

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Septiembre de 2019 / Año XXV / No. 299 / Distribución Gratuita

## Estilos de vida



**35**  
ANIVERSARIO  
**Yakult**  
Distribuidora Yakult Guadalupe S.A. de C.V.

Llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir enfermedades, como la diabetes, la obesidad y el cáncer, debido a que en ocasiones estos males tienen su origen en factores de riesgo modificables, como el sedentarismo, la ingesta de alimentos poco saludables y el uso de sustancias nocivas. Lo invitamos a leer las siguientes páginas en las que le daremos recomendaciones para vivir mejor.

Atentamente / Comité Editorial

# Buenos hábitos

En 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió al **estilo de vida** en su glosario “Promoción de la Salud”, como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socio-económicas y ambientales”.

Dicho de otro modo, “el estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal”.

En él tiene un papel fundamental el **entorno saludable**, representado por el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente, desde la casa, la escuela, el lugar de trabajo, la colonia o ciudad y donde se establecen las relaciones sociales que determinan una manera de vivir y ser. El concepto de “entornos saludables” incorpora según la OMS “tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional)”. De la misma forma, se incluyen las actividades de información y educación para la salud.

Así tenemos **que un estilo de vida saludable es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio** en la alimentación, actividad física, vida sexual, conducción segura del vehículo, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (principalmente al aire libre), descanso, higiene, relaciones interpersonales

y con el entorno. Sin embargo, para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos. Por ejemplo, es tan malo comer mucho como muy poco; además, hay que procurar seleccionar los alimentos más nutritivos, como cereales integrales, frutas, verduras y agua (dos litros o más al día), para mantener así un peso corporal adecuado.

La **alimentación saludable** es uno de los principales factores que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud en caso de enfermedad y disminuir el riesgo de padecimientos. Cabe destacar que cada persona tiene requerimientos nutricionales distintos en función de su edad, sexo, talla y actividad física. Para la Organización Panamericana de la Salud, se recomienda que tanto hombres como mujeres a partir de los cuarenta años de edad sean evaluados para detectar si sufren de enfermedades no transmisibles, como diabetes, hipertensión arterial o trastornos del corazón, ya que éstas ocurren principalmente por estilos de vida poco saludables.



Dentro de un estilo de vida saludable también es importante que los adultos y niños duerman lo suficiente y que realicen actividad de acuerdo a su edad y estado físico general. Para empezar es suficiente realizar actividades como caminar, subir y bajar escaleras, pasear por el campo, limpiar la casa, cuidar el jardín o bailar.

## Componentes del estilo de vida

Los componentes del estilo de vida relacionado con la salud son varios, sin embargo podrían clasificarse en dos categorías o factores bien diferenciados: Individuales y los aspectos sociodemográficos y culturales.

- **Individuales.** Existen evidencias de cierta relación entre nuestra adaptación como especie y el riesgo de padecer enfermedades ligadas a un estilo de vida no saludable (por ejemplo la obesidad); esto es algo de lo que se encarga la llamada “medicina evolutiva”. Asimismo, ciertas enfermedades son más comunes en ciertos grupos. Así tenemos que males como los cardiovasculares son más frecuentes en hombres jóvenes que en mujeres de la misma edad, por mencionar un caso.

Entre los componentes individuales también se encuentran las conductas habituales, los cuales condicionan la salud de las personas. Por ejemplo, la alimentación, la actividad física, el uso de tabaco y drogas.

- **Aspectos sociodemográficos y culturales.** Desde esta perspectiva se estudia la influencia de factores como el contexto social, económico o el medio ambiente, es decir, diferentes elementos del entorno, en la salud. Por ejemplo, frecuentemente las relaciones sociales determinan en gran medida la adopción de hábitos saludables o nocivos, como el tabaquismo, el consumo de alcohol o la práctica de un deporte.

**Los padres representan la primera y más importante referencia para los hijos, quienes muchas veces no hacen más que repetir sus costumbres. Por eso, es fundamental que los primeros adopten hábitos saludables; por ejemplo, llevar una alimentación correcta para que desde los pequeños sigan un estilo de vida saludable desde la infancia.**

### Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Printing Bauers de RL de C.V. Nuevo anillo periférico No. 103 Col. La Guadalupana, Tonalá Jal. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 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: 375 758 1213, Chapala: 376 765 5152, Cd. Guzmán: 341 413 8376, Colima: 312 313 7597, Lagos de Moreno: 474 741 1011, Manzanillo: 314 333 6936, Tepatlán: 378 781 6160, Ocotlán: 392 925 4130, Puerto Vallarta: 322 299 1594, Autlán: 317 381 3403, E-mail: revista\_familia@yakult.com.mx

# La actividad física

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, **el sedentarismo constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad**, constituyendo el 6% de las muertes a nivel global. Únicamente se ve superado por la hipertensión, el tabaquismo y el exceso de glucosa en la sangre.

La inactividad física repercute considerablemente en la salud general de la población mundial y la prevalencia de enfermedades no transmisibles. Por ejemplo, se estima que es la causa de:

- 21 a 25% de los casos de cáncer de mama y colon.
- 27% de la diabetes tipo 2.
- 30% de las cardiopatías isquémicas (cuando el corazón recibe una oxigenación deficiente).



Está demostrado que la práctica de actividad física de forma regular reduce el riesgo de los males del corazón y accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

## Beneficios

La actividad física es parte fundamental de un estilo de vida sano para el mantenimiento y mejora de la salud. De acuerdo al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España (MSCBS), hacer ejercicio nos aporta los siguientes beneficios:

- Para empezar, la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando su densidad y previniendo fracturas, así como osteoporosis en la edad adulta.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatigarse.
- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social. Estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o mental.

## La importancia de la influencia familiar

La actividad física en la niñez y la adolescencia tiene otros beneficios adicionales a los antes mencionados, como tales contribuir a su desarrollo, madurar el sistema nervioso motor y aumentar las destrezas motrices, además de mejorar el rendimiento escolar y la sociabilidad.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos del MSCBS para promover la actividad física en el ámbito familiar.

- En primer lugar, es importante saber que para ser un buen modelo los padres deben seguir también buenos hábitos de vida en lo que se refiere a actividad física, realizando actividades o practicando un deporte con regularidad, esto ayudará a que los más jóvenes de la familia lo imiten.
- Muestre interés por sus clases de educación física en la escuela, ya que es la única actividad obligatoria que tendrán que realizar durante su etapa escolar, pero que les enseñará aprendizajes y destrezas físicas que tal vez estaban ocultas, además les demuestra por qué es importante mantenerse en movimiento.
- Oriéntelos hacia una actividad física que les agrade y que a su vez los ayude en su desarrollo físico y mental.
- Ayúdelos a progresar en diferentes actividades y no permita que la abandonen por "no ser buenos". Recuérdeles que ganar es bueno, pero no es lo único que importa, sino también la diversión e integración.

- Respete su capacidad y sus gustos. No los fuerce a realizar una actividad que no les agrade.
- Transmítales el mensaje de que realizar ejercicio, entre otros hábitos sanos, les ayudará a tener una vida más plena.
- Facílíteles los medios y las oportunidades para la práctica de actividad física, regalándoles una pelota, un balón o unos patines, además de ayudarlos a distribuir su tiempo entre las tareas escolares, las comidas, la recreación en casa, el descanso y el ejercicio.
- Llévelos al parque a jugar o asista a sus participaciones deportivas y aliéntelo. Infórmese acerca de las actividades o escuelas deportivas que haya cerca de su localidad. A veces tienen un costo muy accesible, sobre todo cuando son organizadas por el gobierno.



**Es un hecho que ser activo en la edad escolar aumenta las probabilidades de serlo también en la edad adulta, por ello es importante que los padres promuevan la práctica de la actividad física en sus hijos.**

# El ocio

Con frecuencia tenemos la idea de que el ocio consiste en “no hacer nada” e incluso existe un dicho mexicano que dice así “la ociosidad es la madre de todos los vicios”. Sin embargo, esto no es verdad, ya que las actividades recreativas son fundamentales para tener una adecuada salud física y mental.



Según el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad de España, el ocio o tiempo libre, se caracteriza por cuatro elementos:

- Es el tiempo que no se dedica a trabajar, estudiar, comer o dormir.
- Es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión.
- Es un tiempo útil para sentirse bien, aprender cosas o aumentar las relaciones afectivas.
- Es un tiempo en el que hacemos uso de nuestra iniciativa y libertad, porque no estamos obligados a hacer algo.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Lectura 2015 realizada por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, estos son los principales pasatiempos de los mexicanos:

- Ver televisión (52.9%).
- Practicar algún deporte (26.7%).
- Reunirse con amigos o familiares (25.4%).

- Oír radio o escuchar música (22.6%).
- Leer libros (21.1%).
- Navegar en internet (11.7%).
- Ir al cine (9.2%).
- Ir al campo (7.2%).
- Ir a fiestas (5.9%).
- Leer revistas u otros materiales de lectura (5.9%).

No cabe duda de que la televisión es el “rey del entretenimiento” en México y otros países, tal y como se demuestra en otras encuestas realizadas alrededor del mundo.

Sin embargo, esta forma de pasar el tiempo no es buena ni mala en sí misma, sino que el problema radica en su abuso, ya que puede ser la causa de sedentarismo y con ello de otros males como el sobrepeso o la obesidad, aunado a que no es raro que frente al televisor se consuman alimentos ricos en calorías.

## Papel de la familia en el tiempo libre

Lo que hacemos con nuestro tiempo libre es de especial importancia como factor de protección o de riesgo para el cuidado de la salud. Por ejemplo, para nadie es un secreto que hacer deporte es beneficioso y previene muchas enfermedades; en cambio, otros pasatiempos, como “salir de reventón” continuamente, puede aproximar a los jóvenes al abuso del alcohol y el acercamiento a otras drogas.

Un joven insatisfecho con la forma en que invierte su tiempo de ocio y con pocos intereses en la vida, tendrá mayores probabilidades de iniciarse en el consumo de drogas. Sin embargo, la oferta recreativa gratuita o de bajo costo que existe actualmente es muy amplia. Con frecuencia, muy cerca de nuestros hogares podemos encontrar:

- Actividades culturales (bibliotecas, cines, teatros, televisión, radio, recorridos, conciertos y presentaciones callejeras).
- Prácticas deportivas (competencias, actividades al aire libre y clases).
- Talleres de formación (música, baile, pintura, escritura y fotografía).

Los padres, en su papel de educadores y guardianes, deben fomentar que sus hijos experimenten con diferentes formas de pasar el tiempo libre, además de las tradicionales como ver la televisión y navegar en las redes sociales.

Al realizar alguna actividad recreativa se obtienen diferentes beneficios a la salud.

Probablemente, uno de los más conocidos es la disminución del estrés, al “desconectarse” por un tiempo del trabajo o los problemas en casa, lo cual a su vez mejora la calidad del sueño.



No está de más recordar que las actividades físicas ayudan a mantener una buena salud, prevenir trastornos como obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer, además de aumentar las defensas contra enfermedades infecciosas causadas por gérmenes.

Por otra parte, cuando el tiempo libre se pasa en familia, contribuye a que sus miembros se conozcan mejor entre sí, incrementar su autoestima y evitar conductas de riesgo, como el uso de drogas, la conducción insegura o el sexo sin protección.

**Cobra especial importancia la coherencia y el ejemplo que muestran los padres entre los mensajes que dan a sus hijos sobre qué hacer con su tiempo libre, con su conducta. Por ejemplo, no se puede pretender que los niños y adolescentes vayan a clases de fútbol o pintura, si sus progenitores prefieren pasar varias horas frente a la televisión.**

# La lectura

El hábito de leer, ya sea un libro, una revista o el periódico, también es parte de un estilo de vida saludable, pues aporta múltiples beneficios.

A continuación, hacemos mención de algunos de ellos, los cuales fueron publicados en el diario español "El País" en mayo de 2015.

- **Ayuda a ser más empáticos**

La lectura es una excelente manera para conocer otros puntos de vista. Esto es particularmente válido para las obras de ficción, ya que nos permiten acceder a la forma en que piensan y actúan los personajes de los libros. En opinión del neurocientífico Giovanni Frazzetto, autor del libro "Cómo sentimos", "los individuos que leen ficción a menudo parecen mejores a la hora de entender a otra gente, empatizar con ellos y ver el mundo desde su perspectiva".



- **Mantiene al cerebro en forma**

La lectura contribuye a mantener al cerebro en forma, como cualquier actividad mental estimulante, como ocurre con el ajedrez o los crucigramas. Leer incluso podría ser útil para prevenir el Alzheimer.

Esto gracias a que cada vez que leemos un libro existe "un incremento sustancial e inesperado en el flujo sanguíneo en el cerebro, más allá de las áreas responsables de la función ejecutiva (planificación, razonamiento, memoria de trabajo, toma de decisiones, entre otras).

- **Contribuye al desarrollo infantil**

Según la neurocientífica británica Susan Greenfield, la lectura ayuda a ampliar la capacidad de atención de los niños, ya que "las historias tienen un comienzo, un desarrollo y un final, es decir, una estructura que empuja a nuestros cerebros a pensar de forma secuencial, y a enlazar causa, efecto y significado". Además, sirve para ampliar el vocabulario y está relacionado con un mayor conocimiento tanto académico como práctico en los siguientes años. Por si no fuera suficiente, la lectura en la adolescencia ayuda a forjar la identidad, ya que altera las conexiones mentales, creando nuevas ideas y formas de pensar.

- **Relaja**

Leer es un excelente ejercicio de relajación. De acuerdo a un estudio de la Universidad de Sussex (Inglaterra), disfrutar de un buen libro es más relajante que escuchar música, dar un paseo, tomar una taza de té o los videojuegos. También ayuda a conciliar el sueño, siempre y cuando no lo hagamos a través de una pantalla iluminada, como una tablet o el celular.

## Cómo promover el hábito de leer

Como mencionamos anteriormente, la lectura como parte de un estilo de vida trae consigo muchos beneficios, más aún si se inicia desde la niñez, aunque en hoy en día, dado al auge de la tecnología, cada vez es más difícil acercar a los pequeños a los libros, por ello le presentamos los siguientes consejos para conseguir este objetivo, publicados en el diario español "El Confidencial" en mayo de 2016.

- **Darles libertad de elección**

A veces olvidamos que los niños tienen capacidad crítica, por lo que se les debe dejar que ellos mismos escojan los libros que quieran leer. La imposición frecuentemente es un mal camino para fomentar la lectura. Si bien es recomendable que los padres propongan títulos a sus hijos, en ningún momento se les puede prohibir u obligar a leer un libro, siempre y cuando sea apropiado para su edad.

- **No imponer la lectura**

Obligar a un niño a leer un cierto período de tiempo al día solo provocará que termine odiando la lectura y no la contemple como un pasatiempo divertido.

- **Entender la lectura como un juego**

Uno de los mayores problemas a la hora de fomentar la lectura, es que los libros casi siempre han estado relacionados con las actividades escolares. Mostrar su cara divertida es la mejor manera de favorecer la

inquietud por leer, algo que se puede incentivar con talleres infantiles de lectura o de cuentacuentos.

- **Leer en espacios creativos**

No encasillemos a la lectura como algo que debe hacerse frente a un escritorio o dentro de una biblioteca. Encuentre lugares que alimenten la imaginación, como los parques y otros espacios abiertos, pero de preferencia permita que su hijo haga la elección.

- **Establecer una rutina diaria**

Para hacer de la lectura un hábito se recomienda buscar un espacio de tiempo, como por ejemplo antes de irse a la cama o después de cenar.

- **Mostrar interés por sus gustos**

Una buena forma de promover la lectura en los hijos es interesarse por sus títulos, personajes y géneros favoritos, así los alentamos a continuar leyendo y también a sentirse apreciados.



**Como cualquier otra actividad realizada para promover un estilo de vida saludable, el ejemplo es la mejor forma de hacerlo. Por eso, si desea que los pequeños en casa adopten el hábito de leer, es fundamental que vean a sus padres disfrutando de un buen libro, además tiene beneficios para todos, ya sean niños, adultos o personas de la tercera edad.**

# Promoción de una alimentación sana

Generalmente nos aconsejan lo importante que es llevar una alimentación correcta, sin embargo la pregunta más común es:

## ¿Cómo lo puedo lograr?

Las enfermedades crónicas asociadas a la nutrición están a la orden del día, son la causa principal de discapacidades y muertes prevenibles, estas, son las responsables del 77% de muertes en México y matan casi 40 millones de personas al año en todo el mundo.

Los factores causantes son principalmente los estilos de vida no saludables, de aquí la importancia de mejorar nuestros hábitos, modificando factores ambientales como son: **una alimentación sana, realización de actividad física y evitar la exposición a sustancias tóxicas como el alcohol y tabaco.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar a:

- Niños y jóvenes entre 5 y 17 años 60 minutos diarios en actividad física intensa moderada a vigorosa.
- Adultos: Mínimo 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana.

## Una alimentación saludable se caracteriza por ser:

- **Completa:** Todos los grupos de alimentos.
- **Equilibrada:** Proporción y distribución de nutrientes adecuada.
- **Suficiente:** Consumir las calorías necesarias.
- **Adecuada:** Adecuada para nuestras características (edad, peso, estatura, etc.).
- **Inocua:** No deben implicar riesgos a la salud.

## ¡Elija una alimentación sana y viva feliz!

Decidir llevar una dieta o alimentación sana no debe ser motivo de estrés, al contrario, debe

ser una motivación y no olvidar que comer siempre será un placer. En vez de pensar en aquellos alimentos que no deberá comer, piense en los que comenzará a incluir en su dieta y la oportunidad de aprender distintas preparaciones en conjunto con sus recetas tradicionales.

## ¿Tendré que dejar mi comida favorita?

**No**, una alimentación sana está basada en el equilibrio, la frecuencia y calidad en que consumimos los alimentos. Por lo tanto, si elegimos constantemente alimentos saludables, podremos consumir aquella comida favorita, el secreto es que la frecuencia y cantidad sean distintas.

Por ejemplo, si consumía su comida favorita cinco veces a la semana puede comenzar por reducirla a una vez a la semana y servir porciones más pequeñas.

Además, podemos adecuar nuestras recetas y elegir ingredientes con menos contenido de grasa, azúcar y calorías.

## Recomendaciones

Recordemos que un plan de alimentación se adecúa siempre a cada persona, sin embargo existen recomendaciones nutricionales generales:

- Comer alimentos de todos los grupos, todos los días (verduras, frutas, cereales, alimentos de origen animal, leguminosos y grasas), en cantidades suficientes.
- Incluir al menos 3 o más porciones de verduras diarias.
- Elige las frutas y verduras de temporada, son más económicas.
- Incluir verduras en todas sus comidas.
- Consumir frutas enteras.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas: Evitando las preparaciones como frituras y prefiriendo asados, al horno o a la plancha.
- Aumenta el consumo de carnes blancas como pescado y sardinas disminuyendo el consumo de carnes rojas.
- Evitar el consumo de embutidos y quesos maduros prefiriendo los frescos.
- Evitar el consumo de azúcares simples como refrescos, jugos industrializados, dulces y repostería.
- Acompañar las comidas solo con agua natural y si es de sabor sin azúcar añadida.
- Evitar el consumo de alimentos industrializados.

- Preferir los cereales integrales como la tortilla de maíz, avena, salvado, etc.
- Consumo regular de frutos secos y oleaginosos.
- Disminuir notablemente el consumo de sal, preferir sazonar las comidas con hierbas.
- Eliminar el consumo de alcohol y tabaco.
- Revisar las etiquetas e ingredientes de los alimentos a comprar.
- Comparte una alimentación sana con toda la familia, intégralos a nuevos hábitos.

## No olvidar

- Que la adopción de nuevos hábitos de alimentación se basa en la constancia y perseverancia.
- Buscar realizar actividades de recreación y relajación que te ayuden a mantener un buen manejo del estrés y estado emocional.
- Para una alimentación individualizada y guiada, acudir con un Licenciado en Nutrición.

## ¿Cómo se debe ver mi plato?



¡Vive feliz, vive saludable!

**UPU** UNIVERSIDAD  
PEDRO DE VALDIVIA

MSc L.N. Doris Kristell Padrón Priego.  
Carrera de Nutrición y Dietética.  
Universidad Pedro de Valdivia.  
Av. Vicuña Mackena 44, Providencia,  
Santiago de Chile.

# Ambientes obesogénicos

Nuestro país ocupa el primer lugar mundial en el consumo de refrescos y de personas obesas (incluyendo niños).

Obviamente que esta situación tiene como causa inmediata, por una parte la invasión de refrescos azucarados y de comida chatarra a partir del Tratado de Libre Comercio de Norteamérica, pero por otra la persistencia de las condiciones de pobreza poblacional que impiden el acceso en la vida cotidiana a nutrientes y oportunidades de desarrollo suficientes en cantidad y calidad.

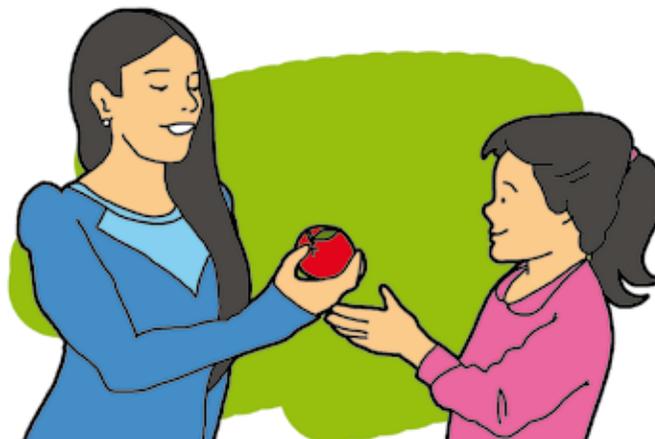


Se puede decir entonces, que vivimos en un ambiente obesogénico, o sea un entorno que promueve los malos hábitos alimentarios, mediante el consumo desmedido de alimentos nocivos a la salud, que desalienta el ejercicio físico, así como una estrategia publicitaria excesiva y de venta a precios atractivos de productos con alto contenido de azúcar, sodio y aditivos.

El sobrepeso y la obesidad que es el fenómeno que nos ocupa, se define según la OMS, como la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser nociva para la salud, recomendando especial cuidado sobre la promoción de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños.

Para darnos cuenta de la importancia del problema, a nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están relacionados con un mayor número de enfermedades y defunciones, que las que se producen por la desnutrición.

Sin embargo, en ambos casos, el común denominador es la desigualdad social, que provoca inseguridad alimentaria y que afecta a las poblaciones más vulnerables de una comunidad.



Si miramos el problema de la obesidad, en una perspectiva más a largo plazo, caemos en cuenta que, sin descuidar a los adultos afectados, se necesita proteger a las niñas y los niños de que se desarrollen en un ambiente obesogénico en cualquier nivel: familiar, escolar, laboral, barrial, localidad, regional, nacional, ya que la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2016, registró que nuestros niños y niñas de 5 a 11 años presentan un 32.2% de sobrepeso-obesidad, circunstancia que plantea que el problema persistirá por bastante tiempo, si consideramos que los hábitos adquiridos en la niñez y adolescencia en su mayoría persisten en la vida adulta.

El problema del ambiente obesogénico en México no puede esperar, debe de afrontarse de inmediato, pero dada su complejidad no puede ser de forma simple y unilateral, sino mediante la razonable y honesta participación del Estado, la industria alimentaria y la población, para desconsolidar esos ambientes que promueven el sobrepeso-obesidad en el país, en estrecha relación con la solución de fallas en los sectores agroalimentarios, sociales, económicos, políticos, culturales, educativos, seguridad social, mercantilización de la comida y la salud, todos esenciales para el desarrollo. Sin olvidar cumplir paralelamente con la observancia de los derechos humanos a la alimentación y nutrición sana, al agua de calidad y cantidad para consumo humano, salud integral, educación liberadora y naturaleza sustentable.

**De acuerdo con Gonzalez Contró, para el ámbito jurídico, recomienda iniciar con:**

1. Dar cumplimiento al mandato constitucional para que los particulares coadyuven al cumplimiento de los derechos de la niñez, específicamente en términos de salud e información.

2. Precisar en las legislaciones municipales, estatales y nacionales mecanismos contra amenazas y daño concreto de obesidad infantil.

3. Reconocer en el marco jurídico y en la práctica, la titularidad de los derechos de los niños oponibles a cualquier interés, autoridad y actor frente al ambiente obesogénico como punto de partida para identificar a los responsables de respetarlos y garantizarlos.



**Javier E García de Alba García.**  
**Ana L Salcedo Rocha.**  
**Unidad de Investigación Social,**  
**Epidemiológica y de Servicios de Salud.**

# Cómo tener hábitos saludables

De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, la rutina se define como “costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática”. Esto nos indica que cualquier actividad puede volverse una rutina, ya sea definida como buena o mala, adecuada o no, algo que nos genere bienestar o perjuicio.

En la actualidad nos hemos dado cuenta que existen muchos placeres alimentarios que pueden desencadenar problemas a la salud, por ese motivo es importante poner manos a la obra e iniciar con actividades que generen hábitos saludables.

Como primer paso es necesario conocer cuáles son las actividades que nos generan salud y bienestar. Entre las más importantes destacan la buena alimentación, el ejercicio físico y el descanso. De acuerdo al sitio worldhealthdesign.com diez son las acciones a poner en práctica. Las cuales enumeramos a continuación: Hacer una lista de compras, aprender a cocinar, beber más agua, comer más verduras, hacer ejercicio, no ser sedentario, ejercitar la mente, olvidar el estrés, dormir 8 horas, evitar el azúcar y el estrés.

De la lista anterior se puede ver si en alguna de ellas o en todas es necesario poner énfasis.

## Pero, ¿cómo se crea un hábito saludable?

El sitio web “Psicología estratégica” nos indica el proceso de aprendizaje de los hábitos, y consta de tres acciones: Estímulo activador, acción y recompensa.

Se comenta que se tiene que repetir dicha acción un número suficiente de veces para que el cerebro establezca las conexiones neuronales implicadas en la realización de la conducta que se quiere fomentar.

Como ejemplo, supongamos que se quiere mejorar el hábito del ejercicio, un estímulo activador puede ser utilizar la ropa deportiva favorita, seleccionar música emotiva o acudir a un bonito parque, la acción puede generarse al realizar solo 5 o 10 minutos, eso nos ayudará a no ver la acción tan pesada, y la recompensa puede ser pensar en una ducha gratificante, el agua caliente del baño, en un jabón aromático o en un desayuno posterior rico y saludable.

Uno de los recursos utilizados en la actualidad por la mayor parte de la sociedad son los dispositivos móviles y sus afamadas aplicaciones (*app*). En estas tiendas virtuales podemos encontrar muchos apoyos poder mejorar alguna acción. Ya sea que encontremos calendarios y/o agendas que nos recuerden qué tarea está pendiente, asimismo existen *apps* que nos ayudan con la alimentación, recetas, consejos y guías. Otras nos formarán las estrategias para la actividad física y por mencionar algunas muy conocidas, aquella que nos recuerda tomar agua natural cada cierto tiempo.

Solo es cosa de echar un vistazo a la gama de opciones que nos da la tecnología. En este sentido sí es importante no desesperarse, ya que se puede caer en la saturación de opciones, hay que encontrar la que se adapte a las necesidades.

Por otro lado, hay que utilizarse con regularidad, esto con el fin de almacenar todos los datos posibles porque algunas de ellas trabajan mejor con más información.

Cabe recordar algo muy importante, existen acciones que nos generan un placer momentáneo, pero que nos pueden llevar a enfermarse y con el tiempo tener que utilizar medicamentos, evitar cierto tipo de alimentos o tener que acudir a terapia, por lo que es recomendable analizar qué costumbres no son adecuadas en la vida diaria.

**Recordemos que ante cualquier situación que genere conflicto, un especialista es el indicado para apoyar con la intención de lograr los objetivos. Ya sea de forma personal o grupal, existen técnicas con las cuales se facilita la creación de hábitos y rutinas saludables.**



## RECETAS

### Ensalada campesina griega (4 porciones)

#### Ingredientes

- 225 g Pollo cocido y cortado en cubos (puede sustituirse por camarón).
- 2 Jitomates medianos (cortados en rebanadas de dos y en cuarterones).
- 1 Pepino grande (cortado en cubos).
- 1 Pimiento rojo (sin semillas y picado).
- ½ Taza de queso feta (cortado en cubos de 1 cm).
- ¼ Taza de aceitunas sin semilla.
- ¼ Taza de aceite de oliva extra virgen.
- ¼ Taza de jugo de limón.
- 2 Cucharaditas de orégano seco.
- 1 Cucharadita de mostaza Dijon.
- 1/8 Cucharadita de pimienta negra molida.

#### Procedimiento

- En una licuadora, mezcle el aceite, el jugo de limón, el orégano, la mostaza y la pimienta negra hasta que todo se combine.

En un tazón grande, agregue el pollo, los jitomates, el pepino, el pimiento, el queso y las aceitunas.

Añada el aderezo que preparó anteriormente, combine bien y sirva.

Del libro “La biblia de la salud intestinal” del Dr. Gerard E. Mullin



# Cómo divertirse sin alcohol o drogas

El alcohol etílico o etanol es un depresor del sistema nervioso central, actualmente es la droga legal de mayor consumo e índice de personas con dependencia en México. Inclusive, el país se encuentra entre los Estados de América Latina con un consumo excesivo episódico elevado (beber más de cinco tragos en una sola ocasión), especialmente entre jóvenes (Villatoro y Median en Monteiro, 2007:5).



Los resultados de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, ENCODAT 2016, nos dice que la media nacional es del 29.9% para los hombres y para las mujeres el 10.3%.

La mala noticia es que Jalisco se encuentra por encima de la media nacional con el 39.2% y 16.8%, respectivamente de consumo de alcohol. Por esta razón, es de suma importancia conocer que existen diversas formas para divertirse o relajarse, siendo el alcohol el menos indicado para conseguir estas sensaciones.

Una de las actividades que mayor sensación de relajación, placer y felicidad aporta, es hacer ejercicio, como caminata ininterrumpida, subir escaleras, trotar, andar en bicicleta, practicar yoga, taichí, hacer tareas de jardinería, levantar pesas, nadar, etc.; el ejercicio periódico aumenta la confianza en ti mismo, relaja y disminuye los síntomas relacionados con la depresión leve y la ansiedad.

El ejercicio también mejora la calidad del sueño, que a menudo resulta afectado por el estrés, las tensiones de la vida diaria y las preocupaciones. Todos estos beneficios del ejercicio promueven

la reducción de tus niveles de estrés y te proporcionan dominio sobre tu cuerpo y tu vida.

Algunos tips que te sugiero para ayudarte y que paso a paso se vaya generando una disciplina en tu vida diaria es:

1. Realiza la actividad física que te gusta, con lo que te sientas cómoda o cómodo, esto dará paso a que la actividad sea más simple de hacer.
2. Busca un amigo o amiga para realizar la actividad, esto generará en ti un incentivo de motivación adicional a los beneficios de realizarlo.
3. Mantente firme en tu decisión de ejercitarte y verás cómo tu cuerpo se programa en automático para continuar.
4. Cambia de rutina ayudando a que tu cuerpo se mantenga siempre alerta, para experimentar la capacidad que tiene al adaptarse en diversas actividades.



La diversión es un estado que debe ser experimentado frecuentemente por cada uno de nosotros y de nosotras, principalmente hacerlo de forma saludable, entre ellas podemos encontrar estrategias tales como las artes, que nos llevan a experimentar una forma distinta de expresarnos. Las artes en sus diferentes variaciones nos ocasionan un incremento en nuestra autoestima y una forma diferente de comunicación.

Se puede practicar las artes en sus diversas modalidades, desde escribir una carta, pintar un collage, dibujar nuestros sentimientos y así dar a conocer nuestro estado de ánimo, hasta bailar y sentir la música cómo se impregna por nuestros poros hasta llegar a movernos casi por sí solos.

Estos mecanismos de comunicación nos permiten divertirnos sin tener que usar el alcohol y además son mecanismos de utilidad, los cuales nos acercan a pasar mayores momentos de convivencia con las personas que apreciamos y nos dirigen para llevar un estilo de vida saludable.

Cabe hacer mención que entre los adolescentes y jóvenes se han corrido muchos mitos referente a que no se puede conseguir la diversión sin consumir drogas o alcohol, por supuesto que es una mentira, ya que aquí presentamos dos ejemplos claros de muchas actividades que se pueden realizar sin la necesidad de consumir sustancias psicoactivas.



En la actualidad, gracias a esta desinformación, muchos jóvenes y adolescentes forman parte de estadísticas dolorosas, como las que se recaban en el Servicio Médico Forense, SEMEFO, en el reporte del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de las Adicciones, SISVEA 2018, que dice que los cadáveres que dieron positivo a sustancias en el momento de su fallecimiento, el 99.4% dio positivo a alcohol.

**Por consiguiente vemos que el consumo de alcohol para nada es un estilo saludable, ya que el laboratorio que produce los mejores químicos naturales para divertirnos, ser felices y estar relajados es nuestro propio cuerpo.**

**Te regalo esta reflexión:**

**“Pregúntate cuántas opciones tienes a tu disposición para tomar decisiones diferentes que te lleven a resultados saludables, para disfrutar del día que transcurre hoy”.**



**María Guadalupe Gómez Parra.**

## Cápsula informativa Yakult



### Probióticos como estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable se refiere al conjunto de acciones que un individuo practica con la finalidad de tener una vida plena, alejada de la enfermedad y con ciertas características de bienestar.

Una de las principales acciones es la alimentación sana, la cual aporta nutrientes, balance de energía, placer al consumo y un medio para la convivencia social y familiar.

Los probióticos han demostrado ejercer un efecto benéfico al ser consumidos como parte de una sana alimentación. Proveen de microorganismos en favor de mantener una microbiota intestinal sana y la prevención de enfermedades, por tal motivo el consumo cotidiano de probióticos es considerado parte de los hábitos para promover una vida más saludable.

## Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1° a 3°) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

**Mayores informes:** Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103  
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

## Por una sociedad más sana



### Sofúl<sup>LT</sup> Yakult

Alimento lácteo fermentado para beber, es reducido en calorías que, además de proporcionar calcio, proteínas, vitamina E y D y contiene

Más de **20,000**

millones de *Lactobacillus casei* Shirota



Exclusivo de la marca **Yakult**

### Vida Sana Romance 99.5 FM

En **Yakult** nos pusimos románticos y a partir de este año nuestro programa **"Vida Sana"** se transmitirá en la estación **"Romance 99.5" de FM**, en el espacio de **"El Observador"** con Ricardo Mejía, desde donde seguiremos contribuyendo a la construcción de una sociedad más sana con mensajes de salud.

Tema

● Estilo de vida saludable

Horario

● 12 de septiembre / 9:00 a.m.

Sabías que el *Lactobacillus casei* Shirota



Equilibra la microbiota intestinal



# Mensaje secreto



Yakuamigo, te invitamos a descifrar el siguiente mensaje oculto, intercambiando el código por la letra correspondiente.



a	🕷️
b	🚲
c	❤️
d	👨🏫
e	🛡️
f	🏭
g	🐱
h	🔧
i	📍
j	📞
k	🎵
l	👄
m	🚲
n	🚫

ñ	🔑
o	👁️
p	🏆
q	🎮
r	📺
s	📣
t	🌐
u	🔓
v	☔
w	✈️
x	👽
y	👂
z	♿

🛡️	👄
e	

👄	🕷️	❤️	🌐	👁️	🚲	🕷️	❤️	📍	👄	👄	🔓	📣
					b							

❤️	🕷️	📣	🛡️	📍
a				

📣	🔧	📍	📺	👁️	🌐	🕷️	👨🏫	🛡️
				a				

👂	🕷️	🎵	🔓	👄	🌐
				t	

❤️	👁️	🚫	🌐	📺	📍	🚲	🔓	👂	🛡️

🕷️

👄	🕷️

📺	🛡️	👨🏫	🔓	❤️	❤️	📍	👁️	🚫

👨🏫	🛡️

📣	🔓	📣	🌐	🕷️	🚫	❤️	📍	🕷️	📣
				n					

🌐	👁️	👽	📍	❤️	🕷️	📣

## RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



*Suehiro*  
Restaurant - Bar Japonés

WWW.SUEHIRO.COM.MX

# Yakult

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

## SOLICITA

### EL SIGUIENTE PERSONAL

#### ■ Demostradora

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años

#### ■ Chofer ZM / Cd. Guzmán / Tepatitlán

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo

#### ■ Promotor de cambaceo

**Requisitos:** Preparatoria  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo  
(hombres)

## ¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

#### Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley  
Seguro de vida  
Fondo de ahorro  
Capacitación continua

**Puedes enviar tu CV a: [contratacion@yakult.com.mx](mailto:contratacion@yakult.com.mx)**

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:

**Oficina Guadalajara:** Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Teléfono** 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

**Sucursal Ciudad Guzmán:** Pihuamo No. 113, Col. Colinas del Sur, C.P. 49097, **Tel.** 341 4138 376  
**Sucursal Tepatitlán:** Dr. Ricardo Alcalá No. 88, Col. Centro, C.P. 47600, **Tel.** 378 781 6160