

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 376 / Distribución Gratuita

El superorganismo



No es ciencia ficción, los superorganismos sí existen. Algunas comunidades de seres vivos trabajan de una manera tan estrecha y armónica, que se comportan como una sola entidad. Las abejas representan uno de los mejores ejemplos, sin embargo, dada la compleja y beneficiosa relación que existe entre el humano y su microbiota, se habla de que nosotros somos también un superorganismo. Te invitamos a leer más en tu revista **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

El mundo microscópico

Los microbios o microorganismos están en todas partes. Desde la cima del Monte Everest a 8,848 metros de altura, hasta el abismo más profundo de la Tierra en la Fosa de las Marianas, a más de 11,000 metros. Desde sitios helados, como la Antártida, hasta aguas termales cercanas a los volcanes, a más de 80°C.



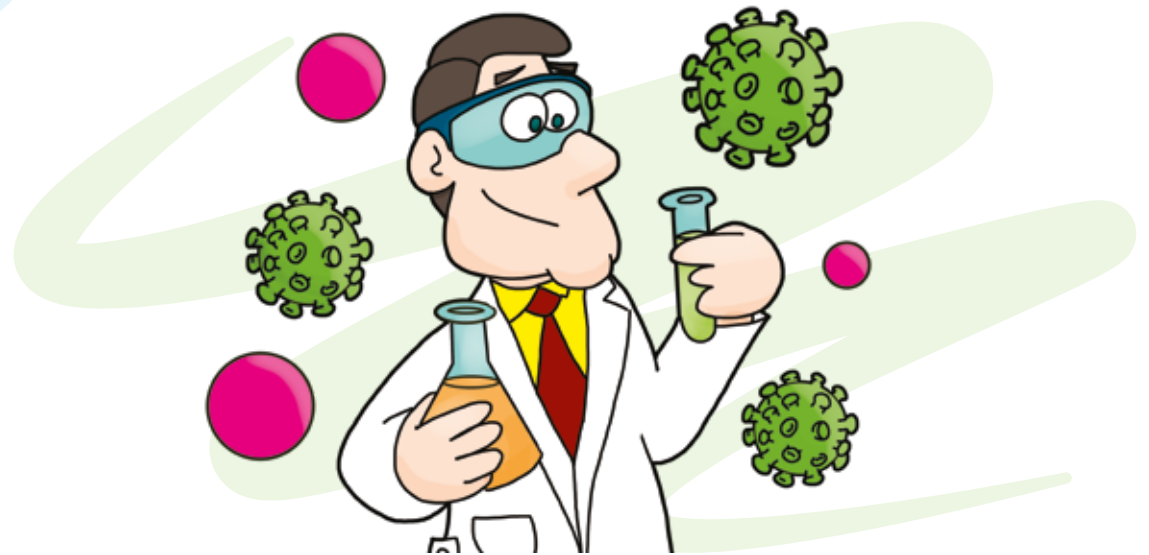
Ya sea en el suelo, agua o aire, desde su aparición hace más de tres mil millones de años, **los microorganismos han conseguido adaptarse a cualquier ecosistema y hasta han aprendido a vivir en otros seres vivos**, incluso en microbios, como los virus que son capaces de replicarse en las bacterias.

Tipos de microorganismos

Sin duda alguna, **las bacterias representan el arquetipo de microorganismo más conocido** y aunque algunas especies son capaces de provocar enfermedades, por ejemplo, la tuberculosis, existen muchas que son capaces de mejorar nuestra salud, como

el *Lactobacillus casei* Shirota presente en todos los productos de la marca Yakult, mientras que otras especies que son empleadas para la producción de alimentos, como el queso y yogur. Otros tipos de microbios menos conocidos son las **arqueas, las cuales son muy similares a las bacterias** y solo se diferencian por cuestiones estructurales y de metabolismo.

En cambio, **los virus son ampliamente reconocidos** por su papel en enfermedades como la gripe y el COVID, sin embargo, podría sorprenderle el hecho de que gran parte de la comunidad científica no los considera seres vivos, debido a que no son capaces de reproducirse por sí solos.



Por otra parte, **muchos ubicamos a los hongos como aquellos seres que crecen en la corteza de los árboles y alimentos en descomposición**, no obstante, también existen especies microscópicas y aunque algunos ejemplares pueden producir enfermedades, la gran mayoría son imprescindibles para la regeneración del medio ambiente.

También existen los protozoarios y las algas, pero su papel no es tan importante como las antes mencionadas en las diversas comunidades que habitan nuestros cuerpos, mejor conocidas como "microbiotas", las cuales abordaremos en las siguientes páginas.

Comité Editorial

Febrero de 2026. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el "Aviso de declinación de responsabilidades" <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. **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, Tepatlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx

Nuestra microbiota

Decir que el ser humano es un superorganismo no es una exageración, tampoco es ciencia ficción. Diversos investigadores lo sugieren debido a la relación existente entre las células humanas y microbianas, que trabajan en beneficio del colectivo.



Salvucci, E., en su artículo “El superorganismo del microbioma humano y su modulación para restaurar la salud” (2019), afirma que, “el ser humano es el resultado de la integración de su genoma y la coexistencia con millones de microorganismos a lo largo de su historia evolutiva. La asociación humano-microbioma puede considerarse un paso de integración en la evolución, constituyendo un superorganismo”.

● Los microbios que nos acompañan

De manera práctica, la microbiota se define como el conjunto de microorganismos (bacterias, arqueas, virus, hongos e incluso parásitos), presentes en un ambiente específico de nuestro cuerpo, desde los intestinos, la piel y la vagina, hasta los pulmones, las vías urinarias y los ojos.

De acuerdo con Rob Knight, en su libro “Desde tu intestino” (2015), un adulto está constituido por aproximadamente 10 billones de células humanas, sin embargo, coexisten con nosotros 100 billones de células microbianas, es decir, 10 veces más.

Añade a su vez que, “contrario a lo que pensábamos, no somos simplemente desafortunados huéspedes del ocasional bicho malo que nos provoca una infección. De hecho vivimos en permanente equilibrio con una comunidad entera de microbios que, lejos de ser pasajeros inertes, esos pequeños organismos desempeñan funciones esenciales en los procesos más indispensables de nuestras vidas, incluida la digestión, la respuesta inmune y hasta la conducta”.

Sin embargo, como en cualquier comunidad debe existir un equilibrio entre sus miembros. Cuando en la microbiota se rompe el balance entre microorganismos benéficos y nocivos, ocurre lo que se conoce como “disbiosis”.



De hecho, cada vez hay más estudios que han encontrado una relación entre este desequilibrio y padecimientos como obesidad, diabetes, cáncer, asma, males del corazón, enfermedades autoinmunitarias, artritis y hasta trastornos del comportamiento, entre otros.

La microbiota intestinal

Si bien es cierto que gran parte de nuestro organismo se encuentra habitado por miles de millones de microorganismos, son los intestinos delgado y grueso en donde se encuentran en mayor cantidad, diversidad y definitivamente donde ejercen mayormente su influencia.



De acuerdo con la Dra. M.E. Icaza Chávez, en su artículo "Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad" (2013), ésta "ha pasado de considerarse un comensal acompañante, a un órgano metabólico, con funciones en la nutrición, la regulación de la inmunidad y la inflamación sistémica".

Esto último guarda especial relevancia con la aparición de enfermedades que anteriormente nunca hubiéramos imaginado que la microbiota tuviera relación, como la obesidad y el síndrome metabólico.

La microbiota intestinal es un sistema tan complejo e importante, que cualquier desequilibrio en su composición, causados por una serie de factores externos e internos, por ejemplo, llevar una dieta pobre en fibra, el uso de antibióticos e incluso el propio envejecimiento, podría afectar en gran medida al huésped.

Kaijian Hou, en su artículo "Microbiota en la salud y la enfermedad" (2022), afirma que hasta la fecha la creciente evidencia ha confirmado que la microbiota intestinal está asociada con el desarrollo de múltiples enfermedades, tales como:

- Cardiovasculares: Hipertensión y aterosclerosis
- Intestinales: Enfermedad de Crohn y colitis ulcerativa
- Hepáticas: Hepatitis y cirrosis
- Enfermedad renal crónica
- Desórdenes mentales: Depresión, Alzheimer y Parkinson
- Diabetes tipo 1, 2 y gestacional
- Respiratorias: Asma y bronquitis
- Cáncer de recto, pulmonar, páncreas y boca

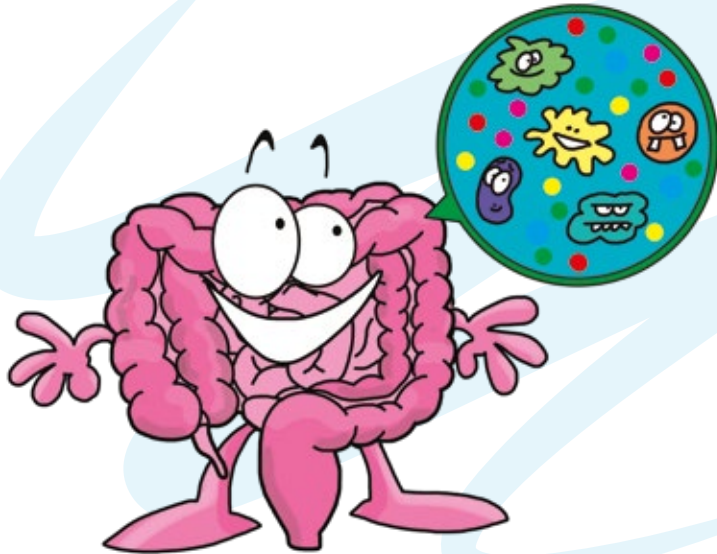
Por esta razón, en los últimos años la comunidad científica se ha volcado en realizar estudios en donde no solo se evalúa la participación de la microbiota intestinal en múltiples enfermedades, sino también en la prevención y el tratamiento de éstas.

Seguramente, el futuro nos depara grandes descubrimientos y un conocimiento más detallado de la relación de la microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. Mientras tanto, en Yakult podemos decir orgullosamente que somos pioneros en dicha investigación y que contamos con uno de los probióticos más estudiados y reconocidos a nivel mundial: El *Lactobacillus casei* Shirota.



¿Qué son los probióticos?

En la “Guía Práctica de la Organización Mundial de Gastroenterología: Probióticos y prebióticos” (2023), se define a los probióticos como “microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, son beneficiosos para la salud de quien lo consume”.



Entre las funciones que realizan los probióticos se encuentran:

- Contribuyen a mantener un equilibrio saludable de bacterias beneficiosas en el intestino.
- Favorecen la descomposición de los alimentos.
- Pueden disminuir los síntomas de trastornos digestivos, como el síndrome de intestino irritable y la diarrea.
- Algunas cepas de bacterias probióticas, principalmente del género *Lactobacillus* y bifidobacterias, contribuyen a la producción de vitaminas del grupo B y K.
- Ayudan a reforzar las defensas naturales del cuerpo y reducen el riesgo de infecciones.

● ¿En qué alimentos o bebidas los encontramos?

Algunos ejemplos son:

- Bebidas lácteo-fermentadas como Yakult
- Miso (pasta fermentada elaborada de soya, arroz o cebada)
- Yogur natural o Sofúl LT
- Fermento de arroz (sake)
- Quesos fermentados (Gouda, Roquefort, Cheddar)
- Pan de masa madre
- Vinagre de manzana
- Col fermentada (chucrut)
- Soya fermentada (natto)

● Beneficios

En la publicación “Alimentos ricos en probióticos” del portal Clínica Universidad de Navarra (actualizado 2026), se menciona que el consumo regular de alimentos o bebidas ricos en probióticos no solo mejora la digestión, sino que también está asociado con una mejor absorción de nutrientes y una mayor producción de vitaminas.



Para obtener beneficios sostenidos, es recomendable consumir probióticos de forma habitual, ya que su presencia en el intestino no es permanente y puede verse afectada por factores como la dieta, el estrés o el uso de medicamentos.

Productos Yakult

El Dr. Minoru Shirota, en el año 1930, en Japón, gracias a sus estudios en microbiología logró identificar un microorganismo capaz de llegar vivo a los intestinos, para generar prevención y salud a las personas que lo necesitaban, ahí fue cuando creó la internacional bebida Yakult, que posteriormente se haría popular por su gran beneficio y rico sabor.



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



Uva verde

Es un producto a base de leche fermentada sabor uva verde que contiene más de 8 mil millones de *Lactobacillus casei* Shirota que son capaces de llegar vivos a los intestinos mejorando las propiedades de la microbiota intestinal.



Producto a base de leche fermentada, bajo en calorías, con más de 40 mil millones (40,000,000,000) de *Lactobacillus casei* Shirota que son capaces de llegar vivos a los intestinos mejorando las propiedades de la microbiota intestinal.



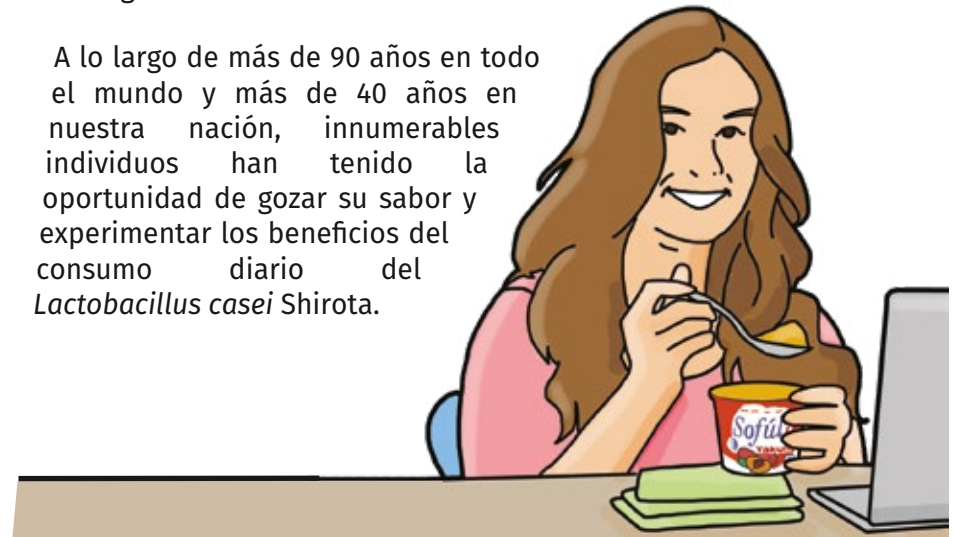
Sofúl LT es una leche fermentada de consistencia única y reducida en calorías, que contiene más de 100 millones de *Lactobacillus casei* Shirota por gramo, el cual ha demostrado ejercer un efecto benéfico en la salud de quien lo consume.



Sofúl LT para beber es un alimento lácteo fermentado reducido en calorías, que al estar elaborado con leche aporta calcio y proteínas, además contiene vitamina D y E.

Cada frasco de Sofúl LT para beber contiene más de 100 millones de *Lactobacillus casei* Shirota y *Streptococcus thermophilus* por gramo.

A lo largo de más de 90 años en todo el mundo y más de 40 años en nuestra nación, innumerables individuos han tenido la oportunidad de gozar su sabor y experimentar los beneficios del consumo diario del *Lactobacillus casei* Shirota.



Cabe mencionar que los probióticos pueden ayudar a mantener en equilibrio la microbiota intestinal, estimular el sistema inmune, mejorar la digestión, promover el movimiento peristáltico y contribuir a la reducción de sustancias tóxicas.

¿Qué son los prebióticos?

Un prebiótico se define como un ingrediente fermentado selectivamente que da lugar a cambios específicos en la composición y/o actividad de la microbiota intestinal, confiriendo así beneficios a la salud del huésped, así lo menciona el Dr. Francisco Guarner en el artículo “Probióticos y prebióticos” (2023), Directrices de la Organización Mundial de Gastroenterología.

¿Qué función tienen?

Al ser fibras vegetales que sirven como alimento para las bacterias benéficas del intestino, entre sus funciones están:

- Promover el crecimiento de bacterias benéficas (probióticos), con una microbiota saludable, se mejora la digestión, la absorción de minerales como calcio y hierro, mejorando el tránsito intestinal.

¿Cuáles son los beneficios de consumirlos?

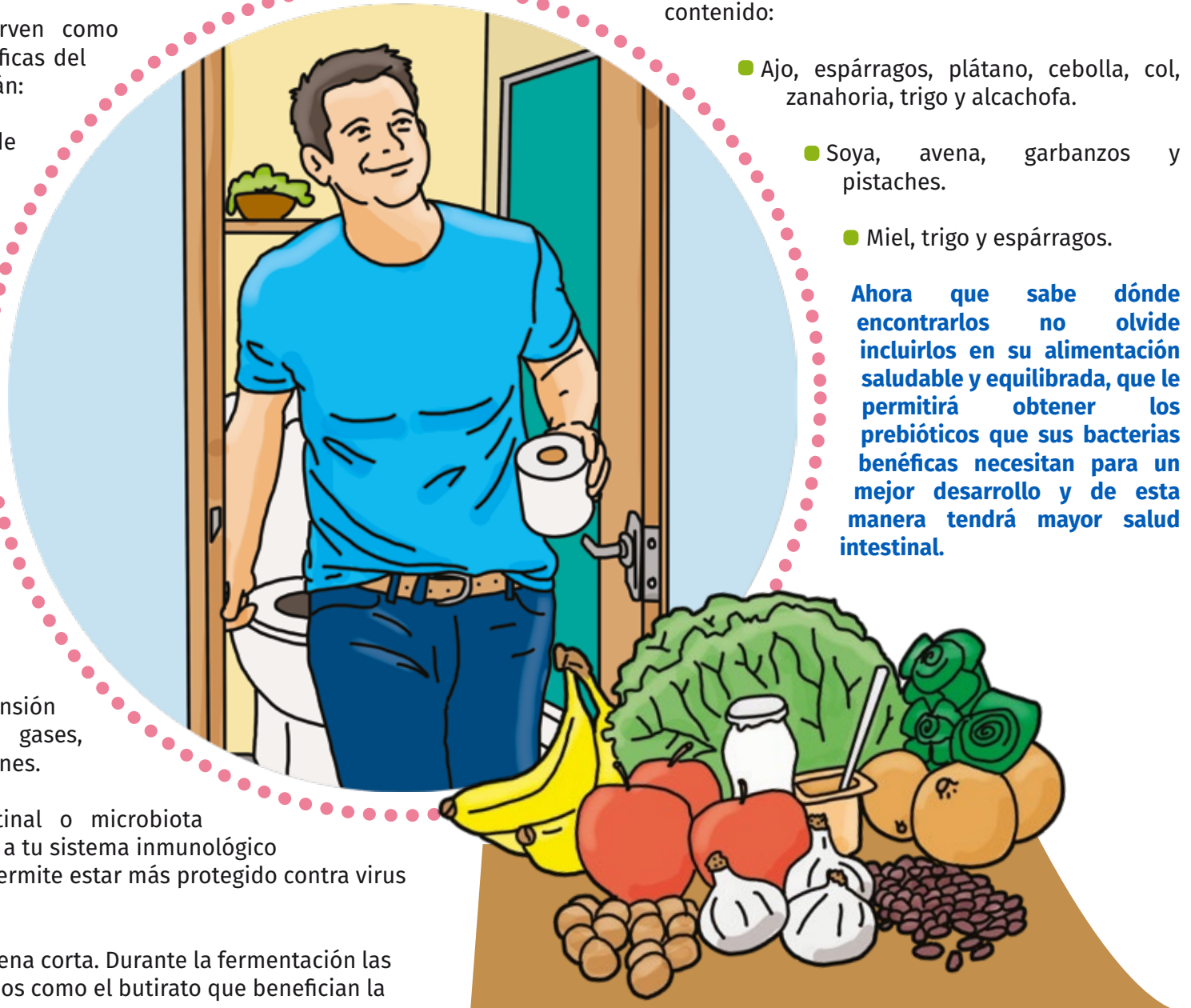
- Mayor estimulación, crecimiento y desarrollo de bacterias benéficas, lo cual permite que la salud intestinal mejore en digestión.
- Menor inflamación o distensión abdominal, disminución de gases, mayor frecuencia en evacuaciones.
- Con una mejor salud intestinal o microbiota equilibrada y saludable, ayuda a tu sistema inmunológico a estar fortalecido, lo cual te permite estar más protegido contra virus y bacterias nocivas.
- Producen ácidos grasos de cadena corta. Durante la fermentación las bacterias producen ácidos grasos como el butirato que benefician la barrera intestinal y el metabolismo.

¿En dónde se encuentran?

En el artículo “Prebióticos lo esencial para comprender” (2024), la Dra. en Microbiología, Emilie Fargier de Biocodex Microbiota Institute, menciona que las fibras alimentarias que son fuente de prebióticos se encuentran en todos los alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, cereales naturales y vegetales, la cantidad de estos varía según el alimento. Estos son algunos de mayor contenido:

- Ajo, espárragos, plátano, cebolla, col, zanahoria, trigo y alcachofa.
- Soya, avena, garbanzos y pistaches.
- Miel, trigo y espárragos.

Ahora que sabe dónde encontrarlos no olvide incluirlos en su alimentación saludable y equilibrada, que le permitirá obtener los prebióticos que sus bacterias benéficas necesitan para un mejor desarrollo y de esta manera tendrá mayor salud intestinal.



Microorganismos en la producción de alimentos

Los microorganismos pueden desempeñar un papel importante en la producción de alimentos, especialmente a través de procesos de fermentación. Así lo señala Celia C. G. Silva y Susana Chávez Ribeiro en la publicación “Microorganismos y su importancia en la industria alimentaria: Seguridad, calidad y propiedades saludables” (2024).



Por otro lado, en la publicación “Oportunidades y desafíos de los microorganismos en la producción de alimentos y bebidas” (2024) del portal The Food Tech, se comenta que los microorganismos juegan un papel crucial en la producción de alimentos y bebidas, desde la fermentación hasta la biopreservación, su capacidad para transformar ingredientes simples en productos complejos y sabrosos es bien conocida en la elaboración de cerveza, panadería y lácteos.

También comenta que los microorganismos son esenciales en la mejora de la seguridad y calidad alimentaria, utilizada para extender la vida útil de los alimentos, reducir el riesgo de organismos nocivos y mejorar el perfil nutricional de los productos.

• ¿Cuáles son los microorganismos más comunes en la producción de alimentos?

De acuerdo con María Luisa Carrillo en la publicación “Avances en la microbiología de alimentos” (2021), los microorganismos más comunes en la fabricación de alimentos son bacterias lácticas (*Lactobacillus*, *Streptococcus*), levaduras (*Saccharomyces cerevisiae*) y mohos (*Penicillium*). Se emplean en yogur, quesos, pan, vino y cerveza, aportando conservación y sabor.

Añaden que la fermentación se ha utilizado para varias cuestiones como son:

- Conservación de alimentos
- Sabor
- Aroma
- Textura
- Digestibilidad

En últimos años, comentan las investigadoras, ha habido una creciente evidencia científica de que los alimentos fermentados y los microorganismos asociados a ellos pueden beneficiar a la salud humana. Entre los beneficios destacan:

- Corregir desequilibrios de la microbiota intestinal
- Estimular la inmunidad
- Producción de compuestos bioactivos, como vitaminas, enzimas, entre otros



Recuerde llevar una alimentación saludable, los productos elaborados por procesos donde intervienen los microorganismos pueden ser una opción adecuada dentro de la variedad de la dieta. Consulte a un especialista en nutrición para una mejor recomendación.

Los probióticos pueden ayudar a:



es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

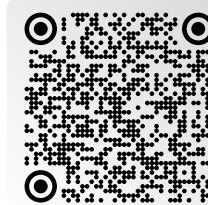
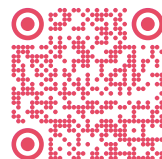


Mejorar la digestión

Para el organismo es muy importante la digestión, al igual que los procesos de alimentación y absorción, que son complementarias. Ya que los alimentos que ingresan al cuerpo tienen que ser triturados y disueltos a sus moléculas más pequeñas para después ser llevadas al torrente sanguíneo y ser aprovechadas por el cuerpo. Para todo ello el cuerpo utiliza la masticación, así como los procesos del estómago e intestino.

Los **probióticos ayudan en la salud intestinal**, ya que promueven la mejora de las mucosas, necesarias para un adecuado proceso digestivo de los alimentos.

Síguenos en nuestras redes sociales



Microbiota intestinal y serotonina

¿Te has preguntado por qué el intestino también es llamado "nuestro segundo cerebro"?



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:



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

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



Te invitamos a separar correctamente los residuos



Sigue estos pasos

1

Consume el PRODUCTO



2

Lava el FRASCO y la TAPA con poca agua y deja que se sequen



3

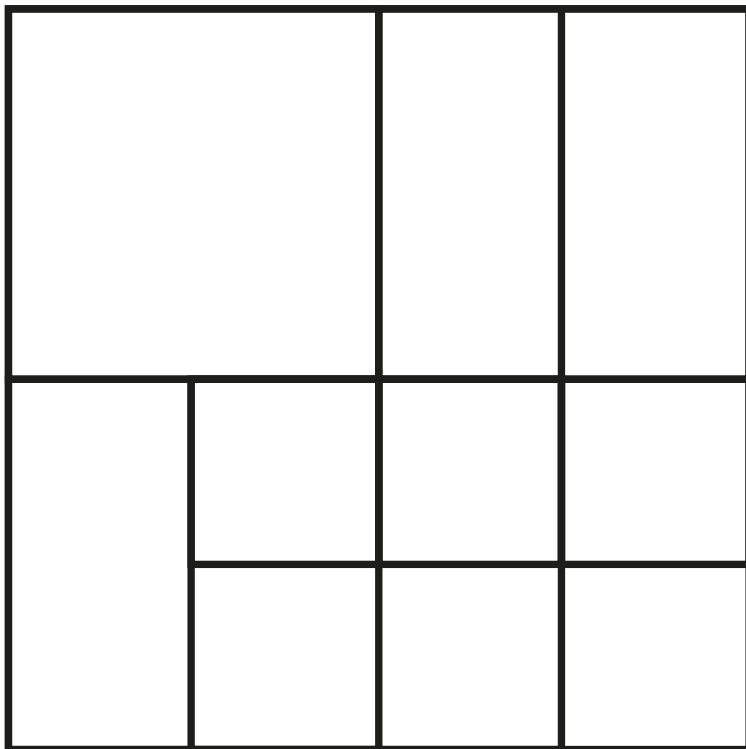
Deposita el FRASCO y la TAPA en algún bote o bolsa





Acertijos matemáticos

Yakuamigo, ¿cuántos cuadrados ves en la siguiente imagen?



Respuesta: 12

Ahora dinos, ¿cuál es el valor de cada símbolo?



$$\begin{array}{r} \blacksquare + 9 = \heartsuit \\ \heartsuit - 3 = \bullet \\ \bullet + 1 = \blacktriangle \\ \heartsuit - 7 = 3 \end{array}$$

Respuesta: $\heartsuit = 10$ $\bullet = 7$ $\blacktriangle = 8$





El Lactobacillus casei Shirota

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**