

GUÍA COMPLETA PARA
ALIMENTAR A TU PERRO
CON COMIDA NATURAL

DIETA BARF PARA PERROS

— VERÓNICA VICENT —



Dieta BARF para perros.
Guía completa para alimentar a
tu perro con comida natural.

Por Verónica Vicent



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NonComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](#).

Usted es libre de:

- Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- El licenciador no puede revocar estas libertades mientras cumpla con los términos de la licencia.

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe [reconocer adecuadamente](#) la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo del licenciador o lo recibe por el uso que hace.
- NonComercial — No puede utilizar el material para una [finalidad comercial](#).
- SinObraDerivada — Si [remezcla, transforma o crea](#) a partir del material, no puede difundir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales o [medidas tecnológicas](#) que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.

Versión 1.0

Tienes mucha más información útil para aprender sobre nutrición para animales en [naturzoo.com](#).

Verónica Vicent es la autora del blog [naturzoo.com](#).

Tabla de contenidos

Prólogo	1
¿Qué es la alimentación natural B.A.R.F. o A.C.B.A.?.....	2
Orígenes	2
¿Qué es una alimentación natural adecuada?	3
Esquema del sistema digestivo del perro	4
Todo comienza en la boca.....	4
El camino hacia el estómago. Faringe y esófago	6
La potencia del estómago	6
Viaje relámpago por los intestinos	7
Páncreas, un ayudante excelente.....	8
Aliados en la digestión: hígado, vesícula biliar y bazo	8
La realidad del pienso	9
Análisis de los ingredientes de un pienso comercial	10
Los cereales en los piensos.....	12
Las carnes y subproductos de los piensos	13
Los aditivos en los piensos	15
Ausencia de agua.....	16
Consecuencias de alimentar a tu perro con pienso	17
El cambio a una alimentación natural	20
Analíticas de sangre.....	20
Formas de cambiar a una dieta natural	20
Ayuno.....	20
Dieta mixta	21
Dieta blanda.....	21
Proceso de desintoxicación del pienso	23
¿Qué síntomas podemos encontrarnos?	23
Síntomas digestivos.....	23
Síntomas dérmicos	23
Síntomas renales.....	23

Otros síntomas	23
¿Cómo podemos ayudar a nuestro perro en este proceso?	24
Alimentación natural completa.....	25
Cantidad de comida diaria	25
Perros adultos.....	25
Cachorros	30
Alimentos en la dieta natural BARF	32
Huesos	33
Huesos carnosos.....	33
Huesos recreacionales o recreativos.....	35
Carnes y pescados	37
Vísceras	39
Verduras y frutas.....	41
Cereales y legumbres.....	43
Complementos y suplementos	45
Complementos.....	45
Suplementos	48
Alimentos prohibidos	50
Excepciones en la dieta natural básica.....	54
Un menú BARF real: ¿qué comen mis perros?	55
Preparación de la comida.....	56
Material que necesitas.....	56
Medidas higiénicas	56
Congelación	56
Descongelación.....	57
Alimentos aptos para consumo humano	57
Alimentos ecológicos.....	57
El ayuno en la alimentación natural	59
¿Por qué se hace ayunar al perro?	59
¿Por qué no aconsejo un ayuno obligatorio?	60
Beneficios de la alimentación natural.....	61

Mejoras físicas.....	61
Mejoras psicológicas.....	67
Mitos sobre la alimentación natural	70
¿Por qué comencé este tipo de alimentación en mis perros?.....	80
Sookie	80
Nuka.....	82
Logan.....	83
Recursos	85
Libros en castellano.....	85
Libros en inglés	85
Webs interesantes.....	85
Grupos de debate y blogs de Facebook.....	85
Utensilios	86
Recetas	87
Gelatina natural	87
Golden Paste	87
Puré de la abuela.....	89
Sobre la autora	91
Agradecimientos	93
Apéndice.....	95

Prólogo

Seguro que si has llegado hasta este libro es porque te preocupa la **alimentación y salud de tu perro**. Probablemente sospecharás que hay otros mundos más allá de los piensos, y merece la pena averiguar qué esconde la industria alimentaria canina y cómo puedes mejorar la calidad de vida de tu compañero de cuatro patas.

Mi experiencia estos **7 años** me ha demostrado que debes dejar de lado el miedo y la comodidad del pienso y volcarte en lo realmente importante: las consecuencias de la comida industrial para perros a largo plazo.

Haz un símil: imagina que nosotros, como humanos, nos alimentásemos exclusivamente de comida preparada o comida basura. Obviamente comer algo así de vez en cuando no mella nuestra salud, pero ¿queremos este tipo de comida a diario? Yo no. Ni para mí, ni para mis animales.

Para muchos, aceptar este nuevo concepto de nutrición animal es difícil, ya que dejar de dar alimentos comerciales y comenzar a administrar alimentos crudos supone un paso muy grande, pero ¡merece la pena! Tener miedo es natural, sin embargo **este libro ofrece una sólida base** para superarlo.

Antes de dar este paso es conveniente que estudies y entiendas bien el concepto de esta alimentación, y sepas en cada momento lo que es más **apropiado para tu perro**, entendiendo las fuentes de nutrientes que proporciona cada alimento y el estado de salud de tu mascota.

¡Pero no te agobies! Ni es tan difícil como parece, ni necesitas ser veterinario para alimentar saludablemente a tu perro.

Precisamente por ese motivo pongo a tu alcance esta **completa guía**, para iniciarnos juntos en el apasionante mundo de la nutrición natural para perros.

¿Qué es la alimentación natural

B.A.R.F. o A.C.B.A.?

Orígenes

B.A.R.F., es el acrónimo de **Bones And Raw Food** (Huesos Y Comida Cruda) o **Biologically Appropriate Raw Food** (Comida Cruda Biológicamente Apropriada). Ambos son correctos y se refieren a lo mismo.

En castellano se tradujo a **Alimentos Crudos Biológicamente Apropriados**, dando lugar a las siglas **A.C.B.A.**

En este libro usaré las siglas **BARF**, que son las que se emplean a nivel internacional, aunque como ya he mencionado las siglas **ACBA** se pueden considerar idénticas.

En muchos sitios encontrarás la expresión “dieta BARF”, pero es necesario precisar que realmente no estamos hablando de una “dieta” como tal, sino de un **estilo de alimentación** diseñado para nuestros carnívoros domésticos que pretende alimentarlos adecuadamente.

Existen otros modelos de alimentación natural diferentes a la dieta BARF, no por ello inadecuados, como el **modelo presa** o la **dieta casera cocinada**.

La alimentación BARF **se ha utilizado durante muchos años en otros países**, y aunque en España su implementación ha costado un poco más, cada vez hay más partidarios de una alimentación natural para sus perros.

La meta de BARF es **maximizar la salud, longevidad y capacidad reproductiva** de nuestros animales, de modo que se **minimice la necesidad de intervención veterinaria**, y te aseguro que lo consigue.

Esta dieta es **adecuada para cualquier tipo de perro**, independientemente de su tamaño, su raza o su edad.

Si la comparamos con el pienso **no tiene por que ser una dieta cara**. De hecho, con esta dieta puedes ajustar tu presupuesto de acuerdo a tus posibilidades.

¿Qué es una alimentación natural adecuada?

Simplemente aquella que se compone de alimentos crudos biológicamente apropiados. Es decir, el tipo de alimentación con la que los perros evolucionaron.

Básicamente se compone de **alimentos frescos y crudos**, lo más parecidos posible a lo que comerían en estado salvaje, y excluye totalmente la administración de piensos.

Aunque originalmente este tipo de dietas se estudiaron para perros, y en este libro nos vamos a centrar en ellos, sus principios son perfectamente aplicables a los **gatos, hurones y otros carnívoros domésticos**, teniendo en cuenta las diferencias nutricionales de cada especie, entre las que una de las más importantes es la escasa o nula cantidad de vegetales en la dieta de gatos y hurones, por ser éstos carnívoros estrictos.

Esta dieta no es como la biblia, hay varias versiones de ella y todas son válidas; lo importante es encontrar la que mejor se adapte a tu mascota. Os mostraré mi versión, con la ilusión de que os guste.

Esquema del sistema digestivo del perro

Los lobos y los perros **comparten un 99,8% de su ADN mitocondrial** (Wayne, R.K. *Evolución molecular de la familia del perro*). Fisiológicamente un perro y un lobo son idénticos, por lo que sus sistemas digestivos también lo son y se comportan de igual manera ante los alimentos.

¿Te imaginas a un lobo comiendo bolitas de pienso?

Suena ridículo, ¿verdad? No obstante, la sociedad actual ha establecido como normal y deseable que nuestros perros las coman, con consecuencias en ocasiones nefastas para su salud a medio o largo plazo.

Parte de culpa en esto la tiene la poderosa industria del pienso, que protege sus intereses económicos, como veremos más adelante.

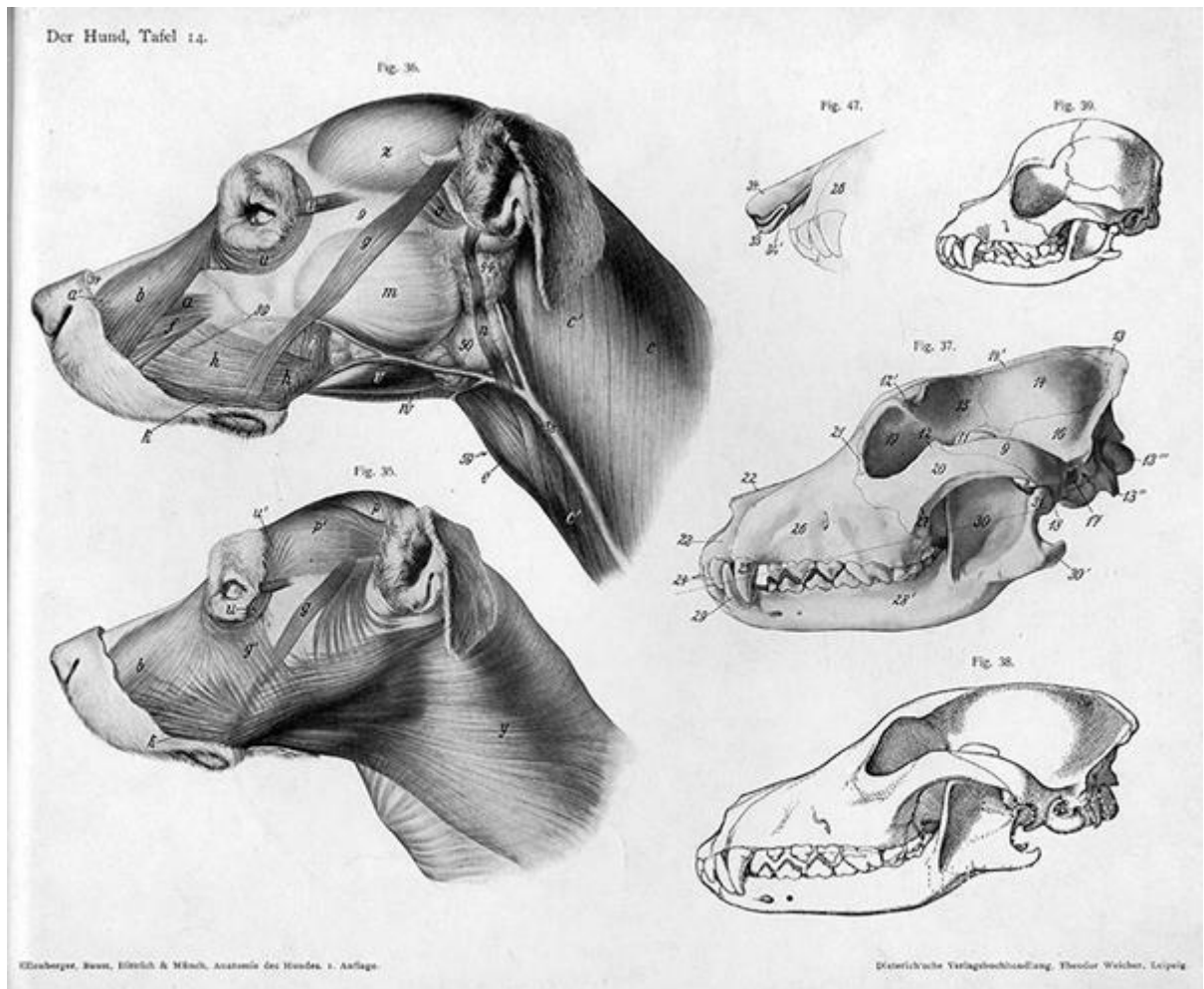
Para empezar, vamos a centrarnos en el **aparato digestivo de un perro** y en cómo funciona, para comprender qué tipo de alimentación es la más adecuada para él.

Todo comienza en la boca

Dentro de la boca encontramos la lengua y los dientes, importantes actores del proceso digestivo.

La **lengua** de los perros carece o posee una cantidad ínfima de **amilasa salivar**, que es la enzima encargada de la primera rotura de los carbohidratos complejos en otros más sencillos. Eso se traduce en que los perros no tienen la capacidad necesaria para este proceso, es decir, para romper azúcares complejos (cereales, féculas, etc.).

Si hablamos de los **dientes**, como puedes ver en la imagen, los de tu perro, sin ninguna duda, pertenecen a los de un carnívoro.



Sus **caninos** (colmillos) son largos, afilados y curvados, están diseñados para desgarrar la carne en trozos grandes.

Los **músculos faciales** permiten una apertura de la boca amplia, para poder atrapar presas.

La **mandíbula** no está diseñada para moverse de lado a lado como ocurre con los herbívoros, sino que su movimiento es vertical y de corte.

Por último, un detalle que suele preocupar a los propietarios cuando dan alimentos crudos a sus perros es el hecho de que estos **no mastiquen la comida**, sin embargo, la masticación en un carnívoro es casi nula, están preparados para ingerir trozos de carne sin molerla antes.

El camino hacia el estómago. Faringe y esófago

Como acabamos de comentar, **los perros no mastican** (hay excepciones). Cuando un lobo tiene que comer rodeado de otros depredadores, carroñeros, e incluso familiares con hambre, no tiene tiempo para masticar la comida.

La **faringe** produce una cantidad alta de **mucosa** que permite que el alimento pase por ella sin dañar al perro. Ésta conecta con el **esófago**, que es el encargado de pasar el alimento hasta el estómago.

El **esófago** posee una **capacidad de dilatación** impresionante, lo que permite a los carnívoros tragar grandes trozos de comida sin más, lo más rápido posible, para seguir comiendo, ya que puede que la caza no sea diaria y hay que llenar el estómago.

La potencia del estómago

Al igual que el esófago, el estómago de tu perro tiene un **volumen enorme** para poder albergar una cantidad elevada de comida de golpe, ya que como he comentado, en estado salvaje un lobo no come a diario.

El **pH estomacal** natural en un perro es de 1 y puede que algunos se acerquen al 2. Es el pH más ácido que existe y le da la capacidad de comer incluso presas en descomposición.

El problema aparece cuando al darle una alimentación inapropiada (pienso) permitimos que ese pH se **alcalinice**, es decir, se haga menos eficiente. Así, el pH es más parecido al de los humanos, dando lugar a peores digestiones, e incluso a la entrada de patógenos que en estado natural no serían un problema para tu perro.

Con la alimentación natural, las **defensas** de tu perro aumentan y le hacen más resistente ante ciertos tipos de enfermedades.

Por último añadiré que los **músculos del estómago** son poderosas máquinas de triturar y remover, lo cual unido a las enzimas digestivas, convierten el alimento en una papilla apta

para ser asimilada.

“¿Sabías que en el aparato digestivo del perro pueden existir, de forma natural, bacterias como la salmonella?

Pueden encontrarse en hasta el 36% de perros y el 18% de los gatos, todos sanos, independientemente de los alimentos que consuman.

Muchos animales domésticos albergan estas bacterias como parte de su flora gastrointestinal normal y natural.”

Viaje relámpago por los intestinos

Aquí es donde comienza el **proceso de asimilación** de nutrientes.

El tamaño del **intestino delgado** de los carnívoros es relativamente **corto**, entre 3-6 veces la longitud de su cuerpo, si lo comparamos con el de un herbívoro, que llega a ser de 10-12 veces la de su cuerpo. Este dato nos indica de nuevo que la digestión de hidratos complejos (por ejemplo cereales) no es adecuada para los perros, ya que el corto recorrido de su intestino no permite disponer del tiempo suficiente para romper los hidratos simples y absorberlos.

El intestino, por el contrario, sí que **absorbe perfectamente las grasas y proteínas** de los alimentos, nutrientes esenciales para la salud de tu perro.

El **intestino grueso** también es **muy corto**, comparado con el de animales herbívoros; aquí es donde deberían digerirse totalmente los carbohidratos, pero en el caso del perro no hay recorrido suficiente para ello.

Páncreas, un ayudante excelente

El páncreas es un órgano auxiliar del aparato digestivo que tiene dos funciones principales: **ayudar a mantener los niveles de azúcar estables** y **producir enzimas** para ayudar en la digestión de grasas y proteínas.

Una dieta con proteínas de alto valor biológico, adecuada en grasas y reducida en hidratos de carbono mantendrá este órgano sano y funcional.

Aliados en la digestión: hígado, vesícula biliar y bazo

El **hígado** es un órgano que posee la **capacidad de regenerarse** solo, aunque obviamente esto no quiere decir que podamos “maltratarlo” con comida inadecuada.

El hígado produce la **bilis** y es responsable de metabolizar las proteínas, grasas e hidratos de carbono, y de ayudar con el almacenamiento de vitaminas y minerales; pero lo más importante es su función de desintoxicación de la sangre, neutralizando toxinas, y transformando sustancias en desechos para ser eliminados, por ejemplo amonio en urea.

Todo este trabajo lo hace junto con el **bazo** y la **vesícula biliar**, que es la encargada de almacenar la bilis que produce el hígado, la cual ayudará en la digestión a disolver las grasas.

Aunque no sea una función meramente digestiva, quiero destacar la **importancia del bazo a nivel inmunitario**, ya que es el encargado de filtrar la sangre y combatir enfermedades creando glóbulos blancos.

La realidad del pienso

Puede que cuando hayas empezado a leer este libro tuvieras claro que **los piensos no son una alternativa saludable** para nuestras mascotas, pero si no fuera así, me gustaría analizar contigo en profundidad qué es exactamente el pienso, cuál es su composición, por qué apareció y qué consecuencias tiene su ingestión continuada.

Empezaré por un poco de historia: el **primer pienso se hizo en 1860**, debido a un **exceso de cereal** en la industria alimentaria para humanos. Como había que buscar alternativas para darle salida a ese excedente de cereal, se crearon piensos para animales de compañía, contando con una gran aceptación en el mercado de perros y gatos, que son las mascotas por excelencia en todo el mundo.

Como es fácil deducir, estos piensos no se hicieron con la finalidad de alimentar adecuadamente a nuestras mascotas, sino que fue una manera de dar salida a un excedente alimentario en un momento puntual.

Los perros existen hace más de 30.000 años. El indicio más antiguo, encontrado en una cueva de Bélgica, tiene una edad de 31.700 años.

“Entonces... ¿qué comían los perros antes de la existencia de los piensos?

¿Crees que su sistema digestivo ha podido evolucionar para digerir piensos en solo 156 años?

Y... ¿por qué nos empeñamos en darles de comer algo que no es natural para ellos?”

Análisis de los ingredientes de un pienso comercial

Aunque hay infinidad de ingredientes presentes en los piensos, vamos a centrarnos en los que pueden mellar más la salud de nuestros perros.

“¿Sabías que si mezclas serrín, suelas de zapatos y aceite de motor usado, tienes sobre el papel una composición apta para crear un pienso? Da que pensar, ¿verdad?”



Foto traducida de Rodney Habib, en Planet Dog

¿Qué ingredientes tenemos en el pienso común de la imagen?

Harinas de cereales: no voy a insistir mucho aquí en lo poco apropiado que es dar cereales a los perros (lo veremos en un

capítulo posterior), pero si se los damos, al menos no deberían superar en cantidad a la carne. En el pienso de la imagen la carne brilla por su ausencia (nunca mejor dicho).

Colorantes: para dar el aspecto de bolitas de feria, una de cada color, haciendo creer que cada una tiene un valor nutricional específico, ya sabes, la verde es verdura, la roja es carne... cuando realmente, ninguna tiene valor nutricional por ningún lado.

Vitaminas: añadidas al final del proceso de forma artificial porque el extrusionado (proceso de conversión de materia prima en pienso) acaba con los pocos nutrientes que esos ingredientes puedan aportar a tu perro.

Propilenglicol: que mal suena, ¿verdad? ¿Y si te digo que se usa como anticongelante? Su función como aditivo es la de ser un pegamento, es decir, se usa para dar la forma a las bolitas de pienso.

Lo sé, me dirás que ese pienso es de los denominados de “gama baja” y que hay piensos en venta de mucha mejor calidad, pero me gustaría que vieras la captura de una etiqueta de una marca muy famosa, erróneamente bautizada “Super Premium” y que pienses unos minutos si esa composición es la más adecuada:

“Almidón de maíz, agregados de subproductos avícolas hidrolizados [harina de plumas], aceite de coco, aceite de soya, saborizantes naturales, fosfato de potasio, celulosa en polvo, carbonato de calcio, silico aluminato de sodio, achicoria, L-tirosina, fructooligosacáridos, aceite de pescado, L-lisina, cloruro de colina, taurina, L-triptófano, vitaminas [DL-alfa tocoferol] (fuente de vitamina E), inositol, niacina, L-ascorbil-2-polifosfato (fuente de vitamina C), D-pantotenato de calcio, biotina, hidrocloreuro de piridoxina (vitamina B6), rivo flavina (vitamina B2), mononitrato de tiamina (vitamina B1), acetato de vitamina A, ácido fólico, suplemento de vitamina B12, suplemento de vitamina D3, DL-metionina, extracto de caléndula (Tagetes erecta L.), histidina, oligoelementos [proteinato de zinc, óxido de zinc, sulfato ferroso, proteinato de manganeso, proteinato de cobre, sulfato de cobre, óxido manganoso, yodato de calcio, selenito de sodio] extracto de romero, preservado con una mezcla natural de tocoferoles y ácido cítrico.”

¿Sorprendido?

Este pienso es recomendado por veterinarios, tiendas de animales, criadores, etc.

Es una marca mundialmente conocida, de hecho es una gama creada para perros con alergias alimentarias, con un precio desorbitado y en mi opinión calidad nefasta, a continuación te cuento el porqué.

Obviando que su primer ingrediente sea almidón de maíz (ni siquiera maíz de verdad) quiero que te fijes en el ingrediente “cárnico”.

Sí, lees bien: ¡plumas!

No entiendo cómo un perro puede nutrirse comiendo plumas, qué valor nutricional le aportan, ya que la única utilidad de la pluma desde el punto de vista de la alimentación natural es hacer la función de arrastre (similar a la fibra), pero nada más.

Lógicamente, al final aparecen un montón de aditivos añadidos para darle algo de valor nutricional al pienso, de lo contrario el pobre perrito que está fatal porque se muere de alergias, encima tendría una desnutrición severa por esos “maravillosos” ingredientes.

Estos dos casos de piensos nefastos son solo un par de ejemplos entre los miles que hay en la industria.

¿Quién no ha leído noticias sobre piensos hechos con cadáveres de mascotas eutanasiadas, piensos contaminados con salmonelosis, piensos con micotoxinas, etc.?

Los cereales en los piensos

Los cereales como el arroz, trigo, maíz, etc..., que encontramos en nuestra cocina habitual en forma de pastas, galletas, pan, y multitud de alimentos, no son adecuados para nuestros carnívoros domésticos.

Fíjate en la composición del saco de pienso de gama “Super Premium” que hemos visto antes. En la etiqueta se indican en porcentajes la cantidad de proteínas, de grasas... Pero ¿dónde están los hidratos de carbono? ¿Por qué no los incluyen en la

etiqueta? Porque no les interesa, **no tienen valor nutricional** para el perro. Puede cebarle, pero no nutrirle.

Ahora resta proteínas, grasas, vitaminas y minerales, y mira que cantidad le queda a los hidratos de carbono, entre un 40-60%. Una exageración.

CONSTITUYENTES

ANALÍTICOS:

Proteínas brutas:	25,00%
Humedad:	9,00%
Fibra bruta natural:	3,50%
cenizas	7,00%
Grasa bruta:	10,00%
Fósforo:	1,00%
Calcio orgánico:	1,20%
Magnesio:	0,17%
Sodio:	0,40%

Ejemplo gráfico:

Pienso considerado natural, ¿dónde están nombrados los hidratos de carbono?

¿Dónde está el 42,73% que le falta a ese 100% en constituyentes analíticos?

Agua no es, porque no es comida húmeda, tampoco es materia inorgánica, pues esa está marcada como cenizas. Da que pensar...

Ya sabemos que los perros **no tienen las enzimas** necesarias para digerir azúcares complejos, que no les aportan nada que no aporten los demás alimentos y que a la larga puede ocasionales **problemas de salud**, entonces, ¿para qué dárselos?

¡No quisiera alarmarte! Estoy muy en contra de dar cereales, pero no pasa nada porque un día le des una galleta a tu perro, un trozo de pan, o cualquier cosa así. No hay que ser drásticos, el problema es el consumo continuado de estos productos. Por darlo puntualmente no le harás daño, y sí que puedes darle una alegría, por ejemplo en casa cuando toca paella, mis perretes siempre pillan un poco.

Las carnes y subproductos de los piensos

Aunque en la fotografía se ve un pollo, lo que voy a contarte es **extrapolable para las distintas carnes y pescados** que se añaden

en los piensos. ¡No vamos a ver carne por carne, no quiero aburrirte!



Cuando leemos la palabra “pollo” en la etiqueta de un pienso, creemos que lo que lleva se corresponde con esta imagen tan real de un pollo despiezado, pero no es así.

Veamos los tipos de “pollo” que podemos ver en la etiqueta, de menor a mayor “calidad”.

Subproductos de pollo: creo que casi todos estamos de acuerdo en que es lo peor que puede llevar un pienso. Cualquier resto que quede en el suelo del matadero: heces, plumas, sangre, huevos podridos..., todo esto se considera *subproducto de pollo*.

Ave: otra denominación clásica para el pollo, pero aunque el pollo sea un ave, también lo es un periquito, un gorrión, un águila... y el problema no es el animal en sí, si no en que éste tenga los controles sanitarios necesarios para ser consumido.

Harina de pollo: bueno, aquí sabemos que es pollo... ¿Lo sabemos? Porque si es una molienda, quien me dice a mí que no es de otra cosa, quien me asegura que es 100% carne de pollo.

Carne fresca de pollo: Este pinta bien ¿verdad?, es carne, es de pollo, pero... ¿fresca? ¿Eso es bueno o malo?

Pues teniendo en cuenta que la carne fresca lleva un alto porcentaje de agua y que el proceso para hacer piensos se encarga de eliminar todo esa agua natural, no es tan buena opción.

Si en la etiqueta por ejemplo nos dice que hay un 60% de carne fresca de pollo, en realidad más de la mitad será agua, por lo que la cantidad de carne que come tu perro es como máximo un 30%. En comparación, una dieta natural lleva aproximadamente un 80-90% de alimentos de origen animal.

Carne deshidratada de pollo: de todas las opciones esta es la menos mala. Sabes que es carne, de pollo y le han quitado antes el agua, pero aun así... ¿qué preferirías, comer una bolita de carne deshidratada de pollo o un filete de pollo?

Los aditivos en los piensos

Existen muchísimos aditivos en los piensos y que sean aceptados por la industria no significa que sean buenos, de hecho **están prohibidos en el uso de productos para personas** pero si permitidos en animales.

“Como curiosidad, conozco el caso de varios perros, mal diagnosticados con alergias al pollo, que resultó que solo tenían alergia a los aditivos del pienso y que actualmente comen pollo varias veces a la semana sin ningún inconveniente.”

Entre todos los aditivos de los piensos, tenemos **varios importantes** que enumerar.

BHA y BHT: usados como antioxidantes y potencialmente cancerígenos.

Glutamato: saborizante que está ligado a alteraciones mutágenas, teratogénicas y reproductivas.

Glicoles: como el propilenglicol del que hablábamos antes. Del que advierte la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos) que es nocivo.

Nitratos y nitritos: altamente cancerígenos, se les relaciona con cáncer de páncreas y hepáticos, entre otros.

Y así una larga lista.

Todo esto se traduce en **enfermedades a medio y largo plazo** para tu perro.

¿Para qué arriesgarse? Puede llevar una alimentación sana, con los mismos ingredientes que tú y yo tomamos a diario.

Ausencia de agua

Puede que pienses que no importa que no haya agua en su comida si tu perro tiene el bebedero disponible las 24 horas del día. No es así, esta falta de agua causa una continua deshidratación en tu perro.

Aunque no lo observes puntualmente, los cambios de hidratación-deshidratación que se producen al consumir el pienso, genera a la larga, problemas renales.

Este problema es aún más común en gatos. Muchos de ellos sufren de insuficiencia renal, provocada por una alimentación a base de pienso seco.

Además, cuando el perro bebe agua después de comer pienso, es común que lo haga de forma exagerada. Es comprensible, tiene la boca seca, pero esta es una de las causas que pueden llevar a nuestro perro a una **dilatación y posterior torsión de estómago**,

una urgencia veterinaria con muy mal pronóstico si no se trata a tiempo.

Consecuencias de alimentar a tu perro con pienso

Existe un **cuadro muy extenso** de los problemas que causa el uso de los piensos como alimentación habitual en los animales.

Las enfermedades degenerativas, cáncer, pancreatitis, diabetes, obesidad, etc. han aumentado su incidencia en los últimos años, coincidiendo con la entrada del pienso en la nutrición canina.

Voy a dar un repaso solo a algunos de los más importantes.

Sarro

Los hidratos de carbono complejos (cereales, féculas...) de los piensos, producen azúcares que son aprovechados por las bacterias bucales, y esto contribuye a la creación de sarro.

Por mucho que digan los anuncios publicitarios, **el pienso no limpia los dientes** de tu perro. No tienes más que mirarle las muelas después de comer, las verás llenas de una pasta de pienso. En cambio, si miras las muelas de tu perro después de comer BARF, no verás ningún resto.

Lo malo del sarro es que no solo es una cuestión estética o de salud bucal, es que **se relaciona con enfermedades** renales y hepáticas, enfermedades del corazón y pulmonar, complicación de la diabetes, problemas durante el embarazo e incluso cáncer.

Estómago sucio

Esto se traduce en un **aliento a pescado podrido**, causado por el sarro, más un estómago sucio por una digestión difícil de un producto a base de restos alimenticios de dudosa procedencia, repleto de aditivos.

Además, la mayoría de los perros alimentados con pienso tienen unas **heces voluminosas**, muy olorosas y unos gases horribles causados por la mala digestión.

PH alcalino

Al alcalinizar el pH digestivo, no solo **empeoramos las digestiones**, también permitimos que proliferen bacterias y otros patógenos que se encuentran controlados en el sistema digestivo de tu perro, al encontrarse en un medio perfecto para su desarrollo.

Esto convierte a tu perro en un **nicho de posibles infecciones**, mermando su sistema inmunológico y por supuesto su salud.

Diabetes

El exceso de azúcares en el pienso **obliga al páncreas a generar insulina** de una manera antinatural, dando lugar a problemas de diabetes, inflamación generalizada de otras partes del cuerpo (artrosis, artritis...) e incluso cáncer.

Obesidad

Una dieta rica en hidratos da lugar a un perro inflado; el perro no está musculado, como podrás ver más adelante, en el capítulo dedicado al crecimiento de los cachorros, con la fotografía de dos camadas de cachorros de weimaraners, una alimentada con pienso y otra con BARF.

Cáncer

Aparte del descrito anteriormente, existen varios estudios que demuestran que el 50% de los perros tienen cáncer; una tasa muy elevada, ¿no crees?

El procesado del alimento a altas temperaturas, los aditivos añadidos, e incluso la forma de almacenaje, han aumentado la tasa de cáncer en animales de compañía de una forma desorbitada.

Además, disminuye la calidad y tiempo de vida.

Alergias

¿Cómo es posible que un perro diagnosticado como alérgico al pollo, cuando come pollo de verdad, deje de tener alergia?

Pues porque no es el mismo pollo. Que un perro tenga alergias con el pienso no significa que las vaya a tener con una dieta

natural completa, y aunque así fuera, siempre podríamos utilizar cualquier otra carne para darle una nutrición completa y sana, en lugar de un pienso “específico”, caro y sin calidad.

El cambio a una alimentación natural

Analíticas de sangre

Aunque no es obligatorio, es recomendable que realices un análisis de sangre a tu perro antes de iniciar la dieta. Esto nos ayudará a valorar si debemos dar algún tipo de suplemento o alimento específico, según su situación.

Por supuesto, ante cualquier duda, te recomiendo que [consultes con un especialista](#).

Después de unos meses también es aconsejable repetir la analítica, para confirmar que estamos haciendo la dieta correctamente.

No obstante, debes tener en cuenta que algunos de los valores que se obtienen en las analíticas de perros que consumen dieta natural pueden salir alterados (ya que las máquinas que se usan en los laboratorios están configuradas para perros que comen piensos).

En mi blog dispones de un artículo llamado "[Los análisis de sangre en la alimentación natural BARF](#)", donde verás qué parámetros pueden ser diferentes.

Formas de cambiar a una dieta natural

Existen **varias formas** de hacer una transición desde una alimentación con piensos a una dieta natural. A continuación te contaré cuáles son, sus ventajas e inconvenientes.

Ayuno

Hay autores que piensan que la mejor forma de cambiar de pienso a natural es dejar al perro en ayuno durante 24 horas, para que limpie su estómago de pienso y después comenzar con una dieta completa.

Esta opción tiene **varios problemas**:

- Ni los cachorros, ni los perros ancianos, ni los perros enfermos deben ayunar.

- Los perros sensibles pueden vomitar después de muchas horas sin comer nada, e incluso desarrollar problemas de gastritis y dolores de estómago.

Por eso considero esta opción algo “salvaje” para hacer el cambio y poco aconsejable.

Dieta mixta

En este caso lo que se hace es mantener pienso y comida natural durante un tiempo.

Aunque no está demostrado, **es aconsejable no mezclar la comida natural con el pienso**. La primera tiene una digestión mucho más rápida, al ser alimentos naturales, mientras que la segunda tiene una digestión mas lenta, de manera que al mezclar ambos alimentos podemos provocar fermentaciones en el estómago, que se traducen en malas digestiones y gases que pueden generar una dilatación del estómago.

Si tu perro pertenece a una raza propensa a la dilatación-torsión de estómago debes ser especialmente cuidadoso. En este caso, para prevenir, podríamos dar al animal una ración de comida natural y otra de pienso, esta última por la noche para que se digiera tranquilamente.

Damos por supuesto que en este caso debemos preparar las raciones con la mitad de la dosis de pienso aconsejada según el envase por día, y la mitad de comida natural recomendada conforme a las tablas que veremos más adelante.

Personalmente **no me gusta** esta opción, porque al mantener el pienso se enmascaran los verdaderos beneficios de una dieta natural y las digestiones serán más complicadas al mezclar alimentos fáciles de digerir con productos de difícil digestión, por lo que es posible que el perro tenga síntomas como diarrea, vómitos, pesadez, gases...

Dieta blanda

Es la **alternativa por excelencia** desde mi punto de vista.

Puede hacerse con cualquier perro, de hecho es aconsejable para los perros que llevan mucho tiempo comiendo pienso, para los cachorros, evitando de esta forma las diarreas, perros sensibles, etc.

Es un **paso previo a la dieta BARF** y consiste en dejar de lado de momento los huesos carnosos (ya hablaremos de ellos, pero así te irán sonando los conceptos) y centrarse en una dieta de fácil digestión y asimilación.

Daremos un **75% de carne cruda**, normalmente se empieza con pollo, pavo o pescado blanco, que es más fácil de digerir y un **25% de algún vegetal**, se aconseja el uso de calabaza, yuca, manzana, zanahoria, todas cocidas.

Con esta dieta blanda conseguiremos que el sistema digestivo del perro haga el cambio sin brusquedades, y casi seguro que evitaremos diarreas por el cambio.

Poco a poco se irán añadiendo el resto de los alimentos de una dieta natural BARF, sin prisa, valorando como le sienta a cada perro.

Esta dieta también es la ideal si tu perro en algún momento sufre de diarreas, vómitos o cualquier problema digestivo, y es mucho mejor que el clásico arroz con pollo (nótese que nombro al arroz antes, porque generalmente de pollo lleva poco), el cual no es adecuado para un carnívoro.

Si aún tienes dudas puedes ver la publicación en mi blog donde hablo exclusivamente de [la dieta blanda](#).

Proceso de desintoxicación del pienso

Cuando cambiamos a nuestro perro de una alimentación a base de piensos a una alimentación natural, pueden ocurrir varios **procesos naturales de desintoxicación del organismo**. Como a veces los síntomas son un poco alarmantes, creo necesario que los conozcas.

Este proceso **no tiene una duración concreta** en todos los perros, algunos no tendrán ningún síntoma, otros la sufrirán durante una semana y los más sensibles pueden estar varios meses con síntomas de desintoxicación.

La desintoxicación se produce porque el perro elimina tóxicos, aditivos y otros añadidos perjudiciales del pienso.

¿Qué síntomas podemos encontrarnos?

Síntomas digestivos

Los más comunes son **diarreas, heces con moco, estreñimiento, vómitos y mal aliento**. Son los principales indicadores de la desintoxicación del pienso.

Síntomas dérmicos

El perro puede comenzar a tener **picazón, caspa, pelaje seco y caída de pelo** excesiva, sin llegar a tener calvas. En casos graves puede formar **granitos** similares a una reacción alérgica.

Síntomas renales

Orina turbia, exceso de orina, olor de orina concentrada.

Otros síntomas

Lagrimo, otitis y mucosidad.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro perro en este proceso?

Lo primero que debes saber es que **no debemos medicar al perro**, porque **enmascararíamos los síntomas** y no dejaríamos que su cuerpo se enfrente a este proceso natural.

Es decir, si mi perro tiene diarrea y se la corto con medicación, el día que deje la medicación volverá la diarrea.

Pero no te preocupes, hay **maneras naturales** de tratar estos síntomas de desintoxicación.

En el caso de los **síntomas digestivos** daremos una **dieta blanda** (descrita anteriormente) durante unos días, y después volveremos de forma progresiva a la dieta completa.

Los **síntomas dérmicos** mejorarán con **productos** como aloe vera (en este caso uso externo), levadura de cerveza, espirulina, aceite de salmón... para contrarrestar estos procesos inflamatorios y molestos.

Si nuestro perro sufre algún **problema con la orina** debemos **aumentar la ingesta de agua**, esto ayudará sus riñones a limpiarse a fondo y volver a la normalidad.

Ten en cuenta que si aumentamos la ingesta, debemos sacar más veces al perro a la calle para que alivie sus necesidades, y que es posible que pueda haber algún escape en casa, pero es algo temporal, no desesperes.

En el **lagrimeo, otitis y mucosidad** podemos **añadir un poco de vinagre de manzana y orégano** a las comidas. Estos ingredientes son bactericidas, digestivos, depurativos y en el caso del orégano combate problemas de levaduras. También son recomendables para los casos de mal aliento.

Alimentación natural completa

Entramos de lleno en el mundo de la alimentación natural BARF, para ello tenemos que ver varios apartados: cuánta comida tengo que dar, qué ingredientes, cuántas veces, etc.

¡Vamos allá!

Cantidad de comida diaria

Aunque siempre debemos **adaptar la cantidad** de comida diaria al estado de nuestro perro, se han establecido unas **tablas de cantidades**, teniendo en cuenta la edad, peso y actividad del perro en cuestión.

¿Es mi perro adulto o cachorro?

Para determinar en qué tablas debes mirar para analizar las necesidades nutricionales de tu perro, primero debes tener claro en qué edad se encuentra tu compañero.

Un perro es **cachorro** desde que nace hasta que se desarrolla sexualmente.

Generalmente, las razas pequeñas llegan a la madurez sexual sobre los 6 meses de edad, mientras que las razas gigantes pueden tardar varios años en considerarse adultos.

En alimentación natural, se considera como media, que el cachorro llega a la edad adulta al año de edad.

Un **perro adulto** engloba desde el perro joven, es decir, el que ya ha madurado sexualmente, hasta el perro que llega a la vejez.

Perros adultos

Aquí incluiremos a los **perros jóvenes, adultos, ancianos, hembras gestantes, perros deportistas** y resaltaremos un poco los casos concretos de las **razas minis** y alguna raza especial como el **galgo**.

Veamos la tabla:

	Castrados Sedentarios Abuelitos	Actividad media	Actividad alta Adultos nerviosos	Deportistas Razas minis Galgos
Comida al día	2% de su peso	2,5% de su peso	3% de su peso	3-4% de su peso

Normalmente un **perro adulto** con una actividad normal, paseos, juegos con amigos perrunos, etc..., estará en el **2% de su peso de comida al día**.

Aquí también entran la mayoría de **perros castrados**, aunque depende del caso. Mis dos perras están castradas y comen entre el 2,2-2,7% de su peso.

Te pongo un ejemplo de **cómo se calcula la cantidad de comida diaria**.

Si tu perro pesa 15 kg y tiene una actividad normal, su porcentaje de comida al día será el 2%, con una regla de tres obtenemos esto:

15 kg-----100% de su peso

X-----2% de su peso

De aquí obtenemos que X es 300 gramos de comida al día.

¿Fácil verdad?

Si tu perro hace una **actividad más intensa a diario**, como correr, nadar, etc..., puede que necesite un **3% de su peso**, pero ¡no te preocupes!, son tablas aproximadas, lo que siempre debes valorar es el estado físico de tu perro, es decir, su **condición corporal**, que no esté gordo ni muy delgado. Para ello, **debes poder palpar** las costillas, vértebras lumbares y protuberancias óseas, pero que no sean visibles, así como poder ver claramente la **forma de la cintura** y una **fina capa de grasa** en el pecho.

Hembras embarazadas

Este estado cubre desde que la hembra se queda preñada, hasta el destete de los cachorros.

Hay que destacar que en este caso, la cantidad de comida que debe consumir una hembra embarazada es lo que llamamos “a

demanda”, es decir, debe comer la cantidad que ella quiera sin seguir porcentajes determinados. Puede que sea un 3-4% o incluso un 5% de su peso, debe comer lo que ella quiera.

Por supuesto, suministrando la comida **dividida en varias tomas** para no hincharla ni producirla problemas digestivos.

En perras que comen pienso es recomendable reforzar con calcio la dieta durante el embarazo, pero con la alimentación natural ya damos calcio suficiente procedente de los huesos.

Como mucho puede que debas darle un **60% de huesos carnosos** en lugar de un 50%, para asegurarte de que la cantidad de **calcio** es suficiente. Posteriormente hablaremos de los huesos carnosos.

Las **vísceras** son una fuente ideal, natural, de **ácido fólico**, por lo que no se necesita suplementación.

Los **ácidos grasos omega 3** también son importantes en este momento, ayudando a la formación del feto; si tu perra come **pescados azules** no le des más importancia, de lo contrario, añade un **suplemento de aceite de salmón** (no de pescado).

Es normal que observes que tu perrita vomita comida en presencia de sus cachorros. Es un comportamiento natural, donde la madre inicia en la alimentación “sólida” a sus crías, no es malo, al contrario, es precioso, y la mejor forma de destete.

Perros mayores

Normalmente estos perros tienen una **actividad menor** por lo que suelen consumir al día el **2% de su peso**, pero siempre debes tener en cuenta el estado físico de tu abuelito.

Razas pequeñas

Las razas pequeñas suelen tener un **metabolismo más rápido**, que deriva en unas necesidades energéticas mayores si se comparan con las de un perro de raza grande. Por eso su porcentaje de comida diaria suele estar entre el **3-4% de su peso**.

Galgos

Algunas razas, como por ejemplo el galgo, suelen tener un consumo de comida más alto que otras razas por su metabolismo, es algo similar al caso de los perros de raza pequeña.

Normalmente un galgo come entre el **3-4% de su peso** corporal. Pero no quiere decir que no haya galgos que no coman un 2% de su peso.

Por eso siempre es importante que nos adaptemos a nuestro perro.

Perros deportistas

Aquí tenemos varios puntos importantes a tener en cuenta.

La cantidad de comida debe ir acorde a la actividad, pero también al animal en cuestión. Es decir, puede que un perro haga una actividad alta pero su metabolismo sea lento, mientras que otro perro tenga una actividad menos exagerada pero su gasto basal (el gasto de energía que tiene cualquier cuerpo en reposo) sea mayor que el perro del ejemplo anterior.

Normalmente estos perros van a necesitar mínimo un 3% de su peso, puede que sea más, 4-5%, aunque antes de subir tanto la cantidad de comida, plantéate si le estás dando suficiente grasa.

Más adelante veremos dos anotaciones importantes en la dieta de un perro deportista: la primera es **la cantidad de grasa** necesaria y la segunda, la necesidad o recomendación de suplementar la dieta con protectores naturales. En nuestro caso, preferimos hacerlo mediante **colágeno natural**.

Tablas orientativas de cantidades para perros adultos

Por si te quedan dudas respecto a cómo calcular la **cantidad diaria para un perro adulto**, te dejo una **tabla de cantidades según el peso de tu perro**. Recuerda que son tablas orientativas.

Peso del perro	2%	2,5%	3%	Peso del perro	2%	2,5%	3%
1 kg	20 gr	25 gr	30 gr	41 kg	820 gr	1.025 gr	1.230 gr
2 kg	40 gr	50 gr	60 gr	42 kg	840 gr	1.050 gr	1.260 gr
3 kg	60 gr	75 gr	90 gr	43 kg	860 gr	1.075 gr	1.290 gr
4 kg	80 gr	100 gr	120 gr	44 kg	880 gr	1.100 gr	1.320 gr
5 kg	100 gr	125 gr	150 gr	45 kg	900 gr	1.125 gr	1.350 gr
6 kg	120 gr	150 gr	180 gr	46 kg	920 gr	1.150 gr	1.380 gr
7 kg	140 gr	175 gr	210 gr	47 kg	940 gr	1.175 gr	1.410 gr
8 kg	160 gr	200 gr	240 gr	48 kg	960 gr	1.200 gr	1.440 gr
9 kg	180 gr	225 gr	270 gr	49 kg	980 gr	1.225 gr	1.470 gr
10 kg	200 gr	250 gr	300 gr	50 kg	1.000 gr	1.250 gr	1.500 gr
11 kg	220 gr	275 gr	330 gr	51 kg	1.020 gr	1.275 gr	1.530 gr
12 kg	240 gr	300 gr	360 gr	52 kg	1.040 gr	1.300 gr	1.560 gr
13 kg	260 gr	325 gr	390 gr	53 kg	1.060 gr	1.325 gr	1.590 gr
14 kg	280 gr	350 gr	420 gr	54 kg	1.080 gr	1.350 gr	1.620 gr
15 kg	300 gr	375 gr	450 gr	55 kg	1.100 gr	1.375 gr	1.650 gr
16 kg	320 gr	400 gr	480 gr	56 kg	1.120 gr	1.400 gr	1.680 gr
17 kg	340 gr	425 gr	510 gr	57 kg	1.140 gr	1.425 gr	1.710 gr
18 kg	360 gr	450 gr	540 gr	58 kg	1.160 gr	1.450 gr	1.740 gr
19 kg	380 gr	475 gr	570 gr	59 kg	1.180 gr	1.475 gr	1.770 gr
20 kg	400 gr	500 gr	600 gr	60 kg	1.200 gr	1.500 gr	1.800 gr
21 kg	420 gr	525 gr	630 gr	61 kg	1.220 gr	1.525 gr	1.830 gr
22 kg	440 gr	550 gr	660 gr	62 kg	1.240 gr	1.550 gr	1.860 gr
23 kg	460 gr	575 gr	690 gr	63 kg	1.260 gr	1.575 gr	1.890 gr
24 kg	480 gr	600 gr	720 gr	64 kg	1.280 gr	1.600 gr	1.920 gr
25 kg	500 gr	625 gr	750 gr	65 kg	1.300 gr	1.625 gr	1.950 gr
26 kg	520 gr	650 gr	780 gr	66 kg	1.320 gr	1.650 gr	1.980 gr
27 kg	540 gr	675 gr	810 gr	67 kg	1.340 gr	1.675 gr	2.010 gr
28 kg	560 gr	700 gr	840 gr	68 kg	1.360 gr	1.700 gr	2.040 gr
29 kg	580 gr	725 gr	870 gr	69 kg	1.380 gr	1.725 gr	2.070 gr
30 kg	600 gr	750 gr	900 gr	70 kg	1.400 gr	1.750 gr	2.100 gr
31 kg	620 gr	775 gr	930 gr	71 kg	1.420 gr	1.775 gr	2.130 gr
32 kg	640 gr	800 gr	960 gr	72 kg	1.440 gr	1.800 gr	2.160 gr
33 kg	660 gr	825 gr	990 gr	73 kg	1.460 gr	1.825 gr	2.190 gr
34 kg	680 gr	850 gr	1.020 gr	74 kg	1.480 gr	1.850 gr	2.220 gr
35 kg	700 gr	875 gr	1.050 gr	75 kg	1.500 gr	1.875 gr	2.250 gr
36 kg	720 gr	900 gr	1.080 gr	76 kg	1.520 gr	1.900 gr	2.280 gr
37 kg	740 gr	925 gr	1.110 gr	77 kg	1.540 gr	1.925 gr	2.310 gr
38 kg	760 gr	950 gr	1.140 gr	78 kg	1.560 gr	1.950 gr	2.340 gr
39 kg	780 gr	975 gr	1.170 gr	79 kg	1.580 gr	1.975 gr	2.370 gr
40 kg	800 gr	1.000 gr	1.200 gr	80 kg	1.600 gr	2.000 gr	2.400 gr

Cachorros

Los cachorros necesitan unas **tablas diferentes en cuanto a cantidad de comida**. A medida que el cachorro crece, el porcentaje de comida disminuye. Esto no quiere decir que coma mucho menos de adulto.

Un ejemplo:

Yorkshire de 2 meses, pesa 454 gramos.

El 10% de su peso son 45,4 gramos.

Mismo Yorkshire al año de edad, pesa 1,5 kilos.

Suponiendo que coma un 3% de su peso da 45 gramos de comida al día.

Es decir, la diferencia es mínima entre la comida de bebé y de adulto.

En el **destete** puede que te resulte más cómodo triturar la comida del cachorro, ya que sus dientes aún no están completamente desarrollados para masticar, en ese caso es aconsejable disponer de una buena **picadora**, en mi **sección de recursos** te recomiendo la que yo uso.

“En la naturaleza es la propia madre la que regurgita la comida a su cachorro. Piensa en ello cuando veas piensos para cachorros, incluso variantes por razas, ¡es absurdo!”

Lógicamente cada raza crece de una forma diferente, por lo que tendrás que pesar a tu cachorro de forma rutinaria, para ir adecuando la cantidad de comida.

Verás como disfruta comiendo y como crece de forma correcta, sin problemas de huesos, evitando, por ejemplo, la típica **panosteitis** en perros de raza grande.

El cachorro **crecerá a un ritmo natural** y eso se nota.

Importante: aunque los cachorros ingieran una cantidad de comida diaria diferente respecto a un adulto, las proporciones de los ingredientes son las mismas. Es decir, también comen huesos

Dieta BARF para perros

carnosos, carnes, pescados, vísceras y verduras, en los porcentajes que veremos más adelante.

Volviendo a los cálculos, te dejo una tabla explicativa de los porcentajes aproximados, según los meses de edad del cachorro:

	Destete	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
	2 meses	Meses	Meses	meses	meses	meses
Comida al día	10% de su peso	8% de su peso	6% de su peso	4% de su peso	3% de su peso	2% de su peso

Tablas orientativas de cantidades para perros cachorros

Por si te quedan dudas respecto a cómo calcular la **cantidad diaria para un perro cachorro**, te dejo una **tabla de cantidades según el peso de tu perro**. Recuerda que son tablas orientativas.

Peso del cachorro	10%	8,00%	6%	4%	3%	2%
100 gr	10 gr	8 gr	6 gr	4 gr	3 gr	2 gr
200 gr	20 gr	16 gr	12 gr	8 gr	6 gr	4 gr
300 gr	30 gr	24 gr	18 gr	12 gr	9 gr	6 gr
400 gr	40 gr	32 gr	24 gr	16 gr	12 gr	8 gr
500 gr	50 gr	40 gr	30 gr	20 gr	15 gr	10 gr
600 gr	60 gr	48 gr	36 gr	24 gr	18 gr	12 gr
700 gr	70 gr	56 gr	42 gr	28 gr	21 gr	14 gr
800 gr	80 gr	64 gr	48 gr	32 gr	24 gr	16 gr
900 gr	90 gr	72 gr	54 gr	36 gr	27 gr	18 gr
1 kg	100 gr	80 gr	60 gr	40 gr	30 gr	20 gr
2 kg	200 gr	160 gr	120 gr	80 gr	60 gr	40 gr
3 kg	300 gr	240 gr	180 gr	120 gr	90 gr	60 gr
4 kg	400 gr	320 gr	240 gr	160 gr	120 gr	80 gr
5 kg	500 gr	400 gr	300 gr	200 gr	150 gr	100 gr
6 kg	600 gr	480 gr	360 gr	240 gr	180 gr	120 gr
7 kg	700 gr	560 gr	420 gr	280 gr	210 gr	140 gr
8 kg	800 gr	640 gr	480 gr	320 gr	240 gr	160 gr
9 kg	900 gr	720 gr	540 gr	360 gr	270 gr	180 gr
10 kg	1.000 gr	800 gr	600 gr	400 gr	300 gr	200 gr
11 kg	1.100 gr	880 gr	660 gr	440 gr	330 gr	220 gr
12 kg	1.200 gr	960 gr	720 gr	480 gr	360 gr	240 gr
13 kg	1.300 gr	1.040 gr	780 gr	520 gr	390 gr	260 gr
14 kg	1.400 gr	1.120 gr	840 gr	560 gr	420 gr	280 gr
15 kg	1.500 gr	1.200 gr	900 gr	600 gr	450 gr	300 gr
16 kg	1.600 gr	1.280 gr	960 gr	640 gr	480 gr	320 gr
17 kg	1.700 gr	1.360 gr	1.020 gr	680 gr	510 gr	340 gr
18 kg	1.800 gr	1.440 gr	1.080 gr	720 gr	540 gr	360 gr
19 kg	1.900 gr	1.520 gr	1.140 gr	760 gr	570 gr	380 gr
20 kg	2.000 gr	1.600 gr	1.200 gr	800 gr	600 gr	400 gr
21 kg	2.100 gr	1.680 gr	1.260 gr	840 gr	630 gr	420 gr
22 kg	2.200 gr	1.760 gr	1.320 gr	880 gr	660 gr	440 gr
23 kg	2.300 gr	1.840 gr	1.380 gr	920 gr	690 gr	460 gr
24 kg	2.400 gr	1.920 gr	1.440 gr	960 gr	720 gr	480 gr
25 kg	2.500 gr	2.000 gr	1.500 gr	1.000 gr	750 gr	500 gr
26 kg	2.600 gr	2.080 gr	1.560 gr	1.040 gr	780 gr	520 gr
27 kg	2.700 gr	2.160 gr	1.620 gr	1.080 gr	810 gr	540 gr
28 kg	2.800 gr	2.240 gr	1.680 gr	1.120 gr	840 gr	560 gr
29 kg	2.900 gr	2.320 gr	1.740 gr	1.160 gr	870 gr	580 gr
30 kg	3.000 gr	2.400 gr	1.800 gr	1.200 gr	900 gr	600 gr

Alimentos en la dieta natural BARF

Una alimentación natural completa debe ser una alimentación natural variada. Esto es un principio fundamental en la dieta BARF.

Existe una **tabla de porcentajes**, al igual que con la cantidad de comida, con unos parámetros entre ingredientes.

Veamos la tabla:

HUESOS CARNOSOS	CARNES / PESCADOS	VÍSCERAS	VERDURAS O FRUTAS	CEREALES / LEGUMBRES
50-70%	20-30%	10%	10%	0-2% (opcional)

Obviamente todos los ingredientes **deben de sumar un 100%**.

Mi **recomendación particular** en cuanto a porcentajes es la siguiente:

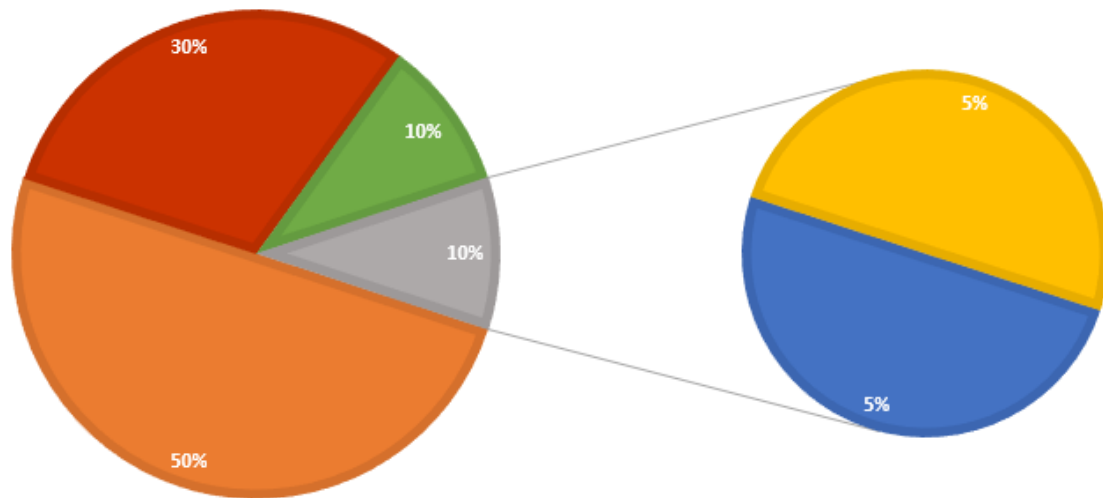
50% huesos carnosos.

30% carnes y/o pescados sin hueso.

10% vísceras (de las cuales el 5% es hígado).

10% verduras y/o frutas.

PROPORCIONES



Huesos

Hay **dos tipos de huesos**, los carnosos y los recreativos o recreacionales. A continuación hablaré de ellos sucesivamente.

Huesos carnosos

Forman una **parte muy importante** de la dieta, entre el 50-70%.

Lo normal es que los porcentajes ronden el 50% o máximo el 60%, solo te recomiendo que aumentes la cantidad al **70-80% de huesos carnosos si das una pieza entera**, es decir, un pollo entero, ya que es bastante más carnosa que la media de los huesos carnosos al llevar las pechugas.

En todo caso, la mejor manera de comprobar si la **cantidad de hueso es adecuada** es observar las heces. Éstas deben ser compactas y no deben ser blancas; además, observaremos si el perro defeca sin esfuerzo, es decir, que no sienta dolor.

Los huesos carnosos no solo se encargan de **aportar nutrientes** (proteínas, grasas, minerales...) y el famoso **calcio** en la dieta, también son fundamentales para unos **dientes limpios** y para

que el animal se sienta satisfecho comiendo, ya que la función de masticación produce serotonina, responsable del placer, y **disminuye los niveles de estrés**.

Por otra parte, también **ayudan a dar forma a las heces**. Algunos dueños que no dan huesos en la dieta a sus perros, sino que lo suplementan con calcio, reconocen que las heces de sus perros son más blandas que las de los que tienen una dieta BARF completa.

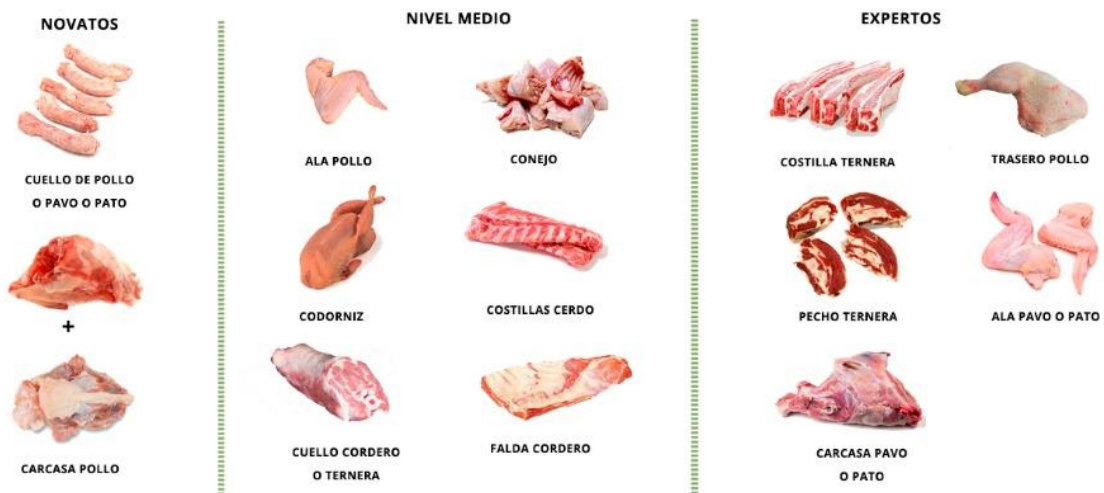
Antes de dar huesos carnosos a tu perro, debes tener muy claras ciertas **pautas importantes**:

- Los huesos carnosos **deben ser carnosos**, aunque suene redundante. Me explico: es importante que el hueso esté rodeado de carne, ya que esto evita problemas a la hora en engullir los huesos (recuerda que los perros por naturaleza mastican poco).
Lo ideal es que la mitad del trozo de hueso carnosos sea carne.
- Los huesos carnosos deben suministrarse **crudos**. Aunque insistiré en ello más adelante, es de suma importancia que no cocines los huesos antes de dárselos a tu perro. La cocción produce la pérdida de agua, por lo que el hueso pierde su flexibilidad natural, y se convierte en un alimento peligroso debido a que se endurece y aumenta las posibilidades de que el animal sufra una perforación.
- Debes introducir los huesos carnosos **poco a poco**, es decir, las primeras raciones no serán completas. Lo ideal es empezar con un trozo y observar cómo le sienta, cómo lo consume y cómo son las heces, valorando entonces si debes aumentar la ración hasta el porcentaje total diario.
- Si tu **perro** es **ansioso**, dale huesos carnosos grandes para obligarle a masticar. Si crees que puede atragantarse, las primeras veces puedes sujetarle el hueso con las manos mientras mastica, hasta que se relaje comiendo. **OJO ¡cuidado con los dedos!**

Podéis consultar la lista de los **principales huesos carnosos** y su nivel de dificultad, según la experiencia del perro al comer huesos.

Nota: Las **patas** de cualquier animal son huesos de apoyo, por lo que son más duros, y no todos los perros los digieren bien. Es mejor no suministrarlos (a excepción de los muslos de aves) o usarlos ocasionalmente como huesos recreacionales, sobre todo los de animales grandes, a no ser que sepas que tu perro los digiere sin problema.

HUESOS CARNOSOS SEGÚN LA EXPERIENCIA DE TU PERRO AL COMER COMIDA NATURAL



Esta tabla es orientativa, siempre hay que adaptarse al perro, sus gustos y necesidades. Por ejemplo, puede que para un perro la codorniz sea fácil y para otro no.

Huesos recreacionales o recreativos

Se diferencian de los huesos carnosos, en que la **cantidad de carne es pequeña o nula**, por eso estos huesos no están pensados para incluirlos en la dieta diaria.

Su **función** es la de aguantar la mordida del perro; lo ideal es que el perro roa el hueso durante un tiempo determinado, lo cual tiene los siguientes beneficios:

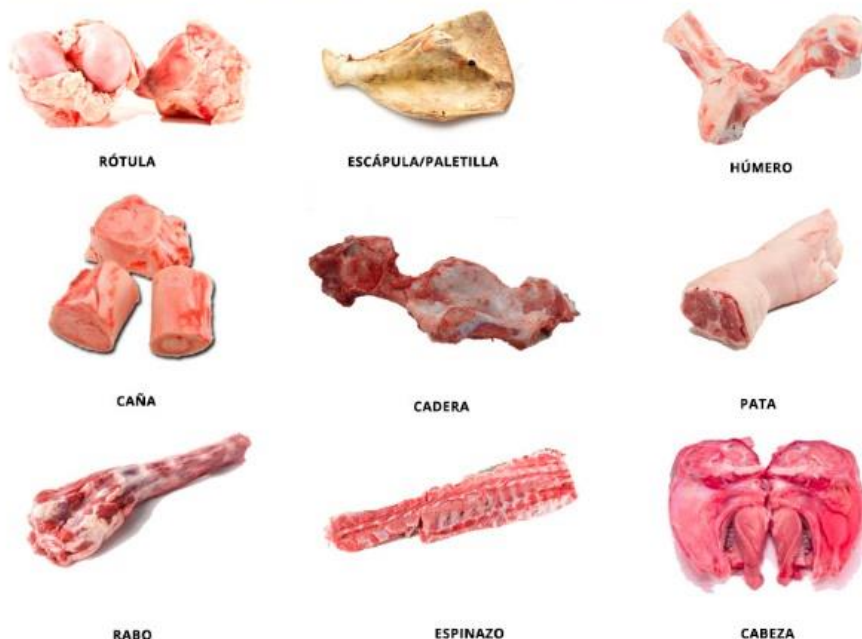
- **Limpieza dental:** el perro al roer el hueso limpia sus dientes, manteniéndolos perfectos sin necesidad de limpiezas adicionales ni productos de higiene bucal.

- **Entretimiento:** es ideal para cachorros y evita que, por ejemplo, tus muebles sean el blanco fácil en el cambio de dentición.
- **Relajación:** para perros nerviosos, coadyuvante en una terapia de comportamiento; mientras muerden el hueso se relajan, ya sabes, producen serotonina y eso genera placer en el perro.

Datos importantes **a tener en cuenta** si das huesos recreacionales a tu perro:

- El **tamaño del hueso** debe ser mayor al de la boca del perro; no queremos que el perro se trague el hueso, queremos que intente destruirlo.
- **Al inicio** no debemos dejarle el hueso más de **15 minutos**, pues corremos el riesgo de que se estriña un poco. Si eso ocurre no te preocupes, simplemente ten en cuenta que esa es la causa, elimina los huesos un par de días de la dieta y añade carnes con grasa.
- Puedes dar **1-2 huesos semanales**.

HUESOS RECREATIVOS/RECREACIONALES EN UNA DIETA NATURAL BARF



Esta tabla es orientativa, siempre debemos adaptarnos al tamaño de nuestro perro y su mordida.

Ejemplos gráficos:



Nuka comiendo paletilla de cordero. Foto de la autora.

¡Asombroso, ¿verdad?! Pero no hay que ser tan exagerados con el tamaño del hueso, los hay más modestos.



Sookie comiendo rótula de vaca. Foto de la Autora.

Carnes y pescados

Son igual de **importantes en la dieta** que los huesos carnosos. Aportan **proteínas, grasas, minerales** e infinidad de nutrientes, que además son naturales.

Es **importante** que las carnes que selecciones tengan **grasa**. Es necesaria para la piel y el pelo de tu perro, e incluso para obtener la energía diaria que necesita, por lo que te recomiendo evitar

que compres carnes magras. Solo haremos una excepción para perros con determinadas patologías.

Existe una infinidad de carnes y pescados. He elaborado una **tabla con las principales carnes y pescados**, pero si conoces otra carne que no esté en esta tabla, puede que también sea adecuada. Si tienes dudas [ponte en contacto conmigo](#).

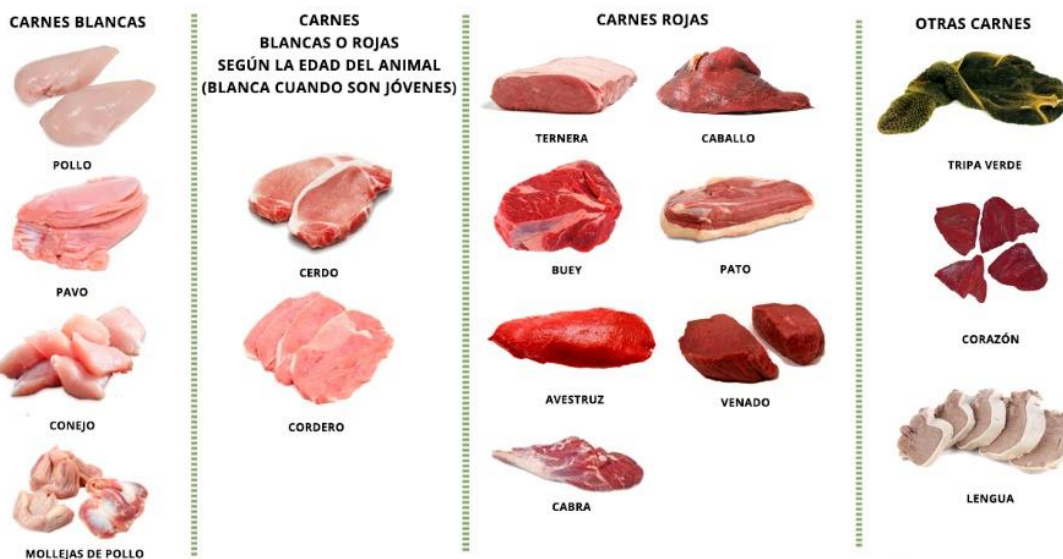
Hay **carnes blancas y carnes rojas**, cada una de las cuales aporta diferentes nutrientes a nuestro perro y todas (salvo excepciones, como en perros con patologías) deben incluirse en la dieta. Es **importante variar entre 3-4 carnes diferentes**.

En el caso de los pescados distinguimos entre **pescados blancos y azules**. De igual manera que con las carnes, se deben variar, aunque es cierto que los pescados blancos suelen relegarse a dietas blandas o cuando hay problemas digestivos, y los azules son más comunes en las dietas diarias, ya que su aporte de omega 3 (ácidos grasos esenciales poliinsaturados) los hacen indispensables para una piel y pelo óptimo, entre otras cosas.

Los pescados se deben suministrar de **1 a 3 veces por semana**.

Tanto carnes como pescados **se dan crudos** (salvo casos aislados) ya que se asimilan y se digieren mejor que cocidos.

LISTADO DE CARNES SIN HUESO QUE SE PUEDEN AÑADIR EN UNA ALIMENTACIÓN NATURAL



PESCADOS QUE PUEDES DAR A TU PERRO AL COMER COMIDA NATURAL



Vísceras

Aunque el porcentaje de vísceras diarias no es tan significativo como el de los alimentos anteriores, sí que son muy importantes en la dieta. De hecho, la ausencia de **vísceras** puede provocar que haya que **suplementar** al perro con otros productos.

Algo importante de las vísceras es su aporte de **vitamina A**, que sobre todo la suple el hígado, por lo que como norma general, la mitad de las vísceras que le demos al perro a diario, será hígado. Puede ser de pollo, ternera, cordero..., da igual el animal, siempre que sea apto para consumo humano.

Las vísceras también aportan **coenzima Q10**, **vitaminas del grupo B, D, E y K**, además de **proteínas de alta calidad**, grasas, especialmente las **omega 3**, y **minerales**, incluyendo una forma altamente disponible del **hierro**.

Precauciones antes de dar vísceras:

- Las vísceras comúnmente **se dan crudas** al igual que el resto de carnes. Hay perros que por sus textura no las quieren así, por lo que se puede valorar **escaldar** ligeramente e ir dejándolas crudas poco a poco.
- También puedes **triturarlas** junto a carne o algún alimento que a tu perro le guste para engañarle un poquito y que se vaya haciendo al sabor.

Dieta BARF para perros

- Al principio **pueden soltarle un poco la tripa** a tu perro, por lo que su introducción no será de golpe. Lo aconsejable es dar una pequeña porción y valorar cómo le sienta, aumentando la ración hasta llegar a la cantidad diaria recomendada.
- Es importante **dar variedad** puesto que cada víscera aporta diferentes nutrientes, por lo que siempre que puedas cambia de víscera.
- Como norma general, aproximadamente el **5% de las vísceras diarias serán de hígado**.

LISTADO DE VÍSCERAS EN UNA ALIMENTACIÓN NATURAL



PULMÓN



RIÑONES



HÍGADO



TIMO



BAZO O PAJARITA



SESOS



CRIADILLAS



PÁNCREAS

Verduras y frutas

Cuando un lobo come algo de **materia vegetal**, suele provenir **del estómago** de sus presas (aunque en ocasiones comen bayas y frutos), por lo que el alimento está **predigerido**. Para imitar esto en nuestro menú, debes **cocinar o triturar** las verduras y frutas, facilitando así la digestión de las mismas.

Este es el único ingrediente de la dieta BARF que puede ser necesario cocinarlo, sobre todo determinadas **verduras de obligada cocción**.

Las frutas y verduras aportan azúcares simples, por eso **no hay que abusar de ellas**, en especial de las frutas. Por ello, hay que suministrar más cantidad de verduras que de frutas a la semana. Por ejemplo, dejar la fruta para una o dos veces a la semana, y el resto de días, verduras.

Las frutas y verduras también aportan **vitaminas y minerales** que complementan la dieta de nuestro perro sin necesidad de suplementos, todo de forma natural y sana.

Por ello, como normal general las frutas y verduras representarán únicamente un **10% de la dieta**. De hecho, existen otros modelos de alimentación natural para perros en los que se **prescinde totalmente de los vegetales**, como el llamado “**modelo presa**”.

Yo utilizo muchas veces una receta personal que te dejo escrita más adelante, que suele ser aceptada por todos mis perros, ya sean buenos comedores o melindrosos.

Dieta BARF para perros

VERDURAS MÁS REPRESENTATIVAS EN UNA DIETA NATURAL BARF



Recuerda que la variedad es importante y que algunas verduras deben darse obligatoriamente cocinadas (vienen anotadas en el cuadro).

FRUTAS MÁS REPRESENTATIVAS EN UNA DIETA NATURAL BARF



Debemos eliminar los huesos de las frutas y siempre que sea posible, dejaremos la piel, bien lavada.

Cereales y legumbres

En mi caso **no doy, ni recomiendo dar cereales** a los perros de forma habitual. Creo que ya he dejado clara mi postura en ese sentido.

Si quieres dárselos a tu perro, tienes que saber que:

- Como mucho se suministrará el **2% de la cantidad diaria** de comida.
- **No** deben darse a diario.
- Hay que **cocerlos mucho**.
- A ser posible que sean **integrales**, ya que están menos procesados y tienen más nutrientes, al estar el germen intacto.

En este apartado he incluido las **legumbres**, puesto que considero que tampoco son necesarias en la dieta del perro. ¡No creo que ningún perro o lobo se dedique a comer legumbres en estado libre!

Aunque aporten proteínas, éstas son de origen vegetal, por lo que la asimilación en el perro es mucho peor que las proteínas animales, que son las biológicamente apropiadas.

Las legumbres también **deben cocerse mucho** antes de dárselas a nuestros perros. Eso sí, debes tener en cuenta que pueden producir **flatulencias**.

CEREALES EN UNA DIETA NATURAL BARF



**Son los cereales más alérgenos en perros, es mejor evitarlos.*

LEGUMBRES EN UNA DIETA NATURAL BARF



**La soja es la legumbre más alérgena para los perros, por eso es mejor evitarla.*

Complementos y suplementos

Quiero hacer una **distinción** entre complemento y suplemento.

Para mí los **complementos** son alimentos naturales, biológicamente apropiados en la dieta del perro.

Los **suplementos** son una serie de alimentos que, aun no formando parte de la dieta natural del animal, pueden producir ciertos beneficios al aportarlos en la dieta de nuestro perro.

Ambos se encuentran **excluidos del porcentaje de comida natural diaria**, es decir, no forman parte del 100% de la cantidad diaria de comida, salvo excepciones.

Complementos

No a todos los perros les sientan bien los mismos complementos, por lo que antes de darlos **debes empezar con poca cantidad** y valorar cómo le va. Si no los acepta bien pueden eliminarse sin ningún problema.

Estos son los **complementos más utilizados** en una dieta natural:

El huevo

Lo ideal del huevo es darlo **crudo** (lo más natural), pero a algunos perros les sienta mal. En ese caso podemos empezar dándoselo **cocido o pasado por la sartén**, lo que prefieras. Si algún día lo tolera crudo, bien, si no, tampoco pasa nada.

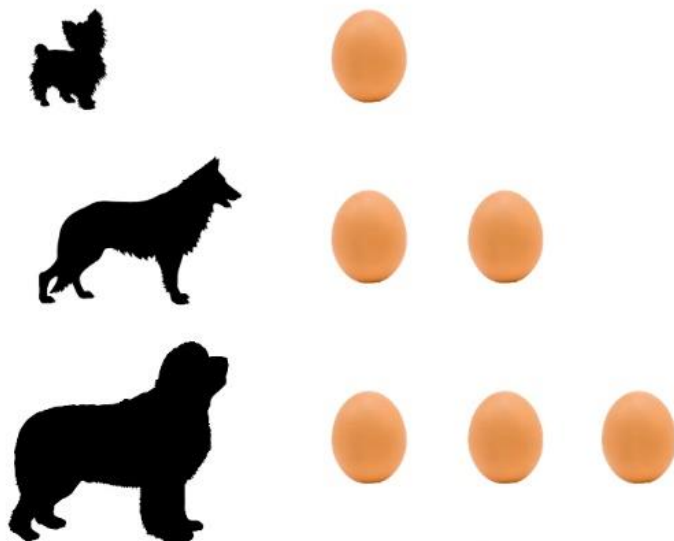
Puede que hayas oído algo de que el huevo **no se debe dar crudo** porque hay una sustancia llamada **avidina** que no deja que se absorba la biotina del huevo. Esta es una **información errónea**, ya que hay estudios que demuestran que aunque se suministre crudo, si das la cantidad de huevo semanal adecuada (luego te pondré una tabla), la proporción de biotina en el huevo es tan elevada que supera la acción de la avidina. Por tanto **es totalmente seguro y sano dar huevos crudos**.

Si tu dieta incluye huesos carnosos **no debes dar la cáscara del huevo**, ya que contiene calcio y podríamos exceder la cantidad recomendada.

Puedes incluir la **cáscara** ocasionalmente, cuando tu dieta no incluye huesos por la causa que sea, pero solo debe ser una **medida temporal** ya que su absorción no es tan buena como un suplemento de calcio o el propio calcio del hueso.

La cantidad recomendada de huevos a la semana es la siguiente:

HUEVOS SEMANALES EN UNA DIETA NATURAL BARF



Colágeno

Existen alimentos específicos que son más **ricos en colágeno**, aportando una cantidad significativa de **condroitina y glucosamina** en la alimentación de nuestro perro. Estos ingredientes son los recomendados para una **buena salud de las articulaciones** en nuestros perros.

Por eso el **colágeno** es un complemento ideal en determinadas ocasiones:

- En el **crecimiento de cachorros de raza grande**, refuerza sus articulaciones y disminuye la posibilidad de problemas futuros.
- Para **perros con problemas articulares** ya establecidos.

Dieta BARF para perros

- Como complemento en **perros deportistas**, para ayudar al desgaste físico.
- Para reforzar las articulaciones de los **perros mayores**.

Todos estos alimentos pueden **darse tal cual** en la dieta de tu perro, o hacer una gelatina natural de colágeno. Puedes encontrar **la receta** al final del libro.

Te dejo una lista de los **alimentos ricos en colágeno**:

ALIMENTOS RICOS EN COLÁGENO NATURAL



**De la familia de los tiburones, cazón, emperador, tintorera...*

***Moluscos, pueden ser con y sin concha. Hay una gran variedad.*

Grasa extra

En **perros deportistas** es normal que los días de entrenamiento (o de forma continua si su ejercicio es continuo), debamos añadir al menú un **porcentaje de grasa extra**, que suponga entre el **5-10% adicional** de la cantidad de comida diaria establecida.

De esta grasa el perro obtendrá la **energía extra** que necesita, y no de los cereales, como piensa erróneamente mucha gente.

Este extra también puede ser adecuado para **perros muy enérgicos o nerviosos**, siempre que estén sanos.

Dicha grasa la puedes encontrar de manera natural en las **carnes grasas**, como la **piel del pollo**, zonas grasas del **cerdo** (por ejemplo panceta), e incluso en momentos puntuales puedes usar **latas de atún o sardinas** (sin abusar por su contenido en sal). Por ejemplo si te vas un día entero con tu perro a hacer senderismo, y quieres darle un **tentempié energético**, no perecedero.

Suplementos

Los suplementos son productos que **en una dieta variada y completa no deberían ser necesarios**.

Solo hay **2 causas** por las que se añaden a la dieta:

- Perros con **alguna patología**. Se dan suplementos adaptados a su problema, por ejemplo, en perros con una flora intestinal pobre se puede añadir kéfir al menú.
- **Momentos puntuales** o estacionales, donde un suplemento puede ayudar a cualquier perro, por ejemplo, levadura de cerveza en verano para repeler parásitos (pulgas, garrapatas, mosquitos, etc.).

Te dejo una **lista de los suplementos** más utilizados, aunque seguro que hay muchos más.

Espero en el futuro hacer un eBook recopilando todos estos suplementos y sus propiedades.

ALGUNOS DE LOS SUPLEMENTOS EN UNA ALIMENTACIÓN NATURAL BARF



**Receta de la Golden Paste al final del libro.*

Alimentos prohibidos

Seguro que has visto por internet algún cartel con alimentos prohibidos para tu perro. Si te preguntas si esa información es verdadera, sigue leyendo, porque te voy a explicar uno a uno estos ingredientes.

Esto te lo cuento para que no te alarmes al ver estos carteles en redes sociales, pero no quiere decir que debas forzar a tu perro a comer estos alimentos, los alimentos adecuados están en el apartado de **la dieta natural completa**.

Huesos y raspas

Como bien sabrás a estas alturas, los perros que siguen una alimentación natural comen huesos y pescados con espina.

Simplemente remarco la **importancia de darlos crudos** para no tener problemas veterinarios. Sin embargo, si el pescado que come tu perro tiene unas **espinas muy grandes y duras**, por ejemplo, la dorada, y crees que puede hacerse daño, es tan sencillo como quitarlas.

Chocolate

Mis perros de vez en cuando relamen unas natillas que acabo de comerme, el palo de un helado de chocolate, etc.

Lógicamente no entra dentro de su comida diaria, porque **no es un alimento que necesiten**, ni que sea natural en su dieta.

Comer esa cantidad de chocolate no les va a causar ningún problema, aunque es cierto que el chocolate tiene **teobromina**, y que ésta es una sustancia que en exceso puede ser tóxica (incluso para las personas). Lo que debemos tener en cuenta es la cantidad que les damos a nuestros perros.

¿Quién en su sano juicio le daría una tableta de chocolate a un perro mini?

Para que te hagas una idea, un pastor alemán debería comerse 6 tabletas enteras de chocolate para intoxicarse. Yo ni siquiera tengo tanto chocolate en casa.

Existen unas tablas de cantidad de chocolate

(<http://ngm.nationalgeographic.com/2007/10/pets/chocolate-chart-interactive.html>) que puede comer un perro. Esto no quiere decir que ahora te pongas a darle chocolate, simplemente te informo para que no te alarmes excesivamente si resulta que tu perro ha cogido un cucurucho de helado de chocolate y se lo ha comido.

Leche

Ningún mamífero necesita leche después del destete. Pero al igual que nosotros los perros pueden tener mayor o menor tolerancia a la lactosa, y a raíz de ahí podemos valorar si dar leche o no a nuestro perro.

Otros alimentos que no son malos e incluso son beneficiosos son el **yogur, queso y el kéfir de leche**. Todos ellos tienen menos cantidad de lactosa que la leche, por lo que es más sencillo que el perro lo tolere bien, y se beneficie de las propiedades de estos alimentos.

Por supuesto, antes de incluirlos como suplemento en su dieta, asegúrate que les sienta bien. Tampoco son necesarios.

Ajo y cebolla

En este caso el responsable de la intoxicación son los **tiosulfatos** que contienen, pero al igual que con el chocolate, un perro debería ingerir grandes cantidades de estos ingredientes para tener problemas.

En el caso de la **cebolla**, su ingestión puede producir **anemia hemolítica**. Esto no quiere decir que porque un día le des las sobras de tu comida a tu perro de algo que tenga cebolla, vaya a pasarle nada (siempre ten más cuidado si tu perro es de tamaño pequeño).

En todo caso es un producto que no aporta mucho beneficio en la dieta, por lo que la mejor opción es no darlo.

El **ajo**, como puedes leer en algunos artículos de mi blog, es un potente desparasitante, que también ayuda a aumentar la

inmunidad, es antibacteriano, y tiene muchas propiedades más, solo hay que usarlo con cabeza.

La **dosis de ajo** recomendada es de **1 diente por cada 15 kg** de peso del perro, debe darse machacado y fresco.

Antes de usarlo de forma continuada asegúrate de que tu perro no tiene alergia al ajo. Si la tiene, verás que después de comerlo se rasca el morro insistentemente.

Y si no te atreves, existen muchos otros antiparasitarios naturales, puedes ver en mi blog, un artículo titulado [“Los 5 mejores antiparasitarios naturales para tu perro”](#).

Uvas y pasas

No son recomendables para nuestros perros, aunque puedo decirte que mi perra ha comido las 12 uvas de nochevieja sin ningún problema; sin embargo, es cierto que muchos perros tienen una sensibilidad extrema a estos alimentos, pudiendo padecer un fallo renal.

No obstante, actualmente hay muchos productos para perros a base de “extracto de semilla de uva”, como es el caso de Histamin Control, por lo que tengo dudas de la verdadera toxicidad de la fruta, aunque al no ser necesaria en la dieta es mejor evitarla para no tener problemas.

Aguacate y tomate

En el aguacate la toxicidad se encuentra en la piel y el hueso, por lo que dar la parte carnosa a nuestros perros no produce ninguna toxicidad.

Algunos autores opinan que el **aguacate** puede producir pancreatitis, sin embargo esto sólo se produciría por un consumo excesivo de esta fruta, ya que es una fruta muy grasa y por tanto no es un alimento que se preste a dar en grandes cantidades ni a diario, por lo que no habría problemas.

Algo similar pasa con el **tomate**, sin embargo en este caso las dificultades están en la planta y en el consumo de frutos

inmaduros, sin embargo los tomates maduros, bien rojos, pueden tomarlo perfectamente nuestros perros.

Nueces de macadamia

Este es otro ingrediente que no tenemos habitualmente en casa, y que con el precio que tiene no creo que se dé como premio regularmente.

Se habla a menudo de la toxicidad de estas nueces, pero aún no he conseguido que nadie identifique qué compuesto es el causante.

Como en los casos anteriores, lo mejor es evitarlas, a pesar de que existan dudas sobre su toxicidad.

A las nueces de macadamia les sucede lo mismo que al aguacate: son muy grasas, por lo que no deben incluirse en la dieta del perro como algo habitual y diario.

Otros

Hay una lista muy amplia de otros ingredientes, de los cuales nombraré algunos para que reflexiones si deberías incluirlos en la dieta de tu perro:

- Alcohol.
- Café.
- Embutidos.
- Bollería.
- Fritos.

¿Qué te parece? Seguro que, por sentido común, son ingredientes que nunca incluirías en la alimentación de tus perros. Yo tampoco.

Resumiendo: esos **carteles alarmistas** que encuentras por internet solo son la respuesta de mentes cerradas o ignorantes, que pretenden evitar que salgas de la zona de confort de la comida industrial.

Excepciones en la dieta natural básica

A lo largo de estas páginas he hablado de alimentos recomendados para nuestros perros, pero siempre desde la premisa de que son **perros sanos**.

Debes tener en cuenta que si tienes **un perro con alguna patología, alergia, o condición especial** (como es el caso por ejemplo de la raza dálmata) quizás debas hacer una dieta adaptada, por lo que te aconsejo que **cuentes conmigo**, ya sea para consultar o para hacerle una dieta personalizada, porque no siempre podemos adaptarnos a una dieta normal.

Un menú BARF real: ¿qué comen mis perros?

Éste que os presento es uno de los **menús mensuales** que suelo dar a mis perros. Las carnes pueden variar, según las ofertas del mes, o simplemente porque me gusta hacer cambios.

En realidad son dos menús que alterno semanalmente.

No es nada del otro mundo pero quizás te ayude en tus primeros meses.

MENÚ 1-3	DESAYUNO	CENA	MENÚ 2-4	DESAYUNO	CENA
LUNES	POLLO ENTERO HIGADITOS DE POLLO PURÉ DE VERDURAS 1 HUEVO	POLLO ENTERO	LUNES	SARDINAS ASADURAS DE CORDERO PURÉ DE VERDURAS 1 HUEVO	FALDA DE CORDERO
MARTES	CORAZÓN DE TERNERA ASADURAS DE CORDERO PURÉ DE VERDURAS	FALDA DE CORDERO	MARTES	POLLO ENTERO HIGADITOS DE POLLO PURÉ DE VERDURAS	POLLO ENTERO
MIÉRCOLES	POLLO ENTERO HIGADITOS DE POLLO PURÉ DE VERDURAS	POLLO ENTERO	MIÉRCOLES	CORAZÓN DE TERNERA ASADURAS DE CORDERO PURÉ DE VERDURAS	FALDA DE CORDERO
JUEVES	SARDINAS ASADURAS DE CORDERO PURÉ DE VERDURAS	FALDA DE CORDERO	JUEVES	POLLO ENTERO HIGADITOS DE POLLO PURÉ DE VERDURAS	POLLO ENTERO
VIERNES	POLLO ENTERO HIGADITOS DE POLLO PURÉ DE VERDURAS 1 HUEVO	POLLO ENTERO	VIERNES	SARDINAS ASADURAS DE CORDERO PURÉ DE VERDURAS	FALDA DE CORDERO
SABADO	CORAZÓN DE TERNERA BAZO PURÉ DE FRUTAS	CONEJO	SABADO	POLLO ENTERO HIGADITOS DE POLLO PURÉ DE VERDURAS 1 HUEVO	POLLO ENTERO
DOMINGO	POLLO ENTERO HIGADITOS DE POLLO PURÉ DE VERDURAS	POLLO ENTERO	DOMINGO	CORAZÓN DE TERNERA RIÑONES PURÉ DE FRUTAS	CONEJO

Preparación de la comida

Hay una serie de precauciones que deberemos tomar a la hora de preparar la comida de nuestro perro.

Material que necesitas

Lo encontrarás en la **sección de recursos** al final del libro.

Medidas higiénicas

Son las **mismas** que cuando cocinamos **para nosotros**: utensilios limpios, platos o cuencos en condiciones, cuchillos y tijeras en buen estado, etc.

También incluiremos **lavar** las verduras y frutas si vamos a darlas con piel.

Por supuesto **lavarnos las manos**, y si somos escrupulosos podemos ponernos **guantes**.

Congelación

La congelación sirve para mantener los **alimentos en condiciones**. Elimina patógenos como el **anisakis** en el pescado, de ahí la importancia de **congelar todo durante 3 días (72h)**, como norma general, y de manera ideal a -18°C .

Si tu congelador no alcanza los -18°C (los congeladores que llegan a esta temperatura son los de 3 o 4 estrellas), debes aumentar el tiempo de congelación, es decir, a menor eficiencia, más tiempo de congelado antes de suministrar la comida.

Aunque algunas bacterias no mueren, quedan en estado latente, por lo que no proliferan en la carne mientras está congelada.

Además, la congelación es la **mejor forma de conservación** si compramos mucha cantidad de comida.

Las carnes que usaremos son aptas para consumo humano (las compraremos en supermercados o carnicerías) y no poseen carga bacteriana, ya que de lo contrario no pasarían los controles de sanidad.

Descongelación

Aunque pueda resultar obvio, debemos **descongelar** la comida **lentamente**. No es aconsejable sacar la comida a temperatura ambiente, especialmente en verano. Es más adecuado ponerla el día anterior a la toma en la nevera, y dejar que se descongele progresivamente.

Si un día **te has olvidado** de sacar la comida, no te preocupes, puedes **ponerla en agua muy caliente** para que se descongele más rápido. No es lo ideal, pero es una solución para salir del apuro.

Eso sí, **nunca descongeles en el microondas los huesos carnosos**, es un proceso en el que se puede resecar el hueso y dar problemas al consumirlo.

No es aconsejable dar la comida congelada al perro, puede causarle vómitos por rechazo del organismo ante el alimento congelado.

Alimentos aptos para consumo humano

Como anotaba anteriormente, es importante que compremos los alimentos en los mismos lugares donde lo hacemos para nosotros, así nos aseguraremos de que pasan **controles de calidad y sanidad**.

Aunque su sistema digestivo sea capaz de eliminar muchas de las bacterias que nosotros no podemos, debemos ser precavidos.

Se habla mucho de la **carga hormonal** de la carne, lo cual no sería beneficioso para nuestros perros, pero hay que recordar que el uso de hormonas en la carne animal está **prohibido por la Unión Europea**.

Alimentos ecológicos

Si además de saber que no se puede vender carne hormonada ni con bacterias, quieres dar un paso más allá en la alimentación de tu perro, puedes utilizar alimentos ecológicos.

Lógicamente no todo el mundo puede permitírselo dado su precio, pero si es tu caso, ¡felicidades!, es **una estupenda alternativa**, más natural y sostenible.

El ayuno en la alimentación natural

Algunos autores (yo no) recomiendan que los perros que consumen BARF hagan un ayuno semanal o quincenal; el ayuno se prolonga **durante 24 horas, en las que el perro solo bebe agua.**

Si decides hacerlo debes saber que está **totalmente desaconsejado en cachorros, perros enfermos y mayores.**

¿Por qué se hace ayunar al perro?

Las **premisas** que dictan que un perro haga ayuno son varias:

- Los lobos no cazan a diario, por lo que si queremos asemejar la dieta a la de un lobo, el perro no debería comer todos los días.
- Dejar descansar al estómago.
- Ayudar a la desintoxicación del organismo.

A continuación te ofrezco **mi opinión** sobre estas premisas:

Es cierto que **los lobos no cazan a diario**, pero cuando lo hacen, el consumo de carne es excesivo, no consumen una ración controlada, adecuada a su peso y edad como hacemos nosotros. Los animales salvajes comen hasta el máximo de su capacidad, por tanto es normal que ayunen de vez en cuando. Esta situación es diferente en los perros, donde garantizamos un suministro de comida regular, continuo y adecuado.

Por otra parte, con respecto al **descanso estomacal**, puede que sea necesario para los perros que comen pienso, pero la comida natural se digiere fácilmente por lo que no tiene sentido ese descanso.

Por último, la capacidad **desintoxicante** del ayuno puede ser efectiva, pero, según mi experiencia, hay más desventajas que ventajas en ese sentido, y podemos desintoxicar al perro con suplementos específicos para ello, sin hacerle pasar por ese suplicio.

¿Por qué no aconsejo un ayuno obligatorio?

Además de las explicaciones que acabo de exponer, debo añadir que hay muchos perros que si están 24 horas sin comer pueden tener **problemas de reflujo** y vomitar bilis. Esto es muy frecuente porque el perro tiene el **estómago vacío** durante muchas horas.

Por otro lado, algunos perros (igual que algunas personas) pueden ponerse de “**mal humor**” al no comer, manifestando irascibilidad, lo cual no deja de ser lógico y además produce un aumento de estrés que es innecesario para el perro, y que está totalmente **contraindicado** en perros con **problemas conductuales**.

Mis perros no hacen ayuno obligatorio, aunque alguna vez hacen **ayuno voluntario**, es decir, ellos mismos deciden no comer. En este caso, la decisión es suya y debe respetarse, **ellos se conocen mejor que nadie**.

***Nota:** si tu perro deja de comer varios días no lo consideres ayuno, considera que puede tener un problema de salud y deberías llevarle al veterinario.*

“Mucha gente dice que hace ayuno y ofrece a su perro algo de fruta o una especie de sopa, e incluso un hueso recreacional; pero eso no es ayuno, en el ayuno no hay nada más que ingestión de agua.”

Beneficios de la alimentación natural

Ni uno ni dos, **los beneficios** que tiene para tu perro la alimentación natural **son infinitos**, los cuales se traducen en **salud**, en **menos visitas al veterinario** y **mejor calidad de vida**.

Mejoras físicas

Cantidad de defecaciones

Las heces serán **menos voluminosas** porque asimilarán todo lo que coman, al contrario de lo que sucede con los piensos. Además, al no consumir aditivos, las heces son mucho **menos olorosas**.

Si tienes dudas sobre las heces de tu perro, lee el artículo en mi blog titulado [“Las heces de los perros con BARF”](#).

Beben menos agua

Como la comida natural no es seca, sino que tiene una gran cantidad de agua, los perros tienen menos necesidad de beber agua. Claro está que en épocas calurosas o después de una actividad intensa beberán más, pero en el día a día mantienen una **hidratación perfecta** gracias a la comida.

Aunque este libro y la dieta descrita trata sobre perros, también es **ideal para gatos con problemas urinarios**, ya que una dieta a base de comida seca como el pienso no es adecuada en esos casos.

Dientes perfectos

Debido al uso de huesos carnosos y recreacionales en la dieta, los dientes de tu perro estarán **perfectos sin necesidad de limpiarlos** manualmente ni realizar una limpieza de boca.

Los piensos altos en carbohidratos son la principal causa de problemas dentales, debido al azúcar que se acumula en las encías, formando sarro, y aunque la publicidad nos quiera vender que las bolitas de pienso limpian los dientes ¡no es cierto!, solo tienes que mirarle la boca a tu perro después de comer el pienso y verás por ti mismo cómo tiene las muelas.



Foto de antes y después en Lassie, una perrita a la que recomendaron una limpieza bucal. Le aconsejamos la alternativa de huesos recreacionales y este es el resultado. Foto de Valeria Cazorla.

Mejoras de la piel y el pelo

El perro mantendrá una **piel sana y elástica**, y un **pelo brillante y denso** gracias a la comida natural. Además evitarás el temido “olor a perro”.

Sin embargo, debes tener en cuenta que cuando cambiamos de pienso a comida natural la **primera muda** puede ser muy **exagerada**. Esto es normal, y después de unas semanas con pelos por todas partes tendrás un perro con un pelazo de película.



Diferencia entre las 2 fotos de mes y medio. Foto de la autora.

Aliento sin mal olor

Gracias a la comida natural la boca de los perros no huele; esto se debe a dos factores, por una parte a la **ausencia de sarro** de los dientes, por otra a que **la comida natural no “ensucia” su estómago**, las digestiones son más fáciles y no se producen fermentaciones, que son las que originan un aliento “como a pescado”, bastante desagradable.

En mi blog tienes un artículo llamado [“Como solucionar el mal aliento de tu perro o gato”](#), con más detalles sobre las causas y remedios naturales.

Aumento de la musculatura y peso

Sin necesidad de complementos ni añadidos, una dieta natural completa proveerá a tu perro de una musculatura que será la envidia de los demás perros del parque. La **calidad de la proteína** se encargará de mantener un cuerpo bien proporcionado y musculado.

Es **ideal para perros** que han sido abandonados y están muy delgados, **caquéxicos**, en poco tiempo se puede ver la evolución a mejor en su cuerpo.



*Alma, perrita recogida con anemia y grave desnutrición, entre las dos fotos hay 10 días de diferencia.
Foto de Francisco Corrales.*

Disminución de la grasa corporal

Los perros que se alimentan con productos naturales **tienden a perder la grasa acumulada y cambiarla por músculo**, lo cual es ideal para perros con sobrepeso.

¡Atento! Puede que en la báscula veas que tu perro pesa más que antes, pero esto se debe a que la masa muscular pesa más que la grasa.

Siempre **debes guiarte por su estado físico**, de manera que puedas palpar sus costillas, los huesos de la cadera y de la cola, pero sin que sean visibles a simple vista, lo cual nos indica claramente que el perro está demasiado delgado.



Thor, cambio de pienso a BARF. Foto de Vicent Americano

Mejora de problemas articulares

Está demostrado que el BARF mejora los problemas articulares que presentan los perros por la edad o por complicaciones traumatológicas. **Mejoran la estabilidad**, gracias a una mejor musculatura, **y la movilidad** en general. Incluso disminuye el

dolor, al eliminar de su dieta ciertos alimentos que promueven los dolores articulares.



Radiografía de una hembra de pastor alemán con displasia de cadera, se le realizó una exéresis de la cabeza del fémur, desde el primer día la perra apoya la pata, con una cicatrización más rápida y sin complicaciones.

Tiene una vida plena, sin limitación de actividad ni dolores.

Foto de la autora.

Mejoras en la reproducción

Los reproductores que consumen alimentos naturales **aumentan el número de crías en la camada**, y además la **madre** está en **mejor estado** para sacarlos adelante sin poner en peligro su propia salud.

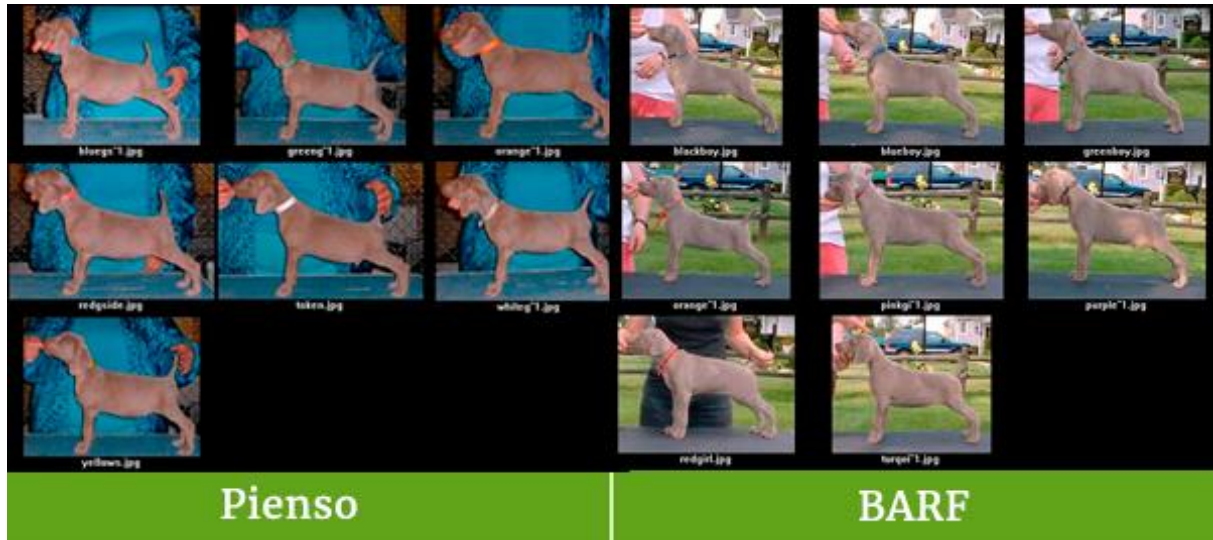
Los **sementales mejoran la calidad de su esperma**, aumentando así su fertilidad.

Crecimiento de cachorros

Al consumir comida natural desde que nacen observamos que los que se alimentan de forma natural (incluida la leche materna de madres que consumen BARF) son **cachorros más activos y con un desarrollo más rápido** en las primeras fases de su crecimiento (son cachorros más formados).

El cachorro, a partir del destete, y con una alimentación completa, **crece de forma progresiva**, a su ritmo, sin crecimientos bruscos que conllevan posibles problemas articulares en el futuro.

En esta **comparativa de dos camadas** de Weimaraners: mismo padre, diferente madre, pero de la misma línea; puedes observar la diferencia entre la primera fotografía, en la que se utilizó una marca veterinaria de crecimiento y la segunda con BARF:



Mira la tripa de los cachorros alimentados con pienso, y compara con la musculatura de los cachorros alimentados con BARF.

Fotos cedidas por Pam Wenzel, JC's Weimaraners, Garden City, Michigan (EEUU).

Mejor inmunidad y recuperación postquirúrgica

Al consumir una dieta libre de aditivos y subproductos, lo más natural posible, **el sistema inmune del perro se enfrenta mejor a los patógenos** externos, siendo más difícil que caiga enfermo.

También se observa que los perros enfermos u operados tienen una **recuperación más rápida**, y en caso de cirugía, el postoperatorio es más sencillo y rápido.



*Coco, recuperación en tiempo record de una cirugía y posterior apareamiento de manto de mayor calidad que cuando tomaba pienso.
Foto de Sandra Gamero*

Mejoras psicológicas

Ganas de comer

La dieta natural es ideal para **perros quisquillosos** con la comida, aunque realmente habría que preguntarse si son malos comedores o es que los piensos no son un alimento apetecible. Yo lo tengo claro, si me dieran pienso para comer también me pondría en huelga de hambre.

Coprofagia

La coprofagia es una **conducta en la que el perro se come las heces**. Si descartamos, con la ayuda de un profesional, que se trate de un problema conductual, podemos pensar que se debe a un **problema de asimilación de nutrientes**, es decir, el alimento no se digiere correctamente por lo que el perro sigue considerándolo “alimento aprovechable” y decide volver a comérselo.

En el caso de que ingiera las heces de otros animales, la explicación es la misma, ya que un perro que come pienso no se siente saciado y si puede aprovechará los nutrientes sobrantes en dichas heces.

Cuando un perro se alimenta con comida natural **la digestión es óptima**, por lo que los deshechos serán mínimos y el perro no

tendrá la necesidad de ingerirlos, primero porque no huelen a comida y segundo porque se sienten nutridos, no solo alimentados.

Menores niveles de estrés

Como decía en el punto anterior, no es lo mismo alimentarse que nutrirse. Con la comida natural el perro no solo ingiere alimentos (alimentarse) sino que estos alimentos le nutren en todos los sentidos, **cubriendo sus necesidades**, lo que se traduce en un perro satisfecho.

Además, algunos alimentos pueden ayudarnos, junto con una terapia conductual, a mejorar los niveles de ansiedad en el perro.

Estado de ánimo

El perro está más alegre, se nota un **aumento de su energía** y su actividad (sobre todo en perros mayores). Resumiendo... **son felices** comiendo.



Linda, perrita con un bloqueo emocional, al cambiar a BARF (nada más), según su dueña, comienza a interactuar y mostrarse feliz.

Foto de Sandra Rodriguez

“Te contaré una anécdota referente a este aspecto: cuando mi perra empezó con la comida natural, se sentía tan contenta con la alimentación que siempre, después de comer, venía corriendo donde estuviera y se lanzaba a darme lametones como loca.

Ahora se deleita con cada comida, come despacio, sin prisas, e incluso puedes verla entrecerrar los ojos, disfruta comiendo y eso yo lo valoro mucho.”

Mitos sobre la alimentación natural

Es normal que cuando comiences con esta alimentación te surjan dudas, y además, existe una **lista de mitos creados para meter miedo**. Muchos profesionales los utilizan para vender mejor su pienso, pero ¿has intentado rebatirles alguna vez sus argumentos?

A continuación expongo los más populares, junto con la argumentación que podemos esgrimir para rebatirles.

Tu perro se va a volver agresivo al comer carne cruda

No es cierto que un perro se vuelva agresivo porque coma alimentos naturales, de hecho, tengo pruebas de **perros reactivos**, que con una alimentación natural completa, se relajan y son más fáciles de trabajar.

En ocasiones puede suceder, que al inicio de una dieta natural, un perro que previamente tiene problemas de **protección de recursos** (es decir, que se pone “agresivo” ante la comida) aumente este tipo de conductas. Esto se debe a la atracción que la comida natural supone para estos perros, ya que la consideran un bien preciado, pero esto no es por culpa de la alimentación, sino de la educación o problemas conductuales previos del perro.

Tampoco atacará a animales ni ganado por el hecho de comer BARF, es cuestión de educación.



*Pandora, perra de caza comiendo pollo y conviviendo sin problemas con gallinas.
Foto de Alba Kon Kenai*

La carne tiene muchos parásitos, no puede comerse cruda

Aquí tenemos mucho que explicar:

Primero, como hemos visto anteriormente, **el perro tiene un sistema digestivo diseñado para comer carroña**, es decir, su pH ácido, su intestino corto, etc., le hace apto para comer carne cruda sin preocuparnos de los parásitos.

¿Te imaginas un lobo con la sartén a cuestas?

Segundo, siempre **se recomienda comprar en carnicerías de confianza**, por lo que una **carne apta para consumo humano** pasa una serie de controles sanitarios, con lo que es imposible que lleve una carga patógena significativa.

Tercero, como norma **se aconseja congelar la carne durante 3 días**, por precaución y sobre todo porque los dueños estamos más tranquilos.

Los huesos son peligrosos porque se astillan

Esto es una verdad a medias. Los **huesos cocinados** son peligrosos para cualquier animal ya que pierden su estructura molecular, pierden el agua y se vuelven duros y problemáticos.

Cuando alimentamos de forma natural los huesos se dan **crudos y rodeados de carne**, de esta manera no correremos el riesgo de provocar problemas gástricos.

Con los huesos, hay que tener la **precaución de no excedernos** para no provocar estreñimiento. Para eso tenemos las tablas de cantidades de las que hemos hablado anteriormente.

Las **urgencias veterinarias** que yo he visto han sido por **huesos cocinados**, típico de los perros que meten el hocico en la basura o que en las fiestas se ponen hasta arriba de sobras.

Por eso es muy importante que los huesos sean siempre crudos, en el caso de los carnosos rodeados de carne y en el caso de los recreacionales de un tamaño adecuado.

Entiendo el miedo que tienen algunos veterinarios, pues es algo desconocido para ellos. La asignatura de nutrición en la carrera (según me han contado varios veterinarios) está enfocada a los animales rurales, y la parte de perros y gatos está “promocionada” por empresas de piensos. Cuando trabajaba de ATV, las charlas sobre nutrición estaban patrocinadas por una de las marcas más famosas en el mundo del pienso.

Así que si eres veterinario y estás leyendo esto, te pido que tengas la mente abierta, y que no rechaces por miedo o ignorancia que nuestros clientes alimenten a su perro de forma natural y sana.

A ti como dueño y responsable de tu perro, te aseguro que cada vez hay más veterinarios a favor de BARF, aparte de un mayor número de asesores nutricionales (como es mi caso).

En la url <https://youtu.be/zuvebcFDGOk>, puedes ver un vídeo de mis perras disfrutando de unas alitas de pollo, sin ningún percance.

Tu perro puede atragantarse con los huesos y morir

Ninguna alimentación está exenta de **accidentes**, por lo que hay que tener en cuenta qué animales tenemos en casa: su modo de comer, si son ansiosos, si mastican, y el tipo de hueso que le

proporcionamos, según su edad, tamaño, y experiencia comiendo comida natural.

Obviamente, **puede haber atragantamientos** con un hueso, al igual que puede haberlo con un juguete, con un simple palo, piedra o inclusive con el propio pienso.

He visto varias **urgencias veterinarias** en este sentido: desde un pastor alemán con una **pelota atascada** en la tráquea, hasta un **golden asfixiado con una bolita de pienso**.

Los accidentes ocurren.

Una de las razones principales de escribir este libro es para ayudarte a que la alimentación natural para tu perro sea lo más segura posible, con las precauciones que te he comentado anteriormente en la sección de **alimentación natural completa**.

Si tu perro es ansioso, sujeta la comida con tus manos. Puedes ver como lo hago con Logan en este video:

<https://youtu.be/zVCVLiZR3hw>.

El pienso tiene todo lo necesario por ser equilibrado

Los piensos tienen “**todo lo necesario para que el dueño se sienta tranquilo**” es el mensaje con el que la publicidad engañosa nos bombardea a diario.

En la sección de **composición del pienso**, ya hemos destapado algunas de las atrocidades que hacen con los piensos, de los ingredientes de ínfima calidad que los componen y las consecuencias a corto, medio y largo plazo de alimentar a nuestro perro con pienso, pero si aun así no lo tienes claro, te lanzo una pregunta:

Si creasen pienso y latas de comida para personas, ¿lo consumirías?

Veamos un ejemplo gráfico:



Foto de Chris Godfrey, traducida.

Observando la fotografía, ¿qué prefieres la lata o los platos de comida por separado?

Yo también prefiero comer plato a plato, por muy completa que me aseguren que es la lata y la comodidad que conlleva echarla en mi plato y servirla para comer.

Hay que tener amplios conocimientos de nutrición para no desequilibrar la dieta

¿Cuántos de nosotros calculamos los requerimientos nutricionales que necesitamos a diario?

Como humanos, no tenemos en cuenta las proteínas, grasas e hidratos de carbono ideales según nuestra talla, edad, peso y actividad. ¿Por qué hacerlo con nuestro perro?

No es cierto que haya que ser veterinario nutricionista para alimentar a nuestros animales de forma natural. De hecho muchos de nosotros poseemos más conocimientos que muchos veterinarios, ya que su asignatura de alimentación en la universidad está asistida por patrocinadores de piensos.

Lo importante en esta alimentación es **informarse a fondo**, no tener prisa y dar variedad a nuestros animales, ya que así supliremos cualquier carencia.

Ni tú ni tu perro podéis controlar lo que coméis a diario. El equilibrio nutricional se consigue con el tiempo, no se pueden dar todos los nutrientes necesarios a diario, nos volveríamos locos.

Por eso durante la semana variamos las carnes, pescados, frutas y verduras, para tener una alimentación variada y completa.

Este tipo de alimentación es mucho más cara que los piensos
Si comparamos la alimentación natural con un pienso de gama baja (pienso de supermercado), sin duda es más cara. Pero si buscamos ofertas, cogemos confianza con el carnicero, un arcón congelador para aprovecharse de las ofertas, etc... puede ser incluso más barata que un pienso de gama alta.

En mi caso, tengo tres perros grandes y gasto una media de un euro por perro al día.

He recogido el gasto mensual en la siguiente **tabla**.

	CANTIDAD MENSUAL	PRECIO POR KG	TOTAL AL MES
POLLO ENTERO	25,2KG/MES	0,50 €/KG	12,6 €
FALDA DE CORDERO	11 KG/MES	1,99 €/KG	21,89 €
CONEJO	4,4 KG/MES	3,30 €/KG	14,52 €
CORAZON TERNERA	5,38 KG/MES	2,2 €/KG	11,84 €
SARDINAS	3,96 KG/MES	2,5 €/KG	9,9 €
VISCERAS	6,16 KG/MES	1,5€/KG	9,24 €
VERDURAS/FRUTAS	6,16 KG/MES	1,5 €/KG	9,24 €
HUEVOS	24 HUEVOS/MES	0 € (SON PROPIOS)	0 €
GASTO TOTAL AL MES			89,23 €

No obstante, **no sólo debemos centrarnos en el gasto diario de comida**, también debemos pensar en la calidad y sobre todo en el gasto a largo plazo. Esta alimentación nutre a los animales y les otorga un sistema inmune más sólido, lo que hace que aparte de ahorrar en la comida, **ahorremos en salud**, evitando por norma general muchas **visitas al veterinario** por problemas de alergia, cáncer, obesidad, etc.

Se tarda mucho tiempo en preparar la comida

Es cierto que **no es tan cómodo como el pienso**. El día que haces la compra tardas varias horas (si tienes tres perros grandes como yo) en hacer paquetes y guardarlos, pero después sólo tienes que descongelar el día anterior y servir. En realidad, en cuestión de unos días le coges el truco y ya va todo más fluido.

Puede que dé algo más de trabajo preparar esta comida, pero a la larga ahorraremos tiempo en visitas al veterinario, y no sólo eso, lo importante es la **satisfacción de ver a nuestros amigos disfrutar comiendo**, e incluso volverse hacia nosotros y darnos algún lengüetazo después de comer que te hace pensar que te dan las gracias.

¡Y no! no significa que nos estén probando... :-)

Tanta proteína es mala y causa fallo renal

Lo primero que tenemos que entender es que **gramos de proteínas no es igual a gramos de carne**. En BARF se proporcionan aproximadamente los mismos gramos de proteínas que en los piensos; por ejemplo, 100 gramos de un filete de ternera equivalen a 19,10 gramos de proteínas.

Además, **un exceso de proteínas en un perro sano no es ningún problema de salud**. No son humanos, su cuerpo está diseñado para comer carne en cantidad, modificarlas en otros nutrientes o acumularlas para cuando no haya, y en un último caso eliminarlas por la orina sin ningún problema.

En cambio **el defecto de proteína animal de calidad** sí que puede generar problemas de salud serios.

Incluso en la mayoría de los perros con problemas renales se sigue administrando una cantidad normal de proteína, ya que **lo importante no es la cantidad, sino la calidad**, y qué mejor calidad que la proteína del alimento natural.

Sólo en **determinadas patologías** puede que tu perro necesite una dieta especial, diseñada para él, por eso es tan importante tener un asesor nutricional que te ayude junto a tu veterinario de confianza, a [crear esa dieta específica](#).

Te contaré **algo curioso**: actualmente hay en el mercado “piensos naturales” con una alta cantidad de proteínas, los cuales son desacreditados por el mismo motivo que BARF, porque se supone que aportan un exceso de proteínas. Ya hemos hablado de la falta de fundamento de este argumento, pero sí quisiera hacer hincapié en que es cierto que a muchos perros esos piensos les producen diarreas, mientras que una dieta natural no, ¿Por qué? porque **la calidad de la proteína no es la misma**.

Se debe cocinar la comida, nunca darla cruda

Generalmente la **comida cruda** es asimilada **mucho mejor** por nuestros animales. De hecho, en estado natural no me imagino a ningún perro llevando consigo una sartén por si caza algo ponerlo al dente...

Puede haber casos de perros que no toleren la carne cruda, de manera que tendremos que iniciarles poco a poco, cocinando la carne (huesos nunca) y presentándosela progresivamente más cruda, para que no pierda propiedades por la cocción.

Cada individuo es un mundo.

Los perros no digieren los huesos

Los huesos carnosos aportan el calcio, entre otros nutrientes. Una dieta a base sólo de carne no es sana y podría llevar a deficiencias.

Como escribía anteriormente, si un perro está sano, su PH digestivo ayudará a asimilar los huesos, aunque es **cierto que al iniciarse pueden requerir de un tiempo de adaptación** a la dieta, y a la digestión de los huesos. Esto se debe a que su sistema

digestivo se ha adaptado a las necesidades digestivas de los piensos.

Si das carne cruda a tu perro, se le pudre el hígado

Una vez más **no existe ningún estudio** que demuestre esto. Supongo que se refiere al exceso de proteína por lo que nos remitimos nuevamente al mito de la proteína.

Si tu perro come pescado o carne de cerdo, se le cae el pelo y padecerá de sarna

Esto también lo he oído, y no sé con qué fundamento.

Uno de los **mejores aportes naturales** para una piel y pelo brillante, hidratado y nutrido es la **grasa animal**, entre ellas los ácidos grasos, omega 3, 6 y 9, que aparecen en mayor o menor medida en carnes y pescados de una dieta variada.

Un perro puede comer un pienso vegano

Puede comer un pienso vegano, pero **no se nutre** de él. Este caso no es diferente al de cualquier pienso, la materia prima es de baja calidad por lo que los nutrientes los obtienen añadiendo aditivos de todo tipo, pero esto no quiere decir que el perro esté nutriéndose con un pienso vegano, **a medio o largo plazo acabará pasando factura a su salud.**

La **proteína vegetal** no es igual a la animal, por lo que su asimilación en tu perro no será adecuada, no la aprovecha de forma efectiva, dando lugar a **carencias nutricionales**. Esto es **extrapolable** a la relación entre, **grasas vegetales y grasas animales.**

Los perros no son veganos, son carnívoros adaptados. Al igual que respetamos la naturaleza de una vaca que debe comer hierba y no un filete, un perro sí que debe comer carne.

No es ético alimentar a un perro como si fuera un herbívoro, en mi opinión sería someterlo a un maltrato animal.

Si tu dóberman come alimento natural le crecerá la masa cerebral

El crecimiento anormal del cerebro de un dóberman no es más que un ridículo mito que por supuesto no tiene que ver con la alimentación; ni siquiera con la raza en sí, sino con un problema de salud llamado **hidrocefalia**.

Este problema no es que cause el aumento del cerebro del animal, sino que causa un aumento de líquido que produce dolor en el perro haciéndole más reactivo ante situaciones como el contacto físico.

Por supuesto **esta dolencia se puede tratar**, y no tiene nada de real que los perros que la padecen se vuelvan locos. El problema es que por el dolor que sienten se hacen más reactivos.

Esta lista de mitos se realizó en conjunto con muchos de los usuarios del grupo de Facebook llamado [“Nutrición natural en pequeños animales”](#). Durante una “discusión”, todos escribimos aquellas frases típicas que te dice la gente cuando sabes que das una comida natural a tu perro, la verdad es que fue un trabajo en equipo y lo agradezco desde aquí.

¿Por qué comencé este tipo de alimentación en mis perros?

Sookie



Desde cachorro, Sookie siempre tuvo problemas digestivos, es una hembra de pastor alemán de trabajo que parecía un galgo en vez de un pastor alemán.

Así que como ya había estado un año investigando sobre la alimentación natural, me dispuse a recopilar todo lo necesario para ponerlo en práctica, ya que ningún pienso, ninguna marca le sentaba bien.

Cuando tenía unos 6 meses, Sookie empezó a cojear de una de sus manos, y después de un diagnóstico veterinario, se confirmó que tenía displasia de codos y caderas.

En la operación de codo, se le realizó una artroscopia y se le tuvo que romper el cúbito, para que no se metiera dentro del codo, lo

cual le producía dolor al caminar. Así que la operé, manteniendo la dieta natural después de la cirugía.

En este caso le di una dieta blanda unos días y después dieta normal, reforzando en alimentos como el hígado de ternera, para mejorar la cicatrización, además de enzimas digestivas y probióticos para que la medicación no le fastidiara mucho el estómago, ya sabes, diarreas, vómitos...

A los 2 meses la perra estaba perfecta, la cicatrización era impresionante, y el hueso nuevo generado por su propio cuerpo, perfecto.

Se recuperó en 2 meses de una cirugía en la que nos daban para 6 meses.

Obviamente la alimentación tuvo mucho que ver (dicho por su traumatólogo).

Después de eso continuamos encantados con la dieta natural y complementos como antiinflamatorios naturales, o el colágeno del que he escrito antes.

Al año siguiente se le rompió accidentalmente el ligamento de una de las rodillas. En esta ocasión, tras otra operación, salió del veterinario el mismo día de la intervención tirando de las auxiliares, demostrando una recuperación y fuerza impresionante.

Hace un año, tuve que operarla de una de las caderas (diagnosticado con 6 meses). La intervención consistió en una exéresis del fémur, (puedes ver las fotos en el apartado de mejoras de problemas articulares).

Al ver a mi perra no puedes creer que tenga tantos problemas articulares, y sin duda la alimentación natural ha contribuido a su bienestar.

Nuka



Recogida con 1 año de un albergue de perros. Al principio la tenía en acogida (aún no la había adoptado pero le daba un hogar temporal). Por ello, tenía que darle pienso para comer (que es lo que facilitan las protectoras de animales en estos casos), pero la perra se negaba a comer (también debido a un miedo extremo hacia las personas), así que un día le di lo mismo que a Sookie y devoró la comida.

Gracias a esta alimentación mejoró el pelo y tiene una musculatura impresionante (a pesar de ser una hembra castrada). De hecho, mis dos perras lo están y no están gordas, están fibradas, atléticas, sin una pizca de grasa corporal.

Finalmente Nuka se quedó en casa de manera definitiva, y hoy sigue disfrutando de su comida natural, aunque es la más tiquismiquis de todos, sobre todo con las verduras y el pescado.

Logan



El último en llegar. Sacado de la perrera por una amiga que me pidió tenerlo en acogida.

El pobre cachorro estaba fatal: anemia grave y unos picores horribles que no le dejaban dormir, producidos por un hongo oportunista llamado malassezia. Puedes ver su foto de cachorro, en el apartado de mejoras de pelo y piel.

Aunque querían hacerle una transfusión, le pedí unos días al veterinario para intentar mejorar su estado con comida natural. Añadí vísceras a su dieta, pescado azul y huevos. Comía lo mismo que las hembras, solo que él comía 1,5 kg de media, de comida al día. A los 15 días, en la revisión, el cachorro estaba fuera de peligro de la anemia, empezó a mejorar las heridas de la piel y a tener menos picores.

En ningún momento se le medicó. Solo se le acompañó la dieta con baños, con un champú específico, únicamente 3 baños.

Ahora es un perrazo de 40-45 kg perfecto de salud, musculado y feliz con su comida natural.

Dieta BARF para perros

Es de esos perros que comen a velocidad del rayo, pero sabe comer, y nunca ha tenido ningún problema con los huesos ni ningún otro alimento natural.

Además ¡Le encanta todo!

Recursos

Esto es una recopilación de libros y webs interesantes, en las que alguna vez he consultado algo, y productos que yo misma he comprado y me han resultado útiles.

Libros en castellano

- [La dieta canina de alimentos crudos](#) - Carina Beth Mac Donald.
- [El negocio con la salud de nuestros perros y gatos](#) - Jutta Ziegler.

Libros en inglés

- [Raw Meaty Bones: Promote Health](#) - Tom Lonsdale.
- [Raw and Natural Nutrition for Dogs](#) - Lew Olson.
- [Give your dog a bone](#) - Dr. Ian Billinghurst.
- [Natural Nutrition For Dogs & Cats](#) - Kymythy Schultze.
- [Work Wonders: Feed Your Dog Raw Meaty Bones](#) - Tom Lonsdale.
- [Dr. Becker's Real Food for Healthy Dogs and Cats](#) - Beth Taylor.

Webs interesantes

No solo hablan sobre alimentación natural, también sobre otras terapias naturales aplicadas a nuestros amigos peludos.

- [Dogs Naturally Magazine.](#)
- [Healthy Pets.](#)
- [Alimentos.org](#)

Grupos de debate y blogs de Facebook

Grupos con mucha información y sobre todo ayuda desinteresada por parte de administradores y usuarios.

- [Grupo de alimentación natural en pequeños animales.](#)
- [Blog Rodney Habib.](#)
- [Planet Paws.](#)

Utensilios

Una lista de productos que te serán de ayuda si comienzas con la alimentación natural.

- [Báscula de cocina.](#) Necesaria para pesar toda la comida, sobre todo cuando comenzamos con la alimentación. Es la misma que uso yo.
- [Tijeras.](#) Imprescindibles para cortar. Yo troceo con ellas pollos enteros perfectamente.
- [Cuchillo.](#) Igual de útil que las tijeras, todo depende de lo que te sea más cómodo.
- [Tabla de cortar.](#) Necesaria para no estropear la encimera de casa.
- [Batidora.](#) Para los purés, seguro que tienes una en casa.
- [Tuppers.](#) Necesarios para congelar la comida.
- [Bolsas de congelación.](#) Opción más económica para almacenar.
- [Bandejas.](#) Para separar la comida en la nevera y descongelar sin manchar.
- [Picadora de carne y hueso.](#) Útil si tienes un perro que por alguna razón no puede comer los huesos carnosos enteros. Esta la uso yo para la comida de mi erizo.
- [Arcón congelador.](#) Para cuando compras tanto que tu nevera se queda pequeña. Es el que tenemos en casa.
- [Envasadora al vacío.](#) Ideal si no tienes mucho espacio, reduce el tamaño de la comida al mínimo, sin necesidad de tupperts.
- [Bolsas de envasar.](#) Obligatorias si compras la envasadora.

Recetas

Gelatina natural

Esta receta me la enseñó mi amigo Vincenzo De Ioanni, veterinario con amplios conocimientos en alimentación natural y otras terapias alternativas.

Para aprovechar las patas de gallina/pollo (también valen los demás alimentos de la tabla de colágeno) y hacer colágeno.

Es ideal como **condroprotector** (fuente óptima de glucosamina y condroitina) para las articulaciones de nuestros perretes, sobre todo si tienen algún problema articular.

También puedes usarla para **perros melindrosos** que no quieren comer las verduras o las vísceras, así suelen aceptarlas mejor.

Cocinar 5 patas de gallina en 1 litro de agua 20 minutos en una olla a presión.

40/50 minutos en una olla normal a fuego lento.

Sacar las patas y poner el caldo en una cazuela hasta que se enfríe.

Sacar la grasa con una espumadera.

El colágeno se queda abajo.

Congelar el colágeno en cubiteras de hielo tupper.

Dosificación:

1 trocito de gelatina o cubito al día.

Golden Paste

Una receta obtenida y traducida del grupo de Facebook [Turmeric User Group](#).

Ingredientes para rellenar un bote de mermelada.

- 250 ml de agua (un vaso)
- 50 gr de cúrcuma

- 35 ml de aceite de coco u oliva virgen extra de primera presión en frío (2 cucharadas y media)
- Algo más de media cucharadita de café de pimienta negra (mejor sin moler, se muele en el momento)

Preparación

Se pone en un cazo la mitad del agua junto a la cúrcuma y se va cocinando a fuego suave durante unos diez minutos. - Se va revolviendo durante ese tiempo y se añade el resto de agua hasta que se hace una crema espesa casi como un yogur. - Pasado ese tiempo se retira el cazo del fuego y se añade el aceite de coco y la pimienta a la mezcla, estos dos últimos ingredientes no se cocinan. - Se mete en un frasco previamente esterilizado. Se mantiene en la nevera hasta 10 días.

Dosificación

1 cucharadita de café 2 veces al día para un perro de 30 kg (ajustar según el peso del perro)

Propiedades y contraindicaciones

La golden paste se hace para potenciar los efectos de la cúrcuma y facilitar su absorción así que nos centraremos en sus propiedades más destacables: antioxidante, anticoagulante, anti inflamatoria, antimicótica, analgésica, estimulante de la producción de bilis y protector/regenerador hepático. Por sus propiedades es recomendable en casos de animales con cáncer, colesterol, hepatopatías y cualquier proceso inflamatorio (todas las -itis).

Precauciones

Sus propiedades hacen que esté contraindicada en casos de animales con problemas de coagulación (antes de una cirugía y en el postoperatorio también sería conveniente evitarla), con úlceras gástricas y en casos de cálculos biliares/obstrucción de los conductos biliares. En estos casos que se describen o en animales con patologías importantes es IMPRESCINDIBLE consultar la conveniencia de su administración con un veterinario.

Puré de la abuela

Receta de mi madre, especialmente indicada en perros que no quieren comerse las verduras tal cual, al tener más sabor que las verduras al vapor o crudas, las aceptan mucho mejor.

También se puede incluir en él alimentos que le den más sabor, como las vísceras, así puedes engañar a tu perro para que se las coma, si no le gustan tal cual.

Puedes añadir las verduras que quieras.

Ingredientes

- 1 calabaza o un par de bolsas de calabaza ya troceada.
- 1 puerro.
- 3 calabacines.
- 4 patatas pequeñas o 2 grandes.
- 3 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen.
- 6 quesitos.

Preparación:

Pelamos y troceamos las verduras.

Yo las troceo pequeñas para que me entre más cantidad. A la calabaza no le quito la piel (la lavo bien) porque he visto que queda una textura más suave al puré y me gusta.

En una olla exprés echamos un chorro de aceite de oliva y rehogamos los dientes de ajo.

Cuando estén doraditos añadimos poco a poco las verduras y vamos removiendo.

Cuando ya estén todas las verduras echadas (no echamos ni las pipas de calabaza ni los quesitos) añadimos agua hasta cubrirlas y dejamos que hierva.

Dieta BARF para perros

Cuando echa a hervir cerramos la olla y la dejamos a fuego medio 20 minutos.

Abrimos la olla y sacamos el exceso de caldo para que no quede una textura muy líquida, si no de puré, pero ¡no se tira el caldo!

Este caldo podemos usarlo como agua en el bebedero, para hacer gelatina, para dárselo cuando están malitos, o para hacernos nosotros algún caldito ahora que viene el frío ;-)

Cuando ya hemos retirado el caldo, añadimos las pipas de calabaza y los quesitos.

Trituramos todo y envasamos para meter al congelador.

Dosificación: la cantidad de verduras que corresponda por peso, según las tablas de ingredientes.

Sobre la autora



Mi nombre es Verónica Vicent, y en este apartado voy a intentar resumirte un poco cómo y por qué he llegado hasta aquí.

Desde bien pequeña mi gran pasión ha sido la veterinaria, adoro a los animales y me encanta cuidar de ellos.

Hace unos años, mientras trabajaba en una clínica veterinaria, recibí muchas **charlas de marcas de pienso**, pero nunca me sentí conforme con lo que me contaban, mi sentido común me decía que **algo que no parece comida de verdad no puede ser tan maravilloso** como lo pintaban, así que me puse a investigar por mi cuenta alternativas más naturales y sanas.

Estudí mucho gracias a la Dra. Dolores Sánchez Peñalver, pues **hace 7 años** no había tanta información sobre alimentación

natural como la hay ahora, sólo tenía un foro de personas con experiencias propias, dirigido por ella, y mucha información en otros idiomas de pioneros como Ian Billinghurst, Tom Lonsdale o el Dr. Richard Pitcairn, pues en España siempre hemos ido un poco más despacito en este tema, ¡pero cada día vamos a más!

Gracias a mis **estudios de Dietética y Nutrición** en personas y a lo que he ido aprendiendo sobre **alimentación natural para animales**, he podido tener **amplios conocimientos** sobre este tipo de alimentación y de sus variantes, todas adaptadas a **perros, gatos, hurones y ahora erizos africanos**.

He dado **charlas** a distintos grupos de personas: particulares, escuelas caninas, protectoras de animales.

Llevo junto a otras maravillosas administradoras un **grupo de Facebook** con casi 14 mil usuarios.

También me han **pedido consejo** sobre alimentación muchas personas, tiendas de animales, veterinarios e incluso durante un tiempo fui **asesora nutricional** de una marca de comida natural ya preparada y congelada.

Así que espero seguir ayudando todo lo posible a abrir los ojos hacia una nutrición mejor para nuestros peludos.

Todos mis peludos, perros, gatos, hurones e incluso un erizo que tengo actualmente, **disfrutan de una alimentación libre de piensos, adaptada a su naturaleza**, y todos, están sanos y disfrutan comiendo.

Ya sabes que hay muchas formas de contactarme, **vía email**, desde el **Facebook de Naturzoo**, puedes visitar mi **canal de YouTube** o si eres más de **Twitter**, también me encontrarás, y ahora también tengo **consultoría online**.

Gracias por estar ahí.

Agradecimientos

Lo primero, gracias a ti, lector, que me has dado la oportunidad de explicarte lo importante que es para mí el mundo de la alimentación natural.

Sé que hay muchas más cosas que decir y ojalá volvamos a vernos en mi próximo libro.

Si eres veterinario, me enorgullece que me hayas dedicado tu tiempo, que te hayas preocupado al menos por informarte y no cerrarte en banda, frente al uso de los tradicionales piensos; espero haberte ayudado.

A todas esas personas que me han cedido sus fotos para poder hacer este libro, no solo educativo, sino también precioso, desde mi punto de vista.

A mis amigos y familia, obviamente ellos me han ayudado a convertir mi pasión en mi trabajo, me han aguantado las malas caras al pasar frente a un estante de comida para animales en un supermercado, y me han hecho caso con total confianza, cuando les he dado recomendaciones sobre alimentación natural, poniendo la salud de sus compañeros de cuatro patas en mis manos, algo que me hace sentir apoyada y muy feliz.

A mi pareja Miguel Ángel, que me ha ayudado en los aspectos técnicos del libro; y a Andrés, que ha sido mi editor, gracias por la ayuda.

Tengo que dar una mención especial a mi perra Sookie, gracias a ella, tuve la oportunidad o casi obligación de lanzarme a poner en práctica lo que sabía de alimentación natural. Confieso que, como todos, yo también pasé una fase de miedos ante la idea de no hacerlo bien y perjudicar la salud de mi perra, pero 6 años y medio después, sé que es lo mejor en la vida que he podido hacer por ella y jamás regresaré al pienso.

Por supuesto, hago una gran referencia a todos mis animales, que me han obligado a mejorar, seguir formándome y adaptarme

a sus necesidades y gustos, ya sean perros, gatos, hurones o erizos.

Sois tantas las personas a las que me queda por agradecer el apoyo que dedicaría un libro entero, por lo que... ¡Gracias a todos!

Apéndice

Descargo de responsabilidad

Actúa con prudencia, sentido común y responsabilidad. Tú eres el responsable último del bienestar de tu mascota, así que no me hago responsable de las consecuencias derivadas de la puesta en práctica de ninguno de los consejos publicados en este libro. Consulta con tu veterinario antes de alterar un tratamiento con medicamentos, o de comenzar cualquier programa de dieta, ejercicio o suplementos.

La información contenida en este documento se presenta únicamente con fines educativos e informativos y no sustituye el diagnóstico o tratamiento de un médico veterinario autorizado. Los consejos ofrecidos no deben considerados una garantía legal de obtención de resultados.

Escribo el libro con el mismo espíritu con el que aconsejaría a un amigo. Como todos, puedo equivocarme y seguramente lo hago. Si detectas algún error, puedes dejarme un comentario y estaré encantada de corregirlo.