

¿Es el caldo de huesos el nuevo súper alimento?

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

HISTORIA EN BREVE

- › El caldo de huesos contiene una variedad de nutrientes valiosos, incluyendo calcio, colágeno y médula ósea, en una forma que su cuerpo puede absorber y utilizar fácilmente
- › El caldo de huesos casero podría ayudar a reducir el dolor articular y la inflamación, promover huesos fuertes y mejorar el crecimiento de cabello y uñas

Si se encuentra en la ciudad de Nueva York, puede darse una vuelta por *Brodo*, un restaurante de moda enfocado a vender caldo para llevar.¹ Una taza le costará alrededor de \$8 ... o puede hacer un galón (que consta de 16 tazas) de este alimento básico curativo en su propia cocina por mucho menos que el equivalente a \$128.

No cabe duda de que el caldo de huesos está ganando cada vez más popularidad como un superalimento. Incluso algunos bares de la ciudad de Nueva York están sirviendo caldo de huesos en forma de shots o cócteles.² Pero no hay nada "nuevo" al respecto.

El **caldo de huesos** bien podría ser una de las comidas más antiguas de la historia. Hipócrates era conocido por exaltar sus virtudes y de acuerdo con la Dra. Kaayla Daniel, vicepresidente de *Weston A. Price Foundation* y coautora (con Sally Fallon Morell) del libro titulado *Nourishing Broth*:

"El caldo de huesos se remonta a la Edad de Piedra, cuando el caldo se cocinaba en caparazones de tortuga y en pieles sobre el fuego."³

Por qué el caldo de huesos es considerado un superalimento

Hay algo inherentemente relajante sobre beber una taza caliente de caldo y esto realmente tiene un potencial medicinal.

Para empezar, el caldo de huesos se utiliza como base de la dieta GAPS, que se basa en los principios del [Síndrome del Intestino y Psicología](#) (GAPS) desarrollados por la Dra. Natasha Campbell-McBride. Constituye la base de esta dieta porque es realmente curativo para su intestino.

La dieta GAPS generalmente se utiliza para tratar a niños que sufren de autismo y otros trastornos causados por una disfunción intestinal, pero la verdad es que cualquier persona que sufre de alergias o tiene una [salud intestinal](#) poco óptima puede beneficiarse de ella, ya que está diseñada para curar el [intestino permeable](#).

Si su intestino sufre de permeabilidad, los alimentos parcialmente sin digerir, las toxinas, los virus, las levaduras y las bacterias tienen la oportunidad de atravesar su intestino y acceder al torrente sanguíneo, a esto se le conoce como intestino permeable.

Cuando su revestimiento intestinal se daña repetidamente debido a un recurrente intestino permeable, las células dañadas llamadas microvellosidades se vuelven incapaces de procesar y utilizar los nutrientes y enzimas que son vitales para una digestión apropiada.

Eventualmente, la digestión se deteriora y la absorción de nutrientes se ve afectada negativamente. Mientras mayor sea la exposición, su cuerpo inicia un ataque en contra de estos invasores extraños. Responde con inflamación, reacciones alérgicas y otros síntomas que relacionamos con una variedad de enfermedades.

El intestino permeable es la causa de muchas alergias y trastornos autoinmunes, por ejemplo. Cuando combinamos esto con una sobrecarga tóxica, tenemos la tormenta perfecta que puede causar trastornos neurológicos como el autismo, el TDAH y los problemas de aprendizaje.

Uno de los alimentos principales que puede consumir es el caldo de huesos, porque no sólo es muy fácil de digerir, sino también contiene muchos componentes que optimizan su sistema inmunológico y que son elementos muy importantes para el tratamiento de enfermedades autoinmunes.

Nutrientes de los que carecen muchas de las personas

El caldo de huesos contiene una gran variedad de nutrientes valiosos de los cuales carecen muchas personas, en un forma en la que su cuerpo puede absorber y utilizar fácilmente. Esto incluye pero 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	Los aminoácidos "condicionalmente esenciales" como prolina, glicina y glutamina

Estos nutrientes generan muchos de los beneficios curativos del caldo de huesos. Como le dijo la Dra. Daniel al Washington Post:⁴

"Tenemos ciencia que respalda el uso de cartílago, gelatina y otros componentes que se encuentran en el caldo de huesos casero para prevenir y algunas veces incluso revertir la osteoartritis, osteoporosis, problemas digestivos, trastornos autoinmunes e incluso el cáncer".

Algunos beneficios adicionales del caldo de huesos incluyen los siguientes:

- 1. Reduce el dolor articular e inflamación**, cortesía del sulfato de condroitina, la glucosamina y otros compuestos extraídos al momento de hervir el cartílago y el colágeno.

2. Inhibe las infecciones causadas por los virus de la gripe y el resfriado. De hecho, la Dra. Daniel reporta que el caldo de pollo – conocido como la "penicilina judía" – ha sido venerado por sus cualidades medicinales al menos desde la presencia de Moisés Mainmónides en el siglo 12.⁵

Estudios recientes sobre el cartílago, que se encuentra en abundancia en el caldo casero, demuestran que refuerza el sistema inmunológico de muchas formas distintas, es un potente normalizador, un verdadero modificador de respuestas biológicas, activador de las células asesinas naturales (NK), activador de los linfocitos B y liberador del factor estimulante de colonias.

3. Combate la inflamación: Aminoácidos como la glicina, prolina, arginina, todos tienen efectos antiinflamatorios. Por ejemplo, se ha encontrado que la arginina, es particularmente benéfica para el tratamiento de la sepsis (inflamación en todo el cuerpo).⁶ La glicina también tiene efectos calmantes, lo que podría ayudarlo a dormir mejor.

4. Promueve huesos fuertes y saludables: La Dra. Daniel reporta que el caldo de huesos contiene cantidades sorprendentemente bajas de **calcio, magnesio** y otros minerales, pero ella dice que "desempeña un papel importante en la formación de huesos sanos porque es rico en colágeno. Las fibrillas del colágeno proporcionan la celosía para la deposición de minerales y son clave para la formación de huesos fuertes y flexibles".

5. Promueve un crecimiento saludable de cabello y uñas, gracias a la gelatina contenida en el caldo. La Dra. Daniel reporta que por medio de la alimentación de las fibrillas de colágeno, el caldo también puede llegar a eliminar la celulitis.

Kobe Bryant cree en los beneficios del caldo de huesos

El caldo de huesos también está llamando la atención por su uso en la medicina deportiva. El caldo de huesos genuino contiene componentes de cartílago que podrían ayudar a su cuerpo a producir cartílago.

Además, la Dra. Daniel señala que los fisicoculturistas han utilizado suplementos de gelatina durante mucho tiempo para reforzar el crecimiento muscular. Ella describe al caldo de huesoso como "la versión de alimentos crudo de un suplemento de gelatina."⁷

El jugador de los Lakers de Los Ángeles, Kobe Bryant se encuentra entre las personas que cree en los beneficios del caldo de huesos y también cree que ha ayudado a mantener su carrera en la NBA. Forma parte de sus comidas antes de los juegos. Como reportó *ESPN*:⁸

"He estado consumiendo caldo de huesos desde hace ya algún tiempo", dijo Bryant. "Es fabuloso – energía, inflamación. Realmente fabuloso".

Como dijo Tim DiFrancesco, entrenador de acondicionamiento y fortalecimiento, "Todos están buscando un elixir mágico o algún tipo de cura... pero el caldo de hueso es la respuesta".⁹ También le dijo a *ESPN*:¹⁰

"Puedes entrar a un supermercado y en los estantes encontrarte con este cartón de caldo de vegetales o pollo y probablemente sea algo que ha sido condimentado con sal y cubos de caldo de pollo o algo así.

Pero esos productos no tienen un valor nutritivo porque no contienen vitaminas y minerales reales. Simplemente tienen buen sabor porque contienen la sal suficiente. Pero cuando preparas un caldo de huesos correctamente, es como oro líquido.

Y la forma de saber que tienes un caldo real en tus manos es metiéndolo al refrigerador durante la noche y al otro día básicamente debe ser como una gelatina".

De hecho, mientras más gelatinoso esté el caldo, más nutritivo tenderá a ser. El colágeno que se libera de los huesos cuando se hierven es uno de los ingredientes clave que hacen a este caldo tan curativo. De acuerdo con la Dra. Daniel, el caldo se pone gelatinoso después de refrigerarlo, esta es una señal de que es un caldo bien hecho.

Para hacerlo lo más gelatinoso posible, ella recomienda añadir patas de pollo, de cerdo y/o partes de las articulaciones. Todos estos contienen grandes cantidades de colágeno y cartílago. Por otro lado, los huesos de la pata o pierna, le proporcionaran mucha médula ósea. La médula ósea también proporciona valiosos beneficios para la salud, así que lo mejor es utilizar una mezcla de huesos.

Para preparar **caldo de huesos** puede utilizar pollo, pescado entero o huesos de pescado (incluyendo la cabeza de pescado), puerco o res orgánicos. Varíe su menú, ya que los diferentes tipos de huesos ofrecen diferentes sabores y beneficios nutricionales.

Utilice ingredientes de la más alta calidad que pueda encontrar

Tal vez la advertencia más importante al momento de preparar caldo, ya sea si está utilizando pollo o res, es asegurarse de que los huesos provengan de animales de pastoreo criados orgánicamente.

Como señaló Sally Fallon, los pollos criados en operaciones concentradas de alimentación de animales (CAFOs) tienden a producir un caldo muy poco gelatinoso, por lo que si utiliza huesos de pollo convencionales, podría perderse de los ingredientes más nutritivos.

Si no puede encontrar una fuente local de huesos orgánicos, entonces puede ordenarlos. Un lugar para comenzar es con el líder local¹¹ de Weston A. Price, en donde podrá encontrar fuentes locales. También puede contactar a ganaderos en el mercado de su localidad.

Tome en cuenta que muchos ganaderos con granjas pequeñas crían a sus animales de acuerdo con los principios orgánicos incluso si no cuentan con el certificado de orgánico por parte de la USDA, ya que esta certificación es muy costosa. Así que vale la pena hablar con ellos. La mayoría estará más que feliz de darle los detalles de cómo producen sus productos.

Receta un caldo de huesos de pollo casero

La siguiente receta es del libro de cocina GAPS de Hilary Boynton y Mary Brackett, titulado *The Heal Your Gut Cookbook: Nutriente Dense Recipes for Intestinal Health Using the GAPS Diet*. Si quiere más recetas de caldo, este libro es un excelente recurso.

Caldo de huesos casero

Ingredientes

- 3-4 libras de pollo, 1-2 de carcasas de pollo o 3-4 libras de pescuezo, rabadilla y alas de pollo
- 4 cuartos de agua filtrada
- 2-4 patas de pollo (opcional)
- 1-2 cabezas de pollo (opcional)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 1 cebolla cortada en cuatro partes
- Un puñado de perejil fresco
- Sal del mar

Preparación

1. Coloque el pollo o carcasas en una olla con 4 cuartos de agua; agregue las patas y cabezas de pollo (en caso de que las esté utilizando) y el vinagre.
2. Deje reposar la mezcla durante 30 minutos para que el vinagre pueda sacar el mineral de los huesos.
3. Agregue los vegetales y prenda el fuego.

4. Reduzca a fuego lento, tape y cocine por 6 a 24 horas.
5. Durante los últimos 10 minutos de cocción, arroje un puñado de perejil fresco para el sabor y extra minerales.
6. Déjelo enfriar y cuélelo, asegurándose de quitar la carne restante de los huesos para utilizarla en futuras cocciones.
7. Agregue la sal de mar al gusto y tómelo así o guárdelo en el refrigerador (hasta por 5 o 7 días) o congélelo (hasta 6 meses) para su uso en sopas o guisos.

Fuentes y Referencias

- ChelseaGreen.com
- ^{1, 2} [ABC News February 3, 2015](#)
- ^{3, 4, 7, 9} [Washington Post January 22, 2015](#)
- ⁵ [Nourishing Broth, pp. 94-95](#)
- ⁶ [JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2005 Jan-Feb;29\(1 Suppl\):S70-4](#)
- ^{8, 10} [ESPN January 15, 2013](#)
- ¹¹ [Weston A Price, Local Chapters](#)