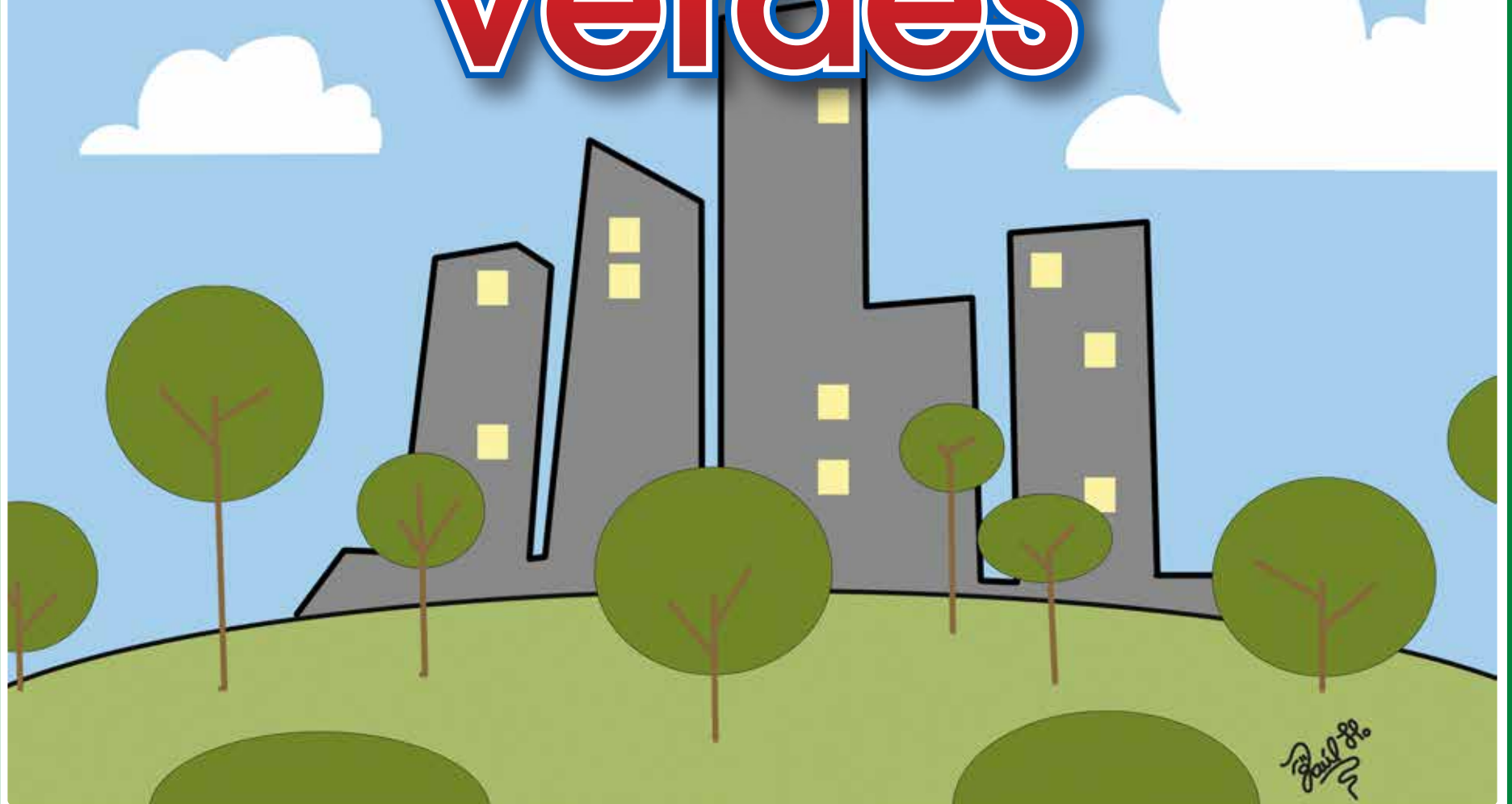


# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXX / No. 355 / Distribución Gratuita

## Ciudades verdes



El concepto de “ciudades verdes” hace referencia a aquellos núcleos urbanos que prestan más atención al cuidado del medio ambiente que a su crecimiento y desarrollo, a la reducción de sus emisiones de gases de efecto invernadero y otras formas de contaminación, pero principalmente al respeto de sus habitantes por la naturaleza. Lo invitamos a leer la presente edición de **Familia Yakult**, donde descubrirá qué podemos hacer para hacer “más verdes” a nuestras comunidades.

Atentamente / Comité Editorial

# Las áreas verdes

Además de mejorar la imagen urbana, **las áreas verdes dentro de las ciudades proporcionan importantes beneficios a sus habitantes y al medio ambiente.** De acuerdo a la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas, a través del portal del Gobierno de México, dichos espacios contribuyen a:

- Proporcionar oxígeno
- Capturar contaminantes
- Regular la temperatura
- Incrementar la biodiversidad
- Reducir el estrés
- Realizar actividad física
- Fomentar la convivencia

Por eso, es importante cuidar e incrementar las áreas verdes en nuestras comunidades. Tal vez piense que ésta es una tarea para las autoridades, pero **todos podemos contribuir desde nuestros hogares**, mediante la creación de azoteas verdes, jardines y huertos, así como plantando y cuidando un árbol afuera de nuestras casas.



## ● Los huertos urbanos

Son espacios domésticos donde se realiza **el cultivo de flores, hierbas aromáticas, hortalizas y frutos para el consumo familiar.** Según datos de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, dicha práctica trae consigo múltiples beneficios, por ejemplo:

- Obtener alimentos de calidad
- Promover una alimentación sana
- Reducir los gastos en alimentos
- Ser un espacio de convivencia familiar
- Promover la educación ambiental
- Disminuir el estrés
- Aprovechar los desechos orgánicos (composta)

Tener un huerto urbano o familiar no es tan complicado como parece. **Cualquier espacio que reciba la luz del sol por varias horas es suficiente.** Tampoco es necesario invertir en herramientas o recipientes costosos, solo basta con tener un poco de ingenio. En internet puede encontrar mucha información sobre cómo hacerlo.

## ● Sembrar un árbol

Existen diferentes formas de **dejar un legado, una de ellas es plantar un árbol.** Sin embargo, cuando se trata de elegir el mejor ejemplar para nuestro jardín o espacio en la calle, los especialistas están de acuerdo que no debemos dejarnos llevar únicamente por su belleza.

De acuerdo a Gerardo A. González Cuevas, catedrático de la Universidad de Guadalajara, “árboles adecuados para entornos urbanos son los de tamaño mediano y copas compactas, que no crezcan en demasía, como el arrayán, los cítricos o el aguacate”. Asimismo, añade también que no son recomendables los eucaliptos, fresnos y pinos.

**Quizás crea que una sola persona no puede hacer nada para aumentar las áreas verdes en su comunidad. Sin embargo, si millones de individuos adoptamos un árbol o tenemos un huerto familiar, son acciones que sumadas pueden mejorar la imagen urbana y podamos disfrutar de los beneficios de una ciudad más verde.**

## Comité Editorial

**Mayo de 2024.** 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 Distribidora 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>. 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 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)

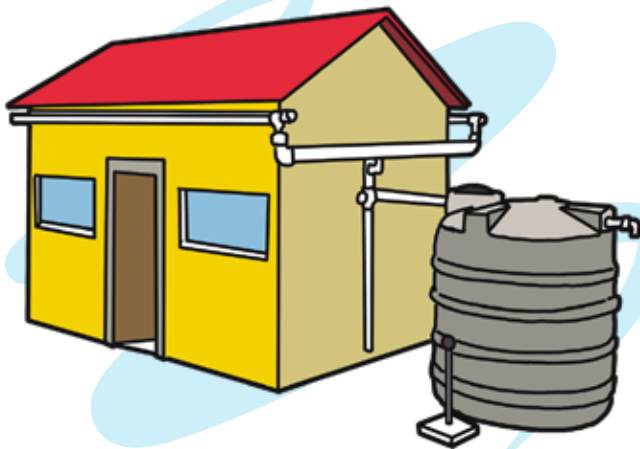


# Vivienda sostenible

Un aspecto primordial de las llamadas “ciudades verdes”, son las viviendas sostenibles.

De acuerdo al Programa de Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos, las viviendas sostenibles **“son aquellas que cuentan con las condiciones físico-arquitectónicas y de equipamiento tecnológico que favorecen su durabilidad y seguridad estructural, la eficiencia energética, el confort, la salud y el desarrollo adecuado de sus habitantes, además de estar adaptadas a su contexto cultural y ambiental”**.

Sistema general de captación de agua de lluvia



## ● Ciudades y calentamiento global

Cuando escuchamos sobre la generación de gases de efecto invernadero (GEI) y su relación con el calentamiento global, probablemente a muchos se nos venga a la mente que las fábricas y los automóviles son los principales responsables, pero con frecuencia olvidamos el papel que juegan las grandes ciudades.

Según la Agencia Internacional de Energías Renovables en su publicación “Auge de las energías renovables en las ciudades” (2020), **las ciudades contribuyen con el 71-76% de las emisiones de dióxido de carbono**, uno de los principales GEI, pero al mismo tiempo representan una de las mejores oportunidades para mitigar los efectos del cambio climático a través de acciones que reduzcan las emisiones de carbono a la atmósfera.

## ● Hogares más verdes

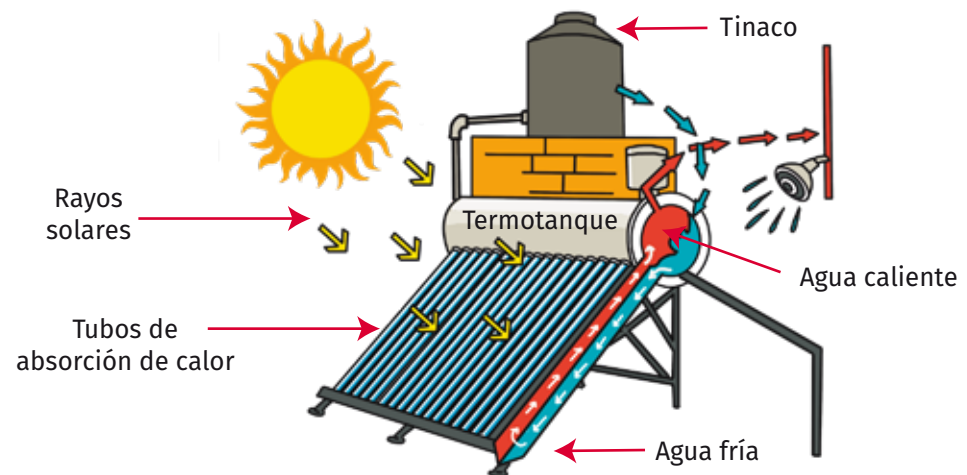
En términos generales, las viviendas sostenibles tienen las siguientes características:

- Están construidas con **materiales ecológicos** y cuya producción deja una menor huella de carbono que los convencionales.
- Están diseñadas para permitir el ingreso de más **luz natural**.
- Incluyen **tecnologías para ahorrar agua, gas y electricidad**. Desde focos ahorradores hasta inodoros con descarga máxima de cinco litros.
- Tienen **paneles solares** para satisfacer el consumo de electricidad y **un calentador solar** para el agua.
- Cuentan con la tecnología necesaria para aprovechar y almacenar el agua de lluvia.

## ● Beneficios

La Comisión Nacional de Vivienda, a través del portal del Gobierno de México, asegura que comprar una vivienda sostenible o equiparla de tecnologías verdes, trae consigo múltiples beneficios, por ejemplo:

- **Disfrutar de una mejor salud** al reducir las emisiones de GEI, contribuyendo a la lucha contra el cambio climático.
- **Ahorrar en las facturas** de agua, gas y luz, gracias a las tecnologías que optimizan el uso de los recursos.
- **Elevar la calidad de vida** al mejorar el entorno donde habita.



**Actualmente, todos los créditos INFONAVIT para comprar una vivienda incluyen una “Hipoteca verde” para adquirir las llamadas ecotecnologías, pero lo cierto es que éstas se pueden colocar en prácticamente todos los hogares.**

# Manejo de residuos

Las **ciudades verdes** son aquellas que gestionan de forma apropiada los residuos generados, pero también se distinguen porque sus **habitantes se encuentran comprometidos con la reducción de la cantidad de desechos** que llegan a los vertederos, a través de un consumo más responsable y la separación de residuos.



Según datos de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, en su publicación “Residuos sólidos urbanos: La otra cara de la moneda”, en nuestro país cada persona genera en promedio un kilogramo de residuos sólidos todos los días, estos son poco más de 42 millones de toneladas cada año, lo que equivaldría a llenar 231 veces el Estadio Azteca.

Los residuos sólidos urbanos (RSU), son aquellos que son generados en **los hogares, oficinas, los comercios pequeños y la vía pública**, los cuales incluyen materiales como papel, cartón, plástico, vidrio, restos de alimentos y textiles.

## ● Problemas por una mala disposición

Desafortunadamente, con frecuencia los RSU son manejados de forma inadecuada, lo que genera graves problemas al medio ambiente. José Vian-Pérez, en su artículo “Residuos sólidos urbanos: Una problemática ambiental y oportunidad energética” (2019), menciona algunos de estos males:

- La **generación de gases de efecto invernadero**, como dióxido de carbono y metano, que contribuyen al calentamiento global.
- El agua de lluvia que pasa a través de los vertederos puede **arrastrar sustancias tóxicas a ríos, lagos y mares**, así como contaminar los suelos.
- La proliferación de fauna nociva que pueden transmitir **graves enfermedades** como el cólera o el dengue.

## ● ¿Qué podemos hacer?

Todos podemos hacer algo para solucionar el problema. En primer lugar, es fundamental **no tirar nuestros residuos en las calles, carreteras, playas y ríos**, si no hay un bote cerca, guárdelos hasta que pueda desecharlos de forma correcta.

Por otra parte, la Procuraduría Federal del Consumidor recomienda realizar un **consumo responsable**, es decir, cuestionarse a la hora de comprar qué productos realmente necesita y cuáles no; así como preferir aquellos que son más respetuosos con el medio ambiente, por ejemplo, cuando están elaborados de materiales reciclados.



**Asimismo, es necesario desprendernos del concepto de “basura”. En casa, escuela o lugar de trabajo, podemos separar los residuos que generamos de forma adecuada, por ejemplo, en “restos de comida”, “papel”, “vidrio”, “plástico” e incluso en materiales muy contaminantes, como las baterías. Por nuestro bien, hagamos de esta práctica un estilo de vida.**

# Los colores de los alimentos

De acuerdo al Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, en la publicación “Un arcoíris de riqueza en el campo: Alimentos de colores” (2023), los colores de los alimentos nos pueden dar un indicio de sus propiedades nutricionales, ya que algunos compuestos en específico les aportan a las frutas y verduras ciertas tonalidades.

Por ende, los colores como rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado, poseen características nutricionales relevantes que se describen a continuación:

- **Naranja:** Asociado con alimentos con un alto aporte de vitaminas A y C. El color lo brinda un compuesto llamado betacaroteno, precursor de la vitamina A. Dentro de las propiedades y recomendaciones se encuentra mejorar la vista, el sistema inmunológico y la piel. La papaya y zanahoria son ejemplos fáciles de encontrar.

- **Rojo:** Entre sus propiedades están los antioxidantes, como el licopeno, relacionado con la reducción del riesgo de cáncer. Asimismo, es recomendable incluir alimentos como la fresa para beneficiar al sistema cardiovascular, frutos rojos, jitomate, entre otros.

- **Amarillo:** Los alimentos de este color, como algunas frutas, verduras y cereales, son ricos en carotenoides, sustancia que tiene un efecto antioxidante. Algunos ejemplos importantes son piña, maíz y pimienta amarilla, entre otros.



- **Verde:** Alimentos que indudablemente se asocian a salud, bienestar y frescura. Su color se lo deben a la luteína, que ayuda a mejorar la función respiratoria y visual. El hierro, es un mineral presente en las verduras de hoja verde, como acelgas, lechuga, espinaca, etc.

- **Azul:** Este tipo de color es poco común, sin embargo, un ejemplo claro son los arándanos frescos, conocidos también como blueberries. Sus propiedades se deben a componentes como ácidos orgánicos, taninos, mirtilina y antocianinas, que en conjunto confieren una acción antiséptica, protectora vascular y astringente.

- **Morado:** Las antocianinas son sustancias presentes en este color, tienen un efecto antiinflamatorio y antioxidante, ejemplos son col morada y uvas, entre otros.

La Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural publicó en 2021 el artículo “Frutas y verduras: Su color sí importa”, donde añade los beneficios del color blanco en los alimentos:

- **Blanco:** Aportan fitoquímicos con propiedades antivirales y antibacterianas. Algunos ejemplos son coliflor, ajo, puerro, cebolla, plátano, etc.

**Es recomendable que la alimentación sea variada, sabemos que esto puede ofrecer una riqueza de nutrientes, así como de colores para los platillos, aun así, es importante conocer las frutas y verduras de temporada para obtener alimentos más frescos y económicos.**



## RECETAS

## Frappé de frutas con Yakult 40 LT (3 porciones)



*¡Sirva y disfrute!*

### Ingredientes

- 3 Yakult 40 LT
- 1 Taza de leche descremada
- 1 Taza de arándanos congelados
- 6 Fresas grandes congeladas
- Hielo al gusto



### Procedimiento

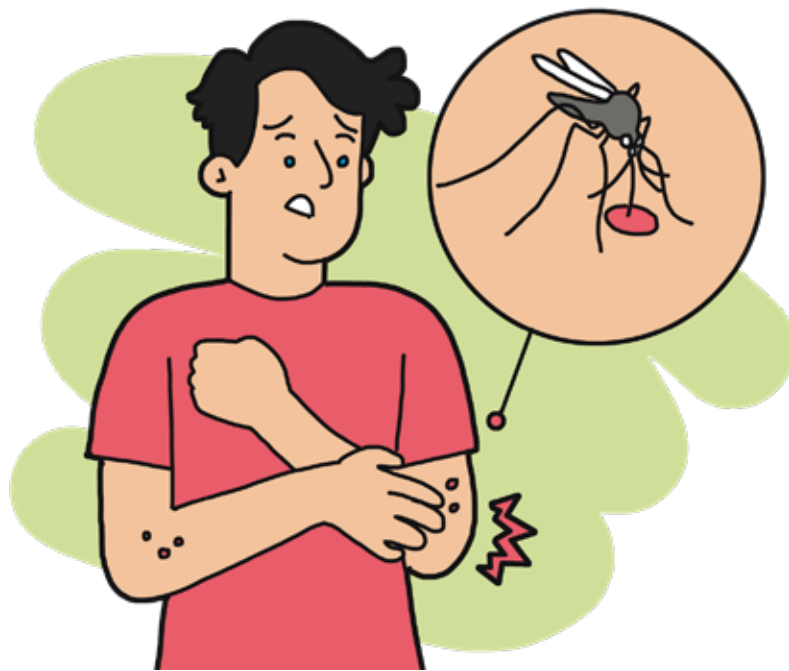
- Añada las frutas congeladas a la licuadora, después la leche descremada, hielo al gusto y finalmente los frascos de Yakult 40 LT.
- Licúe por alrededor de 2 a 3 minutos, hasta que todo quede bien mezclado.

# ¡Atención Jalisco!

## Si ya tuviste dengue debes saber esto:

En México circulan 4 serotipos de este virus; si una persona que padeció esta enfermedad se infecta otra vez, puede ser más severo.

Otra infección con un serotipo diferente aumenta el riesgo de padecer dengue grave y morir. En nuestro estado ya hay 3 serotipos. En estados del sur del país y países de Sudamérica el panorama es grave por la cantidad de casos y el aumento que se prevé en temporada de lluvias.



Es por ello que debemos actuar desde la corresponsabilidad, sociedad y Gobierno, para realizar acciones preventivas desde casa.

La estrategia de “Lava, Tapa, Voltea y Tira los cacharros que ya no uses y acumulen agua limpia”, es la que genera mejores y más rápidos resultados, pues eliminan así los potenciales criaderos.

Es muy importante que la población esté informada y sepa que la fumigación en las calles y dentro de los domicilios es la última etapa o respuesta donde ya hay casos. Antes de esto, la prevención eliminando llantas, botellas, floreros, cubetas o depósitos que acumulen agua es muy importante.

Este 2024, la proyección para nuestro estado también es compleja, sin embargo, aún estamos a tiempo de evitar que se acumulen casos y se saturen los servicios de salud.

## Recuerda que los síntomas de alarma son:

- Fiebre superior a los 38 grados
- Dolor de cabeza y detrás de los ojos
- Dolor de articulaciones
- Vómito
- Sarpullido
- Dolor abdominal

Ante los síntomas de alarma NO TE AUTOMEDIQUES y acude a tu unidad médica más cercana.

Para el dengue no hay vacuna, puede ser mortal y el tratamiento consiste en controlar el dolor, bajar la fiebre y mantener hidratado al paciente.

Llama a la Línea Salud Jalisco al 33 3823 3220 si tienes más dudas o visita el portal oficial <https://aguasconeldengue.jalisco.gob.mx/>

Durante todo el año, las brigadas de Vectores de la Secretaría de Salud Jalisco y el OPD Servicios de Salud trabajan en acciones de prevención, eliminación de criaderos, control larvario, fumigación y descacharrización.



Si ves a nuestras brigadas déjalos ingresar y recibe la información que te proporcionan. Para identificarlos ellas y ellos llevan uniforme oficial, gafete con foto y código QR para verificar su identidad a través de la app “Sin Dengue”.

# Los metales pesados

La contaminación por metales pesados está en aumento a nivel mundial y en el caso de México es principalmente ocasionada por actividades como la minería, la agricultura, la metalurgia y el uso de vehículos automotores, aunque también se presenta de forma natural en menor medida.



Esta contaminación afecta el agua, el suelo y el aire, generando una seria preocupación para la seguridad alimentaria y la salud pública, tanto a nivel nacional como global.

En México, los principales metales contaminantes, considerando su toxicidad y abundancia, son el mercurio, arsénico, plomo y cromo. A nivel mundial, además de estos, se ha detectado la presencia de níquel, cadmio y zinc.

Una de las principales causas de la presencia de metales pesados en los alimentos, es el uso de aguas contaminadas en el riego de los cultivos. Organismos internacionales como la FAO y la Unión Europea han establecido límites máximos permisibles de concentración de metales pesados en el agua, el suelo y los alimentos destinados al consumo humano.

Uno de los grandes problemas asociados con estos metales es que, una vez ingeridos, no se metabolizan fácilmente, lo que dificulta su eliminación del organismo y conduce a su acumulación.

Los efectos tóxicos varían según el metal y su mecanismo de acción, afectando diversos órganos. Por ejemplo, el plomo, presente en pinturas, cosméticos, utensilios de cocina y en lugares con tuberías de plomo, así como en alimentos como lechuga, calabaza y brócoli regados con aguas contaminadas, lo cual puede provocar daños en riñones, sistema cardiovascular y gastrointestinal.

Por otro lado, el mercurio, encontrado en pescados, puede ocasionar enfermedades como parálisis cerebral, retraso mental y autismo.

Aunque en México existen regulaciones para el manejo de residuos, éstas aún no son suficientes para abordar de manera efectiva el problema de la contaminación por metales pesados. Por ello, diversas instituciones públicas están llevando a cabo investigaciones para encontrar soluciones que minimicen el daño ambiental. Actualmente, se está trabajando en el uso de plantas con capacidad para remover los metales pesados y recuperar suelos contaminados, un proceso conocido como fitorremediación.

Como sociedad, es fundamental actuar en dos frentes: En primer lugar, creando conciencia sobre la disposición adecuada de residuos electrónicos, como pilas, celulares y cargadores, así como participando en campañas de recolección especializadas.

En segundo lugar, es necesario exigir al gobierno y a las instituciones encargadas de regular y supervisar a las empresas, que incrementen las multas y las consecuencias por contaminación.



**Solo así podremos contribuir a prevenir y reducir la llegada de metales pesados a la tierra, el agua y el aire, protegiendo así nuestra salud y el medio ambiente.**



**Mtra. Priscila Elizabeth Delgadillo Jiménez.**  
Nutrióloga, E.D., Coach de bienestar.  
Coordinador de eventos y Logística.  
Colegio de Nutriólogos de Jalisco, A.C.

# Desperdicio de alimentos ¿cómo evitarlo?

En el mundo, diariamente se desperdician toneladas de alimentos y en México no es la excepción, ya que se calcula que anualmente se desaprovechan 12 millones de toneladas.

Se estima que anualmente cada persona en México desperdicia 94 kilos de alimento, lo que representa pérdidas millonarias y esfuerzos enfocados en la producción de alimentos que son desaprovechados.

Por ejemplo, el agua que se utiliza para la transformación de los alimentos que se tiran a la basura, es agua que se desperdicia, ya que su uso no representa ningún beneficio para los consumidores.

La población mexicana en los últimos años ha comenzado a preocuparse por este tema, ya que utilizar conscientemente los recursos representa un ahorro de recursos naturales y económicos que nos benefician a todos.

Existen diferentes estrategias para cuidar los alimentos que consumimos, con la finalidad de disminuir el desperdicio. Una de ellas es planificar las comidas semanalmente para realizar la compra en el mercado de los productos que vamos a utilizar, así como verificar las porciones que necesitamos y cuántos comeremos de ese menú.

Utilizar el sistema de primeras entradas y primeras salidas al organizar los alimentos en nuestra alacena y refrigerador. Esto consiste en poner hasta adelante y a la vista, los productos con menor fecha de caducidad y al fondo los que tienen mayor vida de anaquel.

Al momento de comprar, tratemos de identificar qué tan rápido se deterioran, la vida de anaquel o qué fecha de caducidad tienen los alimentos para contemplar el tiempo que tenemos para consumirlos o prepararlos.

También es muy importante conocer y respetar la manera de conservación; ya sea en el refrigerador o la alacena a una buena temperatura.

Al realizar preparaciones de alimentos con frutas y verduras, tratar de aprovechar al máximo la cáscara o realizar otras preparaciones en las que se puedan utilizar.

En caso de que te sobren frutas y verduras o estén por madurar, trata de incluirlas para otras recetas (ensaladas, cremas, licuados, sopas, etc.).

Si tuvieras algún alimento que no lo hayas consumido como lo previste o no piensas consumirlo pronto, puedes congelarlo en porciones pequeñas.

Recuerda que cuando desaprovechas comida pierdes dinero y el producto más caro es aquel que no utilizas, ¡Organiza tus compras!

Es importante separar la basura inorgánica y acudir a un punto de recolección de plásticos que regularmente se encuentran en los parques y puntos estratégicos, para que pueda ser llevada a los centros de reciclaje.

Existen en la actualidad servicios de recolección de desperdicios de alimentos que los transforman en composta y que les dan un buen uso. Si cuentas con jardín, puedes convertir los restos orgánicos, como cáscaras de frutas y verduras en composta, abono natural para tus plantas.



**Recuerda la importancia de realizar pequeñas acciones que traerán grandes cambios para nuestro mundo, no olvides evitar el uso de bolsas plásticas y lleva contigo siempre bolsas de tela para transportar tus compras.**



# Yakult

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

## Solicita El siguiente personal



### Auxiliar de mantenimiento

Zona Metropolitana de GDL

Escolaridad secundaria terminada / Licencia de chofer vigente

### Chofer Repartidor

Zona Metropolitana de GDL

Escolaridad secundaria terminada  
Licencia de chofer vigente

### Asesor de Cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Puerto Vallarta  
Manzanillo / Tepatitlán / Chapala

Preparatoria terminada  
Facilidad de palabra / Gusto por las ventas

### Demostrador(a)

Zona Metropolitana de GDL

Escolaridad secundaria terminada

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 Tepatitlán:** Pantaleón Leal No. 570,  
Fracc. San Francisco. Teléfono 37 8688 0129

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

**Sucursal Chapala:** Acapulco No. 39,  
Colonia La Purísima, Teléfono 37 67655 152

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



## Microbiota intestinal y medio ambiente

El medio ambiente en el que se desenvuelve una persona impacta en muchos aspectos en el organismo y a nivel intestinal no es la excepción. Factores como vivir en una zona rural o urbana, el tipo de alimentación, el estrés, entre otros, determinarán qué tipo y cantidad de bacterias intestinales posee.



## ¿Te gustaría visitar nuestra Planta de Producción en Jalisco?

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



"El amor incondicional existe y lleva tu nombre"

¡Feliz Día de las  
**Madres!**

# 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.



**Yakult** presenta  
**Vida Sana**  
**Romance 99.5 FM**

El Observador con Ricardo Mejía

Producción de energía con paneles solares

9 de mayo / 9:00 a.m.

Época de estiaje y temporada de incendios

6 de junio / 9:00 a.m.



Síguenos en  
**facebook**  
como  
Yakult Guadalajara



Síguenos en *Instagram*  
como  
Yakult Guadalajara





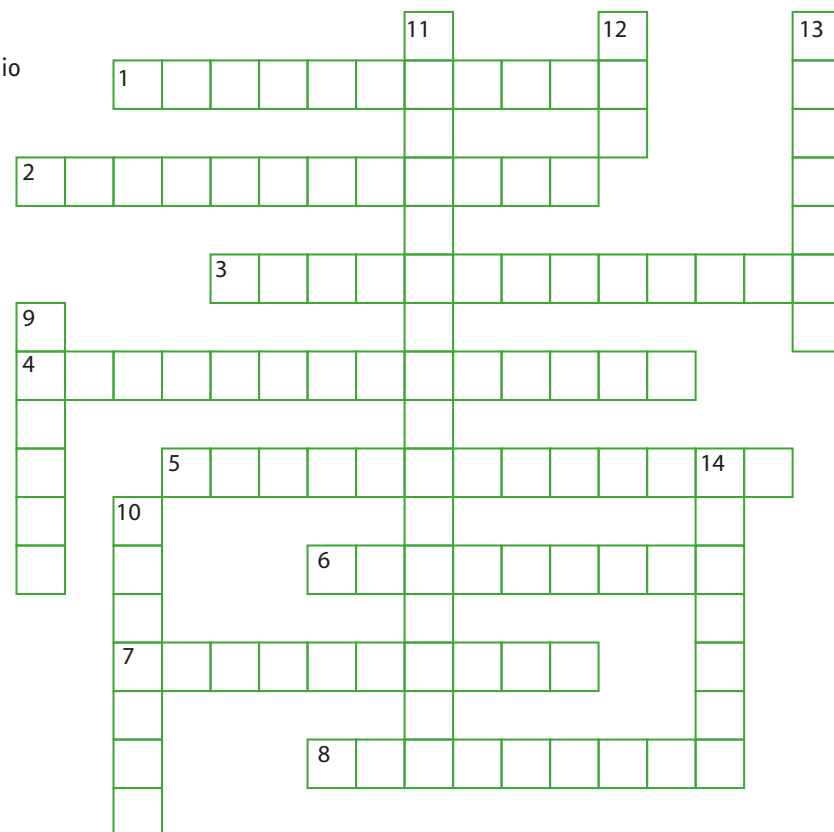
# Crucigrama

Yakuamigo, ¿sabías que todos podemos hacer algo para cuidar el medio ambiente? Por ejemplo, evitar el desperdicio del agua, apagar las luces cuando no las necesitas, plantar un árbol o separar la basura en casa.



Te invitamos a investigar más acciones para cuidar el planeta y a resolver el siguiente crucigrama:

- 1 Los gases de efecto \_\_\_\_\_ son aquellos que contribuyen al calentamiento global.
- 2 El hu\_\_\_\_\_ur\_\_\_\_\_no es un espacio en casa donde se cultivan vegetales para consumo.
- 3 Cuidar el me\_\_\_\_\_te es tarea de todos.
- 4 Las eco\_\_\_\_\_as son instrumentos tecnológicos que favorecen el cuidado del medio ambiente.
- 5 La con\_\_\_\_\_ón es la presencia de sustancias nocivas en el aire, agua o suelo.
- 6 Debemos disponer adecuadamente de las bat\_\_\_\_\_ usadas, porque contienen compuestos muy contaminantes, como el mercurio.
- 7 La sep\_\_\_\_\_ón de los residuos contribuye al ahorro de los recursos naturales y evitar la contaminación.
- 8 El rec\_\_\_\_\_do es el proceso de recolección y transformación de residuos para convertirlos en nuevos productos.
- 9 Las ciudades v\_\_\_\_\_s son poblaciones que prestan mucha atención al cuidado del medio ambiente.
- 10 El con\_\_\_\_\_ responsable es una forma de vida que toma en cuenta el impacto del medio ambiente en los hábitos de compras.
- 11 El aumento del calor y las sequías son efectos del cam\_\_\_\_\_co.
- 12 El s\_\_\_\_\_ es una fuente inagotable de energía, empleada para producir electricidad de forma amigable con la naturaleza.
- 13 Sembrar más \_\_\_\_\_ es una buena medida para mitigar el cambio climático.
- 14 Los árboles son considerados los pulmones del mundo, porque ayudan a generar el ox\_\_\_\_\_ necesario para la vida.





Suehiro  
Restaurant - Bar Japonés

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  

# Unidos por los niños

A través de este medio queremos agradecerle por su valiosa contribución en la Campaña Social 2024, "Unidos por los niños", la cual celebramos durante los meses de marzo y abril.

Gracias a su colaboración, podremos contribuir a mejorar la salud y la vida de niños con diversos padecimientos que son atendidos a través de la Fundación Hospitales Civiles de Guadalajara, A.C. y Mi Gran Esperanza, A.C.

Gracias por mantenernos "Unidos por los niños".



Mi Gran Esperanza



HOSPITAL CIVIL DE  
GUADALAJARA

**Yakult**

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



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

Solo tienes que suscribirte  
a nuestro Newsletter:

