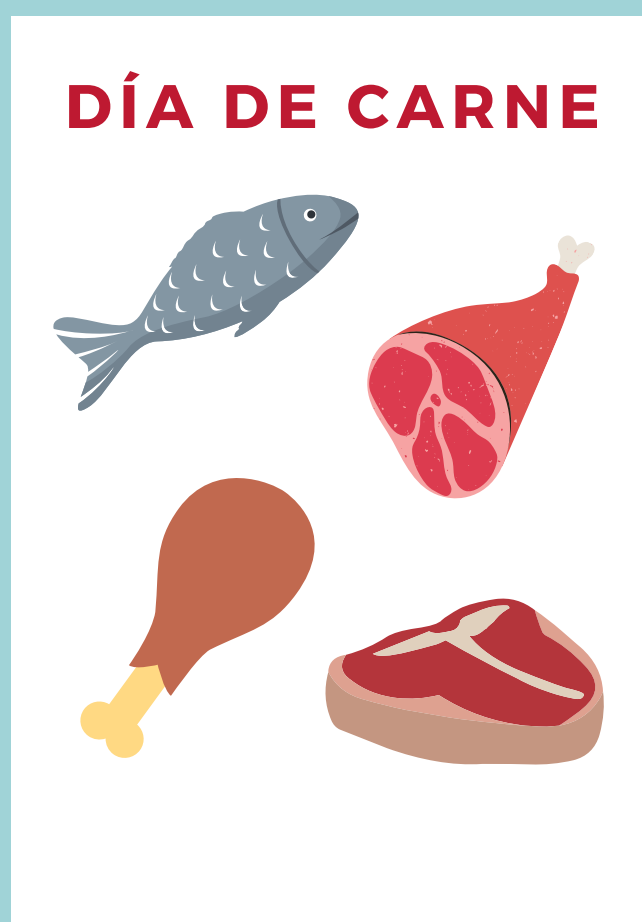


# **LA DIETA NATURAL PARA GATOS**

## **GUÍA DE INICIO RÁPIDO**



La dieta natural de los gatos se basa en lo que un felino salvaje comería naturalmente, de acuerdo con su anatomía y fisiología. Alimentar a nuestros gatos en consonancia con su verdadera naturaleza sienta las bases para una buena salud y una vida larga, además de prevenir y revertir diversas enfermedades. Para obtener más información sobre las dietas naturales para felinos y caninos, o para recibir ayuda con los cambios de dieta en caso de enfermedades, visite nuestro sitio web [TheRawKey.com](http://TheRawKey.com) (en inglés).

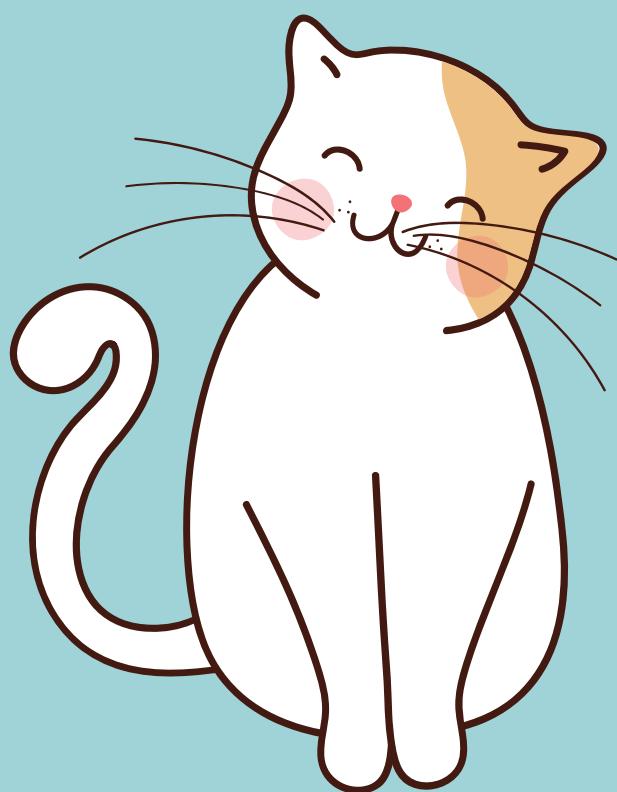
# POR QUÉ ALIMENTAMOS CON UNA DIETA NATURAL

Un tercio de los gatos alimentados con comida seca y comida enlatada estándar terminan desarrollando cáncer. Los gatos están perdiendo la vista, padeciendo enfermedades renales y cardíacas, atrofia muscular y una larga lista de otros problemas de salud a un ritmo alarmante. Los gatos viven menos tiempo y sufren cada vez más enfermedades crónicas.



Hemos sido testigos de los efectos que el alejamiento de nuestra dieta natural ha provocado en la salud humana, y ahora estamos viendo que esas mismas enfermedades se manifiestan en nuestras queridas mascotas.

Lo que comemos puede ser el mayor beneficio para la construcción de células sanas y el mantenimiento del cuerpo en su estado ideal, o puede ser la forma más lenta de veneno, que deteriora el cuerpo de forma lenta e insidiosa, provocando degeneración y enfermedades crónicas.



Tenemos la oportunidad de elegir la salud o la enfermedad para los gatos a nuestro cargo simplemente seleccionando el alimento adecuado, que se ajuste a su anatomía y fisiología. Por eso los alimentamos en armonía con la naturaleza, para que recuperen la salud óptima que les corresponde por derecho de nacimiento. Para obtener más información sobre cómo se determinó la dieta natural, visite [TheRawKey.com](http://TheRawKey.com) y adquiera mi libro.

# CÓMO ALIMENTAR

Cuando observamos la naturaleza para ver cómo se alimentarían los gatos de forma natural, vemos varios factores clave que son importantes, pero que son ignorados por la alimentación tradicional.



1. La presa natural de un gato es muy delgada, con muy poca grasa.
2. Un gato se come la presa entera, incluyendo todos los huesos y el pelo.
3. Los gatos cazan con mayor frecuencia al amanecer y al anochecer, aprovechando la poca luz.
4. En ocasiones, un gato deja algunas vísceras y algunos huesos grandes.
5. Los alimentos naturales de los gatos tienen un alto contenido de agua.
6. No todas las cacerías son exitosas. Los gatos a menudo pasan días enteros sin cazar con éxito, por lo que el ayuno periódico forma parte de su comportamiento natural.
7. Los gatos siguen un patrón de atracones y ayunos si cazan presas grandes, y comen varias comidas pequeñas si cazan presas pequeñas.

Teniendo en cuenta estos factores, desarrollamos un modelo de alimentación natural que se asemeja lo máximo posible a la forma en que nuestros gatos se alimentarían en la naturaleza. Es necesario realizar algunos ajustes en función de nuestro estilo de vida, pero cuanto más nos acerquemos al modelo natural, mejor será la salud de nuestros gatos.



# QUÉ ALIMENTAR - CARNE

Los gatos son estrictamente carnívoros y requieren carne cruda, con hueso y cierta variedad a lo largo del tiempo para imitar su alimentación en la naturaleza. Los gatos se alimentan de presas delgadas, por lo que es muy importante preparar la carne en casa en lugar de comprar alimentos comerciales ya molidos.

## Carnes:

- Pollo, gallina de Cornualles, codorniz, pavo, pato, ganso, gallina de Guinea, conejo, liebre, pescado, ratones y otras presas pequeñas son opciones adecuadas.
- Los gatos también pueden comer carne de res, cordero, cerdo, cabra, venado, canguro, avestruz, carnes de caza y la mayoría de las demás proteínas animales, pero es mejor que su principal fuente de proteína provenga de presas más pequeñas.
- La mayoría de las personas que siguen este modelo de alimentación natural utilizan pollo o gallina de Cornualles como alimento principal y luego pequeñas cantidades de las otras proteínas mencionadas para variar la dieta.
- Se recomienda comenzar con pollo entero para la transición, ya que es fácil de conseguir con sus órganos, es asequible, les gusta a todos los gatos y tiene un tamaño de presa adecuado.
- Las diferentes partes del pollo contienen diferentes nutrientes, por lo que es importante variar las porciones, en lugar de comprar solo pechuga o muslo. Alimentar al gato con todas las partes del pollo es importante, por lo que comprar un pollo entero es la opción más adecuada.
- Eliminar la mayor cantidad de grasa posible de la carne es fundamental para la salud de los gatos. En la naturaleza, las presas salvajes son muy delgadas, mientras que las carnes de supermercado se engordan para obtener el máximo precio. Quitamos la piel porque contiene mucha grasa y también permite acceder a las secciones con mayor cantidad de grasa.

# QUÉ COMER - ÓRGANOS

## Órganos:

- Los órganos son una parte importante de la dieta y deben incluirse en proporciones similares a las de las presas naturales.
- Ejemplos de órganos son el hígado, los riñones, los testículos, el cerebro, el timo, el páncreas y el bazo.
- El corazón, la molleja, los pulmones y la lengua no se consideran órganos, sino que pertenecen a la categoría de carne.
- Nuestras carnes principales deben tener los órganos intactos, como pollos enteros con menudillos, pescado entero, ratones enteros, etc. De esta manera, no es necesario añadir órganos ni huesos a las comidas.
- A veces, conseguir pollo con menudillos u órganos no es posible. En este caso, debemos obtener los órganos por separado para complementar la dieta. La mayoría de los supermercados venden hígado de pollo, riñones de res, hígado de res, hígado de cerdo y otros órganos por separado.
- Los órganos proporcionan diferentes cantidades de nutrientes en comparación con el tejido muscular. En la naturaleza, nuestros animales de compañía consumirían regularmente los órganos de sus presas, por lo que es esencial que les proporcionemos estos órganos, ya sea por separado o como parte de la presa entera.
- Cuando se alimenta con carne troceada, como carne de res o de cerdo, será necesario añadir órganos y huesos a la comida. El objetivo es imitar la cantidad de carne de órganos que habría en una comida si el animal se consumiera entero.
- Si se alimenta principalmente con presas enteras y solo se añade un poco de carne de cerdo o de res para variar, los huesos y órganos de la presa principal serán suficientes.

# ***EJEMPLOS DE COMIDAS***

## ***POLLO ENTERO, CORAZÓN DE RES, SARDINAS***

Ejemplos de comidas con un pollo entero troceado y una pequeña variedad de otras carnes y pescados. Esto es solo a modo de ejemplo; la variedad puede distribuirse a lo largo del mes o de varios meses, y no tiene por qué ser toda en la misma semana.

Día 1

Pechuga de pollo con hueso + corazón de pollo

Día 2

Sardinas enteras crudas

Día 3

Muslo de pollo con hueso + 1/2 hígado de pollo

Día 4

Ala de pollo + pechuga de pollo + molleja de pollo

Día 5

Corazón de res + muslo de pollo

Día 6

Sardinas enteras crudas

Día 7

Muslo de pollo + corazón de res

# **EJEMPLOS DE COMIDAS**

## **CERDO, ALITAS DE POLLO, HÍGADO DE RES, TROZOS DE CARNE DE RES**

Ejemplos de comidas que utilizan cortes de res o de cerdo con menor contenido de grasa como fuente principal de proteínas, acompañados con alitas de pollo para el aporte óseo e hígado de res para los órganos. Estos ejemplos tienen únicamente fines ilustrativos; la variedad puede distribuirse a lo largo de un mes o varios meses, y no es necesario que se concentre toda en una misma semana.

Día 1

Cortes de cerdo + ala de pollo

Día 2

Cortes de res + corte de hígado de res de 3 cms

Día 3

Cortes de cerdo + corte de hígado de res de 3 cms

Día 4

Alas de pollo + corte de hígado de res de 2,5 cm

Día 5

Cortes de cerdo + ala de pollo

Día 6

Cortes de res + ala de pollo

Día 7

Cortes de cerdo + cortes de res

# **EJEMPLOS DE COMIDAS**

## **GALLINA DE CORNUALLES, PESCADO, CHULETA DE CERDO, RIÑÓN DE RES**

Ejemplos de comidas utilizando un pollo entero troceado y una pequeña variedad de otras carnes y pescados. Esto es solo a modo de ejemplo; la variedad se puede distribuir a lo largo del mes y no tiene por qué concentrarse en la misma semana.

Día 1

1/4 de pollo de Cornualles + corte de riñón de res de 3 cm

Día 2

Pescado

Día 3

1/4 de pollo de Cornualles + chuleta de cerdo

Día 4

1/4 de pollo de Cornualles + corte de riñón de res de 3 cms

Día 5

Corte de riñón de res + chuleta de cerdo

Día 6

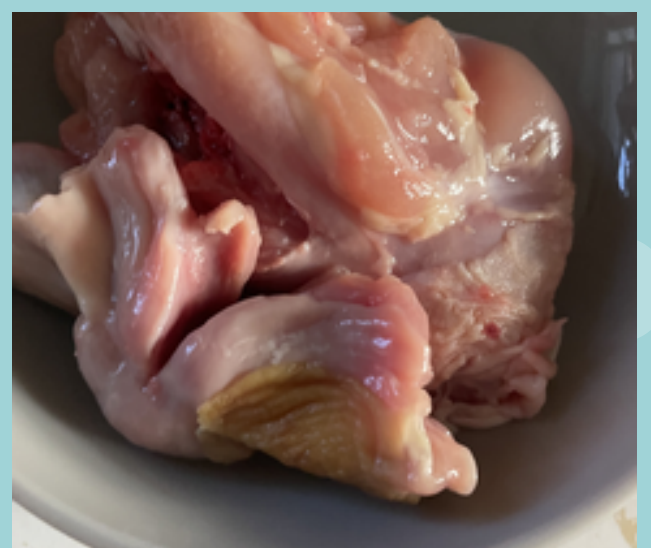
Chuletas de cerdo + corazón y molleja de gallina de Cornualles

Día 7

1/4 de pollo de Cornualles + corte de riñón de res de 3 cms

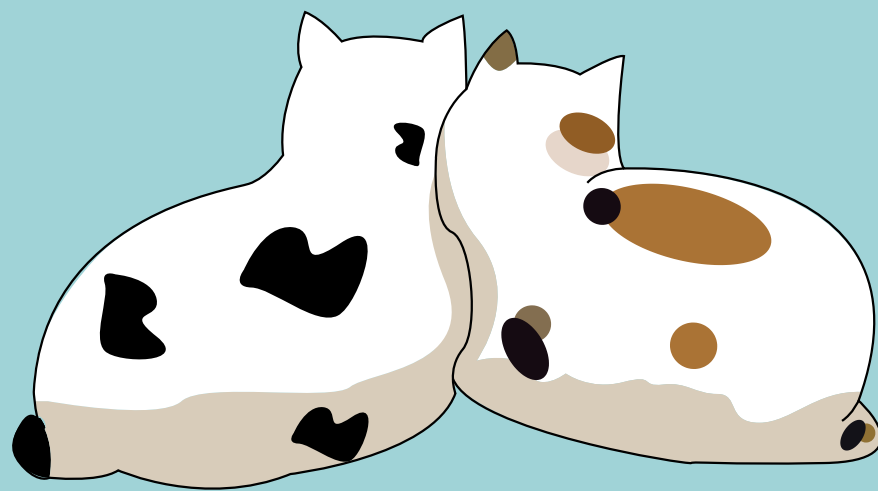
# EJEMPLOS DE COMIDAS

¡Aquí tenéis algunas fotos de ejemplos de comidas rápidas de nuestro grupo! Haz clic en una de las imágenes de abajo para ver la publicación.



# CUÁNDO ALIMENTAR

Los horarios de alimentación son flexibles, pero la naturaleza nos proporciona algunas pautas básicas sobre lo que es óptimo.



**Variar los horarios de alimentación:** en la naturaleza, las presas no aparecen a la misma hora todos los días. En su entorno natural, nuestros gatos cazarían su comida siempre que se presentara la oportunidad, por lo que sus horarios de alimentación variarían considerablemente.

**Alimentar a los animales al amanecer o al anochecer:** las condiciones de poca luz son óptimas para cazar presas, por lo que la mayoría de los carnívoros están activos al amanecer y al anochecer y duermen el resto del día. Si su horario lo permite, intente alimentarlos al amanecer o al anochecer.



**Ayuno:** en la naturaleza, no todos los días son días de caza exitosos. Incorporar un día de ayuno periódicamente imita mejor el modelo natural y permite una mayor recuperación y la eliminación de los desechos acumulados por la dieta anterior.



# CUÁNDO ALIMENTAR

Dado que la mayoría de quienes alimentan a sus mascotas con carne cruda les dan presas grandes como pollo, pavo, gallina de Cornualles o conejo, generalmente se prefiere una sola comida al día. La mayoría de los gatos se desarrollan bien con una sola comida diaria, lo que permite un descanso digestivo suficiente entre comidas para evitar problemas estomacales y que el cuerpo se recupere de la dieta anterior. Esta opción suele ser la más conveniente para nuestros horarios ajetreados y la que la mayoría de las personas elige.



Una comida abundante sacia durante más tiempo que una comida ligera. En la naturaleza, los gatos cazan a sus presas, comen hasta saciarse por completo y luego descansan. No vuelven a cazar hasta que sienten verdadera hambre, lo que a veces puede ocurrir varios días después.

Sin embargo, también tenemos la opción de acercarnos al modelo natural alternando aleatoriamente entre una comida abundante y varias comidas pequeñas.

Algunos días los gatos cazan pájaros, y otros días solo cazan insectos. En los días de caza de insectos, pueden cazar varias veces. En los días de caza de pájaros, comen hasta saciarse y luego duermen o juegan el resto del día.

Independientemente del modelo que elijas, se recomienda incluir periódicamente días de ayuno completo en los que no se ingiere ningún alimento. Esto puede ser tan solo una o dos veces al mes o incluso una vez por semana. Para estar más en sintonía con la naturaleza, nosotros optamos por espaciar nuestros días de ayuno de forma aleatoria, aproximadamente cada 10 a 14 días.



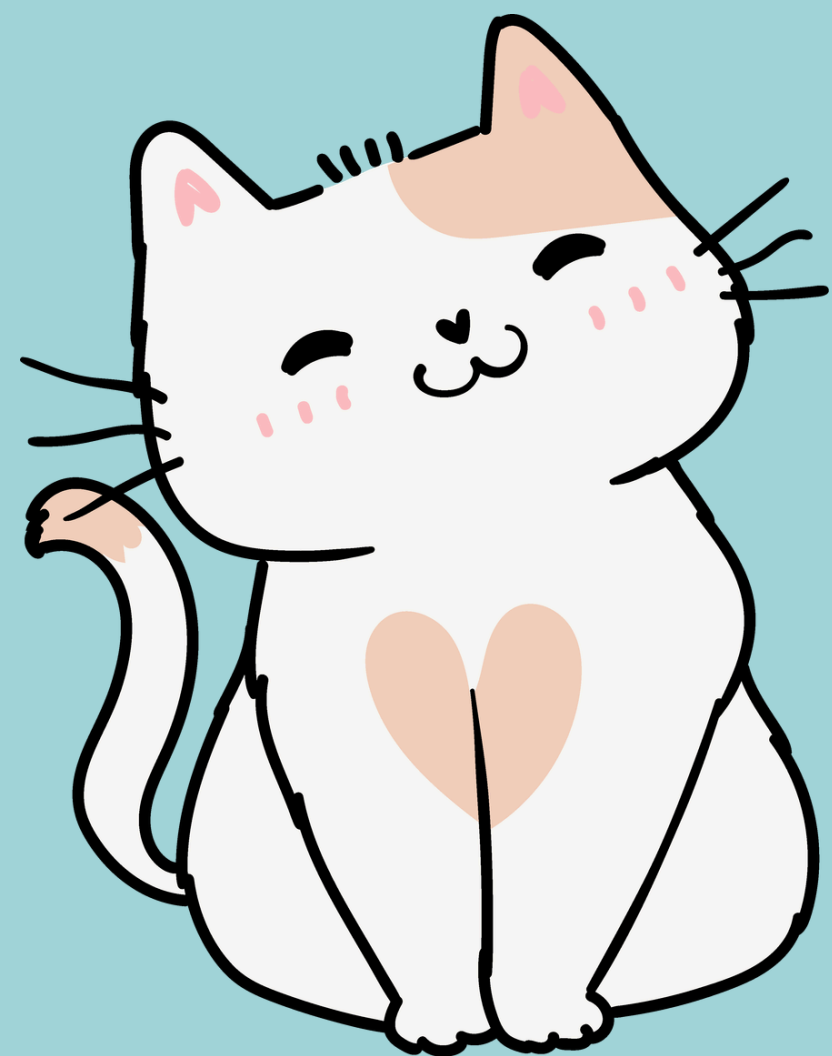
# ¿POR QUÉ AYUNAMOS?



En la naturaleza, la caza del gato no siempre tiene éxito. El ayuno forma parte de los ciclos naturales de la vida cuando no tenemos una nevera a nuestro alcance. La fisiología y la anatomía de nuestro gato se desarrollaron en función de sus necesidades en la naturaleza, no de las condiciones de nuestro hogar.

Para mantener a nuestros gatos libres de enfermedades, debemos intentar recrear sus condiciones naturales lo más fielmente posible. Esto incluye los beneficios del descanso digestivo periódico.

La digestión es el proceso que mayor gasto energético supone para el organismo. Desde el momento en que los alimentos entran en la boca hasta que son eliminados del cuerpo en forma de heces, los procesos digestivos están en funcionamiento y consumen energía que podría destinarse a los procesos de curación.

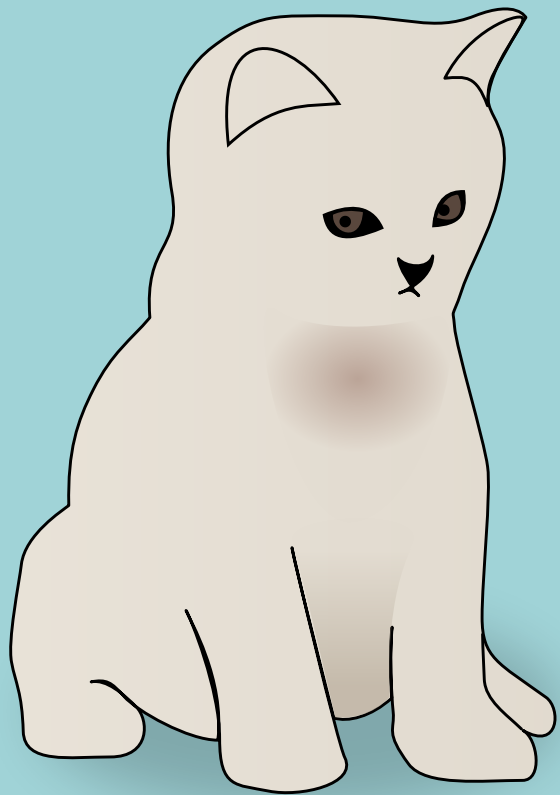


El organismo de nuestros gatos tiene la capacidad de auto-curarse y auto-limpiarse. Con el tiempo, el proceso digestivo genera una acumulación de desechos que el cuerpo necesita eliminar. Si no proporcionamos un descanso digestivo adecuado, el organismo tiene dificultades para gestionar esta acumulación de desechos y comienzan a aparecer síntomas a medida que los residuos se acumulan lentamente, interfiriendo con las funciones celulares.



El ayuno es una bendición, no un castigo. Permite un descanso y una recuperación muy necesarios y es importante para la salud óptima de nuestros compañeros.

# AYUNO PARA LA CURACIÓN



La mayoría de la gente ha oído el dicho "Alimenta un resfrío y mata de hambre una fiebre", pero pocos saben que la frase original era "Si alimentas un resfrío, tendrás que matar de hambre una fiebre". Acortar esa frase ha alterado por completo su significado, lo que ha provocado un gran sufrimiento. Verán, si alimentamos el cuerpo cuando este inicia un proceso de limpieza para combatir un resfrío, el cuerpo tiene dificultades para completar dicha limpieza.

Como se mencionó anteriormente, la digestión consume energía que de otro modo se destinaría a los procesos de limpieza y curación del cuerpo. Cuando una persona se resfría y ayuna, los síntomas desaparecen rápidamente, generalmente en 24 a 48 horas o incluso menos. Sin embargo, si la persona come o toma medicamentos al primer síntoma de resfriado, el proceso de recuperación puede durar semanas, ya que el cuerpo no puede desviar la energía de la digestión hacia los procesos de limpieza. Si la persona continúa comiendo o tomando medicamentos durante este tiempo, la fiebre incluso puede derivar en neumonía.

Los gatos, al igual que los humanos, sufren resfriados y gripe cuando sus cuerpos se ven sobrecargados, ya que poseen mecanismos de auto-curación y auto-limpieza similares a los nuestros.

Esta simple incomprensión del funcionamiento del cuerpo conduce a un sufrimiento completamente evitable. El ayuno en nuestros gatos es una oportunidad para prevenir enfermedades, permitiendo que el organismo se limpie y se regenere de forma regular. El descanso fisiológico periódico que proporciona permite que el cuerpo se limpie de manera regular y constante, en lugar de verse obligado a generar un proceso de limpieza más intenso, como un resfriado o una gripe, más adelante.

Para obtener más información sobre la importancia y los beneficios del ayuno, visite [TheRawKey.com](http://TheRawKey.com).



# CUANTO ALIMENTAR

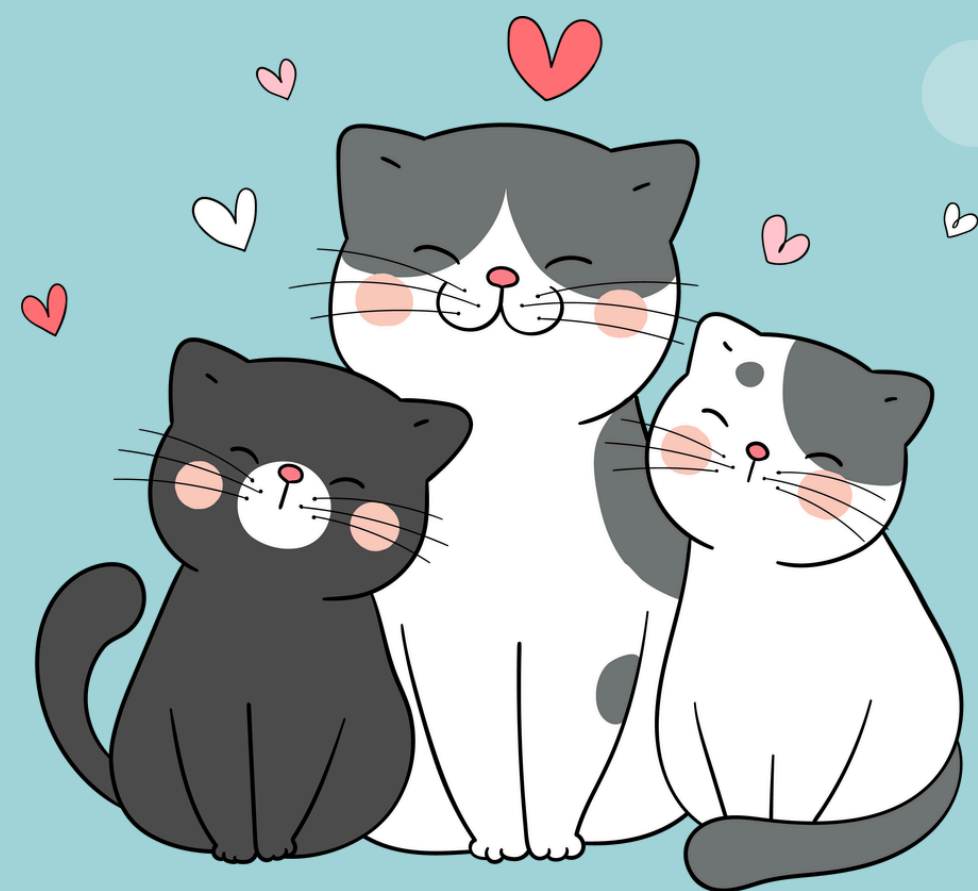


Si bien la mayoría de las personas están acostumbradas a darle a sus mascotas la cantidad de alimento que indica el paquete, la alimentación natural requiere un poco más de reflexión y esfuerzo por nuestra parte, pero no mucho. Un poco de sentido común será suficiente.

Los gatos tienen diferentes niveles de actividad, desde sedentarios hasta muy activos. El nivel de actividad de su gato y su peso actual o ideal determinan la cantidad de alimento que debe recibir. Si su gato ya está delgado y es muy activo, probablemente necesitará una porción mayor; los gatos menos activos necesitarán porciones más pequeñas. Es posible que sea necesario ajustar las porciones, aumentándolas o disminuyéndolas, a medida que pierden peso y se vuelven más activos al sentirse mejor.

Los alimentos crudos están llenos de humedad, lo que los hace más voluminosos. Cuando cocinamos los alimentos o los exponemos al calor, los deshidratamos, lo que los hace más compactos y concentrados, pero también deshidratamos el cuerpo al consumirlos.

Con una dieta natural, al eliminar gran parte de la grasa presente en los alimentos comerciales, es probable que su gato coma un poco más que si consumiera un alimento comercial con alto contenido de grasa, incluso si empieza con carne cruda molida de origen comercial.



# CUANTO ALIMENTAR

Hemos comprobado que la mayoría de los gatos se mantienen en buen estado de salud con una ración diaria que oscila entre el 4 % y el 7 % de su peso corporal ideal. Algunos gatos sedentarios o mayores pueden estar bien con tan solo un 3 %, mientras que otros pueden necesitar hasta un 10-12 %. Se recomienda empezar con un 5-6 % y ajustar la cantidad según las variaciones de peso de su gato.

Ejemplos:

5%

Gato de 3 kg: 0,15 kg o 150 gramos

Gato de 6 kg: 0,3 kg o 300 gramos

Gato de 7 libras: 5-6 onzas

Gato de 12 libras: 9-10 onzas

7%

Gato de 3 kg: 0,21 kg o 210 gramos

Gato de 6 kg: 0,42 kg o 420 gramos

Gato de 7 libras: 7-8 onzas

Gato de 12 libras: 13-14 onzas



La fórmula para determinar la cantidad de alimento es:

Para kilogramos y gramos:

Peso del gato en kg x porcentaje de alimento = tamaño de la porción en kg o peso del gato en kg x porcentaje de alimento x 1000 = tamaño de la porción en gramos. Ejemplo: 6 kg x 0.05 = 0.3 kg x 1000 = 300 gramos.

Para onzas y libras:

Peso del gato x 16 (para convertir a onzas) x porcentaje de alimento = tamaño de la porción en onzas. Ejemplo: 7 libras x 16 = 112 x 0.05 = 5.6, por lo que se deben administrar entre 5 y 6 onzas por comida.

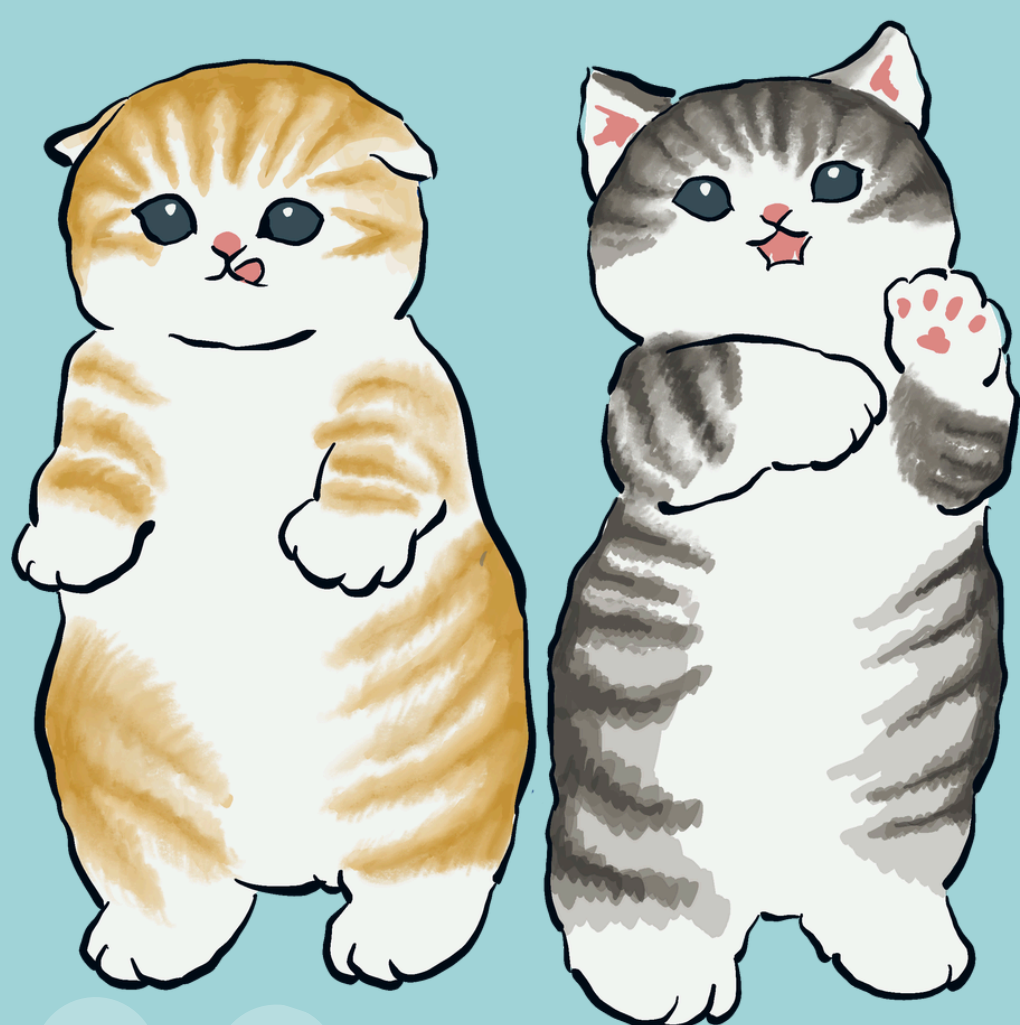
# CONSEJOS PARA LA TRANSICIÓN

Muchos gatos se adaptan inmediatamente a los alimentos naturales, pero para otros, dejar de comer la comida seca o la comida enlatada, que les resulta adictiva, y pasarse a una alimentación natural puede ser un verdadero desafío. Los gatos suelen ser sensibles a los cambios en su entorno y en sus hábitos diarios, y pueden ser muy tercos y dramáticos. Si quieres que tu gato esté sano, tienes que estar preparado para ser más persistente que él.

Si su gato se adapta inmediatamente a la comida cruda, no es necesario realizar ninguna transición; simplemente continúe alimentándolo como se indica anteriormente.

Si tu gato rechaza la comida cruda al principio, tendrás que acostumbrarlo gradualmente, pasando de la comida cocida a la cruda.

Si empiezas con comida seca, durante la primera semana añade agua a la comida seca para que tu gato se acostumbre a una textura diferente.



Ya sea que les des comida seca, comida enlatada, carne cruda congelada o comida casera, comienza reduciendo su porción en aproximadamente una cuarta parte durante la primera semana y repite el proceso cada semana.

Añade un trozo muy pequeño de la comida cruda al cuenco de tu gato para que se acostumbre al olor de la comida cruda.

# CONSEJOS PARA LA TRANSICIÓN

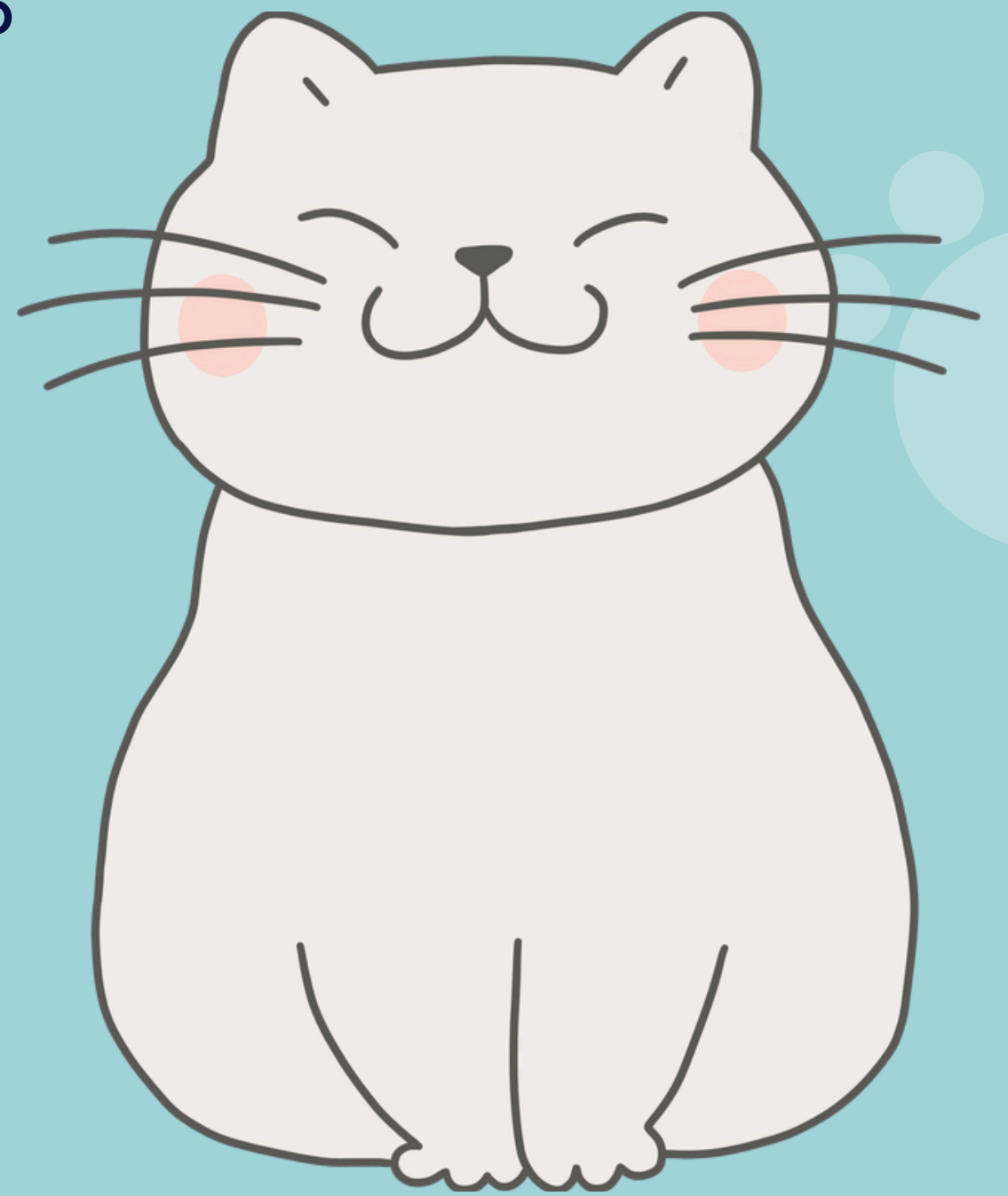


Si tu gato empieza a comer los trozos de comida cruda que hay en el cuenco, en la siguiente comida añade más trozos de comida cruda. Continúa aumentando la cantidad de comida cruda y disminuyendo la cantidad de su comida habitual.

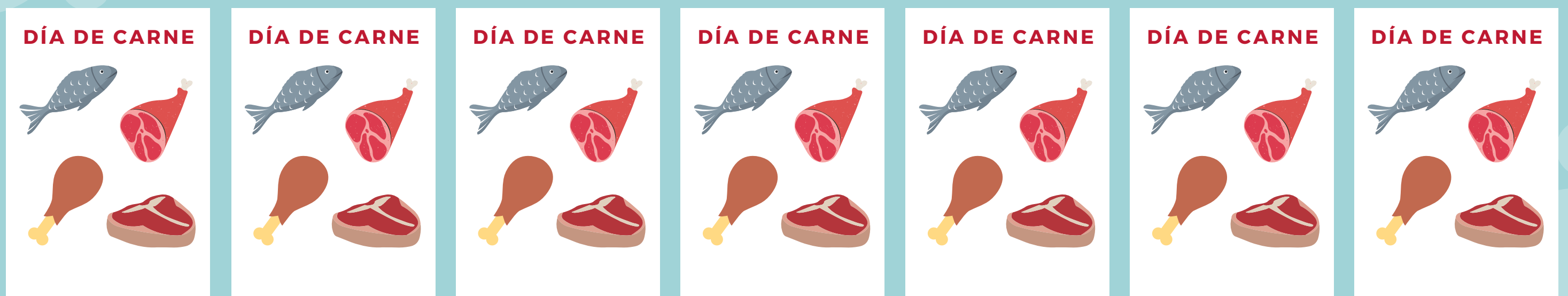
Si tu gato sigue dejando la comida cruda en el plato, puedes intentar hacer la transición primero de comida seca a comida húmeda, y luego de comida húmeda a puré para bebés de un solo ingrediente. Después, cubre la comida cruda con el puré para bebés.

Continúe reduciendo la cantidad del alimento anterior y aumentando la cantidad de alimento crudo. Ningún gato se morirá de hambre, así que si su gato no come y se salta una comida, no hay motivo para preocuparse. A medida que reduzca la porción del alimento anterior, eventualmente recuperará el apetito.

Si su gato tiene sobrepeso, puede que tarde un tiempo en sentir hambre de verdad, así que mantenga las porciones pequeñas y tenga paciencia. Todos los animales comen sus alimentos naturales, pero al igual que usted puede comer una galleta sin tener hambre, pero no una manzana, los gatos pueden aguantar mucho tiempo sin comer hasta que sientan hambre de verdad.



# EJEMPLO DE PROGRAMA DE ALIMENTACION DE 4 SEMANAS



# **¿PREGUNTAS? ¿DUDAS? ¿NECESITAS AYUDA CON LA TRANSICIÓN?**

Lauren ofrece consultas,  
artículos y más apoyo en  
[TheRawKey.com](http://TheRawKey.com) (en inglés).

