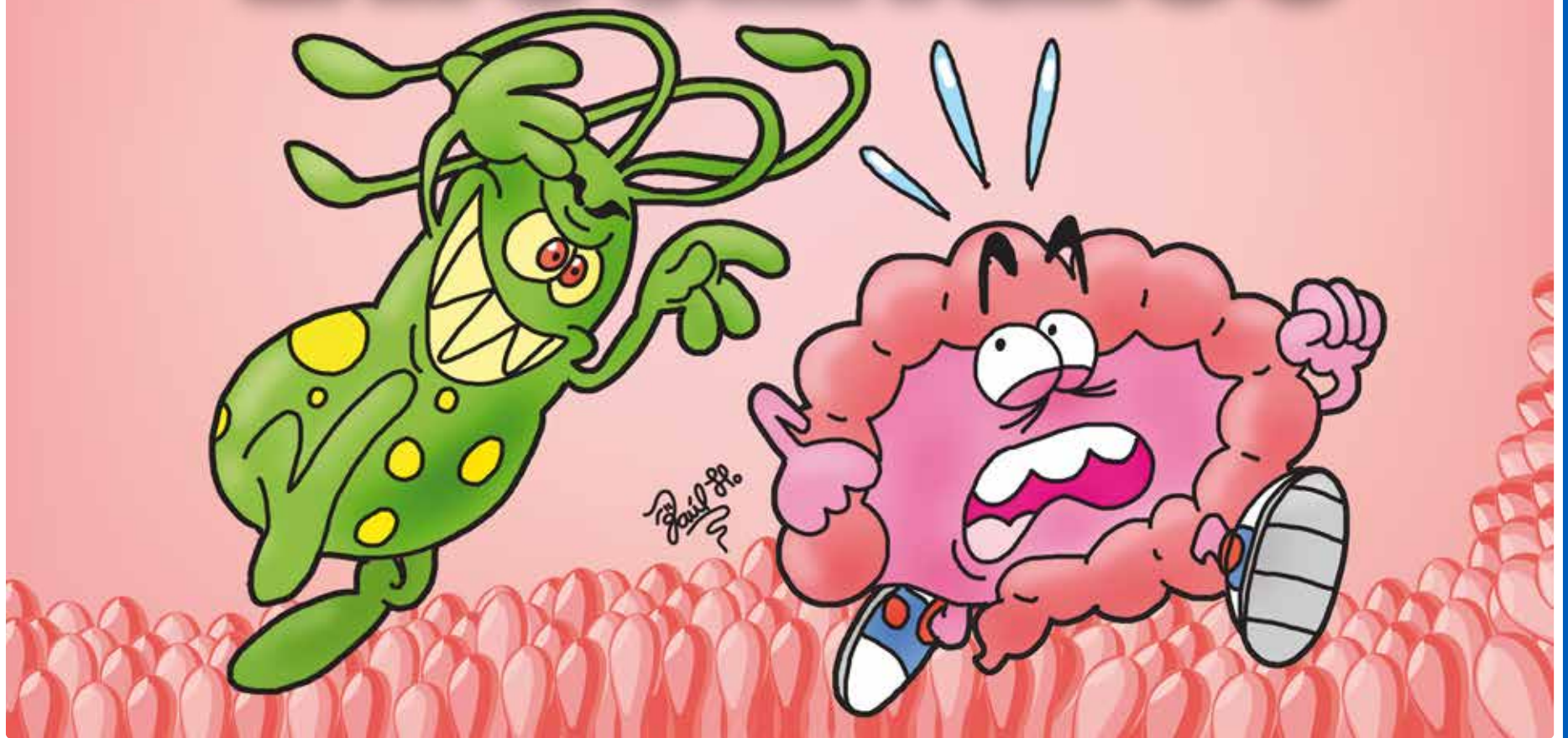


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXIX / No. 347 / Distribución Gratuita

## Infecciones intestinales



Son enfermedades que afectan a los intestinos, causadas por bacterias, virus y parásitos, cuyo principal síntoma es la diarrea, la cual es también el riesgo más importante de las infecciones, ya que pueden causar una grave deshidratación que ponga en peligro la vida de los niños pequeños y los adultos mayores. A continuación, lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde abordamos éste y otros temas relacionados con la salud digestiva.

Atentamente / Comité Editorial

# Panorama general

La mayoría de las personas hemos padecido, por lo menos alguna vez en la vida, una infección intestinal. Pero, ¿qué son? De acuerdo a García Palomo, JD, en su artículo “Enfermedades infecciosas. Concepto. Clasificación” (2010), una infección se define como:

“La presencia y multiplicación de un microorganismo en los tejidos del huésped”.



Así, podemos deducir que una infección intestinal es un trastorno ocasionado por la presencia y multiplicación de microorganismos dentro de los intestinos.

## ● Epidemiología

De acuerdo al “Anuario de Morbilidad”, realizado por la Secretaría de Salud, en 2022 las infecciones intestinales representaron la tercera causa de enfermedad en nuestro país, solo por detrás de las infecciones respiratorias agudas y de las vías urinarias.

Dicho informe revela también que junio es el mes que más casos se reportan, más del doble que en diciembre, lo que pone de manifiesto que se trata claramente de una enfermedad estacional.

Mientras tanto, a nivel global, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades diarreicas son la segunda causa de muerte en niños menores de cinco años.

Según dicha institución, la diarrea se define como “la deposición de tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona), de heces sueltas o líquidas. Sin embargo, la evacuación frecuente de heces de consistencia sólida no se considera como diarrea, ni tampoco las de consistencia suelta y pastosa de bebés amamantados”.

Cabe señalar que, por lo general, la diarrea es un síntoma de una infección intestinal, aunque también puede ser provocada por una intoxicación, la ingesta de antibióticos o una intolerancia a cierto tipo de alimentos.

## ● Causas

Las infecciones intestinales son causadas por un grupo muy diverso de microorganismos, como bacterias (*Campylobacter*, *E. coli* y *Salmonella*), virus (norovirus y rotavirus), además de parásitos (toxoplasma y tenia de cerdo), por mencionar solo algunos ejemplos. La mayoría de las veces, estos se transmiten a través del agua y los alimentos contaminados por heces.

Cuando se trata de encontrar al culpable causante de una infección intestinal, se tiende a atribuir los males al último alimento que se ingirió, pero de acuerdo a la Dra. Deborah Fisher de la Universidad Duke, en un artículo publicado en “The New York Times” (2017), esto no es así la mayoría de las veces.

Si bien es cierto que a veces un alimento puede causar diarrea al poco rato de haberlo consumido, es casi un hecho que esto se deberá a una intoxicación alimentaria y no a una infección intestinal, ya que debido al tránsito que debe recorrer la comida por el tubo digestivo, para que un microorganismo provoque un trastorno digestivo deben haber pasado de 18 a 48 horas después de su ingesta.



**Anteriormente, se creía que llegaría el día en que las infecciones gastrointestinales serían cosa del pasado, pero lejos de ocurrir, éstas continúan siendo un importante problema de salud pública. Por fortuna, es posible prevenirlas. En las siguientes páginas le diremos cómo podría hacerlo.**

## Comité Editorial

**Septiembre 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, **Atlánt:** 31 7381 3403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.mx



# Prevención

Las infecciones intestinales, también conocidas como gastroenteritis infecciosas, son enfermedades ocasionadas por microorganismos que se multiplican y producen una alteración al interior de los intestinos.



Aunque la mayoría son ingeridos a través de los alimentos, también se pueden adquirir mediante una contaminación cruzada, por ejemplo, cuando tocamos superficies que hayan estado en contacto con personas enfermas, como barandales de escaleras o como cuando dejamos el teléfono sobre la mesa de un restaurante y después lo acercamos a nuestra boca para responder una llamada.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Sin duda alguna, el síntoma que aparece con mayor frecuencia es la diarrea, sin embargo también pueden presentarse los siguientes signos:

- Cólicos abdominales (retortijones).
- Dolor abdominal.
- Heces con sangre.
- Pérdida del apetito.
- Náuseas y vómitos.
- Fiebre.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la deshidratación constituye la complicación más grave de las infecciones intestinales, debido a que por los múltiples episodios de diarrea, vómitos y fiebre, se pierden agua y electrolitos esenciales, lo que incluso puede poner en riesgo la vida.

## ¿Cómo podemos prevenirlas?

El Instituto Mexicano del Seguro Social, a través de su portal en internet, nos ofrece los siguientes consejos para evitar las infecciones intestinales:

- Beber siempre agua hervida o embotellada.
- Lavar las frutas y verduras.
- Evitar comer carne y huevos crudos.
- Lavarse las manos antes de preparar cualquier alimento.
- Llevar una dieta balanceada para evitar una mala nutrición de toda la familia.
- Revisar la fecha de caducidad de los alimentos enlatados y envasados, antes de consumirlos.
- Evitar consumir alimentos en puestos ambulantes.
- Enseñar a los pequeños a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Alimentar a los bebés con leche materna, ya que ayuda a que su organismo desarrolle defensas y pueda resistir mejor las enfermedades.

## ¿Cómo podemos tratarlas?

Generalmente, las infecciones intestinales son enfermedades autolimitantes, es decir, que los enfermos mejoran por sí solos, aunque a veces es necesario ingerir más líquidos de lo habitual para reponer los electrolitos perdidos y prevenir la deshidratación, además de que es necesario un buen descanso.

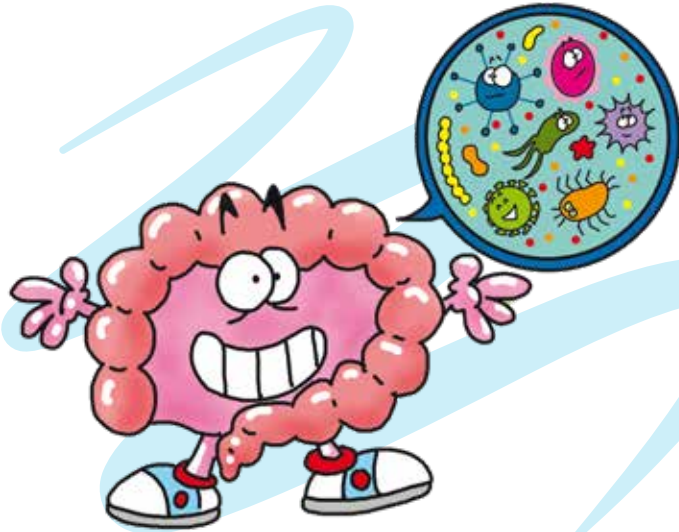
El uso de medicamentos para controlar las diarreas y los vómitos, así como los antibióticos, está reservado únicamente bajo la prescripción de un médico, por lo que es sumamente importante no automedicarse. Por otra parte, de acuerdo a la Dra. Yalda Lucero, en su artículo "Etiología y manejo de la gastroenteritis aguda infecciosa en niños y adultos" (2014), existe evidencia de que el uso de probióticos específicos podría ser eficaz para reducir la duración de la diarrea y su severidad, así como acortar el tiempo de hospitalización en los casos más graves.

**Todos podemos sufrir una infección por virus y bacterias, ya que los microorganismos nocivos se encuentran en todas partes. Sin embargo, es posible prevenir dichas enfermedades siguiendo un estilo de vida saludable, donde la actividad física y una alimentación correcta, así como el consumo de probióticos y el lavado de manos, juegan un papel trascendental.**



# Probióticos en la salud

El tema de los probióticos en la salud es uno de los más revolucionarios de los últimos años, debido a que están implicados en un gran número de procesos de salud y homeostasis, no solamente a nivel intestinal, sino general. Tener en equilibrio o eubiosis nuestras bacterias intestinales puede representar la diferencia entre la salud y la enfermedad.



## ■ Principales beneficios de los probióticos

Los probióticos se caracterizan por mejorar el medio ambiente intestinal y la capacidad del sistema inmunológico, esto lo hacen mediante la competencia por espacio de adhesión y los nutrientes disponibles en el lumen intestinal.

Las bacterias consideradas como probióticas se alimentan de fibras especiales llamadas “prebióticas” y como resultado arrojan ácidos grasos de cadena corta, como el lactato, acetato o butirato, los cuales tienen funciones antimicrobianas, reguladoras de la inflamación y además sirven de alimento a las células intestinales, según nos comenta Rothschild D y col. en su artículo “El entorno domina sobre la genética del huésped en la formación de la microbiota humana” (2018).

## ■ El desarrollo de la microbiota intestinal

Con el nacimiento, dependiendo de la vía y el tipo de alimentación, el tracto gastrointestinal comienza a ser poblado por un número amplio de bacterias que ayudan a la protección y maduración del sistema inmune. Este proceso se ve afectado por la alimentación con fórmula, partos vía cesárea y por el consumo continuo de antibióticos a temprana edad.

## ■ Salud mental, estrés y psicobióticos

Hay una conexión entre el cerebro y el intestino, llamado “eje microbiota-intestino-cerebro”, el cual es responsable de la interacción entre estos dos órganos. Es así que podemos encontrar una relación entre el estrés y la colitis nerviosa o pesadez mental y sueño, después de una comida bastante abundante.

En el intestino se producen también sustancias que influyen en nuestro estado de ánimo llamados “psicobióticos”, tal como nos comenta Bambury, A. en su artículo “Encontrando la aguja en el pajar, identificación sistémica de psicobióticos (2018).

## ■ La barrera intestinal

Una barrera intestinal en buen funcionamiento es crucial para tener un sistema inmune efectivo ya que, cuando pierde su función selectiva, antígenos y hasta restos de proteínas mal digeridas pueden atravesarla, ocasionando una reacción ante el agente extraño, lo cual desencadena una cascada inflamatoria. Los probióticos, fibras prebióticas y los ácidos grasos de cadena corta como el lactato, acetato y butirato, son pieza clave para tener una permeabilidad adecuada.

**Muchos problemas relacionados con la microbiota intestinal y el sistema digestivo, pueden ser evitados teniendo una cultura preventiva que incluya probióticos, alimento adecuado para estos microorganismos, manejo del estrés, apropiado ambiente intestinal y actividad física.**



# Duodenitis

La fisiología gastrointestinal conlleva un conjunto de procesos multiorgánicos en los que todo el sistema juega un papel importante, desde la cavidad oral hasta el ano. La finalidad de su funcionamiento en conjunto es la adquisición de nutrientes del exterior y la incorporación de los mismos a nuestro organismo.



Así se comenta en la publicación “Funciones gastrointestinales: Digestión y absorción de nutrientes”, del departamento de fisiología de la UNAM (2022). Añade que en el intestino delgado (duodeno, yeyuno e íleon), sucede la mayor absorción de nutrientes.

## ■ ¿Qué es el duodeno?

El duodeno es la parte inicial del intestino delgado, está conectado con el estómago, únicamente los separa el píloro, éste funciona como válvula para que el alimento se descargue de forma adecuada a los intestinos. Una vez llegado el quimo (los alimentos digeridos) al duodeno, se vierten el contenido pancreático y biliar para continuar el proceso digestivo.

## ■ ¿Qué es la duodenitis?

Es la existencia de una condición inflamatoria del duodeno, menciona Ana Reyes Domínguez y col. en el artículo “Duodenitis, la gran desconocida” (2022). Comenta además que la duodenitis puede tener múltiples causas, entre las que se encuentran las alteraciones de la propia pared del duodeno u otras enfermedades de órganos vecinos.

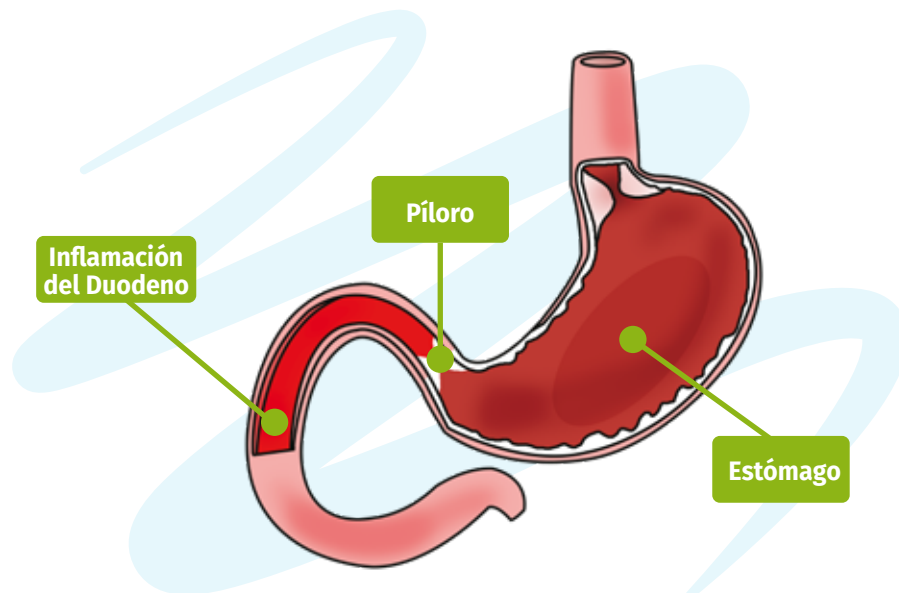
Los síntomas y signos más frecuentes son: Dolor abdominal, vómitos, sepsis (en caso de perforación de la pared duodenal) y hemorragia digestiva alta, si existe una úlcera asociada.

Por otro lado, comenta que la causa más frecuente de duodenitis infecciosa es por la bacteria *Helicobacter pylori*. La infección está estrechamente asociada con el desarrollo de úlceras, gastritis o duodenitis erosivas y otros síntomas extragastrointestinales. No obstante, la infección no presenta síntomas en la mayoría de los casos.

Esta bacteria se transmite por medio de alguien infectado a través de la saliva, vómito o heces, como puede ser el caso de alguien que manipule alimentos sin lavado de manos después de ir al baño.

## ■ Con respecto a otros factores de riesgo están:

- **Tabaco.** Los fumadores tienen el doble de prevalencia de úlceras que aquellos que no lo son. El tabaco incrementa la producción de ácido gástrico e incrementa el reflujo duodenal gástrico.
- **Estrés.** Es una amenaza aguda contra la homeostasis de un organismo. Provoca respuestas adaptativas para mantener la estabilidad del medio interno y asegurar la supervivencia del organismo. El uso frecuente de estos mecanismos por exposición a estrés crónico (induce una respuesta metabólica), excesivo o frecuente puede llevar a desadaptación y predispone a la enfermedad.
- **Antiinflamatorios no esteroides (AINES).** Estudios publicados han demostrado que provocan daño, principalmente a dosis altas, uso de dos o más tipos de AINES, enfermedad adyacente, historia de úlcera sangrante previa.



**Es importante visitar al médico para llevar un tratamiento adecuado. Dentro de los cuidados personales que se pueden realizar están los cambios del estilo de vida, como evitar fumar, no automedicarse, realizar actividades para controlar el estrés, así como tener cuidado en la higiene de los alimentos.**

# Gastritis

El revestimiento del estómago está protegido por ciertos mecanismos de defensa. Las células que lo revisten secretan moco y bicarbonato, el moco recubre las células del interior del estómago para protegerlo del daño que podrían causarle el ácido y las enzimas digestivas.

El bicarbonato dentro del moco y debajo de éste ayuda a neutralizar el ácido gástrico. Cuando estos mecanismos se rompen, por ejemplo, por la bacteria *Helicobacter pylori* o la aspirina (ácido acetilsalicílico), se puede desarrollar gastritis o úlcera gastroduodenal.

La gastritis es un término para un grupo de enfermedades con un punto en común: La inflamación de la mucosa interna del estómago.

Esta inflamación generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales, por el uso habitual de ciertos analgésicos o beber demasiado alcohol. Es posible que aparezca de manera repentina (gastritis aguda) o lentamente (gastritis crónica). En algunos casos, puede producir úlceras y un mayor riesgo de cáncer de estómago. Sin embargo, para muchos, la gastritis no es grave y mejora rápidamente con tratamiento.

La gastritis aguda se refiere al inicio súbito de la inflamación y síntomas, mientras que la crónica se desarrolla a lo largo de un periodo de meses a décadas, con altibajos en la sintomatología.

## ● Síntomas

- Náuseas
- Vómitos
- Malestar general
- Falta de apetito
- Sangrado
- Malestar, dolor punzante o ardor (indigestión) en la parte superior del abdomen que puede empeorar o mejorar cuando come.
- Dolor en la boca del estómago.

La gastritis prolongada puede provocar una dificultad para realizar la digestión de los alimentos de manera adecuada.

La inflamación puede ser debida a muchos factores, como una infección, estrés como consecuencia de una enfermedad grave, lesiones, consumo de aspirina y otros fármacos antiinflamatorios no esteroideos, alcohol y trastornos del sistema inmunitario.

El diagnóstico suele basarse en los síntomas o exploración del estómago con una sonda flexible de visualización (endoscopia alta).

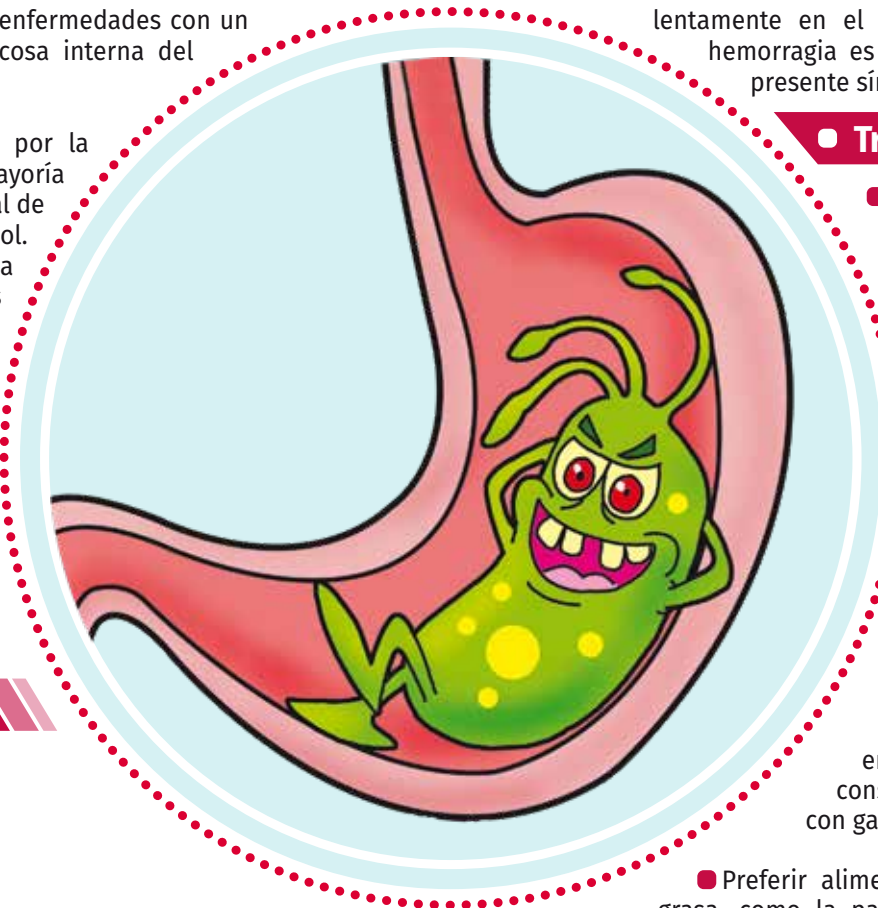
La gastritis aguda por estrés puede derivar en hemorragia a los pocos días de una enfermedad o lesión, mientras que tiende a evolucionar más lentamente en el caso de la gastritis erosiva crónica. Si la hemorragia es leve y lenta, es posible que la persona no presente síntomas.

## ● Tratamiento

- Fármacos que reducen la producción de ácido y antiácidos.
- A veces, antibióticos que tratan la infección por *H. pylori*.
- Tratamientos para detener la hemorragia.
- Alimentación adecuada, una dieta correcta y evitar el estrés.

## ● Recomendaciones nutricionales

- Masticar lentamente, comer sentado y fraccionar la ingesta en 5 comidas diarias.
- Evitar alimentos que estimulen la secreción gástrica, como los picantes, los altos en grasa, empanizados, fritos o capeados, los salados, los conservados, el café, el té, el alcohol y las bebidas con gas.
- Preferir alimentos jugosos, cocidos, sin piel y con poca grasa, como la pasta, el arroz, la patata, el pan blanco, las verduras, las frutas, las carnes magras, los pescados y los lácteos a tolerancia.
- Tomar líquidos a pequeños tragos y evitar temperaturas extremas (frío-caliente).
- Evitar tomar agua natural en ayunas.



**Un cuerpo nutrido se defiende mejor.**  
**L.N. Myrna Verónica González Gómez.**  
**Colegio de Nutriólogos de Jalisco.**

# ¿Para qué sirve la mucosa intestinal?

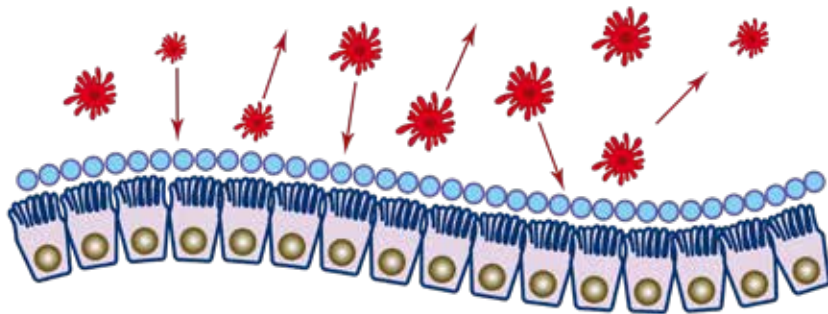
Diariamente, el ser humano está expuesto a virus, bacterias y sustancias nocivas que amenazan el equilibrio salud-enfermedad del organismo. El tracto gastrointestinal, es uno de los sistemas del cuerpo que tiene mayor contacto con agentes externos que lo pueden dañar, debido a la función digestiva que realiza.

La superficie del tracto gastrointestinal está cubierta por una capa de mucosa que tiene una función de “barrera selectiva”, que evita que ingresen al organismo estos agentes infecciosos, pero que, al mismo tiempo, permite pasar los nutrientes que el cuerpo necesita para su adecuado funcionamiento.

Hasta hace poco tiempo, se creía que la función de la mucosa intestinal era únicamente para favorecer la digestión, pero ahora se sabe que, junto con la microbiota intestinal (conjunto de bacterias del organismo), tiene funciones protectoras contra diferentes enfermedades que ejercen una inflamación intestinal.

Entre estas enfermedades podemos encontrar la enfermedad celíaca (intolerancia al gluten), enfermedad inflamatoria intestinal, síndrome de intestino irritable, etc. Pero, también se está encontrando que, si la mucosa intestinal se encuentra alterada, puede favorecer a enfermedades no digestivas, como la esquizofrenia, la diabetes o la sepsis (infección en todo el cuerpo).

La mucosa intestinal se puede ver afectada o dañada por varios factores, entre ellos puede ser el estrés, algunos medicamentos, alimentación mal balanceada, etc., pero así como se ve afectada, también se puede mantener la mucosa intestinal en equilibrio, al tener un estilo de vida saludable que incluya alimentación con todos los grupos de alimentos, consumo de probióticos y prebióticos, actividad física 4 a 5 días a la semana, controlar el estrés, etc.



**En conclusión, la mucosa intestinal es una barrera semipermeable que dañada puede causar enfermedades, sobre todo del sistema digestivo y que estando equilibrada trabaja en conjunto con el sistema inmunitario del organismo para mejorar y fortalecer la salud general del cuerpo.**



**MNM. Priscila Elizabeth Delgadillo Jiménez**  
Nutrióloga, Educadora en Diabetes.  
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.



## RECETAS



Fuente: Platillo Sabio Profeco

## Pastel Azteca

### Ingredientes

- 200 g Puré de tomate.
- 100 g Queso panela.
- 12 Tortillas de maíz.
- 1 Diente de ajo.
- 1 Jitomate en cubitos.
- 1 Calabaza en cubitos.
- 1 Lata de elote.
- 1 Chile poblano asado, pelado, sin semillas y rebanado.
- 1 Chile chipotle adobado.
- 1/2 Cebolla picada.
- 1/4 Taza de agua.
- 2 Cucharaditas de orégano seco.
- Aceite.
- Sal y pimienta.
- Cebollín deshidratado.
- Crema.

### Procedimiento

- En una sartén, fría las tortillas con un poco de aceite y póngalas en servilletas absorbentes.
- En el mismo sartén acitrona la cebolla y el ajo. Agregue el jitomate, salpimiento y deje sazonar.
- Agregue la calabaza, el elote y el chile poblano. Deje cocinar.
- Añada el puré de tomate, un poco de agua, el orégano, el chile chipotle, deje que dé un hervor y apague.
- En un molde refractario coloque una capa de relleno, después una capa de tortillas, luego otra capa de relleno, siga con la crema y queso al gusto, después otra capa de tortillas, luego el resto del relleno y termine con queso y crema al gusto.
- Hornee por 10 minutos a 200°C.
- Sirva con unos pocos granos de elote, calabaza en cubitos y cebollín deshidratado.

# Síndrome del intestino irritable

Existe una gran variedad de información sobre el tema de intestino irritable y es que es una condición que a pesar de que ha sido ampliamente estudiada, no existe un solo factor en específico que determine el síndrome y por lo tanto, al ser multifactorial, su estudio se torna complejo, tanto para el diagnóstico, como para el tratamiento, sin embargo, este ensayo pretende exponer datos actuales que se han estructurado, la epidemiología y la medicina basada en evidencias.

Se le denomina “síndrome” al conjunto de signos y síntomas, lo objetivo que puede ser observable por el clínico, como la distensión abdominal a la exploración y lo subjetivo, que es expresado por el paciente en su motivo de consulta.

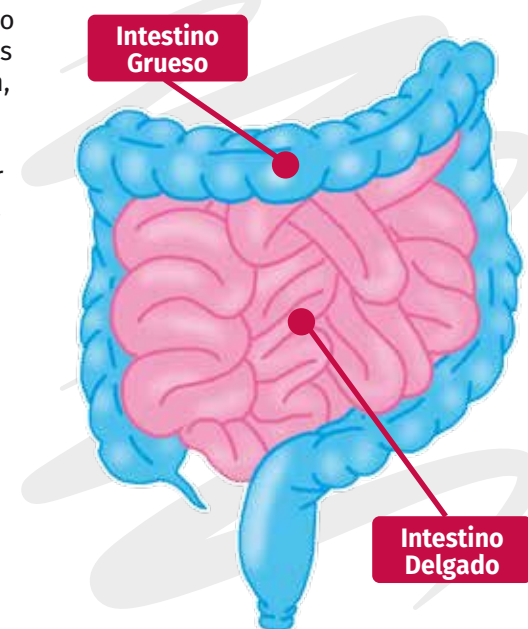
En el Consenso Mexicano del 2015, se define que se trata de un trastorno funcional que se caracteriza por dolor abdominal asociado con alteraciones del hábito intestinal, además de otros síntomas como distensión, inflamación, evacuación incompleta urgencia, pujo y tenesmo.

En lo referente a epidemiología, no existen registros para poder enunciar la incidencia de la patología, ahora bien con relación a la prevalencia según el Consenso Mexicano puede variar de 4.4 hasta 35% con los mismos criterios diagnósticos y se puede explicar el fenómeno de subregistro de la siguiente manera, ya que como parte de los determinantes sociales de la salud, el autocuidado no es algo que caracterice a la población mexicana, incluso culturalmente es bien sabido que es la última instancia cuando se acude al profesional de la salud posteriormente de haber pasado por una gran cantidad de remedios o automedicaciones, por lo que se puede suscitar la laguna de conocimiento de medidas epidemiológicas en esta situación. Un dato importante que sí se ha reportado en diferentes estudios es que el sexo femenino es más susceptible al síndrome del intestino irritable.

Otro dato relevante del consenso es que en México, el subtipo mixto predomina al igual que el de estreñimiento, siendo estos los más comunes a nivel nacional.

Se hace mención también que la fisiopatología es multifactorial y es variable en cada individuo, además de que hoy en día no se cuenta con un factor universal.

En un documento con perspectiva mundial y la revisión de diversos estudios señala que en México el síndrome de intestino irritable tiene un impacto importante en el aspecto económico y que con relación a los diversos factores los pacientes suelen presentar ansiedad en un 70%, 46% depresión y 40% ambos.



Diversas guías diagnósticas recomiendan que, al evaluar al paciente, es importante no solo considerar los síntomas primarios con los que se presenta, sino también identificar factores precipitantes y otros síntomas gastrointestinales y extragastrointestinales acompañantes. Conocer la epidemiología de este padecimiento puede ayudar al clínico a tomar mejores decisiones relacionadas con el abordaje diagnóstico y plan terapéutico.



## Las fibras prebióticas

No todas las fibras alimentarias son prebióticas y aunque todas contribuyen a la digestión, las fibras prebióticas ayudan a crecer de manera selectiva las bacterias (de la microbiota intestinal) que producirán las sustancias necesarias para promover la salud intestinal y evitar enfermedades.



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

En esta ocasión te presentamos un menú alto en fibra

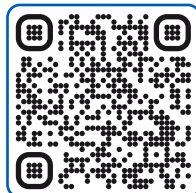
**1,500 calorías**

Solo tienes que escanear el siguiente código:



## ¿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



**FIGURANDO CON Yakult**

## ¡FELICIDADES A LOS GANADORES!

### CATEGORÍA DE 3 A 8 AÑOS

**1ER LUGAR**



Estrella de la salud

**2DO LUGAR**



Castillo de princesa

**3ER LUGAR**



Robot

### CATEGORÍA DE 9 A 12 AÑOS

**1ER LUGAR**



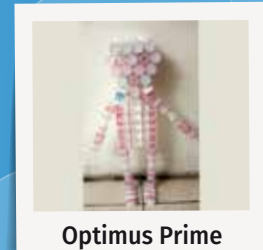
Mi puente Matute Remus

**2DO LUGAR**



La Locomotora

**3ER LUGAR**



Optimus Prime

**MANTENTE ATENTO A NUESTRA PÁGINA EN FACEBOOK @YAKULT GUADALAJARA PARA QUE NO TE PIERDAS LAS PRÓXIMAS DINÁMICAS.**

# Los probióticos pueden ayudar a:



*El *Lactobacillus casei* Shirota 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.



**Vida Sana**

**Romance 99.5 FM**

El Observador con Ricardo Mejía

**Yakult** presenta

- **Infecciones intestinales**  
7 de septiembre / 9:00 a.m.
- **Salud ambiental**  
5 de octubre / 9:00 a.m.



Síguenos en

**facebook**

como

Yakult Guadalajara





# El aparato digestivo

Yakuamigo, ¿sabías que el aparato digestivo es el encargado de transformar los alimentos que comemos para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células de nuestro cuerpo?

A continuación, te invitamos a poner el nombre de los principales órganos del aparato digestivo.

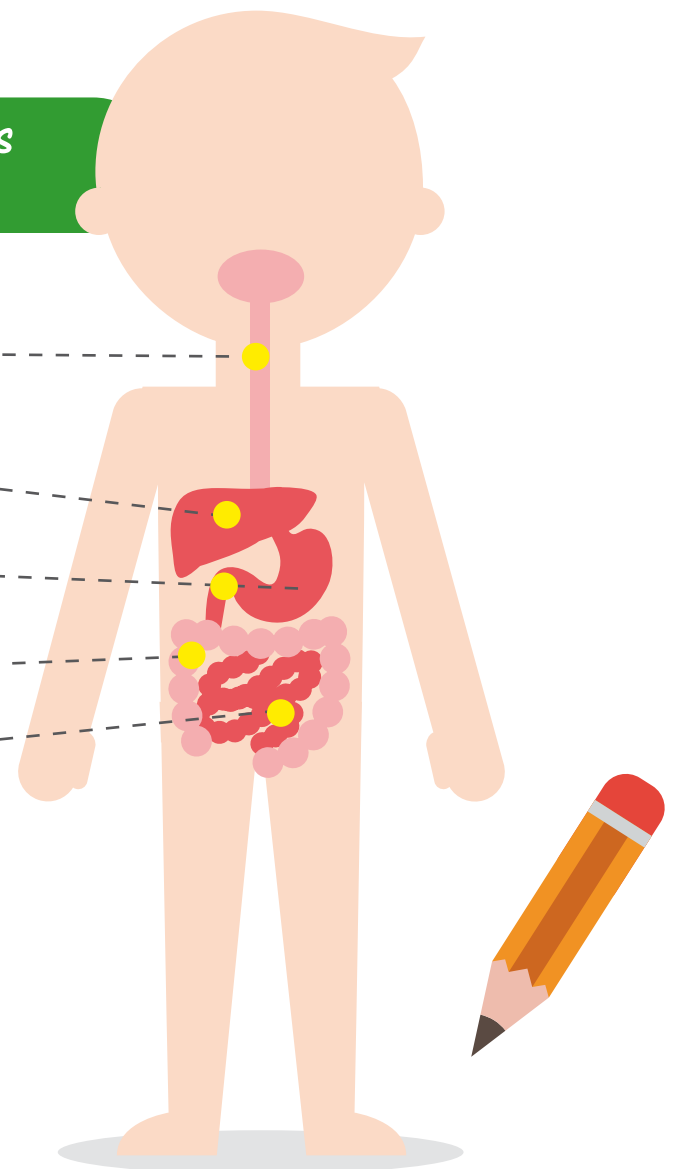
1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_

5.- \_\_\_\_\_





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 / Tepatlán / Chapala / Manzanillo

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

### 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](mailto:contratacion_dyg@yakult.mx)

O solicitar cita vía telefónica

**Oficina Matriz Guadalajara:** Periférico Poniente No. 7425,  
Fracc. 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:** Pantaleón Leal No. 576,  
Fracc. San Francisco. Teléfono 33 3134 5300 Ext. 4109 y 6502

**Sucursal Manzanillo:** Boulevard Miguel de la Madrid No. 12601  
Col. Santiago. Teléfono 31 4113 0898

