

# Probiotic Times

Querétaro 26 de Julio 2016

No. 1

---

## Acerca de nuestros Alimentos

Al humano no le gusta el cambio.  
Los humanos no sólo le tenemos miedo el cambio.

También creemos (a menudo en un nivel inconsciente) que cuando algo se ha estado haciendo de la misma manera hace tiempo, tiene que ser una buena manera de hacer las cosas. Y cuanto más tiempo se haya estado haciendo de esa manera, mejor es.

Y el cambio no solamente significa enfrentar algo desconocido - sino también se trata de renunciar a algo viejo conocido (y por lo tanto bueno) por algo nuevo que no conocemos (y por lo tanto no tan bueno).

Es mejor malo por conocido, que bueno por conocer.

La industria alimenticia esta explotando esta preferencia por lo homogéneo. Por lo que no cambia. Por lo que es predecible. Sin sorpresas. Así nos gusta.

Por ejemplo:  
MacDonald's es lo mismo aquí y en China

La Coca Cola, lo mismo en Mexico que en Estados Unidos.

Y cuando piensas en cereal en cual piensas?  
Es lo mismo aquí que en Alemania

Vivimos en un mundo, acostumbrados a que nuestros alimentos siempre saben igual. Porque así nos gusta.

Para obtener estos alimentos que siempre saben igual, y además tengan una buena vida de anaquel, se les tienen que añadir un sinnúmero de aditivos, conservadores, colorantes, aromas, sabores, azucares, anticoagulantes y otros más.

Además es un buen negocio. ¿Pero será bueno para tu salud?

## Alimentos Naturales



Los alimentos de procedencia natural, por lo general de pequeños productores, cambian. Son heterogéneos.

# Probiotic Times

Cambian de acuerdo a la temporada, a la alimentación y del medio ambiente.

Cada vaca es diferente.

La leche de verano es diferente a la leche de invierno.

La miel que nos acaban de traer del rancho de nuestros amigos es bien pálida, pero muy dulce. Me explican que el color se debe a la flor del mezquite que floreó en esa zona.

La anterior era mucho más oscura.



## Huevos Verdes

Cada huevo que vendemos es diferente, y las gallinas ponen 1 huevo cada 2 días promedio. Mientras que las gallinas “industriales” ponen uno cada 34 horas.

Hace unos meses, todavía hacía frío, me hice unos huevos estrellados.

Noté que una yema tenía un color ligeramente verdoso y decidí hablarle a mi proveedor. Me explico que alimentaba las gallinas con maíz y alfalfa. Y algunas gallinas prefieren

la alfalfa al maíz, y esas, pues ponen huevos con un ligero color verdoso.

¿Tiene sentido no?

Así que si buscas una alimentación más natural, trata de comprar de productores locales. Conoce sus ranchos, sus animales, y prepárate para recibir alimentos que cambian constantemente. Confía en tus sentidos, olfato paladar y vista. Y un poquito de sentido común.

Esto es información de:

Sostenes Rocha 36, Col. Centro  
76000, Querétaro

**Probioteca**

<http://probioteca.mx>