

## RECETA CALDO DE HUESOS

**Huesos más importantes (puedes usar uno o combinarlos)**

### 1. Huesos con articulación y cartílago (imprescindibles)

Estos huesos son los más ricos en colágeno y gelatina.

- Rodilla de ternera
- Carcasa de pollo
- Alas de pollo
- Pata de ternera

### 2. Huesos con médula

Aportan minerales y sabor profundo.

- Huesos de caña de ternera
- Tuétano

### 3. Huesos planos (opcional)

Equilibran sabor y nutrientes.

- Espinazo
- Costillas

**Ideal:** mezclar huesos con cartílago + huesos con médula.

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de huesos variados (pollo, ternera o mixtos)
- 2–2,5 litros de agua
- 1–2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 hoja de laurel
- Sal al final (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Coloca los huesos en una olla grande y cúbrelos con el agua.
2. Añade el vinagre y deja reposar 20–30 minutos (ayuda a extraer minerales).
3. Incorpora las verduras y el laurel.

4. Cocina a fuego muy bajo:
  - Pollo: **8–12 horas**
  - Ternera: **12–24 horas**
5. Retira la espuma superficial si aparece.
6. Cuela el caldo y deja enfriar.
7. Guarda en frío hasta 4–5 días o congela en porciones.

### **CÓMO CONSUMIRLO**

- 1 taza al día como bebida caliente
- Como base para sopas, cremas o guisos

### **CONSEJO DEL PROFESIONAL**

El caldo de huesos es más beneficioso cuando:

- **SE ELABORA CON HUESOS DE CALIDAD** - Utilizar huesos de animales criados de forma responsable y, preferiblemente, ecológicos garantiza un mejor perfil nutricional y reduce la presencia de residuos indeseables. Además, los huesos de calidad aportan mayor cantidad de colágeno, gelatina y minerales, mejorando tanto el valor nutricional como el sabor del caldo.
- **SE CONSUME DE FORMA REGULAR PERO MODERADA** - El caldo de huesos puede formar parte de la alimentación habitual, por ejemplo, varias veces por semana, pero no debe consumirse en exceso ni desplazar otros alimentos esenciales. Su beneficio es mayor cuando se integra de manera equilibrada dentro de una dieta variada y adaptada a las necesidades de cada persona.
- Forma parte de una alimentación equilibrada y personalizada, no como único recurso terapéutico