

Concentrado se vende en botellas; muy saludable, también puede prepararlo en la casa

¿Le duele el cuerpo? Pruebe con un buen caldo de huesos de pollo

Su aporte de proteínas, colágeno y nutrientes son solo algunos de los beneficios.

APRIL NÚÑEZ

El saludable caldo de hueso de pollo no pasa de moda por sus múltiples beneficios: es una importante fuente de proteínas y colágeno que fortalece el sistema inmune, óseo y las articulaciones.

En la cocina, este concentrado es un sabroso ingrediente -lo que se conoce como fondo- para preparar diversos platos. Como base de consomé, sirve como levantamüertos para componer el cuerpo después de una noche de fiesta. Y también ayuda a nutrirse e hidratarse si padece dolores estomacales.

"Este caldo puede tener efectos antiinflamatorios, antioxidantes y mejorar la calidad del sueño, debido a su contenido de glicina. Podría contribuir a mejorar la salud de los huesos y las articulaciones por su contenido de glucosamina, condroitina, calcio y fósforo", destaca la nutricionista Tania Jaramillo (taniamaramillonutrition.com, <https://acortar.link/MxYMYV>). Es recomendable, añade, en regímenes hipocalóricos, pues su aporte proteico (3% de proteinas, 3 gramos en 100 ml aprox.) en general suele ser de bajo contenido calórico (12 kcal por 100 ml). "Principalmente ayuda a las personas que siguen este tipo de dietas para promover la sensación de saciedad", comenta.

El consumo de caldo, por cierto, no hace bajar de peso mágicamente, enfatiza Magdalena de Quevedo, nutricionista y directora de Clínica Acorpus: "Eso involucra una dieta con restricción de calorías y ejercicio; el caldo por sí sólo no favorece la pérdida de peso, sino el conjunto de hábitos saludables. Se recomienda una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos para garantizar la ingesta completa de nutrientes".

Ojo: "Las personas con enfermedad renal crónica deben conversar con su médico antes de consumir caldo, ya que su ingesta podría alterar la función renal que ya está comprometida", advierte la nutricionista Tania Jaramillo.

Garra y huesos

La suma de beneficios del caldo natural de hueso de pollo ha impulsado



RUBÉN GARCÍA

que este potaje ya se ofrezca preparado en supermercados. Es el caso de la distribuidora de alimentos saludables Granja Magdalena, que vende caldo concentrado en envases de vidrio de dos tamaños.

"Vendemos mucho trotro deshuesado y nos dimos cuenta que perdíamos muchos huesos. Quisimos darle alguna funcionalidad y decidimos hacer este caldo, que es producto de la cocción del hueso con agua, exclusivamente", detalla Juan Carlos Blanco, director ejecutivo de la compañía.

¿Un plus? A diferencia de los caldos industriales líquidos y en cubitos,

que se preparan con una bomba de sal añadida, estos no tienen aditivos ni preservantes y tampoco lucen sellados. Granja Magdalena también vende caldo de garra -se obtiene cociendo patas de pollo-, que tiene más proteína y colágeno. "El caldo de garra tiene 7,4 gramos de proteínas; el de hueso, 5,5. El de hueso tiene 2,6 gramos de colágeno y el de garra 7,9; es decir, el triple", destaca.

¿Precio? El caldo de hueso de pollo de 1 litro cuesta \$6.690; el de 475 cc, \$3.590. Más info en distribuidoramagdalena.cl (<https://acortar.link/BteLFk>).

El caldo de Granja Magdalena se vende en botellas de 475 cc y 1 litro.

Caldo en casa

El chef chileno Heinz Wuth, experto en gastronomía científica, fue parte del desarrollo de los concentrados de Granja Magdalena. ¿Cómo preparar un buen caldo de huesos de pollo en casa?

Recomienda usar idealmente los huesos del muslo, que contienen más proteínas debido al ejercicio que ejecuta el ave en esa zona. Sin embargo, cualquier hueso es bueno para preparar el caldo y obtener un fondo rico en nutrientes.

¿La receta? En olla a presión, por 1 kilo de huesos se usa el triple de agua; o sea, 3 litros. Le puede agregar una pizca de sal, condimentar con gusto y añadir verduras que no deben superar un cuarto en relación a los huesos; es decir, por cada kilo de hueso serán 200 a 250 gramos de verduras. Despues se toma todo y se cocina a presión durante una hora.

"De esta forma la cocción lo desnaturaliza, se extraen con mayor eficacia las proteínas y el colágeno, que cuando se enfrián se transforman en una especie de gelatina", explica el chef conocido en Instagram como @soycienciaycocina (<https://acortar.link/bcfg4h>).

Tras la cocción, el caldo se puede guardar en un contenedor hermético o una bolsa sellable para congelarlo y consumirlo en cualquier momento.

"La gente lo descongela y prepara sopa con arroz o con fideos, o usa ese mismo caldo para cocinar un arroz", destaca.