

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 340 / Distribución Gratuita

Hidratación



Decir que “sin agua no hay vida” no es en absoluto exagerado, ya que es un elemento indispensable, no solo para el ser humano, sino también para todas las formas de vida que existen en la Tierra. Sin embargo, a veces no prestamos la suficiente atención a una hidratación adecuada, la cual forma parte de un estilo de vida saludable para disfrutar de una vida mejor y prevenir enfermedades. Lo invitamos a leer la presente edición de Familia Yakult, donde encontrará valiosos datos acerca de este vital líquido.

Atentamente / Comité Editorial

Agua y vida

Un astronauta podría observar desde el espacio, que prácticamente dos terceras partes de nuestro planeta se encuentran cubiertas de agua. Sin embargo, este líquido no solo se encuentra en la Tierra, sino en todo el universo, incluso en galaxias aún en formación.

De acuerdo al Dr. Jorge Peón Peralta, adscrito al Instituto de Química de la UNAM, en su artículo "El agua, una sustancia tan común como sorprendente" (2007), las moléculas de agua (H₂O) son una de las más abundantes de todo el cosmos, solo después del hidrógeno (H₂).

Asimismo, destaca que también es la sustancia más importante para el desarrollo y el sostén de la vida en la Tierra, de hecho, sin ella no tendrían lugar la mayoría de los procesos biológicos.

Funciones vitales

La Dra. Guadalupe Teresa Araujo Pulido, especialista del Instituto Nacional de Salud Pública, enumera en su artículo "Importancia del agua para el buen funcionamiento de nuestro organismo" (2022), algunas de las funciones principales de este vital líquido en el cuerpo humano, las cuales son:

- Sin el agua no sería posible el transporte de los nutrientes hacia las células.
- Colabora en los procesos de la digestión, respiración y circulación sanguínea.
- Es el medio en el que se disuelven todos los líquidos corporales.
- Constituye el medio para expulsar los desechos a través de la orina, el sudor y las heces fecales, cumpliendo así una función depuradora.
- Interviene en los procesos de contracción muscular, por lo que es esencial para el movimiento corporal. Además, otorga flexibilidad y elasticidad a los tejidos.

- Actúa como lubricante, al amortiguar el roce entre los distintos órganos.
- Participa en el buen funcionamiento del cerebro y las señales nerviosas.
- Contiene minerales esenciales como calcio, magnesio y flúor, los cuales sirven para fortalecer los huesos y dientes.
- Contribuye a la regulación de la temperatura corporal.
- Ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo.
- Retarda los procesos de envejecimiento.

¿Cuánta debemos beber?

Según el portal del Instituto Mexicano del Seguro Social, los requerimientos de agua varían de acuerdo a la edad, el sexo y otros factores. A continuación, le presentamos cuáles son estos requerimientos al día:

0 a 6 meses: 100 a 190 mililitros de leche materna por kilogramo de peso.

6 a 12 meses: 0.9 a 1.0 L (además de continuar con la lactancia).

1 a 2 años: 1.1 a 1.2 L (además de continuar con la lactancia).

2 a 3 años: 1.3 L.

4 a 8 años: 1.6 L.

9 a 13 años: Chicos 2.1 L y Chicas 1.9 L.

Más de 14 años: Hombres 2.5 L y Mujeres 2 L.

Embarazo: 300 mililitros más, aparte del requerimiento.

Lactancia: 700 mililitros más, aparte del requerimiento.

Esta ingesta de líquido incluye agua simple potable, bebidas de todo tipo (leche, té, café, etc.) y el agua presente en los alimentos. Además, solo aplica en condiciones de temperatura ambiental moderada y niveles de actividad física regular.



Comité Editorial

Febrero 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 1020 9567. **Impresión:** GUTTEN PRESS S.A. DE C.V. Periférico Oriente No. 103, Tonalá, Jal. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 0137 5758 1213, Chapala: 0137 6765 5152, Cd. Guzmán: 0134 1413 8376, Colima: 0131 2313 7597, Lagos de Moreno: 0147 4741 1011, Manzanillo: 0131 4333 6936, Tepatlán: 0137 8781 6160, Ocotlán: 0139 2925 4130, Puerto Vallarta: 0132 2299 1594, Autlán: 0131 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



Importancia de tomar agua

De acuerdo al Instituto Nacional de Salud Pública, aproximadamente el 70% del cuerpo humano está compuesto por agua. De ésta, más de la mitad se encuentra en el interior de las células y el resto fuera de ellas, principalmente circulando a través de la sangre y lubricando los tejidos.



Consecuencias de no hidratarse correctamente

El agua es vital para muchas funciones del organismo, por lo que es fundamental estar bien hidratados para mantenernos saludables. Según la Dra. Araujo Pulido G.T., en su artículo "Importancia del agua para el buen funcionamiento de nuestro organismo" (2022), no beber la cantidad suficiente de agua produce una serie de malestares como:

- Dolor de cabeza
- Fatiga y debilidad
- Mareos
- Cambios de humor
- Calambres
- Dolores musculares

Asimismo, cuando al cuerpo le falta agua para realizar sus funciones adecuadamente, ocurre lo que se conoce como **deshidratación crónica**, la cual puede llegar a poner en peligro la vida, presentándose los siguientes signos:

- Adormecimiento de las extremidades
- Visión borrosa
- Pulso rápido
- Piel enrojecida, seca y caliente
- Boca seca
- Pérdida del apetito y la audición

- Disminución de orina
- Ausencia de lágrimas
- Ojos hundidos
- Fontanelas hundidas en los bebés
- Delirio o alucinaciones
- Ataques cardíacos

Beneficios de la hidratación

Tomar la cantidad adecuada de agua al día trae consigo muchos beneficios a la salud, por ejemplo:

- Beneficia la estructura y forma del cuerpo.
- Ayuda a mejorar la apariencia de las uñas, el cabello y sobre todo de la piel, a la que conserva suave, tersa y libre de arrugas.
- Favorece la pérdida de peso, ya que suprime el apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa acumulada.
- Previene la producción de piedras en el riñón y la incidencia de infecciones urinarias.
- Mantiene los niveles adecuados de acidez en el cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento.
- Ayuda a que se lubriquen las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos.
- Facilita la eliminación de las impurezas de nuestro organismo.
- Diluye y dispersa las medicinas, permitiéndoles actuar más rápida y efectivamente.
- Ayuda a controlar la temperatura de nuestro cuerpo, mediante la evaporación a través de la piel.
- Beneficia la digestión y absorción de los nutrientes de los alimentos.
- Al hidratar la boca, evita la gingivitis (inflamación de encías), la caries y otras enfermedades bucales.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon, vejiga y mama, ya que es la deficiente hidratación lo que concentra mayor cantidad de sustancias tóxicas y cancerígenas en esos órganos.
- Puede reducir el riesgo de padecer problemas cardíacos.
- Disminuye las probabilidades de contraer infecciones virales, como la gripe o la influenza, así como el riesgo en los asmáticos de sufrir un ataque agudo, ya que hidrata las mucosas que recubren nariz, garganta, bronquios y pulmones.

Es tan importante el agua, que se dice con frecuencia que podríamos sobrevivir hasta cuatro semanas o más sin comer, pero no podríamos soportar sin beber agua más de cinco o seis días, sin poner en peligro nuestra vida.



La crisis del agua

El agua es clave para un desarrollo sostenible, es decir, “aquel que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las propias” (Informe Brundtland, 1987), siendo fundamental para el crecimiento social y económico de las naciones, así como para la generación de energía, la producción de alimentos, los ecosistemas y en general para la supervivencia de los seres humanos.

A continuación, le presentamos los siguientes datos acerca del agua, de acuerdo al portal de la Organización de las Naciones Unidas:

- 2,200 millones de personas alrededor del mundo no tienen acceso a servicios de agua potable gestionados de manera segura.
- Dos de cada cinco centros de salud en el mundo carecen de los servicios básicos de agua, afectando a casi 2,000 millones de personas.
- Más de la mitad de la población, es decir, 4,200 millones de personas, no cuentan con servicio de agua para atender sus necesidades de saneamiento.
- 3,000 millones de personas carecen de instalaciones básicas para lavarse las manos en el hogar.
- 297,000 niños menores de cinco años mueren cada año debido a enfermedades diarreicas causadas por las malas condiciones sanitarias o agua no potable.
- 2,400 millones de personas viven en países con escasez de agua.
- El 52% de la población mundial experimentará una severa escasez de agua hacia el año 2050.
- El 90% de los desastres naturales están relacionados con el agua.
- El 80% de las aguas residuales retornan a los ecosistemas sin ser tratadas o reutilizadas.

La situación en México

De acuerdo al último “Informe de la Situación del Medio Ambiente en México”, elaborado por la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales en 2018, nuestro país reporta un Grado de Presión del Recurso Hídrico (GPRH) del 19.5%, lo que nos ubica en lugar número 49 a nivel mundial.



El GPRH se calcula como el porcentaje de agua para uso consuntivo respecto a la disponibilidad total. Si es mayor a 40%, se considera que se ejerce una fuerte presión sobre el recurso. A nivel nacional, el valor es de 19.5%, lo cual se considera de nivel bajo. Regionalmente, las zonas centro, norte y noroeste del país tienen fuerte presión sobre el recurso.

El GPRH es un indicador de la sostenibilidad de la extracción de los recursos hídricos y entre mayor sea este valor, más crítica será la sobreexplotación del agua. Por ejemplo, en Medio Oriente se registran valores del 823 y 943% en Libia y Arabia Saudita, en tanto que otros países, como Belice (0.5%) y Congo (0.01%), tienen una situación mucho más favorable con respecto al agua.

Sin embargo, pese a que a nivel nacional la presión del recurso hídrico se promedia como “baja”, no describe adecuadamente la crisis existente en todo el territorio nacional. Por ejemplo, mientras que en el sur del país apenas se extrae el 8% del agua disponible para sus diferentes usos, en la región del Valle de México el GPRH es del 141%, es decir, se extrae más de la que se recibe.



Aunado a la disponibilidad se suma el factor de la calidad, ya que no solo se trata de contar con el líquido suficiente, sino también que el agua se encuentre libre de contaminantes que permita no solo su uso y consumo, sino también su continuidad en los procesos biológicos de los ecosistemas y la preservación de la biodiversidad.

Hidratación y rendimiento físico

La práctica de ejercicio es uno de los propósitos de inicio de año más recurrentes en las personas, se sabe que es una actividad que ofrece muchos beneficios al organismo y el estado de ánimo.

De acuerdo con Rebeca Vega Pérez y colaboradores, en la publicación de 2016 “Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte”, durante la actividad física se producen cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua, por medio de la respiración y el sudor, lo que puede alterar la homeostasis del volumen intra y extra celular del organismo.

Así mismo, comenta que la deshidratación es un elemento determinante en el declive del rendimiento deportivo, por lo que se deben ingerir líquidos antes de la competición para hacerle frente, durante ésta para conservar el volumen sanguíneo, el sistema cardiovascular y termorregulador en óptimas condiciones, así como después para asegurar una correcta reposición de los líquidos perdidos durante el ejercicio.

Vega Pérez también comenta que el volumen de líquido se renueva constantemente por medio de distintos mecanismos, manteniendo la ingesta y la eliminación de agua de forma equilibrada.

La ingestión diaria total es de 33 mililitros por cada kilogramo de peso, incluyendo todas las fuentes posibles. A través de la ingesta de fluidos puede entrar al organismo (60%) diariamente, de alimentos (30%) y como producto del metabolismo de nuestro cuerpo (10%).

Por otro lado, Araceli Ortiz Polo y colaboradores, publicaron el estudio “Importancia de los electrolitos y la hidratación en la actividad física” (2019), donde comenta que las pérdidas de agua corporal, incluso en pequeñas cantidades, pueden tener un efecto negativo en el organismo, afectando en los deportistas la fuerza muscular, la resistencia y el consumo máximo de oxígeno, por lo tanto, la deshidratación puede tener consecuencias nocivas en la salud, tanto en deportista de élite, así como en novatos.

Además, señala que la pérdida de líquidos y electrolitos se puede dar en períodos prolongados de actividad física, en condiciones ambientales y climáticas de alta temperatura y concentraciones de humedad relativa bajas.

Tradicionalmente, el agua ha sido la fuente principal de hidratación, así lo comenta Lorena Sánchez Valero en la publicación “Bebidas isotónicas para deportistas y su implicación en la salud” (2017), sin embargo, refiere que en ejercicios de larga duración y ambientes calurosos, beber solo agua en exceso supone un riesgo de sufrir hiponatremia, que es una disminución en las concentraciones de sodio, necesario para un balance adecuado de electrolitos en el cuerpo, lo cual puede repercutir en un cuadro grave o la muerte.

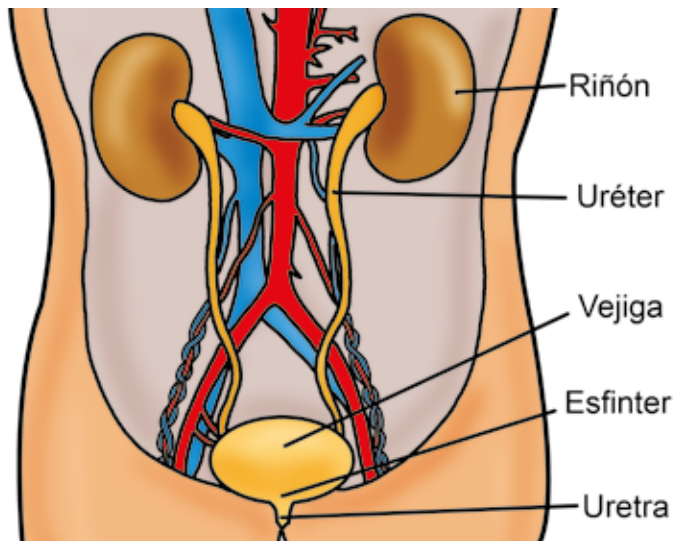
Por lo tanto, en actividades que suponen una deshidratación es recomendable consumir una bebida llamada para “deportistas”, con la finalidad de la rehidratación, pero es importante consultar a un especialista para tener una recomendación adecuada.

La práctica del ejercicio tiene como objetivo mejorar parámetros diversos, por lo tanto es importante tener un adecuado estado de nutrición e hidratación.



Hidratación y sistema urinario

El sistema urinario es el conjunto de órganos que participan desde la formación de la orina, hasta su eliminación del organismo. Así lo describe la publicación de la Unidad de Apoyo para el Aprendizaje de la UNAM, en el texto “Sistema Urinario” en 2016. Entre los órganos que lo componen están los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra. También comenta que la orina almacenada en la vejiga se elimina del cuerpo por la uretra.



Por otro lado, en la publicación “Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual” de Jordi Salas Salvadó en 2021, menciona que la hidratación correcta es esencial para un adecuado funcionamiento del riñón y las vías urinarias, incluida la prevención de las infecciones del tracto urinario, así mismo, que la escasa ingesta de líquidos reduce el volumen de orina (inferior a un litro por día) y aumenta su osmolalidad, duplicando el riesgo de formación de cálculos.

Añadido a lo anterior, algunas personas tienen predisposición genética para la formación de cálculos renales, cuya incidencia y gravedad también se acentúan con las bajas ingestas de agua.

Por su parte, Lluís Serra Majem comenta en la publicación “Balance hídrico: Hidratación y salud” en 2015, que el agua total ingerida de una persona procede aproximadamente en un 20 a 30% del agua de los alimentos y el 70 a 80% restante de diferentes líquidos, por lo que será adecuado observar una correcta ingesta de agua o líquidos para prevenir enfermedades, como los cálculos.

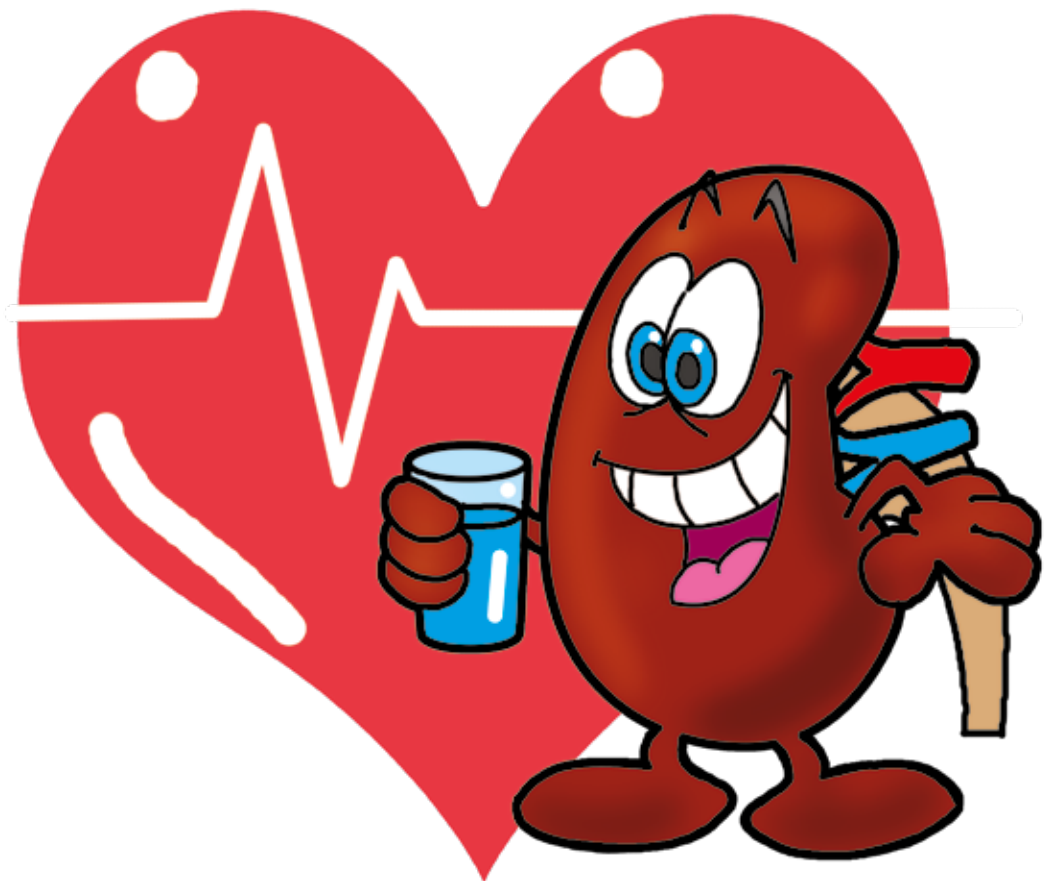
Salas Salvadó añade que se conocen cuatro tipos de cálculos renales: De calcio, que pueden ser de oxalato, fosfato, de ácido úrico, de estruvita y de cistina.

Algunas medidas dietéticas para prevenir la formación de cálculos son:

- 1 Ingerir una cantidad elevada de agua para aumentar el volumen de orina.
- 2 Consumir menos alimentos ricos en oxalato.
- 3 Utilizar una dieta pobre en sal y proteínas animales.
- 4 Mantener una ingesta normal de calcio, ya que una dieta baja en dicho mineral puede incrementar el riesgo de formación de cálculos por una mayor absorción de oxalato.

Con información del IMSS en la publicación “Grupos de alimentos y patrones de alimentación saludables para la prevención de enfermedades adultos y pediátricos, 1º, 2º, 3er nivel de atención” (2016), conocemos cuáles son los alimentos con alto contenido en oxalatos, como café instantáneo, bebidas de cola, espinacas, fresas, higos, chocolate, nuez, etc.

Recuerde que el agua natural potable es indispensable para el cuerpo humano, no es cuestión de gustos o ganas, se requiere y además el hábito se logra rápidamente, consulte a un profesional para obtener una cantidad adecuada.



Incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria (IU), es la pérdida involuntaria de la orina a través de la uretra, que es objetivamente demostrable y cuya cantidad o frecuencia constituye un problema higiénico, social y de salud.

Puede variar desde una fuga ocasional, hasta la incapacidad total para retener cualquier cantidad de orina. Así, es definido por la Secretaría de Salud a través del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades, en el Programa Nacional de Atención al Envejecimiento en 2010.

¿Qué ocasiona la incontinencia?

De acuerdo al sitio del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, la incontinencia puede ocurrir por:

- Músculos débiles de la vejiga.
- Músculos hiperactivos de la vejiga.
- Daño a los nervios que controlan la vejiga, causado por enfermedades como la esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson.
- Bloqueo en la vía urinaria por una próstata agrandada en los hombres.
- Enfermedades como la artritis, que podrían causar dificultad para llegar al baño a tiempo.

Clasificación de la IU de acuerdo a la Secretaría de Salud

De esfuerzo. Como su nombre lo indica, existen fugas de orina en presencia de esfuerzos, como toser, cargar algo pesado o hacer ejercicio.

Con urgencia. Se da por una necesidad repentina o urgencia de expulsar la orina y difícil de dominar.

Por rebosamiento. La vejiga no se vacía en su totalidad y se acumula orina en su interior y la presión hace que surja la salida, desde un goteo hasta el contenido total.

Mixta. Cuando se conjugan dos o más tipos.

¿Qué tratamiento es el adecuado?

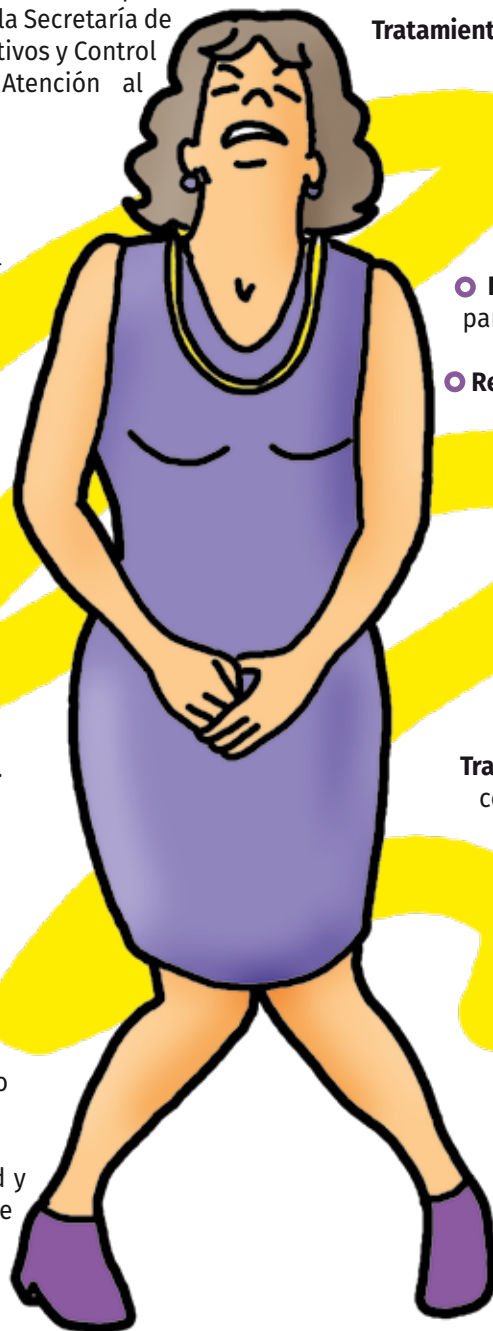
Cada caso debe revisarse, sin embargo, existen algunas recomendaciones para el tratamiento.

Tratamiento conductual. Que se refiere a modificaciones de la conducta.

- **Continencia social.** Programar los momentos para ir a orinar, por ejemplo, cada dos horas, con o sin ganas.
- **Ejercicios de Kegel.** Son enfocados para fortalecer los músculos del piso pélvico.
- **Reeducación abdominal.** Contracciones de los músculos abdominales para tonificar y coadyuvar a la continencia.
- **Retención vesical.** Un ejercicio que consiste en detener el flujo de orina una vez iniciada la micción y después continuar.
- **Modificación ambiental.** Es decir, mejorar los espacios destinados para acceder al WC.
- **Otras medidas.** Es importante evitar factores que favorezcan la IU, como levantar cosas pesadas; fumar; tomar bebidas diuréticas como alcohol y café; así como alimentos que irriten la vejiga, por ejemplo, chocolates y picantes; tener obesidad y el sedentarismo.

Tratamiento farmacológico o quirúrgico. Es importante y necesario consultar a un médico para determinar el procedimiento a seguir.

En condiciones como la IU, es necesario adecuar hábitos y costumbres, tomar medidas para mejorar la calidad de vida y la salud en general.



Enfermedad renal y Probióticos

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS) la enfermedad renal también llamada insuficiencia renal es un padecimiento en el cual los riñones van perdiendo su función, que es filtrar los desechos y excesos de líquido de la sangre para ser excretados por la orina, al ir avanzando la enfermedad puede llegar a una etapa donde los desechos se acumulan en el cuerpo siendo necesario tratamientos como la diálisis.

¿Qué tratamiento es el adecuado para esta enfermedad?

Debido a que una gran parte de diagnósticos se dan por enfermedades previas como obesidad, diabetes e hipertensión, es fundamental llevar un tratamiento que mejore las condiciones de dichas enfermedades y detener el progreso del daño en los riñones, por lo tanto un plan de alimentación adecuado y fármacos que para el control. Es importante acudir con un nutriólogo especialista en nutrición renal así como con el nefrólogo para poder llevar a cabo el mejor tratamiento.

Cabe resaltar que dependiendo del grado de la enfermedad será el tipo de tratamiento, en las primeras etapas dieta y medicamentos, y en etapas más avanzadas puede ser hemodiálisis, diálisis peritoneal o trasplante de riñón.



¿Existe alguna relación de los probióticos con la enfermedad renal?

Sí, en 2014 se realizó una publicación llamada “Efecto de probióticos en niveles sanguíneos de urea en pacientes con falla renal crónica” de la investigadora Miranda Alatríste, en este artículo menciona que las personas con esta enfermedad aumentan en bacterias nocivas intestinales y toxinas urémicas. Por lo tanto crearon dos grupos de personas para administrarles *Lactobacillus casei* Shirota (LcS), en dosis de 8,000 millones de lactobacilos al primer grupo y 16,000 millones al segundo grupo durante ocho semanas. Al final del estudio demostraron que el consumo de 16,000 millones de LcS hubo disminución del 10% de urea, factor muy importante para estos pacientes.

Desgraciadamente la enfermedad renal es más común de lo que se pudiera pensar, ya que es un padecimiento que aparece lentamente y son varios los factores que la desencadenan, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad. Por lo tanto, es muy importante tener cuidado general del cuerpo, realizar revisiones periódicas de salud y tratar las enfermedades que pueden desencadenar el daño en los riñones.



RECETAS

Pudín de pan con jamón y champiñones

Ingredientes

225 g Jitomates cherry (cortados en mitades).
150 g Champiñones (cortados en rebanadas).
150 g Queso Oaxaca.
8 Huevos.
12 Rebanadas de pan integral.
12 Rebanadas de jamón de pavo
2 (finamente picado).
Tazas de leche descremada.
Pimienta recién molida al gusto.
Sal al gusto.
Aceite en aerosol.

Procedimiento

- Precaliente el horno a 220°C.
- Rocíe un refractario de 30 cm de largo con aceite en aerosol. Coloque seis rebanadas de pan, cubriendo el fondo (si lo prefiere quite las orillas con un cuchillo).
- Fria las rebanadas de jamón finamente picadas en una sartén con recubrimiento antiadherente.
- Distribuya el jamón de pavo picado sobre las rebanadas de pan.
- Cubra el jamón con los champiñones rebanados y coloque las seis rebanadas restantes de pan.
- Bata los huevos con la leche, la sal y la pimienta. Vierta esta mezcla sobre el pan.
- Deshebre el queso Oaxaca y cubra el pudín. Adorne con los tomates cherry en mitades.
- Coloque el refractario en el horno. Hornee durante 10 min o hasta que el queso se haya fundido.



Fuente: Platillo Sabio Profeco.

¡Yakult cerca de ti!

Este año, 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.

Requisitos

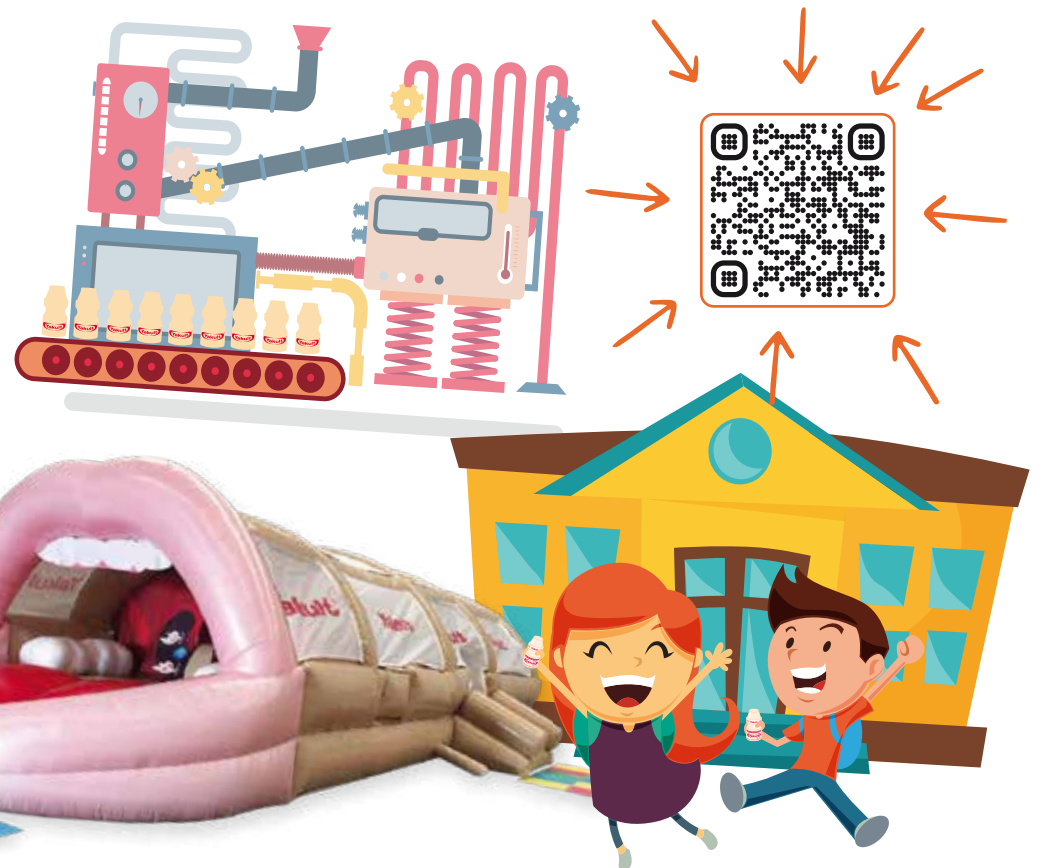
- Instalaciones apropiadas para el Brincodigestivo (20 m de largo, 5 m de ancho y 4 m de alto).
- Acceso de camioneta para instalación del inflable.
- Oficio de solicitud con datos de los Directores de ambos turnos, de la escuela, cantidad de niños y solicitud expresa de producto (en caso de requerirse), 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

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.



La alimentación

además de sus importantes aportes de energía y nutrientes, suministra prebióticos, probióticos y antioxidantes que modulan la microbiota intestinal.



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

En esta ocasión te presentamos un menú antioxidante de tan solo **1,500 kilocalorías**

Solo tienes que escanear el siguiente código:



Equilibra la microbiota



En nuestro cuerpo, cohabitan muchas bacterias, la mayor parte de ellas no generan un riesgo a la salud, al contrario, su accionar genera un equilibrio en el organismo.

Tal es el caso de las bacterias del intestino, ya que ahí es donde se encuentra la mayor diversidad y cantidad de microorganismos (principalmente en intestino grueso).

Se ha demostrado que nuestra alimentación puede interferir para mejorar las comunidades vivas de bacterias benéficas, por ello se ha recomendado consumir alimentos altos en fibra, así como fermentados ricos en probióticos, como los productos **Yakult**.



Beneficios del
Lactobacillus casei Shirota

Exclusivos de la marca **Yakult**



Síguenos en



Yakult Guadalajara

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:





De pesca con Yakult

Yakuamigo, te invitamos a divertirte, al mismo tiempo que ayudas al planeta, creando tu propia caña de pescar y pececitos con frascos de Yakult.

Material

- Un palo de escoba o varita de madera de al menos 40 a 50 centímetros.
 - Estambre o hilaza.
 - Un imán pequeño.
 - 10 Frascos de Yakult (vacíos y enjuagados).
 - 10 Clips.
 - Pinturas o pincelines de colores.
 - Pegamento.
 - Foami u hojas de papel de colores.
- Cualquier material que sirva para decorar.



Procedimiento

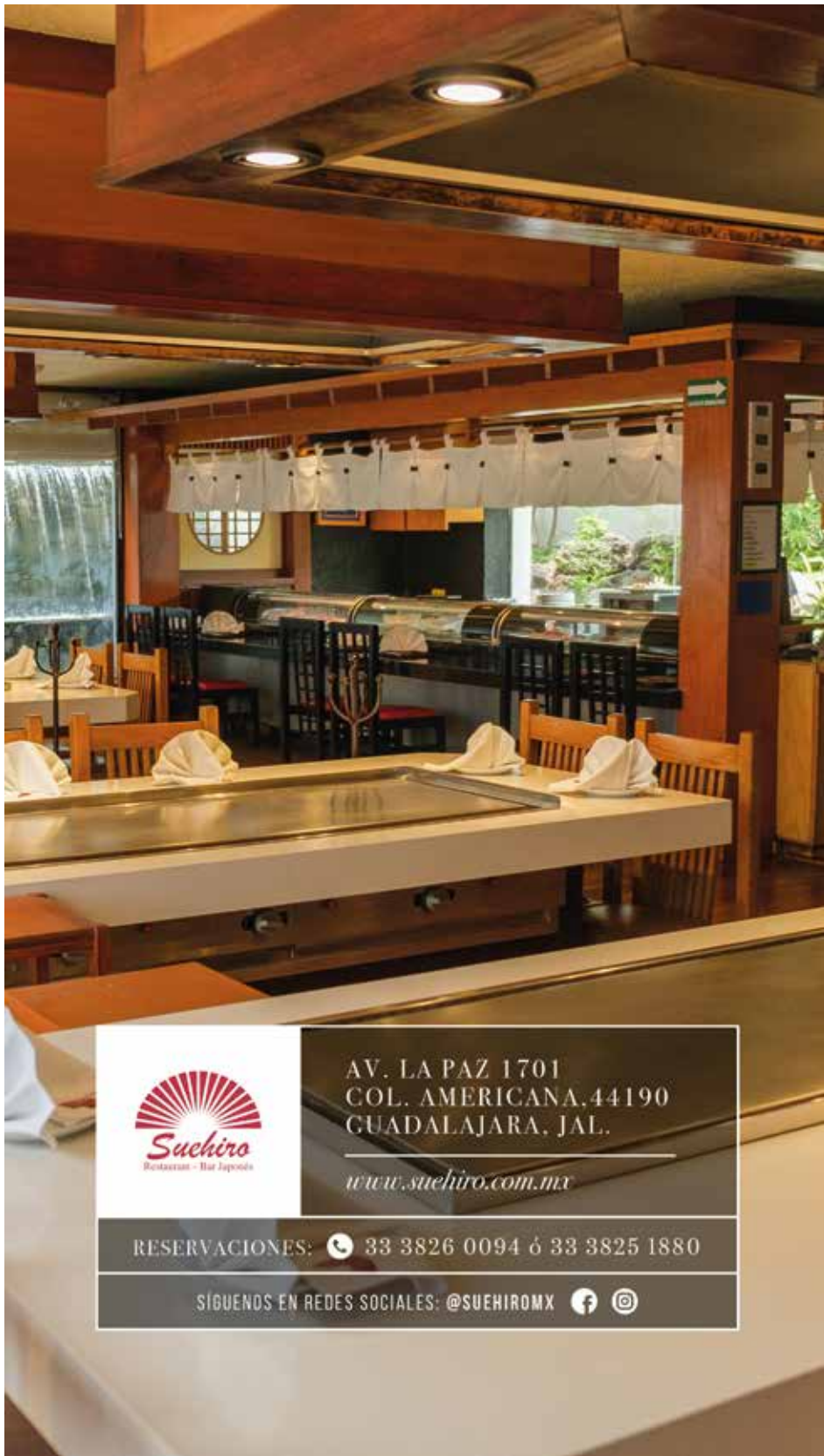
- 1 Corta aproximadamente un metro y medio de estambre o hilaza.
- 2 Amarra un extremo al palo o varita y la otra punta al imán, ya sea con pegamento, cinta o un nudo.
- 3 Decora los frascos de Yakult como si fueran pececillos, empleando pinturas, pinceles, colores, papeles o foami, pegamento, polvos brillantes, etc. El límite es tu imaginación.
- 4 Fija un clip a la boca de cada pescado. Si te cuesta trabajo puedes pedir ayuda a tus papás.
- 5 Dispersa los pescaditos que hiciste sobre el suelo y comienza a pescarlos, ya verás que se pegan fácilmente con el imán de la caña.

Pero si quieres tener un reto mayor, en lugar de usar un imán, adapta en el estambre de la caña de pescar, otro clip como si se tratase de un anzuelo, enganchando a los peces de Yakult.

Juega con tus amigos y familia a ver quién pesca la mayor cantidad de pececillos en el menor tiempo posible.



¡A divertirse!





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

Ocotlán, Manzanillo y Matriz

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

Auxiliar de Mercadotecnia

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad preparatoria
Lic. Mercadotecnia o afín / sexo masculino
Licencia de chofer vigente

Promotor de Cambaceo

Ocotlán, Colima y Matriz

Edad: 20 a 30 años / preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas
Sexo Indistinto

Soporte Técnico

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad
Carrera técnica o Lic. en áreas
computacionales / Sexo masculino
Licencia de chofer vigente
Sueldo base

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

Sucursal Colima:

Rafaela Suárez No. 234 Col. San Isidro
Villa de Alvarez, Colima Teléfono 31 2313 7597

Sucursal Manzanillo:

Bld. Miguel de la Madrid No. 12601
Col. Santiago. Teléfono 31 4113 0898

Sucursal Ocotlán:

Justo Sierra No. 170 A, Col. La Florida,
Ocotlán, Jalisco. Teléfono 39 2925 4130

