Ingredientes

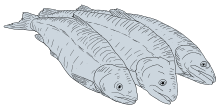
en la dieta BARF

Lo más importante es que, una vez hayamos logrado que nuestro perro se adapte a la nueva dieta, mantengamos una **variedad** tanto en los cortes de carne usados, cómo en las vísceras, y el origen de la proteína. También en los vegetales dentro de lo posible. Así lograremos una **dieta equilibrada y completa.**

Carne Magra

Nos referimos principalmente a la **carne blanca**, que es pobre en grasa y fácil de digerir. Por este motivo está indicada para la transición, o para salir de cuadros digestivos cómo los vómitos o las diarreas de origen nutricional.

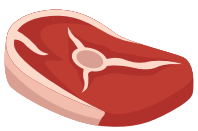
Algunos ejemplos son: carne de pollo, carne de pavo, carne de conejo, pescados blancos.



Carne Semigrasa

Con carne semigrasa hacemos referencia a cortes de carne con su contenido en grasa. Los carnívoros **necesitan consumir grasa**, por eso es importante conservarla. La grasa que ofreceremos será en relación al tamaño del animal. No ofreceremos excesos ya que puede resultar difícil de digerir. El concepto es no desgrasar las carnes, sino conservar la grasa sólo retirando los excesos.

Solemos usar carnes cómo la ternera, el cerdo, el cordero, el caballo, el pato, etc.



Huesos Carnosos

Los huesos carnosos son aquellos que son mitad hueso, mitad carne. Es decir, el hueso cubierto por su músculo.
Son una parte muy importante de la dieta, ya que aportan minerales cómo el calcio y el fósforo, además de proteínas y grasas.
También son una muiy buena herramienta para mantener lo dientes libres de sarro, siempre que se administren enteros.
Tenemos la opción de administrarlo entero, o triturado. Esto dependerá del animal en cuestión y se especificará e la consulta.
En caso de que consuman huesos triturados, es aún más importante ofrecer huesos recreativos regularmente, para estimular la masticación.

Los huesos que usaremos dependerán del tamaño de nuestro animal. Lo ideal es ofrecer huesos que tengan un tamaño acorde a la boca del perro.
Al principio siempre ofrecemos huesos de un nivel de masticación más sencillo, e iremos aumentando la dificultad hasta llegar al tamaño adecuado.

Por ejemplo, en perros pequeños usamos mucho los cuellos de pollo o las alitas. En cambio en perros más grandes podemos ofrecer huesos de vaca o patas de pollo.

Los huesos que usamos son:
Huesos nivel principiante y perros pequeños: cuellos de pollo, costillas de conejo, huesos de codorniz, carcasas de pollo.

Huesos nivel intermedio: conejo, cuello de pavo, alas de pollo, codorniz entera

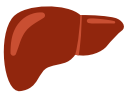
Huesos nivel avanzado y perros grandes: falda de cordero, cuello de cordero, muslos de pollo, contramuslo de pollo, pecho de ternera,

Los huesos carnosos **SIEMPRE y SIN EXCEPCIÓN SE OFRECEN CRUDOS**. Cocinados son peligrosos ya que al deshidratarse se astillan, y pueden ocasionar daños.

Hígado

El hígado es un **alimento esencial**, ya que es muy rico en vitaminas y minerales, por eso lo consideramos aparte, aunque es una víscera. Lo ideal es ir cambiando el origen de este, siempre que el animal en cuestión lo tolere bien.

Podemos usar hígado de pollo, ternera, cerdo, cordero, etc.



Vísceras

Son una importante fuente de **vitaminas y minerales**. Y debemos ir **rotando**, aunque no en exceso. Podemos variar por ejemplo, una vez al mes.
Las más utilizadas son:
-Riñón
-Seso
-Pulmón
-Bazo
-Páncreas
Idealmente, iremos variando de origen dentro de lo posible, por ejemplo, no es lo mismo el riñón de cerdo que el riñón de ternera.

Vegetales

Aunque los **perros son carnívoros**, muchos necesitan vegetales por dos motivos principales. Uno es mantener un correcto tránsito gastrointestinal, y el otro es alimentar a su microbiota intestinal. Pueden comer variedad de verduras, siempre “pre masticadas”, es decir, picadas, ralladas, o en puré, ya que no poseen los dientes adecuados para procesarlas, y de este modo facilitamos su digestión. En caso de ofrecer frutas, se ofrecerán cómo snack, o cómo la mitad de los vegetales ofrecidos en el día. Las daremos con precaución por su alto contenido en azúcar.

Los vegetales **prohibidos** son:

- Cebolla, puerro, cebollino (o cebolla de verdeo).
- Berenjena cruda.
- Tomate verde o inmaduro.
- Patatas, boniato, mandioca, maíz.
- Uvas frescas y pasas de uva.

Ofreceremos con **moderación** vegetales cómo la remolacha por su alto contenido en azúcar, o las hojas verdes cómo con la espinaca y la acelga, por su contenido en ácido oxálico.
Las crucíferas cómo son el brócoli, coliflor o la col, se darán con un **hervor previo** en caso de administrarse muy **frecuentemente**. Sino, pueden ofrecerse crudas sin problema.

Pescados Azules

Los pescados azules son parte **fundamental** de la dieta, ya que son una buena fuente de omega 3 y vitamina D. Lo daremos cómo un extra de su ración base, a no ser que el animal sufra sobrepeso, de ser así, lo restaremos a la carne que le corresponde ese día.
Lo ideal es usar peces pequeños, ya que contienen menos carga de metales pesados en sus carnes. Algunos ejemplos son: sardinas, el arenque, la caballa, el boquerón y más esporádicamente salmón o trucha.

Huevo

El huevo es muy rico en vitaminas y aminoácidos. Se administra semanalmente, 1 huevo cada 10 kg de peso aproximadamente.
Puede ofrecerse crudo, o pasado por agua (con la clara cocinada y la yema cruda), de este modo lo aprovechamos al máximo. También podemos aprovechar la tela que se encuentra adherida a la cáscara, ya que es colágeno.
Podemos usar huevos de gallina, pero también de codorniz, uno de estos equivale a 1/4 del de gallina.

Omega 3

En caso de que el animal **no pueda o quiera consumir pescado azul**, o lo **consuma cocinado**, habrá que suplementar omega 3 a partir de aceite de pescado o aceite de krill.
Esto se evaluará en la consulta dónde se indicará la dosis.
En caso de que la presentación sea en cápsulas o perlas, lo ideal es consumirla entera, pero si no fuese posible, vaciaremos el contenido sobre la ración a último momento para que no se oxide en contacto con el oxígeno. Siempre se conserva el lugar oscuro y fresco.

Probióticos

Los probióticos no son obligatorios, pero si muy recomendables en caso que el animal lo tolere bien. Son alimentos que contienen microorganismos vivos en su interior, que poblarán el intestino de bacterias benéficas, que intervienen de manera integral en un buen estado de salud.

Hay varios ejemplos, los administraremos siempre empezando por dosis mínimas, e iremos aumentando paulatinamente.
Es recomendable alternarlos, para de este modo aportar diferentes microorganismos, pero no mezclarlos.

No todos los animales los toleran bien, o toleran bien todos. Siempre evaluaremos la tolerancia.

Algunos ejemplos son:
-Yogur natural: idealmente casero, y de leche de cabra o de vaca A2. Los de vaca normales y comerciales, también sirven siempre que sean sin endulzar y saborizar.

-Kéfir de leche: idealmente casero, y de leche de cabra, aunque el de vaca también es muy beneficioso.

-Kéfir de agua: casero, teniendo en cuenta que 24 horas de fermentación tiene efecto laxante, 48 h efecto neutro, y 72 h efecto astringente.

Algas Marinas

Las ofrecemos especialmente, por su rico aporte en yodo, un mineral pobre en la dieta, y que es fundamental para mantener una dieta equilibrada.

Hay varias, pero la que más indico es el alga Kelp (Ascophyllum nodosum).
En general viene en polvo, así que simplemente se espolvorea sobre la ración, en las dosis y frecuencia indicadas.

M.V. Elbalde
Eugenia