

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 367 / Distribución Gratuita

Cáncer de piel



A veces, nos olvidamos de todo lo que la piel hace por nosotros. Por ejemplo, nos protege de los microorganismos causantes de enfermedades, contribuye a mantener la temperatura corporal y además nos permite comunicarnos con el entorno a través de los sentidos. Sin embargo, la piel también se enferma y el cáncer es un padecimiento más común de lo que se piensa. Por ello, lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde encontrará información que puede servirle de ayuda para prevenir este mal.

Atentamente / Comité Editorial

La piel

A veces, nos cuesta creer que la piel también es un órgano, así como el cerebro o el corazón. Sin embargo, al igual que los demás, cumple con un papel vital para el funcionamiento del organismo.

Después tenemos a la **dermis**, una capa 20 a 30 veces más gruesa que la epidermis, compuesta principalmente por fibras de colágeno. Alberga en su interior los anejos cutáneos, que no son otra cosa sino los pelos y uñas, así como las glándulas sebáceas y sudoríparas, productoras de grasas y sudor, respectivamente.

Por último, tenemos a la **hipodermis**, que además de contener fibras nerviosas y pequeños vasos sanguíneos, es una capa que funciona como aislante térmico y protectora, gracias a que es rico en tejido graso.

Funciones

La piel no solo es un órgano que nos cubre a manera de “envoltura”, sino que es responsable de distintas funciones esenciales para la vida. Buendía Eisman enumera en su artículo las siguientes:

- **Protectora.** La piel funciona como un escudo que nos protege contra los daños físicos, radiaciones e invasiones bacterianas.
- **Termorreguladora.** Aumenta o reduce la temperatura de la piel conforme sea necesario.

Sensitiva. Transmite al cerebro distintas sensaciones del exterior, debido al gran número de terminaciones nerviosas con las que cuenta.

- **Secretora.** La piel produce grasa que protege contra la resequedad.

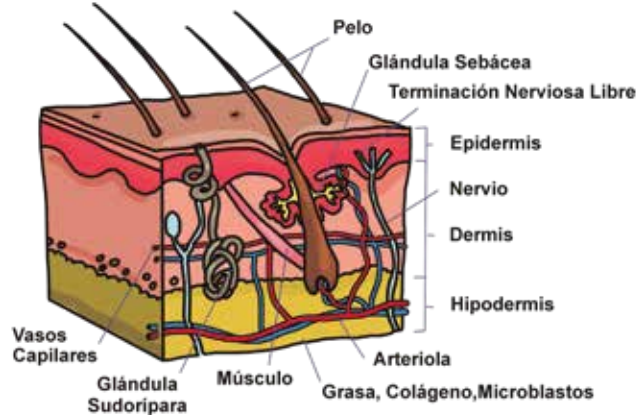
- **Productora de vitamina D.** Ésta es producida a partir de moléculas precursoras y la energía procedente de la luz solar.

- **Excretora.** El organismo puede eliminar sustancias de desecho a través del sudor.

La piel hace mucho por nosotros, pero también necesita de nuestros cuidados. El cáncer es una enfermedad que puede afectarla, sin embargo, la mayoría de los casos podrían haberse prevenido.



La piel



De hecho, es el órgano más extenso de nuestro cuerpo. De acuerdo con J. García Dorado, en su artículo “Anatomía y fisiología de la piel” (2021), cubre una superficie de aproximadamente dos metros cuadrados y pesa alrededor de 4 a 5 kilogramos.

Estructura

Agustín Buendía Eisman, en su artículo “Anatomía y fisiología de la piel” (2018), menciona que ésta consta de tres capas: Epidermis, dermis e hipodermis.

La capa que está en contacto con el exterior es la **epidermis**, conformada principalmente por queratinocitos, las cuales son células que evolucionan desde la profundidad hacia la superficie, volviéndose cada vez más delgadas. En la epidermis también se encuentran los melanocitos, mismos que se encargan de producir el pigmento que proporciona el color a la piel.

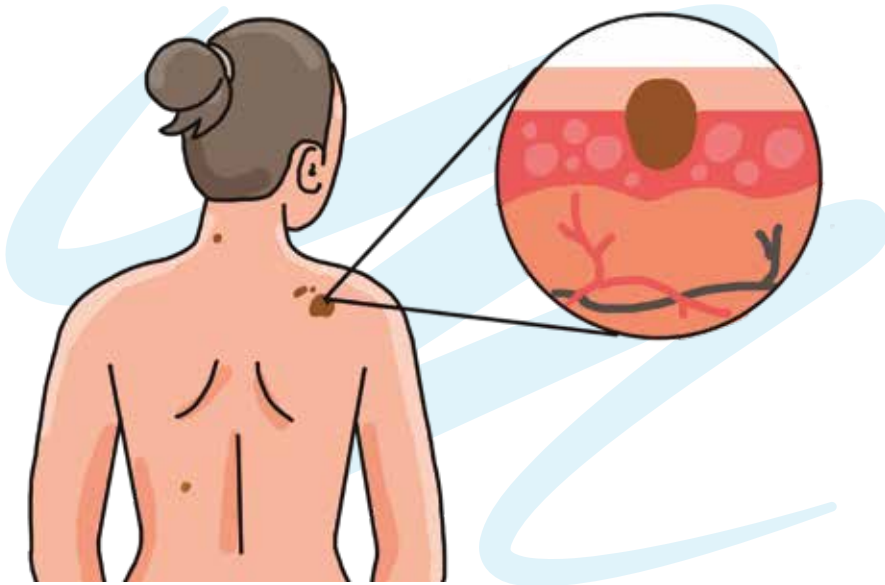
Comité Editorial

Mayo de 2025. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el “Aviso de declinación de responsabilidades” <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. 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 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx



El cáncer de piel

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su portal, el cáncer de piel se encuentra entre los más comunes a nivel global. En 2020, se diagnosticaron 1.2 millones de casos nuevos, solo detrás de las neoplasias de mama, pulmón, recto y próstata.



En nuestro país, de acuerdo con el Dr. José Francisco Gallegos Hernández, en su artículo "En verano, reforzar cuidados para reducir riesgos de cáncer de piel" (2024), la frecuencia del cáncer de piel ha mostrado un incremento significativo y cada año se diagnostican entre 11 y 16 mil casos nuevos.

Añade a su vez, que existen cuatro tipos: Carcinoma basocelular, carcinoma epidermoide, carcinoma de anexos y melanoma. Éste último es de los más letales, su frecuencia se ha incrementado en los últimos años y es considerado el tumor maligno con aumento de casos más rápido.

Se cree que la radiación ultravioleta (UV) de la luz solar es el principal factor de riesgo para la mayoría de los casos. De hecho, según datos de la OMS en su sitio, casi una de cada tres muertes por cáncer de piel de tipo no melanoma, se debe al trabajo bajo el sol.

¿Cómo reconocerlo?

De acuerdo a INFOcáncer, el sitio de información del Instituto Nacional de Cancerología, los distintos tipos de cáncer de piel rara vez provocan molestias, únicamente hasta que aumentan mucho de tamaño, entonces incluso pueden sangrar o causar dolor. Sin embargo, usualmente pueden observarse o palparse mucho tiempo antes de que alcancen este punto.

Por lo general, según la Asociación Mexicana de Lucha contra el Cáncer en su sitio web, la enfermedad se manifiesta principalmente en las zonas de la piel más expuestas al sol, como cuero cabelludo, cara, labios, orejas, cuello, pecho, brazos, manos y piernas, pero en realidad puede desarrollarse en cualquier sitio de la piel.

Dicha organización recomienda prestar atención a la presencia de una herida que no cicatriza, zonas alteradas en la piel (escamosa, con elevaciones, de colores marrón, rojizo o café). En general, todo cambio anormal de la piel representa un síntoma que debe ser revisado por un médico.



En esta temporada de calor, en la que preferimos vestir con una menor cantidad de ropa, te invitamos a proteger tu piel de los rayos UV, aunque cabe señalar que la luz del sol también es benéfica para tu salud y la vida en general.



Prevención

Aunque los individuos de tez clara tienen mayor riesgo de desarrollar un carcinoma de la piel, lo cierto es que cualquiera puede presentar esta enfermedad. Así lo revela el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos en su publicación "Cualquier persona puede padecer cáncer de piel" (2011).

● Recomendaciones

Por fortuna, es posible prevenir la mayor parte de los casos de cáncer de piel, aunque para ello es necesario realizar acciones como parte de un estilo de vida saludable, para protegerse de los rayos ultravioleta (UV), cada vez que se exponga al sol.



El "Manual de prevención del cáncer de piel inducido por la exposición prolongada a la radiación ultravioleta" (2018), ofrece las siguientes recomendaciones para prevenir este mal:

- **Ropa protectora.** No, no son las cremas bloqueadoras la forma más efectiva para protegerse contra los peligros de los rayos UV, sino las prendas que usamos. Se recomiendan aquellas que cuenten con un componente de protección UV, de tejidos densos y colores oscuros.
- **Sombrero.** Representan la mejor forma de protegerse la cara, el cuello y las orejas, pero se recomienda que cuenten con al menos un ala de 7.5 centímetros en toda su circunferencia.
- **Protector solar.** Cabe señalar que ningún producto puede bloquear el 100% de los rayos UV. Se recomienda aplicarse treinta minutos antes de la exposición al sol y volver a ponerse cada dos horas.

● Beneficios de tomar el sol

Ahora sabemos que la exposición prolongada a los rayos solares puede tener efectos nocivos sobre la salud. Sin embargo, no debemos olvidar que tomar el sol, de manera apropiada, contribuye a la síntesis de la vitamina D.

De acuerdo con David Hoel, en su artículo "Los riesgos y beneficios de la exposición al sol" (2016), la insuficiencia de vitamina D en el organismo se encuentra asociada con una amplia variedad de enfermedades.

A continuación, se mencionan algunos de los beneficios de la vitamina D, aunados a una exposición adecuada a la radiación solar:

- Reduce el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de mama y recto, síndrome metabólico, diabetes, esclerosis múltiple y artritis.
- Aminorar el riesgo de sufrir enfermedades mentales, por ejemplo, Alzheimer y otras formas de deterioro cognitivo.
- Contribuye a manejar la hipertensión.



Entonces, ¿cuánto tiempo se debe tomar el sol para recibir sus beneficios? Los especialistas recomiendan hacerlo durante quince a veinte minutos diarios, desde que amanece hasta las 11:00 am y posteriormente a partir de las 6:00 pm.

Nutrición para la piel

La piel, frontera del organismo con el medio externo, no es simplemente una envoltura que recubre nuestro cuerpo, ni se trata de una capa estética de recubrimiento, sino por el contrario, es un sistema cinético, altamente especializado, bien organizado y en constante renovación.

La alimentación influye de forma notable sobre el estado de la piel y sus estructuras anexas, como la uñas y el pelo, debido especialmente a que las células que la conforman se están renovando constantemente. Por ello, precisan de un aporte constante de nutrientes para la producción de células nuevas. Una alimentación equilibrada, junto con una buena hidratación y actividad física moderada, conforman la triple receta para lograr una piel sana y reluciente. La hidratación favorece la salud y el buen aspecto cutáneo. El ejercicio mejora el humor y el tono muscular, por lo que también es importante para realzar la apariencia de la piel, mientras que la buena alimentación es fundamental para mantener su luminosidad y lozanía. Entre los nutrientes que mejor cuidan la piel encontramos a las proteínas, los minerales y las vitaminas, pues nos brindan firmeza y regeneran las células cutáneas.

El agua. Una piel luminosa, tersa y limpia, es resultado de una correcta hidratación, ya que ayuda a eliminar las toxinas que el cuerpo no necesita. Cuando una dieta es escasa en líquidos la dermis se torna tirante y pierde flexibilidad o peor aún, se vuelve susceptible a la aparición de arrugas prematuras.

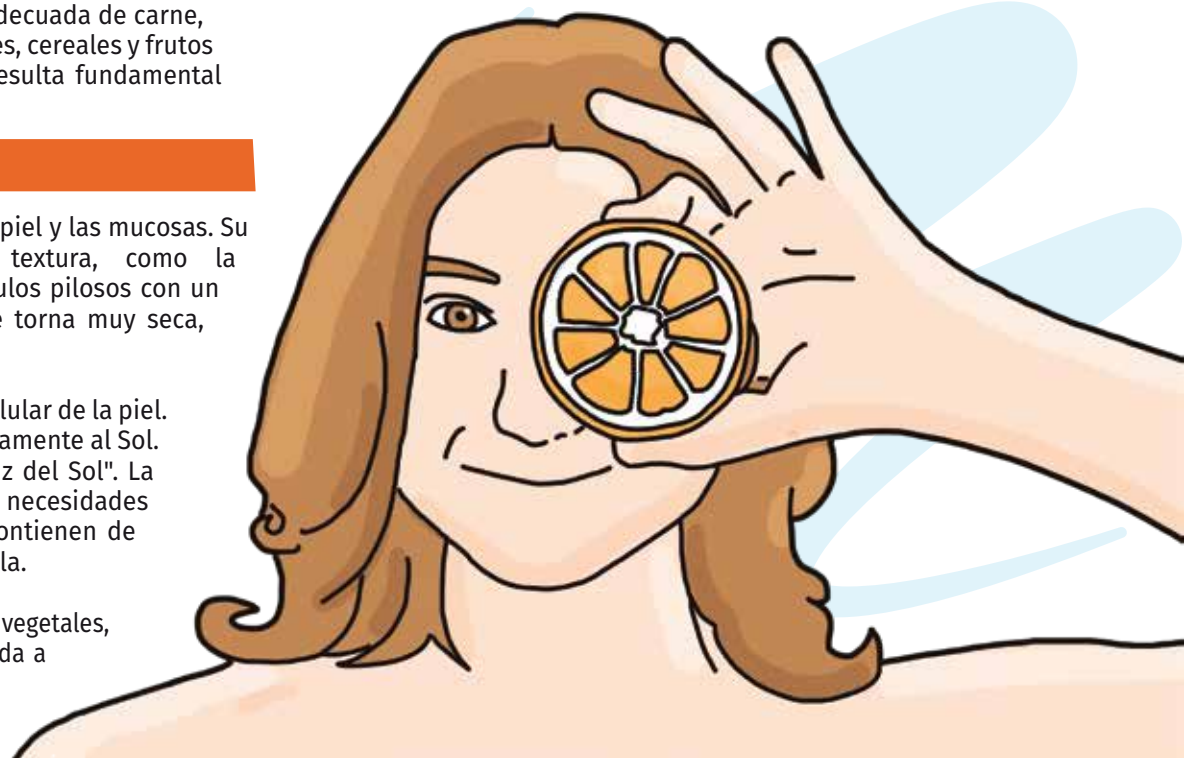
Proteínas. Son constituyentes básicos de la piel. Una ingesta adecuada de carne, pescado, huevos, lácteos y sus derivados, así como de legumbres, cereales y frutos secos, de acuerdo a los criterios de una dieta equilibrada, resulta fundamental para la renovación y buen aspecto de nuestra piel.

● Vitaminas y minerales

- **Vitamina A.** Ejerce un papel esencial en la renovación de la piel y las mucosas. Su deficiencia produce cambios característicos en la textura, como la hiperqueratosis folicular en el que el bloqueo de los folículos pilosos con un tapón de queratina causa la "piel de gallina", además se torna muy seca, descamativa y áspera al tacto.
- **Vitamina D.** Interviene en la proliferación y diferenciación celular de la piel. El cuerpo produce este compuesto cuando se expone directamente al Sol. Por eso, con frecuencia se denomina la vitamina de la "luz del Sol". La mayoría de las personas satisfacen al menos algunas de sus necesidades de vitamina D de esta manera. Muy pocos alimentos la contienen de manera natural, por lo que muchos son enriquecidos con ella.
- **Vitamina E.** Se encuentra principalmente en los aceites vegetales, semillas y frutos secos. Es un antioxidante que protege y ayuda a mejorar el tejido celular, contrarresta con eficacia el envejecimiento y ayudar a mejorar la circulación sanguínea, lo cual es un factor determinante para la salud de la piel.

- **Vitamina C.** De potente acción antioxidante, es necesaria para la producción de colágeno, proteína que mantiene la piel tersa y sin arrugas, contribuye también con su hidratación al favorecer la barrera lipídica. Una forma de incorporar este nutriente es a través de frutas y verduras frescas, por ejemplo mediante las ensaladas.
- **Vitamina B2 o riboflavina.** Es muy abundante en los alimentos naturales, a excepción de cereales y derivados de los mismos, elaborados con harina blanca. Su deficiencia puede ocasionar descamación de piel y dermatitis seborreica, sobre todo en los pliegues nasolabiales y el escroto.
- **Zinc.** Forma parte de nuestra epidermis, su deficiencia produce fragilidad excesiva del pelo, cabello escaso y deformación de las uñas. Está presente en los siguientes alimentos: Carnes, vísceras, pescado, huevos, cereales integrales y legumbres.
- **Cobre.** Su importancia radica en el papel que tiene en la organización estructural del tejido conectivo, más concretamente del colágeno y la elastina. Interviene también en la formación de melanina, cuya función es proteger a la piel de los efectos nocivos de los rayos ultravioleta, así como de determinar el color de los ojos y el pelo.

Gran parte del buen aspecto de nuestro cutis obedece directamente a los cuidados que le dispensamos. La alimentación correcta favorece el buen estado y la belleza de nuestra piel, en mayor medida que las aplicaciones externas y los tratamientos cosméticos.



Acné y microbiota

El acné es un padecimiento que ocurre cuando un folículo (el conducto por el cual se transporta sebo y células muertas a la superficie), se tapa y aparece un grano o espinilla, así lo comenta la Secretaría de Salud en la publicación de 2016 “El acné, uno de los problemas más comunes de la piel”.



Añade que el acné puede producirse tras cambios hormonales como los que suceden en la pubertad, periodos menstruales, el embarazo, el uso de píldoras anticonceptivas, así como algunos productos cosméticos y ciertos fármacos

• ¿Qué relación tiene con la microbiota?

El acné tiene una estrecha relación con el tracto gastrointestinal y la microbiota intestinal podría estar involucrada en el proceso de este padecimiento. Así mismo se ha hipotetizado, que las emociones del estrés (como la depresión y ansiedad) agravan el acné al alterar la microbiota intestinal, esto lo comenta el investigador Young Bok Lee en la publicación El papel potencial del microbioma en el acné: una revisión exhaustiva (2019).

Por otro lado, en el artículo “El papel de los probióticos en la salud de la piel y el eje intestino-piel: una revisión” (2023) Ting Gao comenta que la estabilidad de la microbiota intestinal puede influir en la salud de la piel, demostrando la conexión entre ambos.

Por su parte Mariana Mastache Maldonado en la publicación ¿Pueden las bacterias “buenas” ser la solución al acné? (2025) comenta que, sí la dieta influye en el acné, el intestino y la piel se comunican de algún modo.

También, hace referencia que, en situaciones de estrés, el organismo produce hormonas como el cortisol que pueden atraer células inmunitarias hacia la piel, por consiguiente, se puede empeorar el acné.

• ¿Pueden los probióticos ayudar en el acné?

Ting Gao menciona que las personas con acné tienen un microbio cutáneo especial (*Cutibacterium acnes*), en tanto, se ha demostrado en investigaciones que en tratamientos con probióticos puede mejorar la respuesta del sistema inmune más allá de los intestinos y extenderla hasta la piel. Además, explica que los probióticos orales se han utilizado en el tratamiento de otras enfermedades de la piel, como la dermatitis atópica, el acné, la rosácea y la psoriasis, al regular la microbiota cutánea y el eje intestino-piel.



La microbiota intestinal tiene una influencia directa sobre la salud del individuo, se ha comprobado que una alimentación saludable, el consumo de probióticos, el buen manejo del estrés contribuye a su equilibrio, con ello, buscar tener salud en general, impactando en este caso en una piel sana.



A todos nuestros clientes

Les informamos que el personal de Yakult Guadalajara siempre debe presentarse debidamente con el uniforme y el gafet de la empresa.

Además, la información solicitada será únicamente con fines de servicio.

Ingredientes procancerígenos

¿Qué es el cáncer?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el cáncer como un conjunto de enfermedades que se originan en cualquier órgano o tejido del cuerpo y que se caracteriza por el desarrollo de células anormales que se dividen, crecen y se desarrollan sin control invadiendo otros tejidos.

¿Cuáles son las causas?

La Dra. Bricia López Plaza, en el artículo "Impacto de la Nutrición en el Origen, Prevención y Control de diversas Enfermedades" 2022, menciona que en el proceso canceroso influyen varios factores por ejemplo los no modificables entre los que se encuentran los siguientes:

- Edad
- Genética
- Sexo

Los medioambientales, por ejemplo:

- Contaminantes
- Radiación ultravioleta
- Virus

Factores relacionados con la alimentación como son:

- Bioactivos de los alimentos
- Ingesta energética
- Tipo de nutrientes
- Consumo de alcohol

¿Qué sustancias influyen o lo promueven en la dieta?

Menciona el Dr. Francisco Robles Agudo en el tema "Alimentación y Cáncer", 2005, que en la dieta podemos encontrar diversas sustancias que tienen relación con el riesgo de presentar cáncer, conocidos por el nombre de carcinógenos, por ejemplo:

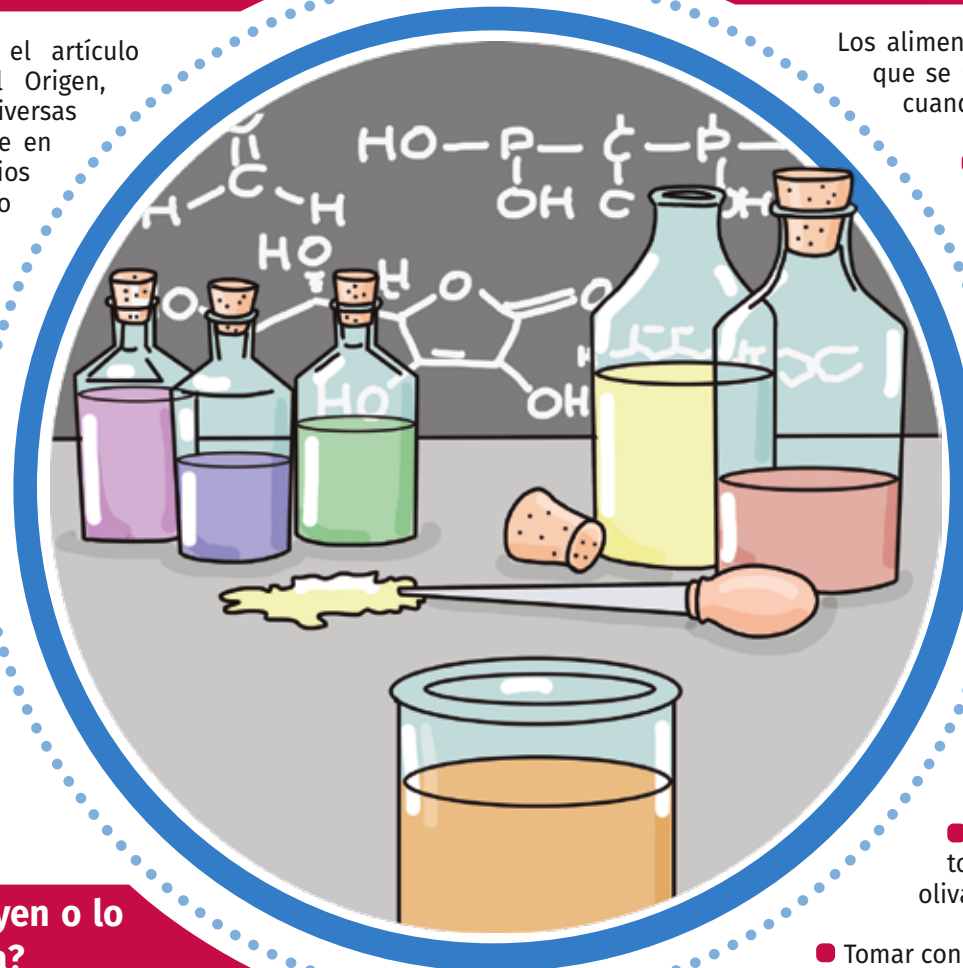
- Compuestos producidos por los mohos de algunos hongos (Aflatoxinas) que se forman en el maíz, el algodón, cereales, o frutos secos por malas condiciones de almacenamiento.

- Alimentos curados para mejorar su conservación pueden producir sustancias llamadas nitritos, por ejemplo, salchichas, tocino, chorizo, jamón, los embutidos en general.
- Los alimentos que han sido cultivados en zonas con elevada contaminación ambiental derivado de la combustión de petróleo o carbón, o alimentos preparados a las brasas o ahumados.
- Exceso en el consumo de carnes rojas.

¿Qué alimentos ayudan a prevenirlo?

Los alimentos pueden aumentar o disminuir el riesgo de que se presente esta enfermedad, el riesgo es menor cuando la dieta contiene lo siguiente:

- Suficientes alimentos que incluyan frutas, verduras, leguminosas como el frijol, soya, o lentejas, cereales integrales, y hortalizas como cebolla, ajo, col, apio espinaca, consumir variedad de cítricos.
- Al menos el 50% de las calorías totales deben proporcionarla los cereales y tubérculos, es conveniente aumentar la ingesta de fibra para mejorar la función intestinal.
- El aporte de energía proveniente de los azúcares debe ser igual o menor al 10% de las calorías totales en un día.
- Consumir preferentemente pescado, pollo y reducir la frecuencia de consumo de carnes rojas, ahumados, embutidos y conservas.
- La ingesta de grasas debe ser 30% de la energía total, preferentemente insaturadas (aceite de oliva).
- Tomar con regularidad productos lácteos fermentados.
- El consumo de sal total debe ser igual o menor a 5g por día.



Los tipos de cánceres pueden estar relacionados con la dieta, aunque es necesario considerar que, en ocasiones, coexisten en el mismo individuo varias conductas de riesgo que se suman y aumentan la posibilidad de desarrollar un cáncer.

Alimentos para una piel sana

La piel es el mayor órgano del nuestro cuerpo, cubre entre 1.5 y 2 m² y constituye casi 1/6 del peso corporal de una persona.

Entre sus funciones encontramos que:

- Es la principal barrera protectora frente a las agresiones externas ambientales, protege contra los microorganismos patógenos, además como defensa inmunológica de microorganismos.
- Es termorregulador, ya que permite que el cuerpo humano regule su temperatura a través de la piel.
- Sirve como un sensor. por medio de los receptores táctiles sentimos el tacto, la presión, las vibraciones, el dolor, los cambios de temperatura.
- Producción de vitamina D, cuando la piel se expone a la luz solar, específicamente a los rayos UVB, inicia la producción de vitamina D. Esta vitamina es esencial para la absorción de calcio y fósforo en el intestino, fundamentales para la salud ósea.

● Una piel sana se logra a través de una nutrición adecuada

Por medio de una buena alimentación, además de un estilo de vida saludable podemos obtener una piel sana. Lo que comemos tiene un impacto muy importante en la salud, la calidad y la belleza de nuestra piel.

Nutrientes esenciales

- **Vitamina A:** Esencial para que el colágeno que se tiene en la piel no se degrade de forma temprana. Lo encontramos en huevos, leche, carne, hígado; vegetales de hojas verde oscuro, amaranto, espinacas, batata y yuca; frutas pigmentadas y hortalizas, como mangos, papayas y tomates; hortalizas amarillas como calabaza, zanahorias; maíz amarillo.
- **Vitamina C:** Esencial para que la piel pueda producir y mantener colágeno, estimula cicatrización en heridas y quemaduras, y es un excelente antioxidante. Lo encontramos en Frutas como los plátanos, arándanos, carambolo, duraznos, fresas, frambuesas, naranjas, limón, mandarinas, toronjas, granadas, guayaba, guanábana, mamey, mango, piña, tejocote, tuna y; hortalizas y diversos tipos de hojas como las hojas verdes de color oscuro acelgas, espinacas, brócoli, chicharos, chiles verdes, cilantro, col, coliflor, espárragos, jitomate, quelite.
- **Vitamina E.** Es un potente antioxidante que ayuda a proteger de las agresiones externas, ayuda a mantener la piel hidratada y saludable. Lo encontramos en almendras, nueces, pistache, avellanas, piños, cacahuete, aguacate, espinacas, espárragos y brócoli. Pescados como la sardina, el atún y el salmón.
- **Vitamina D.** Ayuda a estimular la producción de colágeno en la piel, proporcionando elasticidad y firmeza, mejora la hidratación de la piel, así como

ayudar a reducir la inflamación en afecciones como el acné. El cuerpo produce vitamina D cuando la piel se expone al sol, lo recomendable es de 5 a 15 minutos evitando la exposición al sol del mediodía. También se obtiene a partir de alimentos de origen animal como los pescados azules, estos incluyen al salmón, atún, caballa, sardina, la yema de huevo y en pequeñas cantidades en alimentos de origen vegetal como los champiñones, las setas.

En todas las etapas de nuestra vida es importante los correctos hábitos alimentarios los cuales ayudarán a mantener una piel sana, así como para el bienestar en general y una mejor calidad de vida.




L.N. Silvia Damián Rosas
Colegio de nutriólogos de Jalisco A.C.



Los probióticos pueden ayudar a:




Mantener el **Equilibrio** de la microbiota intestinal



Estimular el sistema inmunológico



Mejorar la digestión



Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas



Promover el movimiento peristáltico

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

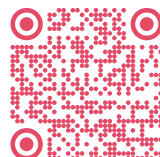


Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas

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 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.

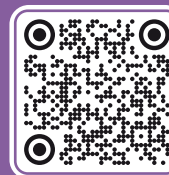
El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que ayuda a que menor cantidad de bacterias nocivas habiten el intestino así como a mejorar los síntomas del estreñimiento.

Síguenos en nuestras redes sociales



Exceso de peso y cáncer

Uno de los aspectos menos conocidos del exceso de peso es su relación con el cáncer.



¿Quieres saber de qué forma puede contribuir el sobrepeso y la obesidad a la presentación de esta enfermedad?

Yakult

Guadalajara

Solicita

El siguiente personal



Asesor de Cambaceo

Tepatitlán

Preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostradora

Zona Metropolitana de GDL
Secundaria terminada / Gusto por las ventas

Mantenimiento

Zona Metropolitana de GDL
Mantenimiento e instalaciones
Licencia de chofer

Puedes enviar tu CV a:
m.velazquez@yakult.mx
a.aguilera@yakult.mx
O solicitar cita vía telefónica

Más información 
WhatsApp
33 1608 7883

Oficina Matriz Guadalajara: Periférico Poniente No. 7425,
Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco

Sucursal Tepatitlán: Pantaleón Leal No. 570,
Colonia Jesús María. Teléfono 37 8688 0129

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult

Con mucho gusto le informamos que a partir del mes de julio la revista Familia Yakult se entregará impresa quincenalmente con el contenido resumido en un tamaño más pequeño de 4 páginas y usted podrá acceder a la versión digital de 12 páginas, escaneando el código QR para suscribirse a la versión digital.



2 ediciones al mes

Nuevo tamaño
13.97 cm x 21.59 cm

¡Suscríbete a la versión digital





El sol es fuente de vida

Yakuamigo, con frecuencia escuchamos que exponerse al sol en exceso puede ser dañino para la salud, pero no debemos olvidar que nuestra estrella también es la fuente de toda vida sobre la Tierra. Sin la luz del sol no crecerían las frutas, verduras, cereales y demás hortalizas con las que nos alimentamos no solo nosotros, sino todas las especies animales que existen. Recuerda que la vida casi se extinguió en nuestro planeta cuando el asteroide que acabó con los dinosaurios evitó que la luz del sol llegara a la superficie de la Tierra, reduciendo en gran medida que las plantas crecieran.

Experimento: el frijol que germina

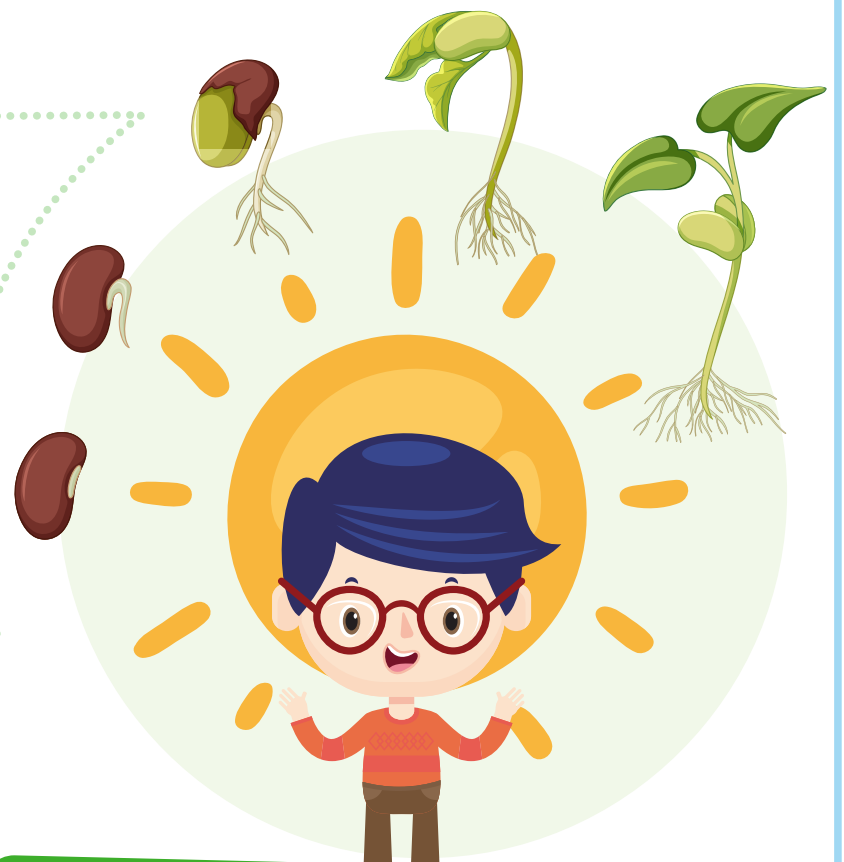
1 Necesitarás:

- ▶ 3 frijoles (de cualquier variedad).
- ▶ 1 copa de Sofúl LT (limpia).
- ▶ Un poquito de algodón.
- ▶ Cinta de papel y un marcador.
- ▶ Un gotero.

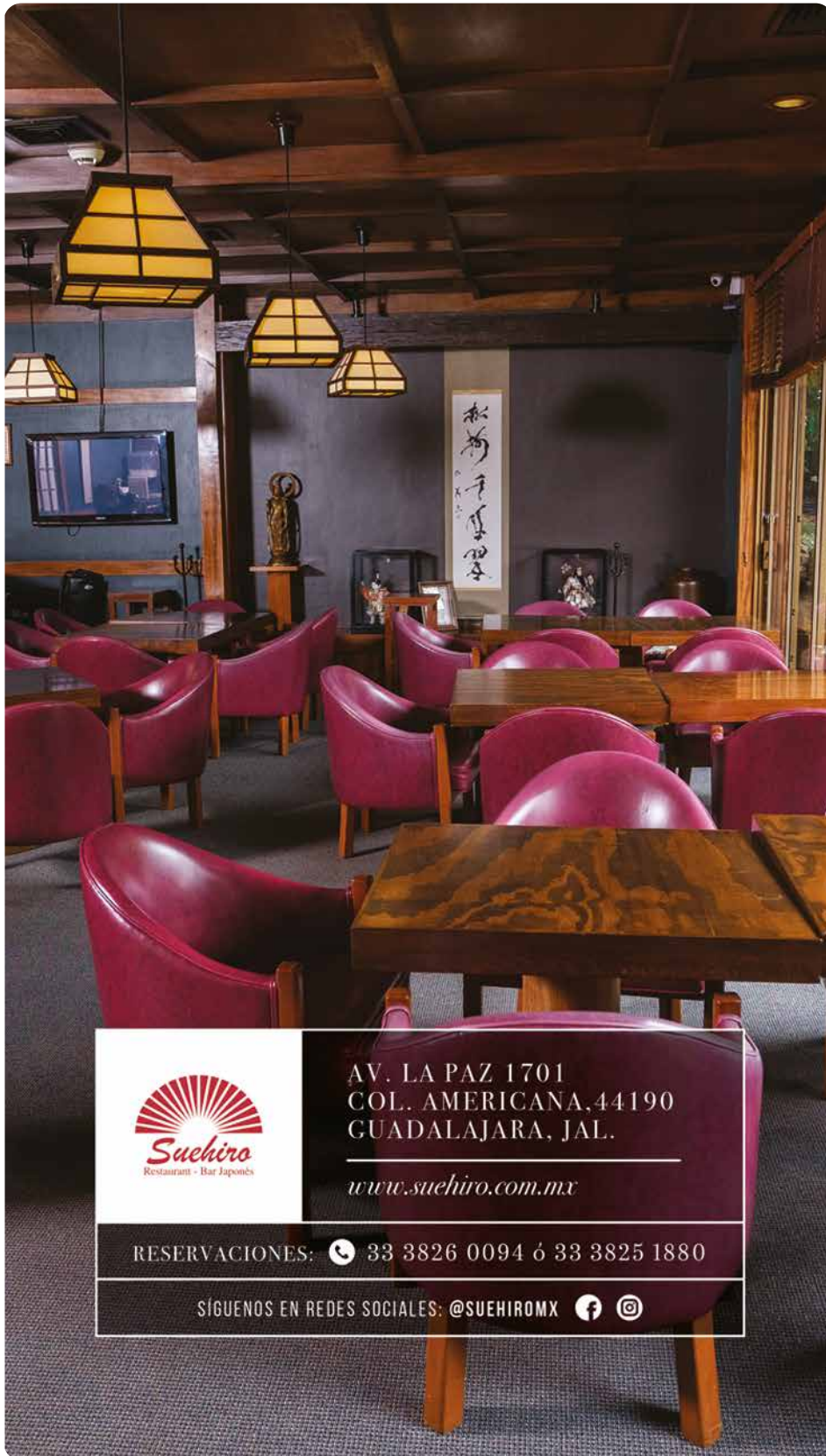


2 Procedimiento:

- 1 Coloca algodón en el fondo de la copa de Sofúl LT. Evita aplastarlo demasiado.
- 2 Pon encima las semillitas de frijol en diferentes lugares.
- 3 Agrega un poco agua con ayuda del gotero. Evita agregar mucha agua.
- 4 Pega un trocito de cinta de papel por fuera de la copa y anota la fecha de inicio del experimento.
- 5 Coloca la copa en un lugar donde reciba la luz del sol, pero no directamente, por ejemplo, en el marco de una ventana.
- 6 Humedece todos los días el algodón.



Si todo sale bien, en los próximos días serás parte de este proceso en el que el sol es protagonista



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

A través de este medio queremos agradecerle por su valiosa contribución en la Campaña Social 2025, "Unidos por los niños", la cual celebramos durante los meses de marzo y abril.

Gracias a su colaboración, ha sido posible contribuir a mejorar la salud y la vida de niños con diversos padecimientos que son atendidos a través de la Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, A.C. y Mi Gran Esperanza, A.C.

Próximamente, le daremos a conocer el monto del donativo que se entregará a dichas fundaciones.

Gracias por mantenernos "Unidos por los niños".

Quiero agradecer de todo corazón a todas las personas que hacen posible la noble labor de apoyar a los niños con cáncer. Yo tengo varios años en esta lucha contra el cáncer, prácticamente toda mi adolescencia y mi juventud la he pasado en tratamiento y hospital. Ha sido muy difícil pero no pierdo la esperanza de un día decir "lo logré" tengo mucha fe que así sea y con su apoyo esto más fuerte mi corazón de esperanza...
Nuevamente Mil Gracias
Yakult, mil gracias

Amigos de Yakult kerria
agradeceles
por su apoyo
para mi bienestar
(y mis medicamentos)

Así les deje un
dibujo

¿Te gustaría recibir tu revista
Familia Yakult cada
mes directamente en tu
correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte
a nuestro Newsletter:

