

El caldo de huesos es un alimento sumamente benéfico para su salud

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El caldo de huesos tiene una larga historia de uso medicinal. Tradicionalmente, ha sido relacionado con la curación del intestino y muchas enfermedades modernas parecen tener sus raíces en la disfunción intestinal
- › Los problemas digestivos y articulares, en particular, pueden tratarse exitosamente utilizando caldo de huesos; es realmente es un componente fundamental de una dieta curativa independientemente de su problema
- › El caldo de huesos también es un remedio básico para enfermedades como la gripe y el resfriado. Las sopas enlatadas y procesadas no funcionarán tan bien como sus versiones caseras
- › El caldo de huesos contiene una gran variedad de valiosos nutrientes en una forma que su cuerpo puede absorber y utilizar fácilmente
- › Mientras más gelatinoso esté el caldo, más nutritivo es. Para hacerlo lo más gelatinoso posible, agregue patas de pollo, patas de cerdo o huesos con articulaciones

El **caldo de huesos** tiene una larga historia de uso medicinal. Es conocido por ser cálido, relajante y nutritivo para el cuerpo, mente y alma. Desde la época de Hipócrates, en la Antigua Grecia, se ha relacionado el caldo de huesos con la curación del intestino. Y aunque actualmente la importancia de la salud intestinal está comenzando a llenar nuestras revistas médicas, este tema está lejos de ser algo nuevo.

De hecho, la medicina moderna actualmente está *redescubriendo* cómo influye el intestino en la salud y en las enfermedades. Muchas de nuestras enfermedades modernas parecen tener sus raíces en una mezcla desequilibrada de microorganismos en el sistema digestivo, cortesía de una alimentación rica en azúcares y muy baja en grasas saludables y bacterias benéficas.

Los problemas digestivos y articulares, en particular, pueden tratarse exitosamente utilizando caldo de huesos. Pero como lo señaló la Dra. Kaayla Daniel, coautora (junto con Sally Fallon Morell) del libro *Nourishing Broth*, el caldo de huesos es un componente fundamental en una dieta curativa independientemente del problema que se quiera tratar.

Cómo el caldo de huesos ha sido utilizado a través de la historia

Aunque nuestros antepasados solían tener una olla de sopa casi todo el tiempo en su hogar, esto cambió con la llegada de la revolución industrial, momento en el que muchas personas pobres simplemente no pudieron pagar por el combustible para mantener el fuego encendido.

Los caldos y polvos de caldo tuvieron sus inicios en aquel tiempo, a medida que aumentó la necesidad de sopas más prácticas. Un acontecimiento importante se dio cuando Napoleón hizo un concurso para crear sopas portátiles para alimentar a su ejército.

El ganador de dicho concurso fue Nicolas Appert (1749-1841), cuyo proceso de enlatado abrió el camino a los productos enlatados que se venden hoy en día. Posteriormente, John T. Dorrance inventó un proceso para crear sopas condensadas, que fue el inicio del imperio de las sopas Campbell's.

A principios del siglo XX, las sopas Campbell eran un producto decente que contaba con los mejores ingredientes, contenía mucha mantequilla e incluía recetas de los chefs más famosos de esa época. Como lo señaló la Dra. Daniel, era un producto completamente diferente a lo que podemos encontrar hoy en día si vamos al supermercado.

En la actualidad, si usted busca un caldo de huesos o sopa de alta calidad, su mejor opción es hacerlo usted mismo. Lo más complicado con lo que se va a topar al hacerlo usted mismo es encontrar huesos orgánicos.

El caldo de huesos, según la Dra. Daniel, en realidad es una comida rápida. Tan sólo requiere de un poco de planeación. Una forma eficaz de hacer su propio caldo es utilizando una olla de cocción lenta. Esto le permitirá poner los ingredientes básicos en la olla en la mañana, ponerla a fuego lento y cuando llegue a casa en la tarde ya estará lista.

Además de ser práctica y eficaz, también es segura, ya que no tiene que preocuparse por dejar la olla en la estufa, lo cual puede representar un riesgo de incendio si no se está checando. *"Es un remedio antiguo para el mundo moderno,"* dice la Dra. Daniel.

Beneficios del caldo de huesos

El intestino permeable es la causa principal de muchos problemas de salud, especialmente de alergias, trastornos autoinmunes y muchos otros trastornos neurológicos.

El **colágeno** encontrado en el caldo de huesos y actúa como un tipo de bálsamo calmante para curar y sellar el revestimiento intestinal, y el caldo es un componente fundamental de la dieta GAPS (Síndrome del Intestino y la Psicología), desarrollado por la neuróloga **Dra. Natasha Campbell-McBride**.

La dieta GAPS por lo general es utilizada para tratar a niños con autismo y otros trastornos causados por una disfunción intestinal, pero cualquier persona con una salud intestinal poco óptima puede beneficiarse de esta dieta.

El caldo de huesos también es un remedio básico para las enfermedades agudas como la gripe y el resfriado. Aunque hasta la fecha no se han realizado muchos estudios sobre la **sopa de pollo**, un estudio sí encontró que el caldo de pollo abría las vías respiratorias mucho más que el agua caliente.

Las sopas enlatadas y procesadas no funcionan tan bien como sus versiones caseras hechas con caldo de huesos. Si quiere combatir un resfriado, prepare sopa caliente y picosa con mucho chile.

Las especias provocan una liberación repentina de fluidos acuosos en su boca, garganta y pulmones, lo que ayudará a adelgazar el moco respiratorio para que sea fácil de expulsar. El caldo de huesos contiene una gran variedad de valiosos nutrientes en una forma que puede ser absorbida y utilizada fácilmente por el cuerpo. Esto incluye, más no se limita a:

Calcio, fósforo y otros minerales	Componentes de colágeno y cartílago
Silicio y otros oligoelementos	Componentes de hueso y médula ósea
Glucosamina y sulfato de condroitina	Aminoácidos "condicionalmente esenciales" como prolina, glicina y glutamina

Estos nutrientes son responsables de muchos de las **beneficios curativos del caldo de huesos**, que incluyen las siguientes:

- 1. Reduce el dolor articular y la inflamación**, gracias a los sulfatos de condroitina, glucosamina y otros compuestos extraídos del cartílago y colágeno.
- 2. Inhibe infecciones** causadas por los virus de la gripe, resfriado, entre otros.

De hecho, la Dra. Daniel reporta que el caldo de pollo – conocido como "penicilina judía" – ha sido venerado por sus cualidades medicinales por lo menos desde la época de Moisés Maimónides en el siglo XII.

Estudios realizados sobre el cartílago, que se encuentra en el caldo de huesos de forma abundante, demuestran que refuerza el sistema inmunológico de muchas maneras distintas, es un poderoso normalizador, modificador de ciertas respuestas

biológicas, activador de macrófagos, activador de células asesinas naturales (NK), agitador de linfocitos B y liberador del factor estimulante de colonias.

- 3. Combate la inflamación.** Los aminoácidos como la glicina, prolina, arginina tienen efectos antiinflamatorios. A la arginina, por ejemplo, se le han encontrado propiedades benéficas para el tratamiento de la sepsis (inflamación del cuerpo). La glicina también tiene efectos calmantes, que lo ayudan a dormir mejor.
- 4. Promueve huesos fuertes y saludables.** Como lo informa la Dra. Daniel, el caldo de hueso contiene grandes cantidades de calcio, **magnesio** y otros oligoelementos, pero ella dice "que desempeñan un papel importante en la formación de huesos sanos gracias a que contiene mucho colágeno. Las fibrillas de colágeno proporcionan la celosía para la deposición mineral y son clave para la construcción de huesos fuertes y flexibles."
- 5. Promueve el crecimiento saludable del cabello y de las uñas,** esto gracias a la gelatina en el caldo. La Dra. Daniel señala que, al alimentar las fibrillas de colágeno, el caldo incluso también podría eliminar la celulitis.

Cómo hacer el caldo más nutritivo

Mientras más gelatinoso esté el caldo, más nutritivo será. De hecho, el colágeno que sale de los huesos cuando estos son expuestos al calor es uno de los ingredientes clave que hacen que el caldo sea tan curativo.

De acuerdo con la Dra. Daniel, si el caldo se pone gelatinoso después de ser refrigerado, es señal de que está bien hecho. Para hacerlo lo más gelatinoso posible, ella recomienda añadir patas de pollo, patas de cerdo o huesos con articulación.

Todos estos ingredientes contienen altas cantidades de colágeno y cartílago. Los huesos de las patas, por otra parte, proporcionan una gran cantidad de médula ósea. La médula ósea también brinda valiosos beneficios de salud, así que lo ideal es utilizar una mezcla de huesos.

Puede hacer caldo de huesos utilizando pollo orgánico, pescado entero o huesos de pescado (incluyendo la cabeza del pescado), huesos de puerco o huesos de res. Varíe su menú, ya que los diferentes huesos ofrecen diferentes sabores y beneficios nutricionales.

Si está utilizando pollo, puede poner el pollo entero, crudo en una olla y cubrirlo con agua. Añada una pequeña cantidad de vinagre para ayudar a sacar todos los minerales de los huesos. Alternativamente puede utilizar las sobras de los huesos de un pollo rostizado después de haberle quitado la carne.

Para asegurarse de que el caldo esté realmente gelatinoso, la Dra. Daniel sugiere añadir unas cuantas patas de pollo cuando utilice las sobras del pollo rostizado, ya que parte del colágeno habría desaparecido durante el proceso de ser asado. También puede añadir vegetales de su elección a la olla.

El aspecto más importante del proceso de preparación del caldo es asegurarse de utilizar huesos de la mejor calidad posible. Lo ideal es que **utilice huesos provenientes de animales de pastoreo y criados orgánicamente**.

Vale la pena señalar que los pollos criados en operaciones concentradas de alimentación de animales (CAFO) tienden a producir caldo sin gel, por lo que se podría perder de algunos de los ingredientes más nutritivos si utiliza huesos de pollos no orgánicos.

Si no puede encontrar una fuente local para conseguir huesos orgánicos, podría ordenarlos. Si vive en los Estados Unidos, un gran lugar para comenzar es contactarse con la Fundación Weston A. Price en su **localidad**, en donde podrán ser capaces de guiarle a fuentes locales.

También puede contactar a los agricultores en los mercados locales. Tome en cuenta que muchas granjas pequeñas crían su ganado de acuerdo con los principios orgánicos aun cuando no tienen el certificado de la USDA, ya que esta certificación es bastante costosa. Así que vale la pena hablar con ellos. La mayoría de ellos estarán encantados de darle todos los detalles sobre cómo realizan su trabajo.

Ejemplo de una receta de caldo de carne de res

A continuación, le presento una receta clásica de caldo de carne de res sacada del libro *Nourishing Broth*, así como variaciones con cordero y carne de venado.

Para más recetas de caldos nutritivos, le recomiendo mucho conseguir el libro [*The Heal Your Gut Cookbook: Nutrient-Dense Recipes for Intestinal Health Using the GAPS Diet*](#) de Hilary Boynton y Mary Brackett sobre recetas para la dieta GAPS.

Caldo de res clásico

Rinde para
4-5 cuartos

Receta extraída del libro *NOURISHING BROTH* por Sally Fallon Morell y Kaayla T. Daniel, PhD, CCN. © 2014 por Sally Fallon Morell y Kaayla T. Daniel, PhD, CCN. Reproducido con autorización de Grand Central Publishing. Todos los derechos reservados.

Para hacer un buen caldo de res se necesitan de varios tipos de huesos: los huesos de nudillos y de patas le dan grandes cantidades de gelatina al caldo, los huesos de médula ósea brindan sabor y los nutrientes particulares de la médula y las costillas y vástagos añaden color y sabor.

Hemos encontrado que los huesos provenientes de animales alimentados con pastura funcionan mejor: el cartílago se derrite más rápido y el olor y sabor son deliciosos.

Ingredientes

- Cerca de 4 libras de huesos de médula y nudillo
- 1 pata de puerco, ternera o res, de preferencia cortada en trozos
- 3 libras de huesos carnosos como costillas o patas de res

- 1 lata pequeña o frasco de pasta de tomate (opcional)
- 4 o más cuartos de agua filtrada fría
- ½ taza de vinagre
- 3 cebollas, sin las puntas y picada en trozos grandes (se puede dejar la piel)
- 3 zanahorias, peladas y picadas en trozos grandes
- 3 tallos de apio, picados en trozos grandes
- 1 ramillete mezclado con hierbas de **perejil**, **tomillo**, y hoja de laurel
- 1 cucharada de granos de pimienta negra o pimienta verde o blanca, aplastados

Preparación

1. Coloque en una olla grande los huesos de nudillos o médula, y opcionalmente una pata de ternera, agregue vinagre y cubra con agua fría. Deje reposar durante ½ a 1 hora. Mientras tanto, coloque los huesos carnosos en una bandeja de acero inoxidable para horno. Para lograr un caldo aromático, aplique pasta de tomate sobre los huesos. Dórelos a 350 °F en el horno durante una ½ hora. Cuando los huesos estén bien dorados, añádalos a la olla.

Quite la grasa de la bandeja y añádale agua; posteriormente ponga la bandeja en el horno a fuego alto hasta que hierva, revuelva utilizando una cuchara de madera para quitar los jugos coagulados. Añada este líquido a la olla.

En caso de ser necesario, añada más agua para cubrir los huesos, pero el líquido no debe ser mayor a una pulgada del borde de la olla, ya que el volumen aumenta durante la cocción. Ponga a fuego lento y quite los residuos que estén en la parte de arriba. Después de haber quitado los residuos, añada los vegetales, el ramillete mezclado de hierbas y los granos de pimienta.

2. Cocine a fuego lento el caldo por lo menos 12 horas y hasta 24 horas.

3. Saque los huesos con unas pinzas o una espumadera. Coloque el caldo en un tazón grande o en varias tazas Pyrex de 2 cuartos. Deje enfriar en el refrigerador y quite la grasa congelada que hay en la superficie. Transfiera a pequeños contenedores y al congelador para almacenamiento a largo plazo.

Nota: La médula ósea puede retirarse de los huesos de médula al par de horas de la cocción y puede esparcirla sobre una tajada de pan de masa fermentada de grano integral. Si la médula se deja en la bandeja durante todo el proceso de cocción, la médula se derretirá en el caldo, haciendo que este quede turbio, pero sumamente nutritivo.

Variación: Caldo de Cordero

Utilice huesos de cordero, especialmente el cuello y las costillas del cordero. Lo ideal es utilizar las sobras de los huesos después de descuartizarlo. Asegúrese de añadir las patas si las tiene. Esto hace que su caldo quede delicioso.

Variación: Caldo de Venado

Utilice huesos y carne de venado. Asegúrese de añadir las patas del venado y una parte de la cornamenta de ser posible. Añada 1 taza de hongos secos si lo desea.

El caldo de huesos es un alimento medicinal 'para el alma'

Cocinar los huesos a fuego lento durante todo el día creará uno de los alimentos más nutritivos y curativos que hay. Puede utilizar el caldo para hacer sopas, estofados o tomárselo directamente. El caldo también puede congelarse para uso futuro.

Hacer caldo de huesos también le permite hacer uso de las sobras de alimentos, lo que lo hace muy económico. El caldo de huesos solía ser un elemento básico de la alimentación, al igual que los [alimentos fermentados](#), y la eliminación de estos alimentos de nuestra dieta moderna es en parte culpable de la mala salud y la necesidad de suplementos alimentarios.

"Quisiera invitar a las personas a consumir tanto caldo como puedan", dice la Dra. Daniel en el cierre. "Utilice su olla de cocción lenta; coma una variedad de sopas y disfrútelas mucho".

Fuentes y Referencias

- [Encyclopedia.com Nicolas Appert](#)
- [Nourishing Broth, pp. 94-95](#)
- [JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2005 Jan-Feb;29\(1 Suppl\):S70-4](#)
- [The Weston A. Price Foundation January 1, 2000](#)