

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 342 / Distribución Gratuita

Refrigerio escolar



El sobrepeso y la obesidad infantil es uno de los problemas más importantes de salud pública que padecen los niños mexicanos. De acuerdo a las autoridades sanitarias de nuestro país, los refrigerios saludables pueden contribuir a prevenir estas enfermedades y desarrollar mejores hábitos alimenticios en los pequeños. A continuación, lo invitamos a leer la presente edición de Familia Yakult, donde abordaremos todo lo referente a los refrigerios saludables y otros temas relacionados con la alimentación infantil.

Atentamente / Comité Editorial

El refrigerio escolar

De acuerdo al artículo “Refrigerios saludables para escolares”, la Dra. Sonia Hernández Cordero del Instituto Nacional de Salud Pública, menciona que “además de los tres tiempos de comidas principales (desayuno, comida y cena), los niños suelen complementar sus necesidades de nutrientes mediante uno o dos refrigerios, generalmente uno a media mañana (dentro del horario escolar) y otro a media tarde, sobre todo cuando transcurre mucho tiempo entre las comidas principales”.



¿Qué es y en qué consiste?

Asimismo, Hernández Cordero define al refrigerio escolar como “la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas que son consumidos durante el recreo, independientemente del lugar donde procedan o en el cual hayan sido comprados”.

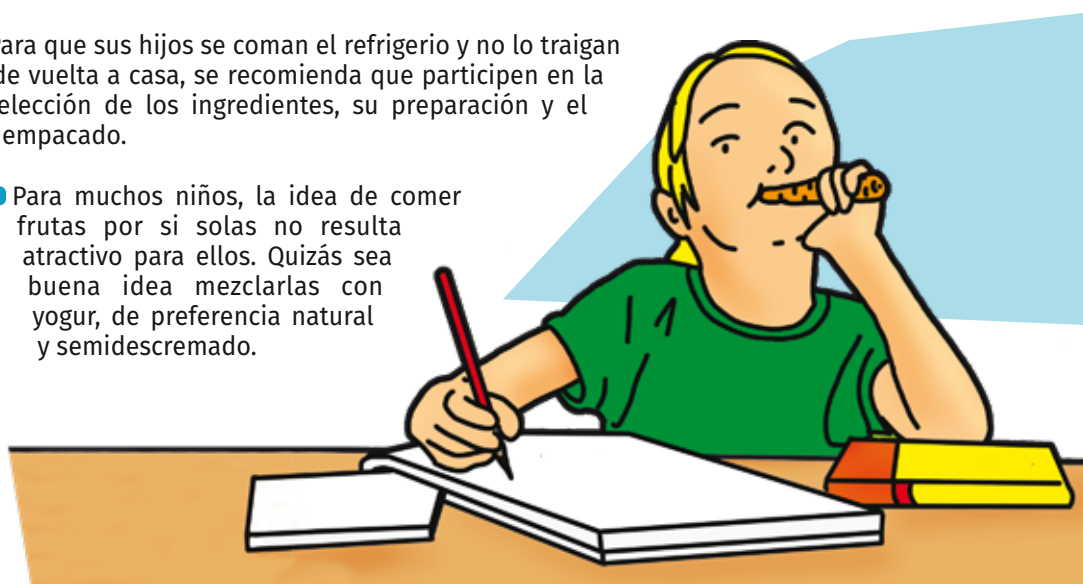
Señala a su vez, que un refrigerio saludable debe incluir diariamente:

- Una o más porciones de verduras y frutas.
- Agua simple a libre demanda.
- Alimentos preparados, con la combinación de dos a más ingredientes. por ejemplo, torta, sándwich, quesadilla o chilaquiles.

Recomendaciones

A continuación, le presentamos algunos consejos que le serán de utilidad para elaborar los refrigerios escolares, que contribuirán a que sus hijos se los coman de verdad y no prefieran otros productos comercializados afuera de las escuelas, que no son tan saludables.

- Empaque de forma adecuada los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- Incluya alimentos que no se descompongan a temperatura ambiente, como pan integral, frutas frescas, quesos, nueces o palomitas de maíz con poca sal y grasa.
- Preferentemente, evite alimentos que se derritan con facilidad o que puedan descomponerse fácilmente (como las gelatinas o flanes), que pudiesen resultar de gusto desagradable para el niño.
- Si le manda productos que tienen que permanecer calientes, procure hacerlo en recipientes térmicos para que mantengan su temperatura.
- Evite en el refrigerio alimentos que puedan fermentarse o enranciarse con facilidad.
- Para que sus hijos se coman el refrigerio y no lo traigan de vuelta a casa, se recomienda que participen en la elección de los ingredientes, su preparación y el empaqueo.
- Para muchos niños, la idea de comer frutas por sí solas no resulta atractivo para ellos. Quizás sea buena idea mezclarlas con yogur, de preferencia natural y semidescremado.



Es importante señalar que, pese a como se realiza con frecuencia, el refrigerio escolar no sustituye a un buen desayuno, sino que únicamente sirve como una fuente de energía adicional que les permite a los niños prestar mayor atención y concentrarse mejor en clases.

Comité Editorial

Abril 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 1020 9567. **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:** 0147 4741 1011, **Manzanillo:** 0131 4333 6936, **Tepatitlán:** 37 8781 6160, **Ocotlán:** 39 2925 4130, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



El Plato del Bien Comer

De acuerdo al portal del Gobierno de México, el Plato del Bien Comer es una guía alimentaria que forma parte de la Norma Oficial Mexicana "Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación".



En el documento "El Plato del Bien Comer, la guía alimentaria de México", publicada por la Dirección General de Personal de la UNAM, se define a ésta como "un recurso educativo que adapta los conocimientos científicos sobre nutrición y composición de alimentos, de forma sencilla y comprensible para facilitar a la población su selección, tomando en cuenta el contexto social, las prioridades de salud y nutrición, sus patrones de producción y consumo, las influencias socioculturales y la accesibilidad a los alimentos".

Sin embargo, México no es el único país en contar con una guía alimentaria para promover una alimentación correcta entre su población. Por ejemplo, Venezuela utiliza el diseño de un trompo, Canadá un arcoíris y China una pagoda típica.

¿Cómo se utiliza?

Según el manual "Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta" de la Secretaría de Educación Pública, el Plato del Bien Comer representa a los alimentos en tres grupos:

● Frutas y verduras (color verde)

Son la fuente principal de vitaminas y minerales, que son indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, así como para los procesos de digestión y reparación del organismo. Se recomienda elegir la mayor variedad posible de colores, formas y presentaciones. Además, si son de temporada, mejor.

● Cereales y tubérculos (color amarillo)

Representan la fuente más importante de carbohidratos. Proporcionan la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos. La recomendación es seleccionar productos poco procesados y en su versión más natural o integral, sin azúcares o grasas añadidas.

● Leguminosas y alimentos de origen animal (color rojo)

De estos obtenemos las proteínas, las cuales son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. Sin embargo, los productos de origen animal contienen grasa saturada y colesterol, por eso son preferibles las opciones como el pescado o las aves sin piel y sobre todo sin procesar.

El portal del Gobierno de México añade que, "disfrutar de los alimentos y comer sanamente es darle calidad a la vida. No existen alimentos buenos, ni malos, el secreto está en la combinación y la porción que se consume".

El Plato del Bien Comer pretende mostrar que ningún alimento es más importante que otro, no obstante deben combinarse de manera adecuada para que nuestra dieta diaria sea correcta y balanceada.



El Plato del Bien Comer no solo es útil para la preparación de las tres comidas principales del día, sino que además podemos emplearlo para la elaboración de los refrigerios de nuestros pequeños.

Ejemplos de refrigerios

De acuerdo a la Dra. Sonia Hernández Cordero, del Instituto Nacional de Salud Pública, se recomienda que el refrigerio escolar cubra del 15 al 20% de las recomendaciones diarias de energía. Por ejemplo, para un niño de diez años de edad que requiere unas 1,600 calorías al día, el refrigerio solo debe contener entre 240 a 320 calorías.

Quizás al principio le cueste un poco de trabajo seguir estas recomendaciones, sin embargo, ya verá que no es tan complicado como parece. Para ello, nos permitimos presentarle los siguientes ejemplos de refrigerios escolares del manual "Opciones de refrigerios para primaria", de la Secretaría de Educación y Cultura de Sonora.



➔ Surimi

Alimento	Medida	Calorías
● Surimi	● 2 barras (132 g)	233
● Tostada horneada	● 2 piezas	
● Naranja	● 1 pieza	

➔ Media torta de jamón y panela

Alimento	Medida	Calorías
● Bolillo sin migajón	● 1/2 birote (25 g)	226
● Queso panela	● 1 rebanada (30 g)	
● Jamón	● 2 rebanadas	
● Verdura cruda	● libre	
● Mostaza	● libre	
● Melón	● 1 taza	

➔ Tostada de ceviche

Alimento	Medida	Calorías
● Ceviche de pescado	● 50 g de pescado	296
● Tostada horneada	● 2 piezas	
● Verdura cruda	● libre	
● Salsa fresca	● libre	
● Durazno	● 2 piezas	

➔ Sopa fría

Alimento	Medida	Calorías
● Sopa de coditos	● taza	248
● Jamón	● 1 rebanada	
● Crema agria	● 1 cda. (13 g)	
● Verdura cruda	● libre	
● Salsa fresca	● libre	
● Guayaba	● 2 piezas	

➔ Burrito de frijol

Alimento	Medida	Calorías
● Frijol molido	● 1/3 de taza	220
● Tortilla de harina integral	● 1 pieza	
● Uvas	● 1 taza	

➔ Burrito de carne deshebrada

Alimento	Medida	Calorías
● Carne deshebrada	● 50 g de res	225
● Tortilla de harina integral	● 1 pieza (25 g)	
● Verdura cruda	● libre	
● Salsa fresca	● libre	
● Naranja	● 1 pieza	

➔ Ensalada de lentejas

Alimento	Medida	Calorías
● Lenteja cocida	● taza	232
● Verdura	● libre	
● Queso mozzarella	● 15 gr	
● Galletas saladas	● 5 piezas	

Esperamos que las opciones anteriores le sean de utilidad. Adicionalmente, le aconsejamos planear con anticipación los menús, para economizar y tener los ingredientes disponibles para cuando los necesite, sin andar a las prisas, incluso puede lavarlos y hasta guardarlos preparados en su refrigerador, solo para ponerlos en la lonchera del niño cuando se vaya a la escuela.

La niñez y el desayuno

¿Qué es el desayuno?

Son los primeros alimentos que se ingieren después de un largo periodo de ayuno, derivado de las horas que se está dormido, lo anterior lo indica la Secretaría de Salud en la publicación “La importancia del desayuno” en 2015.

¿Qué pasa si no desayunan?

El investigador Castillo Hernandez comenta que algunos niños que omiten el desayuno reducen considerablemente su ingestión de micronutrientes cuando se compara con los niños que regularmente lo realizan, situación que no es compensada por el consumo de alimentos de las otras comidas.

En algunos casos, se ha observado que los niños que asisten a clases sin haber tomado alimentos tienden a mostrarse apáticos y manifiestan dificultades para mantener la atención, son inquietos, pudiendo provocar un desempeño escolar deficiente.



¿Por qué es importante?

La Secretaría informa que este alimento precede a las horas del día en las que se lleva mayor actividad y por lo tanto mayor gasto de energía.

La edad escolar y el desayuno

Se estima que 2 de cada 10 niños y niñas en México no desayunan, situación que afecta su rendimiento físico e intelectual, así lo comenta la misma publicación de la Secretaría de Salud. De igual manera, José Luis Castillo Hernández y colaboradores, en el artículo “El desayuno en México” en 2018, comentan que el desayuno es probablemente el alimento del día más frecuentemente omitido.

Castillo Hernandez también añade que la mayor parte de los niños y adolescentes (77%), cuentan con dinero para comprar algún alimento en la escuela. Esto es relevante, ya que puede ser poco saludable lo que consumen por su decisión de compra y la disponibilidad de alimentos en la escuela.

Así mismo sugiere algunos ejemplos para brindar desayunos adecuados (sugiere tomar una opción de cada grupo de alimento):

Leche o derivados	Cereales	Verduras y frutas	Leguminosas y alimentos de origen animal
1 taza de leche	1 tortilla de maíz	1 manzana	1/2 taza de frijoles
3/4 taza de yogurt	1 tortilla de harina integral	1 plátano	1 huevo
1/2 taza de jocoque	1 tostada	1 taza de verduras cocidas	1 pierna de pollo deshebrada

Añadir agua natural a libre demanda.

Es importante que los padres de familia estén convencidos del beneficio que ofrece a sus hijos un desayuno completo y adecuado, para que adquieran el hábito y mantengan la salud y buen rendimiento en sus actividades.

Obesidad infantil en México

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2021 (ENSANUT), 1 de cada 4 niños menores de 10 años tienen obesidad.



Durante las últimas décadas nuestro país ha tenido un incremento de niñas y niños que presentan obesidad infantil, considerándose un problema de salud pública, debido a sus consecuencias a mediano y largo plazo.

Las personas que padecen obesidad se encuentran propensas a desarrollar:

- Resistencia a la insulina
- Diabetes mellitus tipo 2
- Hipertensión arterial
- Hígado graso
- Niveles de colesterol alterados
- Baja autoestima, que puede causar algún trastorno de la conducta alimentaria.

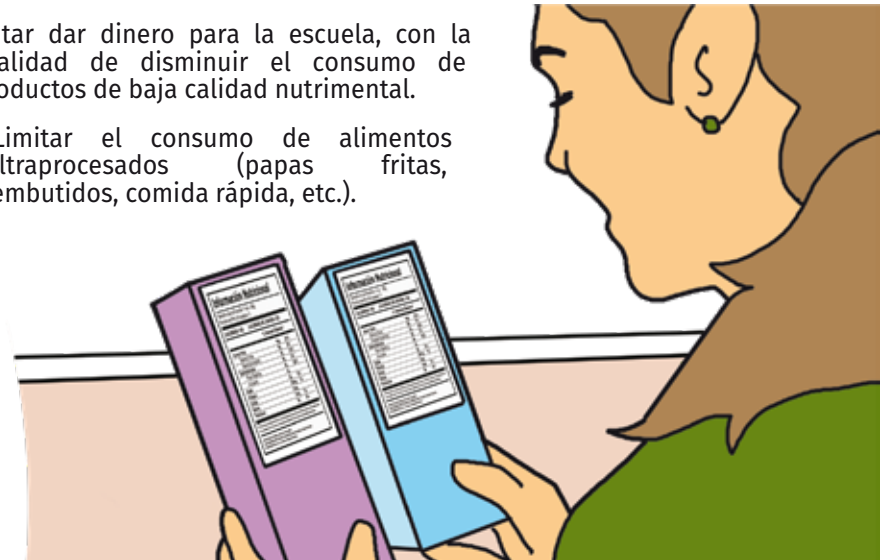
Las etapas tempranas de la vida son los mejores momentos para que los niños aprendan y adquieran hábitos saludables que perduren por toda la vida, sin embargo, existen varios mitos que rondan a este tema, por ejemplo:

- La creencia de que los niños tienen que acumular peso para después dar el estirón y crecer de tamaño.
- Los niños con más peso son los más saludables.
- Existen alimentos procesados que los ayudarán a crecer.

Ninguna de las afirmaciones anteriores es real. Es importante que tanto los padres de familia, como los cuidadores de niños, aprendan y promuevan hábitos de vida que impacten de manera positiva en la salud física.

Algunas recomendaciones que pueden ayudar a prevenir la obesidad infantil y fomentar un estilo de vida saludable desde la infancia son:

1. Realizar actividad física de intensidad moderada o vigorosa por lo menos 150 minutos por semana.
2. Se recomienda realizar ejercicios de peso, combinados con actividades aeróbicas y de flexibilidad (natación, ballet, fútbol, gimnasia, etc.).
3. Preferir consumir agua natural simple que bebidas azucaradas, como jugos industrializados.
4. Incrementar el consumo de fibra proveniente de frutas y verduras.
5. Cumplir con los periodos de sueño adecuados para la edad.
6. Evitar dar dinero para la escuela, con la finalidad de disminuir el consumo de productos de baja calidad nutricional.
7. Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados (papas fritas, embutidos, comida rápida, etc.).



Iniciar estas recomendaciones desde la niñez, incluyendo una alimentación balanceada y la actividad física, es clave para prevenir la obesidad infantil y promover un estilo de vida saludable. Esto no solo contribuirá a evitar problemas de salud en la infancia, sino también a prevenir enfermedades crónicas en la adultez.

Los niños que llevan una alimentación saludable y realizan actividad física desde temprana edad, tienen mayores probabilidades de mantener estos hábitos en la edad adulta, lo que se traduce en adultos saludables y con una mejor calidad de vida.



MNH Monserrat Rodríguez León.
MNC Delia Estrada Palafox.
Universidad Autónoma de Guadalajara.

Alimentación en escolares

La etapa escolar describe a los niños entre 5 y 10 años. En ésta, el crecimiento es más estable que en la edad preescolar o la adolescencia y generalmente se da en forma escalonada, por lo que pueden suceder periodos de mucha hambre o disminución del apetito.



La adecuada selección de alimentos, tanto en calidad como en cantidad, se relaciona con el nivel de desempeño y rendimiento académico, con el crecimiento y desarrollo máximo, así como con el funcionamiento correcto del sistema inmune.

El desayuno es muy importante para obtener la energía necesaria para comenzar las actividades. Debe incluir al menos una porción de fruta (una pieza de manzana, 2 naranjas en gajos, media taza de papaya, etc.), una porción de leche (media taza de leche o yogurt natural), una porción de alimento de origen animal (una pieza de huevo o una rebanada de queso) o una porción de leguminosa (frijol, lenteja, garbanzo), una porción de verdura (cruda, cocida o en salsa) y dos porciones de cereales o tubérculos (pan integral, tortilla de maíz, papa cocida, etc.).

Las cantidades pueden disminuirse o aumentarse según el apetito, pero es importante ofrecer todos los grupos de alimentos para obtener la variedad de vitaminas y minerales necesarias para su adecuado desarrollo y crecimiento.

El refrigerio escolar debe incluir alimentos frescos y naturales, evitando los procesados, como jugos, galletas y frituras con exceso de calorías, azúcares o grasas que disminuyen la concentración, aumentan el riesgo de presentar obesidad y otras enfermedades, pues debilitan sus defensas.

Un ejemplo saludable sería incluir una porción de fruta, una porción de verdura cruda o cocida, una de semillas, como cacahuates o semillas de calabaza sin sal, una porción de queso o yogurt y dos porciones de pan integral, papa cocida o tostadas de maíz deshidratadas.

La comida es una excelente oportunidad para ofrecer mayor cantidad de verduras, se puede ofrecer una porción cruda (en ensalada, cubos o julianas) y una porción cocida (al menos media taza), como acompañamiento o parte del guisado, una porción de carne roja, pollo o pescado (70 a 100 gramos son suficientes), tortilla de maíz, arroz o pasta cocida y ofrecer una porción de fruta como postre o bebida (con poca o nada de azúcar).

La cena debe realizarse una o dos horas antes de dormir y debe incluir alimentos de fácil digestión, como leguminosas cocidas (frijol, lentejas o garbanzos), tortilla de maíz, pasta o papa cocida, verdura y fruta.

Ofrece agua natural como bebida para acompañar los alimentos y entre comidas para mantenerse hidratado, mínimo 1.5 litros al día y aumentar en época de calor o mientras realizan actividad física.



En la medida de lo posible, compartir al menos un tiempo de comida en familia, recordando que, a partir de la edad escolar, la dieta familiar debe ser igual en preparación y presentación para todos los integrantes.



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

¿Qué comen los niños mexicanos?

Los primeros años de vida son un periodo crucial en la alimentación. Qué y cómo comen los niños mexicanos es de gran relevancia, los hábitos alimentarios que se generan determinan sus preferencias alimentarias en etapas posteriores. De acuerdo a la Federación Mundial Contra la Obesidad (WOF por sus siglas en inglés), se espera que 1 de cada 4 personas vivan con obesidad para el 2035 y se considera que habrá un aumento de la obesidad infantil del 100% de 2025 al 2035.

Comprender esto en México, es de vital importancia, ya que la transición alimentaria en las últimas décadas ha ocasionado que se disparen las tasas de sobrepeso y obesidad en todos los grupos etarios, siendo el principal problema de salud pública en pediatría en nuestro país. La alimentación juega un papel fundamental en el estado nutricional de los niños, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018-19, ha podido observar que del primer año de vida y hasta los 19, menos del 25% de la población pediátrica consume verduras.

Esto se traduce en que hay un 80% de niños en México que nunca las comen, esto refleja deficiencias en la ingesta de fibra, vitaminas y minerales. En contraste, el consumo de bebidas no lácteas endulzadas como son refrescos, jugos, aguas de sabor, etc. se consumen desde el primer año de vida, por más del 80% de la población infantil. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, no se recomienda el consumo de ningún tipo de bebida ajena a la leche materna o agua natural (a partir de los seis meses de edad), antes de los dos años y posteriormente se aconseja evitar en la medida de lo posible las bebidas que contengan azúcares añadidos, mismo que no se ve reflejado en nuestra

población y que cada año repercute de manera importante en el estado de salud de los infantes. En la actualidad, existe mucha información sobre qué deben y pueden comer los niños, lo que puede llevar a padres y cuidadores a tomar decisiones inadecuadas. Continuamente empresas privadas fomentan el consumo de las fórmulas lácteas por encima de la leche materna o mencionan los beneficios de consumir alimentos ultraprocesados fortificados. La realidad es que, si queremos cuidar el futuro de la alimentación en México para las siguientes generaciones, tendríamos que centrarnos en retomar los alimentos que provienen de las diferentes regiones del país y consumir más platillos tradicionales, locales y hechos en casa.

Una guía que puede ser de utilidad para todas las etapas es la “Dieta de la Milpa”, que hace hincapié en cuidar la lactancia materna, consumir más frutas y verduras de temporada, incluir leguminosas, oleaginosas, disminuir la cantidad de alimentos de origen animal y así evitar el consumo de ultraprocesados.

La decisión de cómo alimentar a un niño es compleja y depende de diversos factores, sin embargo, con información y acompañamiento correcto, se puede lograr una mejor nutrición para nuestros pequeños.



MNH. Carolina Bravo Núñez.
Universidad Enrique Díaz de León.



RECETAS

Ceviche de lenteja (8 porciones)

Ingredientes

- ½ Taza de cilantro.
- 1 Taza de lentejas crudas.
- ½ Pepino.
- 2 Limones.
- 2 Jitomates guaje.
- ½ Cebolla.
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

- Ponga a remojar las lentejas en agua una noche antes, tire el agua y enjuague.
- Hierva las lentejas.
- Pique en cuadritos el pepino, los jitomates, la cebolla y el cilantro.
- Mezcle todo, aderece con sal y pimienta.

Arme el refrigerio completo añadiendo:

- Una guayaba.
- 1 ½ Cucharadas de pepitas de calabaza.
- 2 Tostadas horneadas.
- Agua natural a libre demanda.



Fuente: “Mi recetario de refrigerios escolares prácticos, ricos y saludables” (UNICEF, 2022).

¡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



Probióticos y niños

De acuerdo con Karina Machado, en su artículo llamado "Uso de probióticos en el tratamiento y la prevención de diarrea aguda en niños" (2020), varias guías clínicas recomiendan los probióticos en niños sanos, en la prevención y tratamiento de enfermedad diarreica aguda, en la prevención de diarrea asociada a antibióticos y por *C. difficile*.

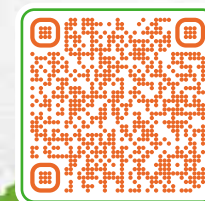


Ahora podrás consultar el Menú Saludable de Yakult en nuestro sitio web.

En esta ocasión te presentamos un menú para niños de

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**

Si eres un profesional de la salud y deseas recibir información sobre probióticos, permítenos visitarte en tu consultorio, escanea el siguiente código y registra tus datos:



Los probióticos pueden mejorar la digestión

Para el organismo es muy importante la digestión, al igual que los procesos de alimentación y absorción, que son complementarias. Ya que los alimentos que ingresan al cuerpo tienen que ser triturados y disueltos a sus moléculas más pequeñas para después ser llevadas al torrente sanguíneo y ser aprovechadas por el cuerpo. Para todo ello el cuerpo utiliza la masticación, así como los procesos del estómago e intestino.

Los **probióticos ayudan en la salud intestinal**, ya que promueven la mejora de las mucosas, necesarias para un adecuado proceso digestivo de los alimentos.



Vida Sana
Romance 99.5 FM
El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta

- **El refrigerio escolar**
27 de abril / 9:00 a.m.
- **Animales ponzoñosos**
11 de mayo / 9:00 a.m.







Síguenos en
facebook
como

Yakult Guadalajara

¿Quiénes podrían beneficiarse al consumir probióticos?

Personas que:

-  Tienen un ritmo acelerado de vida y estrés
-  Se preocupan por adecuados hábitos de salud
-  Desean restablecer la microbiota intestinal
-  Que cuidan el consumo de calorías



Contiene más de **40,000** millones de *Lactobacillus casei Shirota*
 Producto a base de leche fermentada bajo en calorías



Suehiro
Restaurant - Bar Japonés

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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Unidos por los niños

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras, estarás colaborando para dar una mejor calidad de vida a niños con diversos padecimientos.

Del 1 de marzo
al 30 de abril
2023
Válido en Jalisco y Colima



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

