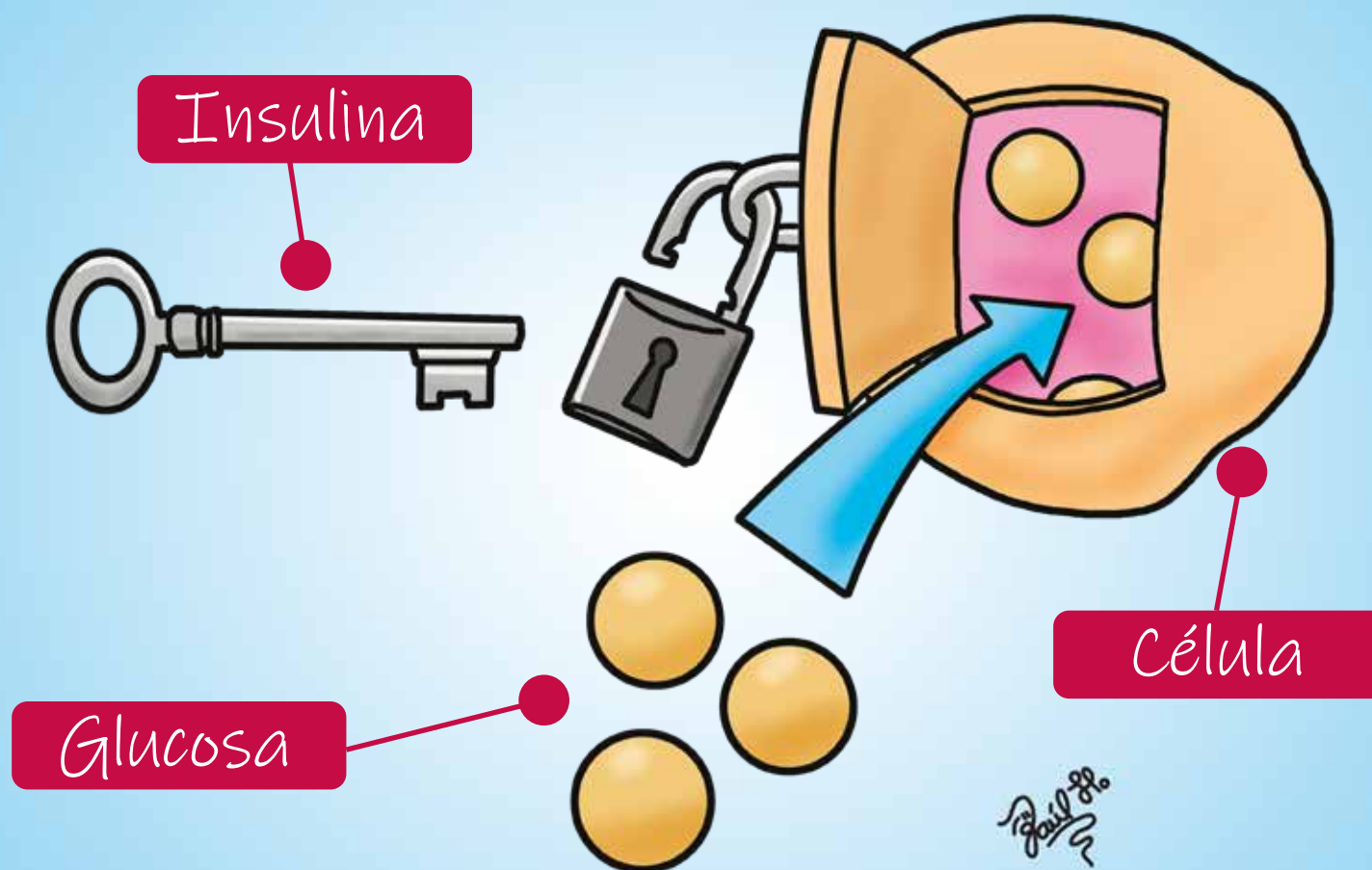


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 349 / Distribución Gratuita

## Diabetes



Cada año, se conmemora el 14 de noviembre el Día Mundial de la Diabetes, como una oportunidad para crear conciencia entre la sociedad sobre el impacto que tiene esta enfermedad en la calidad de vida, la cual representa una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal y ataques cardíacos, entre otras complicaciones. Sin embargo, la buena noticia es que es posible prevenirla a través de un estilo de vida saludable. Además, llevar una vida normal con diabetes es completamente posible.

Atentamente / Comité Editorial

# La otra pandemia

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), “**la diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta insulina suficiente o el organismo no utiliza eficazmente la que produce**”.

## ¿Por qué se origina?

La glucosa, también conocida como “azúcar”, es la fuente principal de energía para los órganos y tejidos de nuestro cuerpo. Por otra parte, la insulina es una hormona, es decir, una sustancia química producida por el organismo, cuya función es actuar como una especie de “mensajero” que viaja a través del torrente sanguíneo y que controla las funciones de ciertos órganos y células.



Los alimentos que consumimos son descompuestos por el aparato digestivo en componentes mucho más pequeños para que puedan ser utilizados por el organismo. Uno de estos elementos es la glucosa. **La insulina actúa entonces como si fuera una “llave” que permite el ingreso de dicho azúcar a las células.**

Sin embargo, cuando el páncreas no produce suficiente insulina o ésta no funciona adecuadamente, la glucosa no consigue entrar a las células y por lo tanto tiende a acumularse en la sangre, algo que se conoce como “resistencia a la insulina”. Esto puede provocar una intoxicación cuando los niveles de glucosa son muy superiores a los que el cuerpo puede soportar y con el paso del tiempo puede desencadenar la diabetes y causar graves daños a distintos órganos, como riñones, corazón y ojos.

## Los números no mienten

La diabetes es actualmente un problema muy grave de salud pública en todo el mundo. Por ejemplo, **según datos de la OMS en su portal de internet, el número de personas con diabetes pasó de 108 millones en 1980 a 422 millones en 2014.**

La situación en nuestro país también es bastante complicada. En 2022, la prevalencia fue del 18.3%, es decir, **casi 1 de cada 5 mexicanos tiene diabetes, muchas veces sin saberlo.** Esto de acuerdo a los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición efectuada ese mismo año.

## ¿Quiénes pueden desarrollar la enfermedad?

Según la Federación Mexicana de Diabetes, A.C., existe una serie de **factores de riesgo** que deben ser tomados en cuenta, debido a que algunas personas son más susceptibles de desarrollar esta enfermedad, porque tienen una o más de las siguientes características:

- Diabetes gestacional o haber sido un bebé que pesó más de 4 kg al nacer
- Ser nativo-americano, hispano o afroamericano
- Hipertensión o grasas elevadas en la sangre
- Familiares con diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- 45 años o más de edad
- Intolerancia a la glucosa
- Sedentarismo



**Para las autoridades sanitarias, la diabetes es una pandemia, dada la cantidad de personas que la padecen, así como los índices de mortalidad que tiene y las graves complicaciones que puede traer consigo cuando los niveles de glucosa no se controlan de forma apropiada.**

## Comité Editorial

**Noviembre 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 8688 0129, Ocotlán: 39 2925 4130, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Atlán: 31 7381 3403, E-mail: revista\_familia@yakult.mx



# Tipos y complicaciones

De acuerdo a la Secretaría de Salud, a través del portal del Gobierno de México, **existen varios tipos de diabetes, sin embargo, son tres los más importantes:**

## ● Diabetes tipo 1

Anteriormente conocida como “insulino-dependiente” o “juvenil”, suele aparecer con mayor frecuencia en la juventud, afectando directamente al páncreas, es decir, el órgano de nuestro cuerpo que es responsable de producir la insulina. Se caracteriza por una producción insuficiente de dicha hormona, por lo que los pacientes requieren de un suministro externo.



## ● Diabetes tipo 2

Es la más común. Según la Organización Panamericana de la Salud, más del 95% de las personas con diabetes padecen este tipo, la cual sucede cuando el cuerpo es incapaz de utilizar la insulina, por lo que la glucosa se acumula en la sangre. Se manifiesta generalmente en adultos, muchas veces con obesidad o hipertensión, pero puede presentarse a cualquier edad.

## ● Diabetes gestacional

Es un trastorno que se presenta durante el embarazo, con valores de glucosa en sangre por encima de lo normal, pero por debajo de los diagnósticos de diabetes, debido a los cambios hormonales que sufre el cuerpo, propios de dicha condición. Cabe señalar que las mujeres con diabetes gestacional tienen un riesgo mayor de complicaciones durante la gestación y el parto; además, ellas y sus hijos también corren mayores probabilidades de padecer diabetes tipo 2 en el futuro.

## ● La diabetes y sus secuelas

Erika F. Brutsaert, en su artículo “Complicaciones de la diabetes mellitus” (2022), destaca que, tras varios años de mantener la glucosa elevada en la sangre, los pacientes pueden padecer múltiples complicaciones, sobre todo vasculares, los cuales afectan tanto los vasos pequeños (microvasculares), como los grandes (macrovasculares) o ambos.

Las principales **complicaciones microvasculares** son las siguientes:

- **Nefropatía.** Con frecuencia, la diabetes se asocia a la disminución o la pérdida de la función de los riñones, debido al daño que sufren los vasos sanguíneos, dificultando el proceso de filtración y eliminación de desechos de la sangre que realizan dichos órganos.
- **Neuropatía.** Los altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar los nervios, causando desde adormecimiento y dolor en extremidades, hasta graves problemas en otros órganos como la vejiga o los pies.
- **Retinopatía.** Se produce cuando se dañan los vasos sanguíneos de la retina, una capa de células sensibles a la luz que se encuentran en la parte posterior de los ojos. Desafortunadamente, la mayoría de las veces, esto provoca la pérdida de la visión de forma irreversible.



Por otra parte, entre las diferentes **complicaciones macrovasculares** se encuentran el ataque al corazón, la angina de pecho y los accidentes cerebro-vasculares (por ejemplo, las hemorragias).

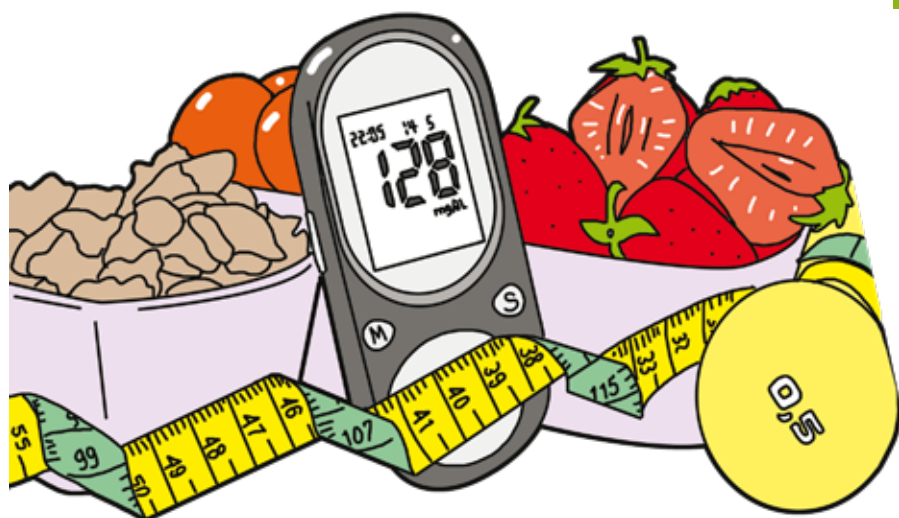
**Pese a lo anterior, llevar una vida normal con diabetes es completamente posible y a decir verdad las recomendaciones para una persona con esta enfermedad no son muy diferentes a las que deberíamos seguir todos: Alimentarse sanamente, evitar las grasas de mala calidad, realizar ejercicio de manera regular, evitar el estrés e incluso ir al médico más seguido.**

# Vivir con diabetes

Para quien recibe la noticia de que tiene diabetes, puede ser un impacto bastante negativo en su ánimo y en estado general de su salud; pero, para quien lo ve como una gran oportunidad de cambiar su vida, puede ser el parteaguas para un gran cambio.

## Alimentación

Es importante tener un adecuado consumo de alimentos con hidratos de carbono, ya que son estos los que impactan de manera más notable en los niveles de glucosa en sangre. Es de vital importancia limitar o evitar los azúcares refinados y adecuar los nutrientes necesarios para cada persona, según su estado actual y necesidades.



## Autocuidado

Una de las cosas más importantes para evitar las complicaciones de la diabetes, es el autocuidado, debido a que la persona que más influye en el desarrollo de esta enfermedad es quien la padece. Una vez que se han dado las recomendaciones generales es responsabilidad de cada persona cumplirlas.

## Mediciones de glucosa en casa

De acuerdo con la Federación Mexicana de Diabetes, lo más adecuado y fácil, es tener un glucómetro en casa (medidor de glucosa en sangre), el cual es fácil de usar y muy accesible. La medición de glucosa en casa consiste en tomar muestras a diferentes horas del día para proporcionar datos al nutriólogo y el médico tratantes, para así adecuar la dieta y posteriormente el tratamiento farmacológico. Esto es necesario.

## Actividad física

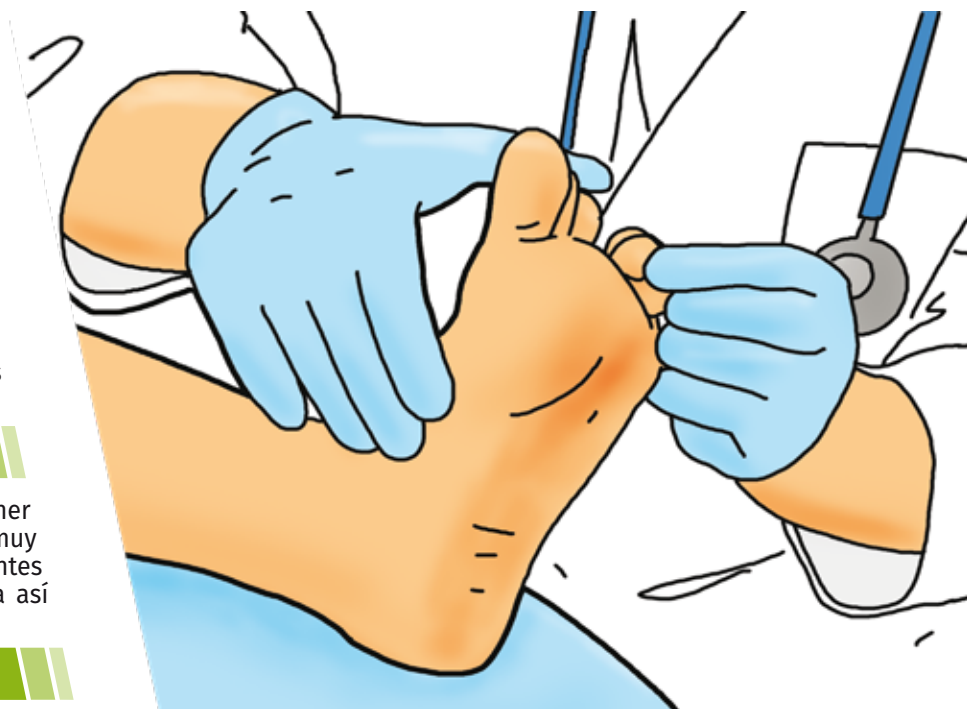
Según la Organización Panamericana de la Salud, en su guía de actividad física para personas con diabetes (2015), recomienda que la actividad física debe practicarse por todas las personas que viven con diabetes, ya que ayuda a evitar las complicaciones y reduce el riesgo de muerte.

Los niveles de actividad física dependen de la capacidad de cada persona, inclusive se puede llegar a nivel de competencia en personas que han tenido los cuidados correctos. De manera general, se recomienda que sea de ligera a moderada, siempre acompañada de la medición de los niveles de glucosa en sangre y la recomendación del médico.

## Chequeos clínicos

Los chequeos clínicos son de vital importancia para conocer el avance o la mejora de la enfermedad, ya que aportan datos importantes sobre el estado de salud actual y permiten hacer ajustes en el tratamiento. Algunos de los chequeos más comunes son:

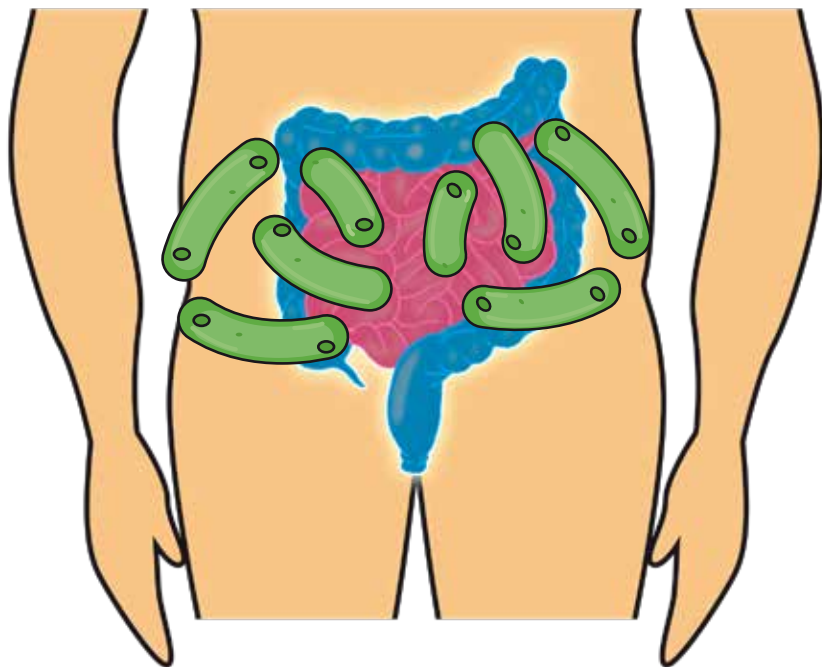
- Biometría hemática
- Análisis de orina
- Perfil de grasas en sangre
- Hemoglobina glucosilada
- Insulina en sangre
- Chequeos oftalmológicos
- Sensibilidad de miembros inferiores (pies), entre otros



**Recuerde que asistir con el profesional de la salud es el primer paso para lograr un adecuado control de la diabetes, pero es igual de importante el autocuidado en casa.**

# Consumo de probióticos

El cuerpo humano alberga en su intestino una gran cantidad de bacterias (microbiota intestinal), que cumplen funciones en la nutrición, la regulación de la inmunidad y la inflamación sistémica, así lo menciona el artículo “Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad”, de M. E. Icaza Chávez (2013).



Cuando existe un desequilibrio de estas bacterias, denominado “disbiosis”, se pueden presentar enfermedades gastrointestinales, enfermedad celíaca, enfermedad del hígado, asma y obesidad. En este mismo sentido, Yolmar Valero en la publicación “La microbiota intestinal y su rol en la diabetes” (2015), ha descrito que una persona que vive con diabetes tipo 2 presenta disbiosis.

Asimismo, comenta que este cambio en la composición de las bacterias provoca alteración en el intestino (permeabilidad intestinal), incrementa la secreción de toxinas, generando una inflamación, la resistencia a la insulina y en última instancia, el desarrollo de la diabetes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los probióticos son microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, ejercen un efecto benéfico para la salud de las personas. Como microorganismos probióticos se utilizan, sobre todo, aunque no exclusivamente, bacterias de los géneros *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*.

En relación con esto, Allison Clark en la publicación “Los probióticos podrían ayudar a tratar las enfermedades metabólicas” (2019), menciona que el consumo regular de probióticos puede mejorar los niveles de glucosa en sangre, lo que desemboca en disminución del peso corporal. Por otro lado, refiere que los probióticos pueden completar tratamientos tradicionales, como los cambios en la dieta y el incremento de actividad física.

En 2017, Naito Eiichiro realizó un estudio con probióticos titulado “Efecto de la leche fermentada con *Lactobacillus casei* cepa Shirota sobre las anomalías metabólicas en hombres japoneses obesos y prediabéticos: Un ensayo aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo.

En esta investigación se dieron 100 mil millones de probióticos a pacientes, al mismo tiempo bebidas que no contenían probióticos (placebo) a otros pacientes, esto, durante 8 semanas.

Los resultados benéficos que obtuvieron las personas que tomaron lactobacilos, fue la disminución de los niveles de azúcar en la sangre una hora después de una prueba de glucosa de laboratorio, esto a las ocho semanas de iniciar el consumo de los lactobacilos. De igual forma, la prueba de hemoglobina glucosilada y glicocalbúmina tuvieron mejoría similar.

Estos hallazgos sugieren que el *Lactobacillus casei* Shirota puede beneficiar algunas anomalías en personas con obesidad y prediabetes, aunque no mostró efectos en el control de la glucosa, lo que quiere decir que puede ser benéfico junto con medidas higiénico-dietéticas en la prevención de la diabetes.



**Los probióticos pueden ser benéficos para personas que viven con diabetes, es importante saber que pueden ser parte de una dieta adecuada o ayudar en el tratamiento.**

# Emergencia en diabetes

La glucosa en sangre (glucemia), demasiado alta o baja, puede representar una emergencia para la persona que vive con diabetes, para su familia, cuidador o acompañante.

## ● Hipoglucemia

Al nivel bajo de glucosa en sangre se le conoce como hipoglucemia. El valor límite para definir la hipoglucemia suele ser inferior a 50 mg/dL.

## ● Causas

Mayor cantidad de insulina o medicamentos antidiabéticos, menor consumo de alimentos con carbohidratos, mayor actividad física, consumo de alcohol, vómito o diarrea, ayuno prolongado.

En respuesta a la hipoglucemia, el cuerpo activa el sistema nervioso simpático y libera la adrenalina que moviliza la glucosa almacenada en el hígado (glucógeno).

## ● ¿Cómo identificar una hipoglucemia?

La persona con diabetes puede presentar algunos de los siguientes síntomas:

- Sudor frío
- Temblor de manos
- Palpitaciones
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza
- Vacío en el estómago
- Dificultad de concentración
- Visión borrosa

Si la glucemia disminuye aún más, puede producirse un coma hipoglucémico con pérdida de la conciencia.

## ● ¿Qué hacer ante una hipoglucemia?

### En una hipoglucemia leve (40-60 mg/dL)

- Tomar o comer 20 g de carbohidratos, p. ej. 200 ml de jugo de fruta. Aquí, no consumir productos con bajo contenido de azúcar
- Después de 15 minutos, repetir la determinación de la glucemia y si ésta no ha subido más de 50-60 mg/dL, comer una fruta o dos caramelos

### En una hipoglucemia grave (< 40 mg/dL)

Aquí, la persona con diabetes todavía está consciente, pero muestra síntomas de hipoglucemia grave, por lo que requiere de la ayuda de otra persona:

- Dar a tomar de 20 a 30 g de carbohidratos, p. ej. tres cucharadas soperas de miel de maíz, diluida en 1/3 de vaso con agua
- Después de 15 minutos, repetir la determinación de la glucemia y si ésta no ha subido más de 50-60 mg/dL, comer una fruta o dos caramelos

### En una hipoglucemia severa con pérdida de la conciencia

Si nota que la persona afectada está inconsciente, considere las siguientes medidas:

- Llamar al teléfono de emergencia
- Colocar a la persona en posición lateral
- No dar bebidas
- Limpiar la boca de residuos de comida, quitar las dentaduras postizas
- En caso de contar con el medicamento "Glucagón", aplicar vía subcutánea o intramuscular en el muslo o la nalga

Si ha presentado una hipoglucemia, identifique el origen para prevenirla en el futuro.

## ● Hiperglucemia y coma diabético

Las complicaciones por niveles elevados de la glucemia incluyen cetoacidosis diabética (más en diabetes tipo 1) y el síndrome hiperosmolar (más en diabetes tipo 2). Ambas formas de desequilibrio metabólico pueden provocar un coma diabético o un coma hiperosmolar.

La cetoacidosis diabética se caracteriza por una glucemia, continua, superior a 250 mg/dL. El cuerpo carece de insulina, por lo que las células no pueden recibir suficiente energía. Por lo tanto, el cuerpo toma la energía de la grasa. La grasa no se descompone por completo y su desecho puede detectarse como cuerpos cetónicos en orina y sangre.

### Síntomas de cetoacidosis

- Sudor "caliente"
- Palpitaciones
- Nerviosismo
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Problemas de concentración y visión

El síndrome hiperosmolar se desarrolla en cuestión de días o semanas cuando se consume muy poca agua durante un período prolongado. Se presenta más frecuentemente en personas de mayor edad con diabetes tipo 2.

El origen más común es por infecciones o errores en la terapia con insulina. Esto hace que el nivel de la glucemia aumente a más de 600 mg/dL, lo que resulta en una pérdida de líquidos y electrolitos a través de la orina. Al mismo tiempo suele presentarse una acidosis metabólica leve.

### Síntomas del síndrome de deshidratación hiperosmolar

- Debilidad
- Orina frecuente
- Sed intensa
- Visión borrosa
- Calambres en las piernas
- Pérdida de peso
- Presión arterial baja
- Dificultad para hablar y tragar

Medidas inmediatas ante una glucemia superior a 250 mg/dl y niveles elevados de cetonas (tiras reactivas en orina ++/+++):

- Notifique a su médico
- Si vomita, vaya al hospital inmediatamente
- Aplicar insulina (según lo recomendado por un médico)
- Hidratarse
- Evitar el esfuerzo físico

**En el caso de la cetoacidosis diabética y el síndrome de deshidratación hiperosmolar, el médico tratante debe decidir si el paciente debe ser trasladado al hospital o si se puede realizar un tratamiento ambulatorio.**



**Dr. Gilberto Mauricio Leguizamo.**  
**Instituto de Diabetología, S.C.**  
**Hospital No. 2342.**  
**Colonia Ladrón de Guevara.**  
**CP 44650. Guadalajara, Jal.**

# La educación en diabetes

La Asociación Americana de Diabetes define a la diabetes mellitus como un grupo de enfermedades metabólicas con un incremento del nivel de glucosa en sangre, resultado de alteraciones en la secreción y acción de la insulina. Puede generar alteraciones en ojos, nervios, riñones y corazón.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2022 mostró que la prevalencia de diabetes diagnosticada es de 12.6% y un 5.8% sin diagnóstico, por lo tanto, el 18.4% de la población mayor de 20 años vive con diabetes en México.

Cuando no existe un control de la enfermedad, repercute en la calidad de vida de los individuos. Se ha demostrado que la educación en diabetes de forma continua es una herramienta fundamental para la población con factores de riesgo, así como para los que ya tienen un diagnóstico. La educación en diabetes plantea que un individuo debe ser capaz de llevar una vida plena y saludable.

El educador en diabetes tiene la experiencia del cuidado de pacientes que viven con diabetes un nivel adecuado de conocimientos, destrezas en aspectos sociales, comunicación, consejería y educación.

Las personas con diabetes deben adquirir conocimientos, desarrollar destrezas y tomar decisiones para modificar su estilo de vida. La Asociación Americana de Educadores en Diabetes propone siete conductas de autocuidado para las personas con diabetes: Comer sano, Ser físicamente activo, Monitorización, Toma de medicamentos, Resolución de problemas, Reducción de riesgos, Afrontamiento saludable.

La educación en diabetes es un proceso continuo, tomando en cuenta que las necesidades del paciente van cambiando, es importante que se mantenga físicamente activo. Realizar ejercicio ayuda a mover la glucosa a los músculos para su almacenamiento y mejora la capacidad de utilizar eficazmente la insulina. Las prácticas deportivas de manera recreativa cada vez son más comunes en las personas que viven con diabetes, pueden ser de alta intensidad o larga duración, teniendo un impacto en el control de la enfermedad.

Antes de ejecutar cualquier práctica deportiva es recomendable una evaluación médica, así como especificar los lineamientos preentrenamiento. Monitorear la glucosa es fundamental para saber si es viable o no la actividad. Un rango seguro para comenzar en la mayoría de personas es manejar entre 100 a 250 mg/dL de glucosa en sangre.

**Las estrategias nutricionales, adecuación de nutrientes y energía, lo determinará de manera individualizada el educador en diabetes.**



**Mtro. Ian Paulo Gómez Medina.**  
**Mtro. José Edgar Omar Sedano Calvillo.**  
**Licenciatura en Nutrición.**  
**Universidad Enrique Díaz de León.**



## RECETAS



Fuente: Platillo Sabio Profeco

## Calaveritas de azúcar glass (250 gramos)

### Ingredientes

- 2 Tazas de azúcar glass.
- 1 Clara de huevo.
- 5 Cucharadas de fécula de maíz.
- 1 Cucharada de miel de maíz.
- 1/2 Cucharadita de vainilla.
- Colorantes vegetales y comestibles.

### Procedimiento

- Mezcle la miel, la vainilla y la clara de huevo en un tazón, agitando suavemente, de preferencia con un batidor de globo.
- Cierne el azúcar glass sobre la mezcla anterior. Revuelva bien.
- Amase con las manos hasta formar una bola.
- Espolvoree la fécula de maíz sobre una mesa limpia. Extienda la masa hasta que quede suave y manejable.
- Con la masa, haga formas de cráneos del tamaño que usted prefiera. Al terminar permita secar a temperatura ambiente durante tres horas.
- Al pasar este tiempo, decore con los colorantes vegetales empleando un pincel. Si lo desea, puede ponerles los nombres de los miembros de su familia.
- Presuma sus calaveritas en su altar para el Día de Muertos.

# ¿Puedo tener diabetes?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica, degenerativa y progresiva que comprende un conjunto de trastornos metabólicos. Su desarrollo depende de varios factores, como son genéticos, metabólicos y ambientales.



Dentro de estos encontramos los factores no modificables, como etnia, historia familiar de diabetes, antecedentes de la enfermedad durante el embarazo y edad avanzada.

Los factores modificables son el sobrepeso u obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo, una dieta rica en azúcares y grasas, pero baja en fibra. El factor con mayor evidencia de predisponer a la enfermedad y el más influyente, es el exceso de grasa corporal. Éste denota una alimentación no balanceada y un estilo de vida sedentario.

La diabetes mellitus se caracteriza por una elevación de la concentración de glucosa en sangre. La glucosa es una fuente importante de energía para la mayoría de las células del cuerpo, incluyendo a las del cerebro. La cantidad de glucosa en sangre puede ser valorada mediante la glucemia en ayuno.

Existen diferentes métodos para detectar el nivel de glucosa en sangre. Estos incluyen la medición de glucosa en sangre capilar y en sangre venosa. La primera se obtiene mediante un glucómetro portátil, el cual utiliza tiras reactivas para detectar el nivel de glucosa en la muestra. En el caso de la medición de glucosa en sangre venosa es necesario la toma de muestra de sangre para su análisis posterior.

La cantidad de glucosa es considerada normal cuando se encuentra entre 60 y 99 mg/dL en sangre. Menor a 60 mg/dL es considerada hipoglucemia, mientras que por encima de 100 mg/dL una hiperglucemia.

Al encontrar niveles entre 100 y 125 mg/dL, son considerados un estado de prediabetes. Un resultado por encima de 126 mg/dL en sangre requiere considerar más exámenes para concretar el diagnóstico de diabetes mellitus.

Ante la presencia continua de niveles altos de glucosa existe un aumento significativo en la frecuencia de ir a orinar, sed y la necesidad de comer, además de signos como resequeza en boca, ojos y mucosa.

Un marcador cutáneo de resistencia a la insulina es la presencia de una pigmentación oscura en los pliegues del cuerpo, tales como axila, cuello e ingles. La observación de estas respuestas fisiológicas nos permite tener un diagnóstico oportuno para dar inicio al tratamiento nutricional de la enfermedad.

Es recomendable la implementación de una estrategia dietética de forma individualizada, instituida por un nutriólogo, considerando las preferencias culturales y particulares de cada paciente, además del apego a un programa estructurado de ejercicio.



**La intervención en la modificación en el estilo de vida puede prevenir o retrasar la incidencia de diabetes mellitus hasta un 58% en personas con alto riesgo. Es importante incluir sesiones de apoyo emocional y conductual.**



**Mtro. José Edgar Omar Sedano Calvillo.**

**Mtro. Ian Paulo Gómez Medina.**

**Licenciatura en Nutrición.**

**Universidad Enrique Díaz de León.**



# Sodio y diabetes

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de padecer hipertensión y enfermedad del riñón, por eso es recomendable controlar su ingesta de sodio. Se recomienda no consumir sal en exceso, alimentos enlatados, carnes frías, condimentos como salsa de soya, cátsup, botanas, etc.



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

En esta ocasión te presentamos un menú bajo en sodio de:

**1,500 calorías**

Solo tienes que escanear el siguiente código:



# ¡El dengue está en tu casa!

y tú puedes ayudarnos a eliminarlo



**1. Lava** con cepillo recipientes y objetos que puedan almacenar agua.



**3. Voltea** botes, latas y tambos que puedan servir de criaderos para el mosquito transmisor del dengue



**2. Tapa** todos los recipientes que puedan almacenar agua.



**4. Tira** las llantas viejas y demás objetos que puedan servir de criaderos de mosquitos



**¡NO TE AUTOMEDIQUES!**  
Llama a nuestro Call Center **33 3823 3220** para mayor información.

¡Aguas! el dengue está en casa

Salud

Jalisco

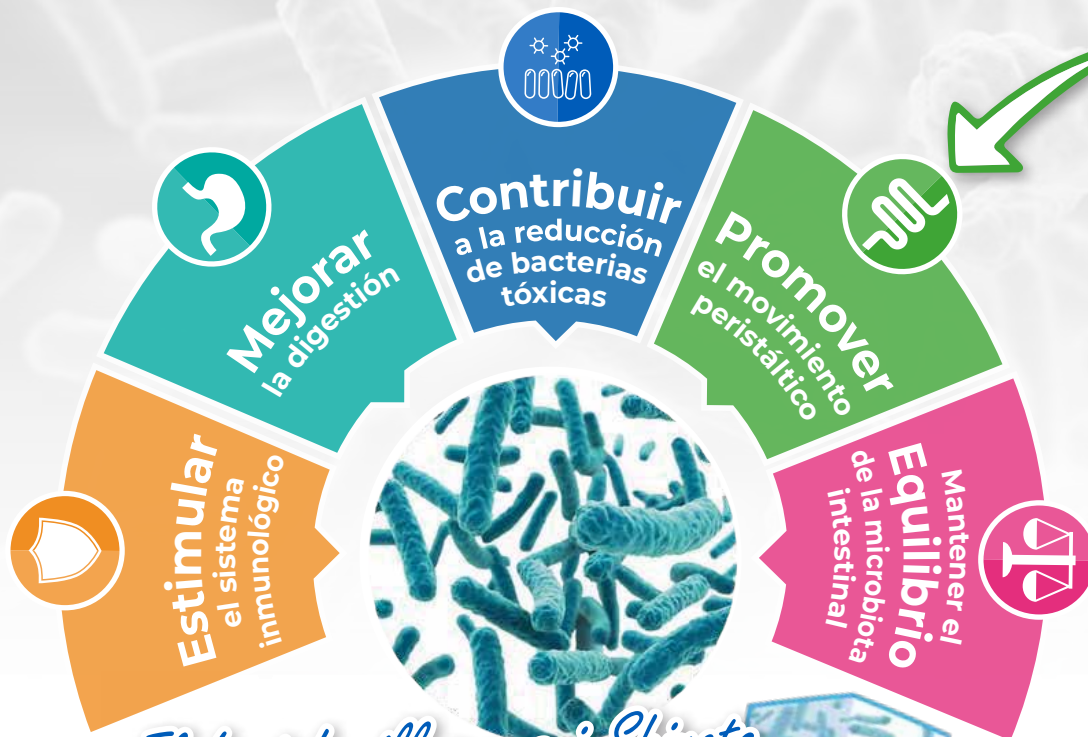
# ¿Te gustaría visitar nuestra Planta de Producción en Jalisco?

Nuestras puertas se encuentran abiertas para visitas escolares, universitarias, empresariales y familiares, para que puedan conocer de cerca el proceso con el que elaboramos los productos Yakult, bajo los más estrictos estándares de calidad.

Para mayores informes visita nuestro sitio web



# 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.



**Vida Sana**

**Romance 99.5 FM**

El Observador con Ricardo Mejía

**Yakult** presenta

• **Prevención de la diabetes**

9 de noviembre / 9:00 a.m.



Síguenos en

**facebook**

como

**Yakult Guadalajara**





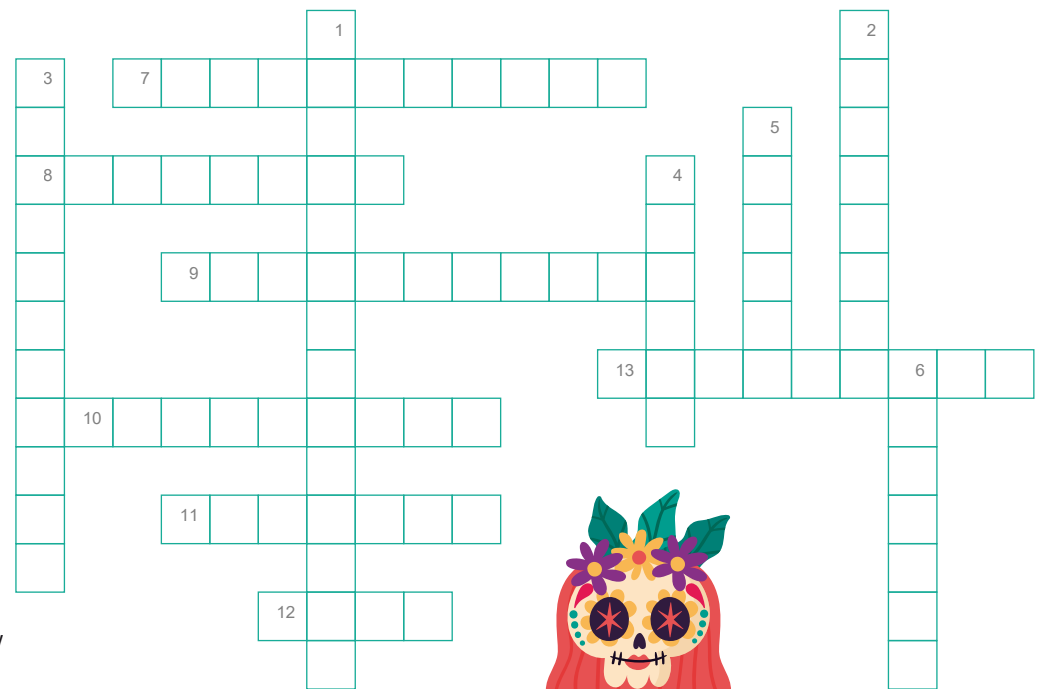
# Día de Muertos

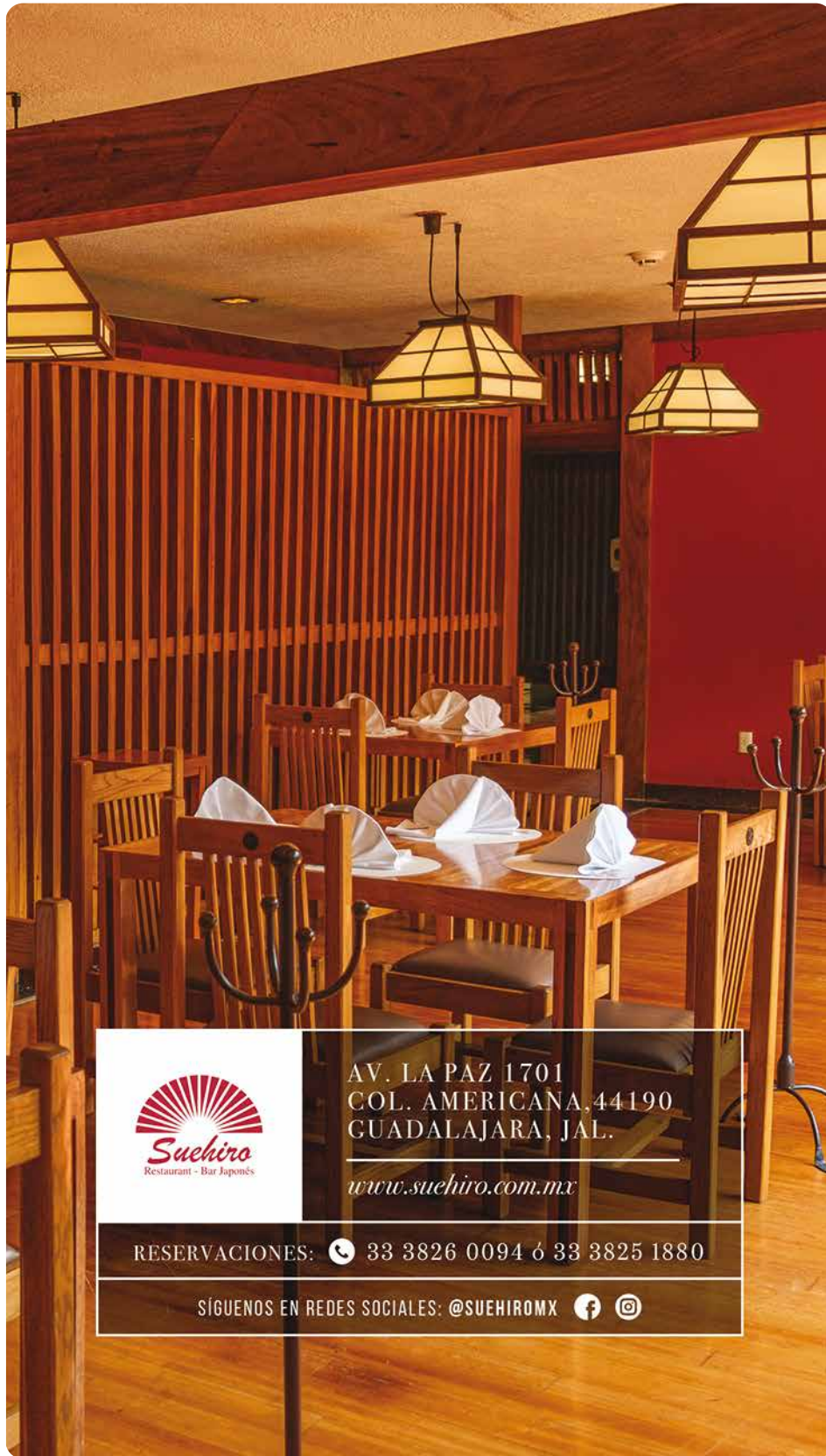
Yakuamigo, seguramente sabes que el Día de Muertos es una de las festividades más importantes de México y probablemente una de las favoritas de los niños, ¿pero sabías también que fue declarada por la UNESCO (un organismo de las Naciones Unidas), como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, lo que significa un gran reconocimiento a nivel mundial?



A propósito de esta festividad, te invitamos a resolver el siguiente crucigrama:

- 1.- Elemento fundamental del Día de Muertos que se pone en las casas y otros lugares, para recordar a los seres queridos que han fallecido.
- 2.- Es un componente de los altares que se quema con la intención de "alejar a los malos espíritus".
- 3.- Dulces elaborados de azúcar que no pueden faltar en estas festividades.
- 4.- Por su color y aroma, las \_\_\_\_\_ de Cemapasúchil son uno de los elementos más significativos del Día de Muertos.
- 5.- José Guadalupe \_\_\_\_\_ fue un célebre artista mexicano, mundialmente conocido por haber creado a La Catrina.
- 6.- Algo que no puede faltar en el altar, es un \_\_\_\_\_ o fotografía de la persona a la que están dedicadas las ofrendas.
- 7.- Utilizado para decorar y dotar de color no solo a los altares, sino cualquier sitio donde se lleve a cabo una celebración del Día de Muertos.
- 8.- Las \_\_\_\_\_ son narraciones de hechos generalmente sobrenaturales, que a la gente le encanta escuchar, especialmente de noche.
- 9.- Pan tradicional que se consume en estas fechas.
- 10.- Lago de México donde son particularmente famosas sus celebraciones el 1 y 2 de noviembre.
- 11.- Es una representación de La Muerte, vestida de manera elegante y un sombrero con plumas.
- 12.- Es una película de animación donde se relatan las aventuras de un niño en el Mundo de los Muertos.
- 13.- Las \_\_\_\_\_ son elementos esenciales en el altar de muertos, usadas para iluminar el camino de los seres queridos que nos visitan en las festividades.





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



### Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlán

Edad: 25 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada

Sexo masculino / Licencia de chofer vigente

### Promotor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlán (sexo femenino)

Edad: 20 a 30 años / Preparatoria terminada

Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

### Mantenimiento de instalaciones

Zona Metropolitana de GDL

Edad: 25 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada / Sexo masculino / Licencia de chofer vigente (de preferencia)

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,  
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

**Sucursal Tepatlán:** Pantaleón Leal No. 576,  
Fracc. San Francisco. Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502