

# Información **Y**

Para profesionales de la salud

## Historia de **Yakult**



El fundador de Yakult, **Dr. Minoru Shirota** inició su formación médica en la Universidad Imperial de Kyoto (actual Universidad de Kyoto) en Japón.

1930



El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica, la cual fue aislada y cultivada por el Dr. Minoru Shirota.

1935



Se inició fabricación y venta de Yakult.



1981



Se inició la fabricación en la Planta Ixtapalapa y venta de Yakult en México.

1963



Se estableció el sistema de venta casa por casa en Japón.

1955

Se fundó el Centro de Investigación Shirota en Kyoto, Japón.

1984



Inicio la venta de Yakult en Jalisco.

2002



Se inicia la venta de Sofúl LT.



2008



Se lanza al mercado el producto Yakult 40LT.

2007



Se lanzó a la venta Sofúl LT para beber.

2004

Se inaugura la planta de producción en Jalisco.



En Jalisco y Colima se tienen 35 años acercando los productos Yakult a esta zona del país.

# Nuestros Productos **Yakult**



**Yakult** es un producto a base de leche fermentada que contiene más de 8,000 millones de *Lactobacillus casei* Shirota que son capaces de llegar vivos a los intestinos mejorando las propiedades de la microbiota intestinal.

## ■ Ingredientes

Agua, azúcar, 3,6% de leche descremada en polvo, glucosa, saborizante artificial y *Lactobacillus casei* Shirota 1 x10<sup>8</sup> UFC/ml.

### Información Nutricional

Tamaño de porción 1 (una); Frasco (80ml)

<b>Contenido Energético</b>	233 Kj (55 Kcal)
<b>Proteínas</b>	1,00 g
<b>Grasas</b>	0,04 g
De las cuales	
Gasa saturada	0,03 g
<b>Carbohidratos</b>	12,70 g
De las cuales	
Azúcares	12,70 g
<b>Fibra dietética</b>	0,00 g
<b>Calcio</b>	36,0 mg
<b>Sodio</b>	13,0 mg

## ■ Características

Cada frasco de Yakult, aporta 55 kcal, es muy bajo en sodio, sin grasa y no contiene conservadores. Es de consistencia ligera y con un rico sabor agrídulce.

## ■ Etiquetado frontal nutricional



**Sofúl LT**, es un alimento lácteo fermentado de consistencia suave y reducido en calorías que contiene *Lactobacillus casei* Shirota vivos que promueven nuestra salud.

## ■ Ingredientes

Leche descremada en polvo, fructosa, grenetina, agar, almidón modificado, saborizante artificial, sucralosa y cultivos lácticos (*Lactobacillus casei* Shirota y *Streptococcus thermophilus* 1x10<sup>8</sup> UFC/ml). Sabor natural contiene además crema de leche de vaca, sabor manzana preparado de fruta (pulpa de manzana, fructosa); sabor fresa, jugo concentrado de fresa, y colorante rojo betabel y sabor durazno, puré concentrado de durazno y colorante beta caroteno.

### Información Nutricional

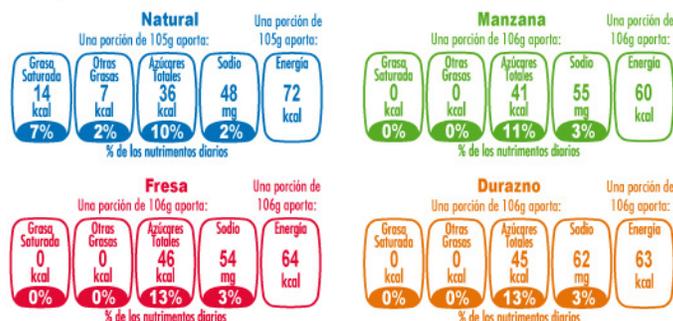
Valor promedio por envase

	Natural 105 g	Fresa 108 g	Durazno 108 g	Manzana 108 g
<b>Contenido Energético</b>	302 Kj (72 Kcal)	272 Kj (64 Kcal)	266 Kj (63 Kcal)	255 Kj (60 Kcal)
<b>Proteínas</b>	3,80 g	4,30 g	4,34 g	4,30 g
<b>Grasas</b>	2,30 g	0,17 g	0,08 g	0,17 g
De las cuales				
Gasa saturada	1,50 g	0,10 g	0,05 g	0,10 g
<b>Carbohidratos</b>	9,00 g	11,40 g	11,09 g	10,30 g
De las cuales				
Azúcares	9,00 g	11,40 g	11,09 g	10,30 g
Azúcar	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
<b>Fibra dietética</b>	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
<b>Calcio</b>	130 mg	149 mg	148 mg	148 mg
<b>Sodio</b>	48 mg	54 mg	62 mg	55 mg

## ■ Características

Alimento lácteo fermentado reducido en calorías de consistencia suave y sólida, que por su naturaleza, es nutritivo y aporta calcio y proteínas, es bajo en grasa y bajo en sodio y no contiene conservadores. Se puede disfrutar en sus cuatro deliciosos sabores: Natural, Fresa, Manzana y Durazno.

## ■ Etiquetado frontal nutricional





Es un producto a base de leche fermentada, bajo en calorías que contiene más de 40 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota vivos que promueven nuestra salud.

### ■ Ingredientes

Agua, fibra dietética (Polidextrosa), 3,6 % de leche descremada en polvo, fructosa, glucosa, fibra de soya, saborizante artificial, sucralosa y *Lactobacillus casei* Shirota. 5 x 10<sup>8</sup> UFC/ml.

#### Información Nutricional

Tamaño de porción 1 (una); Frasco (80ml)

<b>Contenido Energético</b>	127 KJ (30 Kcal)
<b>Proteínas</b>	1,00 g
<b>Grasas</b>	0,04 g
De las cuales	
Gasa saturada	0,03 g
<b>Carbohidratos</b>	00,40 g
De las cuales	
Azúcares	0,00 g
<b>Fibra dietética</b>	2,80 g VNR: 9%
<b>Calcio</b>	37,0 mg
<b>Sodio</b>	13,0 mg

### ■ Características

Yakult 40 LT es un producto bajo en calorías (30 kcal), es muy bajo en sodio, sin grasa, está endulzado con sucralosa y contiene fibra dietética, es de consistencia líquida sabor agrí dulce y no contiene conservadores.

### ■ Etiquetado frontal nutricional



Alimento lácteo fermentado para beber, es reducido en calorías que contiene *Lactobacillus casei* Shirota vivos que promueven nuestra salud.

### ■ Ingredientes

Leche descremada en polvo, fructosa, almidón, pectina, lactato de calcio, saborizante artificial, vitamina E, vitamina D, cultivos lácticos (*Lactobacillus casei* Shirota y *Streptococcus thermophilus* 1 x 10<sup>8</sup> UFC/ml). Sabor natural y fresa contienen además crema de leche. Sabor natural: sucralosa (8mg/100g.), sabor fresa: concentrado de fresa, colorante rojo betabel, sucralosa (12mg/ 100g.) sabor mango: concentrado de mango, colorante beta caroteno, sucralosa (13mg / 100).

#### Información Nutricional

Valor promedio por 100 g

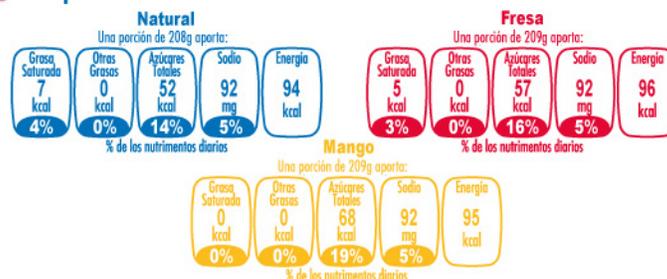
	Natural 208 g	Fresa 209 g	Mango 209 g
<b>Contenido Energético</b>	190 KJ (45 Kcal)	194 KJ (46 Kcal)	192 KJ (45 Kcal)
<b>Proteínas</b>	2,83 g	2,88 g	2,89 g
<b>Grasas</b>	0,59 g	0,42 g	0,14 g
De las cuales			
Gasa saturada	0,38 g	0,27 g	0,09 g
<b>Carbohidratos</b>	7,20 g	7,69 g	8,11 g
De las cuales			
Azúcares	1,50 g	2,05 g	3,31 g
<b>Fibra dietética</b>	0,00 g	0,00 g	0,00 g
<b>Calcio</b>	143,26 mg %VNR:16%	144,13 mg %VNR:16%	143,31 mg %VNR:16%
<b>Sodio</b>	44,40 mg	44,20 mg	44,24 mg
<b>Vitamina D</b>	1,13 µg %VNR:20%	1,13 µg %VNR:20%	1,13 µg %VNR:20%
<b>Vitamina E</b>	1,21 µg %VNR:11%	1,21 µg %VNR:11%	1,21 µg %VNR:11%

\*VNR: Valores Nutrimientales de Referencia, referidos en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

### ■ Características

Es un alimento lácteo fermentado para beber reducido en calorías, que nos aporta calcio, vitaminas D y E, es bajo en grasa, bajo en sodio y no contiene conservadores.

### ■ Etiquetado frontal nutricional





# Información adicional

Para profesionales de la salud



## ? ¿Cuántas botellas por día?

Para personas saludables una botella al día es recomendable y suficiente, es seguro ingerir más de un frasco al día y puede ser por sugerencia del profesional de la salud en condiciones específicas.

## ? ¿Existe alguna contraindicación para el consumo del producto?

Los productos Yakult no deben ser consumidos por personas con alergia a las proteínas lácteas o algún ingrediente presente en la formulación del producto. Los productos Yakult están elaborados con leche descremada de vaca en polvo y por lo tanto puede no ser deseable para vegetarianos estrictos. Yakult es libre de gluten.

## ? Intolerancia a la lactosa

Yakult contiene muy poca lactosa (1.2 g, lo mismo que una leche deslactosada) por lo que puede ser tolerado por personas que sufren de intolerancia a la lactosa. Si un paciente es capaz de tolerar alimentos lácteos fermentados como un yogurt, o queso entonces puede consumir sin problema alguno los productos Yakult.

## ? Mujeres embarazadas o en período de lactancia

Los productos Yakult pueden ser consumidos como parte de una dieta normal equilibrada durante el embarazo y la lactancia materna.

## ? Niños

Yakult no es recomendado para infantes menores a 6 meses, porque no está especialmente formulado para bebés. Sin embargo, un profesional de la salud puede decidir en circunstancias específicas el consumo adecuado de Yakult para un bebé. El producto debe ser consumido en conjunto con la alimentación normal del niño, por eso se sugiere su uso después de iniciada la alimentación complementaria.

## ? Diabetes

Los productos Yakult no necesariamente deben ser excluidos de la dieta de una persona con diabetes, se pueden consumir bajo vigilancia médica considerando la cantidad de hidratos de carbono y azúcares dentro de los cálculos totales de la dieta del paciente.

Cabe recordar que Yakult cuenta con productos reducidos en calorías, como son; Sofúl LT y Sofúl LT para beber y bajo en calorías Yakult 40 LT.

## ? Medicamentos y antibióticos

Yakult es un producto con permanencia en el mercado de más de 80 años. A nuestro conocimiento no interfiere con algún medicamento. Los probióticos como Yakult pueden ser de total beneficio para los pacientes que están tomando antibióticos, los cuales pueden destruir la flora bacteriana benéfica en el sistema digestivo provocando un desequilibrio. Ingerir Yakult puede ayudar a restablecer el equilibrio de la microbiota benéfica durante y después de una terapia antibiótica.

## Hipertensos

? Los productos Yakult no contienen conservadores, su conservador natural es el propio ácido láctico generado durante la fermentación de la leche, por lo que son muy bajos en sodio y no se contraindica su uso en pacientes con presión arterial elevada.

## ? Viajes

Salir fuera de la ciudad en donde vivimos, puede tener un efecto desequilibrante sobre el sistema digestivo debido al estrés, infecciones (por exposición a patógenos entéricos) y cambios en la comida. Como parte de una dieta saludable, los probióticos como los productos Yakult, ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal, por lo que contribuyen a tener un sistema digestivo saludable el cual ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo.

## ¿Yakult tiene mucha azúcar?

De acuerdo con la OMS es recomendable reducir el consumo de azúcares libres tanto para adultos como para los niños. Reducirlo a menos del 10% de la ingesta calórica total. Y una reducción por debajo del 5% produciría beneficios adicionales, como es tener menos probabilidad de padecer sobrepeso, obesidad y caries dental.

Evaluando dicha información, un Yakult contiene 12.7 gramos de azúcar (51 kcal), esto equivaldría a 2.55 % de una dieta de 2000 calorías y 3.4 % en una correspondiente a 1500 calorías. Por lo que consumirlo diariamente junto con una alimentación adecuada no rebasa las recomendaciones para una vida saludable, esto añadiendo los beneficios de consumir en adecuada cantidad una bacteria probiótica *Lactobacillus casei* Shirota.

## ¿Cómo se contabiliza el contenido de *Lactobacillus casei* Shirota en los productos Yakult?

En la leyenda comercial y científica para expresar las UFC (Unidades Formadoras de Colonias) el enunciado es:

$1 \times 10^8$  (siendo 8 la cantidad de ceros que contiene la cifra) equivale a 100 000 000 UFC por cada mililitro. Y se lee 100 millones / mililitro.

Por tanto si el frasco contiene 80 mililitros que es una porción, se multiplica 100 000 000 UFC por 80 mililitros resultando 8 000 000 000 UFC por porción.

$1 \times 10^8 \times 80 \text{ ml} = 8,000 \text{ millones de UFC / por porción.}$



## Información

Para mayor información contactar:

Departamento de Comunicación  
Distribuidora Yakult Guadalajara, SA de CV.  
Periférico poniente 7425  
Vallarta parque industrial

Tel: 3134 5300 Ext. 6101 y 6301  
difusion@yakult.com.mx  
Sitio web: www.yakult.mx

Elaboración: Rafael Humberto Rivera Cedano  
Diseño: Daniel Cervantes Toscano  
Edición: Mayo 2019