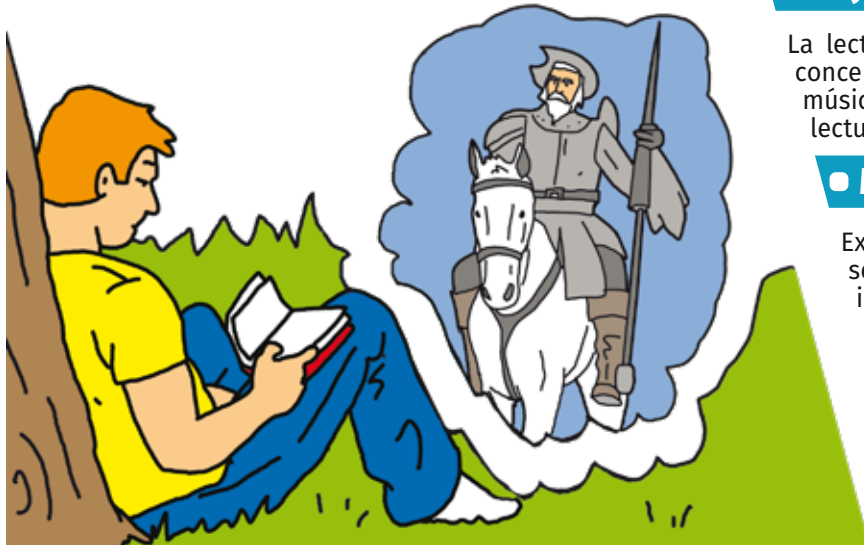
**Noviembre de 2022.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** GUTTEN PRESS S.A. DE C.V. Periférico Oriente No. 103, Tonalá, Jal. **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. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 0137 5758 1213, **Chapala:** 0137 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 0134 1413 8376, **Colima:** 0131 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 0147 4741 1011, **Manzanillo:** 0131 4333 6936, **Tepatitlán:** 0137 8781 6160, **Ocotlán:** 0139 2925 4130, **Puerto Vallarta:** 0132 2299 1594, **Autlán:** 0131 7381 3403, **E-mail:** [revista\\_familia@yakult.mx](mailto:revista_familia@yakult.mx)



# Beneficios de leer

Jorge Luis Borges fue un escritor de origen argentino y es considerado como una figura fundamental tanto para la literatura en español, como la universal. Una de sus frases más célebres en torno a los libros es la siguiente:

“De los diversos instrumentos del hombre, el más asombroso es, sin duda, el libro. Los demás son extensiones de su cuerpo. El microscopio, el telescopio, son extensiones de su vista; el teléfono es extensión de la voz; luego tenemos el arado y la espada, extensiones de su brazo. Pero el libro es otra cosa: el libro es una extensión de la memoria y de la imaginación.”



El hábito de la lectura trae consigo múltiples privilegios para el lector, del mismo modo que el ejercicio fortalece los músculos, los libros estimulan al cerebro. A continuación, le presentamos algunas de las recompensas de leer, de acuerdo al artículo “Beneficios de la lectura que seguramente no sabías”, mismo que puede consultar en el portal de la Universidad Pedagógica Nacional:

## ● Estimulación mental

El área del lóbulo occipital del cerebro, es decir, donde se procesa la información visual, se fortalece al leer, lo que contribuye a la imaginación y creatividad. Por otra parte, también se ven estimulados los lóbulos parietales, los cuales se encargan de procesar las letras en palabras y éstas en pensamientos, lo cual se relaciona con las habilidades expresivas.

## ● Reduce el estrés

La lectura también ayuda a reducir el estrés, de hecho, resulta tan efectivo como escuchar música, tomar una taza de café o té, así como salir a caminar. Esto se debe a que la mente se distrae, aliviando la tensión de los músculos y el corazón. Estos beneficios comienzan con tan solo seis minutos de lectura en silencio.

## ● Activa la memoria

Leer una novela implica recordar a los distintos personajes y sus orígenes, historias o matices, así como los diversos giros de la historia. Dichos recuerdos crean nuevas conexiones neuronales y fortalecen las ya existentes, lo que contribuye a mejorar la memoria.

## ● Expande el vocabulario

Cuanto más libros leamos más palabras aprendemos, mismas que se incorporarán a nuestro vocabulario cotidiano. Asimismo, la lectura también es importante para el aprendizaje de idiomas nuevos.

## ● Mejora las habilidades expresivas

La lectura mejora nuestras habilidades expresivas, como la escritura, ortografía y síntesis de conceptos, lo cual va de la mano con la expansión del vocabulario. De la misma manera que los músicos y pintores se influyen entre sí, los escritores también desarrollan su prosa a través de la lectura de otras obras.

## ● Mejora las relaciones

Existe evidencia de que la lectura de libros de ficción, es decir, aquellos textos cuyo contenido sea resultado de la invención, mejora nuestra capacidad de empatía y las relaciones interpersonales.



Finalmente, tenemos uno de los beneficios principales de leer y es simplemente hacerlo por entretenimiento. Si bien es cierto que, por cuestiones económicas, no siempre podemos adquirir físicamente los libros que quisiéramos, podemos recurrir a las bibliotecas públicas, comprar formatos electrónicos más accesibles de precio o incluso acceder a catálogos gratuitos en internet.



# El hábito de la lectura

Leer es una de las mejores formas de entretenerse y crecer al mismo tiempo, ya que además de ayudar a reducir el estrés y divertirse, contribuye a enriquecer el vocabulario e incluso a encontrarnos con nosotros mismos.



El “Módulo sobre Lectura (MOLEC)”, es realizado cada año por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, mejor conocido como INEGI, con el objetivo de recabar información sobre el comportamiento lector de la población mexicana de dieciocho años y más. De acuerdo a los datos del presente año, se tiene que:

- El 71.8% de la población adulta que sabe leer y escribir, lee algún tipo de material considerado por la MOLEC, ya sean libros, revistas, periódicos, historietas y páginas de internet, foros o blogs.
- El promedio de libros leídos al año por la población fue de 3.9. En general, los hombres leyeron un promedio 4.2 y las mujeres 3.7 libros.
- El 44.1% de los lectores de libros declaró que el motivo principal para leer este tipo de material es el entretenimiento, le sigue el trabajo o estudio con 23.8% y por cultura general el 20.7%.
- Los libros de literatura son los más leídos con 39.5%, luego los de texto o universitarios con 29.5% y de superación personal, también con un 29.5%.
- La lectura de libros, revistas y periódicos en formato digital ha mantenido un incremento a lo largo de los años que se ha realizado la encuesta. Comparando los resultados de 2016 y 2022, la lectura digital de libros aumentó 16%, revistas 17% y periódicos 14%.
- Los principales motivos para no leer ningún tipo de material considerado por la MOLEC, son “falta de tiempo” con 46.7%, seguido por “falta de interés, motivación o gusto por la lectura” (28.1%) y “preferencia por otras actividades” (13.3%).

## ● Cómo desarrollar este hábito

Casi todos sabemos que leer trae consigo múltiples beneficios, pero pocos conseguimos desarrollar el hábito de la lectura. Por ello, a continuación le ofrecemos algunos consejos para lograr este objetivo, según el portal web de Baratz, una empresa dedicada al desarrollo e implementación de software para bibliotecas.

- Acuda a bibliotecas y hágase socio de ellas, a veces cuentan con un programa de préstamo de libros.
- Reserve por lo menos veinte minutos al día para la lectura.
- Disminuya las horas que pasa viendo la televisión o el teléfono móvil.
- Lea los libros que le enganchan y deje de lado los que no le están gustando.
- Comparta los libros que está leyendo en sus redes sociales.
- Dese de alta en comunidades en línea especializadas en libros, para comentar y valorar qué le han parecido los libros que ha leído.
- Hable e intercambie libros con sus familiares y amigos.
- Tenga siempre a la mano un libro para aprovechar los ratos libres cuando no esté en casa.



**No se desespere, la lectura, como cualquier otro hábito saludable, cuesta tiempo y trabajo desarrollarlo, pero una vez que sea parte de su vida diaria se dará cuenta de todos los beneficios y satisfacciones que le traerá consigo.**

# Diabetes tipo 1

La diabetes es una enfermedad crónica y compleja que requiere de atención médica continua. La diabetes mellitus tipo 1 (DM1) y la diabetes mellitus tipo 2 (DM2), son enfermedades distintas entre sí, esto debido a cómo debuta y cómo evoluciona la enfermedad, por lo que es muy importante el diagnóstico correcto para establecer el tratamiento adecuado.

Anteriormente, se creía que la DM1 solo se presentaba en niños, mientras que la DM2 era exclusiva de la etapa adulta, sin embargo, hoy en día ambas enfermedades pueden presentarse en niños y adultos.

La DM1 representa entre el 5 y el 10% de todos los casos de diabetes y afecta 1.5 personas por cada 1,000 habitantes.

La DM1 es considerada una enfermedad autoinmune en la que el sistema de defensa ataca al organismo como si fuera algo extraño. En la DM1, el sistema inmune ataca las células  $\beta$  del páncreas encargadas de producir insulina, cuya función es introducir la glucosa a las células para que ésta funcione como "combustible".

Los síntomas iniciales para el diagnóstico de DM1 son exceso de sed (polidipsia), ganas de orinar frecuentemente (poliuria) y pérdida de peso no intencional. Sin embargo, estos síntomas también se pueden observar en los pacientes con DM2. En casi el 50% de los casos, los pacientes que inician con DM1 presentan cetoacidosis, una complicación de la DM1 en la que, al no poder usar la glucosa como fuente de energía, el cuerpo comienza a utilizar la grasa, produciendo compuestos de desecho conocidos como cetonas, que, en exceso, resultan ser tóxicos para el organismo. Uno de los signos característicos de la cetoacidosis diabética es el aliento con olor a manzana descompuesta.

Por lo tanto, las características más útiles para diferenciar entre DM1 y DM2 suelen ser la edad temprana al momento del diagnóstico (<35 años), con un Índice de Masa Corporal normal a bajo (<25 kg/m<sup>2</sup>), pérdida de peso no intencional, cetoacidosis y glucosa por arriba de los 360 mg/dL.

Usualmente, el diagnóstico a través de pruebas de laboratorio se realiza cuando se presenta una glucosa en ayuno  $\geq 126$  mg/dL después de un ayuno de 8 horas, una glucosa después de una curva de tolerancia oral a la glucosa  $\geq 200$  mg/dL, un valor de hemoglobina glicada  $\geq 6.5\%$ , o una toma de glucosa casual acompañada de los síntomas característicos de la enfermedad  $\geq 200$  mg/dL. También existen pruebas para detectar los anticuerpos que atacan las células del páncreas, aunque estas son pruebas costosas y especializadas las cuales no suelen ser muy accesibles.

**Los objetivos para el manejo de la DM1 deben consistir en la administración adecuada de insulina exógena para mantener niveles normales de glucosa para la prevención de complicaciones, evitar en la medida de lo posible eventos de glucosa baja (hipoglucemia) y controlar los factores de riesgo de enfermedades del corazón, así como promover el bienestar psicológico.**

**Por lo anterior, el tratamiento de la DM1 debe ser llevado por un equipo multidisciplinario integrado por el médico, nutriólogo y psicólogo, con el fin de controlar la enfermedad.**



**Dra. Miriam Méndez del Villar.**  
**Profesor Investigador del Centro Universitario de Tonalá.**  
**Universidad de Guadalajara.**



## RECETAS

### Chayotes rellenos

#### Ingredientes

- 200 g Jamón (picado en cuadritos pequeños).
- 200 g Queso manchego (picado en cuadritos pequeños).
- 6 Chayotes grandes, enteros y cocidos.
- 6 Porciones de arroz cocido al vapor (180 g).
- 1 Taza de media crema (250 ml).
- Sal y pimienta al gusto.

Fuente: Platillo Sabio Profeco.

#### Procedimiento

- Corte por la mitad (a lo largo) los chayotes cocidos y con la ayuda de una cuchara retire parte de su pulpa para ahuecarlos.
- Mezcle la pulpa del chayote con el jamón, el queso y la crema. Salpimiente al gusto.
- Rellene los chayotes y acomódelos en un molde para hornear.
- Caliente previamente el horno a 180°C y hornee los chayotes durante 15 minutos aproximadamente, hasta que el queso se gratine ligeramente.
- Sirva los chayotes rellenos acompañados del arroz.



# Menús saludables para niños

Los hábitos de alimentación en los(las) niños(as) se definen desde edades tempranas. A comparación de los primeros dos años, en la edad preescolar comienza a haber una mayor exposición a diferentes ambientes a los familiares, como la escuela.

Una mayor disponibilidad de alimentos naturales y menor exposición a alimentos procesados, puede contribuir a prevenir enfermedades en otras etapas de la vida. Asimismo, la inclusión de los preescolares y escolares en la preparación de los alimentos y no forzarlos a consumirlos ayuda a crear una buena relación con los mismos.



La presentación de platillos atractivos con muchos colores y texturas puede hacer que haya mayor interés y aceptación a sabores y alimentos nuevos. Sin embargo, en la niñez puede haber momentos en los que los niños muestren poco apetito debido a que la velocidad con la que crecen y se desarrollan disminuye, lo que ocasiona que no manifiesten señales de hambre como es el caso de la etapa preescolar, por lo que el número de comidas y/o colaciones diarias puede disminuir a comparación con lo que sucede en la etapa lactante.

La responsabilidad en la alimentación se divide entre adultos y los niños. Se dice que los adultos deberán decidir *qué* alimentos y *cómo* ofrecerlos, mientras que los niños decidirán *cuánto* ingerir.

En la niñez hay que ofrecer diariamente todos los grupos de alimentos para crear menús saludables y atractivos, con diferentes formas y colores: Verduras, frutas, cereales (tortillas, arroz, avena, pasta, pan), lácteos (leche, quesos, yogurt), alimentos proteínicos (huevo, pollo, pescado, res, cerdo, frijoles, lentejas, garbanzos) y aceites (aceite vegetal, aguacate, nueces, cacahuates, almendras).

La cantidad que podemos ofrecer por grupo depende de la edad y las señales de hambre o saciedad que pueden variar en cada individuo (Tabla 1).

Tabla 1. Recomendación de cantidad de porciones al día por grupo de alimentos en la infancia.

Grupo de alimentos	2 a 8 años	9 a 13 años
Verduras	1-2 ½ tazas	1 ½ - 3 ½
Frutas	1-2 tazas	1 ½-2 tazas
Cereales	3-6 porciones*	5-9 porciones*
Lácteos	2-2 ½ tazas	3 tazas
Alimentos proteínicos	2-5 ½ porciones*	4 a 6 ½ porciones*
Aceites	3-5 cucharaditas	3-7 cucharaditas

\*Cereales (1 porción): 1 tortilla, 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz. Alimentos proteínicos (1 porción): 30 g de carne, ½ taza de frijol o garbanzo

A continuación, se muestra un ejemplo de un menú que incluye todos los grupos:

Desayuno	Refrigerio	Comida	Refrigerio	Cena
Tacos de huevo con champiñones y aguacate.	Esferas de plátano, avenas y crema de cacahuete.	Sopa de pasta con verduras.	Palitos de zanahoria y pepino con chile y limón.	Frijoles cocidos.
Leche.		Croquetas de atún con papa.	Cacahuates.	Nopales guisados.
Fresas.				Leche.

**Por último, el tipo de alimentos a elegir para la preparación de menús dependerá de la cultura alimentaria de la región, así como de la disponibilidad de alimentos locales y de temporada. El proveer un ambiente tranquilo, agradable, libre de distractores como las pantallas, son aspectos importantes para considerar y crear un momento de amor en donde se puedan disfrutar los platillos con la familia y amigos.**



**Dra. Clío Chávez Palencia.**  
**Dr. Enrique Romero Velarde.**  
**Maestría en Nutrición Humana orientación Materno-Infantil.**  
**Instituto de Nutrición Humana.**  
**Universidad de Guadalajara.**



# La lectura durante la niñez

Para muchos de nosotros el acto de leer es un acto de placer, de disfrute y hasta un acto de liberación. Ya lo decía el reconocido autor argentino Jorge Luis Borges "...la lectura debe ser una de las formas de felicidad y no se puede obligar a nadie a ser feliz...".

Pero, ¿cómo poder lograr que la lectura sea una forma de felicidad si para mí no es el caso? Una de las claves para que todos encontremos esta forma de felicidad es comenzar a enamorarnos del maravilloso acto de leer desde temprana edad. Como adultos que conviven con pequeños en formación, se nos presenta una oportunidad invaluable para fomentar este gran hábito. Cuando los padres, acompañantes, o cuidadores de las y los niños realizan lectura en voz alta con los pequeños, se fortalecen los lazos afectivos, creando un vínculo de complicidad, tranquilidad y seguridad, además es un recuerdo que guardarán para toda la vida. A través de la lectura de un libro o cuento podemos transmitirles valores que les ayuden a comprender mejor el mundo que los rodea.

**La lectura es una herramienta que les aporta grandes beneficios como:**

- Mejorar la concentración.
- Ampliar su vocabulario.
- Mejorar la ortografía.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Ejercitar la mente.
- Reforzar la memoria a corto, mediano y largo plazo.
- Aumentar la capacidad de socializar.
- Ser más empáticos.
- Promover el diálogo sobre un tema en común (el libro leído, por ejemplo).

Aunado a estos grandes beneficios, no debemos olvidar que una vez que comprendemos lo que leemos y disfrutamos la lectura, nuestros horizontes se expanden y logramos comprender no solo las letras contenidas en un libro, sino además las vivencias, sentimientos, paisajes y aventuras de cualquier personaje contenido entre las páginas.

Ahora que ya tenemos un poco más de conocimiento sobre los beneficios que el fomento a la lectura tiene entre pequeños y grandes, te sugerimos algunas actividades para incentivar el interés de los más pequeños del hogar hacia la lectura.

- 1.- Presta atención a los intereses y gustos de los pequeños lectores, si tiene algún animal, personaje o deporte favorito, es una buena opción buscar libros sobre el tema, existe una gran variedad de literatura infantil con las más diversas temáticas.
- 2.- Una vez que seleccionaste el material de lectura más apropiado, intenta leer en voz alta y si éste genera más interés, puedes hacer uso de tonos de voz distintos, así como de gestos o disfraces. También es muy divertido que la lectura sea a varias voces, entre varios miembros de la familia.
- 3.- Cuando encuentres la lectura idónea te darás cuenta, puedes optar por continuar con libros de ese estilo o experimentar con otros.

- 4.- Es recomendable hacer preguntas sobre la lectura, así podrás identificar qué aspectos son los que le gustan más, y a su vez estarás fomentando su razonamiento verbal así como su comprensión lectora.
- 5.- Una estrategia que resulta sumamente útil para mantener la atención es no concluir la historia en el momento, sino, mantener "el suspenso", y pedirles a los peques que se pregunten cómo termina la historia o narración, con la consigna de terminar de leer el relato al otro día y comparar los resultados entre sus comentarios y el final que tiene el texto.
- 6.- Otra actividad que prolonga el interés y a la vez nos permite ejercitar la capacidad de retención es realizar un dibujo sobre el texto que leyeron.
- 7.- Asimismo debemos subrayar que no hay un libro perfecto, y que cada texto puede funcionar o no, también recordemos que cuando leemos con un pequeño debemos permitirle hacer preguntas, interrumpirnos, comentar lo que se le venga a la mente, es decir, no esperemos una lectura lineal y sin interrupciones, siempre es mejor respetar sus ritmos y sus inquietudes.



**Finalmente, queremos recordarte que si en tu casa no tienes libros infantiles ¡no te preocupes! Puedes acudir a tu biblioteca pública más cercana y solicitar tu credencial para préstamo externo, en ellas existen muchos libros que puedes llevar a tu hogar para incentivar el tan necesario y maravilloso hábito de la lectura, y lo mejor es que una vez que termines uno, puedes solicitar todos los que necesites. Esperamos que estos consejos sirvan para que para ti y tus pequeños la lectura sea una forma de felicidad.**



Red Estatal  
de Bibliotecas y  
Fomento a la Lectura

**Mtra. Esmeralda Foncerrada Cosío.**  
Jefa de Bibliotecas.  
Secretaría de Cultura Jalisco.

# Las bibliotecas públicas

Durante siglos, las bibliotecas han sido espacios de resguardo de información y conocimiento, de lectura y estudio en silencio; sin embargo, los vertiginosos cambios en las tecnologías de información que hemos vivido en estos últimos años nos permiten, entre otras cosas, obtener información sobre cualquier tema en cuestión de segundos por medio de un dispositivo electrónico.

Y entonces surge la pregunta, ¿cuál es hoy la función de una biblioteca pública? Desde la Red Estatal de Bibliotecas de Jalisco estamos conscientes de que día a día se vuelve más necesario que nuestros recintos funcionen como espacios para leer, sí, pero también y sobre todo, como lugares de encuentro y comunidad, que nuestros recintos continúen teniendo la preponderante función social que han tenido por años, es decir, que sean espacios que todos sus visitantes puedan disfrutar.

¿Conoces una biblioteca pública? Si no es así te invitamos a conocerlas. Lejos de sentirte en un espacio sobrio y acartonado, en una biblioteca pública puedes sentirte como en casa, una de las mayores virtudes de nuestros espacios es que son sitios perfectos para democratizar la lectura, es decir, se procura que existan libros para todos los gustos e intereses, por ello, el acervo que resguardan es muy variado y el personal que las atiende conoce muy bien sus libros, no dudes acudir a ellos para que te hagan una recomendación o busquen el libro que necesitas.

También contamos con servicio de préstamo a domicilio, por lo que, si comienzas a leer un texto y no alcanzas a terminarlo durante tu visita, puedes llevarlo a casa. El trámite para que tengas tu credencial es sencillo y rápido.

Con la intención de que en las bibliotecas se fortalezcan como espacios de paz, de comunidad y de convivencia se llevan a cabo actividades de fomento a la lectura, muchas de ellas están dedicadas a crear el hábito de la lectura en la niñez-, entre las más populares se encuentran:

## ● Hora del Cuento

Esta actividad se realiza principalmente para niños, ya que, al escuchar cómo se les narra un cuento, los pequeños quedan atrapados en el disfrute de la literatura, y poco a poco empieza a formarse el gusto por los libros.

## ● Círculo de Lectura

Con esta dinámica los usuarios comparten la lectura de un libro en común, para posteriormente compartir reflexiones sobre el texto; la actividad fomenta el diálogo, ya que se interactúa de manera directa, estos círculos, permiten además crear lazos de amistad y compañerismo, especialmente en comunidades de jóvenes y adultos mayores.

## ● Mis Vacaciones en la Biblioteca

Aprovechando el periodo vacacional escolar, se realizan talleres enfocados a diversos temas con manualidades, obras de teatro, presentaciones grupales, entre otras y con esto hacer más divertidas las dinámicas de aprendizaje y fomento a la lectura en niños y jóvenes.

## ● Semana de Ciencia y Tecnología

Con diferentes dinámicas esta semana se trabaja en temas relacionados con las nuevas tecnologías y cómo aplicarlas en la vida cotidiana, haciendo experimentos como base principal.

## ● Tradiciones

En nuestros recintos celebramos las tradiciones regionales, por lo que, en fechas significativas podrás encontrar actividades alusivas a la tradición de cada temporada, entre ellas destaca el Día de Muertos, con bellos altares, lecturas nocturnas e incluso concursos de calaveritas.

Durante el periodo de diciembre podrás encontrar pastorelas y lecturas dramatizadas de temporada.



Estos son solo algunos ejemplos de todo lo que puedes encontrar en las bibliotecas públicas de Jalisco, estos espacios son de todos. Si ya las conoces, esperamos que las disfrutes, y si no es así, por favor visita pronto tu biblioteca más cercana y compártenos tu experiencia, así como lo que te gustaría hacer en ella, ¡te esperamos!

Puedes encontrar tu biblioteca más cercana en el siguiente enlace: <https://reb.jalisco.gob.mx/>



Red Estatal  
de Bibliotecas y  
Fomento a la Lectura

Mtra. Esmeralda Foncerrada Cosío.  
Jefa de Bibliotecas.  
Secretaría de Cultura Jalisco.



# Menú de 2,000 kilocalorías

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	<b>Sándwich de panela con ensalada mixta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de pan integral</li> <li>80 g de panela</li> <li>1 cucharadita de crema</li> <li>1/3 taza de germen de soya</li> <li>1 tazas de espinacas</li> <li>1/2 taza de pepino</li> <li>1 taza de arándanos</li> </ul>	<b>Molletes de frijoles con salsa mexicana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 bolillo</li> <li>1/4 taza de frijoles fritos</li> <li>1 cucharadita de aceite</li> <li>2/3 de aguacate</li> <li>6 cucharadas de requesón</li> <li>Salsa mexicana al gusto</li> <li>1 pera</li> </ul>	<b>Sofúl LT con avena y fruta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Sofúl LT para beber sabor natural</li> <li>3/4 taza de avena cocida</li> <li>3 cucharadas de granola</li> <li>1 taza de fresa</li> <li>1 manzana</li> <li>1 taza de arándanos</li> </ul>	<b>Pan tostado con requesón y ensalada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de pan tostado</li> <li>120 gramos de requesón</li> <li>1/2 taza de espinacas</li> <li>1/2 taza de zanahoria</li> <li>2/3 de aguacate</li> <li>1 taza de fresa</li> <li>1 taza de uvas</li> <li>1 taza de leche descremada</li> </ul>	<b>Omelette con espinacas y nopales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 huevos</li> <li>1 cucharadita de aceite</li> <li>1/2 taza de nopales</li> <li>1 taza de espinacas</li> <li>1/3 de aguacate</li> <li>2 tortillas</li> <li>1 manzana</li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 pera</li> <li>1 Yakult 40 LT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de jícama picada</li> <li>10 almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plátano</li> <li>5 galletas Marías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Yakult 40 LT</li> <li>1 taza de arándanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 naranjas</li> <li>1 rebanada de piña</li> </ul>
Comida	<b>Caldo de pollo con verduras</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>120 g de pechuga de pollo</li> <li>1/2 taza de zanahoria</li> <li>1/2 taza de calabacita</li> <li>1/2 taza de chayote</li> <li>3 tortillas</li> <li>1 manzana verde</li> </ul>	<b>Salmón asado con arroz y verduras</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>120 g de salmón</li> <li>1 cucharadita de aceite</li> <li>1/2 taza de arroz</li> <li>1/2 taza de calabacita</li> <li>1/2 taza de zanahoria</li> <li>2 tazas de lechuga romana</li> <li>1 galletas saladas</li> <li>2 naranjas</li> </ul>	<b>Bistec de res con frijoles y verduras</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>120 g de bistec de res asado</li> <li>1 cucharadita de aceite</li> <li>1/2 taza de frijoles de la olla</li> <li>6 espárragos</li> <li>1/2 taza de chayote</li> <li>1/2 taza de jitomate</li> <li>1/2 taza de cebolla</li> <li>1/3 pieza de aguacate</li> <li>2 tortillas</li> </ul>	<b>Sopa de lentejas con verduras</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de lentejas</li> <li>60 g de tocino</li> <li>1/2 taza de zanahoria</li> <li>1/2 taza de calabacita</li> <li>1/3 de aguacate</li> <li>2 tortillas</li> <li>2 rebanadas de piña</li> </ul>	<b>Pollo con champiñones y arroz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 g de pechuga de pollo asada</li> <li>1/2 taza de champiñones</li> <li>1/2 taza de zanahoria</li> <li>1/2 taza de arroz blanco</li> <li>1 cucharadita de aceite</li> <li>1/3 de aguacate</li> <li>2 tortillas</li> <li>3 guayabas</li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li>18 pistaches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 de taza de betabel cocido</li> <li>1 Yakult 40 LT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de jícama picada</li> <li>2 naranjas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 kiwis</li> <li>1 taza de sandía</li> <li>3 nueces enteras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de jícama</li> <li>1/2 taza de pepino</li> <li>1 Yakult 40 LT</li> </ul>
Cena	<b>Ensalada verde con cubitos de queso fresco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de espinacas</li> <li>1/4 taza de zanahoria</li> <li>1/4 taza de pepino</li> <li>2 kiwis</li> <li>2/3 de aguacate</li> <li>30 g de queso</li> <li>1 taza de fresas</li> <li>1 taza de crotones</li> </ul>	<b>Avena con fruta y salvado de trigo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 de avena en leche</li> <li>2 cucharadas de salvado de trigo</li> <li>1 taza de fresas</li> <li>1 manzana</li> <li>1 taza de arándanos</li> <li>3 nueces enteras</li> </ul>	<b>Pan tostado con aguacate y panela</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de pan tostado</li> <li>integral</li> <li>2/3 de aguacate</li> <li>120 g de panela</li> <li>2 taza de espinacas</li> <li>1/2 taza de jitomate</li> <li>6 nueces enteras</li> </ul>	<b>Ensalada griega</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 taza de pepino</li> <li>1/2 taza de jitomate</li> <li>1/2 taza de cebolla</li> <li>1 pimiento morrón verde</li> <li>5 aceitunas negras</li> <li>80 g de queso panela en cubitos</li> <li>10 almendras</li> </ul>	<b>Pan tostado con crema de cacahuete</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 piezas de pan tostado integral</li> <li>2 cucharadas de crema de cacahuete</li> <li>1 taza de fresa picada</li> <li>1 taza de arándanos</li> <li>1 taza de leche descremada</li> </ul>

## Diabetes y probióticos

El consumo de probióticos, prebióticos y polifenoles, son una buena estrategia para el control de la prediabetes y la diabetes tipo 2.

Fuente: "Impacto de probióticos y prebióticos en la microbiota intestinal en prediabetes y diabetes tipo 2". Manzini Ramos, Fernanda. 2022.



# Promueven el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son los movimientos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra, agua y realiza poco ejercicio; mientras que, en contraparte, consume una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto, el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.



Beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**



¿Cómo evitar la gripa en la época de frío?

YouTube



**Vida Sana**  
**Romance 99.5 FM**

El Observador con Ricardo Mejía

**Yakult** presenta

• **Guadalajara, Capital Mundial del Libro**

3 de noviembre / 9:00 a.m.



Síguenos en  
**facebook**  
como

Yakult Guadalajara



# Adivinanzas

Yakuamigo, sabías que las adivinanzas son textos en los que se describe una cosa de manera indirecta en un juego de palabras, para que alguien adivine de qué se trata, a modo de entretenimiento. Por lo general, son de tradición oral, es decir, se transmiten de una persona a otra y, de ese modo, se comparten (Secretaría de Educación Pública).

A continuación, te presentamos algunas adivinanzas populares para que juegues a resolverlas con tu familia y amigos

1 Es su madre tartamuda y su padre buen cantor, tiene su vestido blanco y amarillo el corazón.

2 Oro no es, plata no es.

3 Tengo cabeza de hierro y mi cuerpo es de madera, y al que yo le piso un dedo, tremendo grito que pega.

4 Me llamo Leo, me apellido Pardo; quien no lo adivine, es un poco tardo.

5 El que lo hace, lo hace cantando; el que lo compra, lo compra llorando; el que lo usa ni cuenta se da.

6 Una viejita con un solo diente hace correr a toda la gente.



7 ¿Qué es algo y nada a la vez?

8 Por el oriente cuando amanece, rubio y alegre siempre aparece.

9 Tito, tito, capotito, sube al cielo y pega un grito.

10 Entra al agua y no se moja entra al fuego y no se quema.

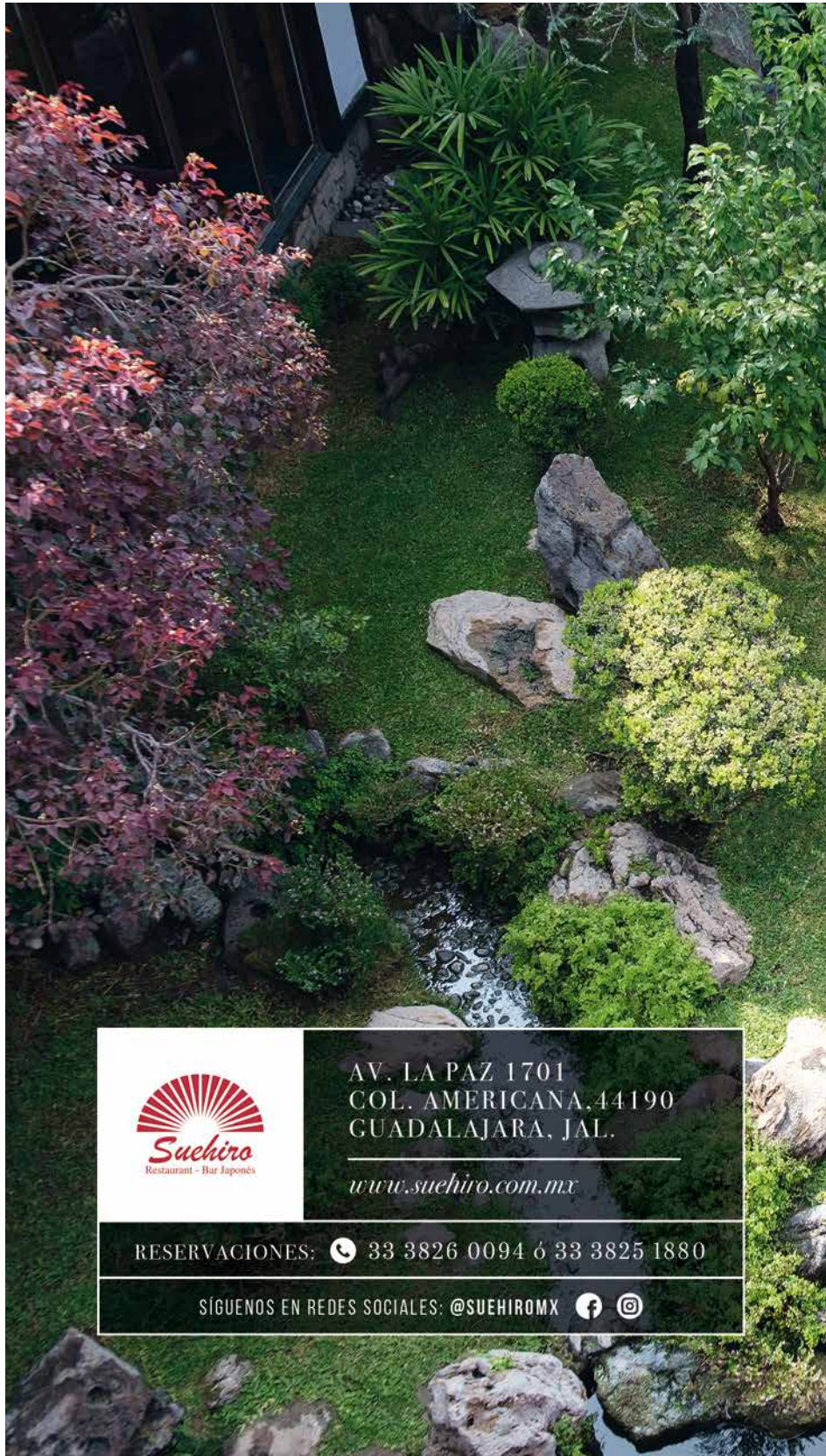
11 Agua pasa por mi casa; Cate le dio la razón.

12 Dos hermanas muy unidas que caminan al compás, con las piernas por delante y los ojos por detrás.

13 Chiquito, redondo, barrilito sin fondo.

Respuestas: 1. El huevo. 2. El platano. 3. El martillo. 4. El leopardo. 5. El atadú. 6. La campana. 7. El pez. 8. El sol. 9. El cohete. 10. La sombra. 11. El aguacate. 12. Las tijeras. 13. El anillo.





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

[www.suehiro.com.mx](http://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

### Auxiliar de Mercadotecnia



Edad 20 a 30 años,  
escolaridad Lic.  
Mercadotecnia terminada  
o trunca, sexo indistinto,  
con licencia de manejo vigente.

Puedes enviar tu CV a:  
[contratacion\\_dyg@yakult.mx](mailto:contratacion_dyg@yakult.mx)  
O solicitar cita vía telefónica

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