

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 373 / Distribución Gratuita

## El estado de Colima



Hace poco más de veinte años que Yakult llegó a territorio colimense, a la tierra de los majestuosos volcanes, bellas playas, deliciosos platillos típicos y dulces de coco, así como de sus perritos bailarines, bien conocidos a nivel mundial. Por todo ello, en esta ocasión, dedicamos la presente edición de **Familia Yakult** al hermoso estado de Colima.

Atentamente / Comité Editorial

# Aquí es Colima

De acuerdo con la tradición popular, existen varios posibles significados de la palabra Colima, tal vez el más popular lo encontramos en el "Diccionario de Nombres Geográficos" (1992), elaborado por el INEGI.

Dado que "Coliman" era el nombre original de este antiguo señorío en la época prehispánica, se cree que el nombre proviene de los vocablos "colli" y "maitl", que significan "cerro, volcán o abuelo", así como "dominio", respectivamente, lo que se traduce como "lugar donde domina el Dios del fuego" (debido al volcán que hay en la entidad) o "lugar conquistado por nuestros abuelos".



**Aunque Colima es el segundo estado más pequeño de México, es grande en cuanto a su encanto, cultura y bellezas naturales.**

## ● Territorio de volcanes

El estado de Colima se encuentra en el occidente de México, abrazado por los estados de Jalisco y Michoacán. Está conformado por diez municipios, siendo la ciudad de Colima su capital, sin embargo, es Manzanillo la más poblada de la entidad. De hecho, según el documento "Conociendo Colima", elaborado por el INEGI (2013), en dicho puerto se asienta el 24.8% de la población de todo el estado.

Aunque el majestuoso Volcán de Colima se encuentra también dentro del estado de Jalisco, es desde el territorio colimense donde se tiene la mejor vista del coloso de fuego, que con sus 2,820 metros de altura es el más activo de todo el país.

Por otro lado, la mayor parte del territorio (64%), está ocupado por elevaciones montañosas y en su mayoría (86%), se presenta un clima cálido subhúmedo, dicho de otro modo, hace mucho calor.

## ● Un poco de historia

Como mencionamos anteriormente, Coliman ya era un señorío importante antes de la llegada de los españoles y de acuerdo con la Secretaría de Cultura del Gobierno de México, la Villa de Colima se fundó el 25 de julio de 1523, hoy en día la capital de este estado.

Después de casi tres siglos de dominación española y tras consumarse la Independencia de México, en 1824 el Congreso Federal concedió la separación de Colima de la Intendencia de Guadalajara, separándolo definitivamente de la entidad de Jalisco y en 1857 se le otorgó al territorio colimense la categoría de estado libre y soberano.



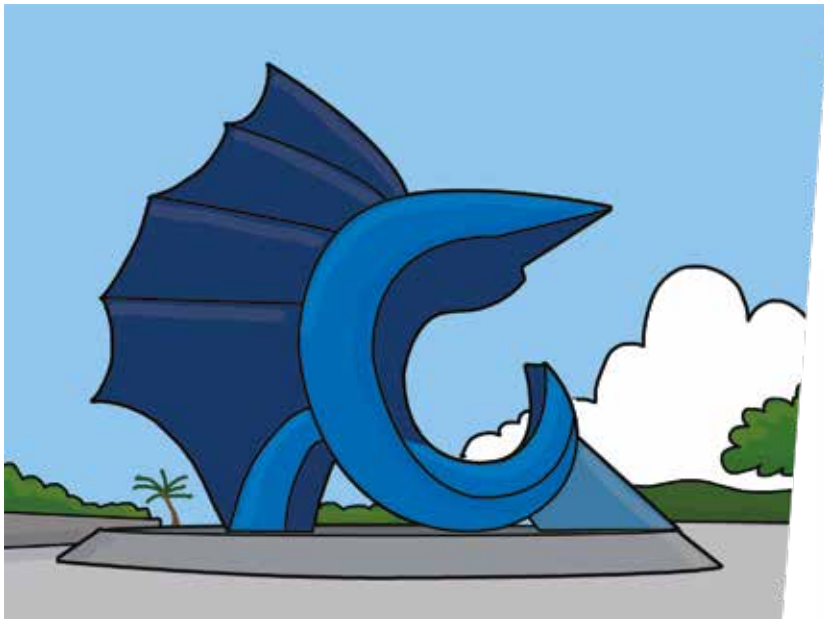
## Comité Editorial

**Noviembre de 2025.** 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. 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. 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, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** [revista\\_familia@yakult.mx](mailto:revista_familia@yakult.mx)

# ¿Qué hacer en Colima?

Colima es un estado reconocido por su amplia oferta turística. Tal es su importancia, que la Secretaría de Turismo, a través de su portal en internet describe al estado de la siguiente manera:

"Colima es un susurro entre el fuego del volcán y la caricia del mar. Pequeño en tamaño, inmenso en alma: En pocos minutos, el paisaje cambia de cafetales a palmeras, de pinares a playas de arena volcánica que guardan la memoria del origen."



Añade también: "Colima no necesita ser grande para maravillar: Lo suyo es la cercanía de lo esencial, la armonía entre el fuego y la calma. Un destino que se recorre con todos los sentidos".

A continuación, describiremos brevemente tres de sus principales atractivos turísticos, de acuerdo al sitio "Visita Colima" de la Secretaría de Desarrollo Económico del Gobierno del Estado de Colima.

## ● Ciudad de Colima

El centro histórico de la capital es un testimonio de su orgulloso pasado, con calles adoquinadas, plazas sombreadas y edificios de estilo colonial. Además, constituye un tesoro gastronómico, donde en sus "cenadurías" se conserva la autenticidad de la cocina colimota. Allí es posible saborear los sopitos colimotes, las enchiladas y el pozole seco, que se han convertido en algunos de los platillos más icónicos de la región.

## ● Manzanillo

Es un encantador municipio costero que atrae a visitantes con su belleza natural y su ambiente relajado. Con playas de arena dorada y aguas cristalinas, este destino es un auténtico paraíso para los amantes del sol y el mar. Las playas son el principal atractivo de Manzanillo, desde la tranquila "La Boquita" hasta la animada "La Audiencia", cada tramo de costa ofrece una experiencia única.

## ● Comala

Un encantador rincón en el corazón de Colima, es un destino que cautiva con su belleza natural, rica historia y atmósfera tranquila. Este Pueblo Mágico se destaca por sus calles empedradas, casas blancas y tejas rojas que evocan un ambiente pintoresco y acogedor. La plaza es un lugar perfecto para disfrutar de un café o helado, adquirir artesanías locales o tomarse una foto junto a la escultura de Juan Rulfo.



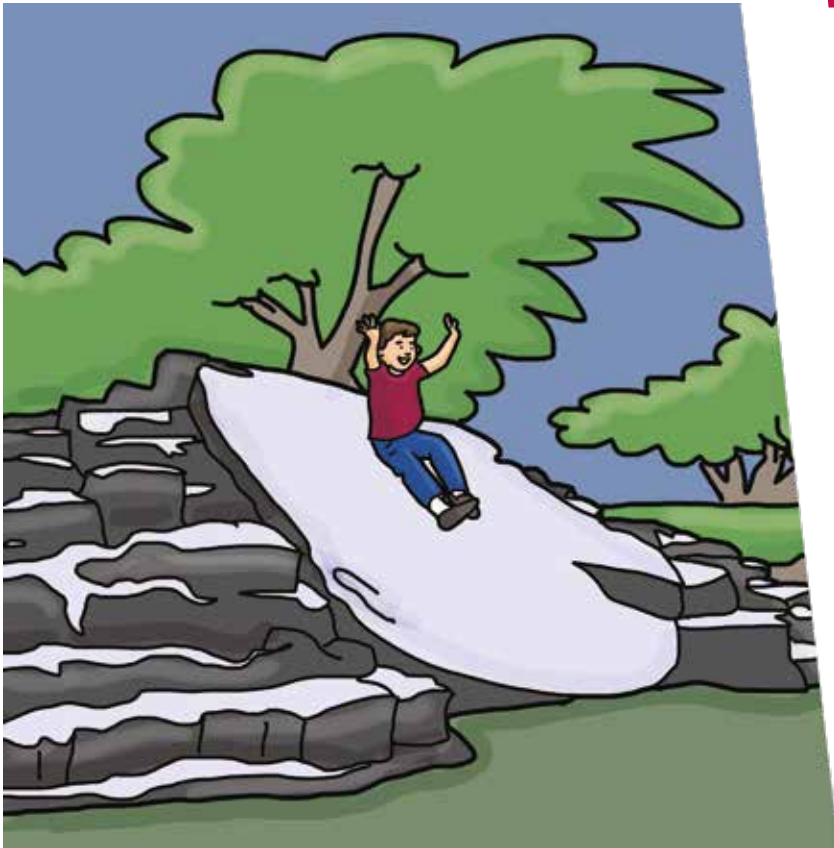
**Necesitaríamos muchas páginas más para abordar todos los atractivos que el estado de Colima ofrece a sus visitantes, desde destinos de playa más allá de Manzanillo y frescos balnearios para los pequeños, hasta sitios de interés cultural, como la Ex-Hacienda Nogueras o el Museo Regional de Historia.**

# Leyendas colimenses

A propósito del Día de Muertos, una de las celebraciones más emblemáticas de nuestro país, abordaremos en este espacio tres de las leyendas más populares del estado de Colima.

## ● La Piedra Lisa

En el libro "Voces de la Tierra del Fuego" (2025), de la Universidad de Colima, se cuenta que hace mucho tiempo había dos jóvenes que estaban muy enamorados y deseaban casarse, pero sus familias se oponían, principalmente la madre de la muchacha.



Como a cada rato la mujer se escapaba para ver a su novio, un día su mamá le advirtió que si volvía a hacerlo se iba a convertir en piedra, pero la muchacha no le hizo caso y entonces la maldición se hizo realidad.

Ella se transformó en la famosa Piedra Lisa, ubicada muy cerca de la capital de Colima, lugar al que acuden chicos y grandes para deslizarse en la roca empinada, como si se tratase de una resbaladilla.

## ● El indio Alonso

Se trata de un personaje que es protagonista de varias leyendas relacionadas entre sí. Algunas veces es retratado como un nahual, es decir, un brujo que es capaz de convertirse en animal, mientras que en otros relatos se dice que era un revolucionario del ejército de Pancho Villa.

Hay una leyenda que cuenta que se dedicaba a asaltar a los comerciantes que andaban por los caminos cercanos a Villa de Álvarez y aunque estuvo a punto de ser atrapado, siempre conseguía escapar transformándose en un animal. Hoy en día, se dice que su tesoro que reunió durante su vida como criminal, todavía se encuentra oculto en la famosa Piedra de Juluapan, a la espera de ser encontrado.

## ● El Alcuiz

La leyenda de El Alcuiz forma parte de la rica tradición oral del estado de Colima. Según los relatos, se trata de una bestia que ronda los bosques del estado, incluso antes de la llegada de los españoles.

Quienes lo han visto, lo describen como un perro negro y enorme, de aspecto diabólico, que cuida su territorio y aterroriza a quien se atreva a adentrarse en sus bosques y montañas.



**Las leyendas forman parte de nuestra cultura, por lo que no deberíamos permitir que éstas se olviden.**

# Gastronomía de Colima

En 2021, la entonces titular de la Secretaría de Turismo de Colima, María Luisa del Toro, describió la gastronomía de dicho estado como una expresión cultural que fusiona tradición, identidad y sabor, destacando su papel en el turismo regional.

De acuerdo con Paloma García Castillejos en la publicación "15 Platillos y bebidas que no te puedes perder de la cocina de Colima" (actualizado 2025), estos son algunos de los más tradicionales:

- **Sopitos.** Es el equivalente a un sope, como se conoce en el resto del país. La peculiaridad es que son de carne molida de res, con lechuga, cebolla y queso fresco de Comala.
- **Pozole seco.** Según cuenta la leyenda, una señora dejó sobre las brasas el alimento, pensando que ya no calentaba, sin embargo, se creó una reducción del pozole blanco.
- **Enchiladas dulces.** Rellenas de pollo o picadillo, la salsa, una mezcla de chile guajillo, chocolate, clavo, piloncillo, canela y otras especies.
- **Tatemado.** Se prepara con chamorro de cerdo o res. La salsa está hecha con chile guajillo, vinagre de tuba, especias, hierbas de olor y jitomates. Se le llama tatemado ya que todos los ingredientes de la salsa se ponen al fuego hasta quemarse antes de licuarse, para obtener sabores más intensos.
- **Menguiche.** Rajas poblanas con queso fresco, se cocina con salsa de tomate y granos de elote.



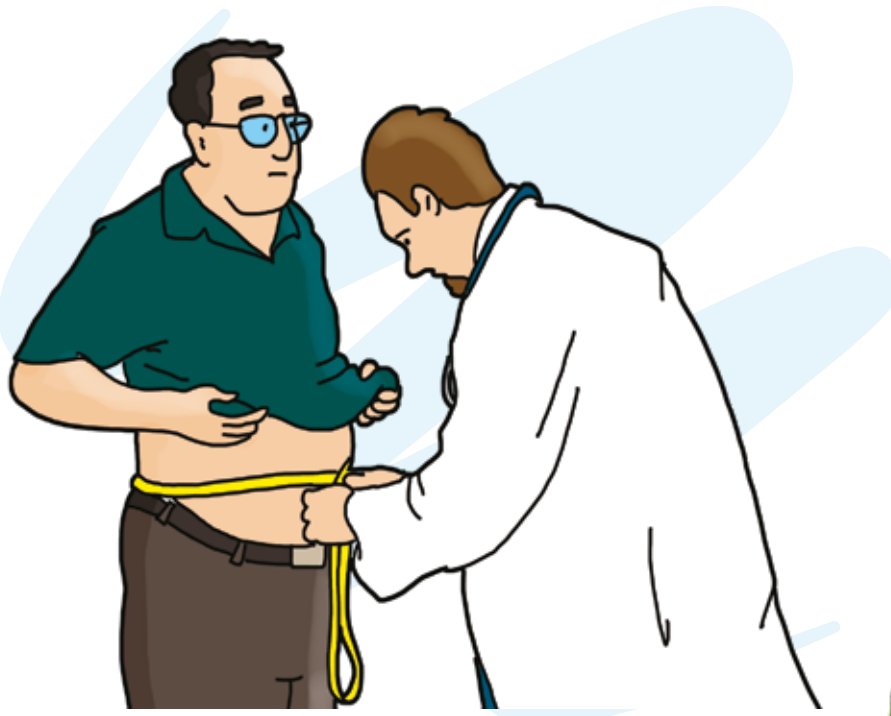
- **Ceviche colimense.** La peculiaridad es que el pescado se raspa con un tenedor haciendo pequeñas migajas, lleva zanahoria y chile habanero.
- **Pepena.** Es una interpretación colimota de la pancita o menudo.
- **Tostadas de pata.** Servidas en tortillas grandes donde caben tres o cuatro manitas. Se coronan con lechuga, crema y queso fresco de Comala.
- **Parota.** El árbol de parota da una vaina con semillas del mismo nombre, con la cual se hacen ceviches, ensaladas, etc.
- **Pan de Comala.** Uno de los lugares más populares de Colima es ese que evoca al realismo mágico de Pedro Páramo: Comala. Aquí encuentras delicias gastronómicas como su famoso pan, como picones y conchas.
- **Chilayo.** Un caldo hecho a base de jitomate y chile guajillo. De guarnición trae espinazo de cerdo completo, además de arroz y tomate verde. Algunas personas lo aromatizan con comino y pimienta.
- **Tuba.** Es una bebida que se elabora de la palma, se pinta con betabel y se decora con cacahuates. Es fresco para cualquier día de calor.

Sin duda, visitar el estado de Colima será una delicia con su rica gastronomía, además de poder refrescarse con sus bebidas típicas de la región.



# La obesidad en la entidad

De acuerdo con un comunicado de los Servicios de Salud del Gobierno de Colima (abril de 2024), la obesidad es la cuarta causa de morbilidad en el estado (la proporción de personas que padecen una enfermedad en una población y periodo determinado).



Según datos de la Secretaría de Salud del Estado de Colima (SSC), en 2024 se registró un aumento de 36.9% en los casos de obesidad en las unidades médicas del Sector Salud con mil 808 casos, contra mil 321 que se habían registrado en el mismo periodo en 2023.

En el Boletín Epidemiológico Estadístico (marzo de 2024), se establece que la obesidad es la cuarta causa de morbilidad en Colima y Manzanillo, mientras que en los municipios de Armería, Coquimatlán, Ixtlahuacán y Minatitlán no aparece en la lista de las diez primeras causas de morbilidad. Dicho de otro modo, el problema es mayor en las áreas más conurbadas del estado.

La SSC publicó en febrero de 2025 un comunicado donde informaba que los niños con obesidad también pueden sufrir de diabetes, presión arterial elevada y niveles altos de colesterol, lo que puede producir a mediano o largo plazo padecimientos más graves.

Asimismo, según esta institución, la obesidad en menores de edad puede causar problemas respiratorios como asma y apnea del sueño, enfermedades del hígado y de salud mental, como ansiedad, depresión y baja autoestima.

Añade, además, que “las niñas y niños con sobrepeso y obesidad tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de contraer padecimientos crónico-degenerativos y enfermedades cardiovasculares a edades más tempranas”.

Debido a que la obesidad es un problema multifactorial, es decir, originado por diferentes causas, la Organización Mundial de la Salud establece en su portal de internet un abordaje desde distintas vertientes, pero principalmente:

- Seguir una alimentación saludable: Incluye aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, disminuyendo a su vez la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares.
- Evitar el sedentarismo: En adultos se recomienda hacer al menos 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada por semana, mientras que en niños un promedio de 60 minutos al día de actividad física moderada a vigorosa.



**De sobra son conocidas las afecciones que la obesidad puede acarrear entre la población adulta, pero contrario a lo que se cree con frecuencia, los niños también pueden verse afectados por enfermedades que anteriormente se consideraban como “de grandes”.**

# Golpe de calor

Durante los días más calurosos, nuestro cuerpo necesita hacer un esfuerzo extra para mantenerse fresco. Sudamos, buscamos sombra, tomamos líquidos, pero a veces, cuando el calor es muy intenso y no tomamos las precauciones necesarias, podemos sufrir un golpe de calor, una condición peligrosa que puede poner en riesgo nuestra salud y vida.

El golpe de calor ocurre cuando la temperatura corporal se eleva rápidamente (por encima de los 39.5°C) y el cuerpo pierde la capacidad de regularse. A diferencia del cansancio por calor o la deshidratación leve, el golpe de calor es una emergencia médica que necesita atención inmediata.

## ¿Qué lo provoca?

- Exposición prolongada al sol o lugares muy calurosos y sin ventilación
- Ejercicio físico intenso bajo el sol
- No tomar suficientes líquidos
- Usar ropa muy ajustada o que no permite la transpiración
- Permanecer dentro de un automóvil cerrado o sin ventilación

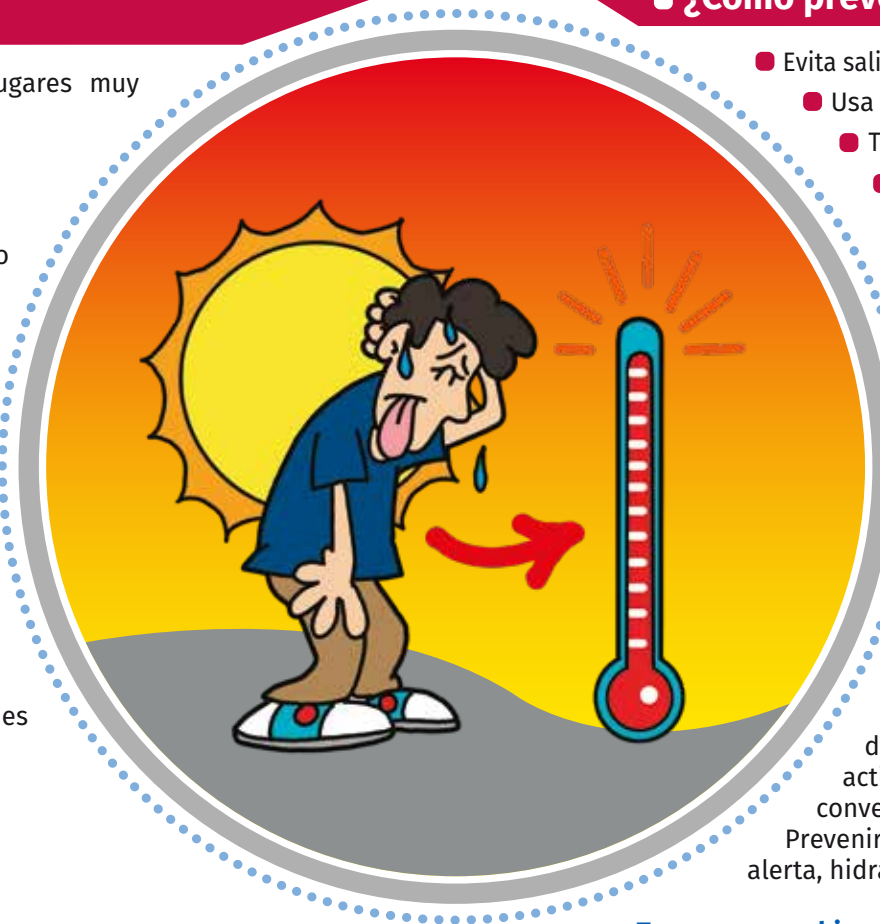
Los niños pequeños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y quienes trabajan o hacen ejercicio al aire libre tienen mayor riesgo.

## Síntomas del golpe de calor

Estar atentos a las señales del cuerpo es clave. Algunos síntomas son:

- Dolor de cabeza intenso
- Mareos o desorientación
- Piel caliente, roja y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y respiración agitada
- Náuseas o vómitos
- Pérdida del conocimiento

Si alguien presenta estos síntomas, no se debe esperar, es importante actuar de inmediato para enfriar el cuerpo y buscar ayuda médica.



## ¿Qué hacer en caso de golpe de calor?

- 1.- Llevar a la persona a un lugar fresco y con sombra.
- 2.- Quitarle la ropa pesada y aplicar paños fríos o mojar su piel con agua.
- 3.- Abanicar o ventilar mientras se enfría el cuerpo.
- 4.- Si está consciente, darle sorbos de agua o bebidas con electrolitos (evitar bebidas con caféina o alcohol).
- 5.- Llamar al servicio de emergencias de inmediato.

## ¿Cómo prevenir un golpe de calor?

- Evita salir en las horas más calurosas (entre 11 a.m. y 4 p.m.)
- Usa ropa ligera, de algodón y colores claros
- Toma agua constantemente, incluso si no tienes sed
- Incluye alimentos frescos y ricos en agua como frutas, verduras y ensaladas
- Evita bebidas azucaradas o alcohólicas, ya que deshidratan más
- Descansa si te sientes agotado, sobre todo si estás en un lugar caluroso

Las bebidas con probióticos, como Yakult, también ayudan a mantener el equilibrio intestinal y a rehidratar el cuerpo después del calor, sobre todo si ha habido diarrea por deshidratación.

## Disfruta el calor, pero con cuidado

El calor puede ser parte de momentos divertidos como vacaciones, días de campo o actividades al aire libre. Pero también puede convertirse en un riesgo si no lo tomamos en serio. Prevenir un golpe de calor es tan sencillo como estar alerta, hidratarse y cuidar a los más vulnerables.

**Tu cuerpo es sabio, ¡escúchalo, cuídalo y protégelo del sol extremo!**



LN ED Liliana Teresa Panduro Valdez.

# La hidratación

Cuando pensamos en llevar un estilo de vida saludable, solemos enfocarnos en la alimentación, el ejercicio y la suplementación, pero hay un aspecto igual de importante que muchas veces se deja en segundo plano: La hidratación. Beber suficiente agua todos los días es una acción tan básica como poderosa, que impacta en todos los sistemas del cuerpo.

El agua es esencial para la vida. Nuestro cuerpo está compuesto por más de un 60% de agua y ésta participa en casi todos los procesos vitales: Regula la temperatura corporal, transporta oxígeno y nutrientes, lubrica articulaciones, protege órganos y elimina toxinas. Incluso una ligera deshidratación puede afectar nuestro bienestar, provocando fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, piel reseca o dificultad para concentrarse.

## ¿Cuánta agua debemos tomar?

Las necesidades varían según la edad, el clima, la actividad física y el estado de salud. Sin embargo, una recomendación general es consumir entre 6 y 8 vasos de agua natural al día. Algunas señales de alerta que indican deshidratación son la boca seca, orina muy amarilla u oscura y fatiga sin causa aparente.

Es importante recalcar que no todas las bebidas hidratan de la misma manera. El agua natural siempre será la mejor opción. Por otro lado, los refrescos y jugos artificiales pueden contener grandes cantidades de azúcar, colorantes y cafeína, lo cual puede provocar el efecto contrario: Deshidratación y mayor carga para los riñones.

## Hidratación y salud digestiva

Mantenernos bien hidratados ayuda a que nuestro sistema digestivo funcione correctamente. El agua permite que los alimentos se descompongan mejor, contribuye al tránsito intestinal y previene el estreñimiento. Cuando además llevamos una dieta rica en fibra, frutas y verduras, favorecemos también el equilibrio de nuestra microbiota intestinal, es decir, las bacterias benéficas que fortalecen nuestras defensas y nos ayudan a sentirnos bien.

## Cada etapa requiere atención especial

**Infancia:** Los niños necesitan más recordatorios para beber agua. Ofrecerles agua simple entre comidas y evitar los jugos procesados es fundamental para crear buenos hábitos.

**Adultos mayores:** Con el paso de los años, disminuye la sensación de sed. Por eso, es importante incentivar el consumo de agua, aunque no la pidan.

**Personas activas:** Quienes hacen ejercicio deben reponer los líquidos perdidos con agua, especialmente después del esfuerzo.

**Mujeres embarazadas y en lactancia:** Las necesidades de agua aumentan. La hidratación adecuada favorece la circulación, la formación del líquido amniótico, la digestión y la producción de leche materna.

Inicia el día con un vaso de agua, lleva contigo una botella reutilizable y elige agua natural como tu bebida principal. Si lo prefieres, puedes añadir rodajas de frutas naturales para dar sabor sin azúcar, son estrategias sencillas para mantenerte hidratado.

**Recuerda, cada sorbo cuenta. Beber agua es cuidar tu salud desde adentro. Hidratarte es un hábito tan simple como vital.**



**Stephanie Zúñiga Sánchez.**  
Nutrióloga Materno Infantil.  
Maestría en Gestión Directiva de Instituciones en Salud.



# Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el <b>Equilibrio</b> de la microbiota intestinal</p>	 <p>Estimular el sistema inmunológico</p>	 <p>Mejorar la digestión</p>	 <p>Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p>Promover el movimiento peristáltico</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**



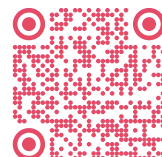
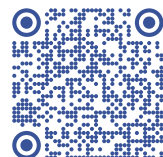
## Promover el movimiento peristáltico

Los movimientos peristálticos o peristalsis son aquellos que realiza el intestino para trasladar el bolo alimenticio por todo el conducto intestinal.

El intestino puede ver afectado dicho movimiento si es que una persona consume poca fibra y agua, además de realizar poco ejercicio; mientras que, en contraparte, consume una alta cantidad de harinas, cárnicos y alimentos ultraprocesados. Con esto el estreñimiento puede presentarse afectando la salud a corto y largo plazo.

El consumo diario de *Lactobacillus casei* Shirota estimula el peristaltismo, mejorando el tránsito de la materia fecal y con ello promoviendo la salud intestinal.

Síguenos en nuestras redes sociales



La respiración controlada como herramienta antiestrés

# 90 Años

Dedicados a la salud

Este año, en Yakult celebramos 90 años de compromiso continuo con la investigación y la salud.

Desde nuestro origen, hemos trabajado con la única meta de contribuir con el bienestar de las personas alrededor del mundo.

Los productos  
**Yakult**  
pueden consumirse en  
cualquier momento del día.



*Por ejemplo:*



Como parte del desayuno,  
comida o cena



Un antojo saludable



Una deliciosa  
colación



Un excelente  
aliado



En la oficina



Contiene más de  
**100 millones de**  
Lactobacillus casei Shirota  
por gramo



Contiene más de  
**8 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**8 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**40 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**100 millones de**  
Lactobacillus casei Shirota  
por gramo

Tómalos  
diariamente



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:



# Yakult

Guadalajara

## SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL



### Chofer

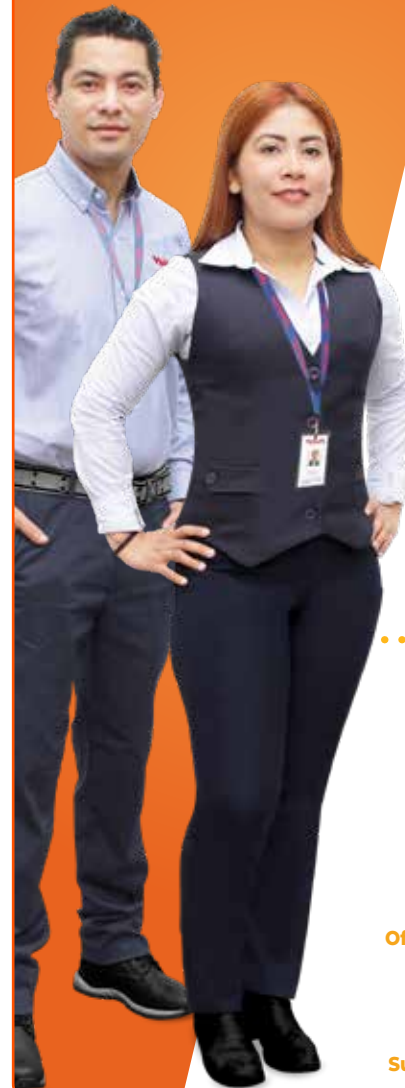
Zona Metropolitana de GDL  
Secundaria terminada / Licencia de chofer vigente

### Demostradora

Zona Metropolitana de GDL  
Secundaria terminada / Gusto por las ventas

### Asesor de cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatitlán  
Lagos de Moreno / Manzanillo  
Preparatoria terminada / Facilidad de palabra / Gusto por las ventas  
Licencia de chofer vigente (de preferencia)



Puedes enviar tu CV a:  
[m.velazquez@yakult.mx](mailto:m.velazquez@yakult.mx)  
[a.aguilera@yakult.mx](mailto:a.aguilera@yakult.mx)  
O solicitar cita vía telefónica

Más información 

**33 1608 7883**

**Oficina Matriz Guadalajara:** Periférico Poniente No. 7425, Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Sucursal Tepatitlán:** Pantaleón Leal No. 570, Colonia Jesús María. Teléfono 37 8688 0129  
**Sucursal Lagos de Moreno:** Río Nazas No. 149, Colonia Ceibas, Tel. 47 4741 1011  
**Sucursal Manzanillo:** Blvd. Miguel de la Madrid No. 12601, Colonia Santiago, Tel. 31 4113 0898

# NUEVO

# SABOR

Más de  
8,000  
millones de  
*Lactobacillus*  
*casei* Shirota



Para toda  
la familia

Sabor  
suave y  
refrescante

# Uva verde

