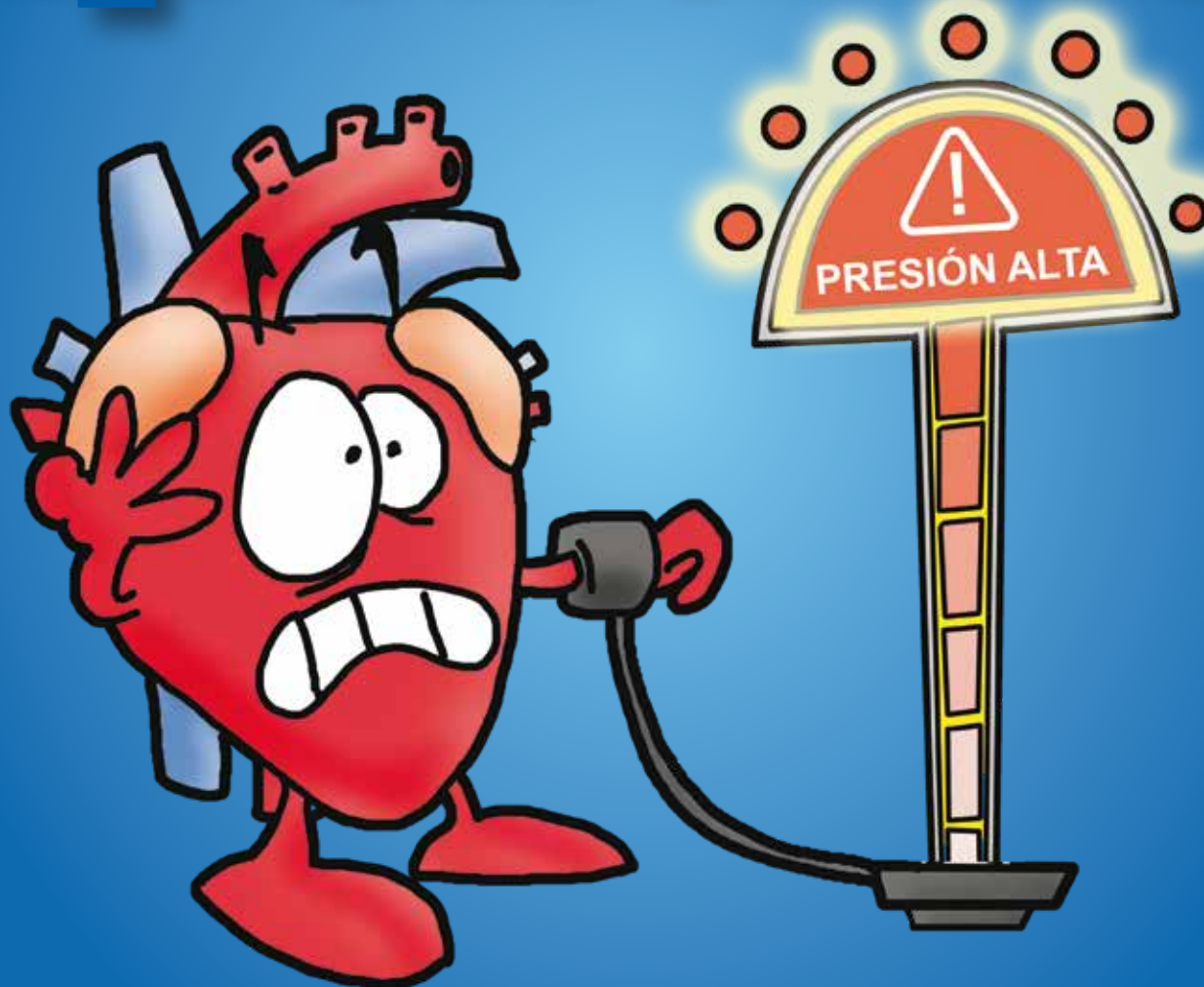


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 348 / Distribución Gratuita

Hipertensión



De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud, en todo el mundo hay más de 1,000 millones de adultos que padecen hipertensión, pero lo más grave de todo es que aproximadamente 46 de cada 100 afectados desconocen que viven con esta enfermedad, la cual puede mermar su calidad y esperanza de vida. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde encontrará más información acerca del llamado "asesino silencioso".

Atentamente / Comité Editorial

El aparato circulatorio

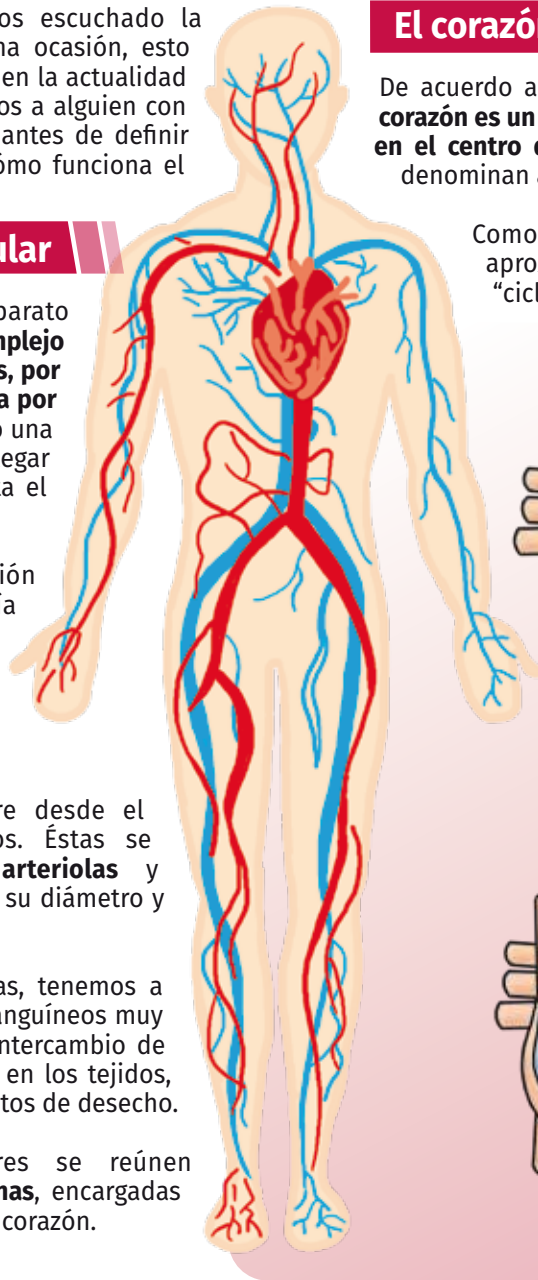
Seguramente, la mayoría hemos escuchado la palabra “hipertensión” en alguna ocasión, esto debido a su importancia médica en la actualidad o simplemente porque conocemos a alguien con esta enfermedad. Sin embargo, antes de definir qué es, es conveniente saber cómo funciona el sistema cardiovascular.

El sistema cardiovascular

También conocido como “aparato circulatorio”, es un sistema complejo de conductos o vasos sanguíneos, por los que fluye la sangre impulsada por el corazón, el cual funciona como una especie de “bomba” que hace llegar el oxígeno y los nutrientes hasta el último rincón de nuestro cuerpo.

De acuerdo a la publicación “Anatomofisiología y patología básicas” (2017) de Francisco Tejido y col., los vasos sanguíneos se clasifican principalmente en arterias, capilares y venas:

- Las **arterias** llevan la sangre desde el corazón a todos los tejidos. Éstas se ramifican a su vez en **arteriolas** y **microarteriolas**, disminuyendo su diámetro y flujo.
- Surgidos de las microarteriolas, tenemos a los **capilares**, que son vasos sanguíneos muy finos, tanto que permiten el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono en los tejidos, así como nutrientes y compuestos de desecho.
- Posteriormente, los capilares se reúnen formando **vénulas** y luego **venas**, encargadas de llevar la sangre de vuelta al corazón.



El corazón y la presión arterial

De acuerdo al sitio del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre de Estados Unidos, **el corazón es un órgano muscular que tiene aproximadamente el tamaño de un puño y que está situado en el centro del pecho**. En su interior tiene cuatro cavidades o cámaras. Las dos de arriba se denominan aurículas, mientras que las dos de abajo constituyen los ventrículos.

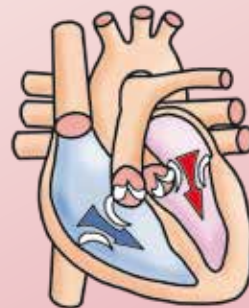
Como órgano muscular que es, el corazón se contrae y se relaja todo el tiempo, aproximadamente 70 veces por minuto en condiciones de reposo, lo cual es conocido como “ciclo cardíaco”.

Sístole



Contracción y salida de sangre

Diástole



Relajación y entrada de sangre

- A la contracción se le llama “**sístole**” y durante ella se impulsa la sangre fuera del corazón.
- A la relajación se le conoce como “**diástole**” y durante ésta se llena de sangre el corazón.

Así tenemos que **la presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón bombea**. Ésta se compone de dos números: La presión sistólica y la diastólica, la cual se mide en milímetros de mercurio (mmHg).

Los valores de referencia de la presión arterial se pueden consultar en la publicación “Consenso de Hipertensión Arterial Sistémica en México” de Martín Rosas-Peralta (2016):

Categoría	Presión sistólica	Presión diastólica
Nivel óptimo	Menor a 120	Menor a 80
Normal	De 120 a 129	De 80 a 84
Normal alta	De 130 a 139	De 85 a 89
Hipertensión	140 o más	90 o más

La hipertensión es una enfermedad tan común en nuestro país, que se ha tendido a normalizarla. Sin embargo, se trata de un problema que puede llegar a ser muy grave, aunque prevenible en la mayoría de los casos.

Comité Editorial

Octubre de 2023. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Oscar Gregorio Gómez Vázquez. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. 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, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



The mark of responsible forestry

El “asesino silencioso”

Es algo que escuchamos decir con frecuencia en los medios de comunicación, pero no es para nada exagerado. De acuerdo al Dr. Pedro Orduñez, asesor en enfermedades no transmisibles de la Organización Panamericana de la Salud, **“la hipertensión es considerada un asesino silencioso, porque rara vez causa síntomas en sus etapas iniciales y mucha gente está sin diagnosticar”**.



Como mencionamos anteriormente, la hipertensión es una enfermedad que sucede cuando una persona tiene una presión sistólica igual o mayor de 140 mmHg y la diastólica igual o mayor de 90 mmHg.

En la publicación “Hipertensión arterial para pacientes” (2016), del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMSZ), se menciona que a veces se “puede llegar a sentir dolor o sensación de pesantez de cabeza, mareos ligeros, palpitaciones y zumbido de oídos, entre otros síntomas. Sin embargo, con frecuencia estas molestias se presentan también por otras causas y no necesariamente se deben a hipertensión”.

De hecho, **por lo general, cuando se presenta alguna manifestación o síntoma de la enfermedad, se debe a la presencia de una complicación avanzada, muchas veces irreparable.**

Factores de riesgo

De acuerdo a “Hipertensión arterial: Guía para pacientes” del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades, **“existen algunas condiciones propias de cada persona que pueden favorecer el desarrollo de la hipertensión arterial, a éstas se les conoce como factores de riesgo”**.

Los factores de riesgo para desarrollar la hipertensión arterial son:

- Exceso de peso.
- Falta de actividad física.
- Consumo excesivo de sal y alcohol.
- Ingesta insuficiente de potasio.
- Tabaquismo.
- Estrés.
- Presión arterial fronteriza (130-139 / 85-89 mmHg).
- Antecedentes familiares de hipertensión.
- Tener más de 60 años de edad.

¿Cómo se detecta?

La mejor forma de detectar la enfermedad es a través de la medición de la presión arterial, empleando un aparato conocido como **esfigmomanómetro**, ya sea manual o digital. Para la prueba, lo más común es que el paciente se encuentre sentado y se le coloque un brazalete inflable alrededor de la parte superior del brazo.

Una vez inflado, el brazalete comprime la arteria braquial y se detiene momentáneamente el flujo sanguíneo. Posteriormente, el aire se va liberando lentamente mientras la persona que realiza la medición escucha con un estetoscopio o supervisa la lectura electrónica de los valores de la presión sistólica y diastólica.

Según la publicación antes mencionada del INCMSZ, el **tener en una ocasión los valores elevados no establece un diagnóstico concluyente**, sino que es necesario que las cifras estén por arriba de lo normal en dos o tres ocasiones, esto debido en parte a que distintos factores como el estrés y el dolor pueden alterar los valores.

Pese a que la hipertensión es una enfermedad que no tiene cura, el diagnóstico oportuno es fundamental para manejar niveles más saludables de la presión arterial y prevenir de este modo muchas de las complicaciones que ponen en riesgo la vida de los pacientes y su bienestar.



Vivir con hipertensión

De manera silenciosa, la hipertensión puede estar afectando órganos y tejidos por años y la persona que la padece no lo sabe. Según la Organización Mundial de la Salud, **mantener niveles elevados de la presión arterial puede producir daños muy graves al corazón.**

Por ejemplo, el exceso de presión puede endurecer las arterias, lo que reducirá el flujo de sangre y oxígeno que llega al corazón, provocando las siguientes complicaciones:

Angina de pecho (dolor u opresión torácica).

Infarto o **ataque al corazón**, el cual se produce cuando se obstruye el flujo de sangre que llega a este órgano y sus células mueren debido a la falta de oxígeno. Cuanto mayor sea la duración de la obstrucción, más importantes serán los daños que sufrirá.

Insuficiencia cardíaca. Esto se produce cuando el corazón no puede bombear la suficiente sangre y oxígeno a otros órganos vitales.

Ritmo cardíaco irregular, que puede conllevar a la muerte súbita.

Obstrucción o la rotura de las arterias que llevan sangre al cerebro, lo que provocaría un **accidente cerebrovascular.**

Por su parte, la Asociación Americana del Corazón, señala en su portal otras complicaciones, tales como la pérdida de la vista, insuficiencia renal crónica y disfunción eréctil.

Cambios en el estilo de vida

Al igual que otras enfermedades no transmisibles, como la diabetes, es posible llevar una vida plena con hipertensión, realizando oportunamente una serie de cambios en el estilo de vida que puedan ayudar a reducir la presión arterial, aunque en algunos casos es necesario tomar también medicamentos prescritos por un médico.

Entre los **cambios que pueden prevenir y reducir la presión arterial elevada** se encuentran:

- Comer más frutas y hortalizas.
- Pasar menos tiempo sentado.
- Realizar actividad física, por ejemplo, caminar, correr, nadar, bailar o hacer ejercicios para ganar fuerza, como levantar pesas.
- Practicar cada semana al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de una actividad aeróbica intensa.
- Hacer ejercicios para ganar fuerza dos días o más cada semana.

- Perder peso si se tiene obesidad o sobrepeso.
- Tomar los medicamentos en caso de que el médico lo indique.
- Acudir a las visitas previstas con el profesional de la salud.

Por otra parte, existen una serie de **conductas que se deben evitar**, estos son:

- Comer alimentos con muchas grasas trans o saturadas.
- Fumar o consumir tabaco de otra manera.
- Beber demasiado alcohol.
- Auto medicarse.
- Ponerle demasiada sal a la comida (no se deben superar los 2 gramos al día) y evitar los productos altos en sodio.

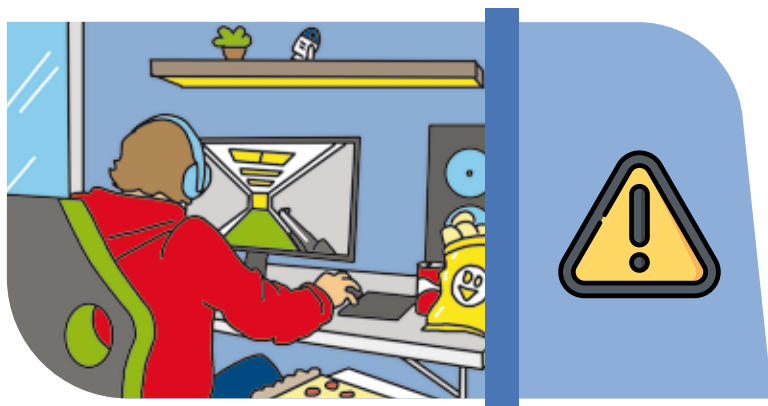
El aspecto emocional también es importante para las personas con hipertensión. Conocer el diagnóstico de la enfermedad puede traer consigo alteraciones en el estado de ánimo, así como en las relaciones con los demás y afectar en desempeño laboral o escolar. Sin embargo, estas emociones son completamente normales, tomando en cuenta que el tratamiento involucra hacer cambios importantes en el estilo de vida. Por eso, es fundamental solicitar que el paciente busque ayuda en caso de que lo considere necesario.



Hipertensión en adolescentes

La hipertensión arterial es un factor de riesgo importante para el desarrollo de afecciones de corazón y enfermedades cardiovasculares, se manifiesta desde la niñez hasta la edad adulta y se asocia con cambios adversos en corazón, arterias y venas, que a su vez pueden asociarse con eventos de enfermedad cardiovascular en la edad adulta.

Tradicionalmente, se le ha dado poca importancia en el contexto clínico. La presión arterial no se toma de manera consistente en las citas de control médico en adolescentes.



Afortunadamente, los programas multidisciplinarios dedicados a la búsqueda e identificación de pacientes en riesgo y las iniciativas de mejora de la calidad, han mostrado mejoras sostenibles en la detección de la presión arterial elevada en niños y adolescentes.

La "Monitorización Ambulatoria de la Presión Arterial" juega un papel crucial en la confirmación del diagnóstico de hipertensión en niños y adolescentes.

Se observa un seguimiento más fuerte hasta la edad adulta en adolescentes que en niños más pequeños y un seguimiento aún más fuerte en adolescentes con obesidad.

La hipertensión en la infancia y la adolescencia se asocia de forma independiente con las enfermedades cardiovasculares y mortalidad en la edad adulta, así como crecimiento del lado izquierdo del corazón.

También en la adolescencia se asocia con otros daños a órganos diana (corazón, riñón, arterias, ojos y cerebro), incluida la enfermedad en el riñón y disminución de la función neurocognitiva (proceso mental), mostrando puntuaciones más bajas en pruebas de memoria, atención y función ejecutiva entre personas con hipertensión de entre 10 y 18 años.

La guía de la Academia Americana de Pediatría recomienda alcanzar una presión arterial sistólica y diastólica por debajo del percentil 90 o menos de 130/80 mm Hg en adolescentes. En poblaciones particulares con riesgo de enfermedad cardiovascular, como aquellas con diabetes o enfermedad renal crónica, los objetivos del tratamiento son más agresivos.

Ya sea que se incorporen solas o junto con medicamentos, las modificaciones en el estilo de vida siempre están indicadas y sirven como terapia de primera línea para adolescentes con presión arterial elevada e hipertensión en etapa 1.

La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), es una intervención dietética basada en evidencia que se asocia con mejoras en la presión arterial en adolescentes. Para los pacientes con sobrepeso u obesidad, se deben seguir estrategias de pérdida de peso, según corresponda.

Se debe alentar a los pacientes a incorporar actividad física regular de moderada a vigorosa, así como limitar el tiempo sedentario y frente a la pantalla de televisión o computadora.

Existen algunos estudios recientes que sugieren una asociación entre la presión arterial y la disbiosis (desequilibrio) de la microbiota intestinal, la cual puede regular un porcentaje de aquellos genes relacionados con la función inmune, la proliferación celular y el metabolismo.



El diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado de la hipertensión en adolescentes es de suma importancia para la prevención de enfermedades cardiovasculares prematuras, particularmente para las poblaciones de riesgo, incluidas aquellas con obesidad, apnea obstructiva del sueño, antecedentes de prematuridad, enfermedad crónica del riñón y diabetes.

Hipertensión y sobrepeso

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias (valor normal \leq 120-80 mmHg sistólica y diastólica, respectivamente), pero cuando esta fuerza se aumenta se conoce como hipertensión (\geq 140-90 mmHg).

La presión arterial puede elevarse por múltiples factores, pero el exceso de peso es un elemento primordial para que se dé. La evidencia científica demuestra que por cada 3 kilos de peso en exceso, la presión arterial sistólica tiende a subir de 7 a 14 mmHg o viceversa, por cada 3 kilos de peso perdidos la presión arterial mejora en esas mismas cifras, incluso se mejoran conforme más peso se pierda.

Si consideramos el factor de peso excesivo relacionado a sedentarismo, una dieta desequilibrada donde prevalece un alto consumo de grasas saturadas, alcohol y productos procesados (con sodio como conservador), es importante atacar cada uno de esos puntos.

La actividad física mínima recomendada es de 150 minutos por semana, es decir 30 minutos de actividad física de lunes a viernes por lo menos, ya con esto abonaríamos a una reducción de la presión arterial sistólica de 4-9 mmHg.

Tratar el sobrepeso y la hipertensión, adoptando una dieta adecuada a nuestras necesidades y otorgada por un nutriólogo, en el caso de la hipertensión se recomienda seguir la dieta DAHS, cuyo objetivo principal es la reducción de la hipertensión.

Esta dieta no está alejada a lo que debería ser la dieta correcta, pues la recomendación es el consumo diario de cereales integrales, frutas y verduras, además de alimentos de origen animal como quesos, carnes y huevo, pero en menor cantidad y magros, es decir, con la menor cantidad de grasa posible.

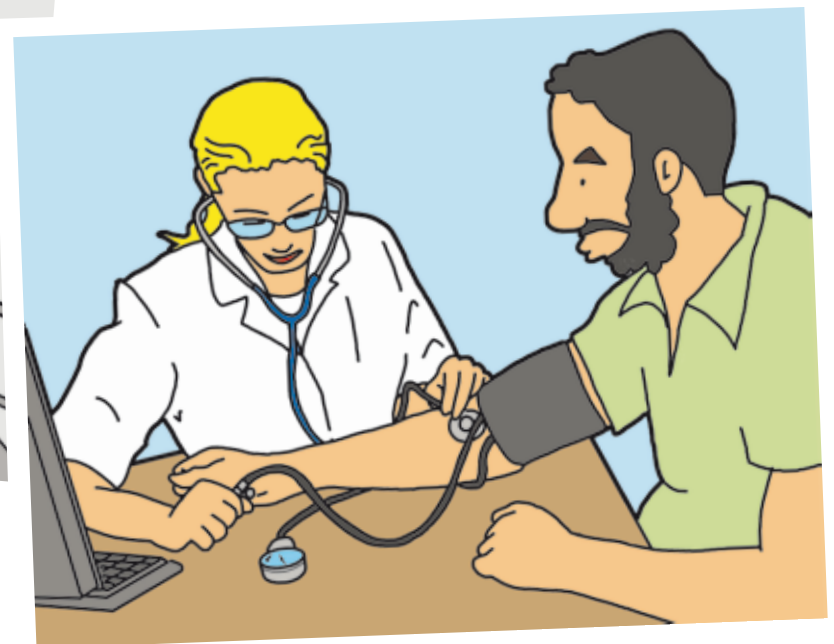
La leche se sugiere que sea descremada, es decir baja en grasas. Otra recomendación es el consumo de aceites y grasas, pero deberían ser de origen vegetal como nueces, almendras, chía, linaza, ajonjolí, aceite de

chía, aceite de aguacate, etc., evitando aquellos de origen animal y sobre todo los procesados.

En cuanto al consumo de azúcares, estos deben ser limitados a 2 cucharaditas de 5 gramos, también limitar el consumo de sodio a menos de 2,300 mg/día lo que equivale a una cucharadita de sal.

Sin embargo, cuando hablamos de productos procesados, el sodio se va a presentar de diversas formas, ya que se utiliza como conservante, aromatizante, colorante, entre otros, ahí es donde puede darse el consumo excesivo del mismo.

Adoptar la dieta DAHS adecuadamente puede ayudar a reducir los niveles de la presión sistólica de 8 a 14 mmHg, además de ayudar a mantener o llegar a un peso saludable. El solo hecho de limitar el consumo de sodio reduce de 2 a 8 mmHg. y limitar el consumo de alcohol reduce de 2 a 4 mmHg.



Realizar cambios en el estilo de vida que sumen esfuerzos para bajar peso, llevar una dieta DASH, disminuir el consumo de sodio, realizar actividad física, limitar el consumo de alcohol, disminuirá favorablemente los niveles de presión arterial.



Mtra. Luz Teresa Zamora Ramos.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.

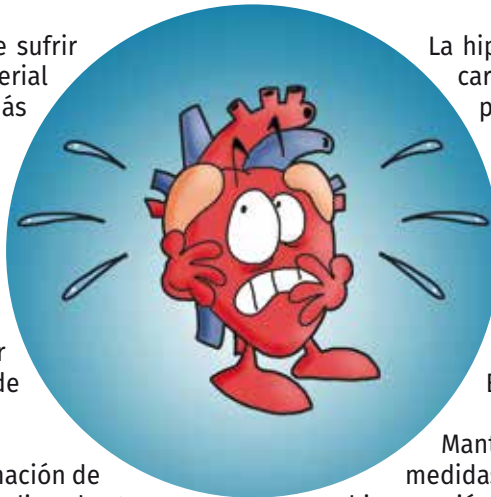
Diabetes e hipertensión

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón. La hipertensión arterial sistémica (hipertensión), es la enfermedad asociada más frecuentemente a la diabetes.

Alrededor del 50% de las personas con diabetes tipo 2 y quienes no tuvieron un buen control de la enfermedad, desarrollan hipertensión, frecuentemente asociada a la insuficiencia renal.

El desarrollo de la hipertensión está determinado por condiciones ambientales (dieta hipercalórica y la falta de ejercicio), además de la genética.

El diagnóstico de la hipertensión se basa en la determinación de la presión arterial, con 5 minutos de reposo y realizando 3 mediciones de la presión con un intervalo de 2 minutos. Las cifras de la presión arterial normal son 120/80 mmHg. La cifra $\geq 140/90$ se denomina hipertensión arterial sistémica.



La hipertensión arterial en la persona con diabetes es el factor de riesgo cardiovascular más importante y peligroso. Al controlar eficazmente la presión arterial, el riesgo de sufrir un derrame cerebral se puede reducir en aproximadamente un 35%.

2. El tratamiento farmacológico

Comprende cuatro clases principales de medicamentos que en principio pueden y/o deben de combinarse entre sí. Es recomendable utilizar "la combinación de dos, tres o cuatro medicamentos a dosis bajas, que un solo medicamento a dosis alta". Es necesario que el médico las recete.

Mantener el control del nivel de glucosa en sangre, acompañada de las medidas generales señaladas anteriormente para el control de la hipertensión, es el aspecto más importante para prevenir los eventos cardiovasculares graves en personas con diabetes.

Al igual que la glucosa y para mantener un mejor control de la hipertensión, también puede medir su presión arterial en casa. Para ello tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Mida su presión diariamente y al mismo tiempo.
- Mida su presión en la mañana antes de tomar sus medicamentos.
- Evite hacer algún esfuerzo. Siéntese hacia adelante durante cinco minutos, relajando sus músculos durante la medición.
- El brazalete de presión siempre debe estar en nivel del corazón. Al medir en la parte superior del brazo usted puede apoyar el brazo sobre la mesa. Mida siempre en el mismo brazo.
- Si el valor medido difiere mucho de los anteriores, repita la medición después de al menos cinco minutos.
- Registre los valores medidos con fecha y hora en un diario de presión arterial.

El tratamiento comprende dos aspectos:

1. Las medidas no farmacológicas

- a) Estilo de vida saludable. "Dieta", verduras, frutas, productos integrales y fibra. Pocos alimentos que contengan grasas saturadas, azúcar y harinas refinadas, así como alimentos muy salados.
- b) Reducción de peso corporal. ¡Bajar 1 kg de peso provoca que la presión sistólica disminuya 1 mmHg!
- c) La disminución de sal, especialmente la que acompaña a los productos ya preparados. Es muy importante en pacientes con diabetes que presentan hipertensión e insuficiencia renal.



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



RECETAS

Carne deshebrada al poblano

(6 porciones)

Ingredientes

- 500 g Carne de res (cocida y deshebrada).
- 4 Jitomates.
- 3 Chiles poblanos (asados, desvenados y en rajas).
- 1 Papa cocida (picada en cuadritos).
- 1 Cebolla (cortada en tiras).
- 1 Diente de ajo.
- 1/2 Taza de crema.
- 3 Cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta.

Procedimiento

- Sofría la cebolla y las rajas de chile poblano en el aceite caliente.
- Añada la carne y las papas. Cocine durante cinco minutos.
- Licúe el jitomate con el ajo, cuele y agregue a la carne.
- Sazone con sal y pimienta. Deje hervir a fuego bajo durante 10 minutos.
- Añada la crema, mezcle perfectamente y retire del fuego.



Fuente: Platillo Sabio Profeco

Hipertensión sin medicamentos

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que aumenta la presión con la que el corazón bombea la sangre a las arterias para que circule por todo el cuerpo. En México, más de 30 millones de personas la padecen, es decir, una de cada cuatro tiene esta enfermedad y 46 por ciento lo desconocen. Sin tratamiento aumenta considerablemente el riesgo de infarto al corazón y accidentes cerebrovasculares.

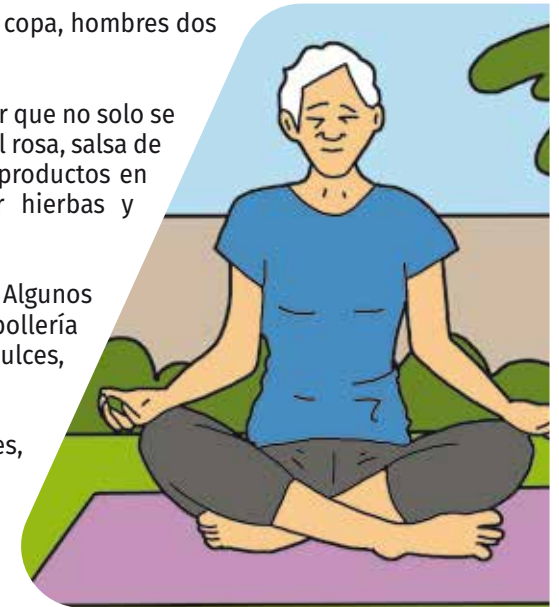
Existen patrones de alimentación probados para el control de la hipertensión arterial, como lo es la dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), que se pueden conjuntar con las guías alimentarias para tomar los alimentos que están al alcance de la población mexicana y así tener una mayor adherencia.

Las pautas que se plantean son:

- Mantener un peso corporal saludable de acuerdo a tu edad y estatura.
- Evita o suprime el tabaquismo, ya sea pasivo o activo.
- Realiza actividad física. Puedes comenzar con 10 minutos al día hasta alcanzar los 30 minutos.



- Reducir la ingesta de bebidas alcohólicas (mujeres una copa, hombres dos copas de vino al día).
- Disminuir el consumo de sodio. Es importante reconocer que no solo se encuentra en la sal de mesa, también en la sal de ajo, sal rosa, salsa de soya, salsa inglesa, aderezos, ablandadores de carne, productos en salmuera, embutidos, enlatados, etc. Trata de usar hierbas y especias para dar sabor a tus platillos.
- Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados. Algunos ejemplos son bebidas azucaradas, precocinados, bollería industrial, galletas, lácteos azucarados, postres, dulces, cereales refinados, pizzas, etc.
- Prefiere el consumo diario de leguminosas: Frijoles, lentejas, garbanzos y habas.
- Respecto a las frutas y verduras, consume de 5 a 7 porciones al día, trata de consumir las de tu región y las de temporada, esto ayudará a tu economía.
- Consume lácteos bajos en grasa, como leche descremada, requesón, quesos frescos, panela, etc.
- Selecciona carnes magras, como pechuga de pollo, pechuga de pavo, lomo de cerdo y pescado.
- Utiliza granos integrales, como avena, maíz y amaranto, además evita los refinados, como la harina blanca de trigo.
- Disminuye el consumo de grasas saturadas presentes en las mantecas, pero sobre todo en algunos cortes de carne, como lo es el peinecillo, vísceras, alas de pollo y costillas.
- Aumenta el consumo de grasas saludables presentes en el aguacate y las oleaginosas, como nueces, cacahuates, almendras, semillas de girasol (naturales, no fritos o salados).
- Prefiere el agua natural como bebida diaria y evita las bebidas dulces (jugos, refrescos y aguas de frutas).
- Otras recomendaciones que complementan las alimentarias son: Evitar el estrés, mantener el buen humor, dormir suficientes horas y disfrutar tu tiempo de comida en familia.



Es importante saber que no existe un solo alimento en específico que contribuya a controlar la hipertensión arterial, es el conjunto de una alimentación saludable, combinado con la actividad física, lo que logran un impacto en la salud cardiovascular.

Recuerda que realizando pequeños cambios en tu estilo de vida lograrás grandes beneficios en tu salud.



MNC. Angélica Ramírez Peredo.
Universidad Enrique Díaz de León.

Frutas, verduras y microbiota intestinal

El consumo abundante de fibra dietética, frutas, verduras y otros vegetales, se asocia con incrementos importantes de las especies fermentativas (bacterias de la microbiota intestinal).



Dieta y microbiota. Impacto en la salud. Guillermo Álvarez Calatayud, 2018.

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

En esta ocasión te presentamos un menú alto en frutas y verduras

1,500 calorías

Solo tienes que escanear el siguiente código:



¿Te gustaría visitar nuestra Planta de Producción en Jalisco?

Nuevamente, 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 y agenda tu visita.



¡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



Los probióticos pueden ayudar a:



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

Exclusivo de la marca **Yakult**

Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas

Dentro de nuestro intestino habitan millones de bacterias que sobreviven gracias a los alimentos que consumimos en la dieta diaria. Algunas bacterias generan compuestos no benéficos al organismo, ellas aprovechan principalmente las proteínas, que a pesar de ser un nutriente muy importante, en ocasiones se consume en exceso y a veces demasiado procesadas, otra situación muy nociva para el organismo es el estreñimiento, mismo que es recomendable evitar a toda costa.

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que ayuda a que menor cantidad de bacterias nocivas habiten el intestino así como a mejorar los síntomas del estreñimiento.



Vida Sana

Romance 99.5 FM

El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta

- **Salud ambiental**
5 de octubre / 9:00 a.m.
- **Medicina preventiva**
9 de noviembre / 9:00 a.m.



Síguenos en

facebook

como

Yakult Guadalajara



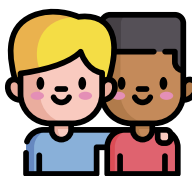
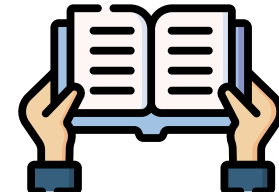
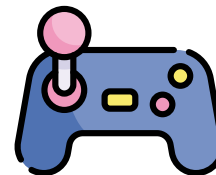


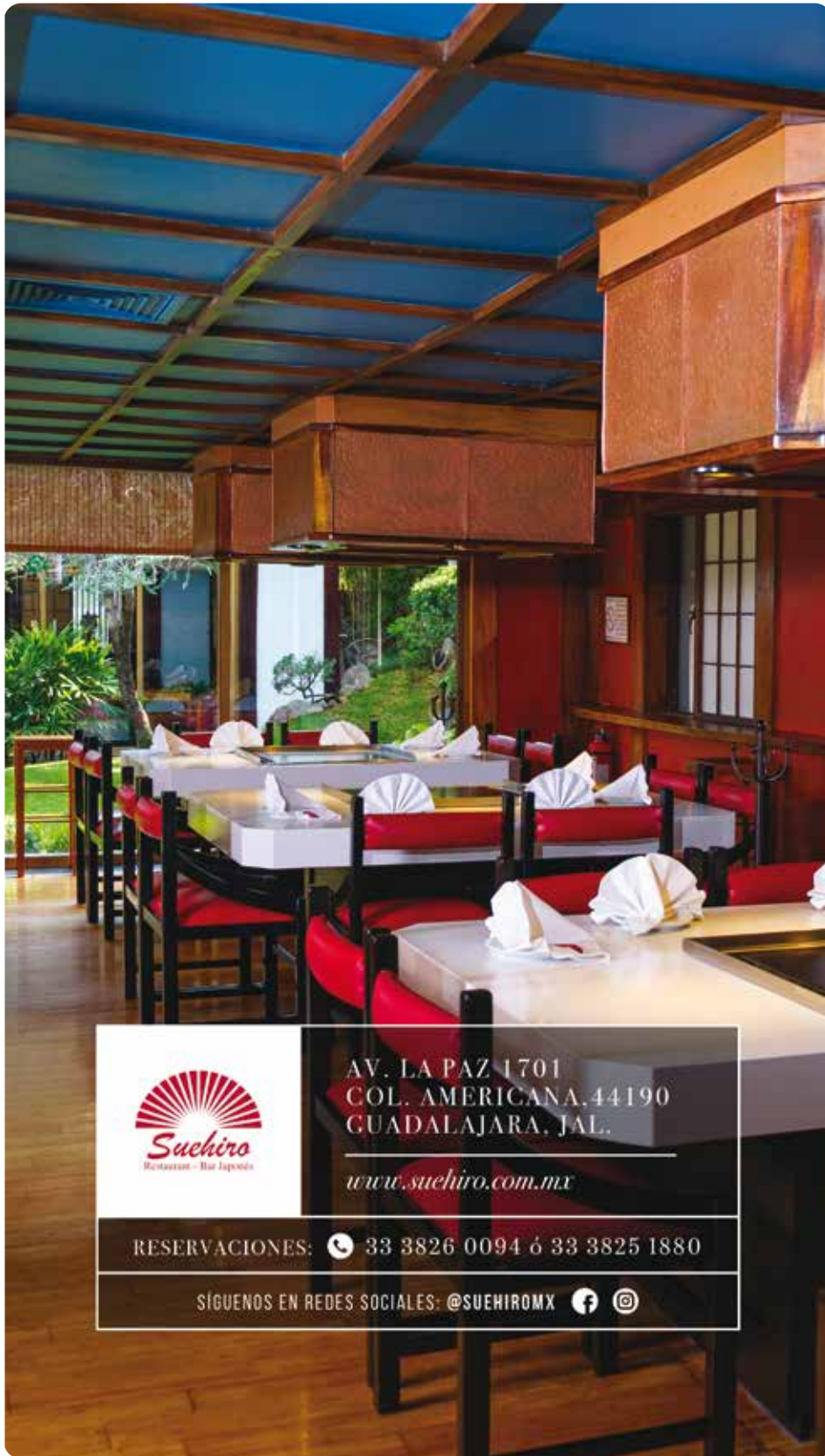
Estilo de vida saludable



Yakuamigo, sabías que un estilo de vida saludable es aquel que incluye una serie de hábitos o comportamientos que, practicados de manera regular, contribuyen a mantener en buen estado la salud física y mental, lo cual ayuda no solo a prevenir enfermedades, sino también a disfrutar de una mejor calidad de vida.

A continuación, te invitamos a encerrar en un círculo cuáles de las siguientes actividades forman parte de un estilo de vida saludable:





Suehiro
Restaurant - Bar Japanese

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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Yakult

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

Solicita El siguiente personal

Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL

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

Promotor de Cambaceo

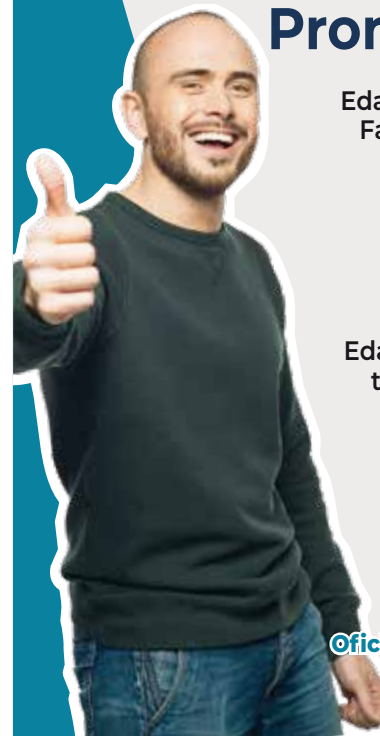
Zona Metropolitana de GDL

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

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