

El ingrediente más solicitado

CALDO DE HUESOS: RECETA ANCESTRAL, NUEVO PODER PARA LOS ATLETAS

Tanto si eres un atleta de fuerza, un corredor de fondo, estás recuperándote de una lesión o simplemente buscas mantener tu masa muscular y salud articular con el paso del tiempo, el caldo de huesos es una base nutritiva y versátil para tus objetivos.



DEPARTAMENTO DE I+D DE KEYPHARM

Cuando se trata de deporte, no solo trabajan los músculos: todo el cuerpo entra en acción. Y para que funcione como una máquina bien afinada, hace falta algo más que entrenamiento. La nutrición juega un papel clave en el rendimiento y la recuperación, pero en ocasiones la alimentación convencional no es suficiente. Es aquí donde entra en juego la suplementación inteligente. ¿Un suplemento natural que está acaparando miradas últimamente? El caldo de huesos.

NO ES NUEVO, ES REDESCUBIERTO

Por qué los suplementos son clave en la recuperación y el rendimiento:

- El papel de la suplementación deportiva en el desempeño físico y la recuperación en personas activas.
- Cada vez que haces ejercicio, tu cuerpo se somete a un pequeño desgaste. El tejido muscular sufre microdesgarros



El caldo de huesos es una fuente de proteína de alta calidad, que contiene los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí solo

y se queman proteínas como fuente de energía. La recuperación es el momento en que ocurre la verdadera magia: el cuerpo reconstruye esos músculos y los fortalece. Pero necesita los materiales adecuados: principalmente proteínas y aminoácidos.

- El caldo de huesos aporta justo eso. Elaborado al hervir lentamente huesos de res alimentada con pasto, este suplemento en polvo está lleno de proteínas, colágeno y minerales. Es una combinación perfecta para lo que los cuerpos activos necesitan.

¿QUÉ CONTIENE?

Aquí te mostramos por qué tantos atletas y personas activas confían en él, y cómo sus ingredientes realmente apoyan tu rendimiento y recuperación:

- **Perfil proteico completo:** el caldo de huesos es una fuente de proteína de alta calidad, que contiene los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí solo. Entre ellos se encuentran los BCAA (aminoácidos de cadena ramificada: leucina, isoleucina y valina), que desempeñan un papel directo en estimular la síntesis de proteínas musculares, reducir el desgaste muscular inducido por el ejercicio y acelerar la recuperación post-entrenamiento. Esto convierte al caldo de huesos en un suplemento ideal para mantener y desarrollar masa muscular, especialmente después de entrenar.
- **Rico en colágeno:** una de sus principales cualidades es su alto contenido en colágeno, una proteína estructural presente en los tejidos conectivos. El colágeno proporciona los materiales esenciales (como glicina, prolina e hidroxiprolina) necesarios para reconstruir y mantener sanas las articulaciones, cartílagos, tendones, ligamentos e incluso la piel. Para los atletas, esto se traduce en mayor soporte articular y menor riesgo de lesiones. En adultos mayores, ayuda a frenar el deterioro natural del colágeno.
- **Cargado de minerales:** el caldo de huesos es una fuente natural de electrolitos y minerales como calcio, magnesio, fósforo, potasio y sodio. Estos nutrientes son esenciales para funciones clave del cuerpo: fuerza ósea, contracción muscular, señalización nerviosa e hidratación. Todo esto es fundamental para el rendimiento físico y la recuperación. Para quienes entrenan intensamente o sudan en exceso, el caldo de huesos es una forma suave y nutritiva de reponer lo perdido.
- **Aliados articulares:** glucosamina y condroitina: presentes de forma natural en el cartílago animal, estos compuestos son ampliamente conocidos por sus beneficios sobre el dolor articular y la movilidad. En el caldo de huesos se encuentran de forma natural, lo que puede ayudar a reducir la inflamación, mejorar la amortiguación de las articulaciones y favo-

recer la reparación del cartílago con el tiempo. Esto es especialmente útil para corredores, levantadores de pesas o cualquier persona con articulaciones rígidas o envejecidas.

LAS ETIQUETAS IMPORTAN: ¿QUÉ CONTIENE REALMENTE TU SUPLEMENTO?

Certificaciones y garantías de calidad que los profesionales deben considerar al recomendar suplementos alimenticios.

- **Seamos sinceros:** no todos los suplementos deportivos son iguales. Muchos están llenos de aditivos artificiales que tu cuerpo no necesita. Si te importa lo que consumes, mira más allá del diseño del envase. Busca productos con certificaciones claras y fiables:
- **Certificado orgánico:** sin pesticidas, hormonas ni organismos genéticamente modificados, solo ingredientes limpios.
- **Etiqueta limpia (Clean Label):** sin colorantes, saborizantes ni conservantes artificiales; sin azúcares ocultos, gluten ni levaduras.

Estas etiquetas ofrecen transparencia real. No solo indican lo que contiene el producto, sino también lo que no contiene. Y eso marca una gran diferencia cuando estás buscando rendir al máximo y sentirte bien.

Cada vez que haces ejercicio, tu cuerpo se somete a un pequeño desgaste. El tejido muscular sufre microdesgarros y se queman proteínas como fuente de energía



¿QUÉ SIGUE EN NUTRICIÓN DEPORTIVA?

Tendencias e innovaciones que están dando forma al futuro de la suplementación.

El mundo de los suplementos deportivos evoluciona rápido. Estas son algunas de las tendencias clave:

- **Recuperación integral:** cada vez más suplementos están orientados a apoyar el sueño, la salud intestinal y el equilibrio del estrés.
- **Nutrición personalizada:** más personas adaptan su suplementación a objetivos y necesidades específicas.
- **Sostenibilidad:** crece la demanda de productos buenos para el cuerpo y para el planeta.
- **Vuelta a lo natural:** los atletas lo dan todo por sus metas: entrenan duro, cuidan su alimentación y buscan mejorar su rendimiento. Pero ¿y si su dieta no está alineada con sus ambiciones? Muchos productos deportivos contienen ingredientes artificiales que no solo no ayudan, sino que pueden perjudicar el rendimiento. Por eso cada vez más deportistas apuestan por suplementos naturales y de etiqueta limpia, productos que realmente

acompañan los objetivos del cuerpo a largo plazo.

EL LADO OSCURO DE LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES

Los edulcorantes artificiales han invadido el mundo de la nutrición deportiva. Al ser ampliamente conocido que el exceso de azúcar es perjudicial, muchos productos optaron por sustituirlo por versiones sintéticas. El objetivo era evitar la obesidad y la diabetes. Sin embargo, muchos consumidores frecuentes de estos productos tienen un mayor riesgo de padecer justamente estas enfermedades. ¿Cómo es posible?



El caldo de huesos favorece una recuperación más rápida, gracias a su combinación única de proteínas

Una de las investigaciones más reveladoras apunta al impacto de estos edulcorantes sobre nuestra microbiota intestinal: los miles de millones de bacterias, hongos y otros microorganismos que habitan nuestros intestinos. Estos organismos cumplen funciones cruciales en la digestión, la inmunidad e incluso la salud mental. Los edulcorantes artificiales pueden alterar su equilibrio. Se ha demostrado que compuestos como el aspartamo, la sucralosa y la sacarina reducen la diversidad bacteriana y disminuyen la presencia de microorganismos beneficiosos, encargados de descomponer los alimentos y producir nutrientes esenciales como la vitamina K y algunas del grupo B. También pueden favorecer la proliferación de bacterias asociadas a trastornos metabólicos.

Además, una microbiota desequilibrada puede fomentar la inflamación, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y los problemas cardiovasculares. Por si fuera poco, los edulcorantes también podrían interferir con la función de la insulina, haciendo que esta sea menos efectiva para reducir los niveles de glucosa en sangre y transportar la energía a las células, incluidas las musculares. Esto se traduce en resistencia a la insulina e intolerancia a la glucosa: pasos previos a la diabetes.

Suficiente razón para optar por una nutrición deportiva libre de ingredientes artificiales.

EL CALDO DE HUESOS MERECE UN LUGAR EN TU RUTINA

El caldo de huesos es una forma inteligente y natural de acompañar tu estilo de vida activo. Gracias a su combinación única de proteínas, colágeno y minerales, favorece una recuperación más rápida, fortalece el cuerpo, previene lesiones y ayuda a mantener el equilibrio general.

Ya sea que estés entrenando duro, en proceso de recuperación o simplemente buscando sentirte más fuerte y con más energía, una dosis diaria de caldo de huesos puede marcar la diferencia.

Solo tienes que mezclarlo con agua caliente y listo. A veces, lo más simple es lo más poderoso.