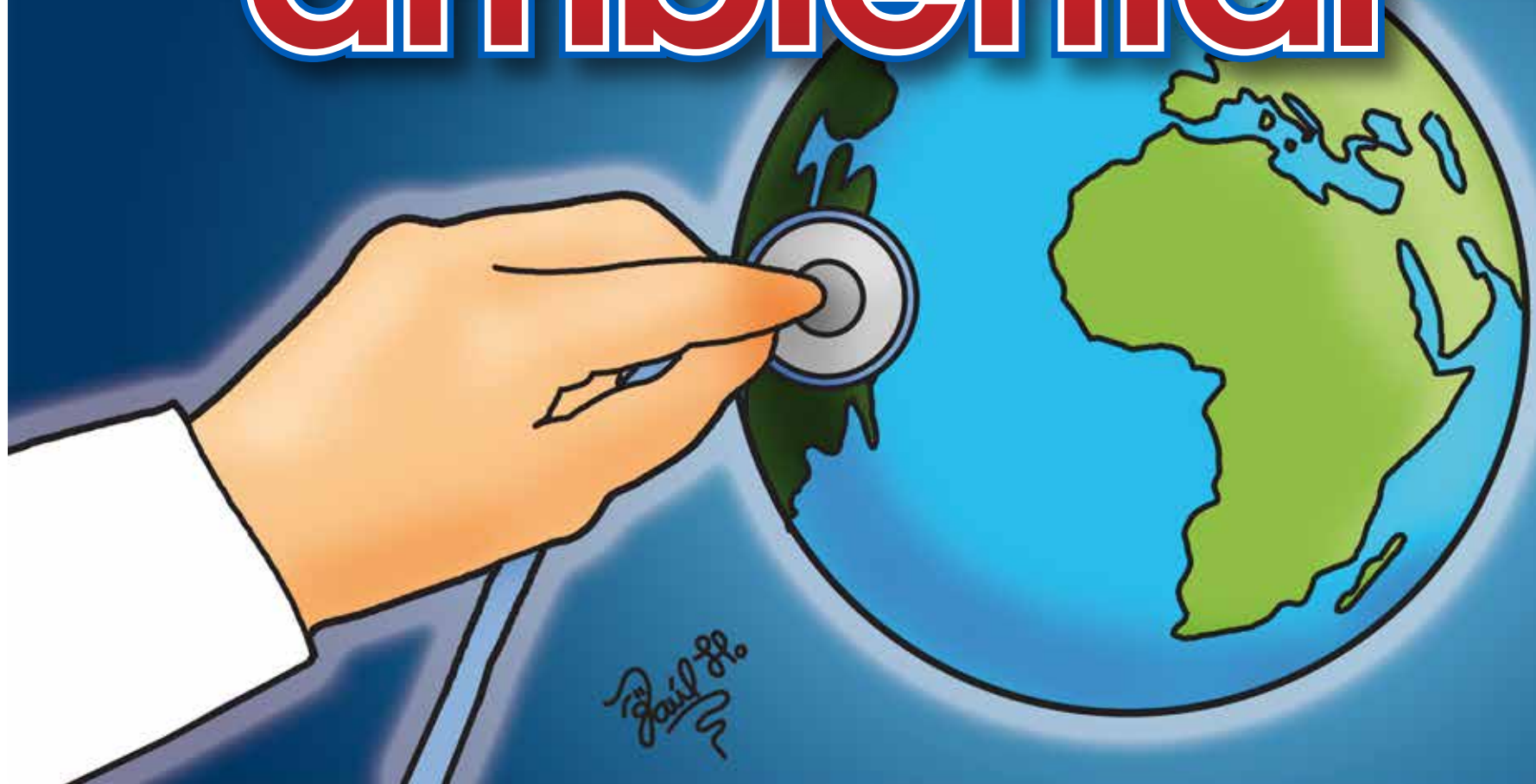


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 344 / Distribución Gratuita

Salud ambiental



Un medio ambiente saludable es fundamental para alcanzar una vida sana y promover el bienestar entre la población de todo el mundo. Sin embargo, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la contaminación ambiental y otros riesgos ambientales son responsables del 24% de las muertes relacionadas con cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, intoxicaciones y accidentes de tránsito. Lo invitamos a leer más acerca de la relación que existe entre el medio ambiente y la salud, en la presente edición de su revista **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

Contaminación del aire

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, nueve de cada diez personas alrededor del mundo respiran un aire con altos niveles de contaminantes y la contaminación del aire ambiental provoca por sí sola la muerte de aproximadamente 4.2 millones de personas cada año.



Tan solo en 2019, cerca del 37% de las muertes prematuras relacionadas con la contaminación ambiental se debieron a cardiopatías isquémicas y accidentes cerebrovasculares, el 18% a enfermedades pulmonares obstructivas crónicas y el 23% por infecciones respiratorias agudas, en tanto que el 11% de las defunciones se debieron a cáncer de las vías respiratorias.

La contaminación del aire se define, de acuerdo al Boletín de la Academia Nacional de Medicina de México (2015), como “una alteración de los niveles de calidad y pureza del aire, debido a emisiones naturales o sustancias químicas y biológicas”.

● Efectos en la salud

Las sustancias contaminantes del aire tienen diferente potencial para producir daños en la salud, dependiendo de sus propiedades químicas y físicas, su concentración, la intensidad y frecuencia de la exposición, así como la vulnerabilidad de las personas expuestas.

De acuerdo al documento “Programa de Gestión para Mejorar la Calidad del Aire de la Zona Metropolitana del Valle de México” (2021), los contaminantes más relevantes y sus efectos principales son:

- **Dióxido de azufre.** Causa una reducción en el funcionamiento de los pulmones. Asimismo, se ha asociado con la presencia de tos, flemas, hiperreactividad bronquial, conjuntivitis, enteritis, enfermedad de Crohn, isquemias no hemorrágicas, accidentes cerebrovasculares y autismo por exposición prenatal.
- **Óxidos de nitrógeno.** Pueden exacerbar los síntomas de la bronquitis y el asma, además de irritación de pulmones, ojos, nariz y garganta, tos, estornudos, cansancio, náuseas y falta de aliento o disnea.
- **Monóxido de carbono.** Su inhalación puede causar daño permanente en el corazón y cerebro. Algunos síntomas de la intoxicación son dolores de cabeza, mareos, náuseas, vómito, diarrea, astenia, impotencia muscular y debilidad.
- **Ozono.** Puede provocar que los músculos de las vías respiratorias se contraigan y se experimenten sibilancias o falta de aliento, además se asocia con dificultades para respirar, dolor al inhalar profundamente, tos, dolor o picazón en la garganta. También agudiza enfermedades pulmonares crónicas, por ejemplo el asma.
- **Partículas suspendidas.** Además del impacto en enfermedades de los sistemas circulatorio y respiratorio, la exposición puede provocar o exacerbar enfermedades metabólicas como la diabetes, así como impactos a nivel neurológico e incluso cáncer.



Todos podemos contribuir a reducir la contaminación del aire y con ello sus terribles consecuencias para la salud, a través de acciones como disminuir el uso del automóvil, así como utilizar el agua y la energía de manera racional y eficiente, ya que para su producción y distribución se emplean combustibles fósiles que contaminan la atmósfera.

Comité Editorial

Junio de 2023. 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 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. 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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. 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 8781 6160, Ocotlán: 39 2925 4130, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Atlánt: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



¿Qué son los COP?

De acuerdo al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), los Contaminantes Orgánicos Persistentes, también conocidos por sus siglas como COP, son productos químicos y tóxicos que afectan negativamente a la salud humana y la calidad del medio ambiente, cuando son liberados en el aire, agua o tierra.



En todo el mundo, esta clase de contaminantes reciben una gran atención y se encuentra reglamentado su uso y disposición final, debido a su persistencia en el medio ambiente durante mucho tiempo, así como por su capacidad de viajar a grandes distancias con ayuda de las corrientes de viento y agua.

● Panorama en México

Según datos de la oficina del PNUD en México, en nuestro país se generan cada año 1.2 millones de toneladas de residuos electrónicos, como computadoras, pantallas de televisión o teléfonos celulares, los cuales contienen múltiples sustancias tóxicas para el hombre y la fauna silvestre, entre los que podemos encontrar los COP.

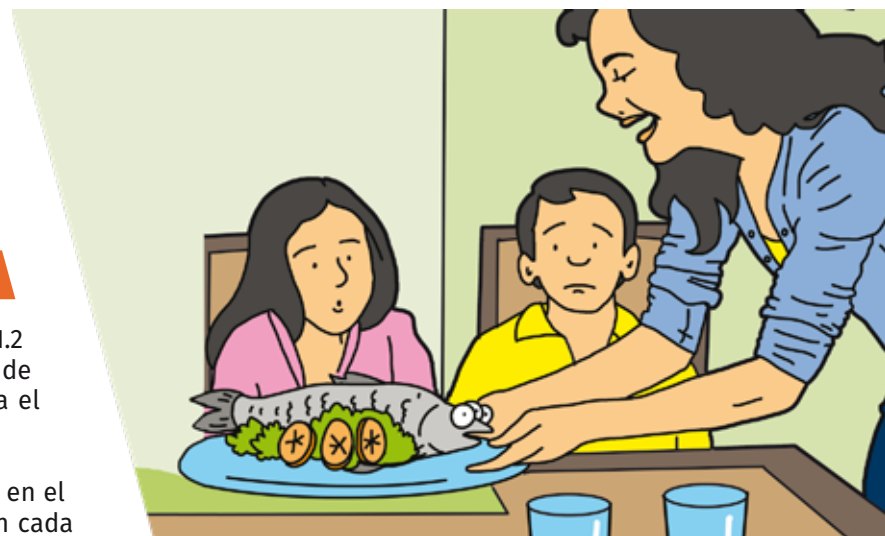
Por otra parte, los COP pueden estar presentes en algunos plaguicidas que se emplean en el sector agrícola para la producción de alimentos. Se estima que en México se producen cada año alrededor de 50 mil toneladas de estos compuestos. Asimismo, en 2012, se calculó que existían en inventario cerca de 308 toneladas de plaguicidas obsoletos que deben ser manejados y dispuestos adecuadamente dada su peligrosidad.

Cabe señalar que México firmó el Convenio de Estocolmo en 2001 y fue el primer país de Latinoamérica que lo ratificó. Dicho acuerdo tiene como objetivo proteger la salud humana y el medio ambiente de los COP, así como promover mejores prácticas y el desarrollo de tecnologías para reemplazarlos por otros menos dañinos.

Efectos a la salud

Está demostrado que, incluso en pequeñas cantidades, los COP pueden causar graves daños a la salud. De acuerdo a la Red Internacional de Eliminación de los Contaminantes Orgánicos Persistentes, estas sustancias tienen el potencial de provocar las siguientes afecciones:

- Cáncer y tumores, incluyendo el sarcoma de los tejidos blandos, el linfoma no Hodgkin, el cáncer de mama, el cáncer del páncreas y la aparición de la leucemia en la edad adulta.
- Alteraciones neurológicas, por ejemplo, déficit de atención, problemas conductuales como agresividad y delincuencia, problemas de aprendizaje y deterioro de la memoria.
- Supresión del sistema inmune.
- Alteraciones reproductivas que incluyen espermatozoides anormales, abortos espontáneos, partos prematuros, bajo peso al nacer, acortamiento del periodo de lactancia en las madres que amamantan y alteraciones menstruales.
- Otras enfermedades, como diabetes tipo II, endometriosis, hepatitis y cirrosis.



Las pantallas y celulares contienen COP, además de otros compuestos muy tóxicos. Por ello, cuando ya no sirven, no debemos desecharlos junto al resto de los residuos que generamos en casa, sino que requieren de una disposición especial. En el sitio www.residuoscop.org, puede encontrar información acerca de los sitios autorizados en todo el país donde puede llevar sus residuos electrónicos para su manejo adecuado.

Contaminación intramuros

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 2,400 millones de personas, aproximadamente un tercio de la población mundial, cocinan sus alimentos con fuegos abiertos o cocinas defectuosas, alimentadas comúnmente con queroseno, leña, excrementos animales, desechos agrícolas o carbón, lo que genera contaminantes dañinos en el aire de los hogares, lo que se conoce también como “contaminación intramuros”.



Además, se estima que cada año, cerca de 3.2 millones de personas mueren de forma prematura debido a enfermedades atribuibles principalmente a las partículas en suspensión y otros contaminantes del humo (por ejemplo, el monóxido de carbono), estos provocan la inflamación de las vías respiratorias y los pulmones, dificultan la respuesta inmune y reducen la capacidad de oxigenación de la sangre.

Otros contaminantes

Si bien es cierto que la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios de nuestro país reconoce que la principal causa de contaminación del aire doméstico es la causada por la quema incompleta de combustibles en estufas y lámparas de baja eficiencia, existen otro tipo de contaminantes en casa que pueden representar un riesgo para la salud.

La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA por sus siglas en inglés), advierte que también pueden llegar a ser preocupantes los niveles de:

- Sustancias de origen natural, como el radón, un tipo de gas radiactivo.
- Agentes biológicos, como los hongos, los cuales pueden causar reacciones alérgicas o incluso producir sustancias tóxicas.

- Compuestos para el control de plagas (pesticidas).
- Plomo (antiguamente empleado como componente de pinturas).
- Asbesto (presente en tejados, cementos y pisos).
- Compuestos orgánicos volátiles, provenientes de diversos productos, por ejemplo, pinturas, barnices, artículos de limpieza e incluso cosméticos.

Consecuencias

De acuerdo a la EPA, los efectos pueden sufrirse de inmediato luego de la exposición o posiblemente años más tarde.

Efectos inmediatos

Estos incluyen irritación de los ojos, nariz y garganta, así como dolores de cabeza, mareos y fatiga. A veces, el tratamiento consiste simplemente en eliminar la fuente de la contaminación o evitar la exposición a ésta. Sin embargo, en ocasiones pueden agravarse enfermedades presentadas previamente, como asma o infecciones respiratorias.

Efectos a largo plazo

Por otro lado, las consecuencias a la salud pueden manifestarse años después de que haya ocurrido el contacto al contaminante o luego de períodos prolongados de exposición. En el portal de la OMS se hace referencia a algunos de los padecimientos más comunes.

- Cardiopatía isquémica, una enfermedad relacionada con el estrechamiento de las arterias que proporcionan sangre al corazón.
- Accidentes cerebrovasculares.
- Infecciones de las vías respiratorias bajas.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Cáncer de pulmón.

Su salud y la de su familia es lo más importante. La forma más sencilla de mejorar la calidad del aire dentro del hogar, es eliminando el fuego abierto de leña o carbón para cocinar los alimentos, sustituyéndolo por estufas más eficientes. De igual modo y en la medida de lo posible, puede resultar conveniente implementar sistemas de ventilación o extracción en casa, por ejemplo, colocando una campana sobre la estufa.



Ruido y problemas auditivos

Para contextualizar al ruido, primero debemos saber que se trata de un sonido. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, el sonido es una sensación producida en el órgano del oído por el movimiento vibratorio de los cuerpos, transmitido por un medio elástico como el aire, por su parte el ruido es un sonido inarticulado, por lo general desagradable.



Fernando J. Elizondo Garza, en la publicación "Ruido" de 2006, comenta que existen factores que hacen que las personas distingan los sonidos como ruidos, ya que no para todos se perciben de igual manera, ellos son:

- Que el nivel sonoro sea muy alto.
- Que el sonido contenga frecuencias que sean molestas.
- Que la estructura del sonido no corresponda con la concepción de las personas.
- Que el sonido produzca un efecto o significado desagradable tal que las personas no puedan o no deseen ser receptoras de él.

Así mismo, Elizondo Garza comenta que el daño que produce el ruido no solo abarca el efecto nocivo en la audición, sino que también puede haber un aumento de secreciones como adrenalina y corticotrofina, producción de hormonas de la glándula tiroides, incremento en la presión sanguínea, aceleración del ritmo cardiaco, dilatación de las pupilas, reacciones musculares, alteración del sistema nervioso, circulatorio y digestivo.

Otros efectos que manifiesta el ruido son: Alteración del sueño, interferencia en la comunicación hablada, dificultades en el aprendizaje y la comprensión de las ideas, estrés, molestia, ansiedad, fatiga, agresión, irritabilidad, depresión, etc. Por su parte, la Secretaría de Salud en la publicación "Exposición a ruidos fuertes puede ocasionar pérdida de la audición" en 2022, comenta que la exposición a ruidos fuertes puede ocasionar la pérdida de la audición y daños irreversibles. Refiere que pueden existir ruidos que afectan como:

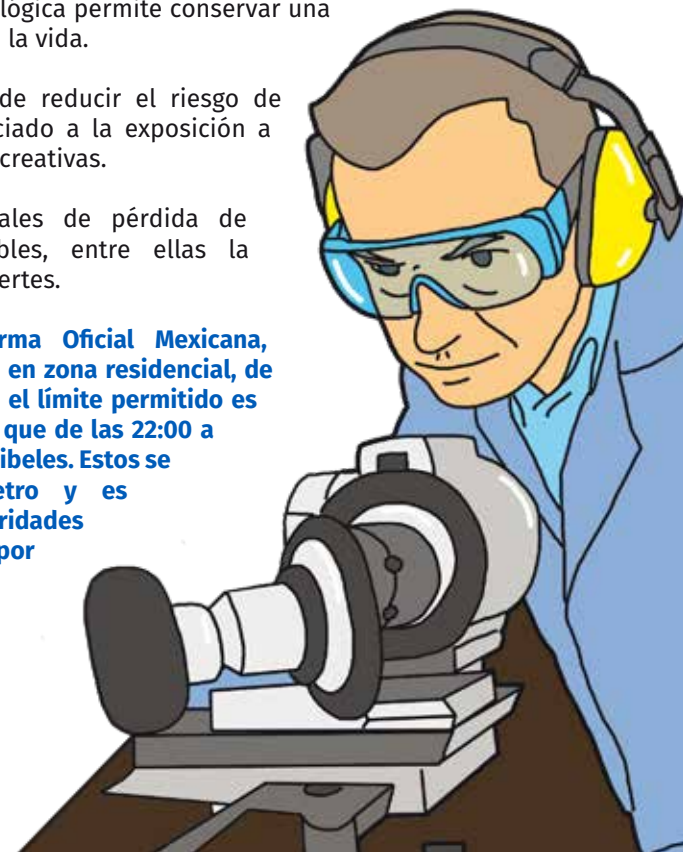
- Ruido industrial (personas que trabajan en fábricas).
- Ruido de construcciones, autos, servicios.
- Escuchar música en alto volumen.

La Secretaría recomienda evitar la exposición a sonidos fuertes, reducir el número de aparatos sonoros que funcionan al mismo tiempo, regular el volumen de reproductores de música, aparatos electrónicos, auriculares, etc.

Con respecto a este tema, el 3 de marzo es el Día Mundial de la Audición. La Organización Mundial de la Salud comenta que esta conmemoración se lleva a cabo con el propósito de concientizar a las personas para prevenir la sordera y la pérdida de audición y promover la salud auditiva en todo el mundo. Así mismo postula maneras de prevenir dificultades de audición, ellas son:

- La atención otológica y audiológica permite conservar una buena audición durante toda la vida.
- La «escucha segura» puede reducir el riesgo de pérdida de audición asociado a la exposición a sonidos en actividades recreativas.
- Muchas causas habituales de pérdida de audición son prevenibles, entre ellas la exposición a sonidos fuertes.

De acuerdo con la Norma Oficial Mexicana, NOM-081-SEMARNAT-1994, en zona residencial, de las 6:00 a las 22:00 horas, el límite permitido es de 55 decibeles, mientras que de las 22:00 a las 6:00 horas es de 50 decibeles. Estos se miden con un sonómetro y es empleado por las autoridades cuando reciben quejas por "vecinos ruidosos", quienes si exceden lo permitido pueden hacerse acreedores a una multa. En Zapopan, los reportes por vecinos molestos pueden realizarse al teléfono de la Comisaría al 33 3836 3600.



Manejo de residuos

Los residuos se definen como los “materiales o productos que se desechan, ya sea en estado sólido, semisólido, líquido o gaseoso, que se contienen en recipientes o depósitos, y que necesitan estar sujetos a tratamiento o disposición final”. Lo anterior es referido por la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales en la publicación “Residuos” de 2017.



¿Cómo se clasifican los residuos?

Se clasifican en tres grupos:

- 1.- Residuos sólidos urbanos.** Se producen en las casas como consecuencia de la eliminación de los materiales que se utilizan en las actividades domésticas, en establecimientos o vía pública.
- 2.- Residuos de manejo especial.** Generados en los procesos productivos, que no reúnen las características para ser considerados como peligrosos o como residuos sólidos urbanos o que son producidos por grandes generadores.
- 3.- Residuos peligrosos.** Poseen al menos una de las llamadas características CRETIB, es decir, pueden ser corrosivos (C), reactivos (R), explosivos (E), tóxicos (T), inflamables (I) y biológico-infecciosos (B). También se consideran peligrosos los envases, recipientes, embalajes y suelos que hayan contenido o sido contaminados con estos residuos.

De acuerdo con el Banco Mundial en la publicación “Los desechos: Un análisis actualizado del futuro de la gestión de los desechos sólidos”, de 2018, los desechos no recogidos y mal eliminados tienen un impacto significativo en la salud y el medio ambiente. Destaca que los gobiernos tienen que poner en marcha acciones en favor del manejo adecuado.

¿Qué podemos hacer desde casa?

La Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), publicó en 2019 una nota llamada “Basura, conciencia desde casa”, la cual aborda acciones que podemos aplicar desde nuestro hogar en favor del manejo de residuos:

- **Desecha los desperdicios en una bolsa** o bien, en el bote de basura orgánico.
- **El aceite de cocina no debe tirarse junto con los residuos orgánicos** y menos en la tarja o coladera. Lo recomendable es ponerlo dentro de una botella de PET debidamente cerrada y llevarlo a un punto de acopio en su localidad. Para mayor información, puede llamar en Jalisco a la Secretaría de Medio Ambiente y Desarrollo Territorial al teléfono 33 3030 8250.
- Los plásticos tardan hasta 500 años en degradarse si no se someten a un procedimiento adecuado de reciclaje. **En México se producen 300 millones de toneladas de plástico al año, únicamente se recicla el 3%.**
- No tires la ropa que ya no utilices, existen empresas que se dedican a tratar las telas para transformarlas en toallas y cobijas, etc. o bien, en centros de acopio. **En México se recicla solo el 0.5% de los textiles que se tiran al año.**
- El vidrio es 100% reciclable, dependiendo del centro de acopio al que acudas, puedes obtener dinero extra al juntar la cantidad indicada.
- **No utilices unicl en tus reuniones, tarda 1,600 años en desintegrarse**, opta por productos biodegradables, fomenta una cultura de consumo sostenible y responsable.
- Los productos que vienen en lata, como por ejemplo, el spray para el cabello, son reciclables, no las tires con los residuos del baño pues estos tienen otro proceso de reciclaje.
- **Enjuaga los envases antes de ser desechados** (jugos, refrescos, leche, etc.) esto permitirá continuar con el proceso de reciclaje.



Si desea mayor información acerca de cómo separar adecuadamente los residuos que genera en su hogar, como el aceite de cocina usado o materiales potencialmente reciclables como el papel o la ropa, puede llamar en Jalisco a la Secretaría de Medio Ambiente y Desarrollo Territorial al teléfono 33 3030 8250.

Contaminación del agua

El agua es un elemento indispensable para la vida humana, ya que se utiliza para el consumo personal, el aseo, el riego de los campos, la preparación de alimentos, entre otros usos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona necesita al día 100 litros de agua para satisfacer sus necesidades de consumo e higiene, sin embargo, con información del Sistema Intermunicipal de los Servicios de Agua Potable y Alcantarillado, en 2020 los tapatíos consumieron 221 litros por habitante, más del doble de lo recomendado. Con dicha información vemos la gran necesidad de tener cuidado de no desperdiciarla y así mismo evitar la contaminación del vital líquido.



En el año 2010, la OMS reconoció explícitamente el derecho humano al agua y saneamiento, reafirmando que el agua potable limpia y el saneamiento son esenciales para la realización de todos los derechos humanos.

¿Qué es la contaminación?

La definición es muy clara e interesante, ya que se refiere a cualquier agente químico, físico o biológico cuya presencia o acumulación tiene efectos nocivos en el entorno natural, la salud y el bienestar de las personas. Lo anterior fue descrito por el Fondo para la Comunicación y la Educación Ambiental, A.C. en la publicación “Contaminación en México” 2023.

¿Cuáles son las causas de la contaminación del agua?

Entre los factores que menciona la publicación “Contaminación en México” destacan:

- El vertido de desechos industriales sin tratamiento.
- El vertido de desechos municipales (aguas residuales) sin tratar.
- El aumento en la temperatura del agua, que ocasiona la disminución de oxígeno en su composición.
- La deforestación y erosión del suelo.
- El uso de pesticidas y fertilizantes.
- Depositar desechos sólidos en los cuerpos de agua.

¿Qué podemos hacer desde casa para evitar contaminar el agua?

Existen varias recomendaciones sencillas que podemos seguir, el sitio web “iagua.es” nos da las siguientes acciones:

- No tirar el aceite del sartén por el drenaje (1 litro de aceite puede contaminar 100 mil litros de agua). Lo recomendable es ponerlo dentro de una botella de PET debidamente cerrada y llevarlo a un centro de acopio.
- Poner el lavavajillas cuando esté lleno y utilizar la dosis mínima de detergente, ya que son muy agresivos con el medio.
- Utilizar electrodomésticos de línea blanca con bajo consumo de agua.
- Lavar la fruta en recipientes en vez de hacerlo con la llave abierta. El agua del recipiente se puede utilizar para regar las plantas de casa.
- Elegir productos de limpieza para la ropa o para las superficies que sean biodegradables.
- Elegir productos de limpieza multiuso, ya que los productos muy específicos tienen compuestos más agresivos.
- Reducir el consumo de cloro.
- Utilizar productos naturales en la higiene personal. Sus componentes no proceden de la industria petroquímica, ni tienen colorantes, ni perfumes, ni otros aditivos de síntesis.
- Evitar el uso de insecticidas.

La escasez del agua ya es una realidad, por tal motivo es necesario cuidar del líquido, así como tomar acciones para no contaminar la que tenemos.

Econutrición

La relación entre nutrición y medio ambiente es crucial para promover una sociedad sostenible y la conservación de los alimentos desempeña un papel fundamental, ya que el desperdicio de alimentos tiene un impacto significativo en los recursos naturales y el cambio climático, por lo que hablaremos de algunos consejos prácticos sobre cómo conservar los alimentos de manera efectiva para promover una nutrición sostenible.

1.- Planificación de compras y almacenamiento

La planificación de las compras de alimentos es esencial, ya que puede reducir el desperdicio de alimentos en los hogares. Antes de ir de compras, revise los alimentos que ya tiene y haga una lista específica de lo que necesita para evitar comprar en exceso. Almacenar adecuadamente los alimentos también es crucial para prolongar su vida útil a temperaturas adecuadas. Se recomienda, mantener los lácteos y las carnes por debajo de los 4°C y las frutas y verduras frescas en el cajón de las verduras con la humedad adecuada.

2.- Conocer las fechas de caducidad y conservación

Entender fechas de caducidad y conservación de los alimentos es esencial para evitar el desperdicio innecesario. Las fechas de caducidad indican la fecha límite para consumir el producto de manera segura, mientras que las fechas de "consumir preferentemente antes de" se refieren a la calidad óptima del producto. Consultar esta información puede ayudar a tomar decisiones informadas sobre cuándo consumir o desechar los alimentos.

3.- Almacenamiento adecuado

El almacenamiento adecuado de los alimentos puede prevenir el deterioro y extender su vida útil. Almacenar en recipientes herméticos reduce significativamente el deterioro de frutas y verduras, ya que dichos recipientes evitan la entrada de aire y humedad, lo que ayuda a preservar la calidad y

frescura de los alimentos. Además, es importante separar los alimentos para evitar la contaminación cruzada y el crecimiento bacteriano. Guarde las carnes crudas en recipientes separados para evitar que los jugos contaminen otros alimentos y utilice diferentes tablas de cortar para productos crudos y cocidos.

4.- Aprovechar las sobras y restos

Aprovechar las sobras de alimentos es una excelente manera de reducir el desperdicio. Por ejemplo, las verduras y las sobras de pollo pueden utilizarse para hacer sopas o caldos, mientras que las frutas maduras pueden convertirse en licuados o mermeladas.

5.- Compostaje

Cuando los alimentos ya no son aptos para el consumo, el compostaje es una opción ecológica para su eliminación. Éste convierte los residuos de alimentos en un fertilizante natural rico en nutrientes para las plantas.

La econutrición es fundamental para reducir el impacto ambiental del desperdicio de alimentos. La planificación de compras y almacenamiento adecuado, conocer las fechas de caducidad y conservación, aprovechar las sobras y el compostaje son prácticas efectivas respaldadas por investigaciones científicas. Al implementar estos consejos en nuestras vidas diarias, podemos reducir el desperdicio de alimentos, ahorrar dinero y contribuir a un futuro más sostenible para nuestro planeta.



LN Sofía Varela Quiroz.
PLN Jennifer Ortega Viveros.
Universidad Autónoma de Guadalajara.



RECETAS

Ensalada de pescado (6 porciones)

Ingredientes

- 250 g Pescado de temporada.
- 18 Tostadas de maíz horneadas.
- 2 Tazas de frijoles negros (cocidos y escurridos).
- 3 Jitomates saladet (picados).
- 2 Manzanas golden (peladas y cortadas).
- 2 Chiles serranos (picados).
- 1 Manojito de cilantro (desinfectado y picado).
- 1/3 Cebolla (picada).
- Sal y pimienta al gusto.

Para la vinagreta

- 60 ml Vinagre de jerez.
- 60 ml Aceite de oliva.
- 1 1/3 Cucharadas de miel de abeja.

Procedimiento

- En una sartén caliente un poco de aceite.
- Corte el pescado en cubitos, póngalo a cocer en la sartén y salpimiéntelo al gusto.
- En un tazón, mezcle los frijoles con el jitomate, la cebolla, el chile, el cilantro y la manzana.
- Prepare la vinagreta con el vinagre de jerez, el aceite de oliva y la miel.
- Agregue el pescado al tazón, vacíe la vinagreta sobre la ensalada y mezcle.
- Sirva acompañada de las tostadas.



Fuente: Platillo Sabio Profeco

¡Yakult cerca de ti!

Estamos muy felices de reanudar las visitas del **Brincodigestivo Yakult** a las escuelas de preescolar y primarias, que consiste en recorridos a través de un modelo inflable del sistema digestivo, con el objetivo de apoyar a la educación, mediante información tanto a padres de familia como a estudiantes sobre una alimentación saludable, apoyando de esta manera la labor del personal docente en la formación de los estudiantes mediante actividades lúdicas.

También puedes conocer el **proceso de producción de Yakult** en una visita virtual a la **Planta de Producción**, llámanos al **33 3134 5300**, Ext. 6103 o **escanea el código** para solicitar una visita.

Requisitos

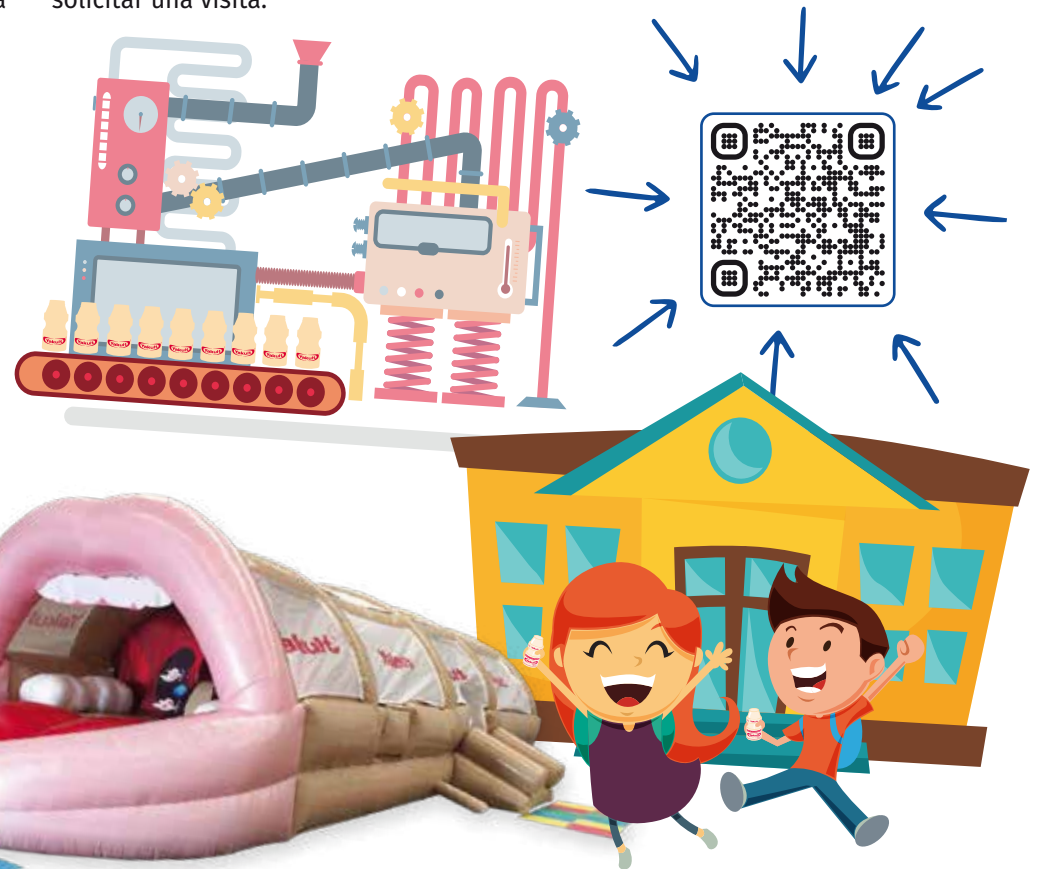
- Instalaciones apropiadas para el Brincodigestivo (20 m de largo, 5 m de ancho y 4 m de alto).
- Acceso de camioneta para instalación del inflable.
- Oficio de solicitud con datos de los Directores de ambos turnos, de la escuela, cantidad de niños y solicitud expresa de producto (en caso de requerirse), así como la fecha del evento.
- Firma de aceptación del reglamento de ingreso al Brincodigestivo por parte de los Directores de la institución.

El evento es totalmente gratuito, por lo que no generará ningún costo para los niños, ni para la escuela.

Informes

- Tel. 800 830 00 30
- mercadotecnia_dyg@yakult.mx

Solo en ZMG



¡Feliz Día
del Padre!

les desea

Yakult

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

De acuerdo con Navarro-González, Inmaculada & Periago, María Jesús en su publicación (2016). El tomate, ¿un alimento saludable y/o funcional?, se dice que los polifenoles, (como el licopeno), modulan la composición de la microbiota a través de la inhibición del crecimiento de las bacterias patógenas y la estimulación de las que resultan beneficiosas, por lo que se le atribuye un efecto prebiótico.

Ahora podrás consultar el Menú Saludable de Yakult en nuestro sitio web.

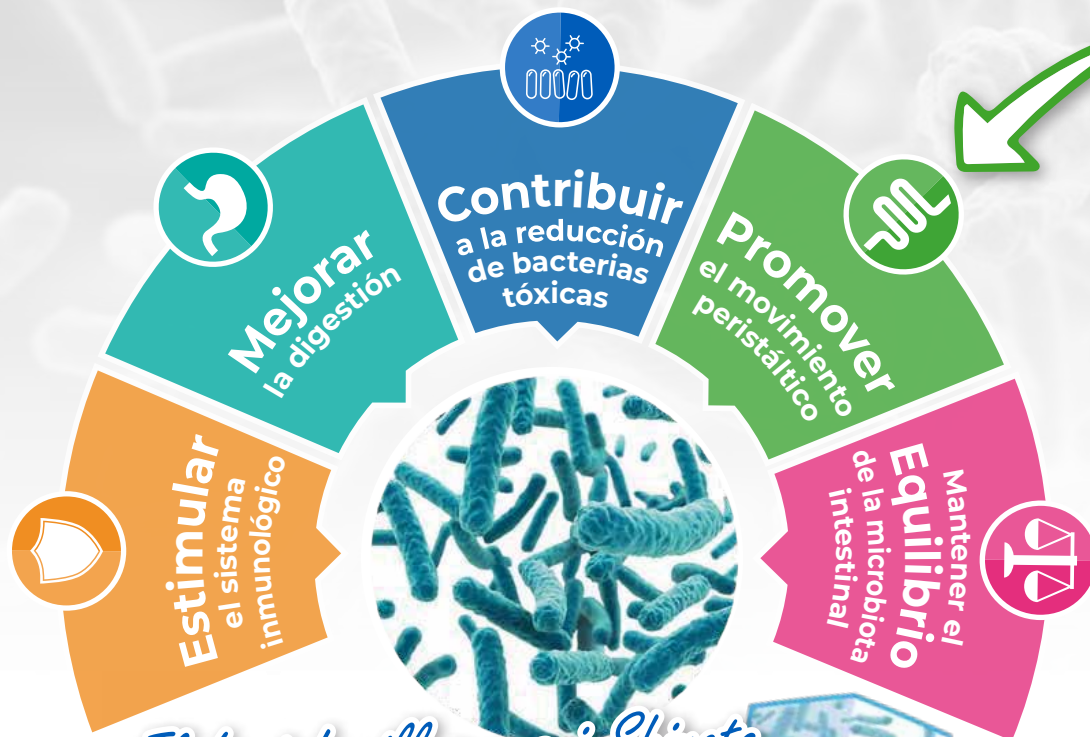
En esta ocasión te presentamos un menú rico en licopenos

1,800 kilocalorías

Solo tienes que escanear el siguiente código:



Los probióticos pueden ayudar a:



*El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico*

Exclusivo de la marca **Yakult**

Promover el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son aquellos 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 y agua, además de realizar 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.



¿Que significa el 40 de Yakult 40LT?



Síguenos en **facebook** como

Yakult Guadalajara





Aprendamos a separar los residuos

Yakuamigo, ¿sabías que al separar los residuos que generamos en casa contribuimos a tener un mejor medio ambiente? Además, facilitamos el proceso de reciclaje, es decir, el aprovechamiento de los materiales, reduciendo así la pérdida de valiosos recursos naturales, como el agua y los bosques.

Podemos empezar por separar los residuos en tres grandes grupos:

- 1 Sanitarios
- 2 Orgánicos
- 3 Inorgánicos

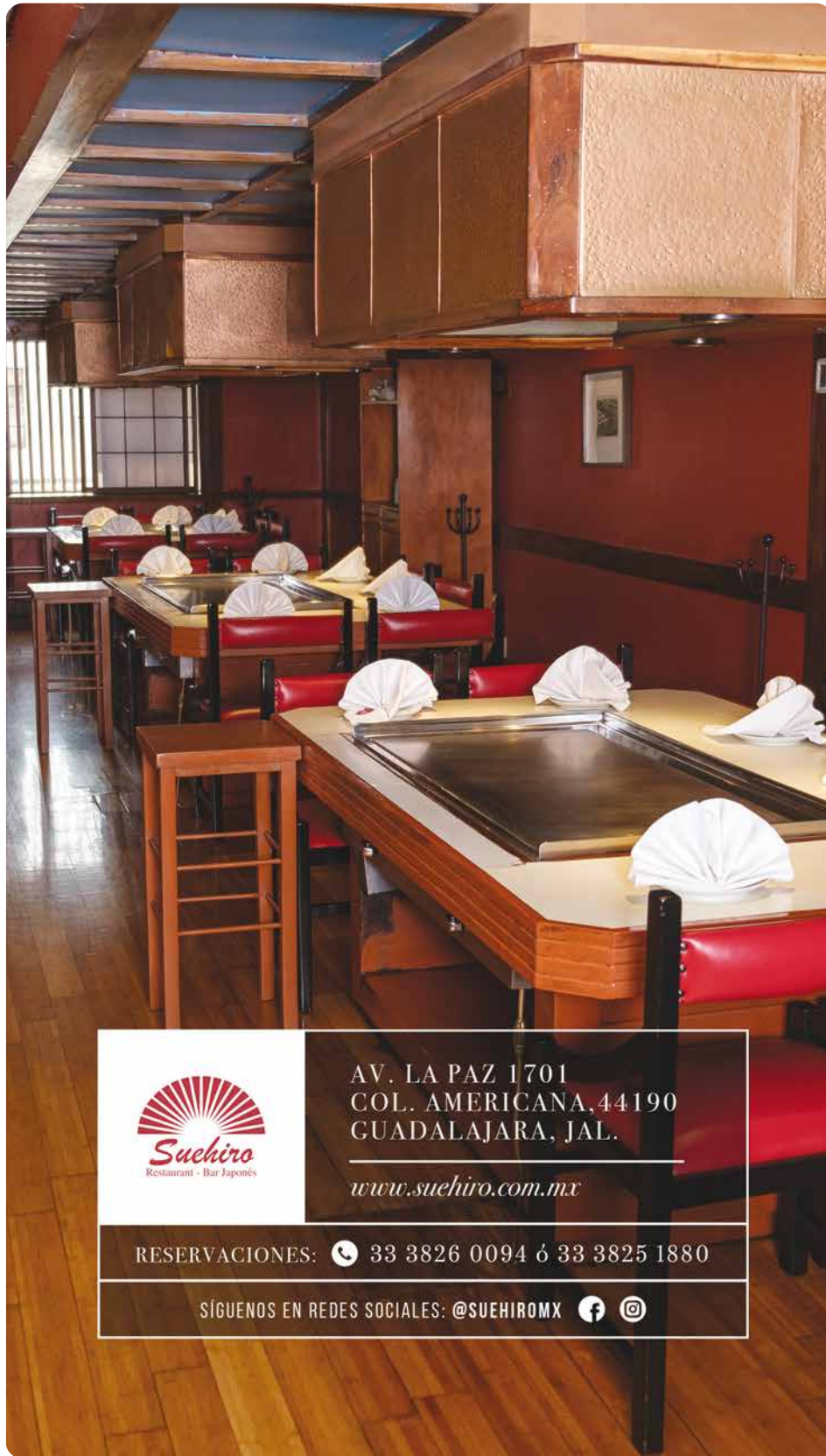
Sin embargo, si te es posible, sería de gran ayuda separar aún más este último grupo en:

- Papel
- Plástico
- Metal
- Vidrio
- Madera
- Textil



A continuación, te invitamos a recortar las siguientes imágenes y pegarlas en diferentes botes para contribuir a separar los residuos generados en casa.





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

Como resultado de la campaña “Unidos por los niños” celebrada durante los meses de marzo y abril, la empresa donó un centavo por **cada producto vendido** de la marca Yakult para dar una **mejor calidad de vida** a niños con diversos padecimientos de las siguientes instituciones:

Fundación Hospitales
Civiles de Guadalajara A.C.
\$121,923.60

Mi Gran Esperanza A.C.
\$121,923.60

Asimismo, **los colaboradores de esta compañía** se unieron para realizar un **donativo especial** a ambas instituciones por un monto de **\$13,662.00** dividido en partes iguales.

Gracias de corazón a todos nuestros clientes por ayudarnos a mejorar la calidad de vida de niños con problemas de salud que son atendidos en estas instituciones.



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

