

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Mayo de 2013 Año XIX No. 223 Distribución Gratuita

Sofúl[®] LT Yakult

Es un placer para nosotros presentarle nuestro nuevo Sofúl LT, un alimento funcional que responde al cambio generado en la sociedad a favor de una alimentación más saludable. Además contiene nuestro exclusivo probiótico, el *Lactobacillus casei* Shirota, el cual ha demostrado ejercer un efecto benéfico en la salud de quien lo consume.

Atentamente
Comité Editorial



Verse bien, se siente bien

Historia de Yakult

La historia de esta gran empresa se remonta hacia 1921, fecha en que Minoru Shirota, un joven de origen japonés, inició sus estudios de medicina en la Universidad Imperial de Kioto. En aquel tiempo, Japón no era aún la potencia mundial que es ahora, sino al contrario, la falta de higiene era la causa de un gran número de muertes de niños todos los días debido a las infecciones gastrointestinales.

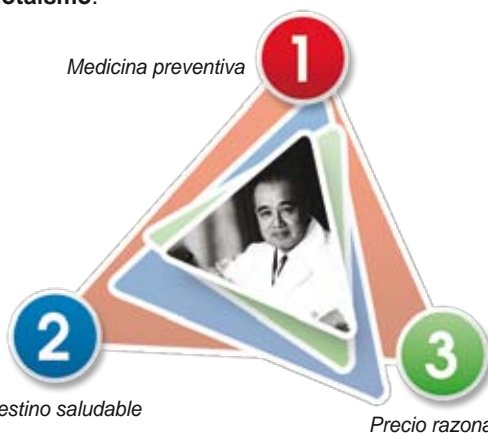
Preocupado por esta realidad, el Dr. Minoru Shirota, siendo aún un estudiante, enfocó sus estudios en el campo de la microbiología de la flora intestinal. Así, luego de una intensa investigación, descubrió en 1930 una bacteria capaz de contrarrestar los efectos perjudiciales de microorganismos nocivos en el intestino del hombre.



Después de obtener este gran éxito, consiguió fortalecer esta bacteria, haciéndola aún más resistente al ácido gástrico y las sales biliares, las cuales representan barreras naturales del aparato digestivo del ser humano. Esta bacteria es conocida mundialmente en la actualidad como *Lactobacillus casei* Shirota, nombrada así en honor a su descubridor.

Posteriormente, el Dr. Shirota desarrolló en 1935 una bebida de leche fermentada para poder llevar a todo el mundo su descubrimiento a través de un medio seguro, económico y además delicioso. Fue de esta manera como nació **Yakult**.

El Dr. Minoru Shirota estaba plenamente convencido de que la práctica de la medicina preventiva era mejor que curar la enfermedad, de que un intestino saludable conduce a una vida en general más sana y larga, así como de que todas las personas deberían tener acceso al lactobacilo de **Yakult**. A partir de estas ideas nació nuestra filosofía, el **Shirotaísmo**:



Pese a que los tiempos han cambiado mucho desde el descubrimiento del *Lactobacillus casei* Shirota por el fundador de **Yakult**, desde nuestra alimentación y costumbres, hasta la tecnología que empleamos a diario, los postulados del **Shirotaísmo** continúan rigiendo nuestra institución en cualquier parte del mundo en que se encuentre.

Prueba de ello es el **Instituto Central de Yakult para la Investigación Microbiológica**, con sede en Tokio, Japón. En este lugar, se llevan a cabo importantes estudios sobre medicina, microbiología, nutrición, bioquímica, inmunología, bioingeniería y la química, para demostrar nuevos usos y beneficios de los probióticos en los campos de la alimentación, así como en la industria farmacéutica y cosmética.

La empresa iniciaría una exitosa expansión a partir de la década de los sesentas a través de diferentes países de Asia. Sin embargo, **Yakult** no llegaría a México sino hasta 1981 y posteriormente a Jalisco tres años después, gracias a la iniciativa de visionarios empresarios japoneses que deseaban compartir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota a la sociedad mexicana.

En aquellos tiempos, las cosas eran muy diferentes a como lo son hoy en día, ya que no solamente nos dimos a la tarea de introducir un nuevo producto al mercado, sino también un concepto hasta entonces desconocido para gran parte de la sociedad: Los probióticos.



Sin embargo, actualmente tenemos el orgullo de decir que fuimos pioneros, no sólo en México, sino en todo el mundo, en la investigación y difusión de productos probióticos que mejoraran la calidad de vida de las personas a través de nuestro *Lactobacillus casei* Shirota y los ideales de nuestro fundador, el Dr. Minoru Shirota.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez y María de Lourdes Rodríguez García.
Diseño gráfico: Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 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. 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. 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:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

Nuevo Sofúl LT

“Los tiempos cambian”, es un dicho muy común para referirse a que las cosas no permanecen iguales por siempre.

Sin embargo, para todos es evidente que en la actualidad asistimos a un cambio muy importante en el estilo de vida de los mexicanos y de la población mundial en general.

Nuestros hábitos de alimentación, nuestra movilidad y la manera como nos relacionamos con los demás también se han visto modificados.

Desafortunadamente, algunos de estos cambios han sido la causa del grave problema de salud pública de sobrepeso y obesidad que aquejan a nuestra sociedad.



Incluso, se ha llegado a referir al problema de exceso de peso corporal como una auténtica epidemia, dada su magnitud, la rapidez de su incremento y el efecto negativo que ejerce sobre la salud de la población que la padece, ya que aumenta significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles.

Yakult, como empresa comprometida con las necesidades y gustos de la población, ha desarrollado el nuevo **Sofúl LT**.

Con él, ampliamos nuestra variedad de productos saludables, ofreciendo una opción más al consumidor mexicano, con los beneficios que aporta a la salud gastrointestinal el consumo diario del *Lactobacillus casei* Shirota.

Sofúl LT es un alimento lácteo fermentado de consistencia suave y **sin azúcar**, que contiene el *Lactobacillus casei* Shirota, el cual es capaz de prevenir enfermedades gastrointestinales, entre otros importantes beneficios.

Además de no contener azúcar, **Sofúl LT** es reducido en calorías, que por su naturaleza es nutritivo, ya que aporta proteínas y calcio, es bajo en grasa, bajo en sodio y no contiene conservadores.

Por ello, representa una opción saludable dentro de una alimentación completa y equilibrada, ya que constituye una porción adecuada que no compite con la dieta diaria, dada su presentación de 105 gramos para el sabor natural y 106 gramos para manzana, fresa y mango.

Está elaborado con los siguientes ingredientes:

- Leche descremada en polvo
- Fructosa
- Gernetina
- Almidón modificado
- Agar
- Saborizante artificial
- Sucralosa
- Cultivos lácticos (*Lactobacillus casei* Shirota y *Streptococcus thermophilus*)

Además, de acuerdo al sabor, **Sofúl LT** contiene:

- **Natural:** Crema de leche.
- **Manzana:** Preparado de manzana (pulpa de manzana y fructosa).
- **Fresa:** Jugo concentrado de fresa y colorante rojo betabel.
- **Mango:** Concentrado de mango y colorante beta caroteno.

Cabe destacar que tanto el colorante “rojo betabel”, como el “beta caroteno”, son de origen natural que se obtienen de vegetales comunes.

Asimismo, una copa de **Sofúl LT** al día es suficiente para disfrutar de todos sus beneficios nutritivos y gozar de la protección que brinda el *Lactobacillus casei* Shirota.

Está **indicado para toda la familia** y todo aquel individuo que no padezca alergia a alguno de los componentes de la fórmula. Incluso, puede ser consumido por aquellas personas que no digieran la lactosa.



Las personas con diabetes también pueden consumir **Sofúl LT**, ya que no contiene azúcar y es un producto reducido en calorías, endulzado con sucralosa.

No obstante, entre los niños se recomienda su consumo a partir de los dos años de edad, en toda su variedad de sabores.

Pese a que Sofúl LT no contiene azúcar, también conocida como sacarosa, dicha sustancia es un componente natural de los alimentos e incluso fundamental dentro de una alimentación sana. Lo verdaderamente nocivo es el abuso en su consumo, ya que como cualquier otro nutriente o alimento, todo exceso conlleva consecuencias negativas. Por ello, todos los productos de la marca Yakult pueden formar parte de una alimentación variada y equilibrada, pues contienen la porción apropiada y pueden ser consumidos por toda la familia.

Productos Yakult

Productos lácteos fermentados hay muchos en el mercado, pero sólo los productos de la marca **Yakult** ofrecen de manera exclusiva el *Lactobacillus casei* Shirota, reconocido probiótico a nivel mundial por sus cualidades para sobrevivir al paso por las barreras naturales del aparato digestivo y ejercer una serie de efectos benéficos en los intestinos del ser humano.

A continuación, describiremos de forma breve las principales características de los productos **Yakult**.

Sofúl^{LT} Yakult

Es un alimento lácteo fermentado para beber, elaborado con leche descremada en polvo, la cual es fermentada por los *Lactobacillus casei* Shirota y *Streptococcus thermophilus*. A diferencia de **Yakult** y **Yakult 40 LT**, **Sofúl** para beber es nutritivo, además de preventivo, ya que nos aporta proteínas, calcio, vitaminas D y E. Asimismo, es bajo en grasa y sodio. Lo podemos encontrar en tres sabores: Natural, fresa y mango.

Información Nutricional	Valor promedio por 100 g.		
	Sabor Natural	Sabor Fresa	Sabor Mango
Contenido Energético	280 Kj (66 Kcal)	363 Kj (86 Kcal)	304 Kj (72 Kcal)
Proteínas	2,80 g	2,90 g	2,90 g
Grasas	0,60 g	1,50 g	0,17 g
Del cual:			
Grasa saturada	0,39 g	1,00 g	0,11 g
Carbohidratos	12,40 g	15,00 g	14,60 g
Del cual:			
Azúcares	11,40 g	14,50 g	13,60 g
Fibra dietética	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Calcio	157 mg %VNR17%	159 mg %VNR17%	157 mg %VNR17%
Sodio	46 mg	45 mg	45 mg
Vitamina D	1,0µ g %VNR 17%	1,0µ g %VNR 17%	1,0µ g %VNR 17%
Vitamina E	1,17 mg %VNR 10%	1,17 mg %VNR 10%	1,17 mg %VNR 10%

VNR: Valores Nutrimientales de Referencia, referidos en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



Yakult[®]

Es un producto lácteo fermentado que contiene más de 8,000 millones de *Lactobacillus casei* Shirota vivos que aportan importantes beneficios a la salud. **Yakult** es de consistencia líquida y sabor agridulce. Cada frasco nos aporta cincuenta y cinco kilocalorías, es muy bajo en sodio, no contiene conservadores y es bajo en grasa.



Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 (un): frasco (80) ml	
Contenido Energético	233 Kj (55 Kcal)
Proteínas	1,00 g
Grasas	0,04 g
De las cuales	
Grasa saturada	0,03 g
Carbohidratos	12,70 g
De los cuales	
Azúcares	12,70 g
Fibra dietética	0,00 g
Calcio	36,0 mg
Sodio	13,0 mg

Yakult[®] 40 LT

Es un producto lácteo fermentado sin azúcar, que contiene más de 40 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota vivos. Su consistencia es líquida, y sabor agridulce, pero además es bajo en calorías y sólo nos aporta treinta kilocalorías. Está endulzado con sucralosa y es muy bajo en sodio, sin grasa y contiene también fibra dietética.



Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 (un): frasco (80) ml	
Contenido Energético	127 Kj (30 Kcal)
Proteínas	1,00 g
Grasas	0,04 g
De las cuales	
Grasa saturada	0,03 g
Carbohidratos	8,40 g
De los cuales	
Azúcares	0,00 g
Fibra dietética	2,80 g VNR: 9%
Calcio	37,0 mg
Sodio	13,0 mg

VNR: Valores Nutrimientales de Referencia Referidos en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

Sofúl^{LT} Yakult

Es el miembro más joven de la familia de productos **Yakult**. **Sofúl LT** es un alimento lácteo fermentado sin azúcar, de consistencia suave y única, cuya combinación de ingredientes proporcionan calcio, proteínas y la protección de los *Lactobacillus casei* Shirota. Es un alimento nutritivo que aporta únicamente setenta y dos kilocalorías o menos por porción. Asimismo, es bajo en grasa y en sodio. Lo podemos encontrar en cuatro sabores: Natural, fresa, manzana y mango.

Información Nutricional

Información Nutricional	Valor promedio por envase			
	Sabor Natural	Sabor Fresa	Sabor Mango	Sabor Manzana
Contenido Energético	302 Kj (72 Kcal)	272 Kj (64 Kcal)	273 Kj (64 Kcal)	255 Kj (60 Kcal)
Proteínas	3,80 g	4,30 g	4,30 g	4,30 g
Grasas	2,30 g	0,17 g	0,18 g	0,17 g
De las cuales:				
Grasa saturada	1,50 g	0,10 g	0,11 g	0,10 g
Carbohidratos	9,00 g	11,40 g	11,30 g	10,30 g
De los cuales:				
Azúcares	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Fibra dietética	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Calcio	130 mg	149 mg	149 mg	148 mg
Sodio	48 mg	54 mg	54 mg	55 mg



Desde la creación de **Yakult** hace más de setenta y cinco años, contribuir a la construcción de una sociedad más sana ha sido el motor que nos ha llevado a producir diferentes productos que se adaptan a las necesidades de la población y el nuevo **Sofúl LT** es prueba de este compromiso, ya que además de ser preventivo y nutritivo, no contiene azúcar y es reducido en calorías.

Beneficios a la salud

Por definición, los *Lactobacillus casei* Shirota de Yakult son probióticos, es decir, "microorganismos vivos que cuando son ingeridos en cantidades adecuadas como parte de un alimento, confieren un beneficio a la salud".



En general, las propiedades más importantes de los probióticos son:

- **Sobrevivencia al ácido gástrico del estómago y sales biliares de los intestinos.** Las bacterias probióticas deben ser capaces de resistir y sobrevivir a las condiciones de estrés, propias del tracto gastrointestinal, como son el pH del ácido gástrico y la alta concentración de sales biliares, para poder llegar vivos a los intestinos y ejercer su efecto benéfico.
- **La colonización temporal del tubo digestivo.** Para que los probióticos puedan ejercer un efecto benéfico en la salud de quien los consume, es necesario que cuenten con la capacidad de adherirse y colonizar temporalmente las paredes intestinales, de lo contrario serían excretados antes de actuar.
- **La producción de sustancias antimicrobianas e inhibición del desarrollo de patógenos.** Está demostrado que los probióticos producen, como parte de su metabolismo normal, ácidos orgánicos (como el láctico y acético) los cuales acidifican el tubo digestivo, así como diferentes compuestos que inhiben y limitan el desarrollo de bacterias nocivas causantes de infecciones.
- **Su origen humano.** Esto garantiza su inocuidad, es decir, que no provocan ningún daño al hombre.

El *Lactobacillus casei* Shirota, microorganismo probiótico aislado por el Dr. Minoru Shirota, fundador de Yakult en 1935, ofrece los siguientes beneficios a la salud humana, en combinación con una alimentación sana:

Mantiene el equilibrio de la flora intestinal

El *Lactobacillus casei* Shirota contribuye a mantener en equilibrio la flora intestinal, ya que incrementa el número de bacterias benéficas en los intestinos.

La flora intestinal es el conjunto de bacterias que habitan los intestinos. La gran mayoría no son dañinas para el organismo, mientras que otras incluso ejercen un efecto benéfico a la salud. Se estima que el ser humano alberga alrededor de dos mil especies bacterianas distintas.

Existen evidencias científicas de que la flora intestinal se encuentra íntimamente relacionada con la salud del huésped, es decir, el individuo que alberga en su interior otros organismos, de allí la importancia del equilibrio del conjunto de bacterias que habitan el tracto digestivo para llevar una vida más saludable y longeva.

Mejora la digestión

Los lactobacilos de Yakult mejoran la absorción de los nutrientes, como carbohidratos, proteínas y grasas, presentes en nuestros productos.

Las leches fermentadas, categoría de alimentos en las que se encuentran los productos de la marca Yakult, son fáciles de digerir y además aportan sustancias de elevado valor nutricional.

Promueve el movimiento peristáltico

La ingesta del *Lactobacillus casei* Shirota incrementa el número de movimientos peristálticos, ablanda las heces, disminuye la acidez intestinal e incrementa el número de bifidobacterias, que son también bacterias benéficas, pero que actúan a nivel del intestino grueso.

Los lactobacilos probióticos son reconocidos por contribuir al equilibrio de la flora intestinal, mejorando el microambiente, así como al incrementar la frecuencia de los movimientos intestinales y aumentando la calidad de las heces, lo que contribuye a disminuir las molestias del estreñimiento.

Contribuye a la reducción de sustancias tóxicas

El *Lactobacillus casei* Shirota, al incrementar las bacterias benéficas en la flora intestinal, inhibe el crecimiento de microorganismos putrefactivos, es decir, aquellos que producen sustancias tóxicas. Por eso, una flora equilibrada contribuye a la reducción de compuestos nocivos para la salud.

Como mencionamos anteriormente, la flora intestinal está conformada por miles de especies bacterianas. Algunas de éstas son capaces de crear compuestos tóxicos y nocivos para la salud humana a partir de los alimentos que ingerimos en nuestra dieta diaria.

Ayuda a prevenir enfermedades intestinales

Una vez que los lactobacilos llegan vivos a los intestinos, se comienzan a reproducir, adhiriéndose y colonizando la mucosa intestinal (compiten por el espacio), actuando como barrera de defensa. Además, luchan por los nutrientes y estimulan al sistema inmunológico, evitando que las bacterias nocivas se reproduzcan.



Los probióticos deben ser capaces de adaptarse a los diferentes microambientes del tracto gastrointestinal para ser capaces de desempeñar su función protectora.

Millones de personas en México y el mundo ya disfrutan de los beneficios a la salud que aportan los productos de la marca Yakult, los cuales pueden ser consumidos por toda la familia y a cualquier hora del día con la seguridad de que son elaborados bajo los estándares más estrictos de calidad.

Responsabilidad social

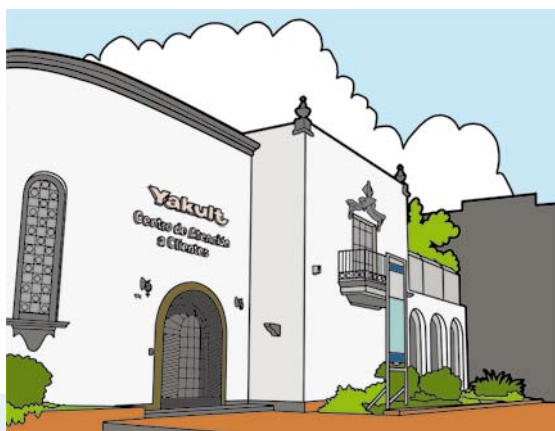
La responsabilidad social empresarial se define como la contribución activa y voluntaria de una empresa para el mejoramiento social, económico y ambiental. Ésta va más allá de las leyes y normas, dando por supuesto su respeto y cumplimiento, las cuales representan solamente el punto de partida de las acciones encaminadas hacia el desarrollo de la sociedad desde diferentes ámbitos.

En **Distribuidora Yakult Guadalajara** llevamos a cabo diferentes acciones y estrategias con el objetivo de contribuir de manera activa al mejoramiento de la sociedad mexicana.

Tal vez la más antigua, desde su establecimiento en tierras tapatías en 1984, ha sido la fundación del Centro Cultural Yakult, el cual se convertiría posteriormente en el actual **Centro de Atención a Clientes Yakult**, sitio de promoción de la salud y difusión cultural, esparcimiento y aprendizaje, en el que ofrecemos los siguientes servicios al público en general:

- **Museo Interactivo Yakult.**
- Pláticas, clases, talleres y cursos.
- Biblioteca.
- Préstamo de salones.

El **Museo Interactivo Yakult** es un espacio en donde los pequeños aprenden de manera divertida las diferentes partes y funciones del aparato digestivo, a través de un recorrido fantástico a través de la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso. Además, conocen la importancia que tiene una adecuada alimentación, el ejercicio físico y la higiene personal, así como los beneficios a la salud que ofrece del *Lactobacillus casei* Shirota.



Tan sólo el año pasado, más de 11,000 niños visitaron nuestro **Museo Interactivo Yakult** y más de 14,000 personas acudieron a las diferentes pláticas, talleres y cursos gratuitos de temas de salud física, mental y social, así como de medio ambiente, economía familiar, esparcimiento, etc., impartidos de manera altruista por profesionales. Además, contamos con servicio de biblioteca y préstamo de libros, principalmente de obras generales y literatura.

También se cuenta con el servicio de préstamo de salones para instituciones sin fines de lucro. En 2012, más de tres mil personas sesionaron en nuestras instalaciones.

Además de estas actividades encaminadas al desarrollo cultural de la sociedad, mes a mes distribuimos de manera gratuita en más de 115,000 hogares de Jalisco y Colima la revista **Familia Yakult**, fundada en 1994 con el objetivo de difundir mensajes de salud y crear conciencia desde el ámbito familiar sobre la importancia de la prevención, no sólo trastornos físicos, sino también mentales, porque estamos plenamente convencidos de que las sociedades justas y prósperas se construyen a partir de familias sanas.

Uno de los proyectos más importantes que hemos emprendido a lo largo de nuestra historia con la esperanza de retribuir a la sociedad por la confianza que nos ha brindado, han sido las campañas de donación efectuadas desde 2001 hasta la fecha, con dos de las instituciones de salud más apreciadas por la comunidad: La Cruz Roja Mexicana y los Hospitales Civiles de Guadalajara.

En ambos casos el procedimiento ha sido el mismo, es decir, la donación de un centavo por cada producto de la marca **Yakult** vendido durante un período de tiempo específico. De esta manera, a la Cruz Roja Mexicana le donamos la suma total de 2,475,035 pesos en efectivo y a través de la compra de ambulancias, a lo largo de ocho años de campaña (2001-2008).

Asimismo, actualmente mantenemos un convenio con la Fundación de Hospitales Civiles de Guadalajara, en donde a través de la campaña **“Sumemos esfuerzos para quien lo necesita”** se realiza un donativo para atender los casos específicos de pacientes pediátricos que no cuentan con los recursos económicos necesarios para su atención médica. Así, a lo largo de cuatro años (2009-2012), **Yakult** ha apoyado a 89 pequeños a través de la fundación, para que recuperen lo más preciado que tienen en la vida: Su salud.

Por otra parte, preocupados por el grave problema que representa actualmente el sobrepeso y la obesidad entre los niños y adolescentes de este país, nos dimos a la tarea de crear la **Copa Yakult de Básquetbol** en 2002, un torneo intersecundario que se realiza anualmente y que desde su fundación han participado más de 860 equipos de escuelas secundarias de Jalisco y Colima, reuniendo a cerca de 10,320 jóvenes estudiantes unidos bajo la bandera del deporte.



En lo que respecta a la responsabilidad social desde el punto de vista ambiental, en **Yakult** creamos “Kyosei”, una campaña permanente en la que además de ahorrar energía y agua dentro de la empresa, expandimos nuestra visión ecológica a la recolección de frascos vacíos de **Yakult**, **Yakult 40 LT** y **Sofúl** para beber, los cuales pueden ser reciclados.

Relacionado a esta actividad, durante 2013 dimos inicio con las “Jornadas de Salud con Yakult”, mediante la realización de eventos públicos y gratuitos, donde acercamos a la comunidad pláticas y consultas de nutrición, talleres sobre huertos familiares por parte de Extra A.C., diagnósticos médicos gracias a las unidades móviles de los Hospitales Civiles de Guadalajara y recorridos a través de nuestro nuevo **Brincodigestivo Yakult**.

Desde sus orígenes hace más de setenta y cinco años, Yakult ha sido una empresa comprometida con la sociedad, lo cual se encuentra establecido en el Shirotaísmo, filosofía que nos rige en todo el mundo, así como en nuestra misión empresarial : “La construcción de una sociedad más sana”. Esto lo conseguimos no sólo a través de nuestros productos que proporcionan salud a quien los consume, sino también mediante acciones claras y efectivas para vivir en un lugar mejor.

Recomendaciones de consumo

Aunque en la actualidad hay una gran diversidad de productos probióticos en el mercado, los de mayor aceptación son los derivados lácteos, especialmente las leches fermentadas, ya que son vehículos óptimos para aportar un elevado número de bacterias vivas y nutrientes altamente biodisponibles.



Entre los nutrimentos que aportan los productos lácteos podemos destacar:

- Un alto contenido en proteínas de alta calidad biológica.
- Vitaminas A, D, riboflavina, cianocobalamina, tiamina, piridoxina y ácido fólico.
- Minerales como calcio, magnesio y zinc.

La actividad metabólica de las bacterias lácticas iniciadoras de la fermentación que actúan durante el proceso tecnológico de elaboración, mejoran la calidad nutritiva, ya que llevan a cabo la predigestión de los componentes mayoritarios de la leche: La lactosa y las caseínas.

La fermentación de la lactosa produce ácido láctico, el cual:

- Disminuye el pH (acidez).
- Favorece la coagulación de las proteínas y determina la textura del producto.
- Inhibe el desarrollo de microorganismos patógenos.
- Facilita la digestión de la lactosa.

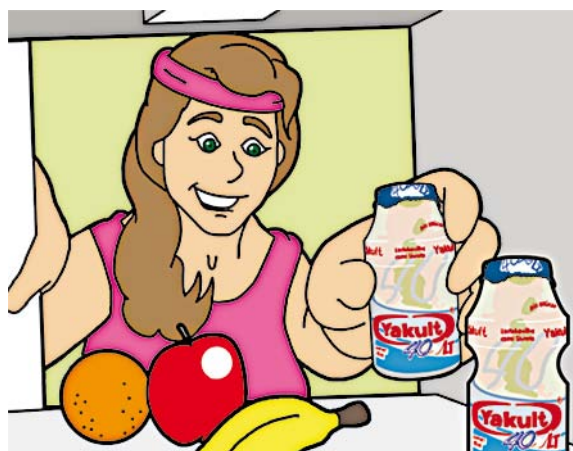
Por ello, se aconseja que la población en general tome entre dos y tres raciones de lácteos al día, en función de su edad y estado fisiológico.

Entre estos, se recomienda que al menos uno sea un producto probiótico, debido al aporte de nutrientes que proporcionan y a sus efectos sobre el mantenimiento del equilibrio intestinal. El *Lactobacillus casei* Shirota de Yakult es reconocido como un probiótico.

Nuestros productos Yakult pueden ser consumidos como parte de la alimentación variada, completa y equilibrada de toda la familia.

Un frasco de Yakult o Sofúl para beber al día son suficientes para obtener los efectos a la salud que nos brinda el *Lactobacillus casei* Shirota, exclusivo de los productos Yakult.

Asimismo, Yakult 40LT y Sofúl LT pueden ser consumidos por personas con diabetes, debido a que no contienen azúcar, ya que están endulzados con sucralosa.



Preparación previa al consumo

Yakult, Yakult 40LT, Sofúl para beber son productos listos para su consumo, aunque se recomienda agitarlos vigorosamente antes de ingerirlos.

Por otra parte, Sofúl LT también es un producto listo para consumir, pero al contrario de los otros no se recomienda agitarlo.

Horario de consumo

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que tiene la capacidad de sobrevivir o tolerar las condiciones extremas del pH y bilis presentes en el tracto gastrointestinal, por lo tanto puede ser consumido a cualquier hora del día.

Manejo y almacenamiento

Es muy importante no calentar nunca los productos y de preferencia conservarlos a una temperatura inferior a los 10°C, ya que los lactobacilos podrían activarse nuevamente, reiniciando el proceso de fermentación, lo que provocará que el producto se vuelva más ácido.

Para mantener la presentación de Sofúl LT es necesario evitar golpear o agitar la copa, ya que esto provocaría que el gel se rompiera. Debido a que el producto contiene ingredientes que forman un gel y son sensibles a la temperatura, se requiere de forma obligatoria mantenerse a una temperatura por debajo de los 10°C, sin llegar nunca a la congelación.

Una buena manera de conservar la cadena de frío de los productos lácteos al momento de hacer las compras en el supermercado, es incorporarlos a la canasta al final del recorrido. Asimismo, le recomendamos que al momento de recibir los productos Yakult en su hogar los mantenga siempre en refrigeración.



Para conocer más acerca del *Lactobacillus casei* Shirota y los productos Yakult, le invitamos a conocer nuestro "Blog científico" www.yakult.mx, el cual es un medio de comunicación corporativo, en donde encontrará más información de nuestra empresa.

Edulcorantes no calóricos

Hoy en día, es muy común escuchar la palabra “edulcorante”. Edulcorar significa endulzar y por lo tanto éste equivale a endulzante. Se le da este nombre a las sustancias que son capaces de despertar esa sensación que la mente humana califica como de gusto “dulce”.

Los edulcorantes artificiales o sintéticos surgen como una alternativa económica y comercial para ciertos propósitos alimentarios muy específicos, ya que aunque su sabor no es necesariamente igual que el de los edulcorantes naturales por ser considerablemente más dulces que la sacarosa o azúcar de mesa, pueden endulzar sin aportar nada o muy poca energía.

Por ello, la razón de su desarrollo es la sustitución de la sacarosa, que es el edulcorante natural por excelencia, con la finalidad de realzar el sabor dulce de los alimentos, disminuyendo su contenido energético y con la conveniencia de que es muy baja su cariogenicidad (capacidad de producir caries en los dientes).

Los endulzantes artificiales que no aportan energía se conocen como edulcorantes no calóricos y entre estos figuran la sacarina, el aspartame, el neotame, el ciclamato, el acesulfame K, la sucralosa, la estevia y la taumatina, entre otros.

Estos edulcorantes, utilizados como sustitutos del azúcar en alimentos y bebidas de consumo habitual, otorgan a la industria la capacidad de ofrecer a los consumidores el agradable sabor dulce, pero con menos calorías.

Nuestro **Yakult 40LT** y **Sofúl LT** están endulzados con **sucralosa**, que es un endulzante que se ajusta a las características de nuestros productos, es decir, dicho

edulcorante se mantiene químicamente estable ante el pH ácido de los productos y su almacenamiento en condiciones de refrigeración, a la vez que lo endulza con un sabor muy similar al de los productos originales.



El uso de edulcorantes artificiales ha sido objeto de múltiples polémicas por lo que respecta a su seguridad a largo plazo. La forma más adecuada de enfocar esta discusión es desde la perspectiva del balance riesgo-beneficio.

El consumidor tiene que decidir si asume, sólo en algunos casos, un riesgo muy remoto como contrapartida de las ventajas que le reporta el uso de determinados productos, que en este caso serían la reducción de las calorías ingeridas, sin renunciar a determinados alimentos o sabores.

También deben tenerse en cuenta los efectos benéficos sobre el organismo por la limitación de la ingesta calórica, especialmente en la prevención de los trastornos cardiovasculares y ciertos procesos tumorales.

Aunque el efecto preventivo se produce fundamentalmente con la reducción del contenido de la grasa de la dieta, también puede contribuir a la disminución del contenido energético global y en este caso los edulcorantes artificiales serían de cierta ayuda.

Por supuesto, son de gran interés para el mantenimiento de la calidad de vida de aquellas personas que por razones médicas tienen que controlar su ingestión de azúcares.

En este sentido, establecer las “ventajas potenciales” de los edulcorantes bajos o sin calorías es complejo, ya que depende de si los alimentos y bebidas que los contienen encajan en el contexto de la ingesta total de alimentos y bebidas de la persona durante el día.

Por ejemplo, si se elige una bebida con edulcorantes no calóricos en lugar de un refresco de 150 calorías, pero posteriormente comemos un trozo de pastel o galletas de 300 calorías, los edulcorantes sin calorías no podrán ayudar a controlar el peso, ya que se estarán añadiendo más calorías de las que se han evitado.

Asimismo, querer amoldar la figura con sólo la reducción de la ingestión de energía es una promesa muy atractiva para quien quiere perder peso sin esfuerzo, pero hacerlo sólo con esta estrategia no es realista y no es un tratamiento de fondo.

Recordemos que los efectos potenciales de estos edulcorantes bajos o sin calorías deben considerarse en el contexto de la dieta global y en el marco de una vida activa en la que se realiza ejercicio físico de manera habitual.



Espagueti al limón

(4 porciones)

Ingredientes

- ½ kg Camarones.
- 3 Limones.
- 1 Bolsa mediana de espagueti.
- ¼ Taza de aceite de oliva.
- ¼ Taza de crema (espesa).
- ¼ Taza de queso parmesano (rallado).
- 1 Pizca de sal.
- Pimienta negra al gusto.
- Albahaca fresca al gusto.

Procedimiento

1. Cocine el espagueti hasta que éste quede al *dente*.
2. Mientras se cocina, ralle una cucharada de cáscara de limón. Los demás exprímalos hasta que reúna media taza de jugo aproximadamente.
3. En una olla hierva el aceite y luego añada la crema, la ralladura de limón y una taza de agua. Deje cocinar a fuego lento durante dos minutos. Después agregue la pasta.
4. En la misma olla añada el queso, los camarones y el jugo de limón. Sazone con albahaca.

Puede decorar el platillo con una rodaja de limón.

Flora intestinal y probióticos

Desde la segunda mitad del siglo XX, el Dr. Shirota describió la importancia de la flora intestinal para la salud humana. Sin embargo, hasta el siglo XXI se le ha dado importancia por su sorprendente asociación con algunas enfermedades, tales como la obesidad, la enfermedad cardiovascular y la diabetes mellitus tipo 2, todos ellos padecimientos de alta prevalencia en el mundo.

Como es sabido, la flora intestinal se forma desde el nacimiento del ser humano, acompañándonos durante toda nuestra existencia. Se encuentra formada por diferentes especies de microbios, capaces de digerir y transformar nutrientes e incluso producir nuevos compuestos activos que el ser humano no produce, afectando nuestro metabolismo y la vida de manera importante.

Los probióticos

Son microorganismos que han demostrado un efecto estabilizador de la flora intestinal, así como antiinflamatorio y protector de la barrera intestinal. Pueden ser bacterias ácido lácticas, como los lactobacilos y las bifidobacterias, aunque también se pueden utilizar otros microbios, como ciertas variedades y cepas de enterococos, *Escherichia coli* y levaduras.

El consumo de probióticos ha tenido un gran impacto en los últimos años, pues diferentes estudios han corroborado beneficios asociados a su ingesta. Uno de los principales, es mejorar el tránsito intestinal, sin embargo se enumeran otros como los señalados a continuación:

- Mantener la flora intestinal normal.
- Aligerar la intolerancia a la lactosa.
- Reducción del colesterol.
- Actividad anticarcinogénica.
- Estimulación del sistema inmune.
- Mejoramiento en el valor nutricional de alimentos.

Las cepas de bacterias probióticas tienen la característica de que pueden sobrevivir al ácido del estómago y llegar activas hasta el intestino delgado, pero no lo colonizan permanentemente, por lo que se debe tener una ingesta adecuada y constante.

En la actualidad, hay una gran diversidad de productos con microorganismos probióticos en el mercado, aunque los de mayor aceptación son los derivados lácteos, especialmente el yogur, el jocoque y las leches fermentadas, ya que son vehículos óptimos para aportar un número elevado de bacterias viables y nutrientes altamente biodisponibles.

Podemos otorgarnos grandes beneficios a nuestra salud si incluimos en nuestra dieta estos productos, es por ello que debemos consumirlos diariamente. Sin embargo, se debe reconocer que la utilización por sí sola de probióticos no puede sustituir a un estilo de vida saludable con una alimentación equilibrada y ejercicio apropiado, en tanto que en personas por lo demás sanas en todo caso lo complementan.

Aunque todavía no se cuenta con cepas de probióticos específicas para combatir o prevenir una enfermedad determinada, esta área de investigación se está abriendo y se han encontrado evidencias prometedoras sobre este tema.

Importancia de la flora intestinal

Se han realizado estudios con animales en condiciones de esterilidad microbiana, es decir, sin flora intestinal, que han ayudado a entender los efectos de ésta en el hombre y en la producción de ciertas enfermedades como el cáncer y la diabetes.

Estos experimentos han demostrado que los cambios en la nutrición y la flora intestinal inducen ciertas respuestas en las personas a nivel del control de la barrera intestinal y de las respuestas inmunes y metabólicas.

Estudios recientes han mostrado que bacterias, virus, parásitos y sustancias activas microbianas pueden prevenir la aparición de ciertas enfermedades crónicas como la diabetes autoinmune en modelos animales.

Esta información apoya la hipótesis de "la higiene", la cual alude que una reducción a la exposición microbiana en las etapas iniciales de la vida humana reduce la resistencia contra ciertas enfermedades autoinmunes.

Esta circunstancia pone de relieve la exposición infantil modulada a ambientes microbianos controlados para un adecuado desarrollo del sistema inmune, renovando la importancia del uso de probióticos o sustancias

microbianas para educar el sistema inmunitario humano y prevenir enfermedades como la diabetes tipo 1 autoinmune.

Los conceptos señalados sugieren que ciertas especies y/o funciones microbianas, si bien pueden beneficiarnos, también pueden perjudicar la salud de individuos susceptibles, como podrían ser las personas con sobrepeso, obesidad y/o diabetes mellitus.

Lo anterior se debe a que los microorganismos, actuando de manera conjunta con el organismo del huésped, alteran el trabajo normal de las células intestinales al dejar pasar toxinas que afectan las funciones de órganos y tejidos extra intestinales como el hígado, el tejido graso y el aparato cardiovascular; actuando sobre la regulación de la glucosa y de los lípidos (grasas) del huésped; así como sobre los mecanismos de inflamación a nivel de todo el cuerpo.

La alteración de la flora intestinal se denomina disbiosis, la cual se ha propuesto como factor contribuyente de obesidad y otras alteraciones en el metabolismo energético (de glucosa y lípidos) del huésped, evidenciado por un decremento en la producción de sustancias bacterianas protectoras del intestino, además de un incremento de los microbios patógenos (perjudiciales) y oportunistas.

Concluyendo, la educación debe ser el factor principal en este tema, no olvidando que en una dieta adecuada se pueden incluir a los prebióticos y los probióticos sin descuidar la realización de ejercicio y seguir una nutrición balanceada, suficiente y apetitosa.

Asimismo, es fundamental, como papel del personal de la salud y de los conocedores de esta información, su obligación de participar a la población sobre los beneficios y posibles problemas, para así lograr no sólo la prevención de enfermedades, sino también promover un estilo de vida saludable.

**Lic. Nutrición Julieta E. García de Alba Verduzco.
Dr. Javier E. García de Alba García.**

**Unidad de Investigación Social,
Epidemiológica y en Servicios de Salud.
Instituto Mexicano del Seguro Social.**



Centro de Atención a Clientes

Yakult

Eventos Gratuitos

Mayo

Constelaciones familiares

Miércoles 15 de mayo. De 1:00 a 2:30 p.m.

¿Quieres aprender a tomar mejores fotos?

Jueves 16 de mayo. De 3:00 a 5:00 p.m.

Discapacidad en la sociedad

Viernes 17 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso de dibujo y pintura

Todos los sábados (16 sesiones)
Inicia 18 de mayo. De 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

Yoga de risa

Miércoles 22 de mayo. De 1:00 a 3:00 p.m.

Problemas de aprendizaje

Jueves 23 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Edulcorantes no calóricos

Lunes 27 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Mitos y realidades de los alimentos funcionales

Lunes 27 de mayo. De 3:00 a 5:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 29 de mayo. De 1:00 a 2:30 p.m.

La salud perfecta

Viernes 31 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Junio

Aprender a envejecer

Lunes 3 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Inteligencia emocional

Lunes 3 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Lectura de etiquetas nutricionales

Jueves 6 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Libérate con el poder del perdón

Jueves 6 de junio. De 2:30 a 5:00 p.m.

Hábitos de desarrollo humano

Viernes 7 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Educación sexual

Lunes 10 de junio. De 12:30 a 2:30 p.m.

Organización personal eficiente y postergación

Lunes 10 de junio. De 3:00 a 5:00 p.m.

Alimentación e imagen

Jueves 13 de junio. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Yoga de risa

Jueves 13 de junio. De 3:30 a 5:00 p.m.

Todos los miércoles

Yoga. De 4:00 a 5:00 p.m.

Todos los viernes

Pilates. De 3:30 a 4:30 p.m.

Todos los sábados

Taichi. De 8:30 a 9:30 a.m.

Yoga para adultos. De 9:45 a 10:45 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 10:45 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a 11:45 a.m.

Ya puedes consultar nuestra agenda de eventos en el sitio www.yakult.mx



Reserva tu lugar llamando al
3827-1330 y 3827-1306
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

Testimonios de salud



Debido al padecimiento de proceso inflamatorio por el que atravesó la **Sra. Lourdes Ruiz Duke** y la ingesta constante de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos para aliviar su enfermedad, presentó también gastritis.

Asimismo, desarrolló osteoporosis, por lo que tiene que tomar calcio y ello le provocó constipación. Sin embargo, reconoce que siempre acompaña su medicamento con **Yakult** y esto le ha ayudado a sentirse mejor, además de contribuir a restablecer su flora intestinal.



Sumemos esfuerzos

para quien lo necesita



Distribuidora Yakult Guadalajara y sobre todo los pacientes de pediatría de los Hospitales Civiles de Guadalajara que se verán beneficiados por la campaña “**Sumemos esfuerzos para quien lo necesita**”, agradecen su compra de productos **Yakult** durante los meses de marzo y abril.

¡Gracias por ayudarnos a dar vida!




Juntos, por una
Vida Sana Yakult

Tema

Probióticos y productos Yakult

Cómo mejorar la comunicación familiar

Fecha

10 de mayo

24 de mayo

Escúchenos a través de la estación “**Radio Noticias 1070 AM**”, en punto de las diez de la mañana, en vivo y con la participación de reconocidos especialistas en la materia. Además, recuerde que ahora también puede escuchar nuestros programas anteriores a través de internet, en nuestro sitio:

www.yakult.mx



UNA CARRERA DE LATAS

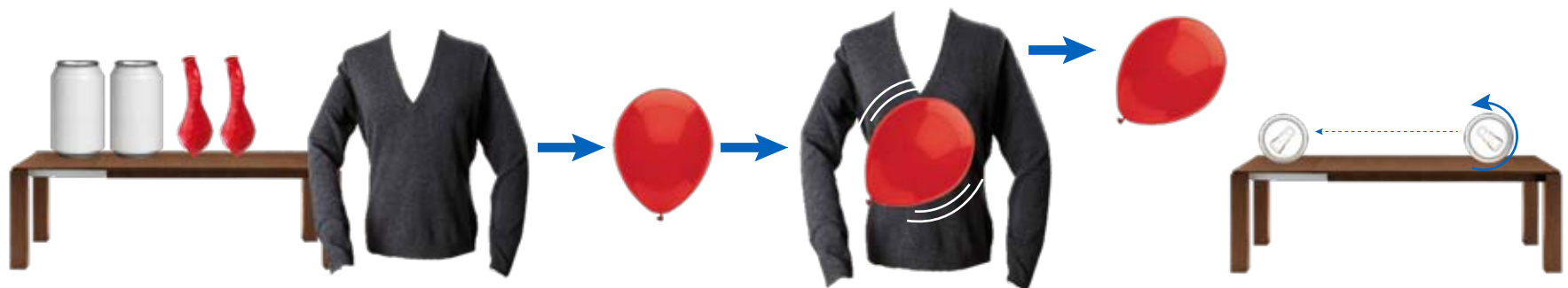
Amiguito, ¿te gustaría jugar una divertida carrera de latas sin tocarlas siquiera? Sólo tienes que hacer el siguiente experimento.

Material

- Dos latas de refresco vacías.
- Dos globos.
- Un suéter de lana.
- Una superficie lisa y horizontal (una mesa o el piso)

Instrucciones

- Infla un globo y amárralo.
- Frota el globo con el suéter.
- Aproxima muy cerca el globo a la lata sin tocarla, entonces verás cómo ésta comienza a correr hacia ti.
- Con un poco de práctica conseguirás que la lata corra a una velocidad constante siguiendo al globo.



Explicación

- Tal vez hayas escuchado en alguna ocasión que “polos o cargas diferentes se atraen”, pues lo mismo ocurre con la lata y el globo.
- Cuando frota el globo con el suéter de lana, el primero se carga con electricidad estática negativa.
- La lata por su parte tenía al principio tanto cargas positivas como negativas neutralizándose entre sí.
- Pero cuando le acercaste el globo las cargas positivas de la lata fueron atraídas por las negativas del globo, iniciando de esta manera una carrera para que ambos se unieran.

¡AHORA INVITA A TUS AMIGOS A UNA CARRERA DE LATAS!



Un Sabor
especial
para ti



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.
Reservaciones:
3826.0094 / 3825.1880

¡Al fin podré ver
bien sin lentes!




seemax
LASER

Regálale a Mamá
Regálale a Mamá
**Cirugía
Lasik**
Ambos ojos
50%
de descuento
Solo este 10 de
mayo 2013

Clínica oftalmológica

Atendemos:

- Miopía • Hipermetropía • Astigmatismo
- Vista cansada • Ojo diabético
- Catarata • Glaucoma

Si busca una forma de disfrutar la libertad de no usar lentes, su alternativa puede ser: "Cirugía láser" o "Implante de lente intraocular", contamos con tecnología alemana.

Somos especialistas con más de 20 años de experiencia como cirujanos mejorando la visión.

6 Meses
sin intereses
con tarjetas
participantes

HSBC
Scotiabank
BANORTE BANCO DEL BAJO

 **Cupón 50%**
de descuento en consulta en el mes de mayo al
presentar este cupón (previa cita).

085108R

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)
Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836
Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516
Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com