

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 372 / Distribución Gratuita

## La gastronomía



La comida no solo nos aporta nutrientes, sino que es mucho más. Es un símbolo de encuentro y juega un papel fundamental en celebraciones y rituales. También es un reflejo de nuestra identidad, historia y tradiciones. De hecho, la gastronomía es considerada una forma de arte más, debido a las emociones que puede despertar en los comensales. Lo invitamos a leer más sobre este tema en la presente edición de **Familia Yakult**.

Atentamente / Comité Editorial

# La alimentación en la prehistoria

Hoy en día, ante el menor indicio de hambre es tan fácil abrir el refrigerador y sacar los ingredientes necesarios para preparar un sándwich, tomar una manzana de la mesa o solicitar una hamburguesa a través de una app para entrega de comida. Sin embargo, alimentarse no ha sido siempre una tarea sencilla a lo largo de la historia de la humanidad.

Pedro Arroyo, en su artículo "La alimentación en la evolución del hombre: Su relación con el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas" (2008), afirma que "la alimentación ha sido una importante fuerza selectiva en la evolución humana".

Dicho de otro modo, los alimentos consumidos y las estrategias para obtenerlos, han contribuido en gran medida para modelar nuestra fisiología, desarrollo cerebral y habilidades.

De acuerdo a Begoña Aliaga Muñoz, en su artículo "Historia y evolución de la alimentación" (2017), hace millones de años, durante la prehistoria nuestros ancestros se alimentaban fundamentalmente de frutas, flores, hojas, semillas y frutos secos, aunque también comían huevos, insectos y animales pequeños. Es decir, eran principalmente recolectores.

Aunque a veces se atrevían a cazar especies pequeñas, fue hasta la última glaciación que las condiciones adversas y el retroceso de la vegetación obligaron al hombre primitivo a organizarse en grupos para la cacería de grandes animales, como el mamut.

De hecho, a la cacería se le atribuye gran parte del éxito evolutivo del hombre, ya que esta forma de obtener alimento contribuyó a estimular el desarrollo de sus habilidades cognitivas y sociales, porque no solo era necesaria la organización y planificación, sino también la elaboración de herramientas cada vez más complejas, mientras que, por otra parte, la ingesta de una mayor cantidad de proteínas, calorías y otros nutrientes importantes, ayudó al crecimiento y desarrollo de sus cerebros.

La transición de las prácticas recolectoras a la agricultura ocurrió hace aproximadamente 10,000 años, lo que permitió asentamientos permanentes cada vez más grandes, el surgimiento de las primeras civilizaciones, así como el comercio, marcando el inicio del mundo moderno.

**Es increíble cómo ha cambiado la forma de obtener alimentos en la actualidad y con ello nuestros hábitos alimenticios, debido al consumo de productos ultraprocesados y ricos en calorías, en tanto que también nos hemos vuelto más sedentarios, con los graves problemas a la salud que eso implica.**



## Comité Editorial

**Octubre 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, Tepatlán: 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)

# La gastronomía

De acuerdo con la Enciclopedia Británica en línea, la gastronomía se define como el "arte de seleccionar, preparar, servir y disfrutar la buena comida". Ésta se basa en la relación entre los placeres relacionados con la comida, las dimensiones sociales y culturales, así como la experiencia estética.

Todos sabemos que cualquier ser vivo necesita comer para sobrevivir. Sin embargo, para los humanos es algo más. Según Amna Malik, en su artículo "La historia de la comida" (2024), la alimentación "es un reflejo de la cultura, la tradición y la historia, desempeña un papel vital en la formación de las relaciones sociales y la comunidad".

Si bien es cierto que la gastronomía se ha convertido en un tema de moda en la actualidad, la realidad es que desde tiempos remotos ya se asumía la importancia que tenía la ingesta de ciertos alimentos en rituales o su efecto en la salud. Por ejemplo, ya lo decía el médico griego Hipócrates hace más de dos mil años: "Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina".

Agueda Caballero, señala en su artículo "Gastronomía y salud. La comida que te cuida" (2023), que "la gastronomía en cada sociedad se basaba en pautas alimenticias transmitidas de generación en generación, utilizando habitualmente productos del entorno y de temporada, mediante una sabia combinación de alimentos con una repercusión directa en la salud".

Sin embargo, cambios recientes en la sociedad, como nuevos modos de vida, la necesidad de que ambos padres trabajen, en los sistemas de transporte, la conservación de los alimentos y la inseguridad, han provocado "una ruptura en la enseñanza de las tradiciones alimenticias".

Esto ha traído como consecuencia un cambio en el modelo alimentario, con nuevos hábitos de consumo. De acuerdo a Damien Conaré, en su artículo "Recuperar nuestro vínculo con los alimentos" (2025), "en las ciudades, el poder adquisitivo se ha convertido en el principal factor de acceso a los alimentos y, además, como la gente suele trabajar lejos de su domicilio y el estilo de vida es acelerado, el ahorro de tiempo y la comodidad se han convertido en criterios importantes, propiciando el recurso a los platos precocinados".

**Ahora el mercado se encuentra abarrotado de productos ultraprocesados y comidas rápidas, malas prácticas como desayunos que se "saltan" y que, aunados a una menor actividad física, han desencadenado una pandemia de sobrepeso y obesidad en México y todo el mundo.**



# Gastronomía e identidad

La comida es parte esencial de todas las culturas, porque no solamente cumple con la tarea de nutrir, sino también es una forma de expresión, de relacionarnos con los demás e identificarnos como grupo local o nación.



Amna Malik señala en su artículo "La historia de la comida" (2024), que ésta se encuentra profundamente entrelazada con la cultura humana. En todo el mundo, la comida sirve como un símbolo de identidad, herencia e incluso creencias religiosas.

La gastronomía tradicional forma parte del acervo no material de las comunidades y es tan trascendente, que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, mejor conocida como la UNESCO\*, mantiene inscritas alrededor de cincuenta prácticas culinarias tradicionales en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de dicha organización.

Por ejemplo, en 2010, la UNESCO declaró la gastronomía tradicional mexicana en esta lista. Sin embargo, esto no quiere decir que los tamales, el pozole o el mole, por mencionar algunos platillos, sean "patrimonio de la humanidad".

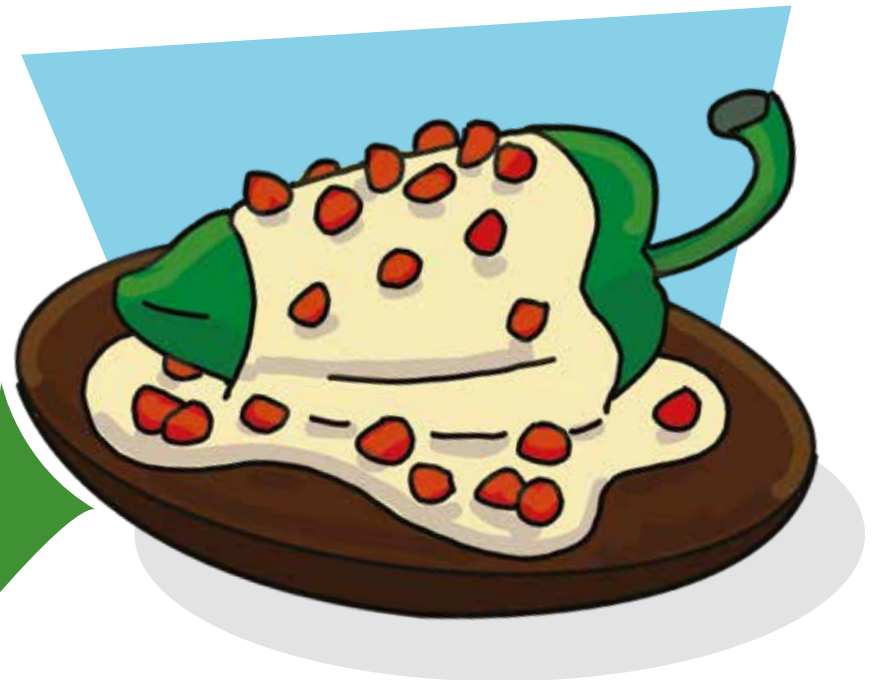
En realidad, el nombramiento reconoce a las prácticas culturales que se transmiten de generación en generación.

\*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

De acuerdo al artículo "La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán", publicado en el portal de la UNESCO, se reconoce que "es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales".

Aunque son muchos los factores que se tomaron en cuenta para otorgar tal distinción, en la declaratoria de la UNESCO se señala que, "esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional, desde la siembra y recogida de las cosechas, hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares".

- Elementos básicos (maíz, frijoles y chile)
- Métodos de cultivo únicos en su género, por ejemplo, el uso de la chinampa
- Procedimientos de preparación culinaria como la nixtamalización
- Uso de utensilios especiales como metates y morteros de piedra
- Ingredientes autóctonos, como tomates, calabazas, aguacates, cacao y vainilla
- Está cargado de símbolos



**En la actualidad nuestra gastronomía está más viva que nunca y podemos sentirnos orgullosos de ello cada vez que degustemos alguno de nuestros platillos típicos.**

# El nuevo Plato del Bien Comer

De acuerdo con el Centro de Investigación en Nutrición y Salud, el nuevo Plato del Bien Comer (NOM-043-SSA2-2012) es el ícono visual de las guías alimentarias 2023 para la población mexicana y están diseñadas para obtener todos los nutrientes necesarios para una buena salud y al mismo tiempo contribuimos a la salud del planeta.



Añade que este gráfico invita a que la mayoría de lo que comamos y el elemento principal de los platillos sean verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales o de grano entero, asimismo que los alimentos de origen animal se utilicen en pequeñas cantidades como acompañamientos, en especial las carnes rojas (si se consumen). De igual manera cuenta con un apartado de grasas saludables y al centro agua potable natural.

## Este diseño cuenta con dos leyendas:

- De temporada y producción local. Indicando que las frutas y verduras que se consumen sean de temporada, por menor costo, además de producidas localmente, por menor costo ambiental.
- Evita productos con sellos. Indica que los alimentos se consuman de forma natural y de ser posible sin sellos, por ser más saludables y proteger el medio ambiente.

## Esta nueva guía cuenta con 5 grupos:

- Verduras y frutas, que equivalen al 50% del plato, haciendo alusión a una dieta rica en estos alimentos.
- Granos y cereales, los cuales equivalen al 22%. Alimentos como la tortilla de maíz, papa, avena y bolillo, entran en esta sección.
- Leguminosas, frijoles, lentejas, garbanzos, habas son el 15% del plato.
- Alimentos de origen animal, comprenden un 8% del plato. Aquí se incluyen carnes como pollo, res, pescado, huevo y lácteos.
- Aceites y grasas saludables, se recomienda el 5% de esta guía, que contempla el aceite de oliva, aguacate y semillas.
- Por último, en su centro tiene agua natural, recomendando incluirla todo el día en cada comida.
- Guías como el Plato del Bien Comer son estrategias de los gobiernos para educar a la población en una forma adecuada de alimentarse para estar saludables y prevenir enfermedades.



Visita a tu nutriólogo si quieres llevar una orientación personal o si padeces alguna enfermedad, para que juntos puedan trabajar en un plan de alimentación adecuado.

# ¿Qué es la dieta mediterránea?

Se caracteriza por el consumo predominante de alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados, con beneficios comprobados en la prevención de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y degenerativas. Esta dieta se originó en los países del Mediterráneo y ha sido reconocida por la UNESCO como patrimonio cultural inmaterial.



La dieta mediterránea es mucho más que un patrón alimentario, es un estilo de vida que promueve la salud, la sostenibilidad y la conexión cultural, así lo menciona el investigador en nutrición y salud pública Dr. Luís Serra Majem, en el libro "Dieta Mediterránea" (2021).

El Dr. Ángel Ernesto Sierra Ovando, autor de la guía de alimentación de la "Dieta Mediterránea Mexicanizada" (2022), propone adaptar este modelo a los contextos locales sin perder su esencia. Sugiere que la dieta puede ser aplicable en distintas regiones, promoviendo la salud pública y el desarrollo sostenible.

## • ¿Qué alimentos incluye?

**Los pilares de la dieta mediterránea son:**

- Aceite de oliva virgen extra como fuente principal de grasa.
- Frutas y verduras frescas, consumidas diariamente.
- Legumbres como lentejas, garbanzos y frijoles.

- Cereales integrales como pan de trigo, arroz integral y avena.
- Frutos secos y semillas, ricos en grasas saludables.
- Pescados y mariscos, al menos dos veces por semana.
- Lácteos fermentados como bebidas, yogur y queso en cantidades moderadas.
- Hierbas y especias para sazonar en lugar de sal.
- Vino tinto, en cantidades moderadas y preferentemente durante las comidas (solo en adultos).

Se limita el consumo de carnes rojas, embutidos, productos ultra procesados, azúcares refinados y grasas trans.

La nutrióloga Tatiana Zanin en el tema "Dieta Mediterránea, qué es, en qué consiste y cómo hacer" (2024), destaca que llevarla a cabo implica adoptar hábitos alimenticios centrados en la calidad y variedad de los alimentos, más que en la restricción calórica.



Esto incluye cocinar en casa, compartir las comidas en familia y priorizar ingredientes locales y de temporada. No se trata de una dieta estricta, sino de una forma de comer que favorece el bienestar físico y emocional.

**Este enfoque integral convierte a la dieta mediterránea en una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida, cuidar el planeta y preservar tradiciones alimentarias que han demostrado ser efectivas a lo largo del tiempo.**

# La indigestión

La indigestión se presenta cuando por uno o varios factores la digestión de los alimentos no se logra de manera correcta, padeciendo síntomas que inician en la boca del estómago, los cuales se asocian con sensación de inflamación y en algunos casos dolor.

La indigestión también se conoce como “dispepsia” o malestar estomacal y ésta no se cataloga como enfermedad, sino como el conjunto de malestares que se ocasionan al no digerir bien los alimentos.

Es importante prevenirla y controlarla ya que, si no se atiende, puede llegar a ocasionar varias enfermedades gastro intestinales como gastritis, colitis, reflujo, acidez o ya en casos más críticos úlceras estomacales.

La indigestión se asocia en gran manera por nuestra forma de alimentarnos, el alto consumo de irritantes como picantes, cafeína y bebidas gaseosas en exceso, ayunos largos de comida, estrés constante, así como al consumo alto de alimentos que en su preparación lleven muchos condimentos, grasas animales o un bajo aporte de fibras naturales.

## Los síntomas más frecuentes de la indigestión son:

- Sensación de dolor o molestia en la parte superior del abdomen.
- Acidez con eructos al terminar de comer.
- Inflamación debajo del pecho y que en ocasiones se siente hasta la espalda.
- Reflujo y agruras.
- Náusea o sensación de “volver el estómago”.
- Debilidad y pesadez las primeras horas después de cada comida.
- Ya en casos más críticos vómitos y diarrea.

Es sumamente importante evitar la indigestión, ya que esta alteración en tu organismo evita la absorción correcta de nutrientes importantes para tu salud.

● Para evitar tener este tipo de malestares e indigestión, te dejo unos consejos que siguiéndolos a diario te ayudarán a disfrutar mejor tus alimentos, aprovechar los nutrientes y gozar de una mejor salud.

● Que lo primero que ingrese a tu boca en cada comida, sea la porción de fruta o verdura.

● Evita café o té verde en ayunas.

● Reduce el consumo de cítricos en tus comidas.

● Evita las salsas de botella y aquellas que lleven aceite.

● Mastica bien tus alimentos.

● Elimina productos con grasas animales y condimentos como el chorizo, tocino, carnes frías o chilorio.

● Utiliza el líquido hasta el final del alimento y tómalo de manera lenta.

● Evita bebidas con gas.

● Evita bebidas muy calientes y con gran cantidad de colorantes.

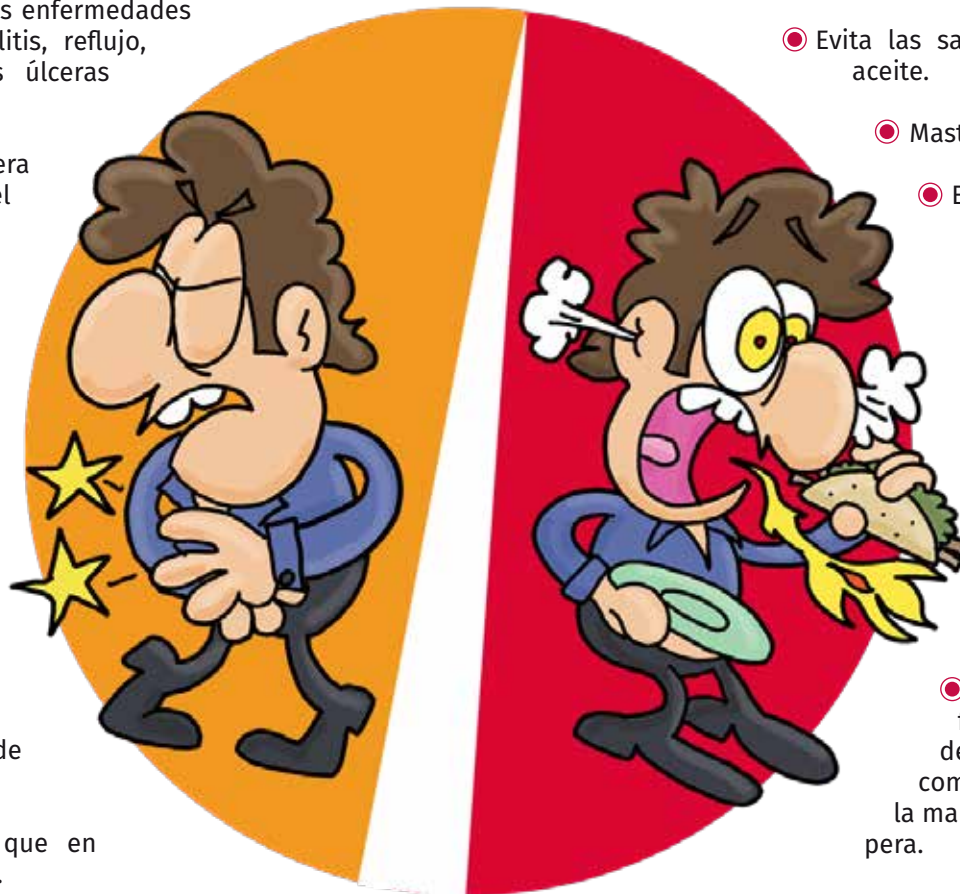
● Elimina por un tiempo las frutas verdes o crucíferas, como la col, brócoli o coliflor.

● Incluye en tu día alimentos altos en fibras como cereales integrales, verduras de hoja verde, alimentos con probióticos como el kéfir, yogurt y jocoque, frutas como la manzana amarilla, papaya, plátano, melón y pera.

**Recuerda que se puede disfrutar la comida sin sentir malestar, si tus síntomas son más continuos y estás cambiando hábitos de alimentación, es importante acudir con un nutriólogo para que te ayude a tener una dieta diseñada para ti y los síntomas que estás presentando.**



LN / Ed. Dulce Cuevas.  
Nutrióloga Clínica.



# Gastronomía en México

La gastronomía en nuestro país es mucho más que solo alimentar, es una expresión viva de la cultura, historia y tradiciones de México.

La base de la cocina mexicana está constituida por ingredientes que han sido cultivados y consumidos desde tiempos prehispánicos. El maíz es el elemento central en la mesa mexicana y se utiliza en múltiples preparaciones, como tortillas, tamales, atoles y otros platillos.



El frijol complementa la dieta, proporcionando proteínas vegetales y fibra. Por su parte, el chile es fundamental para aportar sabor, color y ese toque picante tan característico, existiendo una gran variedad de tipos de chiles con diferentes matices.

Otros ingredientes esenciales incluyen el jitomate, la calabaza, el aguacate, la vainilla y el cacao, todos ellos también presentes hoy en día en cocinas internacionales.

México cuenta con una extensa gama de platillos que varían según la región, pero algunos se han vuelto famosos a nivel internacional. El mole, por ejemplo, destaca como una salsa compleja que combina chiles, especias y chocolate, siendo el complemento perfecto para carnes o vegetales.

Los tacos son posiblemente el platillo más reconocido: Tortillas de maíz rellenas de diferentes guisados, carnes o verduras, siempre acompañados de salsa y limón. El pozole, a base de maíz, carne y condimentos, es ideal para celebraciones.

Por su parte, los tamales, envueltos en hojas de maíz y cocidos al vapor, son tradicionales en desayunos y fiestas. Cada uno de estos platillos refleja la creatividad y el ingenio distintivo de la cocina mexicana.

Así, la gastronomía mexicana no solo destaca por su sabor, sino también por los beneficios nutricionales que aporta. El maíz nixtamalizado, mediante su proceso tradicional de cocción con cal, permite una mejor absorción de nutrientes como el calcio.

Los frijoles son ricos en fibra, proteínas y minerales, lo que contribuye a una buena digestión y al control del colesterol. El chile contiene vitamina C y compuestos antioxidantes.

Además, alimentos como los nopales y el yogur artesanal favorecen la salud intestinal, ya que aportan fibra y prebióticos que nutren a la microbiota, es decir, las bacterias benéficas que habitan en nuestro intestino y contribuyen al bienestar general.

Su diversidad y colorido han conquistado paladares en todo el mundo y su importancia es tal que en 2010 fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, reconocimiento que subraya el valor cultural y social de la gastronomía mexicana, destacando su transmisión de generación en generación y su papel en la vida comunitaria.

Sus ingredientes y técnicas han influido en la cocina global y su presencia en festivales y concursos internacionales sigue creciendo. Restaurantes mexicanos se encuentran en las principales ciudades del planeta y chefs mexicanos han recibido premios internacionales.



**En conclusión, la gastronomía mexicana es mucho más que sabor: Es nutrición, salud, historia y cultura. Sus ingredientes y platillos emblemáticos no solo llenan de alegría las mesas, sino que también contribuyen a una mejor salud intestinal y a una alimentación equilibrada que puede ser fácilmente incluida en todos los hogares.**



**MGN. Ana Lizette Chávez Sánchez.**  
Licenciada en Nutrición.  
Maestra en Gastronomía y Nutrición.  
Colegio de Nutriólogos de Jalisco A.C.

# 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**

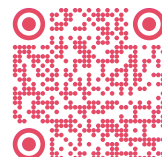
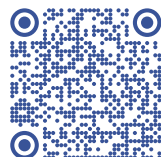


## Contribuir a la reducción de sustancias tóxicas

Dentro de nuestro intestino habitan millones de bacterias que sobreviven gracias a los alimentos que consumimos en la dieta diaria. Algunas bacterias generan compuestos no benéficos al organismo, ellas aprovechan principalmente las proteínas, que a pesar de ser un nutriente muy importante, en ocasiones se consumen en exceso y a veces demasiado procesadas, otra situación muy nociva para el organismo es el estreñimiento, mismo que es recomendable evitar a toda costa.

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica que ayuda a que menor cantidad de bacterias nocivas habiten el intestino así como a mejorar los síntomas del estreñimiento.

Síguenos en nuestras redes sociales



El maíz, de México para el mundo



# 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

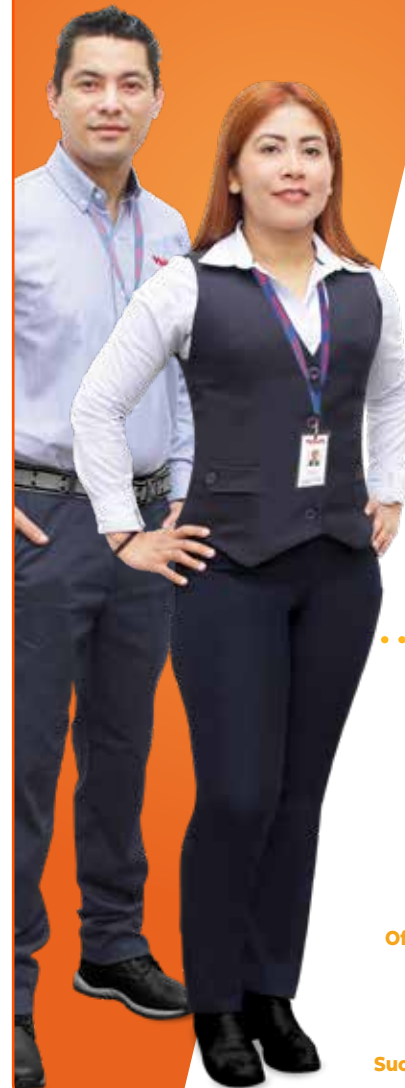
Zona Metropolitana de GDL  
Secundaria terminada / Licencia de chofer vigente

### Demostradora

Zona Metropolitana de GDL  
Secundaria terminada / Gusto por las ventas

### Asesor de cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatitlán  
Lagos de Moreno / Puerto Vallarta  
Preparatoria terminada / Facilidad de palabra / Gusto por las ventas  
Licencia de chofer vigente



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 Pto. Vallarta:** Josefa Ortiz de Domínguez No. 481, Colonia El Coapinole, El Pitillal, Tel. 32 2299 1594

# NUEVO

# SABOR

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



Para toda  
la familia

Sabor  
suave y  
refrescante

# Uva verde

