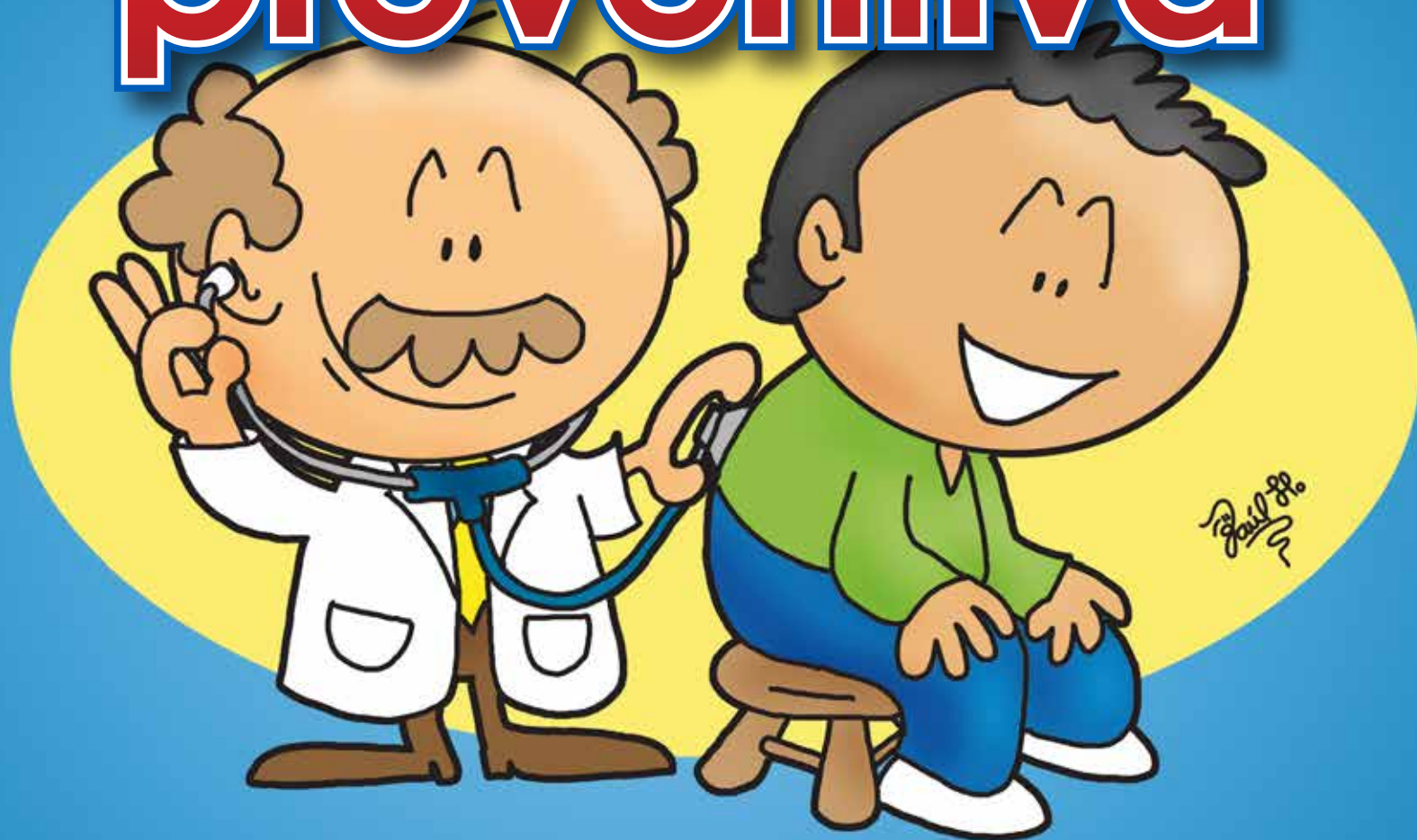


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 345 / Distribución Gratuita

## Medicina preventiva



Mientras que la práctica tradicional de la medicina se enfoca en la identificación y tratamiento de las enfermedades para mejorar la salud, la medicina preventiva se centra en evitar los padecimientos o dar un diagnóstico oportuno antes de que se manifiesten los síntomas o las complicaciones. Una de las herramientas de prevención más importantes es llevar un estilo de vida saludable, el cual incluye por supuesto el consumo de probióticos.

Atentamente / Comité Editorial

# Más vale prevenir

De acuerdo al Dr. Frank Lizaraso en su artículo “Hacia una nueva medicina preventiva” (2016), “**el desarrollo de la medicina ha pasado por varias etapas, desde la paliativa que buscaba mitigar el dolor, hasta una curativa**”.

Añade además que, “prácticamente, el médico occidental está formado para curar enfermedades, olvidando el principio de que la medicina es el arte y la ciencia de prevenir y curar los males, de tal modo que la prevención no formaba parte por muchos años del vocabulario del profesional de la salud”.

Sin embargo, hoy en día, **las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión y el cáncer, representan las principales causas de muerte en todo el mundo** y además generan un costo en su tratamiento muy elevado, a veces imposible de cubrir.

Es entonces que la medicina preventiva ha cobrado mayor relevancia, ya que como bien dice el refrán popular, “es mejor prevenir que lamentar”, no solo desde el punto de vista económico, sino también en la tasa de supervivencia de los pacientes.

## ● Estilo de vida saludable

La medicina preventiva cuenta con distintas herramientas para evitar o diagnosticar oportunamente un problema de salud; por ejemplo, **los programas de vacunación, las pruebas de detección temprana de enfermedades en personas sanas y la terapia farmacológica preventiva**.

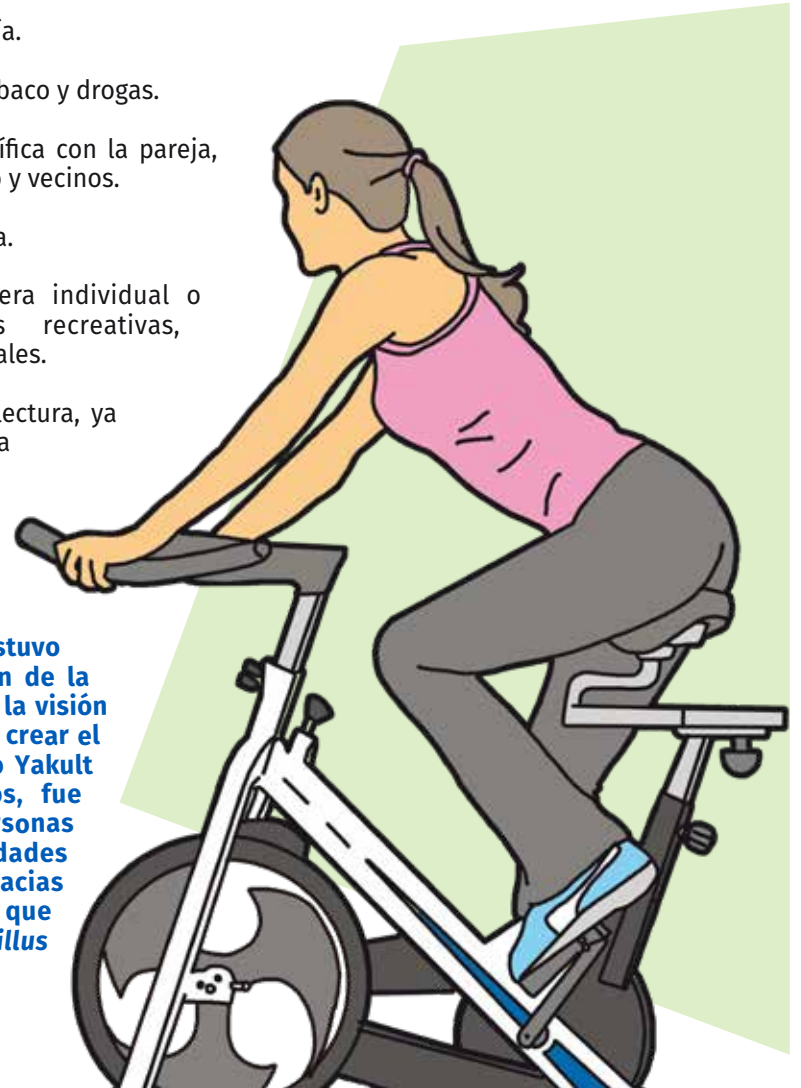
Sin embargo, probablemente la más efectiva de todas sea la adopción de estilos de vida saludable.

Un estilo de vida saludable consiste en seguir una serie de hábitos que inciden de manera positiva en nuestro bienestar físico, mental y social, lo cual contribuye a prevenir múltiples enfermedades, tales como obesidad, diabetes, hipertensión, hígado graso y distintos tipos de cáncer, entre otras.

El Instituto Mexicano del Seguro Social, a través de la “Guía para el cuidado de la salud”, realiza las siguientes **recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable**:

- Llevar una alimentación correcta, apoyándose en las indicaciones de la guía “Plato del Bien Comer”.
- Practicar por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.
- Dormir alrededor de 8 horas al día.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.
- Mantener una convivencia pacífica con la pareja, familia, compañeros de trabajo y vecinos.
- Establecer un proyecto de vida.
- Participar, ya sea de manera individual o familiar, en actividades recreativas, deportivas, sociales y culturales.
- Fomentar el hábito de la lectura, ya que contribuye a reducir la ansiedad.
- Aprender a manejar apropiadamente el estrés.

**La medicina preventiva estuvo presente desde el origen de la empresa Yakult, ya que la visión de Dr. Minoru Shirota al crear el mundialmente conocido Yakult hace más de 88 años, fue evitar que las personas tuvieran enfermedades gastrointestinales gracias a los beneficios que aporta el *Lactobacillus casei* Shirota.**



## Comité Editorial

**Julio de 2023.** 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 8781 6160, **Ocotlán:** 39 2925 4130, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.mx



# Historia de Yakult

Este mes de julio se cumple un aniversario más de la llegada de los productos **Yakult** a tierras de Jalisco y Colima. Sin embargo, **la historia de nuestra empresa se remonta mucho tiempo atrás y comienza con los sueños de un joven médico.**

El Dr. Minoru Shirota, el fundador de **Yakult**, nació en la prefectura de Nagano (Japón), en 1899. Durante su infancia, fue testigo de cómo muchos niños de su vecindario perecieron a causa de las enfermedades infecciosas, como la tifoidea. Esto lo motivó a estudiar medicina para ayudar a las personas y en 1921 ingresó a la Universidad Imperial de Kioto.



Dedicó gran parte de su tiempo a la investigación de los microorganismos presentes en los intestinos y la relación que guardaban entre sí, hasta que **en 1930 descubrió una bacteria de la microbiota humana que tenía la capacidad de suprimir a los gérmenes nocivos causantes de enfermedades.**

Luego de múltiples estudios, consiguió fortalecer esta bacteria para crear en 1935 el producto **Yakult**, una bebida láctea fermentada cuyo ingrediente principal es el *Lactobacillus casei* Shirota, considerado como el primer probiótico de la historia.

Desde entonces, **la empresa fundada por el Dr. Minoru Shirota no ha dejado de crecer y actualmente se encuentra presente en más de 40 países y regiones** de Asia, América, Europa y Oceanía. Así, Yakult llegó a México en 1981, mientras que a Jalisco y Colima lo hizo en 1985.

## Investigación y desarrollo

Hoy en día, los productos **Yakult** gozan de un enorme prestigio en México y el mundo. **Nuestro éxito se debe a la importancia que la empresa ha dado al estudio de los probióticos y la microbiota humana,** así como al desarrollo en nuestros diferentes centros de investigación.

En 1955, se fundó el primer “Centro de Investigación Shirota” en la ciudad de Kioto y se trasladó en 1967 a Tokio, la capital de Japón, donde posteriormente pasaría a llamarse “**Instituto Central de Yakult**”, donde se han llevado a cabo descubrimientos sobresalientes acerca de la estrecha relación que existe entre la salud humana y la microbiota intestinal.

Por ejemplo, **recientemente el término “eje intestino-cerebro” ha cobrado una mayor relevancia entre la comunidad científica** y se ha encontrado que las bacterias intestinales de la microbiota no solo juegan un papel importante en la presentación de infecciones, cáncer, diabetes y otras enfermedades, sino que también influyen en los niveles de estrés y la calidad del sueño, por lo que el empleo de probióticos puede contribuir a mejorar la salud mental de las personas.



**Por otra parte, Yakult, en colaboración con la Agencia de Exploración Aeroespacial de Japón, está llevando a cabo un estudio en la Estación Espacial Internacional, con el objetivo de investigar los efectos del consumo de probióticos, específicamente el *Lactobacillus casei* Shirota, sobre la función del sistema inmune y la microbiota intestinal en astronautas con largas estancias en el espacio, todo ello en la mira de la próxima era espacial que se avecina.**

# Responsabilidad Social

El compromiso social es un sello que caracteriza a **Yakult** desde su origen. Es un hecho que, si el Dr. Minoru Shirota no se hubiese preocupado por los problemas sociales y de salud hace más de 88 años en Japón, la empresa simplemente no existiría.



La misión de **Yakult** es contribuir con la construcción de una sociedad más sana y convencidos de ello es que en cada rincón del mundo se realizan esfuerzos diarios para darle vida a este compromiso, no solo con la producción y entrega de productos saludables, sino con la aportación para la solución de problemas sociales, desde temas de sustentabilidad, hasta la búsqueda del equilibrio físico, mental y emocional de las personas y el entorno.

En los más de 40 países y regiones en los que **Yakult** tiene presencia, se mantiene esta convicción y en **Distribuidora Yakult Guadalajara** no es la excepción, con este compromiso social, la empresa ha establecido alianzas con diferentes instituciones que le han permitido consolidar el apoyo humanitario desde distintas aristas.

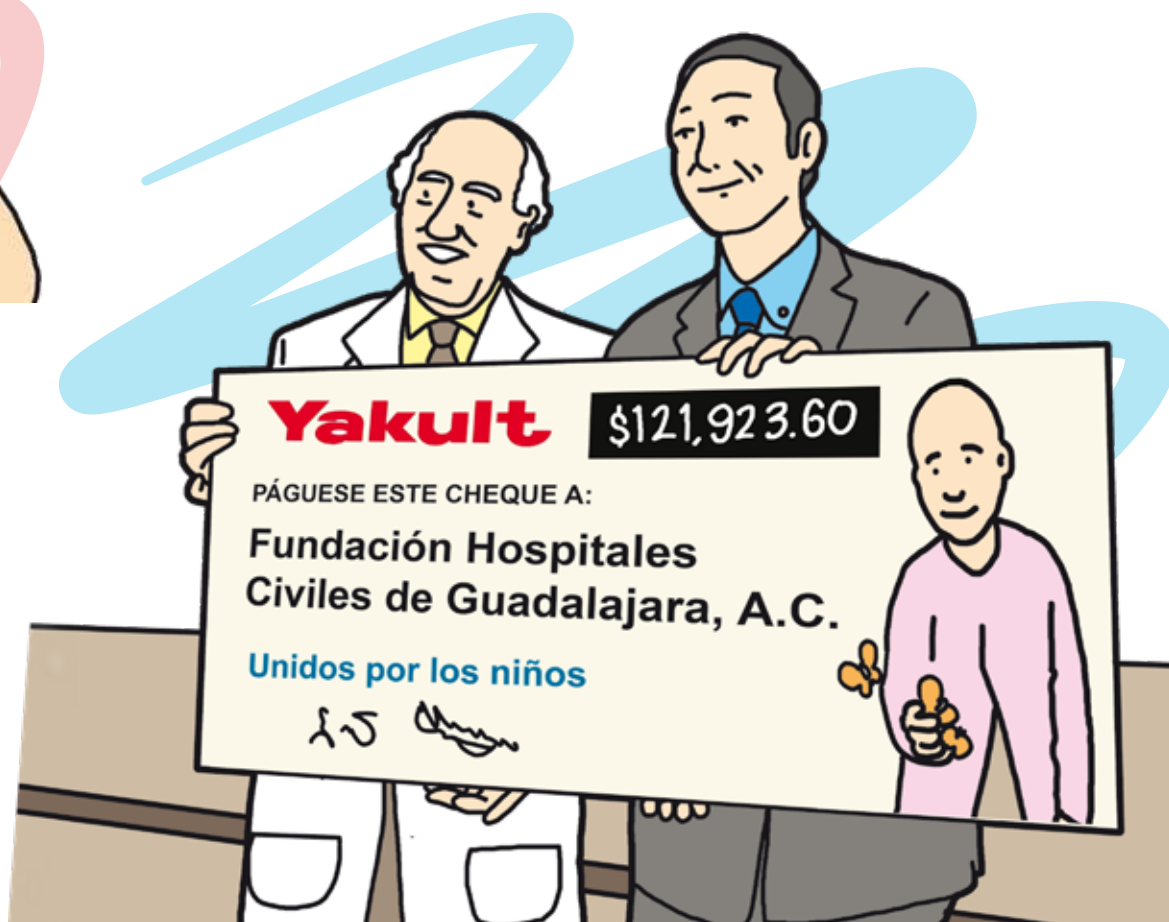
Desde el año 2002, se ha mantenido una campaña social en la que, gracias a la preferencia de todos los clientes, se han realizado aportaciones económicas, buscando mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente del sector infantil, tal como lo puede constatar el trabajo en equipo realizado con Cruz Roja, Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, A.C., Mi Gran Esperanza, A.C. y CANICA, A.C.

Así mismo, conscientes de la importancia del bienestar emocional, mental y cultural, la compañía ha participado en el incremento del acervo infantil y juvenil de Bibliotecas, gracias a la relación con la Secretaría de Cultura Jalisco, a través de la Red Estatal de Bibliotecas Públicas.

Aunado a estas alianzas de colaboración en favor de la sociedad, la empresa también ha participado en reforestaciones y entrega de árboles a sus clientes, buscando crear un mundo mejor.

Por otro lado, llevar información que promueva hábitos saludables es una de las acciones constantes de la empresa y esto se ha logrado gracias a pláticas, talleres, jornadas de salud, nuestro programa de radio, visitas a las escuelas con el **Brincodigestivo Yakult**, mediante su revista **Familia Yakult** y, de manera digital, en su sitio WEB y en su página de Facebook.

Este compromiso social ha logrado sumar esfuerzos con distintos aliados comprometidos con el beneficio comunitario, en todos los sentidos.



**Bajo esta convicción empresarial, Yakult se ha convertido en un referente de salud, bienestar, calidad y calidez a nivel mundial, con la finalidad de impulsar a las personas a lograr una mejor calidad de vida, así como a vivir y convivir en una sociedad más sana.**

# Lactobacillus casei Shirota

Cada día, en 40 países y regiones del mundo se consumen más de 40 millones de productos **Yakult**. La razón principal, un ingrediente diminuto, pero con grandeza que genera un bienestar a quienes lo consumen, el *Lactobacillus casei* Shirota.



La historia cuenta que a principios del siglo XX en Japón, un joven llamado Minoru Shirota se preocupó debido a que muchas personas, en especial los niños, morían a causa de una deficiente higiene y nutrición.

Esto lo comenta Osamu Chonan en la publicación “Actividades de investigación de **Yakult**: Herencia y práctica del Shirota-ismo” en 2020. Añade que esto lo motivó a estudiar medicina en la Universidad Imperial de Kioto en 1921, centrando sus investigaciones en los microorganismos y la medicina preventiva.

Inspirado en las investigaciones del premio novel Dr. Élie Metchnikoff con la hipótesis de la longevidad de los campesinos de Bulgaria, la cual se pensó que con el consumo de grandes cantidades de leches fermentadas se eliminaban microorganismos nocivos y sus toxinas que conducen a la enfermedad. Sin embargo, con el tiempo se supo que estas bacterias no podían llegar vivas al intestino para generar dicho efecto.

Por lo tanto, parte de la investigación del Dr. Shirota se enfocó en fortalecer una cepa de *Lactobacillus* que fueran capaces de sobrevivir a los jugos gástricos y la bilis, para que llegara viva a los intestinos y producir efectos benéficos. Tuvo éxito en su proyecto en 1930.

Cabe destacar que los lactobacilos son habitantes naturales de los intestinos y todo el conjunto de bacterias intestinales se conocen como “microbiota intestinal” (antes llamada flora intestinal).

Hasta aquí la historia enmarca un gran trabajo de investigación, sin embargo, era importante materializar y hacer llegar a todas las personas posibles los beneficios de estos esfuerzos, por lo tanto, desarrolló una bebida de leche fermentada accesible y deliciosa que en 1935 lanzó con el nombre de **Yakult**, misma que continúa hasta nuestros días en diferentes versiones.

Para **Yakult**, la investigación en probióticos y microbiota intestinal ha sido una base en sus operaciones, a través del tiempo han colaborado diferentes instituciones gracias a que desde el año 1967 se estableció el Instituto de Investigaciones en Tokio, hoy llamado **Instituto Central Yakult**.

Diferentes publicaciones se han realizado con el *Lactobacillus casei* Shirota en temas relacionados a la salud intestinal, sistema inmunológico, infecciones, prevención de cáncer, eje intestino-cerebro, específicamente el estrés, entre otros.

**La empresa Yakult tiene el objetivo de contribuir a la salud y felicidad de todas las personas en el mundo, el aliado principal es la bacteria probiótica Lactobacillus casei Shirota, misma que es exclusiva de los productos de la marca Yakult, la cual tiene la finalidad de favorecer la salud de los intestinos, por la mejora de la microbiota intestinal y con esto repercutir un efecto benéfico a todo el organismo.**



# Productos Yakult

Nuestros productos tienen la finalidad de ofrecer probióticos en cantidades adecuadas, un rico sabor y un precio accesible, éstas son características que ayudan a las personas a tener hábitos diarios de salud.



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “los probióticos son microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, ofrecen un beneficio a las personas que los consumen”, el *Lactobacillus casei* Shirota que contienen todos los productos Yakult, es considerado un probiótico.

La empresa **Yakult** en México cuenta con cuatro productos que han sido diseñados para toda la familia, que además de ofrecer un probiótico, tienen características organolépticas y nutricionales que los hacen irresistibles.

## ■ Yakult

Es el producto estrella de la marca, ya que, además de ser pionero a nivel mundial como bebida probiótica, cuenta con décadas de investigación en diferentes áreas de la salud en muchos países y en México no es la excepción.

Cabe señalar que cuenta con más de **8 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota** por frasco.

En los últimos años se ha señalado la cantidad de azúcar que contiene el producto, razón por la cual analizamos su contenido con la recomendación de consumo para azúcares simples de una persona.

Para este punto, la OMS señala que es recomendable no exceder el 10% del consumo total de calorías de azúcares simples, así mismo, que un 5% traería mayores beneficios. Basándonos en una dieta de 2,000 calorías, correspondería de 100 a 200 calorías, lo que equivale de 25 a 50 gramos de azúcares simples.

Por tanto, un frasco de **Yakult** contiene 10.7 gramos de azúcar de caña, desde este punto de vista, una persona puede consumir un frasco al día sin superar las recomendaciones de la OMS y adecuarse a una dieta sana.

## ■ Yakult 40LT

Llegó a México en 2008 como una opción de probióticos, bajo en calorías y con un añadido menor de azúcares, ya que contiene 0.6 gramos. Es un producto alto en ***Lactobacillus casei* Shirota**, ya que un frasco contiene más de **40 mil millones** de bacterias probióticas.

Es recomendable para personas que:

- Viven con un intenso ritmo de vida por estrés.
- Cuidan sus hábitos de vida.
- Están al tanto de las calorías.
- Vigilan su consumo de azúcar.

## ■ Sofúl LT

Es un alimento lácteo fermentado de consistencia suave y reducido en calorías, que contiene más de **100 millones de *Lactobacillus casei* Shirota** y *Streptococcus thermophilus* por gramo. Aporta proteínas y calcio, es bajo en grasa, bajo en sodio y no contiene conservadores.

Su característica consistencia lo hace único y delicioso al paladar, puede disfrutarlo en sus cuatro sabores, fresa, durazno, manzana y natural.

## ■ Sofúl LT para beber

Es un alimento lácteo fermentado reducido en calorías, que al estar elaborado con leche aporta calcio y proteínas, además contiene vitaminas D y E. Contiene más de **100 millones de *Lactobacillus casei* Shirota** y *Streptococcus thermophilus* por gramo.

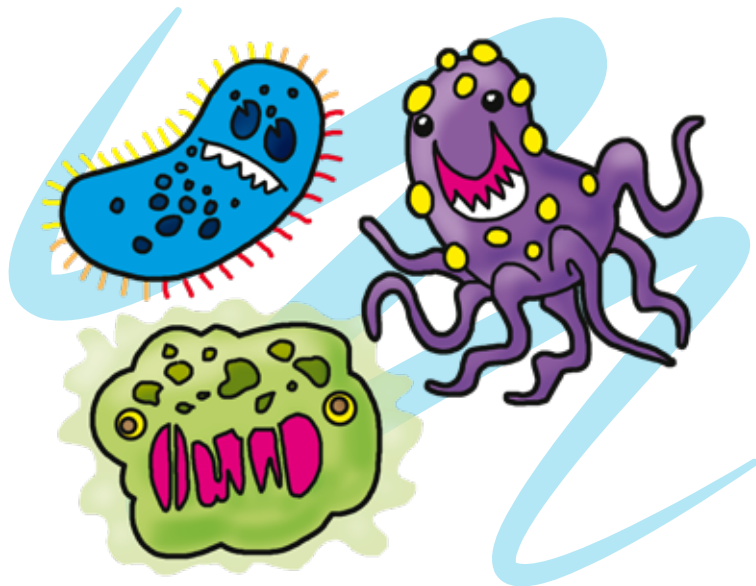


**La posibilidad de consumir un probiótico con la experiencia de un rico sabor, consistencia y precio accesible, hace de los productos Yakult una excelente opción para cuidar la salud.**

# Microbiología y salud humana

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Existen diversos factores determinantes en la salud humana, que se clasifican en físicos, sociales y ambientales o del entorno.

Los factores ambientales o del entorno pueden ser clasificados a su vez en químicos, orgánicos e inorgánicos (plaguicidas, fertilizantes y metales pesados); físicos no mecánicos (iluminación, microclima, ruido, radiaciones, vibraciones) o mecánicos (lesiones); psicosociales (estrés, violencia, drogadicción, conductas sexuales riesgosas); y por último biológicos (microorganismos, toxinas y alérgenos).



Así, algunos de los factores biológicos que influyen en la salud humana son investigados por la microbiología, la cual es la ciencia que se encarga de estudiar a los microorganismos, su función, forma, estructura, genética, metabolismo, reproducción, ecología, evolución, identificación y cómo se relacionan con otros seres vivos.

Para facilitar el estudio de los microorganismos, la microbiología los clasifica de acuerdo con sus características en bacterias, mohos, levaduras, parásitos, virus y priones.

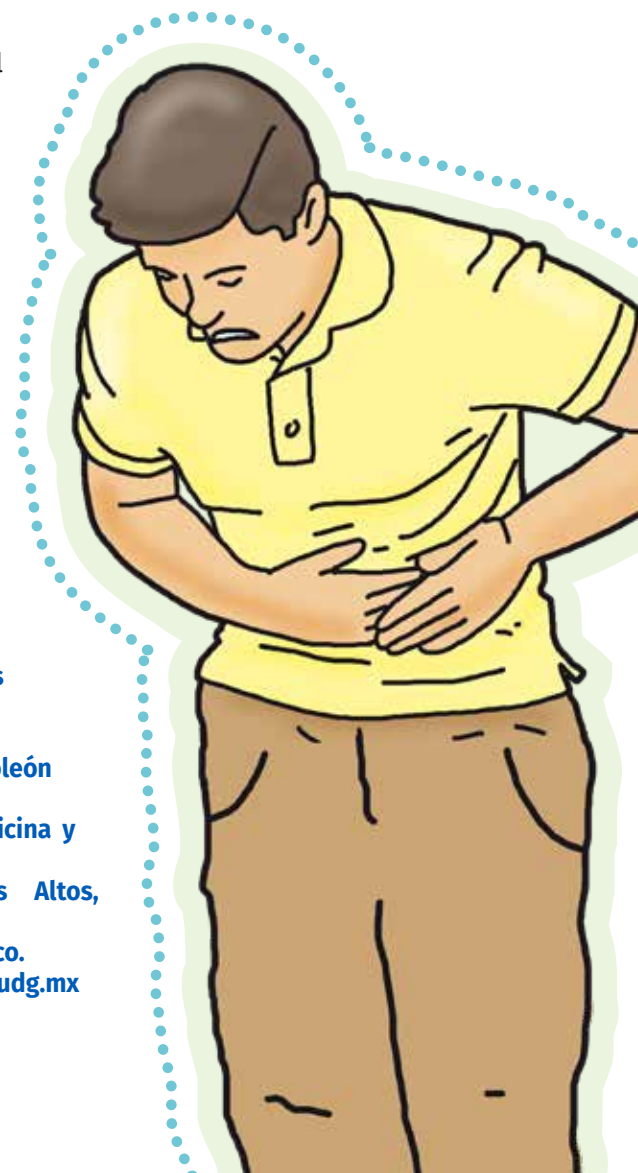
La relación del ser humano con los microorganismos es cercana e histórica. Aunque hace unos cientos de años no se estaba consciente de que existían, la invención de los microscopios permitió observarlos y reconocerlos. Hoy día, sabemos que los microorganismos habitan en nuestro interior, superficie o a nuestro alrededor.

Esta interacción tiene gran relevancia en su estudio, porque el contacto con ellos puede ser a favor o en contra. Por un lado, algunos son considerados patógenos, es decir, que causan enfermedades o afecciones con impacto negativo en la salud, y por el otro, la gran mayoría de los microbios son benéficos y con aplicaciones importantes en la industria. El mejor ejemplo de ello es la gran cantidad de bacterias que viven en nuestro intestino y que llegaron ahí de forma natural o a través de los alimentos (**principalmente lácteos fermentados**), donde tienen efecto sobre nuestra salud al modular el sistema inmune, **mejorar la digestión y absorción de nutrimentos**, disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, entre otros. Como se ha revisado, existen diferentes tipos de microorganismos con los que el ser humano convive a diario. En este sentido, mientras mejor entendimiento se tenga de ellos, su nutrición, el medio ambiente en el que se desarrollan, metabolismo, los mecanismos que tienen para ocasionar infecciones o resistir a los tratamientos, más comprensible serán las interrelaciones que se pueden establecer con ellos.

Por un lado, es importante controlar el desarrollo de microorganismos dañinos o sus efectos en el humano, y por el otro, buscar aquellos benéficos que permitan obtener el mayor impacto sobre la salud de huésped.

**En este contexto, la microbiología ha cobrado cada vez mayor relevancia en el cuidado de la salud y la prevención de infecciones asociadas a la atención en salud, especialmente en la detección y control de microorganismos patógenos nuevos o con resistencia a antibióticos. Asimismo, nos brinda las herramientas necesarias para el aislamiento, identificación y aplicación de microorganismos para el desarrollo de vacunas, medicamentos y alimentos funcionales.**

**Luis Miguel Anaya Esparza, Napoleón González Silva, Zuamí Villagrán.**  
Cuerpo Académico 899, Biomedicina y Nutrición Integral.  
Centro Universitario de Los Altos, Universidad de Guadalajara.  
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.  
[blanca.villagran@academicos.udg.mx](mailto:blanca.villagran@academicos.udg.mx)



# Bacterias ácido lácticas

El proyecto del genoma humano es considerado el inicio de una nueva era en investigación, que ha favorecido a conocer la complejidad del cuerpo humano y el estudio del microbioma es una parte de ese proyecto.

Se reporta que en el cuerpo humano habitan al menos 3,000 millones de células microbianas (principalmente bacterias). Si bien, estos microorganismos se concentran principalmente en el tracto digestivo, también se ubican en otras partes como piel y mucosas asociadas a distintos órganos. En el intestino ocurren cambios mediados por condiciones ambientales, la región más extensa es el intestino delgado, sin embargo, en el intestino grueso se concentra la mayor cantidad de microorganismos. La microbiota intestinal está conformada principalmente por bacterias que cumplen diversas funciones, como digerir nutrimentos, producir componentes esenciales y funcionar como barrera de protección ante infecciones ocasionadas por bacterias perjudiciales.

En ese contexto, las bacterias ácido lácticas (BAL) son un grupo que tienen como característica en común la producción de ácido láctico, aunque algunas de ellas pueden producir otros compuestos. Las BAL destacan como miembros importantes del microbioma humano, se encuentran ampliamente distribuidas en la naturaleza y han sido recuperadas de alimentos, plantas y diferentes hábitats de animales, incluido el tracto digestivo.

Desde el punto de vista tecnológico, las BAL participan de manera importante en la producción de alimentos fermentados (lácteos, cárnicos y vegetales). Disminuyen el tiempo de maduración en lácteos y cárnicos, además mejoran las características sensoriales (olor, color, textura, sabor), nutricionales e incluso promotoras de la salud, mediante su presencia natural o por su inclusión como cultivos iniciadores y adjuntos. Además, algunas cepas de BAL han sido reconocidas como microorganismos probióticos debido a los diversos efectos benéficos que tienen sobre el tracto gastrointestinal y la salud humana, al ser consumidas como parte de la dieta.

La forma de aprovechar el potencial probiótico de las BAL se asocia principalmente a su capacidad de poblar el intestino y así beneficiar su ecosistema en humanos y animales. El consumo de probióticos se ha vuelto parte del estilo de vida y hábitos alimentarios de una parte importante de la población. Su consumo puede ser mediante suplementos alimenticios o alimentos como yogurt y algunas bebidas fermentadas.

El efecto benéfico de los probióticos se logra cuando estos llegan íntegros, pueblan el tracto gastrointestinal y favorecen los beneficios asociados a la modulación/regulación de los microorganismos que habitan en el intestino. Algunos, tienen la capacidad de producir sustancias específicas que permiten limitar la supervivencia de microorganismos patógenos, previniendo las infecciones que ellos ocasionan o reduciendo la severidad de sus síntomas.

Además, mejoran el estado de salud de las personas que viven con diabetes o hipertensión, previenen la prediabetes y ayudan en el tratamiento de la dermatitis atópica, artritis reumatoide o reducir los efectos adversos de los tratamientos contra el cáncer.

**Los beneficios que ofrecen las BAL, tanto biotecnológicos como a la salud, pueden incrementarse mediante el aprovechamiento de cepas correctamente seleccionadas y su adecuado consumo o aplicación.**

**Dr. José Martín Ruvalcaba Gómez.**

**Dra. Yesica Sughey González Torres.**

**Dra. Adriana De la Rosa Figueroa.**

**Cuerpo Académico- 899- Biomedicina y Nutrición Integral. Centro Universitario de Los Altos. Universidad de Guadalajara.**

**Centro Nacional de Recursos Genéticos-INIFAP.**

**Colegio de Nutriólogos de Jalisco.**



## RECETAS



## Galletoso de limón y Sofúl LT de manzana (8 porciones)

### Ingredientes

- 100 g Leche condensada.
- 1 Lata de leche evaporada (530 ml).
- 4 Piezas de Sofúl LT de sabor manzana.
- ½ Taza de edulcorante (sucralosa).
- ¼ Taza de jugo de limones frescos.
- 1 Paquete de galletas Marías.
- 1 Refractario cuadrado.
- Gajos de limón real y manzana verde.

**Consejo del chef:** Si es necesario, ponga un poco de colorante verde vegetal a la mezcla para darle un tono más atractivo. Además, las galletas Marías las puede sustituir por rebanadas de panqué.

### Procedimiento

- Licue hasta lograr una mezcla homogénea de la leche condensada y la evaporada, junto con el Sofúl LT de manzana, el edulcorante y el jugo de los limones.
- Disponga en la base y las paredes del refractario una capa de galletas y luego vacíe parte de la mezcla preparada anteriormente hasta que se cubra el fondo. Repita la operación hasta terminar con el relleno y las galletas.
- Al terminar, tape el molde con plástico autoadherente y refrigere durante por lo menos ocho horas.
- Decore con gajos de limón real y manzana verde.



# ¡Yakult cerca de ti!

Las visitas del **Brincodigestivo Yakult** a las escuelas de preescolar y primarias consisten en recorridos a través de un modelo inflable del sistema digestivo, con el objetivo de apoyar a la educación, mediante información tanto a padres de familia como a estudiantes sobre una alimentación saludable, apoyando de esta manera la labor del personal docente en la formación de los estudiantes mediante actividades lúdicas.

También puedes conocer el **proceso de producción de Yakult** en una visita virtual a la **Planta de Producción**, llámanos al **33 3134 5300**, Ext. 6103 o **escanea el código** para solicitar una visita.

## Requisitos

- Instalaciones apropiadas para el Brincodigestivo (20 m de largo, 5 m de ancho y 4 m de alto).
- Acceso de camioneta para instalación del inflable.
- Oficio de solicitud con datos de los Directores de ambos turnos, de la escuela, cantidad de niños y solicitud expresa de producto (en caso de requerirse), así como la fecha del evento.
- Firma de aceptación del reglamento de ingreso al Brincodigestivo por parte de los Directores de la institución.

El evento es totalmente gratuito, por lo que no generará ningún costo para los niños, ni para la escuela.

## Informes

- Tel. 800 830 00 30
- mercadotecnia\_dyg@yakult.mx

Solo en ZMG



## ¿Te gustaría visitar nuestra Planta de Producción en Jalisco?

Nuevamente, 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 en el estreñimiento

- Modifican la microbiota intestinal.
- Cambian la motilidad intestinal.
- Producen ácido láctico y ácidos grasos de cadena corta que reducen el pH intestinal.

Estas acciones pueden mejorar los síntomas del estreñimiento.

Ahora podrás consultar el Menú Saludable de Yakult en nuestro sitio web.

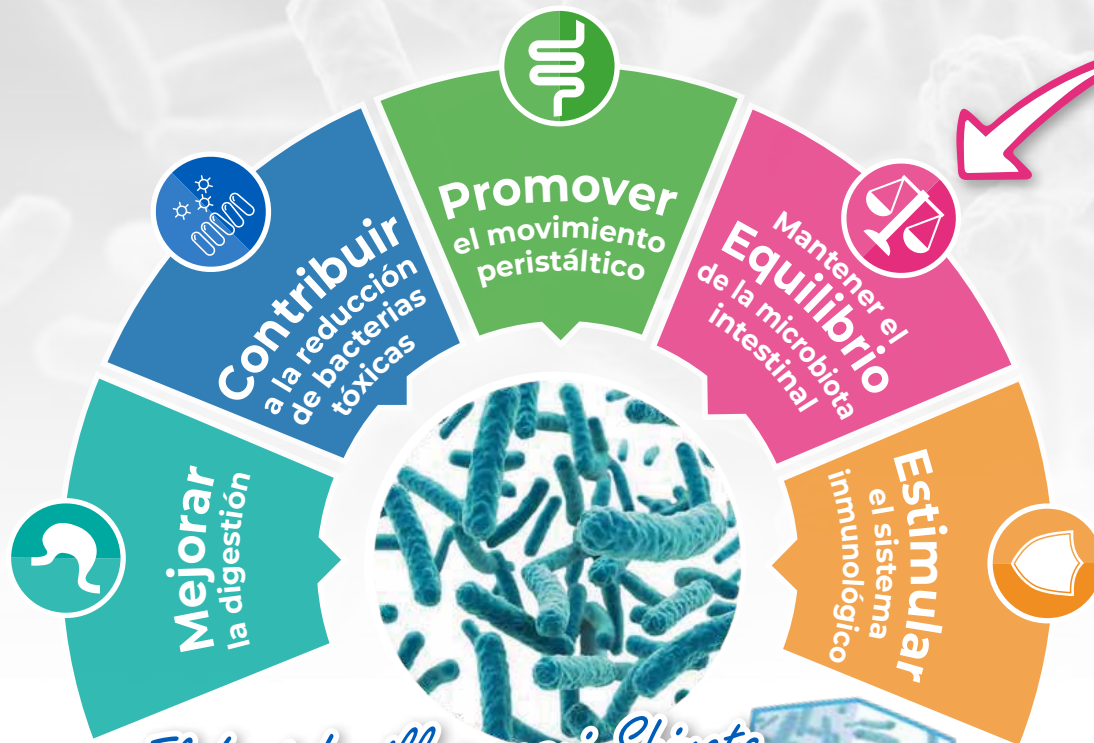
En esta ocasión te presentamos un menú para el estreñimiento

**1,500 kilocalorías**

Solo tienes que escanear el siguiente código:



# Los probióticos pueden ayudar a:



*El Lactobacillus casei Shirota es considerado un probiótico*

Exclusivo de la marca **Yakult**

## Mantener el equilibrio de 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.



### Vida Sana

**Romance 99.5 FM**

El Observador con Ricardo Mejía

**Yakult** presenta

● **Salud del adulto mayor**

3 de agosto / 9:00 a.m.



Síguenos en  
**facebook**  
como

Yakult Guadalajara





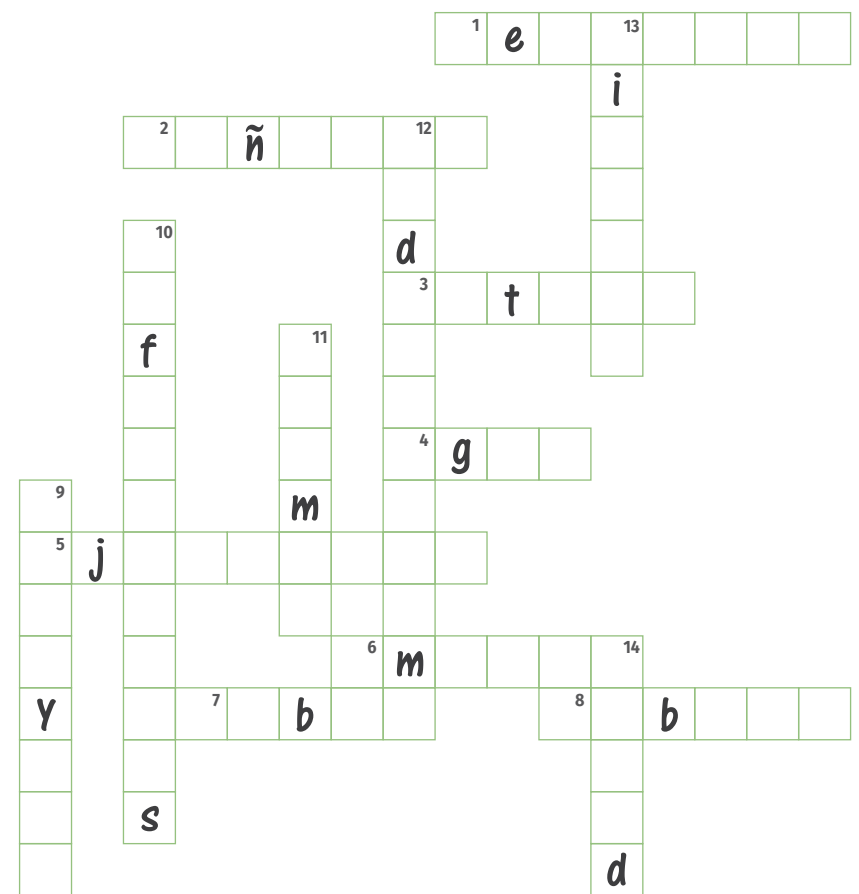
# Estilo de vida saludable

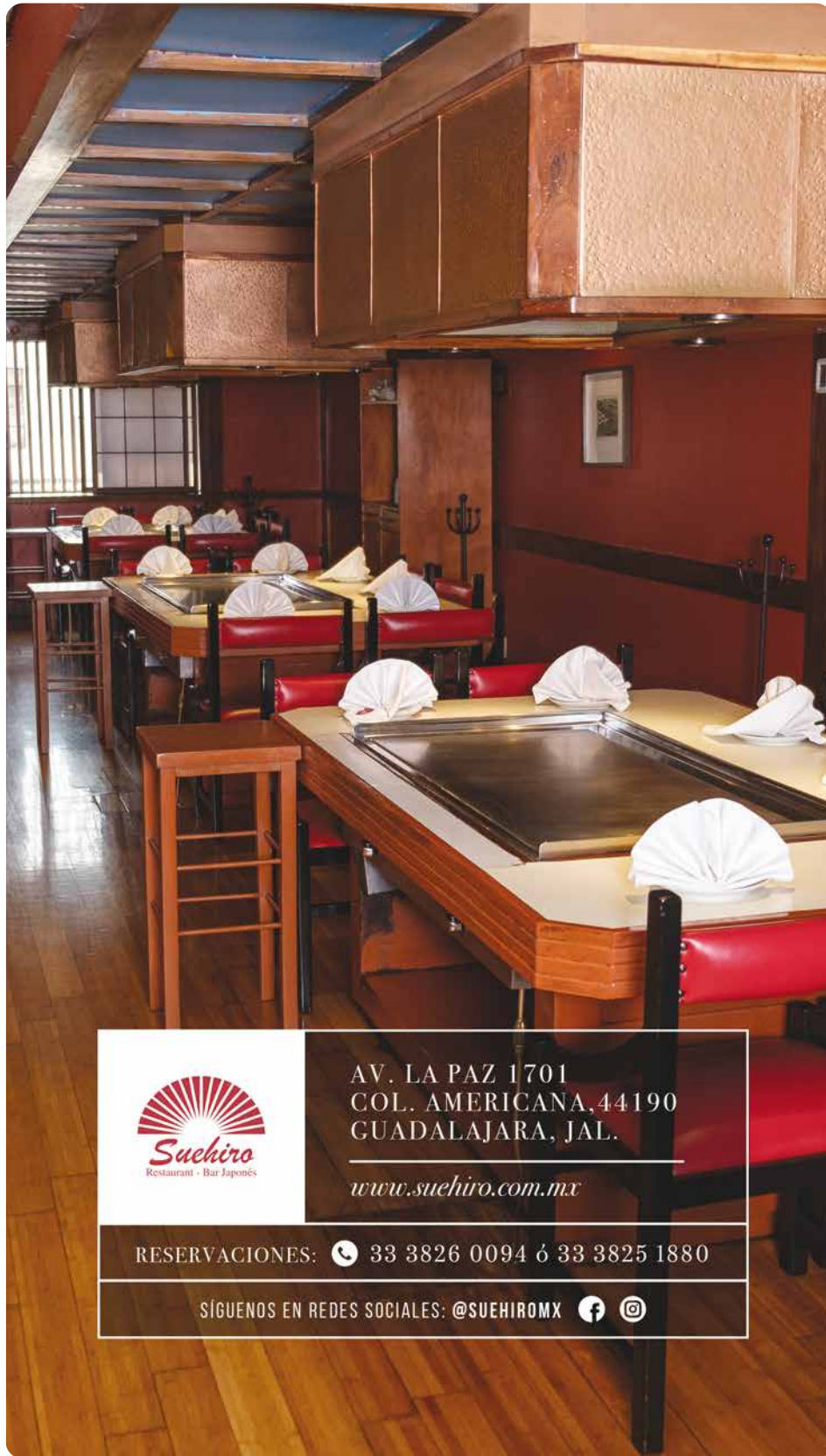
Yakuamigo, ¿sabías que un estilo de vida saludable se refiere al conjunto de hábitos que pueden ayudarnos a mantenernos más sanos, vivir más años y con mayor bienestar?



Ahora te invitamos a resolver el siguiente crucigrama con palabras relacionadas a un estilo de vida saludable

- 1 Se recomienda comer cinco raciones de frutas y \_\_\_\_\_ todos los días.
- 2 \_\_\_\_\_ diariamente es importante para deshacernos de los microbios que causan el mal olor corporal.
- 3 Relajarse es útil para manejar el \_\_\_\_\_ y mejorar la salud de nuestro corazón.
- 4 Se recomienda consumir al menos 8 vasos diarios de \_\_\_\_\_.
- 5 Hacer \_\_\_\_\_ puede ayudarnos a prevenir el sobrepeso y la obesidad.
- 6 Tener \_\_\_\_\_ y salir a jugar con ellos es fundamental para disfrutar de una buena salud mental.
- 7 Leer un \_\_\_\_\_ estimula la creatividad, la memoria e incrementa el conocimiento.
- 8 Fumar \_\_\_\_\_ es una pésima idea y muy nociva para tu salud.
- 9 Se considera que el \_\_\_\_\_ es la comida más importante del día.
- 10 Seguir un estilo de vida saludable puede ayudarte a prevenir muchas \_\_\_\_\_.
- 11 \_\_\_\_\_ adecuadamente es vital para recuperarse de tus actividades diarias.
- 12 El \_\_\_\_\_ o falta de actividad física, es el origen de muchas enfermedades.
- 13 Lavarse los \_\_\_\_\_ puede ayudarte a prevenir la caries.
- 14 La \_\_\_\_\_ es uno de los tesoros más valiosos que tenemos, aunque con frecuencia no la valoramos hasta que la perdemos.





Suehiro  
Restaurant - Bar Japonés

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 y Tepatlán

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

### Auxiliar de Mercadotecnia

Zona Metropolitana de GDL

Edad: 20 a 30 años / Escolaridad preparatoria / Lic. Mercadotecnia o afín / Sexo indistinto  
Licencia de chofer vigente

### Promotor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL y Chapala

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

### Mantenimiento de instalaciones

Zona Metropolitana de GDL

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

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,  
Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

**Sucursal Chapala:**

Acapulco No. 38, Col. La Purísima,  
Chapala, Jalisco. Teléfono 37 6765 5152

**Sucursal Tepatlán:**

Dr. Ricardo Alcalá No. 88, Col. Centro,  
Tepatlán, Jalisco. Teléfono 37 8781 6160

