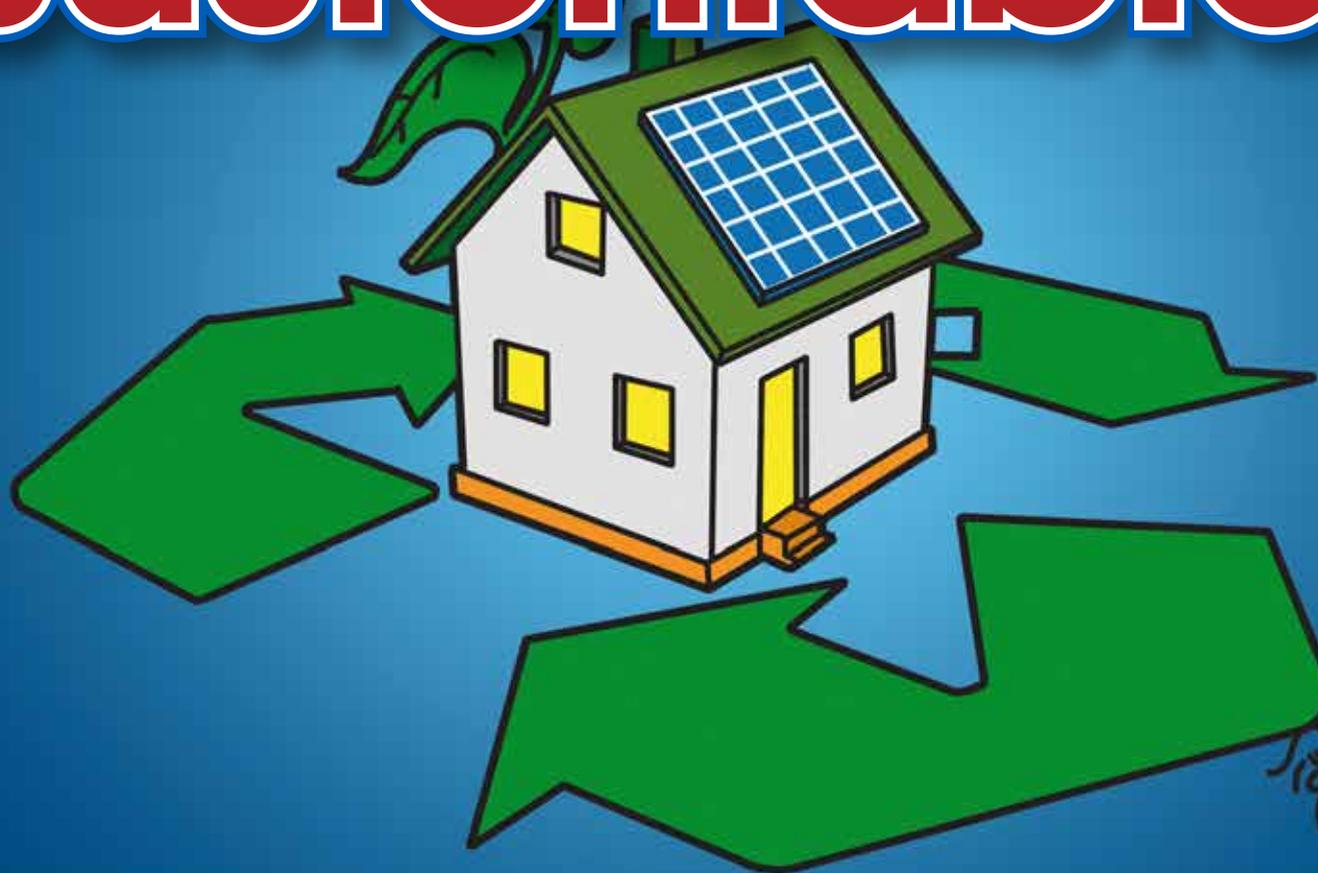


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXVIII / No. 333 / Distribución Gratuita

## Hogar sustentable



Las viviendas sustentables son una realidad, aquellas que siguen un nuevo modelo de construcción y de conciencia ambiental, que contribuyen a mitigar los efectos del cambio climático a través de las llamadas “ecotecnologías”, las cuales permiten ahorrar energía y agua. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde encontrará más información que le servirá para hacer su hogar más amigable con el medio ambiente.

Atentamente / Comité Editorial

# Sustentabilidad y vivienda

De acuerdo a la Base de Datos de Emisiones para la Investigación Atmosférica Global del Banco Mundial, en 2018, México ocupaba el lugar número doce entre las naciones que emitieron más gases de efecto invernadero (GEI) a la atmósfera, solo por debajo de Brasil en América Latina.



Cabe recordar que los GEI son compuestos gaseosos, producidos principalmente por actividades humanas como la ganadería y la quema de combustibles fósiles, que contribuyen en gran medida al calentamiento global y el cambio climático, con las consecuencias ambientales que hoy todos padecemos, como temperaturas más elevadas que hace veinte años y huracanes cada vez más devastadores. Según la publicación “Vivienda sustentable en México”, de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT), “la vivienda y los sistemas urbanos ocupan un papel importante en el potencial de mitigación de emisiones de GEI, debido a que en los ámbitos urbanos se consumen cerca del 50% de los recursos energéticos”.

## Desarrollo sustentable

Antes de continuar, resulta conveniente definir qué es el “desarrollo sustentable”. En 1987, se presentó ante la Comisión Mundial del Medio Ambiente y el Desarrollo en las Naciones Unidas, el informe “Nuestro Futuro Común”, donde se acuñó la definición más utilizada en la actualidad:

“Desarrollo sustentable, es el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades”.

Éste se afirma sobre tres ejes específicos:

1. Un desarrollo que tome en cuenta la satisfacción de las necesidades de las generaciones presentes.
2. Un desarrollo respetuoso del medio ambiente.
3. Un desarrollo que no sacrifique los derechos de las generaciones futuras.

## Vivienda sustentable

Una vivienda sustentable es aquella que, de acuerdo a la publicación “Vivienda sustentable en México” de la SEMARNAT, “toma en cuenta aspectos de sustentabilidad, como diseño bioclimático y eficiencia energética, esto último mediante la incorporación de tecnologías sustentables definidas en un paquete básico referidas a gas, electricidad y agua, para obtener ahorros en el consumo de energía, pagos de servicios (gas, electricidad y agua) y reducción de emisiones de CO<sub>2</sub>”.

Las características de una vivienda sustentable, de acuerdo a los foros de la Comisión de Vivienda del Senado de la República (2016), son las siguientes:

- Uso eficiente y racional de la energía.
- Conservación, ahorro y reutilización del agua.
- Prevención de residuos y emisiones.
- Creación de un ambiente saludable y no tóxico.
- Cambios en los hábitos de las personas y comunidades en el uso de edificaciones.

Además de contribuir a mitigar los efectos negativos del cambio climático, adquirir o construir una vivienda sustentable trae consigo muchos beneficios; por ejemplo, ahorrar dinero en las facturas de agua, gas y electricidad. Por otra parte, el empleo de ecotecnologías en casa contribuye en gran medida a llevar una vida más confortable.



**En nuestro país, los mexicanos podemos acceder a diferentes programas para adquirir una vivienda sustentable. Sin embargo, si ya cuenta con un hogar, nunca es tarde para dotarlo de ecotecnologías que le ayudarán a aprovechar de mejor forma el agua y la energía.**

## Comité Editorial

**Julio de 2022.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Erick Yael Rodríguez Bocanegra, Rafael Humberto Rivera Cedano. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** GUTTEN PRESS S.A. DE C.V. Periférico Oriente No. 103, Tonalá, Jal. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales: Ameca:** 0137 5758 1213, **Chapala:** 0137 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 0134 1413 8376, **Colima:** 0131 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 0147 4741 1011, **Manzanillo:** 0131 4333 6936, **Tepatitlán:** 0137 8781 6160, **Ocotlán:** 0139 2925 4130, **Puerto Vallarta:** 0132 2299 1594, **Autlán:** 0131 7381 3403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.mx



# Ecotecnologías

De acuerdo al informe “Balance Nacional de Energía”, elaborado en 2020 por la Secretaría de Energía, el sector residencial, comercial y público consumió el 24.5% de toda la energía producida en el país.

Dado que el gas licuado y la energía eléctrica constituyen dos de las fuentes energéticas más importantes en los hogares urbanos, representan a su vez excelentes oportunidades en aquellas viviendas donde aún no se emplean las llamadas “ecotecnologías” para reducir su consumo, las cuales por cierto también contribuyen al ahorro de agua.

## ¿Qué son?

Hoy en día, no existe una descripción única y precisa acerca de lo que son las ecotecnologías. Sin embargo, el Lic. Jorge Adrián Ortiz Moreno, de la Unidad de Ecotecnologías del Centro de Investigaciones en Ecosistemas de la Universidad Nacional Autónoma de México y autor del libro “La ecotecnología en México” (2014), propone la siguiente definición:

“Dispositivos, métodos y procesos que propician una relación armónica con el medio ambiente y buscan brindar beneficios sociales y económicos tangibles a sus usuarios...”.

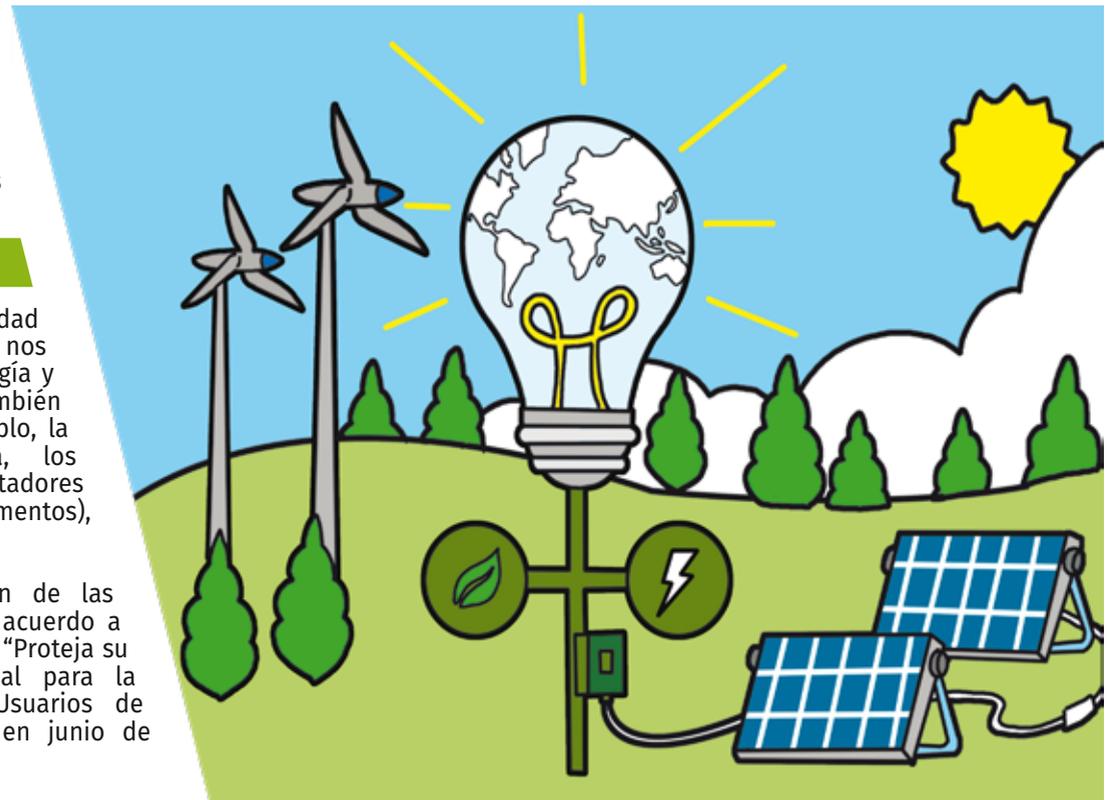
## ¿Cuáles son?

Existen una gran cantidad de dispositivos que nos permiten ahorrar energía y agua en el hogar, pero también en zonas rurales, por ejemplo, la estufa mejorada de leña, los sanitarios secos y los deshidratadores solares (para la conservación de alimentos), entre otros.

A continuación, hacemos mención de las ecotecnologías más populares, de acuerdo a los datos presentados en la revista “Proteja su dinero”, de la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, publicada en junio de 2013.

- **Regadera economizadora.** Mientras que las convencionales utilizan de 10 a 23 litros de agua por minuto, las ecológicas solo consumen de 7 a 10 litros.

- **WC con sistema de doble descarga.** Los inodoros antiguos consumen de 11 a 20 litros de agua por descarga, en cambio, los nuevos permiten elegir entre dos volúmenes distintos (3 o 6 litros), mediante dos botones bien diferenciados.
- **Aereadores.** Son accesorios para el grifo que inyectan burbujas de aire y disminuyen el flujo de agua hasta en un 50%.
- **Focos fluorescentes.** A pesar de que las lámparas ahorradoras son más caras que los focos comunes, consumen cuatro veces menos energía eléctrica y duran ocho veces más.
- **Calentador solar.** Es un dispositivo que sirve para captar la radiación solar, transformarla en energía térmica y transferirla al agua para calentarla, la cual se almacena en un tanque térmico. Aunque cuesta el doble o más que un calentador tradicional de depósito, la gran ventaja es que no utiliza gas, no tiene costo de mantenimiento y tiene una vida útil dos veces mayor.
- **Sistemas de captación y aprovechamiento del agua de lluvia.** Consiste en un arreglo casero que permite interceptar, recolectar y almacenar las precipitaciones pluviales.
- **Paneles fotovoltaicos.** Son sistemas integrados por módulos de celdas que transforman la radiación solar en corriente eléctrica, la cual puede usarse para cualquier cosa en el hogar.



Las ecotecnologías utilizan los avances de la tecnología para satisfacer las necesidades humanas, minimizando el impacto ambiental y el gasto en el bolsillo.

# Huertos urbanos

De acuerdo a la Ley de Huertos Urbanos en la Ciudad de México, publicada en 2016, se define a los huertos urbanos como:

“Todo aquel espacio que se encuentra en el territorio urbano destinado al cultivo y producción de alimentos, el cual se puede llevar a cabo tanto en tierra firme o en espacios alternativos como recipientes, materiales de reciclaje, esquineros, entre otros”.



Asimismo, la Ley señala que “se puede realizar en viviendas, pequeñas parcelas, patios, techos, jardines, terrazas, balcones, espacios subutilizados y recuperados, tanto públicos como privados, para el cultivo de hortalizas, verduras y frutas a escala doméstica, para el auto consumo y en los casos donde sea factible, para la venta de excedentes”.

## Beneficios

Según el portal de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, la función del huerto urbano no es producir una cantidad importante de alimentos, sino más bien **promover una diversificación de los hábitos alimentarios**. Por ejemplo, en estos generalmente se aplican diversas técnicas orgánicas, evitando el uso de herbicidas e insecticidas, para recrear un ecosistema que se sostiene con la diversidad de los cultivos y la rotación de los mismos.

A su vez, se brinda un marco en el cual la familia, los vecinos y grupos afines pueden **observar, aprender y facilitar los procesos naturales, como siembra, cuidados, floración-reproducción, cosecha, conservación, elaboración de alimentos y resiembra**, los cuales, además de tener propósitos productivos, poseen un contenido educativo ambiental, que contribuyen a fortalecer la integración y el trabajo en equipo.

Los huertos urbanos también **ayudan a las familias a reducir los gastos alimentarios al satisfacer el autoconsumo, fomentar la integración familiar y embellecer los espacios, así como a promover la alimentación sana y el cuidado del medio ambiente** al reutilizar los desechos orgánicos que se generan en casa todos los días para elaborar la composta.

## Recomendaciones

Tener un huerto en casa es muy sencillo, sin embargo, hay que tomar en cuenta ciertos detalles para que las plantas crezcan sanas. A continuación, le ofrecemos algunos consejos publicados en el portal del Ayuntamiento de Mérida.

- Para climas cálidos como el nuestro, se recomienda regar una vez al día por la mañana, tal vez más cuando haga mucho calor.
- La mayoría de las plantas necesitan mucha luz, aunque para otras es recomendable colocar una protección por ser más sensibles a la pérdida de agua. Puede consultar esta información en las especificaciones de plantación de cada semilla.
- La tierra debe nutrirse para tener todo lo necesario para los cultivos, como agua, nutrientes y oxígeno, por eso es recomendable abonarla. Además, las plantas crecen mejor en la tierra suelta, suave y con abundante cantidad de poros. Agregue hojitas secas.



**Seguramente, el tener un huerto en casa no sea la solución para obtener todos los alimentos que necesita su hogar, pero es sin duda una excelente forma de fomentar la unión familiar, olvidarse del estrés cotidiano y conseguir que los pequeños consuman vegetales cosechados por ellos mismos.**

# Sistema de captación de agua de lluvia

Para el ser humano es sumamente necesaria la utilización de agua, desde su consumo, pasando por el uso doméstico, hasta los procesos de trabajo. Es por ello que es muy importante el manejo y cuidado de este recurso.



De acuerdo con Andrea Gutiérrez Sastrias en la publicación “Captación de agua pluvial, una solución integral”, de 2014, el agua de lluvia puede ser interceptada, colectada y almacenada en depósitos especiales para su uso posterior. En la etapa prehispánica, se utilizaron las chinampas, acequias, calzadas, diques, albarradones y acueductos para estos fines, construidos con materiales como la madera, la piedra y el lodo, así como plantas y tules.

De igual forma, el agua que caía con las lluvias se recolectaba en recipientes, depósitos subterráneos o a cielo abierto. El líquido se captaba mediante canales y zanjas, aprovechando el agua rodada (en patios y casas, en el campo, en jagüeyes o mediante bordos) o bien conduciéndola desde los techos de las viviendas y edificios por medio de canchales de madera, pencas o canalitos a los depósitos. Esta práctica es muy similar o imitada en la actualidad, únicamente utilizando otros materiales y filtros, dada la necesidad de limpiar el líquido.

## ¿Cómo realizar la captación de agua en casa?

La Secretaría de Medio Ambiente, así como la Comisión Nacional del Agua, en los lineamientos técnicos: Sistema de captación de agua de lluvia a nivel vivienda (2022), la recolección de agua se lleva a cabo con el “Sistema de captación de agua de lluvia” (SCALL), las cuales son tecnologías mediante las cuales se habilita un área de captación en las viviendas con el fin de recolectar el agua de lluvia, para posteriormente conducirla a lugares en donde pueda almacenarse, como por ejemplo cisternas o tanques de almacenamiento y posteriormente darle el tratamiento adecuado para uso y consumo humano.

Las características son las siguientes:

- Área de captación. Superficie impermeabilizada donde caerá el agua y recorrerá por medio de canaletas hacia los tubos de conducción, deberá tener una pendiente de 2% para que escurra el agua de forma natural.
- Dispositivo de filtrantes de contaminantes. Esto es para evitar el ingreso de agentes contaminantes al depósito de líquido, puede ser una barrera física. El agua inicial de la lluvia no se deberá almacenar, con el fin de evitar elementos contaminantes.
- Sistema de conducción.
- Tanque de almacenamiento. Tiene que ser impermeable, hermético, accesible a la limpieza y reparaciones internas.
- Entrada para llenado y rebosadero. En la parte superior deberá tener un conducto de desfogue que permita almacenar en otro contenedor el líquido sobrante.
- Salida de agua. Puede ser un conducto instalado a la tubería del hogar o una salida simple del tanque.



La captación de agua de lluvia es un método ancestral que hoy en día se voltea a ver debido a la necesidad y escasez del vital líquido en nuestra sociedad, y como dice el investigador Arturo Gleason en su libro *Gestión y Planeación del sistema hidrosanitario del Área Metropolitana de Guadalajara* (2016), “la participación ciudadana es imprescindible junto con el apoyo gubernamental”.

# ¿Dónde desechar las baterías?

Las baterías alcalinas son productos que han tenido una función muy importante en la historia, pero en la actualidad su uso se ha desalentado porque tienen una vida útil muy corta y se vuelven rápidamente residuos peligrosos para el medio ambiente.

Sin embargo, todavía se siguen utilizando, hoy en día existen aparatos y equipos electrónicos que necesitan de este tipo de baterías para funcionar.

Una de las indicaciones más importantes, es no desechar las baterías en la basura común, es una leyenda que podemos ver en los empaques del producto, así como en la misma pila.

Por su parte, la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, en la "Guía para el consumo y manejo sustentable de pilas" 2018, menciona que al ser desechadas se clasifican como residuos peligrosos o residuos de manejo especial, así mismo aclara que la disposición final de los residuos de pilas se debe efectuar en sitios autorizados en los que existan las condiciones necesarias para prevenir la contaminación del suelo.

En Guadalajara, el Gobierno de Jalisco colocó depósitos de pilas en algunas estaciones del tren ligero, así como en algunas paradas de camión, entre otros lugares estratégicos.

## ● Baterías recargables

Las baterías recargables cumplen una función primordial en la vida moderna, ya que evitan estar gastando en pilas desechables y más en productos que utilizan demasiada energía, como juguetes eléctricos, cámaras digitales, radios, lámparas, etc.

En la Revista del Consumidor de abril del 2016, se presentó un estudio de calidad de las pilas recargables de tecnología Níquel-Hidruro metálico (Ni-HM), la cual se comenta es la más común.

Se concluye que a pesar de que el costo inicial es mayor en las pilas recargables, añadido por la compra del cargador, con el uso, se vuelve rentable y de paso se aminora la contaminación ambiental, ya que una pila recargable puede sustituir a 300 desechables. De igual manera, recomiendan adquirir productos que no requieran este tipo de baterías, sino buscar aquellos que utilicen energía limpia, como la solar.

**Un consumo adecuado de la energía es la mejor opción en el cuidado del planeta y nuestra economía.**



## RECETAS

## Estofado cremoso de pollo (6 porciones)



Fuente: Platillo Sabio Profeco.

### Ingredientes

- 1 Pechuga de pollo grande, deshuesada y sin piel, cortada en 6 porciones.
- 840 g Papitas cambray sin cáscara.
- 1/3 Kg Jitomate, molido y colado.
- 3 Zanahorias en rodajas.
- 1 Pimiento verde cortado en rajas.
- 1/2 Cebolla finamente picada.
- 50 g Aceitunas sin hueso.
- 50 g Pasitas.
- 2 Dientes de ajo triturrados.
- 1/2 Taza de crema agria.
- 4 Cucharadas de aceite.
- 3 Cucharadas de mantequilla.
- 2 Clavos de olor.
- 2 Pimientas gordas.
- 2 Tazas de caldo de pollo o agua.
- 2 Sal al gusto.

### Procedimiento

- Salpimente el pollo.
- En una cacerola a fuego medio, derrita la mantequilla junto con dos cucharadas de aceite. Agregue el pollo previamente salpimentado para que selle y retire.
- En la misma sartén, agregue dos cucharadas de aceite y acitrone la cebolla y el ajo.
- Incorpore el jitomate molido y cuando cambie de color, añada el pollo, las especias y el caldo. Tape y deje cocer a fuego bajo por espacio de 20 minutos.
- Pasado este tiempo incorpore las zanahorias, papas, aceitunas y pasitas. Tape y continúe cocinando por 10 minutos.
- Al final, agregue el pimiento y la crema, revuelva, verifique la sazón y deje al fuego hasta que las papas estén suficientemente cocidas.
- Sirva bien caliente.

# Yakult en los ODS

En el año 2015, los líderes mundiales adoptaron los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger al planeta y asegurar la prosperidad para todos, como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible con metas específicas que deben alcanzarse en un período de 15 años, esto es para el año 2030.

Yakult, como empresa mundial, no está lejos de participar en el cuidado del planeta, ya que ha expandido su negocio con el lema corporativo de “Salud para las personas y la Tierra”.



En el año 2021, se analizó el impacto de las actividades comerciales en la sociedad y el medio ambiente y se planteó un impacto ambiental cero para el año 2050, con metas cuantitativas en tres aspectos principales para el año 2030:

## ■ Cambio climático

Es un tema importante para la sostenibilidad del grupo Yakult, ya que se requiere una sociedad libre de carbono, por lo tanto la empresa reducirá las emisiones de gases de efecto invernadero promoviendo aún más la conservación de energía e introduciendo activamente energías renovables.

## ■ Envases y empaques de plásticos

Existen problemas sociales relacionados con la contaminación ambiental causada por los desechos plásticos y el reciclaje de recursos. En Yakult, tenemos como objetivo establecer una tecnología básica para envases y embalajes que no dañen el medio ambiente y al promover la conversión a materiales que faciliten el reciclaje de recursos, trabajaremos para reducir la carga medioambiental de plástico. Además, seguiremos promoviendo esfuerzos como la reducción de este material en el proceso de producción.

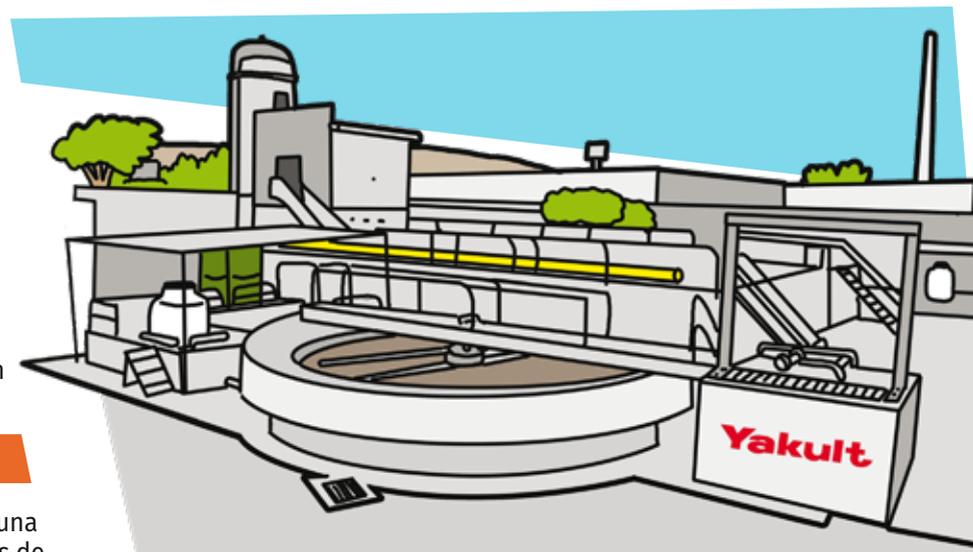
## ■ Agua

Además de ser un recurso limitado en la Tierra, los problemas relacionados con el agua, como los desequilibrios en el suministro, la demanda de agua y los desastres naturales, son un tema importante para las actividades comerciales del grupo Yakult, ya que se utiliza en el proceso de producción como materia prima.

Por lo tanto, además de reducir la cantidad de agua utilizada, promoveremos la formulación de planes de manejo que aborden los riesgos en fabricación, conservación y uso sustentable de los recursos hídricos.

En el caso de México, tenemos las siguientes iniciativas ambientales para reducir el uso de agua en dos fábricas:

En Planta Yakult Guadalajara se cambió, en 2018, el método de suministro de agua refrigerante a los equipos, lo que permitió reducir el uso de agua a menos de la mitad del año anterior. En tanto, en la Planta Ixtapaluca, el agua se conserva mediante la reutilización de aguas residuales, previo tratamiento, para el riego de espacios verdes alrededor de la planta.



Así hemos reducido el uso de agua para conservar los valiosos recursos hídricos y también hemos logrado reducir los costos. Esto ha hecho que todos los empleados tengan más en cuenta la protección del medio ambiente. Deseamos seguir manteniendo el nivel de excelencia de nuestras actividades, sin desperdiciar recursos.

**Yakult es una empresa que está presente en 40 países y regiones, por tal motivo se tiene la claridad del impacto positivo que pueden generar cambios, mejoras en la producción y utilización de material que no dañe al planeta.**

# Nutrición materna y programación fetal

La buena nutrición ha sido relacionada con la salud a lo largo de muchos años, se sabe que alimentándonos bien podemos tener una vida más activa y libre de enfermedades. Últimamente se ha desarrollado la teoría de la programación fetal y tiene como precedente la idea que la salud se puede comenzar a definir desde el momento en que están en etapa gestacional y que dependiendo de la nutrición de su madre se pueden evitar enfermedades en la etapa adulta.



## ¿Qué es la programación fetal?

La teoría de la programación fetal se basa en considerar las limitaciones nutrimentales que ha tenido la madre antes y durante el embarazo. Se cree que las limitaciones de nutrientes para el desarrollo del feto condicionan el adecuado crecimiento y en respuesta hay una modificación fisiológica y metabólica que conllevan a una adaptación, generando talla baja, menor masa muscular, pobre desempeño de aprendizaje, etc.

Esta adaptación forzada lleva a padecer problemas en la etapa adulta relacionados con la resistencia a la insulina, diabetes mellitus, obesidad central, baja función pulmonar, renal y del sistema inmune, aumentando así la mortalidad.

Un aspecto importante a tomar en cuenta es la habilidad del sistema materno-placentario que se encarga de proveer todos los nutrientes necesarios para el desarrollo del feto, así como también el ambiente endocrino, que juntos determinarán si el desarrollo del bebé dentro del útero es el adecuado y llegará a término. Cuando hay este tipo de alteraciones el riesgo de tener bajo peso al nacer aumenta y esto a su vez se relaciona con un riesgo metabólico en la edad adulta.

Existe un concepto que se denomina “gen ahorrador” y que significa que el individuo que tiene activado este gen tiene una capacidad mayor de acumular grasa para afrontar las etapas de la vida en las cuales hay escasez de alimento. Las grasas por sí solas representan una mayor reserva de energía, por lo cual, una persona en una situación de hambruna tendrá más posibilidades de sobrevivir.

Cuando no hay un aporte adecuado de nutrientes en la vida intrauterina, el feto se puede adaptar a la escasez y después generar una tendencia a la acumulación excesiva de grasa corporal.

Existen varios estudios que hablan sobre una alimentación adecuada en la madre antes y durante el embarazo, sobre en el ámbito del adecuado consumo de proteínas y leche.

Estos estudios revelan que las mujeres que se han alimentado de manera saludable y que cumplen con los requerimientos durante la gestación, suelen tener bebés con un mayor peso y menor riesgo de presentar acumulación excesiva de grasa y menos enfermedades metabólicas en la edad adulta.

La programación fetal es un concepto que está influenciado por una gran cantidad de factores por lo que cada vez surgen más interrogantes y más oportunidades de estudio.



**Favorecer una buena programación fetal puede ser una de las mejores maneras de crecer saludable.**

# Menú rico en frutas y verduras de 1,500 calorías

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	<b>Ensalada de frutas</b> 2 tazas de espinacas 1/2 taza de pepino 1 taza de fresas 1 taza de arándanos 1 pieza de manzana 1/3 pieza de aguacate 1 cucharadita aceite de oliva 10 piezas de nuez	<b>Yogurt con fruta</b> 1 Sofúl LT para beber sabor natural 1 taza de melón 1 taza de fresas 3 cucharadas de granola 1/4 amaranto tostado 3 piezas de nuez	<b>Licudo combinado de frutas</b> 1 taza de leche 1 taza de fresas 1 pieza de manzana 10 piezas de almendras	<b>Ensalada griega</b> 1/4 taza de cebolla 1/2 pieza de jitomate 1/2 taza de pepino 80 gramos queso panela 6 piezas de aceitunas 1/3 pieza de aguacate 1 pieza de tostadas deshidratadas 10 piezas de almendras 1 pieza de manzana	<b>Sándwich de pollo</b> 2 piezas de pan integral 50 gramos de pechuga de pollo asada 2 tazas de espinacas 1/2 taza de pepino 1 cucharadita de crema 1/3 pieza de aguacate 1 pieza de manzana 3 piezas de nuez
Colación	5 piezas de galletas Marías	1/3 taza de piña	18 piezas de pistaches	13 piezas de cacahuete enchilado	1 pieza de plátano 18 piezas de pistaches
Comida	<b>Pechuga de pollo asada</b> 6 piezas de espárragos 1/2 taza de zanahoria cocida 1/2 taza de champiñones 1 taza de elote desgranado 150 gramos de pechuga de pollo asada 1/3 pieza de aguacate 2 piezas de tostadas deshidratadas Agua de sabor al gusto	<b>Ceviche de coliflor</b> 2 tazas de coliflor 1/4 taza de zanahoria 1 taza de pepino cilantro 1/4 taza de cebolla 1 pieza de jitomate 1/3 pieza de aguacate 2 piezas de tostada deshidratada Agua de sabor al gusto	<b>Ensalada de pollo</b> 2 tazas de lechuga romana 1 pieza de pepino 1/2 taza de zanahoria 1 pieza de jitomate 1/2 taza de cebolla morada 1/3 pieza de aguacate 1 cucharadita de vinagreta 150 gramos de pechuga de pollo Agua de sabor al gusto	<b>Fajitas de res</b> 120 gramos de bistec de res 1/2 taza de calabacita 1 pieza de morrón 1/2 taza de champiñones 1/2 taza de arroz 2 piezas de tortilla 2 piezas de naranja Agua de sabor al gusto	<b>Enchiladas suizas</b> 75 gramos de pechuga de pollo 1/2 taza de zanahoria 1/2 taza de brócoli 1/2 taza de elote 1/2 taza de arroz 2 piezas de tortilla 1 cucharadita de aceite Agua de sabor al gusto
Colación	1 Yakult 40LT 2 piezas de naranja	1 taza de sandía	1 Yakult 40LT	1 Yakult 40LT 1 taza de melón	1 Yakult 40LT 6 piezas de ciruela
Cena	<b>Sándwich de panela</b> 2 piezas de pan integral 80 gramos de panela 2 tazas de espinacas 1/2 taza de pepino 1/3 pieza de aguacate 3 piezas de nuez 1/3 taza de piña	<b>Ensalada de atún</b> 180 gramos de atún 1 pieza de jitomate 1/2 taza de pepino 1/4 taza de zanahoria 1/4 taza de cebolla 1/3 pieza de aguacate 1 cucharadita de aceite de oliva 2 piezas de tostadas deshidratadas 15 piezas de cacahuates 2 piezas de durazno	<b>Yogurt con frutas y cereales</b> 1 Sofúl LT para beber sabor natural 1 taza de melón 1 taza de fresas 3 cucharadas de granola 10 piezas de almendras	<b>Ensalada de camarón</b> 1 taza de lechuga romana 1/4 taza de cebolla morada 1/2 taza de pepino 1/2 taza de elote 1/2 pieza de jitomate 1 taza de fresas picadas 1 taza de arándanos 1/3 de pieza de aguacate 10 piezas de camarones cocidos 2 piezas de tostadas deshidratadas	<b>Ensalada mixta</b> 2 tazas de lechuga romana 1/2 taza de cebolla morada 1/2 taza de pepino 1/2 taza de elote 1 pieza de jitomate 1 taza de fresas 1/3 pieza de aguacate 5 piezas de camarones cocidos 50 gramos de bistec 2 piezas de tostadas deshidratadas

## Alergias a los alimentos

Las alergias alimentarias se definen como "una reacción del sistema inmunitario que ocurre poco después de haber ingerido un determinado alimento".



Los síntomas se manifiestan a los pocos minutos o un par de horas:

- Hormigueo en la boca.
- Urticaria en la piel.
- Hinchazón (cara, garganta).
- Dificultad para respirar.
- Molestias abdominales.



En ocasiones, provocan una reacción alérgica grave conocida como "anafilaxia".

- Opresión en vías respiratorias.
- Inflamación en la garganta.
- Shock con descenso grave de la presión arterial.
- Pulso acelerado.
- Mareos, aturdimiento o pérdida del conocimiento.

La mejor forma de prevenir este problema, es evitar el consumo del alimento que haya identificado como alergénico y por supuesto consultar a un médico.

# Equilibran la microbiota intestinal

Nuestro intestino es el hábitat de millones de bacterias que forman una comunidad benéfica para cada organismo.

**¿Te gustaría que las bacterias intestinales vivieran siempre en buen estado?**

Existen puntos claves para que la microbiota intestinal se mantenga sana, aquí algunas recomendaciones:

- Consuma diariamente alimentos ricos en fibras: Verduras, frutas y cereales como la avena.
- Consuma alimentos y bebidas con probióticos, como los productos de la familia Yakult.
- Evite los excesos de azúcares, proteínas y grasas de mala calidad.
- Existen muchos medicamentos que alteran a las bacterias benéficas, no se automedique.

Disfrute su alimentación y su vida, trate de canalizar el estrés, ya que también puede generar problemas en las bacterias intestinales y a la postre en malestares digestivos.



¡Mantengamos los hábitos saludables contabilizando con números!



*Beneficios del  
Lactobacillus casei Shirota*

Exclusivos de la marca **Yakult**



**Vida Sana**  
**Romance 99.5 FM**  
El Observador con Ricardo Mejía

**Yakult** presenta

- **Hogar sustentable**  
7 de julio de 2022 / 9:00 a.m.
- **Ciencia y tecnología**  
4 de agosto de 2022 / 9:00 a.m.



Síguenos en  
**facebook**  
como

Distribuidora Yakult Guadalajara



# Lámpara con frascos de Yakult

Yakuamigo, sabías que “reutilizar” forma parte de las “3’R” y consiste en utilizar un objeto tantas veces como sea posible y darle más usos de los que en un principio fue creado.



A continuación, te decimos cómo elaborar una original lámpara para tu habitación. Lo único que tienes que hacer es reunir el siguiente material y pedirle ayuda a tus papás.

## MATERIAL

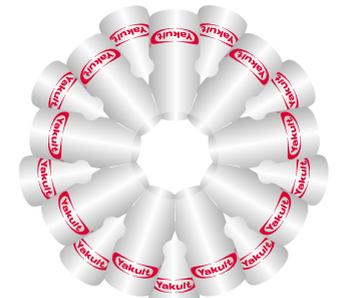
- 33 Frascos vacíos de **Yakult** o **Yakult 40 LT.**
- Pegamento de silicón en frío.
- Una liga grande o cordón.



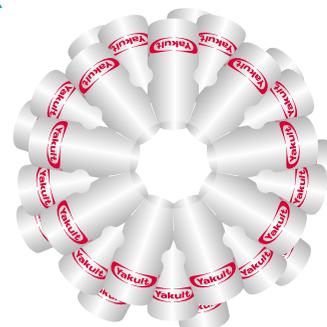
## INSTRUCCIONES



- 1.- Con el pegamento de silicón, pega 9 frascos de **Yakult** hasta formar un círculo.



- 2.- Pega otros 9 frascos por encima de los primeros y la misma cantidad por abajo.



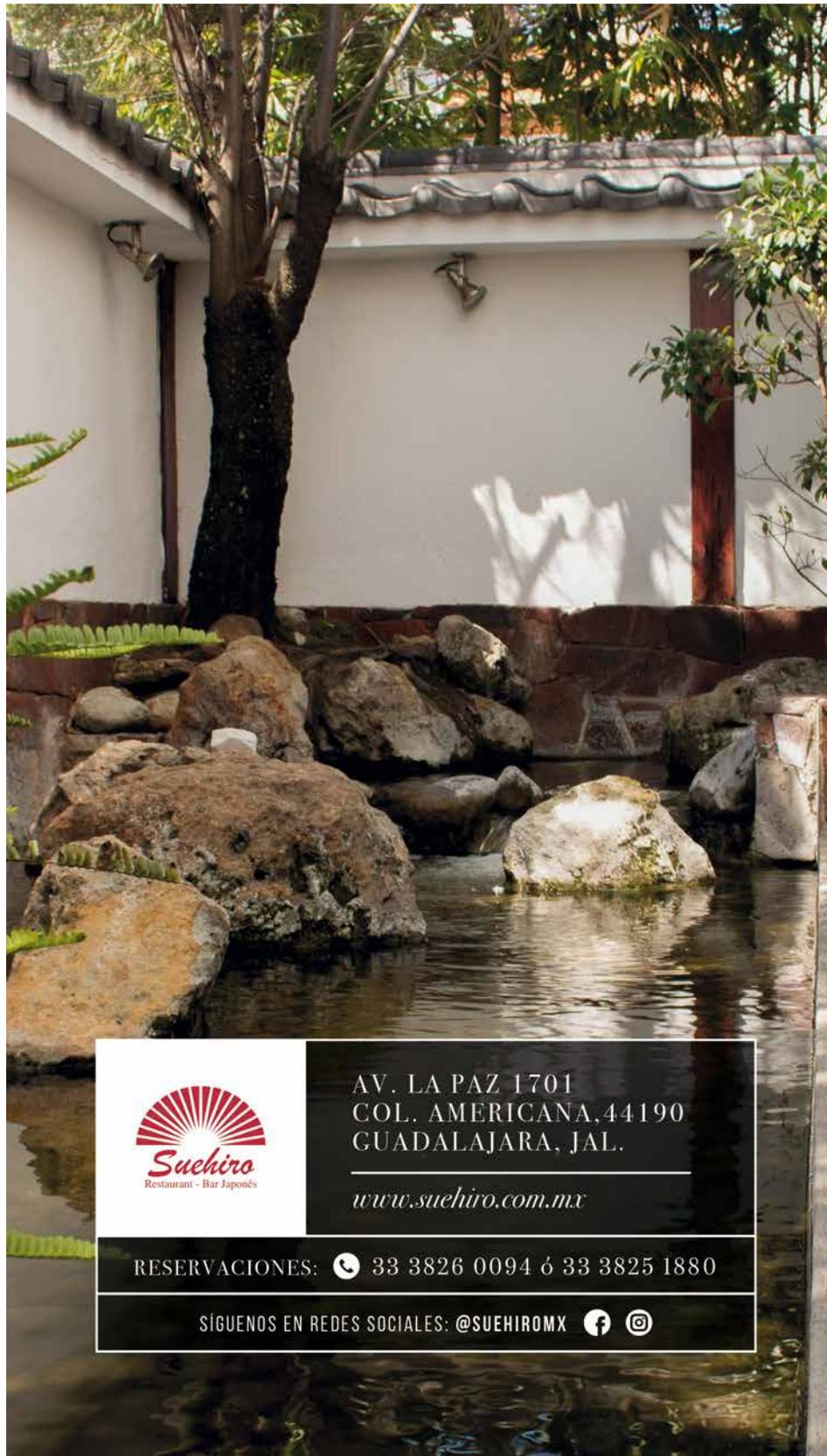
- 3.- Para cerrar la lámpara, pega 5 frascos en uno de los extremos y en el pequeño espacio restante une el último frasquito.



- 4.- Después de que el pegamento ha secado por completo, pide ayuda a tus papás para que introduzcan un foco (ahorrador) por el espacio vacío de la lámpara y lo fijen con ayuda de una liga o cordón.

- 5.- Ahora ya tienes una lámpara súper original.

**Consejo:** Puedes pintar de tu color favorito los frascos vacíos antes de pegarlos, para darle así un toque más personal a tu obra.



AV. LA PAZ 1701  
COL. AMERICANA, 44190  
GUADALAJARA, JAL.

[www.suehiro.com.mx](http://www.suehiro.com.mx)

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

# Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

## SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL

### Auxiliar de mercadotecnia

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad: Preparatoria / Lic. Mercadotecnia o afín  
Sexo: Masculino / Licencia de chofer vigente / Sueldo base / Facilidad de palabra

### Auxiliar de mantenimiento general

Edad: 25 a 35 años / Escolaridad: Secundaria terminada / Sexo: Masculino  
Licencia de chofer vigente / Sueldo base  
De preferencia tenga conocimientos de refrigeración

### Chofer repartidor

(Zona Metropolitana de GDL y Manzanillo)

Edad: 25 a 30 años / Escolaridad: Secundaria terminada / Sexo: Masculino  
Licencia de chofer vigente / Sueldo base

### Asesor de cambaceo

(Lagos de Moreno y Puerto Vallarta)

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad: Preparatoria terminada  
Sexo: Mujer en Puerto Vallarta y en Lagos de Moreno sexo masculino  
Sueldo base / Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

### Asesora de ventas

(Manzanillo)

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad: Preparatoria terminada / Sexo: indistinto  
Sueldo base / Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

### Ofrecemos



Prestaciones superiores a las de Ley  
Fondo de ahorro  
Seguro de vida  
Opción a planta

Puedes enviar tu CV a: [desarrolloyakult@gmail.com](mailto:desarrolloyakult@gmail.com)

O solicitar cita vía telefónica

Oficina Guadalajara: Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

Sucursal Cd. Guzmán: Pihuamo No. 113 / Col. Colinas del Sur / Tel. 341 413 8376  
Sucursal Manzanillo: Calle Revolución No. 33 / Col. Las Brisas / Tel. 314 333 6936