

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 336 / Distribución Gratuita

Día Internacional de la Felicidad



El 20 de marzo es la fecha establecida por la Organización de las Naciones Unidas para celebrar el "Día Internacional de la Felicidad" y pese a que nos encontramos en el mes de octubre, siempre es un buen momento para reconocer la importancia de la felicidad en nuestras vidas y el efecto que tiene no solo en el nivel de bienestar, sino también en la salud y la enfermedad. Lo invitamos a leer la presente edición de Familia Yakult, donde encontrará datos muy interesantes acerca de este tema.

Atentamente / Comité Editorial

¿Qué es la felicidad?

Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la felicidad es una meta humana fundamental, tanto así, que desde 2013 ha celebrado el 20 de marzo como el “Día Internacional de la Felicidad”, como una forma de reconocer su importancia y al mismo tiempo ayudar a crear conciencia sobre las amenazas que la obstaculizan, como las pandemias, los conflictos bélicos y la hambruna.



Aunque la mayoría tenemos una idea acerca de lo que es la felicidad, en realidad no es fácil encontrar una definición.

De acuerdo al filósofo, profesor y escritor, Jean-Paul Margot, en su artículo “La felicidad” publicado en 2007 en la revista “Praxis Filosófica”, nos dice que “es fácil enumerar las condiciones generales de la felicidad: Buena salud, amor, libertad, comodidad económica, etc. Aunque estas condiciones son más o menos indispensables, se pueden presentar todas sin que seamos felices; es decir, son necesarias pero no suficientes”.

Señala además, que “la felicidad está ligada a una apreciación personal que varía según la condición social, el grado de cultura, la edad, etc., de tal modo que el ideal de la felicidad se construye según las formas y los criterios que son suministrados por la cultura y la sociedad”.

Por otra parte, en un artículo publicado en el Boletín de la Dirección General de Comunicación Social de la UNAM (marzo de 2019), titulado “¿Qué es la felicidad?”, el Dr. Hugo Sánchez, académico de la Facultad de Psicología de esta casa de estudios, afirma lo siguiente:

“La felicidad no es un ente que se deba perseguir insistentemente, sino un estado asociado a una emoción positiva..., relacionado más con una forma de caminar por la vida, que con el lugar al cual se llega. Por ello, su búsqueda obsesiva conduce a la frustración, pues al obsesionarnos con ella parece que se vuelve inalcanzable.”

Señala también que, “la felicidad, es la sensación de creer y tener esperanza en el futuro, en que las cosas estarán bien, sentirse con ánimos y en una situación en la cual parece que las relaciones marchan de manera positiva. Sin embargo, el problema aparece cuando creemos que la felicidad debe permear toda nuestra vida, pero lo ideal es transitar por cada emoción que existe, desde tristeza, ira, ansiedad, miedo, etc. Eso nos permite tener una correcta adaptación al medio.”



Actualmente, para conocer el nivel de felicidad de las naciones a nivel global, la ONU se encarga de efectuar anualmente el Reporte Mundial de Felicidad (World Happiness Report). Este 2022, Finlandia ocupa nuevamente el primer puesto, mientras que los otros nueve países dentro del top ten también son europeos.

Según este reporte, México ocupa el lugar número 46 entre las naciones más felices a nivel mundial y aunque no es una mala posición, subraya la diferencia existente con los primeros puestos, cuyas principales características son la baja o nula corrupción, la confianza entre los ciudadanos y hacia el gobierno, así como una plausible justicia social.

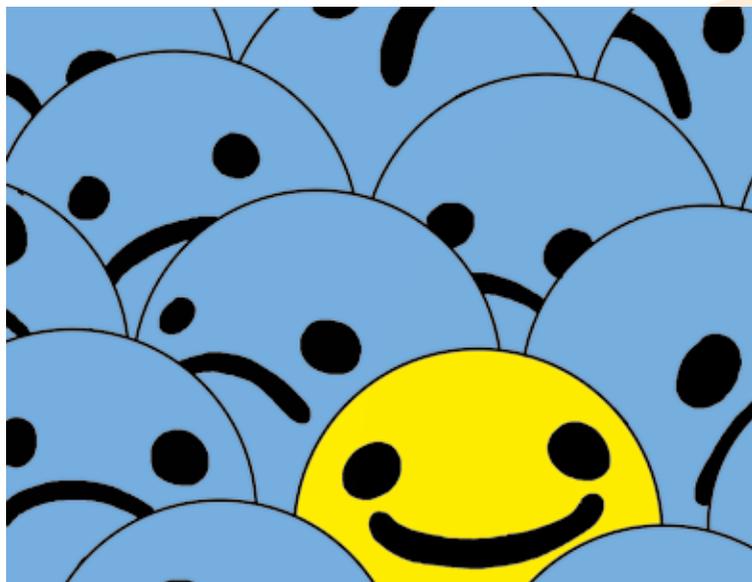
Comité Editorial

Octubre de 2022. 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, Tonala, 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, Tepatlilán: 0137 8781 6160, Ocotlán: 0139 2925 4130, Puerto Vallarta: 0132 2299 1594, Autlán: 0131 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



Por qué algunos son más felices

Quizás en alguna ocasión se ha preguntado por qué algunas personas son más felices que otras, incluso si atraviesan por las mismas dificultades. Esta pregunta se la han realizado muchas veces los expertos en temas de genética y neurociencias.



De acuerdo al último Reporte Mundial de Felicidad realizado en 2022 por la Organización de las Naciones Unidas, **hay suficiente evidencia científica para sostener que los factores genéticos y ambientales ejercen una gran influencia en los niveles de bienestar de las personas.**

Por ejemplo, se encuentra el estudio del Dr. Tellegen, publicado en 1988 en la revista "Journal of Personality and Social Psychology", titulado "Similitud de la personalidad en gemelos criados juntos y separados", en el que se midieron los niveles de bienestar de dos grupos.

El primero de ellos correspondía a gemelos idénticos, aquellos con una coincidencia del 100% del material genético y que fueron criados por separado. El segundo grupo concentraba a gemelos fraternos, es decir, que comparten el 50% de los genes, pero que a diferencia del primero sí crecieron juntos y compartieron múltiples experiencias.

Sorprendentemente, se encontró que los gemelos idénticos que fueron criados por separado, resultaron ser más similares con respecto a su nivel de bienestar que los gemelos fraternos que crecieron juntos. Este hallazgo fue la primera indicación de que la genética juega un papel muy importante en el nivel de bienestar de las personas.

Según el Reporte Mundial de Felicidad 2022, la mayoría de los estudios efectuados hasta la fecha

"revelan que aproximadamente el 30 al 40% de las diferencias en la felicidad se deben a las diferencias genéticas entre las personas, mientras que la variación restante se debe a las influencias ambientales".

Sin embargo, es importante resaltar que las influencias genéticas y ambientales interactúan entre sí. Por ejemplo, debido a la posición de los ojos y la forma de la boca, algunas personas tienen una cara más amigable que otras. Asimismo, es completamente natural que respondamos, de forma involuntaria, de manera diferente a las personas con rostros más amigables. No obstante, cabe recordar que las características de la cara se encuentran determinadas por antecedentes genéticos.

Por otra parte, aunque, según las estimaciones, el 30 al 40% de la variación en el bienestar se debe a diferencias genéticas, esto significa que el resto (60-70%), puede atribuirse a diferencias en nuestras experiencias y exposiciones ambientales.

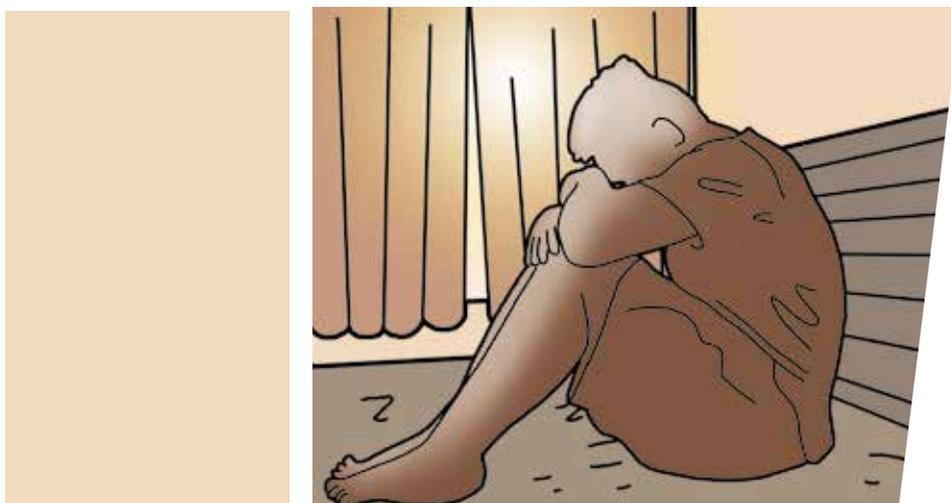
También resulta interesante, el hecho de que algunas personas son más sensibles a las experiencias agobiantes que se presentan en la vida y responden de forma negativa, en tanto que se desenvuelven positivamente en entornos favorables, ya que se ha demostrado que nuestra sensibilidad a las exposiciones ambientales se debe en parte a diferencias genéticas.



Así tenemos, que a diferencia de la herencia genética para establecer el color de los ojos, las influencias de los genes para rasgos más complejos, como la felicidad, no son determinantes, pero contribuyen en cierta medida para que a algunas personas sea más fácil mantener niveles elevados de bienestar.

Depresión y ansiedad

Para la Organización Mundial de la Salud, “la salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales, es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos”.



Según datos de esta misma organización, en 2019, una de cada ocho personas en el mundo, lo que equivale a 970 millones de individuos, padecían un trastorno de salud mental, siendo la ansiedad y la depresión, dos de los más importantes a nivel global, que dificultan que las personas alcancen el bienestar.

Depresión

La depresión se define, de acuerdo al Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía, como un trastorno afectivo en el cual el enfermo pierde la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, con una disminución de la vitalidad, acompañada de tristeza, inseguridad y cansancio exagerado. Además, suelen aparecer sentimientos de culpa y una visión muy sombría del futuro. Existen alteraciones en el sueño, el apetito y el deseo sexual.

Aunque es normal sentirse triste de vez en cuando, sobre todo después de sufrir una pérdida o tener un mal día, podemos sospechar que una persona sufre de depresión si mantiene por más de dos semanas uno o varios de los siguientes síntomas:

- Tener sentimientos de tristeza, desgano o vacío.
- Perder interés en las cosas que antes le gustaban.
- Comer mucho o pérdida del apetito.

- Tener problemas para dormir, ya sea hacerlo en exceso o padecer insomnio.
- Hacer movimientos lentos, sentir el “cuerpo pesado”.
- Estar apático, fatigado o con poca energía.
- Sentir culpa, impotencia e inutilidad.
- Tener problemas para concentrarse o recordar las cosas.
- Pensar frecuentemente en morir y a veces hasta en el suicidio.

Ansiedad

La ansiedad es, según el portal de la Secretaría de Salud, un estado emocional en el que se presentan cambios somáticos, es decir, cuando una persona expresa tener un síntoma que en realidad no tiene, así como cambios psíquicos. Se considera como patológica cuando se presenta de manera excesiva y su duración es prolongada, lo que genera disfuncionalidad en la persona que lo padece.

Síntomas somáticos: Mareos, taquicardia, sudoración, palpitaciones, temblores, molestias digestivas, aumento de la frecuencia y urgencia de orinar.

Síntomas psicológicos: Nerviosismo, deseo de huir, sensación de muerte inminente, inquietud, miedos irracionales, temor a perder la razón y el control.



Si después de conocer los síntomas de la depresión o la ansiedad usted considera que tiene un problema, le recomendamos acudir con un experto en salud mental, es decir, un psicólogo, para establecer un diagnóstico y un posible tratamiento. Asimismo, cabe señalar que el estrés representa un factor de riesgo importante para la presentación de dichos trastornos, por lo que aprender a manejarlo puede contribuir a su prevención.

La felicidad

De acuerdo a la Real Academia Española, se define como un estado de grata satisfacción espiritual y física, así mismo, ausencia de inconvenientes o tropiezos.

Por otro lado, en 2019 el académico de la Facultad de Psicología de la UNAM, Hugo Sánchez, comentó en el boletín UNAM DGCS 185, que la felicidad está dada por los eventos y las cosas que satisfacen nuestras necesidades. Añade además que es la sensación de creer y tener esperanza en el futuro, en que las cosas estarán bien, sentirse con ánimos y en una situación en la cual parece que las relaciones marchan de manera positiva.



El especialista también advierte, que puede ser un problema cuando se cree que la felicidad debe permanecer toda la vida, ya que debemos transitar por cada emoción existente, como la tristeza o la ira.

La profesora Sonja Lyubomirsky de la Universidad de California, ha sido una estudiosa del tema de la felicidad, al saber que es una de las dimensiones más sobresalientes y significantes de la experiencia humana y de la vida emocional.

Comenta en su publicación para la Asociación Psicológica Americana, de marzo de 2001, titulada: ¿Por qué algunas personas son más felices que otras?, que en el proceso para ser más o menos feliz incluye:

- La comparación social (comparación con los compañeros).
- La reducción de la disonancia (justificación de las elecciones triviales e importantes de la vida).

- La autoevaluación (juicio a uno mismo).
- Percepción de la persona (que piensa acerca de los demás).

Refiere que las personas verdaderamente felices interpretan los acontecimientos de la vida y las situaciones cotidianas de manera que parecen mantener su felicidad, mientras que las personas infelices interpretan las experiencias de manera que parecen reforzar la infelicidad.

En la publicación de 2013 de Layous y Lyubomirsky llamado, “El cómo, por qué, qué, cuándo y quién de la felicidad”, menciona que investigaron cómo aumentar el bienestar, menciona algunas acciones que realizaron:

- Escribir cartas de gratitud.
- Contar bendiciones propias.
- Practicar el optimismo.
- Realizar actos de bondad.
- Usar las fortalezas de una nueva manera.
- Afirmar los valores más importantes.
- Meditar sobre pensamientos positivos hacia uno mismo y los demás.

La felicidad es un fin primordial del ser humano, vale la pena buscarla y procurar medios para obtenerla.



RECETAS

Calaveritas de azúcar

Ingredientes

- 1 Cucharada de miel de maíz.
- 1/2 Cucharadita de vainilla.
- 1 Clara de huevo.
- 2 Tazas de azúcar glas.
- 5 Cucharadas de fécula de maíz.

Procedimiento

- Para realizarlas, el primer paso es combinar la miel, la vainilla y la clara de huevo en un tazón, agitando los ingredientes con un batidor de globo. Después se vacía el azúcar glas con ayuda del colador. Una vez incluida, la mezcla se amasa con las manos hasta formar una bola. Luego se espolvorea la fécula de maíz y se extiende la masa hasta que quede con una consistencia suave.
- Una vez que se tiene lista la combinación, se forman cráneos pequeños y se dejan secar por lo menos tres horas. Cuando se endurece la pasta, se puede decorar con colorantes vegetales. Además de las calaveritas de azúcar, se pueden hacer otro tipo de figuras decorativas para la ofrenda, o incluso, guardar la receta para crear adornos navideños.



Fuente: Plátano Sabio Profeco.

¿Cómo generan endorfinas los alimentos?

Las endorfinas son sustancias químicas secretadas por nuestro cerebro, específicamente en el hipotálamo y la hipófisis. Su principal función es estimular las zonas del cerebro donde se generan las emociones positivas, por esta razón es importante mantener un nivel adecuado de las mismas en nuestro cuerpo.



Cuando el organismo tiene un nivel saludable de endorfinas, sentimos placer, disfrute y por esta razón son también conocidas como “las hormonas de la felicidad”. Algunas de las principales funciones de las endorfinas son:

- Mejorar el estado de ánimo ya que regulan la ansiedad, creando un estado de bienestar y relajación.
- Reducir el estrés, ya que actúan en la regulación de hormonas, como el cortisol.
- Mejorar la memoria y atención, ya que permiten recibir los estímulos externos de forma más clara.
- Reducir el dolor por su acción analgésica.
- Fortalecen el sistema inmune.
- Reducen la presión sanguínea por su efecto sobre el sistema cardiovascular.

Los bajos niveles de endorfinas pueden causar tristeza y algunos padecimientos como ansiedad y migraña, por ejemplo, los cuales pueden ser contrarrestados con una buena producción de endorfinas.

¿Cómo puedo generar más endorfinas en mi organismo?

Recordando que las endorfinas se secretan en el organismo también es importante tener en cuenta que existen estrategias para aumentar esta producción de forma externa.

Estas sustancias se producen con todas las situaciones que catalogamos o identificamos como placenteras o agradables para nosotros como individuos, también se liberan cuando sentimos dolor porque éstas funcionan como analgésicos para el dolor físico y emocional.

Algunas formas de generar endorfinas de manera natural son realizar ejercicio, masajes, momentos de risa y también gracias al consumo de algunos alimentos el nivel de endorfinas puede aumentar en nuestro cuerpo. Por ejemplo:

- Alimentos ricos en proteínas, como carne magra, pollo, huevo y pavo, estos contienen fenilalanina, un aminoácido relacionado con la síntesis de endorfinas.
- Alimentos ricos en omega 3, como salmón, sardinas, atún, linaza, chía y nueces. Este ácido graso favorece la producción de endorfinas.
- Alimentos ricos en vitamina B9 y B12, como verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, berros) y leguminosas (lentejas, garbanzos, habas).
- El chocolate puro con el mayor porcentaje de cacao posible contiene sustancias como la teobromina, que tiene propiedades vasodilatadoras y de relajación muscular, por ello estimula el sistema nervioso provocando sensación de placer y bienestar, por consiguiente aumento de las endorfinas.



Una buena alimentación es parte de momentos agradables y satisfactorios en nuestras vidas, tratar de llevar una alimentación saludable como parte de un estilo de vida saludable es indispensable para fomentar la producción de endorfinas en nuestro organismo y mejorar nuestra salud física y mental.

¡Nutre tu cerebro, vive feliz, vive saludable!

MSc L.N. Doris Kristell Padrón Priego.
Docente Licenciatura en Nutrición.
Universidad Cuahtémoc plantel Guadalajara.

Obesidad en el escolar

La obesidad es un problema de salud pública que aqueja a personas de todas las edades alrededor del mundo. La Organización Mundial de la Salud la define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Actualmente en México, 7.8% de los menores de 5 años y 37.4% de los niños en edad escolar presentan sobrepeso u obesidad, manteniendo a México entre los países con mayor prevalencia de obesidad infantil a nivel mundial. Esta condición puede repercutir en su vida adulta, predisponiendo a los niños a presentar obesidad, diabetes, hipertensión, cardiopatías y problemas circulatorios en la edad adulta, así como a un mayor riesgo de muerte prematura.

Las causas fundamentales de esta condición se pueden resumir de manera carente en: Aumento en el consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados con elevados contenidos de calorías, grasas y sodio; inactividad física; transporte pasivo; exceso de tiempo sentado; publicidad engañosa de la industria alimentaria; y disminución de la actividad física en el entorno escolar.

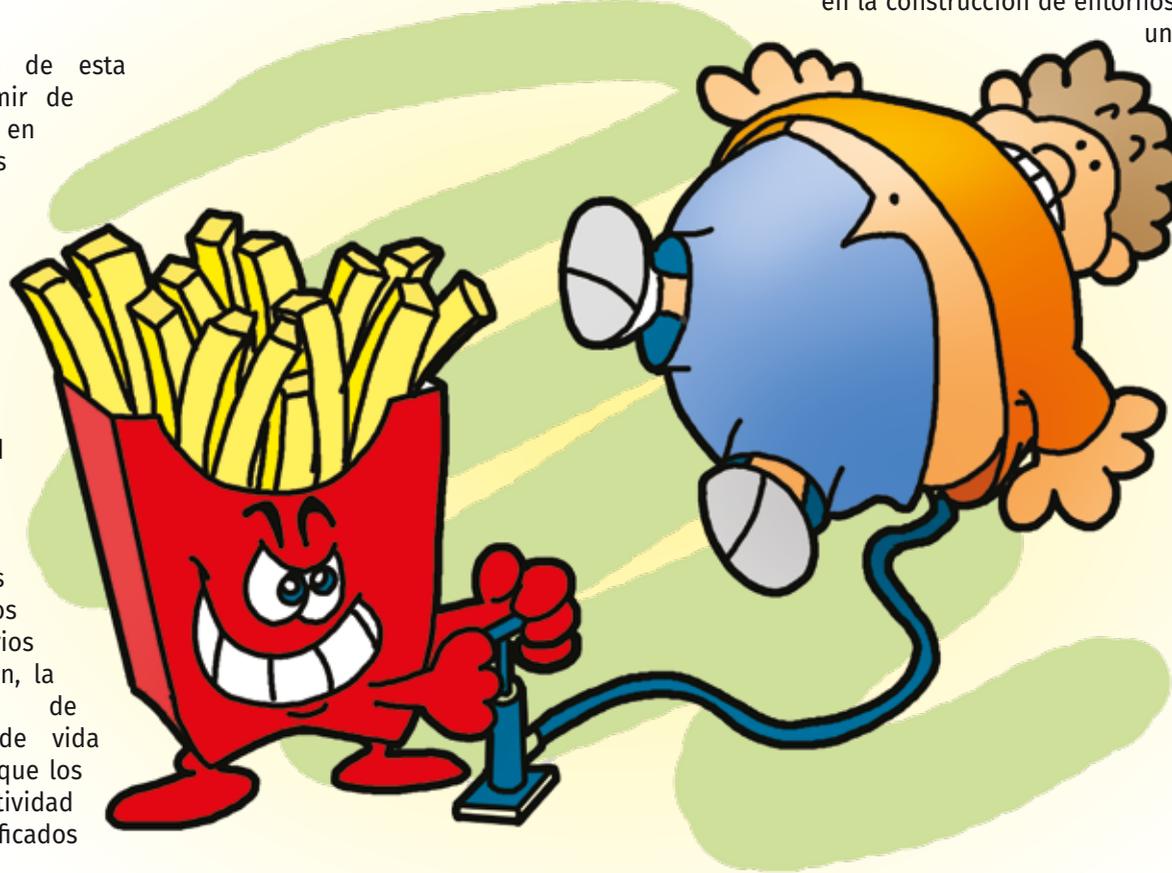
Por otro lado, los entornos alimentarios, la laxitud de las políticas públicas en salud, los sistemas agroalimentarios insostenibles, la urbanización, la elevada industrialización de alimentos y los estilos de vida acelerados, han ocasionado que los hábitos alimentarios y de actividad física se vean modificados negativamente.

De acuerdo con la FAO (también conocida en español como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), los entornos alimentarios rigen la manera en que las personas obtienen, preparan y consumen sus alimentos. Es decir, lo que una persona consume es determinada principalmente por la disponibilidad, el precio, el acceso y la calidad e inocuidad de los alimentos, así como a las creencias, costumbres, conocimientos y permisiones culturales y sociales.

En este sentido, las propuestas de promoción de la salud para la prevención de la obesidad infantil deben realizarse en conjunto entre iniciativa privada y sector público, con el fin de desarrollar políticas públicas integrales y coherentes con el contexto poblacional.

El objetivo de dichas políticas debe girar en torno a que las niñas, los niños y adolescentes vivan en entornos alimentarios saludables y sostenibles, donde las familias más vulnerables cuenten en todo momento con los recursos y medios necesarios para acceder y adquirir alimentos suficientes y nutritivos. De igual manera, se debe enfatizar en reducir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultra procesados con alto contenido de calorías, grasas, sodio y azúcares, así como en la construcción de entornos que faciliten y contribuyan a tener una vida más activa y menos sedentaria.

Si bien es cierto que la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado exponencialmente a nivel mundial, afortunadamente se ha descrito una amplia gama de opciones para enfrentar y contrarrestar dicho padecimiento. Sin embargo, el esfuerzo y el trabajo deben realizarse de manera coordinada entre gobierno, industria y sociedad, para que las personas tengan la posibilidad de favorecerse con esas opciones para modificar sus hábitos y replicar dichas acciones en su hogar y comunidad.



Dr. César Octavio Ramos García.
Estudiante de la L.N. Mariana González Llamas.
Licenciatura en Nutrición.
Centro Universitario de Tonalá.
Universidad de Guadalajara.

Manejo nutricional para la gastritis

Una de las enfermedades que afecta más comúnmente a la población mundial, son las enfermedades gastrointestinales, dentro de las cuales se encuentra la gastritis. Esta es definida como una inflamación o irritación histológicamente confirmada de la mucosa gástrica, la cual es el recubrimiento interior del estómago.

Dependiendo del tiempo que se padezca, se clasificará como aguda o crónica. La gran mayoría es aguda y no causa cambios anatómicos permanentes. La gastritis aguda se convertirá en crónica sino es tratada. La gastritis crónica en la mayoría de los casos se debe a infección de *Helicobacter pylori* y puede degenerarse en cáncer gástrico o úlceras pépticas.



Más de la mitad de la población en el mundo está infectada por *H. pylori* en algún grado y extensión, lo que indica que cientos de millones de personas en el mundo pueden tener gastritis. En la actualidad, la gastritis ha dejado de ser una enfermedad exclusiva de los adultos, ya que también está afectando significativamente a los adolescentes, debido a malos hábitos alimenticios y de estilo de vida poco saludables.

Su padecimiento requiere confirmación clínica-histológica y su origen viene de diversas causas, como malos hábitos alimenticios, infecciones digestivas por *Helicobacter pylori* y otras; parásitos intestinales, abuso de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, edad avanzada, antecedentes familiares de úlceras y gastritis, abuso de alcohol y/o tabaco, estrés crónico, radiaciones, consumo excesivo de irritantes como alcohol, café, pimienta, vinagre, picante, así como alimentos muy calientes, entre otros.

Los principales síntomas ocurren en el área superior del abdomen y consisten en molestias abdominales persistentes o recurrentes que a menudo están relacionadas con la ingesta de

alimentos y que comprenden dolor o malestar, distensión o inflamación del abdomen, eructación, flatulencia, sensación de plenitud, saciedad precoz y náuseas.

Dentro del manejo nutricional de la gastritis, se aconseja que las comidas se tomen a horas regulares, frecuentes y poco copiosas, repartidas en 4 a 6 comidas al día y en un ambiente agradable, con una correcta masticación y un ritmo de ingesta pausado. Así mismo, se recomienda evitar alimentos flatulentos, grasas, frituras y alimentos hipertónicos (muy dulces o muy salados).

Estas medidas pueden ser suficientes para mejorar muchos de los síntomas de la gastritis. Así mismo, la ingesta adecuada y suficiente de alimentos gastroprotectores, como cereales integrales, vegetales y algunos tipos de frutas, evitan la progresión de la enfermedad, ya que ejercen una acción protectora sobre la mucosa gástrica.

Es importante también el manejo correcto del estrés y ansiedad crónicos, a través de técnicas de relajación, ejercicio físico y ayuda psicológica. Por último, conviene mencionar que la literatura médica confirma que la suplementación con probióticos puede aumentar la erradicación de *H. pylori* y reducir reacciones adversas durante el tratamiento. A continuación se encuentran diversas recomendaciones nutricionales que coadyuvan en el manejo de la gastritis.

Evitar

Alcohol, café y té; pimienta, pimiento molido, mostaza, vinagre; temperaturas extremas de alimentos y bebidas.

Preferiblemente

Cocciones sencillas (plancha, grill, horno, hervidos); pasta, arroz, patata, pan blanco; verduras cocidas y sin piel; fruta cocidas, en compota y en conserva; carnes magras, pescados, clara de huevo; quesos y lácteos desnatados; agua y bebidas sin cafeína.

Con prudencia

Verduras crudas y flatulentas; ajo, cebolla, tomate, pepino, pimiento; productos integrales o muy ricos en fibra; frutas con piel, verdes o poco maduras; leche entera, nata y mantequilla; embutidos; quesos fermentados y muy curados; chocolate, bollería; zumos de uva y cítricos; bebidas carbonatadas.

Finalmente, medios de comunicación masivos y la publicidad de alimentos tiene una gran influencia en los hábitos alimentarios de las personas y muchas veces los pacientes se ponen a dieta por sí mismos, sin consejo nutricional o médico, pudiendo agravar la situación clínica del paciente, por lo que siempre será necesario acudir con el especialista para un correcto tratamiento médico y nutricional de la gastritis.



M. en C. Mariana Chávez Tostado
Profesor Investigador Asociado B
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Menú oriental de 1,500 calorías

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	Ramen de chashu 500 g de panceta de cerdo 1 l de caldo de pollo 200 g de tallarines 1 huevo cocido 4 cebollines cortados en rodajas ½ hoja de alga 1 cucharadita de sal 2 cucharaditas de salsa de soja 1 taza con té de jazmín	Fideos con pollo (Noodles con pollo) 250 g de fideos de trigo 4 muslos de pollo deshuesados 300 ml de caldo de pollo 1 cebolla tierna 2 dientes de ajo ½ pimiento morrón verde y rojo 2 cucharadas de salsa de soja	Yakisoba con carne y verduras 200 g de fideos 150 g de secreto de cerdo 1 l caldo de verduras 3 arbolitos de brócoli 2 cucharadas de salsa de soja 2 cucharadas de aceite de oliva 1 taza de té negro	Panceta al horno c/ verduras 500 g de panceta de cerdo con piel y sin hueso 15 gromos de 5 especias chinas 2 cucharadas de salsa de soja 15 g de azúcar morena 10 g de sal 1 taza de té de coco	Arroz frito con pollo y verduras 100 g de muslo de pollo sin hueso 1 taza de arroz 3 piezas de espárragos ¼ taza de brócoli ¼ taza de zanahoria 2 porros o cebollas largas 3 cucharadas de aceite de oliva 1 taza con té de hierbabuena
Colación	1 Yakult 40LT 1 pera 5 nueces	2 guayabas, 3 fresas 1 Sofúl LT p/beber sabor natural	1 manzana, 6 almendras 1 Yakult 40LT	1 pera 1 Yakult 40LT	1 taza con piña, 6 nueces 1 Yakult
Comida	Pollo agridulce 500 g de pechuga de pollo 1 huevo 1 cucharada de salsa de soja ½ cebolla, pimiento verde, pimiento rojo 1 diente de ajo 1 cucharada de aceite de oliva 1 rodaja de jengibre 4 cucharadas de salsa agridulce 1 taza con té de limón	Sushi de camarón ¼ de taza arroz para sushi 200 g de camarón 2 hojas de algas 2 cucharaditas de ajonjolí 1/3 de pieza aguacate 1 cucharaditas queso crema 1 cucharadita salsa de soya 1 taza con té verde	Rollos rellenos de verduras 2 hojas de wonton ¼ taza de cebolla 14 taza de zanahoria 1 taza de germen 2 cucharadas de ajonjolí 1 taza de col 1 pieza de huevo 1 cucharadita de aceite 1 vaso de tapioca	Pad thai de camarón 10 camarones medianos 150 g de fideos 1 huevo 2 porros o cebollas largas 1 lima 25 g de cacahuete natural 100 ml de agua 1 cucharada de aceite de oliva 1 taza con té de jazmín	Laab gai 500 g de pollo picado 20 ml de caldo de pollo 1 cebolla morada en corte juliana 20 g de cilantro fresco 10 de pimienta fresca Sal y pimienta negra al gusto 3 cucharadas de salsa de pescado 1 taza con té negro
Colación	1/2 taza de pepino 1/4 taza de jícama	1 taza de betabel 6 nueces	1 mango 10 almendras	1/2 taza de zanahoria 1/2 taza de betabel	1 taza de sandía 1 taza con papaya
Cena	Dumplings al vapor 300 g de carne molida 20 obleas de masa de Dumplings 50 g de cebolla picada 50 g de zanahoria rallada 2 dientes de ajo picados 10 ml de salsa de soja ½ cucharada de sal	Arroz frito con camarones y verduras ¼ taza de arroz 3 piezas de camarón 1/2 taza de zanahoria 1/2 taza de calabaza 1/2 cucharadita de aceite 1 cucharadita salsa de soya	Pollo salteado 125 g pechuga de pollo 1/2 taza de arroz 3 espárragos 1/4 taza de zanahoria 1 pieza de pimiento rojo 1 pieza de galleta salada 1/3 de aguacate 1 vaso con agua de alfalfa con limón	Aguacate relleno de carne 120 g de bistec 1 pieza de aguacate 1/4 taza de jitomate 1/4 taza de cebolla 1/2 taza de elote 1 cucharadita de aceite 3 nueces	Arroz oriental tres delicias 1 taza de arroz 5 camarones 2 huevos cocidos 40 g de jamón york 1/4 taza de cebolla 1/4 taza de zanahoria 1/5 taza chicharos 1/4 taza de brócoli 1 pieza de pimiento 1/3 de aguacate 1 cucharadita salsa de soya

¿Qué es el estreñimiento?

Condición en la cual:

- Hay menos de tres deposiciones por semana.
- Heces duras en al menos 25%.
- Sensación de evacuación incompleta.

El *Lactobacillus casei* Shirota mejora los síntomas del estreñimiento al estimular el movimiento peristáltico, gracias a eso regula el tránsito intestinal.

Contribuyen 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 consumen 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.



*Beneficios del
Lactobacillus casei Shirota*

Exclusivos de la marca **Yakult**



¡Conoce cómo es la digestión dentro de tu cuerpo!



Vida Sana

Romance 99.5 FM

El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta

- **La Felicidad**
6 de octubre / 9:00 a.m.
- **Guadalajara, Capital Mundial del Libro**
3 de noviembre / 9:00 a.m.



Síguenos en
facebook
como

Yakult Guadalajara



Trabalenguas

Yakuamigo, decir trabalenguas, además de ser divertido, te ayudará a dar fluidez a los movimientos los labios, la lengua y la cara, también son útiles para poner a prueba a tu memoria.

A continuación, te dejamos algunos trabalenguas populares, para que los leas en voz alta y retes a tu familia a decirlos mejor que tú.

Pablito clavó un clavito en la calva de un calvito,
un clavito clavó Pablito en la calva de un calvito,
¿Qué clavito clavó Pablito?
Pablito clavó un clavito en la calva de un calvito,
un clavito clavó Pablito en la calva de un calvito.

Pancho Panza compra y plancha pantalones para Pancha.
Y le dice Pancha Panza: ¿Qué estás planchando, Pancho?
Y Pancho Panza responde: pantalones compro
y pantalones plancho, Pancha.

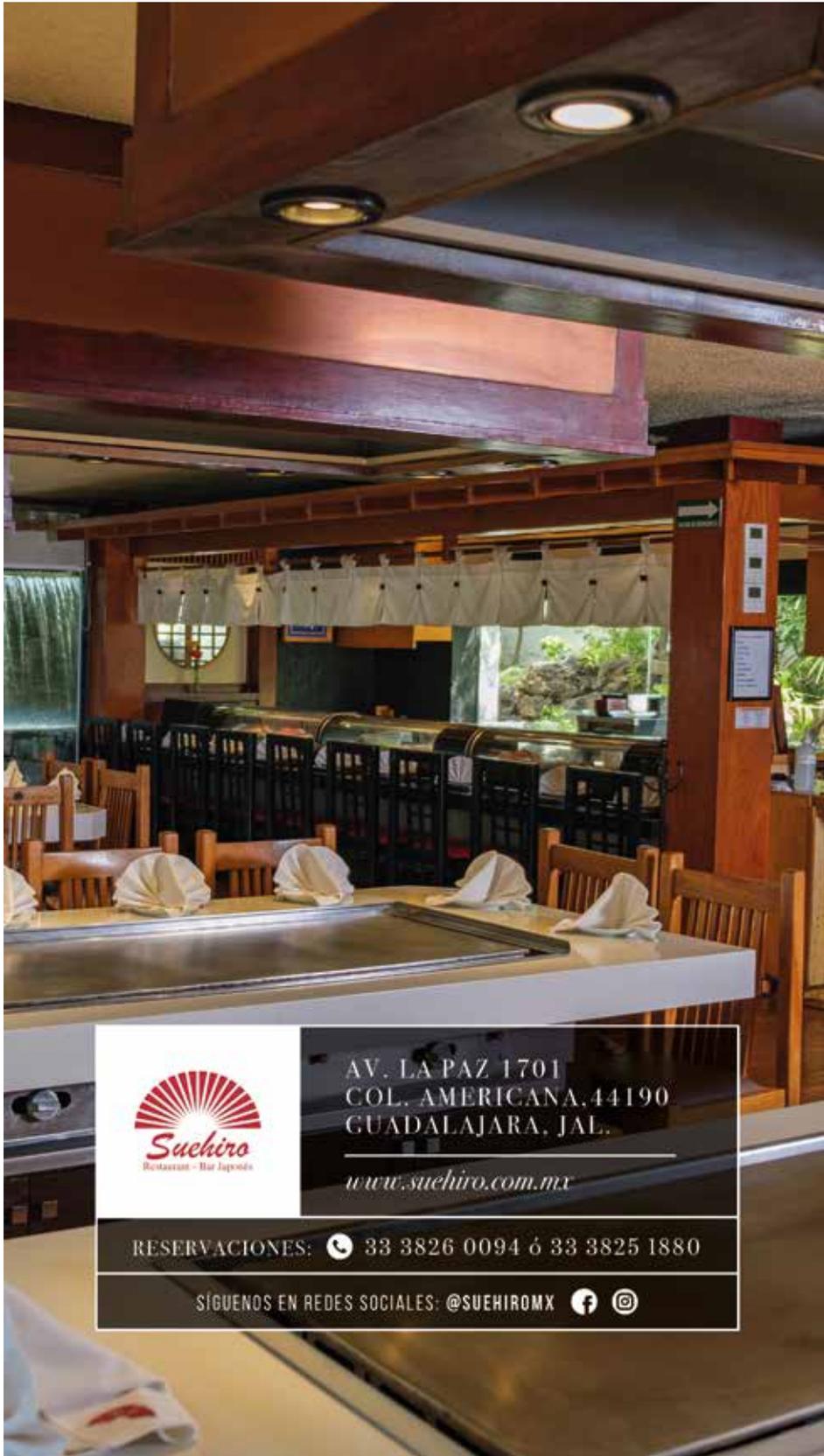
Pepe Pecas pica ricas papas con un pico,
con un pico pica ricas papas Pepe Pecas.
Si Pepe Pecas pica ricas papas con un pico,
¿Dónde está el pico con que Pepe Pecas pica papas ricas?

Erre con erre cigarro, erre con erre carril,
rápido corren los carros, por los rieles del ferrocarril.

Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal en tres tristes trastos.
En tres tristes trastos, tragaban trigo en un trigal, tres tristes tigres.

El rey de Parangaricutirimícuaro
se quiere desparangaricutirimicuarizar,
el que lo desparangaricutirimicuarize
un buen desparangaricutirimicuarizador será.





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  

Unidos por un mundo mejor

El 21 de septiembre, se llevó a cabo una rueda de prensa en el Hospital Civil de Guadalajara "Fray Antonio Alcalde", para entregar de manera simbólica los donativos de Distribuidora Yakult Guadalajara a la Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara A.C. y la Red Estatal de Bibliotecas Públicas de Jalisco:

\$ 121,299.08 A la "Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara A.C."



\$ 121,378.95 A la "Red Estatal de Bibliotecas Públicas de Jalisco".



Así como un donativo especial de **\$ 9,524.40** a la Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, aportados por el personal que labora en Distribuidora Yakult Guadalajara.

Esto como resultado de nuestra campaña social "**Unidos por un mundo mejor**", que realizamos anualmente desde hace veinte años, en la que destinamos un centavo de cada producto de la marca Yakult vendido durante los meses de marzo y abril, para apoyar a instituciones sin fines de lucro.



Agradecemos a través de este medio a todos nuestros clientes, así como a las autoridades de la Secretaría de Cultura y la Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, por ayudarnos a construir una sociedad más sana.



Yakult
Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.