

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 351 / Distribución Gratuita

Año nuevo vida nueva



El inicio de año se presenta como la oportunidad perfecta para hacer cambios en nuestras vidas, por ejemplo, hacer ejercicio, ahorrar dinero o viajar más. Sin embargo, con frecuencia estos propósitos se quedan únicamente en buenos deseos al cabo de unas pocas semanas. En este número de **Familia Yakult** le brindamos algunos consejos que pueden serle de utilidad para no darse por vencido, salir de su zona de confort y cumplir con sus metas.

Atentamente / Comité Editorial

Propósitos de Año Nuevo

No es un secreto que la mayoría de los propósitos que nos hacemos a principios de año terminan siendo abandonados al cabo de unas cuantas semanas. Según el Instituto Europeo de Inteligencias Eficientes en su portal de internet, esto ocurre porque cometemos los siguientes errores cuando los formulamos:

- **Son poco realistas.** En ocasiones, el entusiasmo de las fiestas decembrinas nos lleva a fijarnos propósitos tan ambiciosos que sobrepasan nuestros límites.
- **Hacer una lista de propósitos muy grande.** Tantos cambios y a veces tan radicales, pueden llegar a ser abrumadores, lo que conduce al fracaso.
- **Tener metas poco específicas.** Por ejemplo, aunque “hacer ejercicio” o “salir a correr veinte minutos diarios, cinco días a la semana”, son objetivos relacionados con la actividad física, definitivamente el segundo contribuye más a la causa.

- **Carecer de planes efectivos.** No se cumple un propósito únicamente con buenos deseos, sino trazando un plan que defina cómo vamos a conseguirlo y los pasos para ello.

Consejos para alcanzar sus metas

Probablemente, el éxito en el logro de los propósitos depende en gran medida de la forma en que son planteados. A continuación, le ofrecemos algunas recomendaciones del centro UPAD Psicología y Coaching, publicados en el portal “Psicología y mente”.

- Definir cuáles propósitos son una prioridad y reducir la lista.
- Dividir los objetivos en metas pequeñas para obtener resultados periódicamente y no perder la motivación.
- Establecer un horario, ya sea diario o semanalmente, para trabajar en ello.
- Mantenerse en forma. Recuerde que el bienestar físico influye en el mental y viceversa.

De acuerdo a David Bueno i Torrens, experto en neurociencias y autor del artículo “Por qué nos cuesta tanto cumplir los buenos propósitos de Año Nuevo” (2020), “la fuerza de voluntad se puede entrenar. ¿Cómo? Simplemente usándola. Cada vez que la utilizamos, favorecemos conexiones neuronales que fortalecen el comportamiento que perseguimos. El truco está en imaginar recompensas suficientemente lejanas para que alcanzarlas implique un cierto esfuerzo, pero a la vez lo bastante cercanas para que las percibamos como accesibles.”



Por lo general, el Año Nuevo trae consigo una serie de metas a lograr, fruto de un autoanálisis de las cosas que dejamos de hacer o aspectos en los que deseamos mejorar. Por este motivo, los propósitos representan en cierto modo una manera de crecer individualmente. Por ello, siempre es deseable fijarse metas como éstas.

Comité Editorial

Enero de 2024. 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 1112 8640. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 33 3619 3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. 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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. 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 2925 4130, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista_familia@yakult.mx



El autocuidado como propósito

Quizás, uno de los propósitos de año nuevo más comunes sea “cuidarnos más” y al mismo tiempo constituye uno de los más inespecíficos, por lo cual no es raro que fracasemos en el intento.



Sin embargo, **el autocuidado es un concepto que engloba en gran medida dicha intención de cuidar nuestra salud y prevenir enfermedades.** Ofelia Tobón Correa, en su artículo “El autocuidado, una habilidad para vivir” (2003), nos ofrece la siguiente definición:

“El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar su salud, las cuales son ‘destrezas’ aprendidas en la vida, de uso continuo, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.”

¿Cuáles son los beneficios?

De acuerdo al “Manual de autocuidado”, editado por la Fundación Silencio, las diferentes prácticas de autocuidado proporcionan estos beneficios:

Es clave para **mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades**, tanto físicas como mentales.

Aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación consigo mismo. En líneas generales se puede decir que **mejora la autoestima.**

Las conductas de autocuidado **favorecen la productividad**, ya sea en el ámbito personal, escolar, laboral o familiar.

¿Cuáles son estas prácticas?

La Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, a través del portal del Gobierno de México, destaca las siguientes prácticas de autocuidado:

- Seguir una **alimentación saludable** (incluir frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, así como reducir la ingesta de productos ricos en azúcares y grasas).
- **Hacer ejercicio** regularmente (por lo menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada).
- Evitar o **reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas.**
- Mantener una **buena higiene personal.**
- Establecer una hora al día para descansar o realizar actividades recreativas que le proporcionen bienestar.
- **Dormir** por lo menos ocho horas al día.
- Realizar o acudir a actividades culturales, algo que estimule la imaginación.



Existen hábitos que la mayoría asociamos con una buena salud, como lavarse los dientes, comer sano o vacunarse, por citar solo unos ejemplos. Sin embargo, no es raro que nos olvidemos de la importancia que tiene para el bienestar la salud mental. Para tal objetivo, se recomienda tener momentos para leer un libro, escribir un diario, ver una película, salir con la familia, meditar o encontrar un medio para expresar apropiadamente los sentimientos.

“Hacer ejercicio”

Indudablemente, éste es uno de los propósitos que nos hacemos con mayor frecuencia cada año, ya sea por la convicción de llevar vida más sana, bajar de peso o vernos mejor.

■ ¿Por qué es tan importante?

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, en su portal de internet, “la actividad física insuficiente representa uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad mundial”.

“En cambio, la actividad física regular puede reducir el riesgo de muchas enfermedades, como hipertensión, enfermedad coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y depresión”.

Sin embargo, en el “Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico”, presentado por el INEGI en 2023, se revela que el 57.9% de la población mexicana de 18 años y más, no practica ningún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

En tanto, el 42.1% sí lo realiza, pero de este grupo, apenas el 55% lo hace con el nivel de suficiencia requerida en tiempo e intensidad para mejorar su salud.

■ ¿Por qué es tan difícil hacerlo?

Si bien es cierto que la mayoría sabemos que realizar actividad física es benéfico para la salud, no todos lo ponemos en práctica. Para la Psic. Sharon Laura Capeluto, colaboradora del sitio “La mente es maravillosa”, “a la mente humana no le gustan los cambios porque implican un gasto de energía muy grande”.

Sin embargo, también afirma que, mediante la repetición sistemática, acciones como hacer ejercicio se interiorizan y asumen como una forma de vida. Una vez que la acción se convierte en un hábito, la mente se adapta favorablemente al cambio.

A continuación, le ofrecemos algunas recomendaciones para hacer de la actividad física un hábito perdurable:

- Elija una actividad que realmente le agrade y divierta
- Lleve una alimentación sana
- No exceda sus propios límites
- Establezca un objetivo realista
- Comience con ejercicios fáciles
- Recompense su esfuerzo, pero no estamos hablando de comida



Realizar actividad física de manera regular es un buen hábito, pero como cualquier otra cosa que involucre un esfuerzo no será sencillo volverlo parte de la vida diaria, sin embargo, la recompensa vale mucho la pena, tal y como lo dijo el Director General de la OMS: “La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años”.

Finanzas sanas

Todas las personas necesitamos del recurso financiero para cubrir las necesidades básicas como comer, vestir y dormir, así como aquellas que podemos llamar secundarias, que son las que permiten aumentar el bienestar, por ejemplo, viajar, actividades artísticas, deporte, etc.

Es importante tener una buena administración del recurso debido a que es difícil ganarlo, pero puede ser muy sencillo desperdiciarlo.

La Secretaría de Hacienda y Crédito Público, en su portal de internet, comenta algunos consejos para ayudarle a tener finanzas sanas.

- Realice un presupuesto anual.
- Ahorre, defina una cantidad fija y procure que sea una inversión.
- Pague deudas, inicie por las más grandes.
- Defina su capacidad de endeudamiento, para no tener deudas que no pueda pagar.
- No dé tarjetazo, procure utilizarla para bienes cuya vida útil sea duradera y pague el total de la mensualidad.
- Use el crédito de manera responsable, recuerde que el crédito no es un dinero extra, es una cantidad que le presta el banco por la cual está obligado a pagar.



- Evite comprar por impulso, diferencie lo que necesita de lo que solo es un deseo.
- Compare precios y calidad.
- Haga algo por su jubilación, puede hacer aportaciones voluntarias a su afore o buscar un plan de inversión para el retiro.
- Contrate un seguro de gastos médicos.
- Invierta su dinero, una opción que recomienda la Secretaría de Hacienda son los Certificados de la Tesorería de la Federación, mejor conocidos como CETES.

¿Cómo hago un presupuesto personal?

La CONDUCEF informa en su sitio web tres pasos sencillos:

1.- Sume todos sus ingresos

- Ingresos fijos: Quincena o pensión.
- Ingresos variables: En caso de tener un negocio.

2.- Identifique y sume todos sus gastos

- Gastos fijos: Como alimentación, renta, servicios, ahorro, deudas, etc.
- Gastos variables: Ropa, paseos, comidas fuera del hogar.

3.- Al total de sus ingresos, reste el monto de sus gastos

- Busque que estos últimos sean menores a los primeros, así evitará endeudarse y tener un dinero guardado ante algún imprevisto.



Es importante tener en cuenta los gastos anuales, como predial, pago de seguro o refrendo del auto, para tener efectivo disponible y que no descuadre su presupuesto. Recuerde que la salud de sus finanzas personales no depende de cuánto gana, sino de cómo administra su dinero y en qué lo gasta (CONDUCEF).

Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo y la psicología positiva buscan comprender y mejorar la calidad de vida. El primero se refiere a la evaluación individual, incluyendo aspectos como la satisfacción con la vida, la presencia de emociones positivas y la ausencia de negativas. La psicología positiva se centra en identificar y fortalecer las características y experiencias positivas.

El bienestar subjetivo y la psicología positiva impactan de manera significativa, van más allá de la mera ausencia de problemas o trastornos. Se centran en cultivar fortalezas individuales, promover relaciones saludables, fomentar experiencias gratificantes y buscar un propósito significativo. Al adoptar una perspectiva positiva, las personas pueden desarrollar una mayor resiliencia, afrontar el estrés, las dificultades y la forma en que abordan sus relaciones interpersonales. En el ámbito laboral, la aplicación de estos principios puede mejorar la satisfacción, promover la creatividad, el compromiso y contribuir a un clima organizacional positivo.

● Bienestar subjetivo en el contexto de salud

El bienestar subjetivo se refiere a la evaluación personal y subjetiva que una persona hace sobre su propia salud y calidad de vida. Va más allá de indicadores objetivos de salud, se centra en la percepción y experiencia individual del bienestar físico, mental y social.

Algunos componentes clave del bienestar subjetivo en la salud son:

- **Satisfacción con la salud:** Evaluación general sobre el estado de salud.
- **Equilibrio emocional:** Presencia de emociones positivas, la gestión adecuada de las emociones negativas.
- **Sentido de control y autonomía:** Tomar decisiones relacionadas con la propia salud.
- **Conexiones sociales:** Apoyo emocional y contar con relaciones sociales positivas.

No solo está vinculado a una mejor calidad de vida, sino que también puede tener efectos positivos en la salud física. Las personas que experimentan un alto nivel de bienestar subjetivo tienden a mostrar

mejores resultados en indicadores de salud, como menor incidencia de enfermedades crónicas, recuperación más rápida de enfermedades agudas y una mayor longevidad.

● Bienestar subjetivo y autocuidado

El bienestar y el autocuidado son conceptos interrelacionados que se centran en el cuidado integral de la persona, abarcando aspectos físicos, mentales y emocionales.

Bienestar

- Físico: Alimentación equilibrada, actividad física y descanso.
- Mental: La gestión del estrés, la resiliencia emocional.
- Emocional: Reconocimiento y la gestión de las emociones.
- Social: Las relaciones interpersonales.

Autocuidado

- Conocimientos personales: Comprensión profunda de las propias necesidades y limitaciones.
- Prácticas de autocuidado: Promover la salud y el bienestar personal.
- Establecimiento de límites: Aprender a decir no, establecer límites, evitar la sobrecarga.
- Cuidado del entorno: Entorno físico y social que favorezca el bienestar.

Interconexión entre bienestar y autocuidado

Preventivo y proactivo:

- Implica tomar medidas anticipadas, mientras que el bienestar se construye a través de prácticas continuas que promueven la calidad de vida.

Autoconocimiento:

- Comprender las propias necesidades y cómo satisfacerlas de manera saludable.

Sostenibilidad a largo plazo:

- No se trata solo de soluciones temporales, sino de un compromiso continuo.

El bienestar y autocuidado forman un enfoque holístico para vivir plena y saludablemente, integrar prácticas de autocuidado contribuye a fortalecer el bienestar en todos los aspectos de la vida.

Dr. Efraín López Molina.
Coordinador de la Carrera Psicología.
UNIVA.



Chequeos preventivos en la mujer y hombre

Un chequeo preventivo se define como el contacto entre un profesional de salud y una persona asintomática en el que se realizan varias pruebas de tamizaje para evaluar su salud con el objetivo de reducir la morbimortalidad. No obstante, la evidencia científica demuestra que realizar varias pruebas de tamizaje es poco probable que sea beneficioso para este objetivo y cada examen debe realizarse de manera individualizada considerando riesgos y beneficios para el individuo.

Los controles periódicos de salud son aquellos cuidados médicos realizados a intervalos regulares motivados por la necesidad de evaluar la salud en general de los hombres y mujeres y prevenir enfermedades a futuro. Se presume que comenzaron a ponerse en práctica durante el siglo XIX para la detección precoz de la tuberculosis y otras enfermedades contagiosas. A principios del siglo XX fueron difundidos los programas de examinación médica en el contexto de la estimación del riesgo de enfermedad y/o muerte previa a la contratación de seguros de vida. En los últimos años se han realizado múltiples esfuerzos por cuantificar los beneficios de estos controles si bien existen diversas opciones respecto a su utilidad, pareciera ser que el enfoque actual del control periódico de salud implica tener en cuenta las necesidades de las personas, el riesgo individual y la relación médico paciente.

La importancia de los chequeos médicos se relaciona a que muchas patologías o enfermedades es más fácil darle un tratamiento, o incluso prevenirlas o curarlas, durante sus fases iniciales que cuando ya está en una etapa avanzada. Los chequeos médicos también conocidos como

check-up dependen de la edad de la persona, así como de su sexo y actividad diaria. Esto se debe a que a un niño no tendrá el mismo tipo de chequeo de un hombre de 60 años porque dependiendo de la edad y otras características predominan ciertos padecimientos. Un chequeo general especializado debería, contener un electrocardiograma, ecocardiograma, pruebas ergonómicas, radiología de tórax, espirometría, audiometría, ecografía abdominal pélvica, mamografía en mujeres y estudios endoscópicos digestivos.

Las mujeres entre 18 y 39 años deben mantener un buen estado de salud mediante estudios de prevención de enfermedades ginecológicas e infecciones; por lo cual es importante realizar control ginecológico exploración de cérvix, ecografía abdominal, citología y mamografía; también exámenes laboratoriales como son presión arterial, colesterol, triglicéridos, y glucosa.

Los hombres a partir de los 30 a los 40 años deben realizarse estudios de laboratorio (sangre y orina), glucosa (para detectar diabetes), triglicéridos, colesterol, presión alta, hígado graso, enfermedades pulmonares, antígeno prostático y exploración física de tacto rectal.

A partir de este momento la recomendación es, si todo está en orden durante el chequeo, que se realice una vez al año o cada dos años. En caso de que se perciban resultados anormales, el médico indicará la frecuencia de esas revisiones y el seguimiento. Es importante apoyarse de profesionales de la Salud, un Médico, un Nutriólogo y un Psicólogo.



LN. Joanna Pérez Hernández
Socia fundadora del Colegio
de Nutriólogos de Jalisco A.C.



Postres con Sofúl LT



Manzana con chocolate

- 1 copa de Sofúl LT sabor manzana
- Canela molida
- Chocolate líquido
- Galleta o brownie de chocolate



Salseado de durazno

- 1 copa de Sofúl LT sabor durazno
- Salsa de durazno
(Licuar una taza de durazno picado, 1/4 de taza de agua y 1/2 cucharada de vainilla)



Islas Sofúl

Ingredientes:

- Sofúl LT de cualquier sabor
- Galletas de vainilla
- Frutas para decorar

Procedimiento:

- Moler las galletas muy bien hasta que queden en polvo
- Agregar las galletas molidas sobre el Sofúl LT
- Decorar con fruta, gomitas, figuras de papel etc.

¡Deja volar la imaginación!



Te sugerimos



Refrigerarlo



No agitarlo



Degustar

www.yakult.mx

Cambio de hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios se definen como el comportamiento que repite una persona de manera frecuente en cuanto a la selección, preparación y consumo de sus alimentos basado en su economía y accesibilidad de los mismos.

La alimentación es uno de los grandes desafíos que se tienen actualmente en temas de Salud, pues una inadecuada alimentación, la ausencia de actividad física y el sedentarismo forman parte de las primeras causas de enfermedades en la población.

Dentro de las características del autocuidado de las personas; el cambio de hábitos alimenticios es uno de los mayores retos debido a que son parte de nuestra vida cotidiana y están unidos a factores familiares, sociales y ambientales por lo que es normal resistirse a los cambios.

Inicialmente, la familia representa un papel fundamental en la correcta alimentación la cual es transmitida a los hijos, sin embargo, conforme vamos creciendo; las personas con las que convivimos como amigos, compañeros, etc. contribuyen al desarrollo de un nuevo tipo de alimentación.

En esta etapa es donde más vulnerables somos a una adopción o cambio de hábitos alimenticios pues nuestras decisiones referentes a la alimentación pueden desarrollar situaciones de riesgo o enfermedades que llegan a afectar la vida adulta.

Actualmente contamos con una oferta alimentaria inadecuada ya que cada día se dedica menos tiempo a la compra de alimentos, elaboración de comidas e incluso se prefieren más los alimentos ultra procesados con exceso de endulzantes, conservadores, sal, colesterol, grasas, un bajo contenido nutricional saludable a un precio accesible y servidos en raciones cada vez más grandes.

Durante los últimos años personas expertas en temas de Nutrición y Salud han mencionado que la calidad de vida de una persona puede mejorar si cambias tu alimentación e inicias una vida con actividad física.

Los hábitos alimenticios es uno de los procesos humanos más completos por describir pues su modificación no solo depende de un cambio de alimentación.

Pero sí, es la alimentación quien cumple un rol importante para tener una vida saludable y el desarrollo de hábitos saludables por su parte requieren tiempo, voluntad, intención, planteamiento de objetivos, aptitudes, motivación y estrategias para que estos cambios sean definitivos.

Si tu propósito este nuevo año es un cambio de alimentación, adopción de correctos hábitos alimenticios o prevenir alguna enfermedad; inicia realizando pequeños cambios:

- Come frutas y verduras diariamente, elige siempre las que son de temporada.
- Incluye en todas tus comidas alimentos ricos en proteína, cereales, lácteos, frutas, verduras, leguminosas y grasas benéficas para tu organismo.
- Sal a caminar mínimo 30 min al día.
- Cuida la ingesta de cada alimento.
- No abuses de los alimentos ultra procesados como bebidas azucaradas y alimentos ricos en azúcares, grasas y sal.
- Si tienes alguna reunión elige el platillo con más ingredientes naturales del menú.

Repite todos los días los cambios que elegiste para lograr un cambio en tu alimentación.



L. N. Patricia Alejandra Osorio Rosas
Socio activo del Colegio de
Nutriólogos de Jalisco A. C.



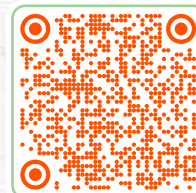
Recomendaciones de actividad física

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar actividad física aeróbica y moderada en adultos durante al menos 150 a 300 minutos por semana.

Esto es de 21 a 42 minutos diarios o realizar ejercicio intenso de 75 a 150 minutos por semana, lo que equivale de 10 a 21 minutos diarios.

Un ejercicio muy recomendado es caminar.

Menú saludable para deportistas de 2,000 calorías



¿Te gustaría visitar nuestra Planta de Producción en Jalisco?

Nuestras puertas se encuentran abiertas para visitas escolares, universitarias, empresariales y familiares, para que puedan conocer de cerca el proceso con el que elaboramos los productos Yakult, bajo los más estrictos estándares de calidad.

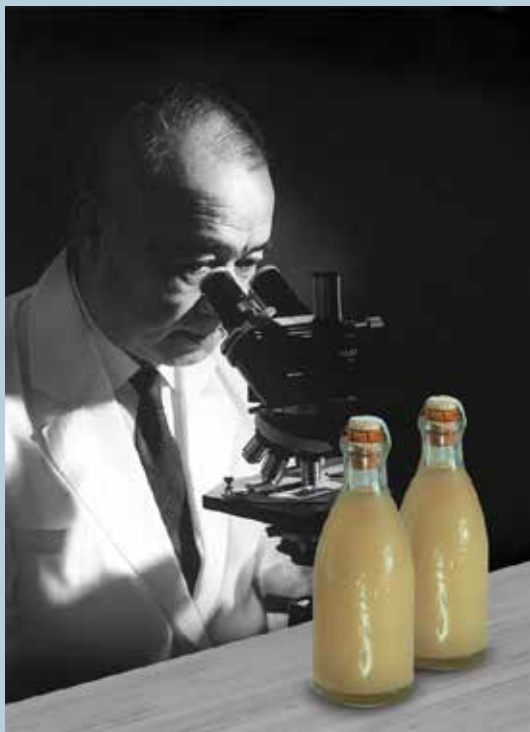
Para mayores informes visita nuestro sitio web



Los probióticos pueden ayudar a:

				
Mantener el Equilibrio de la microbiota intestinal	Estimular el sistema inmunológico	Mejorar la digestión	Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas	Promover el movimiento peristáltico

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico
Exclusivo de la marca **Yakult**



Medicina Preventiva

En 1921 el fundador de Yakult, **Dr. Minoru Shirota** inició su formación médica en la Universidad Imperial de Kyoto (actual Universidad de Kyoto) en Japón. En ese tiempo en Japón muchos niños morían de enfermedades infecciosas como cólera por las malas condiciones sanitarias.

El Dr. Shirota que era estudiante de medicina enfrentándose a esa realidad, profundizó en el estudio de la medicina preventiva e inició sus estudios de microbiología.

Así descubrió que los *Lactobacillus casei* disminuyen el crecimiento de bacterias nocivas en los intestinos, y de tal manera logró aislar y fortalecer la primera cepa en el mundo posteriormente se nombra como *Lactobacillus casei* Shirota.

facebook

Yakult Guadalajara México

Síguenos en **facebook** como **Yakult Guadalajara**

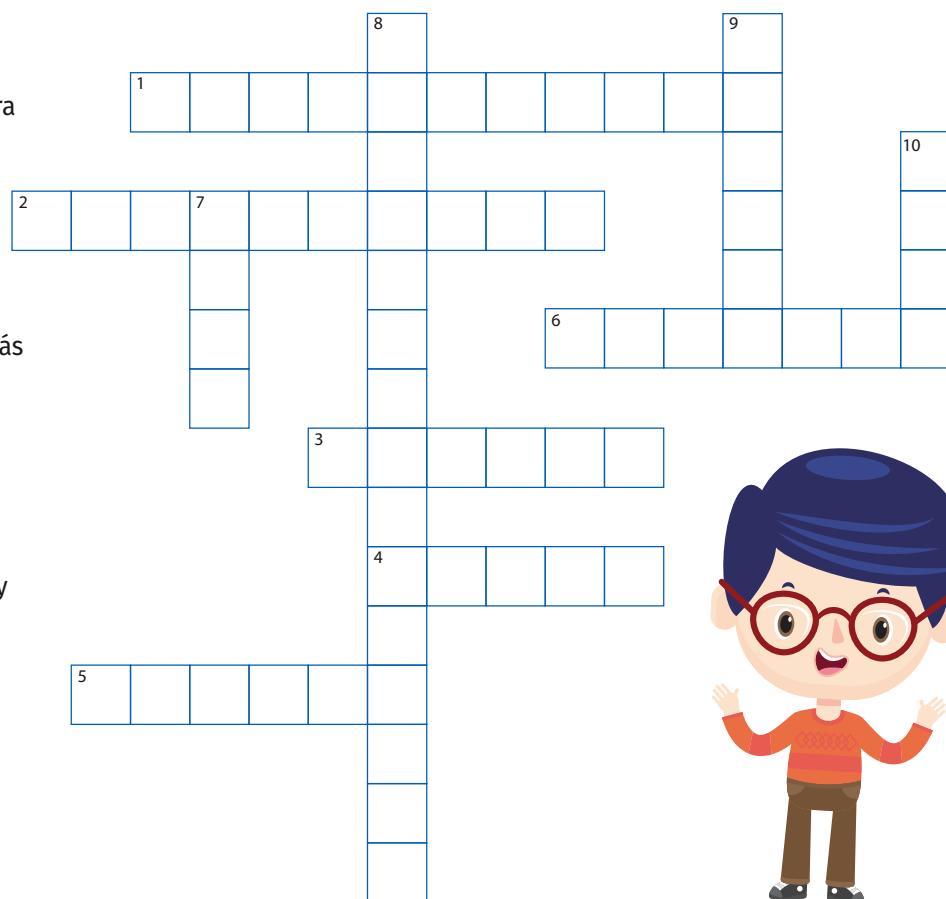


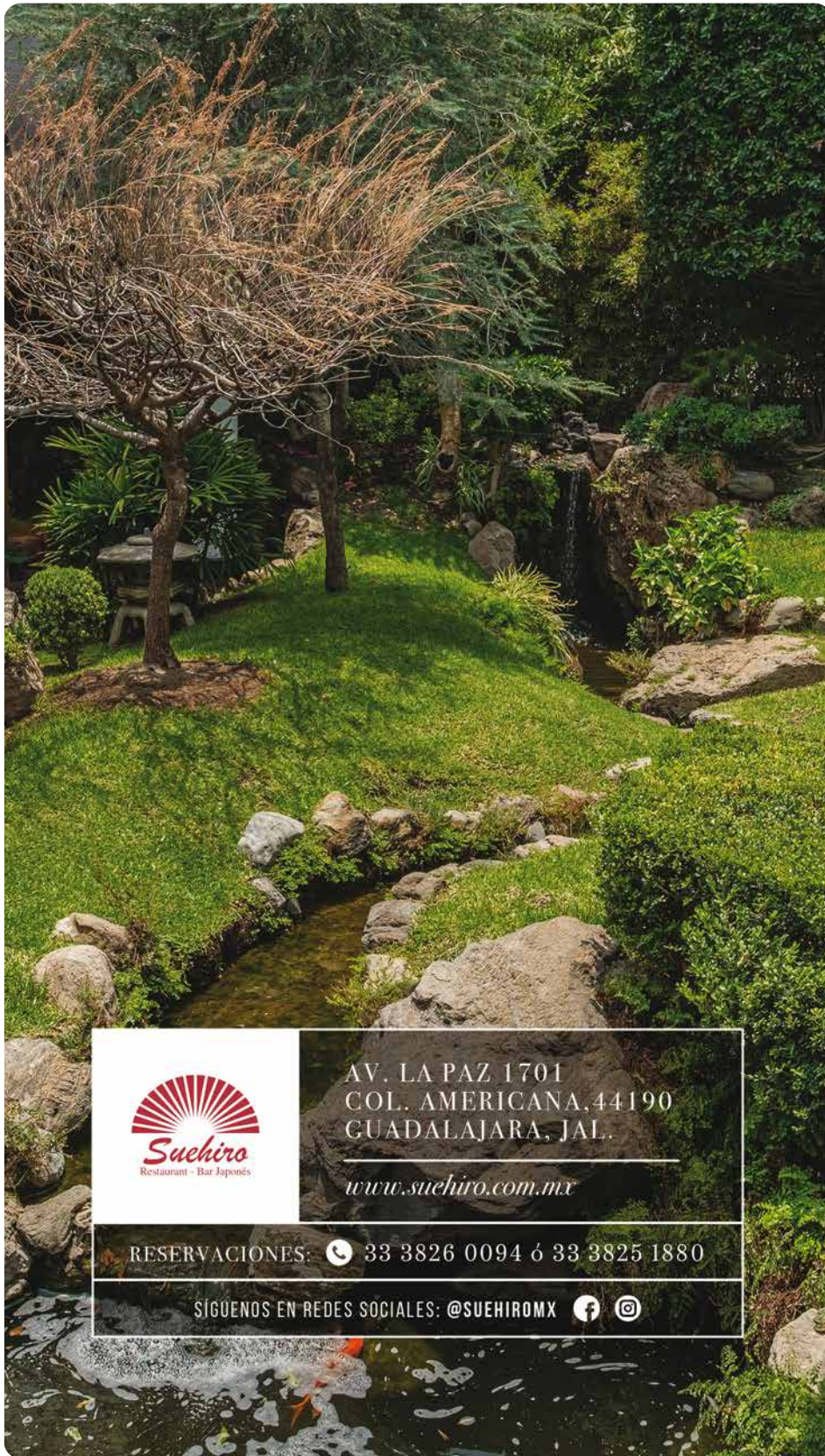
Crucigrama

Yakuamigo, ¿sabías que por lo general el Año Nuevo trae consigo la sensación de un nuevo comienzo? Esta es la razón por la cual es tan popular hacer propósitos para mejorar o cambiar aquello que no nos gusta.

A continuación, te invitamos a resolver un crucigrama con términos relacionados con esta práctica tan común y benéfica. Si tienes alguna duda pregunta a tus papás.

- 1 El autocui_____ son prácticas que realiza una persona para prevenir enfermedades.
- 2 Los _____ son objetivos que las personas se plantean al final de cada año.
- 3 Un ha___to es un modo de actuar adquirido a través de la repetición. Por ejemplo, bañarse a diario.
- 4 Dejar de _____ es uno de los propósitos de año nuevo más comunes entre los adultos.
- 5 Comer _____ y verduras es esencial para seguir una alimentación saludable.
- 6 Ah_____ es una buena idea para contar con dinero en caso de un imprevisto.
- 7 Para bajar de _____ es necesario alimentarse sanamente y realizar actividad física.
- 8 La práctica de _____ puede ayudar a prevenir muchas enfermedades, como diabetes e incluso cáncer.
- 9 Se recomienda _____ al menos 8 horas al día.
- 10 _____ un libro es útil para ampliar nuestro vocabulario, entre muchos otros beneficios.





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

www.suehiro.com.mx

RESERVACIONES: ☎ 33 3826 0094 ó 33 3825 1880

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES: @SUEHIROMX  

Yakult

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

Solicita El siguiente personal



Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Tepatitlán / Ocotlán

Edad: 25 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada
Sexo masculino / Licencia de chofer vigente

Promotor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Ameca (hombre)

Edad: 20 a 30 años / Preparatoria terminada
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

Demostradora

Zona Metropolitana de GDL

Edad: 20 a 35 años / Escolaridad secundaria terminada / Sexo femenino

Puedes enviar tu CV a:
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 Tepatitlán: Pantaleón Leal No. 576,
Frac. San Francisco. Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502
Sucursal Ameca Juan de la barrera Número No. 49,
Colonia Niños Héroes, Teléfono 01 375 688 0250
Sucursal Ocotlán Justo Sierra No. 170 A,
Colonia La Florida, Teléfono 01 392 925 4130

