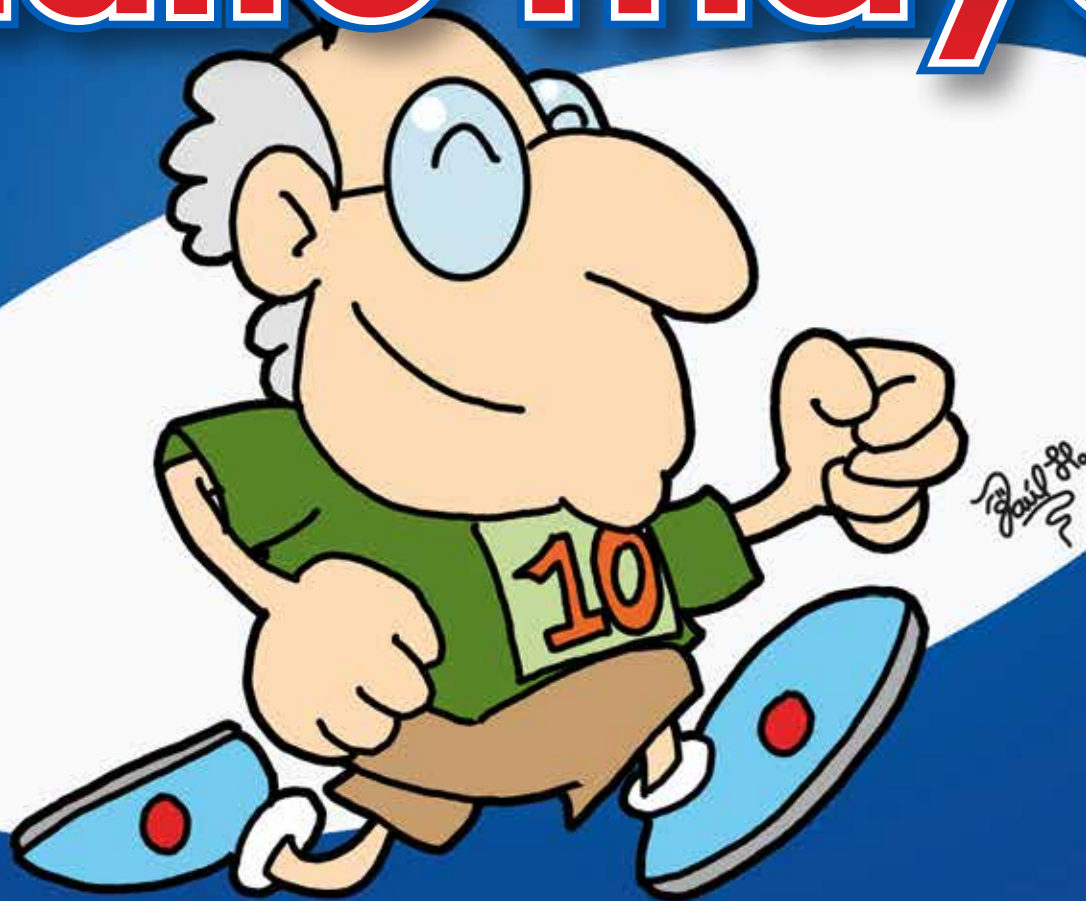


Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 346 / Distribución Gratuita

Salud del adulto mayor



El envejecimiento no debería ser sinónimo de deterioro, existen muchos factores que determinan la forma en que llegaremos a esta etapa de la vida, desde el aspecto genético, hasta el entorno en el que crecemos y hay otros en los que podemos poner especial atención, como llevar un estilo de vida saludable para alcanzar una vejez plena.

Atentamente / Comité Editorial

Vejez y esperanza de vida

Hoy en día, en la mayor parte del mundo, las personas viven en promedio sesenta años o más. En México, de acuerdo al INEGI, la esperanza de vida es de 75 años, más del doble al establecido en 1930, que era de tan solo 34 años.



Sin embargo, de acuerdo a la Dra. Emma Domínguez Alonso, en su artículo “Esperanza de vida ajustada por algunas enfermedades crónicas no transmisibles”, esto ha propiciado una transición epidemiológica caracterizada por un mayor impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles sobre la salud de la población.

Pero, ¿qué es el envejecimiento? Según el portal de la Organización Mundial de la Salud, “desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y en última instancia, a la muerte”.

Entre las afecciones más comunes de la vejez se encuentran: Pérdida de audición, cataratas y otros problemas de la visión, dolores de espalda y cuello, osteoartritis, neumopatías obstructivas crónicas, diabetes, depresión y demencia. Asimismo, a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo.

● Panorama en México

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud y Envejecimiento en México, se estima que en 2018 la población de personas de cincuenta años o más era de 28.2 millones, mientras que en 2012 se calculaban casi 22.9 millones.

Por otra parte, cabe señalar que entre los resultados de dicha encuesta, el 62.4% de la población de 50 años o más, perciben su propio estado de salud como “deficiente”, es decir, de regular a mala, esto conforme a criterios completamente subjetivos de las mismas personas.

Hablando de obesidad, la prevalencia entre la población de 50 años y más alcanzó el 27.4% en 2018, cuando en 2001 esta cifra era del 21.9%. En el tema de salud emocional, el porcentaje de adultos mayores que reportaron cinco o más síntomas depresivos es significativamente más alto entre las mujeres (37.1%), que en los hombres (21.9%).



No obstante, “envejecimiento” no debería ser sinónimo de deterioro; por ejemplo, muchos adultos mayores mantienen sus facultades físicas y psíquicas muy similares a las de personas de treinta y tantos años. Al respecto, existen muchos factores involucrados que determinan la forma en que llegaremos a esta etapa de la vida, desde el aspecto genético, hasta el entorno en el que crecemos y hay otros en los que podemos poner especial atención, como llevar un estilo de vida saludable para alcanzar una vejez plena.

Comité Editorial

Agosto 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



Enfermedad y vejez

De acuerdo al Boletín del Instituto Nacional de Geriátría (abril de 2019), “las enfermedades crónico-degenerativas son la principal causa de muerte en el mundo para las personas mayores. Esto significa que la mayoría de este grupo de la población corre el riesgo de sufrir una enfermedad incurable que no es transmisible y que minará su salud en un periodo de tiempo”.



Asimismo, se añade que las principales causas de enfermedad entre las personas mayores de sesenta años corresponden a:

- Males cardiovasculares (30.3%).
- Cáncer (15.1%).
- Enfermedades pulmonares crónicas (9.5%).
- Padecimientos músculo-esqueléticos (7.5%).
- Trastornos mentales y enfermedades del sistema nervioso (6.6%).

Al respecto, los principales factores de riesgo para la mayor parte de las causas de enfermedad se encuentran relacionados con los estilos de vida, de tal forma que la modificación de ciertos hábitos nocivos son suficientes muchas veces para prevenir problemas de salud como la cardiopatía isquémica, la dislipidemia, la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

Asimismo, fumar representa uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar cataratas, degeneración macular relacionada a la edad, neumopatía obstructiva crónica y cáncer pulmonar.

Cabe señalar que además de la muerte prematura, las personas mayores que sufren de una o varias enfermedades crónicas al mismo tiempo, tendrán una reducción de los años de vida saludable.

● Salud mental en la vejez

Un aspecto fundamental y que a veces no se le presta tanta importancia como a la salud física, es la salud mental de los adultos mayores. Según el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores en su portal de internet, “la salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida”.

Aunque la **demencia** afecta principalmente a las personas mayores, no es una parte normal de la vejez. Se trata de un síndrome que se caracteriza por la disminución de la memoria y la capacidad de pensar, así como trastornos del comportamiento e incapacidad para realizar las actividades de la vida cotidiana. Por otra parte, la demencia trae consigo problemas sociales y económicos importantes, dados los costos de la asistencia médica, así como las presiones que pueden agobiar a las familias.



Del mismo modo, la **depresión** es otro problema frecuente en las personas mayores, pero tampoco es exclusivo de dicho grupo de edad, ni es parte normal del proceso de envejecimiento. Es un trastorno mental caracterizado por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.

Contrario a lo que se piensa, llegar a la vejez no significa que las personas tengan que cargar con un sinfín de enfermedades y achaques, o ser una carga para sus familias, solo es otra etapa de la vida que también puede y debe disfrutarse. Llevar un estilo de vida sano antes y durante la vejez, es una de las mejores formas de asegurarse un envejecimiento saludable.

Importancia del autocuidado

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, el autocuidado se define como “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”.



Añade además, que “el proceso de envejecimiento es heterogéneo, continuo e irreversible, depende de factores biológicos, sociales y culturales que determinan los cambios fisiológicos del cuerpo y los riesgos de enfermedad. El autocuidado permite envejecer con salud y mantener el bienestar de las personas a lo largo de su vida”.

A continuación, le ofrecemos algunas de las principales medidas de autocuidado para envejecer saludablemente, proporcionadas por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, en su sitio de internet.

■ Atención del cuerpo

- Realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos semanales de actividad física intensa.
- Asimismo, realizar actividades de fortalecimiento muscular, dos o más veces a la semana.
- Llevar una dieta con alimentos variados, incluyendo frutas y verduras.
- Reducir el consumo de sal.
- Consumir con moderación las grasas y aceites.
- Limitar el consumo de azúcar.

- Beber suficiente agua para mantenerse adecuadamente hidratado.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Mantener una rutina apropiada de sueño, durmiendo de siete a ocho horas diarias.
- Evitar fumar y consumir cafeína o alcohol antes de acostarse.
- Procurar un ambiente cómodo y tranquilo para dormir.
- Evitar las siestas, particularmente si le cuesta trabajo dormir por las noches.

■ Cuidado de la salud mental

- Compartir sus pensamientos y sentimientos con otras personas.
- Monitorear aquellas emociones que le producen malestar.
- Pedir apoyo si la tristeza y el desánimo son constantes.
- Tomar días libres o de descanso.
- Escuchar y observar los propios pensamientos, sentimientos y actitudes.
- Disponer de un espacio que sea relajante o que genere emociones agradables y reconfortantes.
- Llevar a cabo prácticas de relajación y meditación para reducir el estrés.
- Realizar actividades agradables y placenteras.

■ Mantenimiento de las relaciones personales

- Tomar tiempo para convivir con otras personas.
- Llamar, visitar y mantener contacto con familiares y amigos.
- Organizar regularmente actividades que le permitan ampliar su círculo social.
- Usar de manera correcta los preservativos para prevenir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual.
- Emplear lubricantes en caso de ser necesario durante las relaciones sexuales.



Si bien es cierto que todos los miembros de la familia cumplen un rol muy importante en la salud física y mental de sus abuelos, es imprescindible la participación del adulto mayor en su autocuidado, manteniéndose bien informado acerca de su estado y los tratamientos que debe asumir, así como tratar de conservar un buen ánimo y pedir ayuda cuando sea necesario.

¿Por qué salen canas?

Las canas se definen como “pelo, bigote o barba, total o parcialmente blanco”, así se comenta en el diccionario WordReference.com.



La doctora Abril Martínez Velasco de la UNAM, describe en el artículo “Las canas, indicador del estado de salud” (2020), que el color del cabello está determinado por las células llamadas “melanocitos”.

Los melanocitos producen melanina, se encargan de darle pigmento a la piel y al cabello a través de un proceso complejo denominado melanogénesis, esto lo comenta Leonor Cifuentes-Tang y Jairo Victoria en el artículo “La biología del melanocito y su papel en la respuesta inmunitaria cutánea” (2019).

Por su parte, la Procuraduría Federal de Consumidor en la revista No. 37 (mayo de 2014), llamada “Tintes permanentes para el cabello” informa que el pelo está compuesto básicamente por queratina (proteína rica en azufre) y se divide en tres capas: La externa, la corteza y la médula. La pigmentación del cabello se debe a la melanina, cuya producción es hereditaria.

Igualmente, comenta que existen dos tipos de melanina:

- Eumelanina, la más común, responsable de los tonos castaños (negro y café).
- Feomelanina, responsable de los tonos rubios y rojizos.

Martínez Velasco señala que las canas pueden aparecer por las siguientes razones:

- **Envejecimiento de los melanocitos:** Dejan de producir pigmento, por lo que aparecerá un tono grisáceo, después blanco y negro, hasta que deja de producir color y el cabello es completamente blanco.
- **Estrés oxidativo:** Ocurre cuando hay un desequilibrio en las células por aumento en los radicales libres, como humo del cigarro, contaminación del aire, radiación, luz ultravioleta, consumo excesivo de alcohol o drogas. Al ser un nivel elevado de estrés oxidativo los melanocitos no sobreviven y aparecen las canas.
- **Enfermedad del melanocito:** La mala alimentación, el ejercicio extremo, no dormir bien pueden enfermar a estas células y dejan de producir pigmento.
- **Sistema inmunológico.** El estrés y angustia pueden desencadenar un ataque del sistema inmune, éste ataca los folículos pilosos y con esto daña la producción de pigmento.
- **Padecimientos hereditarios.** Un ejemplo de ello es el síndrome de Waardenburg.

■ ¿Cómo funcionan los tintes para cabello?

La revista del consumidor señala que los tintes permanentes están diseñados para penetrar en la cutícula del cabello y depositar los pigmentos artificiales dentro del mismo.

Para lograr este proceso químico, la mayoría de los tintes cuenta con un agente alcalino (amoníaco, etanolamina, sales metálicas, entre otros), que abre la cutícula del cabello y un ingrediente aclarador (el cual aclara los pigmentos naturales y revela los artificiales que se forman en el interior de la hebra de cabello), que generalmente es peróxido.

Los tintes permanentes son los de uso más extendido, con ellos se puede cambiar el color del cabello y cubrir las canas con resultados más duraderos.

Las canas no son sinónimo de descuido y hoy en día está cada vez más de moda traer una cabellera blanca, lo importante es tener el cuidado adecuado, un buen corte y limpieza.



Salud ósea y envejecimiento

La salud ósea es determinante de la calidad de vida en la vejez ya que permite soportar las demandas físicas de la cotidianidad.



El 50% del calcio del hueso se deposita en la juventud y el 95% del máximo de la calcificación ósea ocurre hasta los 30 años. Después, inicia una disminución natural en la calcificación.

Lograr el máximo de calcificación y mantenerlo lo más posible es fundamental para la prevención de osteoporosis. No es lo mismo que el hueso se desarrolle adecuadamente para compensar el desgaste del envejecimiento, a que tenga una calcificación deficiente desde la juventud.

Se sabe que el consumo bajo de lácteos puede provocar una descalcificación pronunciada en la vejez. Los lácteos son fuente de vitamina D, calcio, fósforo y proteínas. Está demostrado que una ingesta de lácteos adecuada en la juventud se asocia con mayor calcificación de la columna y el fémur en la vejez.

Los humanos absorben el 30% del calcio de los alimentos. Las verduras como fuente de calcio tienen una eficacia variable: Las espinacas contienen gran cantidad de calcio, pero su absorción es baja (5%), el brócoli sin embargo posee una absorción de calcio mayor que la de la leche (40% vs. 32%).

La ingesta adecuada de proteínas está asociada con pérdida moderada de hueso. Es innegable el papel de las proteínas en la construcción y estructura de las células de nuestro cuerpo, incluyendo al hueso.

El ejercicio de fuerza y resistencia ha demostrado prevenir la pérdida de calcificación y en algunos casos aumentarla. Tiene beneficios para la salud ósea a largo plazo ya que mejora la fuerza muscular y el equilibrio. Sus efectos benéficos se potencian cuando se combina con dietas adecuadas. Evitar el tabaco y el alcohol puede ayudar a proteger la salud ósea.

Mantener una dieta saludable es importante, pero la nutrición por sí sola no previene o cura la osteoporosis. La suplementación con ciertos micronutrientes puede ser beneficiosa, pero no para todos.

Siempre es recomendable acudir con una nutrióloga o nutriólogo antes de comenzar a tomar suplementos. Se recomienda garantizar la ingesta de calcio como mínimo de 1,200 mg al día y de vitamina D de 800 UI, sin embargo, la dosis dependerá de muchos factores tales como edad, estado fisiológico, entre otros.



Es fundamental que el asesoramiento regular sea guiado por el profesional de la salud y que la vigilancia, así como la prescripción de dietas provenga siempre de un experto en nutrición.

¿Por qué se caen los dientes?

De todas las etapas evolutivas, la vejez es la que más limitaciones provoca en los seres humanos, pues en ella comienzan a perderse diferentes capacidades, tanto intelectuales como físicas, las cuales comienzan a acentuarse a partir de los 60 años.



El envejecimiento en si no induce a la pérdida de las piezas dentales, ya que el esmalte es el tejido más duro del organismo, el cual está estructurado con minerales de excelencia, como es el calcio, con el fin de mantener íntegro los dientes y perdure toda la vida del ser humano. Lo que sí ocurre en nuestros dientes al envejecer es un cambio de coloración, ya que con los años estos comienzan a tornarse amarillentos y en algunos casos el esmalte se llega a fracturar como un cristal.

La falta de conocimiento de muchas personas hace que se deteriore su cavidad bucal con las caries sobre todo del cuello de los dientes, así como las enfermedades de nuestra boca sean las responsables de la pérdida de piezas en las personas mayores.

¿Cuáles son esas enfermedades que ocasionan la pérdida de los dientes? Se les llama infecciones periodontales y son un conjunto de enfermedades que, localizadas en la encía y las estructuras de soporte del diente llamado ligamento o hueso, están producidas por bacterias provenientes de la placa y posteriormente provocando inflamación de la encía denominada gingivitis. Pero existe la gingivitis inducida por la placa, gingivitis asociada a la diabetes mellitus muy común en los adultos mayores o también ocasionada al tomar algún medicamento.

Existen otras manifestaciones clínicas que se producen frecuentemente en la boca, las cuales son la pérdida de hueso alveolar, movilidad dental y disminución del gusto que provoca disminución de apetito y por consiguiente la baja de peso e inclusive la anemia.

La solución a enfermedades que afectan la salud está íntimamente relacionada con la promoción de la prevención de la salud bucal para conservar y restaurar la salud del individuo a través de la promoción, el mantenimiento y educación sobre el cuidado bucal.



En 2021, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó una resolución sobre salud bucodental en la que se recomendó adoptar una promoción preventiva, incluida en salud bucodental en la familia, la escuela, el lugar de trabajo y que incluya una atención oportuna, integral e inclusiva dentro del sistema de atención primaria.



Lic. en Nutrición. Gloria Covarrubias Mendoza.
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.



RECETAS



Fuente: Platillo Sabio Profeco

Calabacitas rancheras con puntas de filete (6 a 8 porciones)

Ingredientes

- 1 kg Calabacitas (picadas en cubitos).
- 1 kg Puntas de res.
- 1 kg Jitomate (picado en cubitos).
- 2 Chiles poblanos (rebanados en rajas).
- 2 Ajos (rebanados en rodajas).
- 1 Elote (desgranado).
- 1 Rama de epazote.
- 1/2 Cebolla mediana (finamente picada).
- Sal de mesa.
- Aceite.

Procedimiento

- En una cacerola, con una cucharada de aceite, ponga a freír la carne.
- Agregue los ajos, la sal, la cebolla y los granos de elote, déjelos cocer un poco.
- Añada los chiles poblanos rebanados en rajas, las calabacitas y la ramita de epazote.
- Incorpore poco a poco el jitomate, dando tiempo a que se cueza.
- Tape y deje cocer.

Alimentación y envejecimiento

Envejecer es un proceso que implica a todo el organismo, etapa que se caracteriza por cambios, biológicos y psicosociales que por lo general van en declive. Para llegar a la vejez con la mejor calidad de vida, tenemos que tomar en cuenta la alimentación, actividad física, estrés, factores ambientales, genéticos, etc.

La alimentación tiene influencia directa en nuestro metabolismo, así como en la composición corporal: Masa grasa y masa libre de grasa (músculos, agua, huesos, órganos y tejidos conectivos).

En la vejez se disminuye la actividad física, reduciendo músculo y hueso; lo que lleva a la pérdida de fuerza y quizá presencia de osteoporosis, conduciendo a mayor riesgo de fragilidad, caídas, fracturas, hospitalizaciones, pérdida de independencia parcial o total y quizá hasta la muerte. A su vez también aumenta la masa grasa con riesgo de enfermedades crónicas y degenerativas.

Recomendaciones de alimentación saludable

■ **Proteínas**, contribuyen a la formación y fuerza del músculo. Las encontramos en alimentos de origen animal, y en la combinación de leguminosas y cereales.

■ **Lípidos (aceites y grasas)**, tienen funciones en el funcionamiento cerebral (más de la mitad de nuestro cerebro está formado con lípidos) y regulación hormonal. Si el consumo habitual es de grasas no apropiadas, en el envejecimiento se pueden presentar problemas de salud.

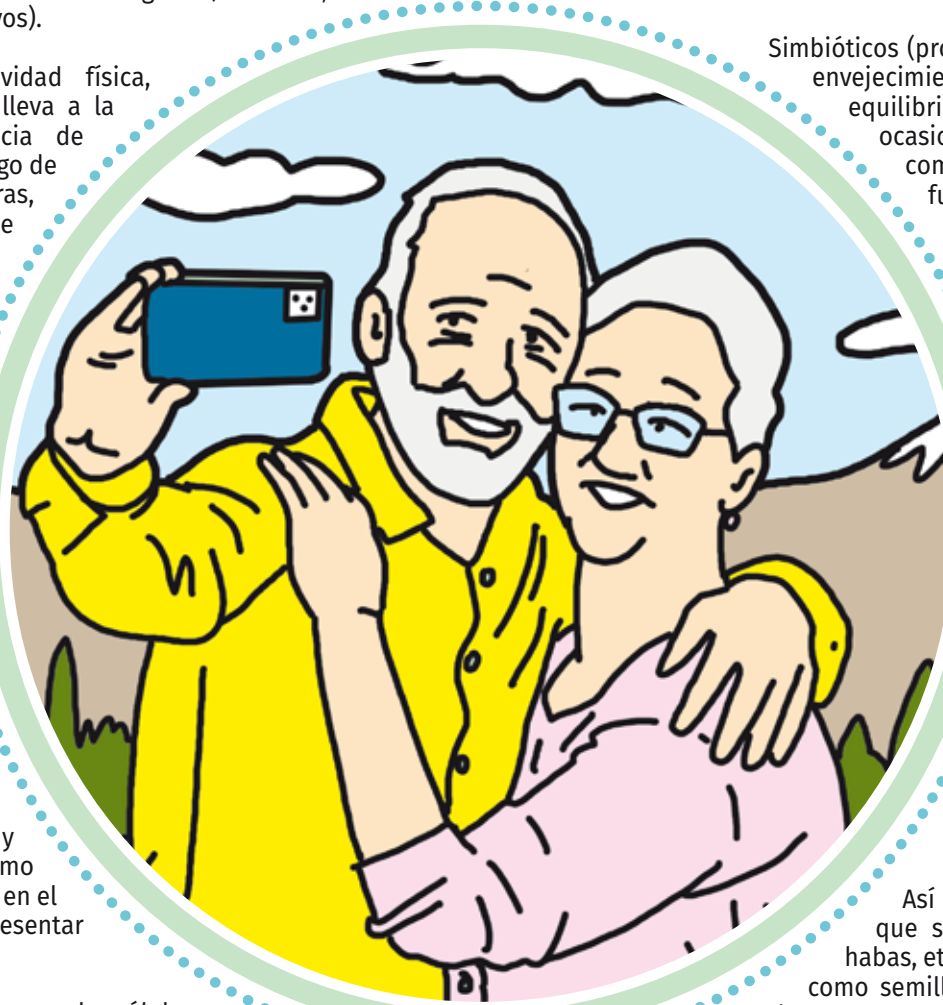
Antioxidantes, son compuestos que protegen a las células del daño causado por el metabolismo alterado. Las fuentes están en alimentos de colores:

- **Rojo:** Aporta licopeno y ayuda a reducir enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- **Anaranjado y amarillo:** Aportan beta carotenos y ayudan con la salud ocular, la función inmunológica y la salud de la piel.

■ **Verde:** Aportan vitamina C, E, luteína y zeaxantina fortaleciendo el sistema inmune y reduciendo ciertos tipos de cáncer.

■ **Morado y azul:** Ricos en antocianinas ayudando a la memoria, corazón y disminuyendo la inflamación.

■ **Blanco:** Como cebollas, ajos, etc. contienen alicina y flavonoides que tienen algunos efectos antioxidantes fortaleciendo el sistema inmunológico.



Simbióticos (probióticos y prebióticos) ligados al proceso de envejecimiento, mantienen la salud intestinal ya que el equilibrio de la microbiota puede verse alterado ocasionando problemas digestivos y afectando la composición corporal del adulto mayor y el funcionamiento de su cuerpo por variaciones en la ingesta, absorción y excreción de los nutrientes.

Ayudan a fortalecer el sistema inmune que es susceptible a que tienda a debilitarse. Así mismo algunos probióticos favorecen la salud ósea, cardiovascular, mental, etc.

El agua es importante en la biología del envejecimiento pues conforma más del 50% del cuerpo y tiene funciones entre ellas cognitiva, rendimiento mental, salud de la piel, cardiovascular, renal, entre muchas más. Hidrátate adecuadamente.

Es importante que la dieta sea con alimentos frescos, variedad de colores, proporciones adecuadas de cereales integrales, sin procesar, como la avena, amaranto, arroz integral, maíz, etc.

Así mismo un consumo adecuado de leguminosas que son ricas en fibra (frijol, lentejas, garbanzo, habas, etc.). De igual forma lípidos "buenos" en fuentes como semillas, chía, linaza, ajonjolí, nueces, almendras, pistaches, etc., todos ellos sin aceite extra y sin sal.

Para todo esto es importante que acudas con un nutriólogo para conocer la mejor alimentación.



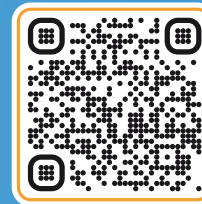
Luz Teresa Zamora Ramos.
Maestra en Gerontología.
Coordinadora de Servicio Social del
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.

QUEREMOS PREMIAR LA CREATIVIDAD Y CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

¿CONOCES A UN MENOR DE 12 AÑOS QUE QUIERA PARTICIPAR Y GANAR UN PREMIO?

¡CHECA LAS BASES EN EL SIGUIENTE ENLACE DE NUESTRO SITIO WEB Y AYÚDALO A GANAR!

FIGURANDO CON
Yakult

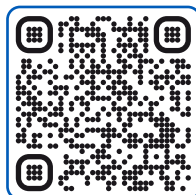


ESCANEA EL CÓDIGO QR



¿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

Microbiota y embarazo

- La dieta en el embarazo representa un factor fundamental para tener una microbiota intestinal adecuada, es recomendable incluir fibra, probióticos, proteína vegetal y ácidos omega 3.

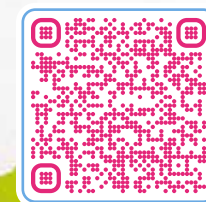
Esto tiene un beneficio significativo para el bebé.

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

En esta ocasión te presentamos un menú para embarazo

2,000 calorías

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**

Estimular el sistema inmunológico

Nuestro organismo está constantemente expuesto a virus y bacterias, ellos pueden ocasionarnos una enfermedad. En contraparte, nuestro sistema inmunológico actúa atacando todo organismo extraño que ingresa a nuestro cuerpo.

Para prevenir una enfermedad hay varias cosas que podemos realizar, como dormir adecuadamente, hacer ejercicio, canalizar el estrés y muy importante, alimentarnos de forma saludable, incluyendo alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, carnes, leguminosas, cereales, grasas de buena calidad y lácteos, como **Yakult** y **Sofú LT**, en donde encontramos bacterias probióticas como el **Lactobacillus casei Shirota**, el cual estimula nuestro sistema inmune que nos ayuda a prevenir enfermedades.



Vida Sana

Romance 99.5 FM

El Observador con Ricardo Mejía

Yakult presenta

• **Infecciones intestinales**

7 de septiembre / 9:00 a.m.



Síguenos en

facebook

como

Yakult Guadalajara





Entrevista a tus abuelitos

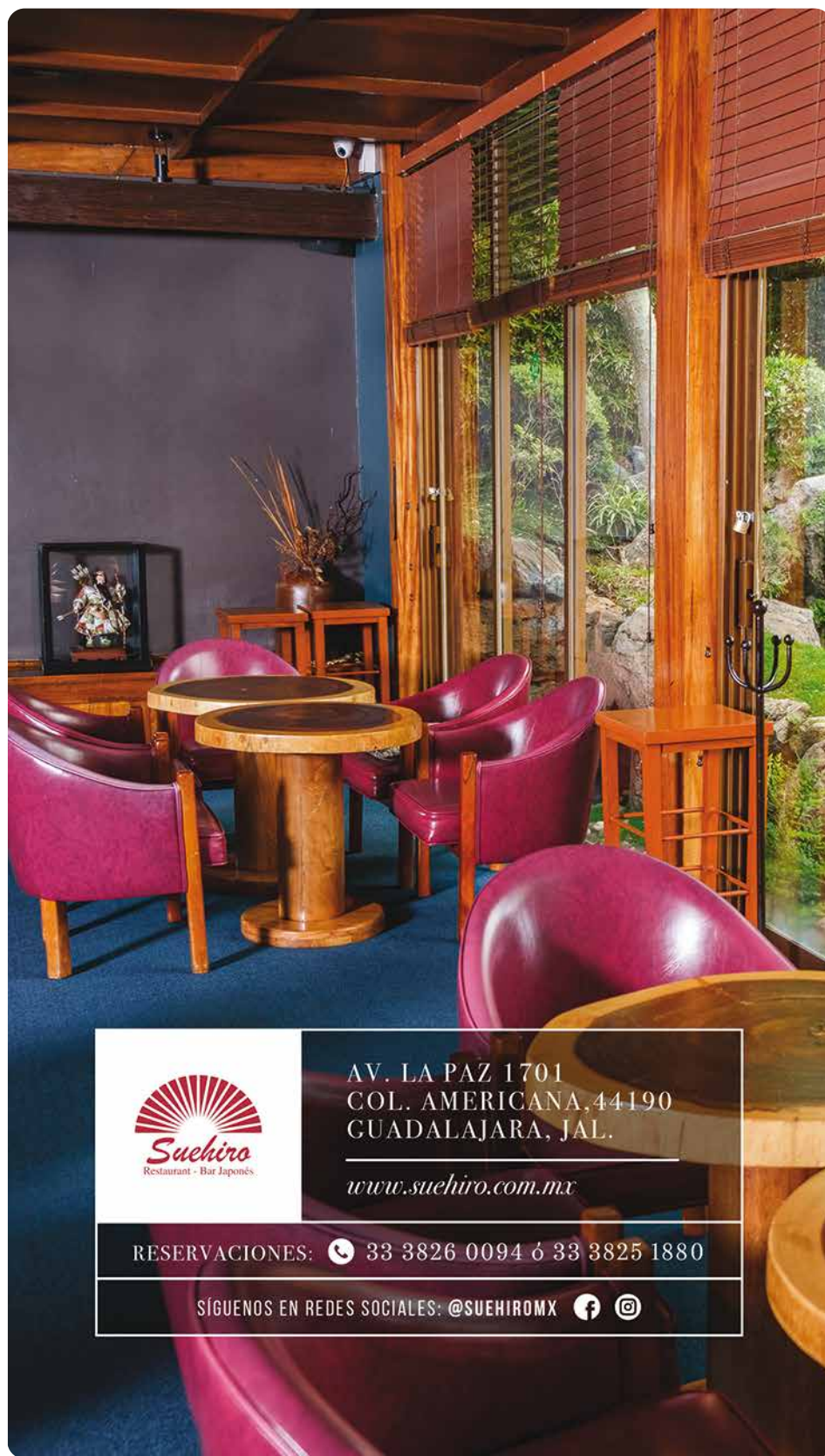
Yakuamigo, ¿te has preguntado alguna vez cómo eran tus abuelos cuándo eran niños o jóvenes?

Te invitamos a realizarles las siguientes preguntas para conocerlos mejor y fortalecer al mismo tiempo los vínculos familiares.

- ¿Qué recuerdas de tus padres? _____
- ¿Cómo era la casa donde creciste? _____
- ¿A qué jugabas de pequeño? _____
- ¿Hay alguna travesura que recuerdes de tu infancia? _____
- ¿Alguna vez te regañaron tus papás? _____
- ¿Cómo te vestías para ir al colegio? _____
- ¿Recuerdas a algún profesor en especial? _____
- ¿Qué clase te gustaba más en el colegio? _____
- ¿Qué te daba miedo cuando eras pequeño? _____
- ¿Tenías algún apodo? _____
- ¿Tuviste alguna mascota? _____
- ¿Quién ha sido tu mejor amigo? _____



¡Pero no quedes hasta aquí, seguro tienes más preguntas para ellos!



Yakult

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

Solicita El siguiente personal

Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL / Tepatlán / Chapala / Autlán

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 masculino

Licencia de chofer vigente

Auxiliar de Comunicación

Zona Metropolitana de GDL

Edad: 20 a 30 años / Lic. en Comunicación / Sexo indistinto

Promotor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL

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

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. Teléfono 37 6765 5152

Sucursal Tepatlán: Dr. Ricardo Alcalá No. 88,

Col. Centro. Teléfono 37 8781 6160

Sucursal Autlán: Matamoros No. 557 interior 4,

Colonia Centro. Teléfono 31 7381 3403

