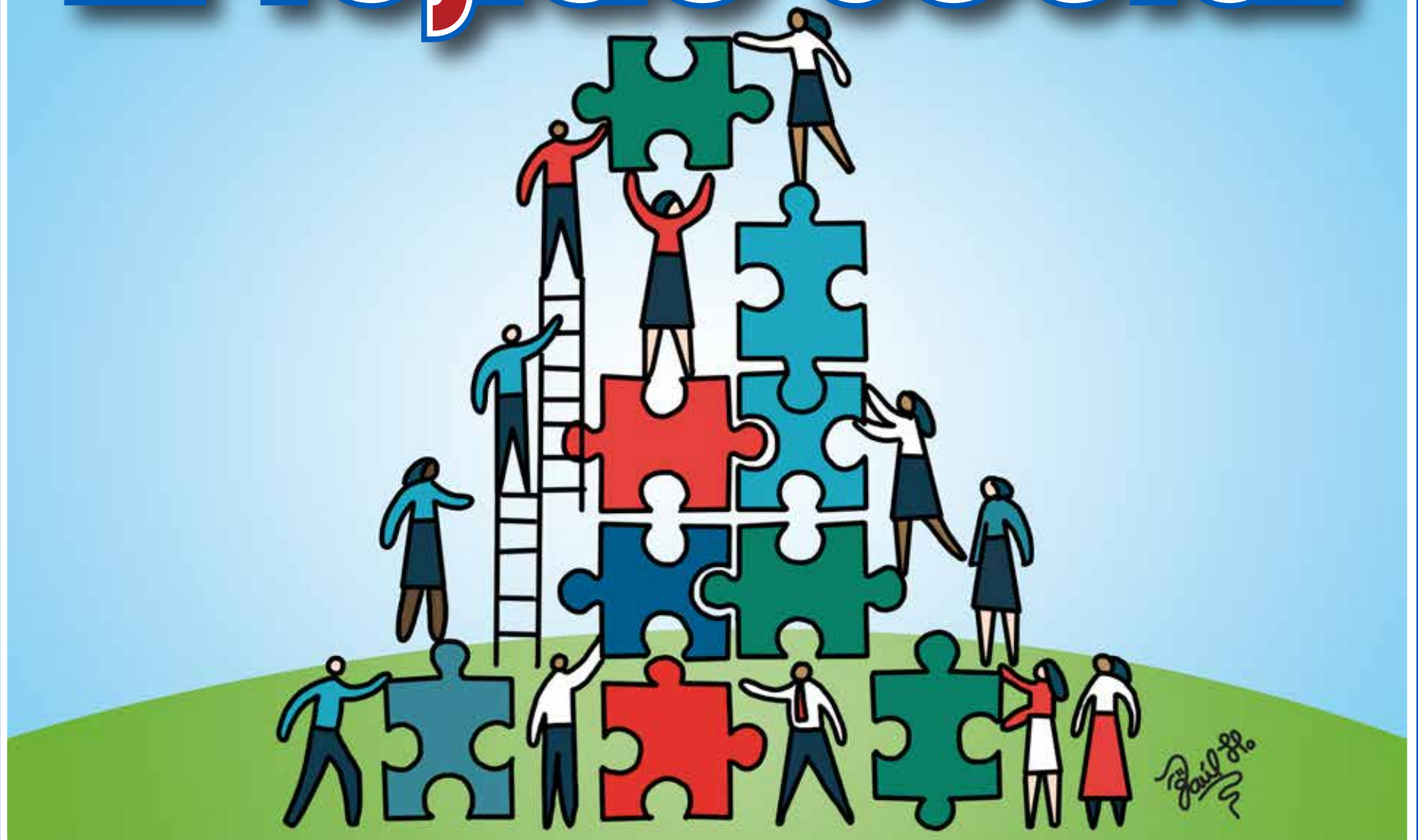


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 361 / Distribución Gratuita

## El tejido social



Del mismo modo que sucede con la materia biológica, la sociedad también se puede descomponer y aunque los efectos son diferentes, tampoco son agradables. Las consecuencias las vivimos a diario: Inseguridad, corrupción y desconfianza entre vecinos, por mencionar solo algunos ejemplos. Afortunadamente, dicha situación puede revertirse. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde abordamos el tema del tejido social y la importancia de fortalecerlo.

Atentamente / Comité Editorial

# ¿Qué es el tejido social?

Seguramente, habrá escuchado en alguna ocasión acerca del “tejido social” o el “desgaste social”, conceptos que utilizan con cierta frecuencia los políticos, investigadores sociales y medios de comunicación. Pero, ¿sabe qué significan?

De acuerdo al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, en su informe de 2010, el tejido social se define como:

“El conjunto de redes personales, categoriales, estructurales, formales y funcionales, de iniciativas o asociativas y mixtas o intersistémicas, que constituyen un activo para los individuos y la sociedad, pues les permite ampliar sus opciones y oportunidades para mejorar su calidad de vida”.



Por otra parte, el Consejo Ciudadano de Seguridad y Justicia del Estado de Puebla, presenta en su publicación “¿Por qué reconstruir el tejido social?”, una definición más sencilla:

“El tejido social se entiende como la configuración de vínculos sociales e institucionales que favorecen la cohesión y la reproducción de la vida social. Esto quiere decir que todas nuestras actividades diarias, desde la convivencia familiar, en nuestros trabajos, escuelas y con nuestros vecinos, componen el “tejido social.”

## ¿Cómo se conforma?

Según Genner Peniche Castro, ex Director del Área de Estrategias Comunitarias de la Secretaría de Gobernación, el tejido social es una amalgama entre tres grandes elementos:

- **La identidad**, el sentido de pertenencia a un grupo.
- **Los vínculos**, es decir, la confianza y el cuidado mutuo que ayudan a la cohesión social.
- **Los acuerdos**, la manera en que una comunidad se organiza para lograr fines en común.

Asimismo, añade que, “todas las partes que conforman el tejido social son importantes, porque si existen identidad, vínculos y una organización política, comunitaria y ciudadana, habrá condiciones para vivir en paz. La violencia y sus derivados se incuban en entornos donde el tejido social está roto, por ello, son sustanciales las acciones que lo fortalezcan.”

De manera simbólica, el tejido social puede verse como el “tejido de un suéter”, el cual puede verse desgastado tras el paso del tiempo por múltiples factores, hasta que sus hilos se rompen y el agujero se va haciendo cada vez más grande.



**Estos factores son a la vez causa y consecuencia. Por ejemplo, la inseguridad representa un detonante importante del desgaste del tejido social, pero al mismo tiempo genera más violencia, miedo y desconfianza entre los miembros de una comunidad, lo que contribuye aún más a su descomposición.**

## Comité Editorial

**Noviembre de 2024.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Rafael Humberto Rivera Cedano, Lorena Flores Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el “Aviso de declinación de responsabilidades” <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 37 5758 1213, **Chapala:** 37 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 34 1413 8376, **Colima:** 31 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 47 4741 1011, **Manzanillo:** 31 4333 6936, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** [revista\\_familia@yakult.mx](mailto:revista_familia@yakult.mx)



# La justicia social

Ésta representa una pieza fundamental para fortalecer el tejido social. De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas, **“la justicia social constituye un principio fundamental para la convivencia pacífica y próspera, dentro y entre las naciones”**.



Asimismo, añade que, “la justicia social promueve el reparto equitativo de los bienes y servicios. Para ello se apoya en normativas y leyes que garanticen su práctica. Su fin último es acabar con la pobreza y la desigualdad, así como conseguir el pleno desarrollo de las personas.”

De hecho, dicha organización estableció que cada 20 de febrero se celebre el **Día Mundial de la Justicia Social**, como una forma de promover entre las naciones el trabajo decente, la igualdad de género y los derechos de los pueblos indígenas, así como la eliminación de las barreras que enfrentan las personas debido a su edad, raza, etnia, religión, cultura o discapacidad.

## ● Cómo promover la justicia social

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, a través de su sitio web, plantea una serie de conocimientos, actitudes y competencias, que pueden servir para promover la justicia social:

- Conocer los principios universalmente aceptados de los derechos humanos y la justicia.
- Entender que los comportamientos, las actitudes y las estructuras, ya sean personales, institucionales o sociales, pueden promover o negar la justicia social.

- Conocer las situaciones actuales en las que los derechos humanos no se reconocen y en las que la justicia social no es accesible para todos, tanto en el entorno cercano como en el mundo.
- Desarrollar empatía con quienes son víctimas de alguna injusticia.
- Disposición para realizar acciones constructivas para que otras personas reciban un trato justo.
- Aplicar ideales como la libertad, la igualdad y el respeto de la diversidad, en la vida cotidiana, así como situarlos en el contexto mundial.
- Ser capaz de defender eficazmente los derechos propios y los de los demás, a través de habilidades tales como la discusión, la negociación y la firmeza.
- Ser capaz de asumir la responsabilidad de las propias acciones.
- Comprometerse tanto a defender un derecho, como a aceptar y cumplir con las responsabilidades asociadas a él.



**Muchas de las injusticias que suceden en el mundo y en nuestras propias comunidades, son acciones provocadas por individuos, situaciones que pueden ser evitadas y resolverse, sin embargo, persisten porque nos desentendemos de ellas.**

# Importancia del tejido social

Mencionamos anteriormente, que el humano es un ser social por naturaleza, pues necesita de los demás para sobrevivir, ¿qué sucede entonces cuando se ve aislado?



Pongamos un ejemplo reciente. De acuerdo a Jorge Atilano González Candía, en su artículo “Consecuencias de la pandemia en el tejido social” (2020), durante la crisis sanitaria, en las áreas suburbanas la enfermedad y la cuarentena generaron miedo, desconfianza hacia los demás y las instituciones, reforzando el individualismo.

Dicho encierro generó conflictos al interior de las familias, incrementándose los casos de violencia intrafamiliar, mientras que, en las zonas periféricas de las ciudades aumentó el consumo de droga y con ello los delitos por narcomenudeo, robo y homicidio.

Para la iniciativa “México Bien Hecho”, a través de su portal, “perder las capacidades comunitarias, es decir, perder lo común con los vecinos o incluso la familia, trae como consecuencia la falta de herramientas como la comunicación, la empatía, la resiliencia y el trabajo conjunto”.

## Acciones para fortalecer el tejido social

El Consejo Ciudadano de Seguridad y Justicia del Estado de Puebla sugiere en su documento “¿Por qué reconstruir el tejido social?” (2022), las siguientes acciones, las cuales pueden contribuir a fortalecer el tejido social.

### ● Espiritualidad eco-comunitaria

Para ello se requiere fomentar acciones enfocadas a la sanación comunitaria para reactivar la confianza, la comunicación y los acuerdos; por ejemplo, a través de campañas de limpieza de áreas de juegos, canchas o incluso la creación de un huerto urbano, para el disfrute de todos.

### ● Reconciliación familiar

Es fomentar actividades de integración, como prácticas deportivas dentro de la comunidad o bien una tarde de cine comunitario, donde se pueda reforzar la convivencia familiar y vecinal.

### ● Educación para el buen convivir

Son acciones encaminadas a mejorar la convivencia y empatía dentro de las escuelas, involucrando a alumnos, maestros y padres de familia.

### ● Economía social y solidaria

Se trata de fomentar el consumo local dentro de la comunidad, lo cual favorece el intercambio comercial y el aumento del nivel de vida de los participantes.

### ● Participación comunitaria

La organización de talleres para la prevención de violencia de género y la delincuencia, así como masculinidades alternativas y temas en general que fomenten la buena convivencia.



**Sin embargo, cualquier actividad encaminada a fortalecer o reconstruir el tejido social, es decir, aquellos vínculos que nos hacen más fuertes, sirve de muy poco sin la participación de los miembros de la comunidad.**

# Terapia psicológica familiar

“Los psicólogos cuentan con capacitación profesional y destrezas clínicas que nos ayudan en el aprendizaje a enfrentar con efectividad los problemas de la vida y de salud mental”, así lo comenta la Asociación Americana de Psicología en la publicación “Los psicólogos: Qué hacen y cómo nos ayudan” (2011).

Añade también, que estos profesionales de la salud mental usan una gran variedad de tratamientos fundamentados en evidencias que nos ayudan a mejorar nuestras vidas. Generalmente recurren a la terapia, misma que se le puede aplicar a una sola persona, así como a parejas, familias u otros grupos.

## • ¿Qué es la terapia familiar?

Se puede concebir como un enfoque de tratamiento de los problemas humanos por medio de la reunión de los miembros de la familia, para ayudarlos a elaborar los conflictos en su origen, así lo comenta los Centros de Integración Juvenil en la publicación “Terapia Familiar, manual de apoyo al terapeuta” (2016).

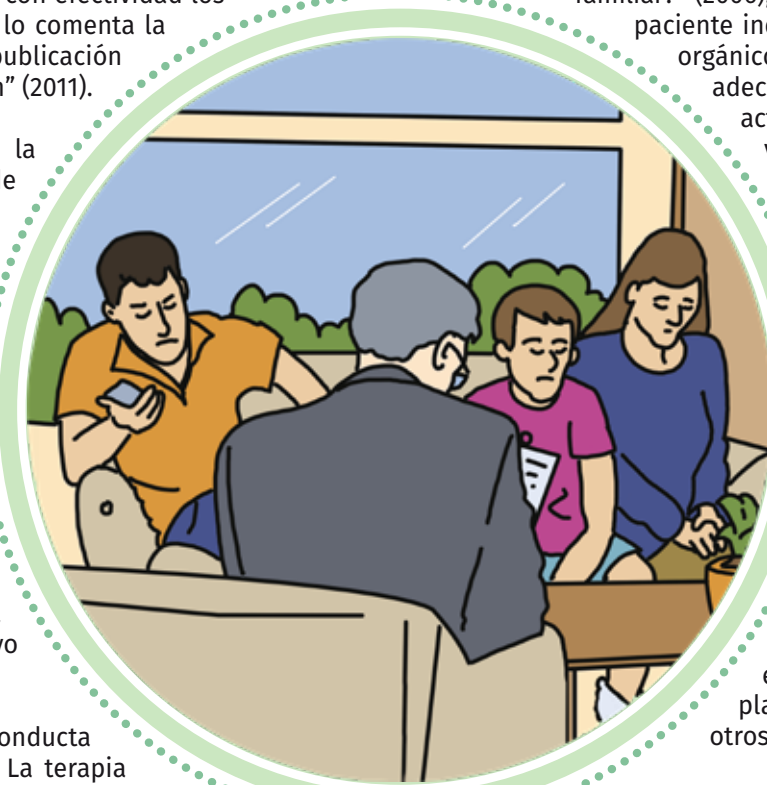
Añade que esta técnica busca comprender la conducta humana conformada por un contexto social. La terapia familiar reconoce a los hombres y mujeres como parte de un todo más amplio, como subsistemas, aunque subsistemas significativos, de sistemas mayores.

Por su parte, el Dr. Carlos Nolasco Pereyra en el artículo “¿Qué es la terapia familiar?” (2006), comenta que el ámbito de intervención, “no es el paciente individual aislado sino la familia vista como un todo orgánico. Su objetivo no es solo eliminar síntomas o adecuar personalidades al ambiente en que deben actuar, sino más bien crear una nueva manera de vivir”.

La psicóloga Adhara Monzó Calero comenta en la publicación “¿Para qué sirve la terapia familiar?” las diferentes causas por las cuales acudir a una terapia familiar, éstas son:

Conflicto entre los miembros de la familia, problemas en la comunicación, trastornos mentales de algún miembro de la familia, problemas de conducta en los hijos, problemas escolares, abuso de sustancias o adicción de algún miembro de la familia, desacuerdos con respecto al dinero, infidelidades, enfermedad o fallecimiento de un familiar, problemas con la familia extensa, cuidado de un familiar con necesidades especiales, separación o divorcio conflictivo y planificación de las custodias compartidas, entre otros.

**Ante las dificultades de la vida, siempre es importante tener el apoyo profesional. La familia es algo muy valioso que vale la pena trabajar para que se pueda vivir en armonía y confianza.**



## RECETAS

## Postre de piña y mandarina con Yakult

### Ingredientes

- 1 Lata (20 onzas) de piña en rebanadas (escurridas)
- 3 Mandarinas medianas
- 3 Yakult
- 5 Cucharaditas de mermelada de fresa
- Crema batida sin grasa

### Procedimiento

- Distribuya una cucharadita de mermelada de fresa en el fondo de un tazón para postre. Repita la acción en cuatro tazones más.
- Corte cada rebanada de piña en cinco trozos y colóquelos alrededor del fondo de cada tazón. Luego cubra con una segunda capa.
- Añada una porción de crema batida en el centro y ponga cinco gajos de mandarina, formando un círculo alrededor del borde.
- Cubra con Yakult ligeramente batido y sirva inmediatamente.



# La hora de la comida

La familia es el ámbito primario en el que la población se agrupa y organiza, es donde las personas nacen y se desarrollan, comparten sus recursos y satisfacen sus necesidades esenciales, uno de los más importantes la alimentación.



Comer en familia con frecuencia se considera un factor de prevención de algunos problemas de salud, alimentación, trastornos de conducta y comportamiento, así lo comenta Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives en la publicación “Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante” (2017).

Añaden que, desde el punto de vista nutricional, comer en familia frecuentemente se asocia con el seguimiento de dietas más equilibradas, de mayor calidad especialmente para niños y adolescentes.

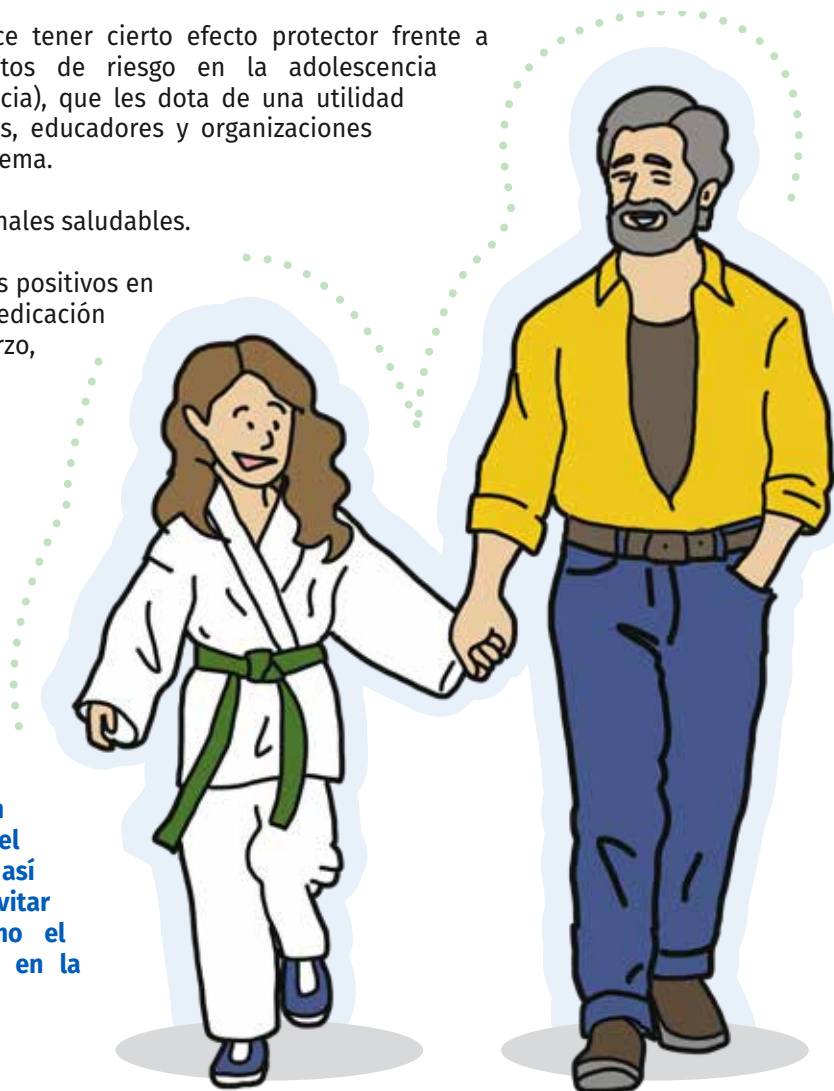
Por su parte, el investigador Agustín Rojas Martínez, del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM, comentó en la publicación “Sin contrapeso el consumo de alimentos ultra procesados” (2023), que los establecimientos de comida rápida con servicio de preparación de alimentos y bebidas tuvo un incremento del 165.5% en el periodo de 2010 a 2020.

Puntualizó que en estos comercios se ofrece una excesiva oferta y elevado consumo de alimentos y bebidas hipercalóricos que están asociados al desarrollo de obesidad y enfermedades crónico degenerativas. Lo anterior supone una desventaja considerable de abandonar el tiempo de comida en casa por salir a este tipo de establecimientos.

Por lo tanto, ¿qué beneficio ofrece el comer en familia y en casa? Beltrán de Miguel nos comenta:

- Es reflejo de identidad, herencia cultural, étnica y religiosa.
- Cuando los niños participan en estas comidas comienzan a aprender más sobre esa herencia e historia familiar.
- Puede tener un impacto positivo en el desarrollo intelectual de los niños y en la adquisición de vocabulario de los más pequeños, afectando al rendimiento intelectual desde la infancia temprana a los diez años.
- Se encuentran menos casos de síntomas depresivos en niños y adolescentes que comen con mayor frecuencia en familia. Las comidas familiares les proporcionan mayor seguridad emocional, autoestima y sensación de control sobre sus vidas.
- Comer en familia parece tener cierto efecto protector frente a algunos comportamientos de riesgo en la adolescencia (alcohol, drogas, violencia), que les dota de una utilidad importante para padres, educadores y organizaciones relacionadas con este tema.
- Crean hábitos nutricionales saludables.
- Se asocian con valores positivos en la juventud, mayor dedicación al aprendizaje, esfuerzo, solidaridad y cooperación.

**La unión de los miembros de la familia trae consigo múltiples beneficios que son adecuados mantener, es importante que los hábitos que se construyen sean saludables, para evitar que se generen enfermedades en el corto y largo plazo, así como evitar distracciones como el uso de pantallas en la mesa.**



# Acoso en los videojuegos en línea

Los videojuegos son “agentes socializadores, como cualquier otro medio de comunicación y expresión”, por lo tanto, en muchas ocasiones transmiten valores e ideas a quienes los utilizan, tienen influencia a nivel social en el desarrollo de gustos, tendencias y conductas. Así lo comenta la Secretaría de Salud en el manual informativo y de orientación sobre el uso casual y problemático de los videojuegos (2022).



**Cabe destacar que los videojuegos tienen clasificación:**

- A, Para todo público
- B, a partir de 12 años
- B15, mayores de 15 años
- C, no apto para menores de 18 años
- D, contenido extremo y adulto

## ¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso es acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales. Puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles. Así lo refiere la “UNICEF” en la publicación “Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo” (2024), añade que es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas.

## ¿Cómo se puede prevenir el ciberacoso?

El Gobierno de los Estados Unidos, en su sitio web “stopbullyng.gov”, realizó la publicación “Ciberacoso y juegos en línea” (2023), donde menciona las siguientes medidas preventivas:

- Pueden jugar los padres con sus hijos y observar el juego para entender cómo funciona y a qué está expuesto el niño.
- Pueden consultar periódicamente con sus hijos sobre quién está en línea jugando con ellos.

- Saber qué comunidades de juegos, redes sociales y aplicaciones usa su hijo mientras juega y sus riesgos de seguridad, que puede investigar en internet.
- Pueden ayudar a sus hijos a establecer las configuraciones de privacidad y seguridad para los juegos y aplicaciones.
- Pueden enseñarles sobre comportamientos digitales seguros, tales como no ingresar a los enlaces de extraños; no descargar bots (software para tareas automatizadas) o no ingresar en los enlaces de los foros de juegos; no compartir su información personal, como correos electrónicos, números telefónicos, direcciones y contraseñas; no participar en situaciones de acoso de otros jugadores y qué hacer si ven o experimentar una situación de ciberacoso.
- Pueden establecer reglas sobre cuánto tiempo puede pasar el niño con los videojuegos.
- Pueden mantener una línea de comunicación abierta sobre la vida digital de sus hijos.

## ¿Qué puedo hacer en caso de ciberacoso?

- Decirle al acosador que se detenga.
- Bloquee al jugador que está acosando en el juego y deje de ser amigo en las redes sociales y en las comunidades de juego.
- Denunciar al acosador en los grupos de juegos, equipos, plataformas, comunidades o desarrolladores.
- Dejar de jugar por un tiempo y hablar con un padre o adulto confiable para buscar ayuda.

**Los videojuegos son muy populares, es necesario tener una buena orientación y que los niños o adolescentes gamers estén en comunicación con los padres o algún adulto responsable.**



# Proyecto de vida

El proyecto de vida es una herramienta que nos ayuda a dar dirección a las decisiones que tomamos día a día para lograr el mejor bienestar físico, mental y emocional, entre otros aspectos biopsicosociales para proyectarnos a un envejecimiento con buena calidad de vida.



El proyecto de vida, desde la gerontología, promueve además la autonomía de las personas, es decir, el alargar el tiempo en que son independientes y activos. Planear el futuro nos ayuda a generar conciencia en cuanto a los hábitos que hacemos propios y que influyen positivamente para el logro de este bienestar.

Diversos factores influyen en este propósito del envejecimiento exitoso y uno de los pilares es la adecuada nutrición en todas las etapas de la vida. Desde esta perspectiva, adoptar hábitos saludables y con enfoque nutritivo nos ayudará a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, que son comunes en la población de adultos mayores, pero que además son prevenibles si entendemos desde edades tempranas el impacto de la nutrición adecuada para el bienestar.

Tener una visión clara de nuestros propósitos a futuro nos ayuda planificar con antelación y a la toma de decisiones informadas.

Algunos pasos necesarios para la elaboración de un proyecto de vida. Para empezar, te sugiero que escribas a mano tu proyecto, preferentemente y que lo tengas en un lugar que pueda ser visible con regularidad, como la mesa de noche.

1. Análisis y reflexión. Con sinceridad respóndete a ti mismo: ¿Quién eres?, ¿cuáles son tus valores?, ¿qué te motiva?, ¿cuáles son tus fortalezas y debilidades? Ahora registra tus intereses, valores y en qué área te gustaría desenvolverte.

2. Define tus metas a largo plazo, imagina cómo te gustaría llegar a una determinada edad. Registra cómo te visualizas en diferentes facetas de tu vida, en la salud, profesional, familiar, financiero, etc. Agrega a cada meta una fecha de vencimiento.
3. Desarrolla un plan de acción, es decir, las estrategias que debes llevar a cabo para lograrlas. Regístralas.
4. Identifica los posibles obstáculos y las soluciones para enfrentarlas y dar seguimiento a tu camino hacia la meta y/o tomar una nueva dirección.
5. Evalúa y analiza tu proyecto de vida con frecuencia y ajústalo según vayan cambiando tus prioridades y logrando otras metas.
6. Sé constante, comprométete a llevar a cabo esas actividades que se irán sumando y abonarán al logro de tus metas, recuerda que la disciplina es fundamental para ello.
7. Invierte en educación de algún tema que sea de tu interés y del que te gustaría mejorar para contribuir con tu proyecto positivamente. Por ejemplo, en educación nutricional o financiera, entre otros.
8. Te sugiero que quede registrado para que sea un recordatorio constante, además puedes hacer un tablero de visión que puedas ver todos los días y te haga mantener tus metas presentes.



**¡Es el momento de encontrar tu propósito y construir tu futuro para vivir la vida que sueñas!**



Licenciada en Nutrición y Maestra en Gerontología, Luz Teresa Zamora Ramos. Colegio de Nutriólogos de Jalisco.



# Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el <b>Equilibrio</b> de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
--	--	--	--	--

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



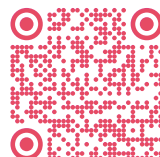
## Promover el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son aquellos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra y agua, además de realizar poco ejercicio; mientras que, en contraparte, consume una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.

Síguenos en nuestras redes sociales



## Desnutrición y obesidad



En la actualidad se vive una sindemia de sobrepeso, obesidad y desnutrición que afecta a toda la población. Es importante generar cambios desde el seno familiar, modificar paradigmas, costumbres y hábitos que promuevan mejores decisiones encaminadas a la salud individual y familiar.

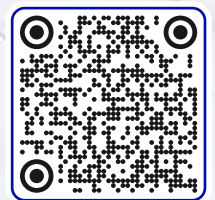
Te invitamos a saber más en el siguiente código QR:

# REDESCUBRE EL SABOR



Contienen  
*Lactobacillus casei Shirota*

Exclusivos de la marca **Yakult**

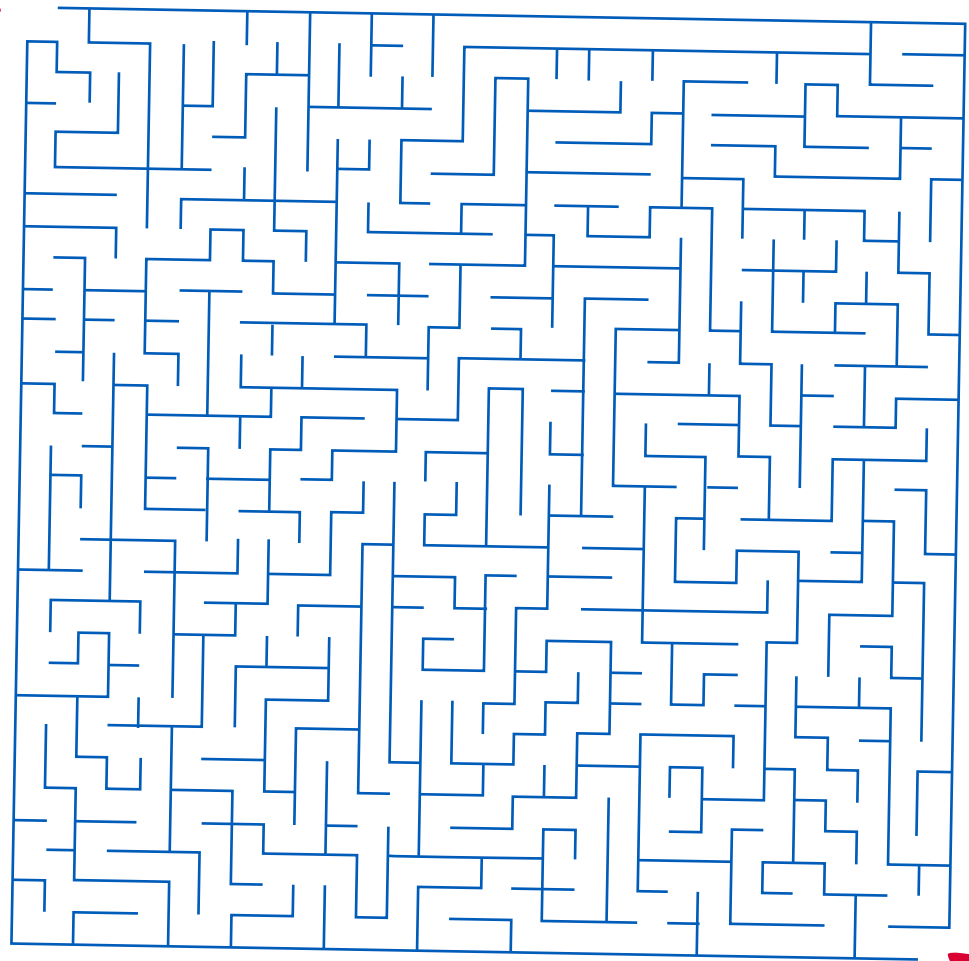




# Laberinto

Yakuamigo, ¿sabías que es muy importante aprender a convivir con otros niños? Tener amigos y llevarse bien con los demás no solo contribuye a que tengas un mejor rendimiento en la escuela, sino que también te ayuda a ser más feliz, aumentar tu autoestima y hasta prevenir enfermedades.

A continuación,  
te invitamos a resolver  
el siguiente laberinto:





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 C.V.

**Solicita**  
El siguiente personal



## Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Manzanillo

Escolaridad secundaria terminada  
Licencia de chofer vigente

## Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL  
Ocotlán / Tepatitlán / Puerto Vallarta

Preparatoria terminada  
Facilidad de palabra  
Gusto por las ventas

Puedes enviar tu CV a:  
[contratacion\\_dyg@yakult.mx](mailto:contratacion_dyg@yakult.mx)  
O solicitar cita vía telefónica

**Oficina Matriz Guadalajara:** Periférico Poniente No. 7425,  
Frac. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

**Sucursal Manzanillo:** Boulevard Miguel de la  
Madrid No. 12601 Colonia Santiago, Teléfono 31 4113 0898

**Sucursal Ocotlán:** Pantaleón Leal No. 170 A,  
Colonia La Florida. Teléfono 39 2925 4130

**Sucursal Tepatitlán:** Dr. Ricardo Alcalá No. 88,  
Colonia Centro. Teléfono 37 8688 0129

**Sucursal Pto Vallarta:** Josefa Ortiz de Domínguez No. 481,  
Colonia El Coapinole, El Pitillal. Teléfono 32 2299 1594



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

Solo tienes que suscribirte  
a nuestro Newsletter:

