

Alimentação Natural para cães

Escolha a dieta ideal para o seu melhor amigo

Aqui no Cachorro Verde você vai encontrar informações para preparar três tipos de dietas caseiras balanceadas para cães adultos, filhotes e idosos **saudáveis**. São elas:

- Alimentação Natural crua com ossos
- Alimentação Natural crua sem ossos
- Alimentação Natural cozida

As três formas são balanceadas e baseadas em dietas postuladas por médicos-veterinários autores de livros consagrados – as referências estão informadas no material de cada modelo de dieta. Portanto, se você seguir minhas orientações à risca, nada faltará ao seu peludo. Os requerimentos nutricionais dele serão plenamente atendidos com uma dieta fresca, variada e natural!

Mas diante dessas opções – com ossos, sem ossos, crua, cozida – qual modalidade escolher? Falemos um pouquinho sobre vantagens e desvantagens de cada uma.

Alimentação Natural crua com ossos

Vantagens

- **É a mais natural das 3 ANs.** Isso porque de todas as dietas abordadas no nosso site, é a que mais se assemelha à dieta que um cão ou felino selvagem teria na natureza.
- **Combate o tártaro.** A presença de ossos carnudos crus estimula a mastigação, promovendo a remoção mecânica do tártaro.
- **Estímulo mental e fortalecimento muscular.** A mastigação de ossos carnudos crus proporciona enriquecimento mental e fortalecimento dos músculos faciais.
- **Nutrientes dos ossos.** A presença de ossos carnudos crus enriquece a dieta com colágeno, cartilagem, condroitina (que ajuda a proteger as articulações), tendões, ligamentos, além de proteína e um monte de minerais, dentre eles cálcio na medida certa.
- **Dispensa totalmente a adição de cálcio.** A generosa proporção de ossos da dieta fornece todo o cálcio que o peludo precisa, exatamente da forma como ele receberia esse mineral se vivesse na natureza.

- **Mais econômica.** A AN crua com ossos costuma ser um pouco mais barata que as demais dietas por conter uma boa proporção de ossos carnudos crus de frango, peças consideravelmente mais em conta que carne desossada.
- **Mais prática.** Porque a dieta é 100% crua ou predominantemente crua. Basta montar as porções respeitando as proporções que ensinamos, congelar (para armazenar), descongelar e servir! Nada de cozinhar tudo, sujar panelas e depois ter que lavar um montão de louças.
- **Combate a coprofagia:** para cães que comem suas próprias fezes, não há dieta mais indicada que a AN crua com ossos. O cocô produzido por essa dieta é o menos “atraente” dentre as três ANs, por ser extremamente sequinho e de odor super discreto.

Desvantagens

- **Pode requerer moedor de ossos.** Você precisará triturar os ossos se seu pet não puder mastigar ossos carnudos crus devido à problemas dentários ou dificuldade de deglutição. Para casos assim vale a pena consultar o açougueiro e ver se ele pode moer os ossos – muitos topam! Em caso negativo, a recomendação é fazer como os adeptos de AN crua com ossos nos Estados Unidos, Oceania e Canadá: investir em um potente moedor de carnes. Como **esse** ou **esse** que infelizmente não são fáceis de encontrar no Brasil.
- **Encontrar ossos carnudos crus.** Você pode oferecer com frequência peças de frango, como pescoço, cabeça e dorso de frango, que são mais baratas e fáceis de encontrar. Mas mesmo essas peças podem não ser fáceis de achar dependendo da região onde você mora. A oferta de pescoço é infrequente no Sul do país, por exemplo. O frango pode ser substituído ou alternado com pato, coelho, codorna, rã, algumas partes do peru e de outras espécies que você verá em detalhes no guia sobre Alimentação Natural crua com ossos.
- **Requer freezer ou congelador.** Carnes, vísceras, ossos e peixes crus precisam passar alguns dias congelados antes de serem servidos ao seu peludo – detalhes desse procedimento estão informados no material das dietas cruas. Congelar as peças inativa parasitos como cistos de tênias e protozoários (toxoplasma). Sem esse cuidado, não é seguro oferecer dieta crua ao seu cão ou gato.

Alimentação Natural crua sem ossos

Vantagens

- Bem aceita por cães que não gostam ou não podem mastigar ossos.
- Você não precisa ficar procurando fornecedores de ossos carnudos crus. Localizar um fornecedor confiável de ossos carnudos crus pode não ser fácil dependendo de onde você mora. Esse modelo de dieta dispensa esse ingrediente, facilitando a vida.

- Mais prática. Porque é predominantemente crua. Somente os carboidratos precisam ser cozidos; carnes, vísceras e até vegetais podem ser oferecidos crus. Basta montar as porções respeitando as proporções que ensinamos, congelar (para armazenar), descongelar e servir! Nada de precisar cozinhar tudo, sujar panelas e depois ter que lavar um montão de louças.
- Permite variar mais. Uma grande parte dos adeptos da AN crua com ossos acaba oferecendo apenas ossos carnudos crus de frango por essas peças serem mais baratas e fáceis de encontrar que codorna, pato, rã e coelho. Como a AN crua sem ossos não tem ossos carnudos crus, é possível variar mais os tipos de carnes desossadas oferecidas.

Desvantagens

- **Requer adição de cálcio.** Não entram ossos nessa dieta; logo, você precisa suplementar cálcio. Esse mineral é suprido com sucesso adicionando-se à receita um suplemento vitamínico-mineral completo, como o [Food Dog](#).
- **Requer freezer ou congelador.** Carnes, vísceras e peixes crus precisam passar alguns dias congelados antes de serem servidos – detalhes desse procedimento estão informados no material das dietas cruas. Congelar as peças inativa parasitos como cistos de tênias e protozoários (toxoplasma). Sem esse cuidado, não é seguro oferecer dieta crua ao seu pet.
- **Não combate o tártaro.** Uma dieta sem ossos não incentiva o pet a mastigar. Contorne isso oferecendo ossos naturais grandes ocasionalmente para ele roer e/ou invista em uma rotina de escovação dos dentes.

Alimentação Natural cozida

Vantagens

- **Apela a paladares exigentes.** Tem peludo que só aceita carnes, vísceras e legumes cozidos. É justificável. Comidinha cozida é mais saborosa e cheirosa!
- **Alguns pets não toleram bem ossos e carnes cruas.** Cachorros com estômago ou intestino mais sensível tendem a se dar melhor com uma dieta sem ossos (não abrasiva) e cozida.
- **Algumas pessoas não se sentem confortáveis oferecendo carnes cruas.** Se esse é o seu caso, não deixe esse detalhe te impedir de estender ao seu peludo os benefícios fantásticos dos alimentos naturais. Cozinhe tudo! Seu amigão receberá uma dieta anos-luz à frente da maioria das rações comerciais.
- **Não requer congelamento prévio em freezer.** O cozimento destrói parasitos porventura presentes nas peças cruas, como cistos de tênias e o protozoário toxoplasma. É cozinhar e servir!

Desvantagens

- **Mais trabalhosa.** Nesse modelo de dieta você cozinha tudo. Isso aumenta o trabalho que a dieta dá. Mas não é nenhum bicho de sete cabeças, como você verá no material da dieta cozida. Questão de se organizar!
- **Carnes e vísceras cozidas rendem menos.** O cozimento desidrata carnes, vísceras e peixes, rendendo porções menores. Como a pesagem dos alimentos é feita depois do cozimento, você precisará comprar uma quantidade maior de carnes, vísceras e peixes do que se fosse oferecer esses mesmos itens crus. Com isso a dieta acaba saindo um pouco mais cara.
- **Requer adição de cálcio.** Não entram ossos nessa dieta; logo, você precisa suplementar cálcio. Há formas de fazer isso com sucesso, adicionando a quantidade certa de farinha de cascas de ovos à dieta ou mandando aviar cálcio em farmácia de manipulação. Ambas as formas são abordadas em detalhes nos artigos.
- **Carnes muito cozidas são consideravelmente menos nutritivas.** Carnes cruas ou mal passadas fornecem aminoácidos importantes como a carnitina e a taurina, benéficos ao coração. O cozimento excessivo destrói enzimas e grande parte da taurina, além de prejudicar outros elementos, como as vitaminas. Para seu peludo extrair o máximo de nutrientes da dieta cozida, cozinhe apenas levemente carnes, vísceras e peixes. Somente até a peça mudar de cor.

Posso variar entre os tipos de dieta ou devo escolher apenas uma?

É possível, sim. Eu mesma vario entre as três dependendo dos alimentos que tenho em casa. Meus cães são adeptos de Alimentação Natural crua com ossos desde 2008, mas num aperto preparo dieta cozida ou vou de AN crua sem ossos. Eles aceitam numa boa essas mudanças bruscas, até curtem. Mas alguns cães de paladar muito exigente ou de estômago mais sensível podem não aceitar ou tolerar bem dietas com ossos ou com carnes cruas. E certos peludos bem habituados à AN crua com ossos podem começar a recusar a dieta se apresentados ao modelo cozido, que é mais saboroso.

Minha sugestão: levando em conta o jeito do seu peludo e os prós e contras de cada dieta expostos acima comece pela AN que você acha que tem mais chances de sucesso. Há casos em que o cão nos obriga a mudar o modelo de dieta simplesmente porque deixa de aceitar a alimentação que vinha recebendo até então. Observei isso com alguns pacientes que pararam de querer a AN crua com ossos e o tutor não teve outra alternativa a não ser passar à dieta sem ossos ou à cozida.

A experiência da Alimentação Natural com meus cães

Vivemos com quatro cães. São nossos copilotos em todas as experiências que fazemos, nossa equipe de degustadores experts. Os quatro são adeptos de [Alimentação Natural crua com ossos](#).

Oliver – *in memorian*



Pastor de Shetland, nascido em 2001, que foi um autêntico lorde britânico, naturalmente comportado e educado. Recebeu ração Super Premium até os 7 anos de idade. Mas só podia comer um tiquinho de nada de ração porque engordava muito. Ficou maluco com a introdução da AN e sempre vinha nos cobrar a refeição no mesmo horário diariamente, resmungando se atrasávamos. Dava voltinhas ansiosas enquanto sua vasilha de comida era montada e era tarado por pipoca estourada na panela. Conviveu por anos com um nódulo no pulmão que só foi abalar de verdade a sua saúde no final de 2014. Partiu em 26 de janeiro de 2015 deixando muitas saudades.

Corah



Golden Retriever nascida em 2009, que é o oposto do Oliver – uma babona estabanada que não é levada a sério por nenhum dos cães da casa. Igual a todo Golden, Corah é viciada em bolinhas e em água. Ela tem sua própria cachorra, a virinha Polly, sua inseparável melhor amiga. Gulosíssima, Corah não rejeita nenhum alimento. Já comeu até pedra e cocô (eca!) e ama casca de banana. É adepta de AN crua com ossos desde os 70 dias de vida, com excelentes resultados. Com AN ela come um montão e se mantém enxuta e sem inflamação, o que é importante levando em conta que é gravemente displásica. “Coró” (seu apelidinho ingrato) leva uma vida normal, brinca e corre.

Maya



Dachshund Pêlo Longo nascida em 2003 que veio morar com a gente quando tinha 3 anos. Tem o melhor olfato que já vi, sendo capaz de identificar vestígios de chocolate em uma roupa lavada repetidas vezes. No parque não está nem aí para outros cães, só quer saber de explorar e cheirar tudo incansavelmente. Numa dessas aventuras encontrou trilha de coelho (chegou a abater um, pobrezinho) e até de um pacote de bala esquecido numa praça rs. Em casa adora colo,

superfícies fofinhas, tomar banho e comer. Sofria com otites de repetição nos tempos que comia ração. Desde que passou à AN, em 2008, nunca mais apresentou um episódio.

Polly



Vira-latinha que acreditamos ter nascido em 2007/2008 e que mora com a gente desde 2012. Contamos [neste post do blog](#) a história dessa pretinha da pá virada que foi resgatada das ruas pelas queridas meninas do [Projeto Segunda Chance](#). Polly é a comparsa da Corah e apresenta um tipo muito particular de inteligência. Ela sobe nos móveis para olhar pela janela, põe a pata dentro da vasilha pra impedir que deslize enquanto ela come e dobra seu cobertor para deitar em cima, deixando a cama mais fofinha. Polly não era muito fã de legumes

quando foi apresentada à AN, mas gradualmente tomou gosto pelos verdinhos e hoje não tem nada que ela não coma feliz!

Dieta crua com ossos para cães

Indicada a cães **saudáveis** de todas as idades

Atenção

As informações publicadas neste livro são apresentadas com a melhor das intenções. Contudo, não podemos garantir resultados. São múltiplos os fatores que podem influenciar a saúde do seu cão ou gato e não temos controle sobre a qualidade dos ingredientes usados, como a dieta é preparada e o estado de saúde atual do seu pet. Deste modo, não podemos nos responsabilizar por resultados diferentes dos desejados, incluindo (mas não limitado a) quaisquer prejuízos ou danos resultantes da tentativa de seguir informações contidas aqui. O conteúdo deste site é apresentado unicamente para fins de informação e não substitui em absoluto a orientação de um médico-veterinário. Cada cão e gato é um indivíduo com histórico e particularidades únicas.

Antes de colocar em prática as sugestões deste site, consulte o médico-veterinário para verificar se seu pet se encontra apto a receber uma de nossas dietas. Uma dieta caseira balanceada é um pilar fundamental para a boa saúde. Mas não é o único. Tenha em mente que você sempre precisará contar com o acompanhamento do veterinário de sua confiança.

O que é Alimentação Natural crua com ossos para cães

Alimentação Natural caseira crua com ossos para cães – também conhecida como AN crua com ossos – é uma dieta caseira **biologicamente adequada à fisiologia predominantemente carnívora dos cães**. Seguimos o consagrado sistema **BARF** desenvolvido pelo cirurgião veterinário australiano Dr. Ian Billinghurst no final da década de 1980.

Se elaborada **corretamente**, tal como informo aqui, a dieta atenderá **plenamente** os requerimentos nutricionais do seu cão.

O objetivo da AN crua com ossos é simular a composição de uma presa (lebre, ave, pequeno ruminante etc) no contexto urbano. Para isso entram na dieta ossos crus (o esqueleto da presa), carnes cruas (músculo), vísceras cruas (miúdos, órgãos) e alguns complementos que representam partes do corpo que não conseguimos oferecer.

Afinal, goste ou não, é disso que seu cão se alimentaria se coubesse a ele providenciar o almoço. Ele descende de predadores e por milhões de anos seus ancestrais garantiram a sobrevivência abatendo e devorando outros animais. Ração industrializada entrou na jogada há menos de 100 anos.

Pra quem não é familiarizado com dietas cruas à base de ossos, a ideia pode assustar. Afinal, a dieta se sustenta sobre dois enormes tabus: oferta diária de carnes cruas e ossos crus, inclusive de frango. Mas mantendo uma mente aberta, você aprenderá que há maneiras eficazes de aproveitar com segurança os incríveis benefícios dos ossos e carnes cruas.

O tempo se encarregou de pôr à prova as dietas cruas com ossos. Elas estão aí há pelo menos três décadas, com resultados formidáveis, inúmeros livros publicados e milhares de praticantes

do movimento *rawfeeding* espalhados pelo globo. (Fora do Brasil, há anos existe até comida crua comercial para pets lançada com aval de autoridades em petfood, como a AAFCO. Alguns exemplos notáveis incluem a [Primal](#) e a [Nature's Variety](#)).

Você encontra abaixo alguns dos médicos-veterinários e pesquisadores que há anos – em muitos casos, décadas – recomendam AN crua com ossos para cães. Vale a pena clicar nos links para conhecê-los. Muitos são autores de livros e/ou comandam sites excelentes. Baseei-me em diretrizes postuladas por esses profissionais para elaborar a AN que você encontra aqui (pois é, eu não inventei nada do que você encontra aqui no Cachorro Verde, somente adaptei).

- [Dr. Ian Billinghurst](#)
- [Dr. Tom Lonsdale](#)
- [Dr. Nick Thompson](#)
- [Dr. Peter Dobias](#)
- [Dra. Karen Becker](#)
- [Dra. Barbara Royal](#)
- [Dr. Conor Brady](#)
- [Dr. Martin Goldstein](#)
- [Steve Brown](#)
- [Lew Olson](#)
- [Carina Beth MacDonald](#)
- [Kymythy Schultze](#)



O que NÃO é Alimentação Natural Crua com OSSOS

Oferecer AN crua com ossos definitivamente **não é dar restos da nossa comida**. Não é dar só ossos, ou dar só carne, ou dar só fígado – esse tipo de “dieta” conduz rapidamente a problemas de saúde **gravíssimos** por deficiência e até por excesso de alguns nutrientes.

Definitivamente não é dieta caseira vegetariana, muito menos vegana. Embora até seja possível alimentar cães sem carnes, acredito que esteja longe do ideal por motivos fisiológicos que detalho [neste post](#).

Cães evoluíram ao longo de milênios como predadores e continuaram consumindo carne ao nosso lado desde sua domesticação, há 30 mil anos. Eles simplesmente não possuem adaptações para assimilarem bem uma dieta baseada em proteínas vegetais.

Por fim, AN crua com ossos não é modinha – provavelmente a primeira grande expoente a promover dieta caseira crua para pets foi a herbalista britânica [Juliette de Bairacli Levy](#), autora de diversos livros e nascida no **início do século passado!**



AN crua com ossos também não é uma dieta composta de metade ração e metade comida caseira. Embora essa prática até possa trazer sua cota de benefícios aos cães, é preciso saber muito bem que alimentos adicionar à ração e em que quantidade ou corre-se o risco de desequilibrar seriamente a fórmula da ração e acabar prejudicando o pet. Ensinar você a apenas enriquecer a ração com alimentos naturais não é meu objetivo com o site Cachorro Verde. **Você pode ir muito além disso.** Pode substituir totalmente a ração industrialmente processada por uma dieta caseira saudável. Só assim, a meu ver, seu amigão colherá **todos** os frutos de uma dieta fresca e natural!

Por favor, adote a Alimentação Natural com responsabilidade ou nem comece. Dietas caseiras ainda enfrentam preconceito e resistência por parte de veterinários pura e simplesmente porque algumas pessoas assumem a alimentação do pet sem critério e acabam prejudicando a saúde dele. Por favor, não seja assim.

Procure fazer **tudo** o que ensino aqui **do jeito** como ensino aqui. É claro que, se preferir, você pode contar com o acompanhamento de um veterinário ou zootecnista experiente em elaboração de dietas caseiras para gatos, ou ainda, se basear nas receitas de algum outro autor **bem embasado**.

Seja como for, procure obedecer às orientações propostas. Elas não estão aí por acaso. São elas que garantem uma nutrição balanceada, adequada e segura. **Entre uma dieta caseira grosseiramente desbalanceada e a ração, prefira sempre a ração. Por favor.**

Benefícios

Por todas as questões que exponho com detalhes em meu artigo sobre [fisiologia digestória de cães e gatos](#), nossos peludos se beneficiam tremendamente em receber uma dieta compatível com seu carnivorismo flexível. Veja abaixo de que maneiras seu amigão sairá ganhando ao trocar a ração por AN crua com ossos.

Proteção ao sistema urinário e rins

Uma dieta caseira contém 7x mais água que a ração seca! Esse monte de água naturalmente embutida nos alimentos naturais preserva os rins e o sistema urinário porque mantém o animal bem hidratado. Ao passarem a receber uma alimentação hidratada, muitos cães dão um susto na gente: reduzem drasticamente o consumo de água. Em alguns casos até param de beber completamente. Mas continuam produzindo xixis abundantes e muitas vezes mais clarinhos do que quando comiam ração e esvaziavam a tigela de água. Isso acontece porque a água presente na comida é muito melhor aproveitada pelo organismo, resultando inclusive em uma melhor digestão.

Fezes reduzidas, muito mais sequinhas e com odor discreto

Esse é uma das primeiras vantagens da AN a serem notadas. Por não apresentar o excesso de fibras grosseiras e carboidratos presentes nas rações convencionais, a AN apresenta um

aproveitamento superior, gerando pouco resíduo para o corpo eliminar. Na prática isso significa um volume menor de cocô, menos fedido e muito mais sequinho. É a comprovação de que o seu peludo está recebendo o “combustível” certo. E, dentre todas as ANs abordadas aqui, a AN crua com ossos é a que produz o melhor cocô – quase sem cheiro! Por resultar em fezes incrivelmente sequinhas e sem atrativos, a AN crua com ossos tem sido recomendada como solução para cães que consomem as próprias fezes.

Carga glicêmica menor

O lugar de carboidratos como milho, soja, trigo – ingredientes de baixo custo amplamente empregados por fabricantes de ração seca – definitivamente não é na vasilha do seu cachorro. A dieta natural do lobo é predominantemente carnívora, enriquecida com frutas, raízes, gramíneas e até fezes de outros animais. Carboidratos compreendem apenas 14% do que os lobos ingerem.

Ou seja: a dieta que a natureza preparou o cão para consumir é pobre em carboidratos e rica em proteína, tendo conseqüentemente uma baixa carga glicêmica.

Um cachorro alimentado com ração à base de grãos é mais predisposto a ficar gorducho porque esses alimentos têm uma carga glicêmica mais elevada. A ingestão de muito carboidrato faz o pâncreas secretar um monte de insulina, aumentando o risco de obesidade, diabetes e doenças inflamatórias.

Em contrapartida, uma dieta mais dentro dos moldes do que prescreve a natureza mantém a silhueta esbelta e musculosa muito mais facilmente e previne doenças. Esse é um dos segredos por trás do mundo de vantagens à saúde da AN crua com ossos.

Minimização (e até resolução!) de transtornos causados por dieta inadequada

Sinceramente, como podemos esperar que um pet se mantenha saudável recebendo exclusivamente uma dieta seca, industrialmente processada e preparada com uma abundância de subprodutos alergênicos que ele jamais consumiria na natureza, como milho, trigo e soja? A verdade é que a maioria das rações é assim porque esses ingredientes têm custo baixo para os fabricantes. Não porque são alimentos saudáveis.

Acredito que muitas doenças que vemos nos pets hoje em dia são causadas ou agravadas pelo consumo prolongado de ração seca à base de grãos. Como se não bastasse a falta de umidade e o excesso de carboidratos, há outros motivos para questionar as bolinhas marrons: o emprego de alimentos transgênicos, conservantes e aditivos controversos, e o risco de contaminantes cancerígenos, como toxinas fúngicas conhecidas como **micotoxinas** e **subprodutos do processamento violento**, como as acrilamidas e as aminas aromáticas heterocíclicas .

As conseqüências de uma alimentação assim ao longo de meses e anos podem ser aparentemente leves, como queda de pelos crônica e gases, ou mais graves, como desgaste

precoce dos rins, diarreias recorrentes, vômitos sem causa aparente, coceiras infernais, formação de cálculos urinários, obesidade, pancreatite, diabetes e câncer.

Felizmente é frequente ver a saúde do canino restaurada em pouco tempo quando a ração é substituída por uma dieta caseira biologicamente adequada. Pelos mais brilhantes e macios, com queda reduzida e menos “cheiro de cachorro”. Cães antes cronicamente cansados recuperando a disposição e jovialidade para brincadeiras e passeios. E muito mais!

Chega de brigar para ele comer

Cães naturalmente se interessam por comida caseira, frutas, cenoura, frango. Uma parcela deles come ração só para não morrer de fome, apesar dos esforços dedicados de seus tutores que fingem comer a ração, trocam de marca, adicionam palatilizantes comerciais e até esquentam as bolinhas no micro-ondas. A dieta caseira costuma pôr fim a esse martírio diário. Os múltiplos sabores, cheiros e texturas da AN fazem o pet comer feliz, raspar o prato e ainda pedir mais!

Contribui para a saúde periodontal

A Alimentação Natural crua com ossos ajuda a prevenir e até a combater a doença periodontal. A mastigação dos ossos carnudos crus desorganiza a placa bacteriana e raspa o tártaro já formado. A dieta também contém pouco carboidrato, um elemento que adere fortemente aos dentes, onde fermenta e patrocina a gengivite e o tártaro.

Para certos cães propensos a engasgos, banguelinhas ou simplesmente preguiçosos para mastigar recomendamos oferecer os ossos da dieta moídos. Nesse caso, haverá pouco benefício para os dentes. Se o tártaro e o mau hálito começarem a dar as caras, institua uma rotina de escovação de dentes. Não é impossível como parece. [Assista aqui a um vídeo](#) que ensina o passo-a-passo bem didaticamente. Uma escovação a cada 2 dias já é suficiente para manter a placa bacteriana sob controle!

Desvantagens

Não são exatamente desvantagens, mas etapas no seu entendimento da Alimentação Natural crua com ossos.

Exige organização e disciplina

Assumir o papel de *chef* do pet exige um pouco de organização e disciplina. Dá para preparar as porções rapidamente e congelar por até 30 dias ou mais, o que agiliza tudo. Mas é preciso se organizar para periodicamente comprar, preparar os alimentos e montar as refeições usando **sempre** a balança digital de cozinha (só assim você tem a certeza de estar oferecendo comida na medida correta). Também é imprescindível se comprometer a seguir as orientações para a dieta. A maior roubada é começar fazendo tudo certinho e depois ir “descambando”, deixando de pesar as refeições, oferecendo alimentos inapropriados ou fora de hora etc.

Assimilado esse alerta, relaxe.

O primeiro mês de preparo de AN pode ser um pouco tenso e conturbado, afinal, você está aprendendo um monte de coisas novas e adaptando a sua rotina. Dê tempo a si mesmo. Você vai dar conta. A coisa eventualmente engrena e flui, você vai ver! Depois desse período inicial, muitos adeptos comentam comigo que todo o trabalho é mais do que recompensado diante da alegria do peludo em se alimentar e das transformações visíveis na saúde dele.

Tem cães de porte grande? Você vai precisar preparar um monte de comida!

Quem tem cachorrão se assusta com a quantidade de AN indicada por dia, bem maior que o volume de ração que ele recebia antes. Beeeeem maior. Isso porque a ração é desidratada e bem mais calórica. Um quilo de ração de categoria Super Premium concentra incríveis 4 mil calorias. Um quilo de AN apresenta pelo menos 70% de água e fornece por volta de 1.800 calorias – menos da metade da ração. Fora o monte de calorias, a ração tem um índice glicêmico mais elevado, culpa da abundância de grãos na composição, e com isso fica mais engordativa. É por isso que basta um pouquinho a mais de ração para o peludo ganhar peso. Um cão de porte médio que seja muito ativo e musculoso – como um Boxer ou um Border Collie – pode facilmente requerer 1kg de AN por dia. E para cães de porte grande e gigante, o volume de comida servida diariamente pode bater nos 1.5- 2kg. Vá criando espaço no freezer!

“Ele parece morto de fome!”

Comida caseira, em comparação com ração seca, é infinitamente mais saborosa. Isso pode dar a impressão que a AN não sustenta e que seu pet está sempre faminto. Mas apetite (disposição para comer mais e mais e sempre) não é o mesmo que fome (necessidade fisiológica de se alimentar por déficit de nutrientes).

Pense na sua reação a um bolo de chocolate delicioso. Você come uma fatia e facilmente traçaria uma segunda. Não necessariamente porque está com fome, mas porque está muito gostoso. Com os pets é assim também. **Como eles não conseguem refrear a si próprios diante de algo que gostam, pelo bem da saúde deles cabe a nós colocar esse limite.** Não existe volume aceitável de comida capaz de saciar um cão guloso sem resultar em obesidade. Lembre-se sempre disso.

Pedir comida também pode ser uma forma de chamar a sua atenção. Se seu amigão pede comida e recebe a recompensa esperada, ele entende que o “método” funcionou e passa a repetir a estratégia sempre que tem a chance. Aumente o volume de comida servido diariamente somente se seu cão estiver perdendo peso e isso não for desejável. E não compense as refeições oferecendo mais petiscos à parte, como extras. Entupir o peludo de lanchinhos deixa o paladar seletivo (a famosa “barriga cheia”) e desequilibra o balanceamento da AN.

Se seu cão está saudável e no peso ideal, a melhor dica ainda é resistir, ignorar sumariamente os pedidos. Pelo bem do canino exercite o que chamam em inglês de “*tough love*” (algo como

“duro amor”) e restrinja a oferta de comida aos horários pré-estabelecidos. É o que dá mais certo!

Alguns cães podem não aceitar mais a ração

Depois de provar AN, uma parcela dos cães pode não aceitar voltar à ração seca. Outros que antes desprezavam sumariamente qualquer ração passam a curtir as bolinhas marrons depois de um tempo comendo Alimentação Natural. Pra esses cães, a ração passa a ser uma novidade momentaneamente interessante. Seja como for, quase sempre é possível voltar à ração num aperto. É só misturar algo irresistível aos grãos, como ração úmida de boa qualidade, carne moída cozida, frango desfiado ou besuntar com um pouco de iogurte natural.

Disponibilidade de espaço no freezer ou congelador

(Felizmente) a dieta caseira não conta com conservantes e aditivos sintéticos e por isso precisa ser armazenada no freezer (melhor) ou congelador para não estragar.

Em geral, metade da capacidade do freezer de uma geladeira duplex é espaço suficiente para armazenar uns 15 dias de porções diárias de alimento para um cãozinho de 5kg. Mas se você mora com vários peludos, precisará se organizar para realizar a compra e a montagem de porções mais frequentemente, a cada 10 dias, por exemplo.

Ter em casa um freezer só para o pet ajuda muito. Um freezer pode armazenar porções para 30 dias ou mais sem comprometer significativamente o valor nutricional dos alimentos e economiza bastante tempo, principalmente para quem tem múltiplos pets. Parece um grande investimento (\$\$), mas costumo brincar que em toda família alguém tem um freezer encostado, que pode ser adquirido por uma barganha.

Falta de suporte veterinário

Esta, a meu ver, é de longe uma das maiores dificuldades que o brasileiro enfrenta ao optar por dieta caseira balanceada para seu cachorro. Poucas coisas são mais frustrantes do que ligar contente para o veterinário e, ao contar da dieta e de como seu peludo está bem e feliz, receber um silêncio desaprovador seguido de um sermão com ladainhas ultrapassadas como *“só a ração fornece os nutrientes que seu animal necessita e blá blá blá”* – gigantesco mito, por sinal. Leia meu artigo [“a AN fornece mesmo tudo o que meu pet precisa?”](#)

A gente é encarado como tudo: louco, irresponsável, humanizador de animais, desocupado, excêntrico e coisa até pior. Infelizmente, faz parte. Como tudo na vida, novidades (ainda que alimentar pets com comida remonte literalmente à época das cavernas...) intimidam algumas pessoas.

A medicina opera dentro de um sistema conservador que tende a rejeitar inicialmente o que foge à regra. Leia o artigo [“Veterinários x Alimentação Natural”](#) e descubra outros fatores que motivam fortemente essa rejeição. No mesmo artigo há sugestão de materiais sobre Alimentação Natural caseira que você pode repassar ao seu veterinário para convidá-lo a

aprender sobre o assunto. Se ele continuar irredutível, paciência. Sugestão: procure um profissional que respeite **seu direito** de optar pela AN para seu cão.

E não se deixe abater pela desaprovação inicial. Saiba que:

- Praticamente todas as modalidades consagradas de dietas caseiras foram desenvolvidas por médicos-veterinários.
- Não existe unanimidade em nada no que diz respeito à ciência e medicina. É inclusive saudável haver debates e pontos de vistas diferentes.
- AN veio pra ficar! De 2008 para cá, quando criamos esse site, temos visto mais e mais veterinários brasileiros abertos às dietas naturais.

Procure sua turma! Cerque-se de praticantes de AN. Nas comunidades específicas em fóruns e redes sociais, como a [página do Cachorro Verde](#) e a comunidade [Alimentação Natural para Pets – Brasil](#), ambas no Facebook, você certamente encontrará muitos amigos!

Sujeira nas barbas, bigodes e orelhas caídas

Muita gente não experimenta a dieta natural com medo que seu cão peludo, bigodudo ou barbudo se suje comendo. Cães peludos não se sujam comendo AN. Falo com conhecimento de causa – temos um Pastor de Shetland e uma Golden Retriever. Minha Dachshund de Pelo Longo sujava suas longas orelhas peludas quando comia peixe, problema que solucionei amarrando suas orelhas em um coque antes de servir a refeição. [Assista aqui a um vídeo da Maya](#) comendo peixe de coque.

Com barbudos e bigodudos – turma dos Lhasas, Shih Tzus e Westies – o jeito é passar um pano limpo úmido no rostinho após o rango para remover resíduos dos pelos.

Tem mais de um cão? Alimente-os separadamente

Quem já assistiu no Animal Planet uma matilha de lobos em volta da presa, viu que rosnados e até dentadas fazem parte da dinâmica. Pelos mesmos motivos oferecer comida a um grupo de cães sem separá-los individualmente não é boa ideia. Comida é a coisa mais importante na vida de um cão – depois de você, é claro.

Defina diferentes lugares da casa para servir a vasilha de cada animal ou alimento um por vez, separadamente. Mesmo porque há peludos que engolem a refeição com pressa para afanar a comida do colega que mastiga com calma. Previna esse *bullying* alimentar que pode resultar em brigas e desbalanços nutricionais, além de transtornos por ansiedade.

Quer mais um motivo pra separar a galera na hora da refeição? Futuramente você pode precisar adotar uma dieta diferente para um dos seus cachorros. Ficará muito mais fácil evitar que ele coma a comida dos outros e vice-versa se você acostamá-lo desde sempre a comer separado dos demais. Uma vez estabelecido o hábito, é só manter.

Indicações da AN crua com ossos para cães

AN crua com ossos é uma dieta indicada somente a cães **comprovadamente saudáveis** de todas as idades e raças, desde que já tenham sido desmamados.

Os ossos crus da dieta podem ser oferecidos inteiros ou cortados, mas, para isso, é imprescindível que o cão tenha uma boa digestão e seja capaz de mastigar e engolir ossos sem dificuldades.

Se seu peludo tem dentes sensíveis, é de uma raça sem focinho – Shih Tzu, Pequinês, Pug, Buldogue Inglês ou Francês – ou se engasga com facilidade, indico moer os ossos ou picá-los bem. (Dicas sobre como fazer isso você encontrará nos segmentos sobre preparo, mais à frente.)

Contraindicações da AN crua com ossos para cães

AN crua com ossos é uma dieta fantástica, com imenso potencial promotor de saúde. Mas, por ser crua e conter ossos, ela exige que o animal tenha uma boa imunidade e capacidade normal de mastigar e engolir os alimentos.

É especialmente contraindicado oferecer AN crua com ossos a pets portadores dos seguintes quadros:

- Gastrite (vômitos crônicos)
- Enterite ou colite (inflamação intestinal que causa alteração frequente das fezes)
- Doença hepática (incluindo shunt portossistêmico)
- Doença renal crônica ou aguda
- Cálculos (“pedras”) urinários
- Doença cardíaca de grau moderado a avançado
- Pancreatite
- Insuficiência pancreática exócrina



Também não recomendo dar início à AN crua com ossos se seu cão estiver debilitado por qualquer motivo. Para esses cães, a **Alimentação Natural cozida** é uma opção muito mais adequada. Depois que seu pet estiver “zerinho”, tudo bem realizar uma cuidadosa transição para a AN crua com ossos, se você quiser.

Observação: pets portadores de quadros crônicos podem requerer dietas especiais, com restrições e adições que auxiliam no controle do problema. **Na dúvida, consulte sempre o veterinário do seu amigão.** Se depois de um check-up completo o veterinário achar que seu peludo está apto a receber uma dieta adequada a cães saudáveis, vá em frente.

Mas se alguma alteração importante for diagnosticada, não desanime: é perfeitamente possível adotar uma dieta caseira terapêutica. Para isso você pode contar com um veterinário ou zootecnista especialista ou experiente em elaboração de dietas especiais para doentes crônicos. [Posso te ajudar com isso, se tiver interesse.](#)

AN crua com ossos para cães de focinho achatado

A AN crua com ossos é adequada a todo e qualquer cão saudável. Mas você verá, nos segmentos sobre ossos carnudos crus, que nem todo cão é capaz de mastigar e deglutir com segurança todos os ossos. Várias peças que exigem mastigação são contraindicadas a braquicefálicos, a turma canina do nariz achatado.

Raças como Shih Tzu, Buldogues Inglês e Francês, Pug e Pequinês são propensas a engasgos por apresentarem dificuldades na mastigação, deglutição e até respiração. Infelizmente, conheço casos de buldogues que engasgaram feio com brinquedos, água (!), grãos de ração e, sim, até com ossos naturais.



Uma solução definitiva para o risco de engasgo com os ossos é moê-los em casa ou comprá-los já moídos. É o que tenho recomendado a quem tem cães das raças acima ou que já engasgaram por besteira. Ossos carnudos moídos não ajudam a limpar os dentes, mas para isso existem alternativas, como a escovação frequente dos dentes ou roer ossos naturais recreativos. A trituração garante a segurança da AN crua com ossos e não altera o valor nutricional das peças – que é o que realmente importa!

Quanto servir de AN por dia

Cães adultos

Existem diversas formas de determinar quanta comida servir por dia a um cão. Esta, a meu ver, é a mais fácil delas. Faça o cálculo com base no peso corpóreo do seu pet. Seguindo esse método um cão adulto deve receber por dia de 3 a 10% do seu peso ideal em alimentos diariamente. *“Caramba, mas por que esse intervalo tão grande – de 3 a 10%? Como, afinal, vou saber quanto servir de comida para meu cachorro?”* é o que você naturalmente deve estar pensando.

O intervalo é grande propositalmente, porque há vários fatores a se considerar. Fatores que influenciam diretamente a necessidade de servir mais ou menos comida para o peludo.

Acompanhe comigo.

Porte

Cães miudinhos – os de porte miniatura e pequeno – requerem mais alimentos **proporcionalmente ao seu peso** que os maiores. Isso porque têm o metabolismo mais acelerado. Atendo pacientes Chihuahuas adultos que chegam a comer 8 a 10% de seu peso em AN por dia. Em contrapartida, meus pacientes gigantes costumam ficar bem comendo 3% de seu peso corpóreo saudável.



Veja como as porcentagens **médias** que sugiro para portes diferentes refletem essa diferença:

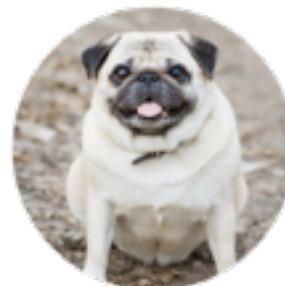
- Porte miniatura até 3kg: 7-10% do peso corpóreo. Logo, um Chihuahua que pesa 2kg vai receber 160 gramas de AN por dia, o que equivale a 8% do peso dele.
- Porte miniatura pesando entre 3 e 5kg: 5 a 6% do peso corpóreo. Logo, um Maltês que pesa 3,5kg vai receber 210g de AN por dia, o que equivale a 6% do peso dele.
- Porte pequeno entre 5 e 10kg: 4 a 6% do peso corpóreo. Logo, um Dachshund (“salsicha”) que pesa 7kg vai receber 350 gramas de AN por dia, o que equivale a 5% do peso dele.
- Porte médio, entre 10 a 25kg: 4 a 5% do peso corpóreo. Logo, um Cocker Spaniel Inglês que pesa 13kg vai receber 650 gramas de AN por dia, o que equivale a 5% do peso dele.
- Porte grande entre 25 a 35kg: 4 a 5% do peso corpóreo. Logo, um Boxer que pesa 27kg vai receber 1kg de AN por dia, o que equivale a 4% do seu peso corpóreo.
- Porte grande entre 35kg a 42kg: 3 a 4% do peso corpóreo. Logo, um Golden Retriever que pesa 36kg vai receber 1.4kg de AN por dia, o que equivale a 4% do seu peso corpóreo.
- Porte gigante (de 42kg para cima): 3 a 4% do peso corpóreo. Logo, um Dogue Alemão que pesa 70kg vai receber 2.1kg de AN por dia, o que equivale a 3% do seu peso corpóreo.

Observação importante: o cálculo deve ser feito em cima do peso **ideal** do seu peludo. Não em cima do peso gordo ou magro demais dele. Por exemplo, se o seu Labrador está pesando 30kg mas deveria pesar 26kg, faça o cálculo sobre o peso que ele deveria ter (26kg) e não sobre o peso que ele tem (30kg). Vale o mesmo se seu amigão estiver mais magrinho do que o desejável.

Raça

Há raças com tendência a ganhar peso e existem raças com dificuldade para engordar. Dentre as raças propensas a ganhar uns quilinhos extras eu destacaria:

- Spitz Alemão (o Lulu da Pomerânia)
- Dachshund (ou Teckel)
- Pug
- Beagle
- Basset Hound
- Retriever do Labrador



Não é regra, claro, mas uma parcela enorme de cães das raças acima mantém mais facilmente o peso quando recebe a porcentagem mínima indicada para seu porte. Atendo Pugs que não podem receber mais de 3% de seu peso em AN, tadtos, ou ficam roliços.

E há os “magros de ruim” do mundo canino:

- Boxer
- Border Collie
- Boston Terrier
- Buldogue Francês
- Dobermann

Esses cães frequentemente requerem uma porcentagem elevada de seu peso em AN por dia. Peludos excepcionalmente ativos, como Borders, Boxers, Bostons e Dobermanns – ou muito musculosos, como os buldogues franceses – podem **começar** recebendo 5% do peso, com perspectiva de subir para 6%.

Idade

Abordarei com detalhes o cálculo para filhotes a seguir. Por enquanto, vamos falar sobre cães jovens adultos, adultos, de meia idade e idosos. Cachorros jovens adultos e adultos têm o metabolismo mais ativo e em geral requerem uma porcentagem mais elevada do que os de meia idade.

Ao contrário do que muita gente pensa, cães idosos podem requerer mais alimentos que cães de meia idade. Isso porque nessa fase da vida cai um pouco a capacidade do organismo de aproveitar os nutrientes, o que aumenta o requerimento de certos elementos, como a proteína, para prevenir o desgaste muscular que acompanha o envelhecimento.

Assim sendo, um beagle de 12 meses (jovem adulto) pode receber 5% do seu peso corpóreo, depois passar a 4,5% aos 2 anos (adulto), descer para 3,5% com 5 anos (meia idade) e voltar a 4 ou 4,5% aos 12 anos (idoso).

Status reprodutivo

Não é regra, é claro, mas a castração pode predispor ao ganho de peso. A queda na circulação de hormônios sexuais aumenta o apetite de alguns indivíduos e pode tornar o metabolismo um pouco mais lento. Portanto, recomendo aumentar um pouco a porcentagem usada para calcular a dieta de cães intactos (não castrados) e reduzir um pouco a porcentagem no caso dos esterilizados. Em geral 0,5% a mais ou a menos já faz uma grande diferença.

Se seu peludo será submetido à castração, sugiro adotar uma porcentagem 0,5% menor para prevenir ganho de peso.

Grau de atividade física

Esse é um ponto dos mais importantes. Cachorros que não param quietos, atletas, nadadores, que correm ao lado do tutor, que



frequentam creche canina e participam de todas as atividades precisam de mais calorias. Não tenha receio de aumentar a % para esse grupo. Conheço Borders agiliteros que recebem 8% do seu peso corpóreo em AN. É bastante comida! Se o total de alimentos assustar, simplesmente divida em três ou quatro pequenas refeições dentro da sua disponibilidade de servi-las.

Clima

No auge do verão o corpo pede menos comida por bons motivos fisiológicos que explico [neste post](#). O oposto acontece nos meses frios, quando o organismo exige mais calorias para manter a temperatura corporal estável. Assim sendo, tudo bem reduzir um pouco a porcentagem calculada de alimentos no verão e aumentar um pouco durante o inverno.

Cães filhotes

Filhotes estão em fase de intenso desenvolvimento ósseo, muscular, visceral, neurológico. A duração desse período varia de raça para raça (ou de porte para porte no caso dos cães sem raça definida). Enquanto cães de porte pequeno concluem o desenvolvimento físico por volta dos 12 meses, os de porte grande e gigante ainda são filhotões nessa idade.

Seja como for, filhotes comem bastante em relação ao seu peso corpóreo, chegando a receber até 10% de seu peso em alimentos por dia. A porcentagem empregada para o cálculo vai reduzindo à medida que eles crescem. Por isso recomendo recalculer a porcentagem **mensalmente** até o peludo completar seu desenvolvimento.

Veja abaixo minhas sugestões de porcentagens **médias** para filhotes de portes diferentes:

Obs: o cálculo é feito sobre o peso **atual** do filhote. Ou seja, o peso que ele tem **nesse momento**. Não calcule sobre o peso que ele terá quando adulto.

Filhotes que quando adultos terão porte pequeno (5kg a 10kg):

- 2 a 4 meses de idade: por volta de 10%
- 4 a 6 meses de idade: por volta de 8%
- 6 a 8 meses de idade: por volta de 6 a 7%
- 8 a 10 meses de idade: por volta de 5 a 6%
- 10 meses em diante: por volta de 4 a 6%

Filhotes que quando adultos terão porte grande (25 a 35kg):

- 2 a 4 meses de idade: por volta de 8%
- 4 a 6 meses de idade: por volta de 7%
- 6 a 8 meses de idade: por volta de 6 a 7%
- 8 a 10 meses de idade: por volta de 5 a 6%
- 10 a 18 meses de idade: por volta de 4 a 5%
- 18 meses em diante: por volta de 4 a 5%



Filhotes que quando adultos terão porte médio (10-25kg):

- 2 a 4 meses de idade: por volta de 10%
- 4 a 6 meses de idade: por volta de 8%
- 6 a 8 meses de idade: por volta de 6 a 7%
- 8 a 10 meses de idade: por volta de 5 a 6%
- 10 a 18 meses: por volta de 4 a 6%
- 18 meses em diante: por volta de 4 a 5%

Filhotes que quando adultos terão porte gigante (acima de 35kg):

- 2 a 4 meses de idade: por volta de 8%
- 4 a 6 meses de idade: por volta de 7%
- 6 a 8 meses de idade: por volta de 6%
- 8 a 10 meses de idade: por volta de 5%
- 10 a 14 meses: por volta de 4 a 5%
- 18 a 24 meses: por volta de 4%
- 24 meses em diante: 3 a 4%

Importante: filhotes devem crescer esbeltos

Muita gente acha que filhotes gorduchinhos são ainda mais adoráveis. Mas o sobrepeso é muito prejudicial para um corpo em desenvolvimento. Estudos apontam que alimentar excessivamente um filhote aumenta o risco dele se tornar um adulto obeso, o que patrocina doenças mil, de diabetes a artrose.

O potencial para prejuízo é ainda maior em se tratando de filhotes de porte grande e gigante. Os grandões devem crescer num ritmo “devagar e sempre” ao longo de 18 a 24 meses, sem estirões. A ingestão excessiva de calorias estimula o crescimento dos ossos, mas a musculatura, ligamentos e tendões não acompanham. Desse descompasso surgem deformidades osteoarticulares permanentes e agravo de doenças geralmente determinadas pela genética, como a displasia de quadril e de cotovelo.

Não se preocupe com a velocidade do crescimento, mas com a qualidade dele. Se estiver recebendo uma dieta balanceada e em quantidade adequada, seu filhote se desenvolverá plenamente **no tempo dele**. Talvez ele não seja o filhote da pracinha que mais cresceu desde a semana passada, mas não ligue pra isso. Para raças grandes e gigantes um crescimento lento e contínuo é o desejável para ter um adulto de esqueleto saudável lá na frente.

Por isso, olho vivo na silhueta do filhote! Verifique sinais de depósito de gordura, como o sumiço de uma cintura discernível (observe-o de cima) e dificuldade de sentir as costelas com uma leve pressão dos dedos ao percorrer as laterais do corpo dele. Filhote sem sinal de cintura e com costelinhas difíceis de palpar provavelmente está acima do peso.

Como fazer o cálculo usando calculadora

Mais abaixo neste guia você encontra tabelas Excel que fazem todo o trabalho pra você. Mas, se quiser, faça os cálculos você mesmo. Qualquer calculadora serve, até as mais simplinhas, de celular.

A fórmula é:

$$(\text{Peso ideal}) \times (\% \text{ indicada para o porte dele}) = \text{quantidade total de alimentos por dia}$$

Passo-a-passo:

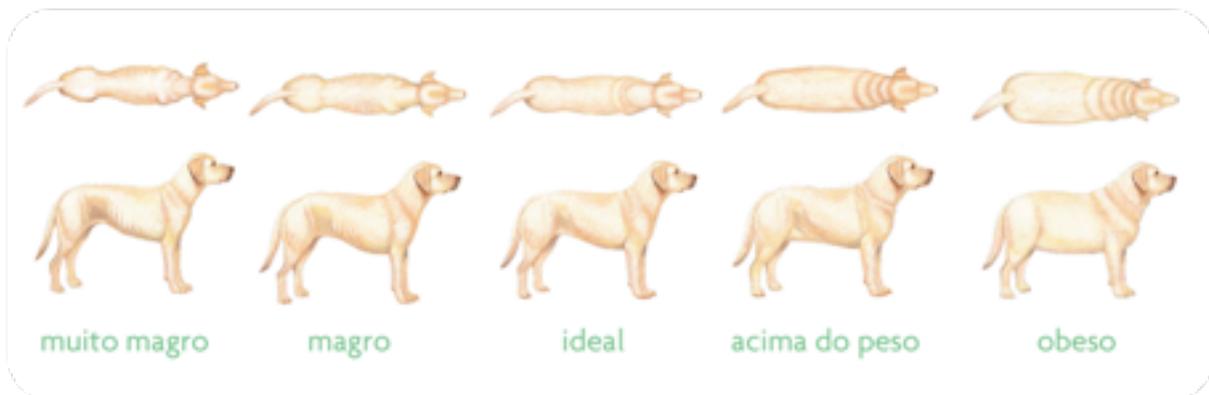
1. Digite na calculadora o peso do cão (ex: 12kg)
2. Aperte a tecla de multiplicação (x)
3. Digite o número da porcentagem (ex: 4%)
4. Aperte a tecla igual (=)
5. Converta o resultado de decimal para número inteiro jogando o número antes da vírgula para o final

Na prática, $12 \times 4\% = 0,48$ ou 480 gramas

Logo, 480 gramas é o que devo oferecer de Alimentação Natural caseira por dia, fracionados, por exemplo, em duas refeições de 240 gramas cada.

Ajuste a quantidade oferecida de AN conforme a necessidade. Cada indivíduo tem um metabolismo único e por isso as orientações acima são apenas médias. Pode ser que seu peludo precise de mais ou menos comida do que o que indico. Comece adotando a porcentagem sugerida para o perfil do seu cão e observe como ele fica no decorrer de duas a quatro semanas. Ele emagreceu e isso não era desejável? Aumente 0,5% e observe. Passaram-se duas semanas e nada dele dar uma encorpada? Suba 1%. Faça o oposto se ele engordou e isso não era desejável.

Importante: apetite não é um bom termômetro – cães estão sempre dispostos a comer o que gostam. Atente para a silhueta dele. Pets no peso saudável geralmente exibem uma cintura quando observados de cima e as costelas podem ser sentidas com uma leve pressão dos dedos, uma a uma. A perda dessas referências pode indicar que seu amigão está acima do peso. Guie-se pelas figuras abaixo.



Quantas refeições ao dia

Filhotes

Para filhotes entre 2 e 4 meses de idade sirva entre 3 e 4 refeições por dia. Dos 4 aos 6 meses sirva 3 refeições. Dos 6 meses em diante, tudo bem servir 2 refeições diárias.

Adultos

A maioria dos cães adultos se dá bem com duas porções de alimentos por dia. Com raras exceções, cães adultos saudáveis não entram em hipoglicemia se ficarem sem comer por várias horas. Na natureza lobos, chacais e coiotes não se dão o luxo de comer todos os dias. Caçar dá um trabalhão e esses animais frequentemente passam dias sem comer nada. Alguns estudiosos de Alimentação Natural até recomendam instituir um dia por semana de **jejum de sólidos** a cães **adultos e saudáveis**. Eles afirmam que o jejum desintoxica e fortalece o organismo.

Alguns cães adultos, entretanto, se dão melhor com o total de alimentos fracionado em três ou quatro pequenas refeições ao longo do dia. É o caso dos cães de estômago sensível que vomitam espuminha ou bile (líquido de coloração amarelo-esverdeada) pela manhã ou de madrugada. Observo com alguma frequência esse tipo de sintoma – chamado vômito bilioso – nas raças Westie, Lhasa, Maltês e Shih Tzu. Muitas vezes é possível controlar esses vômitos apenas com a introdução de uma terceira refeição cedinho, ou antes do pet dormir. O trato digestório desses cães não aguenta passar muitas horas sem digerir nada.

Uma só refeição ao dia?

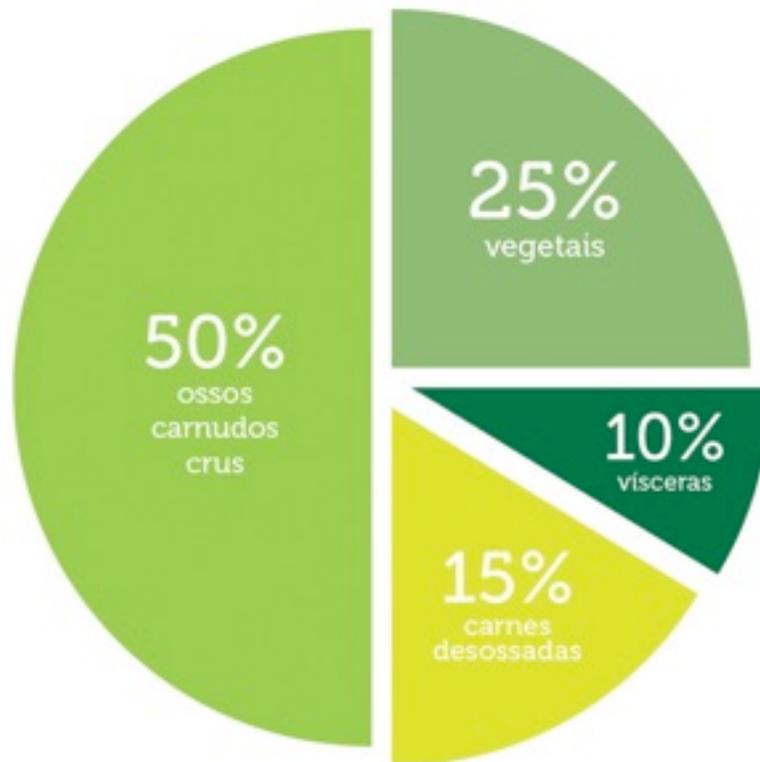
Não costuma ser recomendável oferecer uma única porção de alimentos no dia para o cão. Imagine-se diante de um prato contendo seu café-da-manhã, seu almoço e seu jantar, tudo junto. É muita comida! A digestão certamente será trabalhosa, te deixando sonolento e “empachado”.

Entretanto, lobos comem o quanto aguentam de uma vez e parecem não passar mal. E nem precisamos ir tão longe. Muitos criadores alimentam seus cães adultos uma única vez e os bichos parecem plenamente adaptados a isso. A ingestão de um monte de ração seca aumenta o risco de torção gástrica, uma condição perigosa em que o estômago distendido por gases gira sobre o próprio eixo, torcendo vasos sanguíneos. Felizmente com Alimentação Natural essa ameaça é consideravelmente menor, uma vez que a comida caseira é menos fermentável e tem uma digestão mais fácil e rápida.

Pessoalmente, ainda acho mais seguro fracionar o total diário em duas refeições. Mas se você alimenta seu cão uma única vez ao dia e ele parece bem adaptado, provavelmente não há problema manter essa conduta.

Formulação da AN crua com ossos para cães

Cães Adultos e Filhotes:



Complementos:

Obrigatórios

Óleo vegetal de boa qualidade (azeite de oliva extra virgem, óleo de linhaça e óleo de côco)

Obs: na AN crua com ossos, os ossos fornecem cálcio. Por isso não é necessário e nem recomendável suplementar esse mineral.

Opcionais (recomendados)

Óleo de peixe (ômega-3) em cápsulas de 500mg ou de 1g

logurte natural integral, coalhada natural integral ou kefir

Sal iodado

Levedo de cerveja em pó

Alho fresco picadinho

Todo pet deve ser examinado pelo veterinário regularmente. Para os idosos, check-ups periódicos, por exemplo, semestrais, têm um peso ainda maior. Se o seu amigão velhinho está comprovadamente bem, ótimo. Ele continua apto a receber uma dieta biologicamente adequada a um cachorro saudável. Em contrapartida, quando um problema de saúde é identificado, podem ser necessários ajustes na dieta para torná-la coerente com essa nova fase da vida. Nesse caso, procure a orientação de um veterinário ou zootecnista com experiência em formulação de dietas caseiras terapêuticas para cães. [Posso te ajudar com isso](#), se você quiser.

Portanto, **5 categorias de alimentos** compõem a dieta: ossos carnudos crus, carnes desossadas (onde entram também ovos e peixes), vísceras, vegetais e complementos. Vamos entender a seguir a importância de cada uma dessas categorias na dieta e as opções de alimentos que você pode usar dentro de cada uma.

Importante:

Não compare a formulação da AN crua com ossos com a formulação da AN crua sem ossos e AN cozida. **São dietas diferentes, com balanceamentos distintos.**

Se fizer muita questão – e seu cão aceitar – varie entre os modelos de ANs diferentes (AN crua com ossos, AN crua sem ossos e AN cozida), mas faça-o **sem misturar no mesmo dia modelos de dietas diferentes**. Veja um exemplo do que seria uma forma aceitável de variar entre os modelos de AN: cozida por 3 dias, AN crua com ossos por 3 dias e AN crua sem ossos por 3 dias. Ou mantenha durante uma semana cada dieta.

Obedeça sempre às recomendações de cada modelo de dieta.

Ossos carnudos crus

Pense nessas peças como sendo o esqueleto da presa que o cão selvagem abate e come. O esqueleto é formado por ossos, que fornecem cálcio e outros minerais, mas também por articulações, que são ricas em colágeno e condroitina – importantes para a saúde das articulações do próprio cão. Dentro dos ossos há ainda gordura, medula e sangue.

Ossos carnudos contêm também um pouco de carne, fornecendo também proteína, elemento tão valioso para os carnívoros. Daí o nome desses alimentos ser “ossos carnudos crus” (osso + carne) do inglês “raw meaty bones”.

Como também indica o nome, ossos carnudos crus devem sempre ser oferecidos crus – jamais cozidos. Ossos crus são digeridos normalmente, não impondo risco de perfurar o estômago ou intestino do pet. Ossos cozidos, porém, podem causar obstrução e perfuração gastrintestinal. O cozimento altera a estrutura molecular do colágeno, tornando-os rígidos, o que resulta em pontas cortantes quando os ossos são quebrados.

Lembre-se sempre: ossos no seu estado natural – cru – têm sido a fonte de cálcio de canídeos selvagens de todos os portes e idades há milênios. De lobos a raposas. São os ossos cozidos que sobram das nossas refeições que impõem sérios riscos aos nossos peludos.

Ossos carnudos crus são o ingrediente mais abundante na AN crua, representando 50% do total de alimentos para cães adultos, e 60% da dieta para cães filhotes.

Qual é a diferença entre ossos carnudos crus e ossos recreativos?

Ossos recreativos são peças grandes oferecidas esporadicamente aos cães para eles se distraírem, roerem e com isso rasparem o tártaro dos dentes. Sua oferta é inteiramente opcional e cães adeptos de qualquer dieta (mesmo ração) podem recebê-los, porque eles não entram como um ingrediente da dieta, e sim como um enriquecimento, à parte. Exemplos de ossos recreativos são o joelho e a bacia do boi. Leia tudo sobre esse tipo de ossos aqui.

Ossos carnudos crus, em contrapartida, são um ingrediente fixo e obrigatório da Alimentação Natural crua com ossos e devem ser oferecidos diariamente, pois garantem o balanceamento de cálcio e fósforo neste modelo de dieta. São peças que os cães quebram fácil e rapidamente e engolem inteiros. Exemplos de ossos carnudos crus incluem pescoço e dorso de frango.

Não há problema algum oferecer ossos recreativos a cães que recebem AN crua com ossos. Nossos quatro cães são adeptos de AN crua com ossos e recebem um osso recreativo cru para roerem durante 45-60 minutos uma vez por semana.

[Clique aqui para visualizar uma tabela que traz opções de ossos carnudos crus seguros a cães de portes e raças diversas.](#)

Em que espécies animais encontro ossos carnudos crus?

Frango

Barato e fácil de encontrar, o frango é de longe a opção mais popular de ossos carnudos crus. No frango estão peças muito seguras, como pescoço, cabeça e o dorso (também conhecido como costela ou carcaça), perfeitos para cães iniciantes na AN de todas as idades. Coxas e asas inteiras requerem mandíbulas possantes e uma boa capacidade de mastigação e deglutição e **não** são indicadas a todos os pets. E o pé ou pata de frango? Brinco que o pé de frango é um “osso ossudo” e não um osso carnudo, porque nem tem carne. É osso puro. Por conta disso, é duro, exige boa capacidade de mastigação e deglutição e pode causar constipação se oferecido em excesso.

A sobrecoxa de frango é o oposto do pé: tem carne demais e pouco



asa de frango



dorso de frango

osso. Ao oferecê-la, remova um pouco (sugestão: ¼) da carne) para melhorar o equilíbrio de carne e osso dessa peça.

Atenção: consulte a tabela linkada acima para verificar quais ossos carnudos crus são indicados ao porte e raça do seu cão e se você pode oferecê-los inteiros, cortados ou somente moídos.

Como oferecer: remova toda a pele do pescoço e do dorso de frango; essas peças são excessivamente pelancudas. Não há problema manter a pele das asas e coxas. Descarte também o rabinho da ave no dorso de frango, costuma conter fezes (eca!). Remova unhas dos pés e o bico das cabeças – essas estruturas não são digeridas.



Peru

Dessa ave só aproveitamos o pescoço, que contém vértebras bem carnudas de diferentes tamanhos. Asas, coxas e pés de peru são enormes e seus ossos são rígidos e formam lascas incrivelmente pontiagudas quando se partem. Por isso não indico oferecê-los.

Atenção: consulte a tabela linkada acima para verificar se pescoço de peru cru é indicado ao porte e tipo de seu pet e como pode ser oferecido.



Pato e marreco

Pato é mais caro que frango e um pouco mais difícil de encontrar, mas oferece bons ossos carnudos crus: pescoço com cabeça (remova o bico), dorso (também chamado de carcaça ou costela), coxas e asas. Pés devem ser oferecidos com moderação para não ressecar as fezes, pois são muito ossudos.

Como acontece com o frango, a sobrecoxa de pato tem carne demais e pouco osso. Ao oferecê-la, remova um pouco (sugestão: ¼) da carne para melhorar o equilíbrio de carne e osso dessa peça.

Atenção: consulte a tabela linkada acima para verificar quais ossos carnudos crus de pato são indicados ao porte e raça do seu cão e se recomendamos oferecê-los inteiros, cortados ou somente moídos.

Como oferecer: remova toda a pele do pescoço e do dorso de frango; essas peças são excessivamente pelancudas. Não há problema manter a pele das asas e coxas, se preferir. Descarte também o rabinho da ave no dorso de pato, costuma conter fezes (eca!). Remova unhas dos pés e o bico das cabeças – essas estruturas não são digeridas.



Codorna

De ossos molinhos, a carcaça completa da codorna pode ser oferecida aos cães. Procure apenas remover bico e unhas.

Atenção: consulte a tabela linkada acima para verificar se codorna crua é indicada ao porte e raça do seu cão e se você pode oferecê-la inteira, ao meio, cortada ou somente moída.

Coelho e preá (“cobaia”)

Mais caros que frango e um pouco mais difíceis de encontrar, coelho e preá podem ser oferecidos inteiros (sem pelo, obviamente), ao meio, ou em partes. Pode deixar a pele, se preferir, são carnes magras.

Atenção: consulte a tabela linkada acima para verificar se partes de coelho são indicadas ao porte e raça do seu cão e se você pode oferecê-las inteiras, cortadas ou somente moídas.

Rã

Provavelmente o mais caro osso carnudo cru e difícil de encontrar, a rã é magra, tem ossos molinhos e pode ser oferecida inteira, ao meio ou em partes.

Atenção: consulte a tabela linkada acima para verificar se a rã é indicada ao porte e raça do seu cão e se você pode oferecê-la inteira, cortada ou somente moída.

Peixes

Peixes de até um palmo e de espinhas flexíveis – como sardinhas pequenas, cavalinhas e manjubinhas – podem ser oferecidos completinhos, com espinha, escamas, vísceras, cabeça e nadadeiras. Se oferecidos com a espinha dorsal fornecem cálcio e podem entrar como ossos carnudos, 1 ou 2 vezes por semana.

Temos cães de vários portes e todos comem peixes completos (com espinha) há seis anos, sem problemas de engasgos. [Assista aqui](#) a um vídeo curtinho da nossa Maya, Teckel de 4,5kg, devorando peixe inteiro de coque (para não sujar as orelhas peludas). Ofereço peixes inteiros crus ou moderadamente cozidos em panela de vapor. (Nossa Golden, a Corah, não curte peixe cru.) As espinhas dos peixes cozidos não se tornam perigosas para oferta. Casos de engasgos com espinha de peixe são raros e geralmente são passageiros e tranquilos. Nada que a oferta de um pouquinho de banana ou até pedaço de pão não remedie. Contudo, se seu peludo engasga com frequência ou já engasgou com espinhas, simplesmente não dê peixes completos. Compre filés (sem espinha) e sirva-os como carne desossada. Não recomendo a oferta de peixes de espinhas longas e ossudas. Esses, sim, impõem, risco de engasgo.



Leitão, cabrito ou cordeiro

Animais maiores apresentam ossos rígidos demais para serem consumidos na íntegra com rapidez e facilidade. Cães de porte grande (acima de 30kg) e gigante podem consumir pescoço de leitão, cabrito ou cordeiro, mas não é tão fácil encontrar esses itens.

Não recomendo costelas, são ossos que se partem em lascas afiadas. Também contraindico suã (“suan”), que é a vértebra da coluna desses animais. Os poucos casos de que fiquei sabendo sobre cães que engasgaram com ossos envolviam suã de porco.

Ossos carnudos crus não adequados

Boi, búfalo e outros animais de porte grande não fornecem ossos carnudos crus, mas rendem bons [ossos recreativos](#). Costelas de boi, porco, cabrito e cordeiro **não** são seguras (nem como ossos carnudos crus e nem como ossos recreativos). Rabada inteira de boi também não é um osso carnudo cru adequado.

Não recomendo servir asas, dorso e coxas de peru, salvo moídos, por serem excessivamente rígidos e/ou porque se partem em lascas pontiagudas quando mastigados.

Cuidados na oferta dos ossos carnudos crus

Previna verminoses congelando carnes cruas

Antes de serem servidos, carnes, vísceras e ossos crus devem passar por congelamento profilático em freezer por 7 dias (no caso de porco ou peixe) ou 3 dias (todos os outros animais) para inativação de parasitos (tênia, toxoplasma etc). [Esse nosso artigo](#) discute os parasitos que podem estar presentes em carnes cruas e o tempo de congelamento indicado para destruí-los.

Congelar os alimentos é uma medida incrivelmente eficaz contra os vermes. Desde 2008, ano de criação do site Cachorro Verde, não soubemos de um único caso de verminose causada por consumo de AN crua.



Ossos sempre crus

Nunca é demais repetir: ossos carnudos crus devem sempre ser oferecidos crus. Cozidos se tornam difíceis de digerir, podendo causar obstrução, e se partem em pontas pontiagudas que podem perfurar o sistema digestivo do pet.

Escolha ossos compatíveis com o porte e o tipo do seu cão

Ossos carnudos crus não trazem risco de perfuração, mas podem causar engasgos em pets que se engasgam com facilidade, muito afobados com comida ou que não mastigam bem. Por isso, **consulte sempre [nossa lista](#)** para saber quais ossos carnudos crus são compatíveis com os diversos portes e tipos de cães e de que forma as peças podem ser servidas. **Isso é muito importante.**

Assista aqui a um [vídeo da nossa Golden Retriever](#), Corah, devorando um dorso de frango cru inteiro.

Supervisione as refeições

Recomendo sempre supervisionar enquanto seu cão come ossos carnudos. Pode acontecer de um pedacinho de osso ficar preso atrás de um dente, por exemplo, e você estará lá pra dar aquela cutucada e desalojar a peça. Também é uma oportunidade para perceber se seu peludo apresenta dificuldades de qualquer tipo e rever a forma de servir os ossos, se necessário. Alguns tutores concentram toda a porção do dia de ossos carnudos crus em uma única refeição e servem na outra refeição todos os demais componentes da dieta (carnes desossadas, vísceras e vegetais). A vantagem de fazer assim é que você não precisa supervisionar de pertinho o peludo comendo as duas refeições.

Ensine seu peludo a mastigar os ossos

Seu cachorro é super afobado e engole os ossos sem mastigar? Alguns experts recomendam servir ossos carnudos inteiros em peças grandes para ensiná-lo a mastigar. O raciocínio é o seguinte: enquanto ossos cortados ou moídos são facilmente engolidos sem mastigação, uma peça grandona obriga o peludo a quebrá-la em alguns pedaços pra poder mandá-la goela abaixo. Experimente!

Moa os ossos se o cão engasgar

Passe a moer ou compre ossos carnudos crus moídos se presenciar engasgo ou tiver receio da afobação do peludo com a refeição. Ossos carnudos moídos também são excelentes para cães com preguiça de mastigar ossos e para cães “banguelas” ou com dentes sensíveis. Definitivamente é a forma mais universalmente segura de oferecer esse tipo de dieta. Alguns fornecedores vendem bandejinhas de ossos carnudos crus moídos, é questão de combinar. Moedores de carne costumam dar conta de triturar codornas, pescoços de frango e até dorsos de frangos cortados. Você pode investir em um aparelho e fazer o serviço em casa.

Não fique apenas no frango

Tá certo que ossos de frango são fáceis de encontrar, têm bom preço e os cães adoram. Mas há motivos de sobra para oferecer ossos carnudos de outras espécies de animais. Servir todos os dias ossos de frango durante meses a fio aumenta as chances do pet desenvolver alergia (coceiras, feridas na pele, otites de repetição) ou intolerância (vômito, diarreia) a carne de frango – quadros que estão cada vez mais comuns. Simplesmente não é fisiológico (normal para o organismo) comer o mesmo alimento todo santo dia. Variação é importante! Institua um “descanso de frango” pelo menos dois dias por semana e nesses dias não sirva nada que contenha carne, vísceras ou ossos de frango – tudo bem usar ovo, a proteína dele é encarada de outra forma pelo corpo.



Com nossos cães fazemos a seguinte rotação semanal: ossos carnudos crus variados de frango três dias por semana, dois dias de peixe completo, com espinha (sardinha, manjubinha ou cavalinha) e dois dias de pescoço de peru. Passamos a fazer assim há alguns anos depois que a Maya, nossa Teckel, começou a se coçar por comer frango por dias a fio. Funcionou! Essa dica também tem funcionado para inúmeros pacientes. Quando encontro pato, coelho ou codorna a preços convidativos, instituo um terceiro dia de “descanso de frango”, mas o mais frequente é rotacionarmos entre frango, peixe e peru.

Comentei acima que procuro servir cortes variados de frango. Nossa turma come pescoço com cabeça, asas, dorso e nossa Golden Retriever, a Corah, que é a maior cachorra da casa, ganha também coxas e alguns pés. Mantenho essa variedade porque ossos carnudos crus diferentes variam em teor de nutrientes, em especial, cálcio, condroitina e colágeno. Dorso de frango fornece um pouco mais de cálcio que pescoço de frango, por exemplo, mas menos colágeno. [Nessa página sobre doença renal crônica](#) em cães você encontra uma tabela com valores de cálcio, fósforo, proteína e calorias presentes em 100 gramas de diversas opções de ossos carnudos crus (em inglês).

Por que alguns ossos carnudos crus podem ser oferecidos com pele e para outros se recomenda retirá-la?

Na natureza não existe obesidade. Não há aves gorduchas ou lebres roliças. A dieta ancestral canina não é excessivamente gorda e a do seu peludo também não deve ser.

Só que a forma como os animais de produção, as galinhas principalmente, são criadas, favorece a deposição de massa gorda na carcaça. Galinhas em regime convencional de criação (não caipira e não orgânico) são mantidas em ambientes apertados onde basicamente comem e passam o dia deitadas.

Isso resulta em pescoços super pelancudos e dorsos de frango com uma “saia” enorme de banha. Pode mandar toda essa gordura embora. Já a pele fina que recobre a asa, a cabeça e a coxa do frango, tudo bem deixar se o pet não estiver acima do peso e não tiver histórico de vômitos, problemas no fígado ou pancreatite. Um pouco dessa pele contribui com gorduras benéficas à saúde, como o ácido graxo araquidônico (ômega-6).

Carnes desossadas

Carnes fornecem predominantemente proteína, mas também vitaminas, ácidos graxos e minerais. Ovos e peixes entram nessa categoria, contribuindo com uma infinidade de outros elementos valiosos.

Pode não parecer, mas seu peludo é um **carnívoro oportunista**. O cão descende do lobo e compartilha com essa espécie 99,9% do seu DNA mitocondrial, sendo inclusive capaz de acasalar com um lobo e gerar descendentes férteis. E lobos, embora também devorem frutas, raízes e gramíneas, se alimentam predominantemente de presas.

Ao contrário de nós, que somos onívoros clássicos, os cães não conseguem aproveitar tão bem proteínas de origem vegetal. A carne de músculo animal chega a 71% de aproveitamento.

A proteína do ovo vai além: bate em 91% de assimilação. As proteínas de soja e a do glúten de trigo, por sua vez, são apenas 56% e 37% aproveitadas*, respectivamente. O coeficiente de proteína que não é assimilado pelo corpo é eliminado, sobrecarregando os rins. Simplesmente não é verdade que uma dieta baseada em proteínas vegetais previne doença renal em cães. Muito pelo contrário.

*adaptado de Church (1987), citado por Saad & Ferreira (2004)

Não há como enfatizar o bastante a importância de fontes de proteína animal de alto valor biológico – ovos, carnes, peixes – para a saúde dos cães.

Na Alimentação Natural crua com ossos, algumas vísceras são oferecidas como se fossem carnes. São elas: moela, língua, coração e bucho. Essas peças são musculosas, se assemelhando mais a carnes do que a miúdos como o fígado ou rim. E ainda têm a vantagem de serem mais em conta que carnes como músculo, peito de frango etc.

Carnes desossadas representam 15% do total de alimentos da Alimentação Natural crua com ossos para cães.

Fontes de proteína animal adequadas

Qualquer carne que não seja muito gordurosa é aceitável.

- Frango: peito, coxa desossada, moela, coraçãozinho sem a gordura e sobrecoxa desossada
- Porco: lombo suíno, filé mignon suíno e coração sem gordura
- Boi: músculo, lagarto, língua, patinho, coxão mole, bucho, coxão duro e coração sem gordura
- Ovos: de galinha, pata, codorna, perua (gema e clara)
- Cabrito: qualquer corte magro
- Carne de rã (é magrinha)
- Carne de codorna
- Carne de coelho (é magrinho)
- Filé de peixe (detalharei opções a seguir)
- Outras espécies: avestruz, camarões, capivara etc (desde que você possa bancar rs)

Carnes muito gordurosas

Carne de cordeiro, de pato, salmão, pernil suíno, costela e cupim são bastante gordurosas. Omite da dieta de cães que apresentam gastrite (vômitos), problemas no fígado, pâncreas ou que estão acima do peso.

Há outras carnes, como acém, coxa e sobrecoxa desossada, que também são um pouco gordurosas e devem ser oferecidas com moderação a cães com as sensibilidades descritas acima.

Como preparar?

Não é recomendável lavar as carnes, salvo em caso de sujeira aparente. Lavar a carne leva partículas da superfície para dentro dela.

Compre carnes sem excesso de gordura e já cortadas em cubos grandes ou cubos pequenos (“corte estrogonofe”), é só combinar com o fornecedor. Ou corte em casa.

Evidentemente, as carnes na AN crua com ossos são oferecidas cruas. Ou seja, dispensam totalmente cozimento.

Super importante: para serem oferecidas crus com segurança, carnes, ossos e vísceras cruas devem obrigatoriamente passar por um período de congelamento profilático em freezer que leva de 3 a 7 dias, dependendo do tipo de carne. Esse cuidado destrói parasitos que podem estar presentes nesses alimentos crus. [Leia aqui](#) TUDO sobre bactérias e vermes que carnes cruas podem veicular e como driblá-los com segurança e eficiência.

Coração, uma carne que não pode faltar na dieta

Se vivesse na natureza, seu cão beberia o sangue de suas presas. Soa macabro, eu sei, mas é verdade. Sangue é rico em aminoácidos e minerais, como ferro e sódio.

Nós não temos condições de oferecer sangue aos pets. Primeiro, porque seria nojento, mas, principalmente, porque o sangue é drenado no momento do abate dos animais de produção e destinado a outros propósitos. (Ao contrário do que muitos pensam, aquela aguinha avermelhada que a carne solta ao descongelar não é sangue. É apenas água e elementos como hemoglobina liberados de células rompidas pelo processo de congelar-descongelar a carne.) É aí que entra o coração cru. Essa câmara muscular onde o sangue é bombeado fornece proteína, ferro, enzimas, vitaminas e elementos valiosíssimos para a saúde dos olhos e do próprio coração do cão, como [coenzima Q10](#), L-aurina e L-carnitina. Incluir coração na AN cozida algumas vezes por semana é uma forma de repor os nutrientes

que o sangue ofertaria. Costuma ter ótimo preço e pode ser de qualquer espécie: frango, boi, porco, cordeiro, cabrito, peru, pato etc. Mas descarte a gordura, deixando só o “músculo” da peça.



Peixes

Pescados são super densos em nutrientes. Sua proteína costuma ter excelente aproveitamento pelo organismo, da ordem de 83%. A oferta semanal de peixes como a sardinha e a cavalinha é

enfaticamente recomendada por experts em AN. Uma consulta ao [teor de nutrientes](#) desses peixes revela o porquê de tantos elogios.

Em apenas 30g de sardinha encontramos os seguintes nutrientes:

- Quase 7g de proteína, mais que no peito de frango e carne vermelha.
- 30UI de vitamina A, importante para a pele, imunidade e saúde dos olhos.
- 110mg de cálcio, mais de 3x o teor encontrado no leite.
- 80UI de vitamina D, fundamental para a saúde óssea, 15x mais que no fígado de boi.
- 2.5mcg de vitamina B12, 4x mais que o acém.
- 111mg de potássio, mineral amigo da saúde cardiovascular.
- 414mg de ácidos graxos ômega-3 EPA e DHA, que estão na moda por seus atributos anti-inflamatórios e antialérgicos.
- 0.8mg de ferro, 6x mais que o peito de frango.
- Quase 15mcg de selênio, um mineral que ajuda a desintoxicar o fígado, fortalece a imunidade e é fundamental para a glândula tiroide.
- Quase 11mg de magnésio, o dobro do encontrado no fígado, mineral importante para a saúde do coração e para regular o humor.

Vamos combinar que não dá pra deixar os peixes de fora da dieta do seu peludo, né?

Quais peixes podem ser oferecidos?

Se estivermos falando de oferta do peixe inteiro, com escamas, vísceras e espinha, prefira sempre peixes pequenos, de até um palmo ou menores. Caso das sardinhas pequenas, cavalinhas menores, manjuba, lambari, trilha. Sendo menores, esses peixes têm espinhas molinhas e curtas, seguras para deglutição.

Costumo servir para meus cães peixes completos inteiros ou cortados em pedaços – eles adoram! Tenho cães de porte médio e grande, mas mesmo minha Teckel de apenas 4,5kg, a Maya, come peixes com espinha, escamas, cabeça e nadadeiras e nunca engasgou ([clique aqui](#) para assistir a um vídeo curtinho dela devorando uma refeição de sardinha.)

Sempre que o pet aceita, indico oferecer peixes completinhos (vísceras, cabeça etc), por serem raras as oportunidades de servirmos presas inteiras, em sua harmonia natural de tecidos e nutrientes. Conforme informado no parágrafo sobre ossos carnudos crus, peixes servidos com espinha podem substituir os ossos das refeições uma vez por semana, pois fornecem cálcio. Se você tem receio do seu cachorro não curtir peixe com tudo ou se engasgar com as espinhas, compre somente o filé (ou posta), limpinho, sem as espinhas. Ao optar por servir somente o filé, qualquer espécie de peixe é adequada.

Algumas espécies mais populares incluem: anchovas (a natural, não a de lata), as nutricionamente divinas sardinhas e cavalinhas, trilha, bacalhau (não aquele branco, salgado), pescada, merluza (também conhecida como polaca do Alasca), truta, salmão, saint peter (ou tilápia), peixe porquinho, manjuba, tambaqui, linguado, abadejo, namorado e corvina.

“Algumas” porque você certamente encontrará dezenas de espécies de peixes em peixarias, feiras-livres e mercados.

Existe risco na oferta de peixe cru ao pet?

Sim, existem certos riscos que podem facilmente ser driblados. Algumas espécies de peixes podem transmitir a tênia *Diphyllobothrium latum*, e o salmão e truta selvagens podem veicular a bactéria *Neorickettsia helminthoeca*. Nos Estados Unidos, onde a intoxicação por consumo de salmão selvagem cru é frequente, recomenda-se evitar o consumo e oferta desse peixe cru aos pets.

Além disso, algumas espécies de peixes crus – caso do atum, arenque, cavalinha, sardinha e carpa – contêm um antinutriente em sua carne: a **enzima tiaminase**. Essa enzima degrada a vitamina B1, ou tiamina. Assim, o indivíduo que consome peixe cru com **muita** regularidade pode acabar acumulando tiaminase e ficar deficiente em vitamina B1.

Há formas de contornar esses riscos:

- Cozinhe moderadamente o peixe. O tratamento por calor mata parasitos e destrói a enzima tiaminase.
- Congele o peixe cru em freezer por 7 dias antes de servi-lo. De acordo com a **Anvisa**, esse cuidado aniquila os parasitos. A tiaminase, entretanto, permanecerá ativa. O congelamento não a destrói. Como a deficiência de vitamina B1 ocorre somente com ingestão **prolongada** de tiaminase, restrinja a oferta de peixe cru a um dia por semana e seu peludo não correrá risco.



Como preparar?

Cozinhe os filés ou peixes inteiros moderadamente – já será o suficiente para destruir os vermes – em panela com pouca água, em assadeira, em grelha, em frigideira (não frite, apenas “grelhe” na própria água do peixe ou em um pouquinho de manteiga ou óleo de coco). Não use margarina (é fonte de gorduras trans) nem óleos como soja, milho, canola ou girassol – são gorduras inflamatórias, prejudiciais à saúde.

Se optar por cozinhar o peixe em panela a vapor, eis uma dica para reduzir o cheiro de peixe na sua cozinha: compre limão, corte uma unidade ao meio e deixe uma metade junto com o peixe (na cestinha destacável da panela) e a outra metade na água, no fundo da panela. Isso neutralizará o odor em 70 a 80%!

Não recomendo cozinhar os alimentos para pets usando **forno de microondas** nem **panela de pressão**.

Quais são os peixes que fornecem ômega-3?

Ômega-3 DHA e EPA são ácidos graxos (gorduras) super do bem, que modulam quadros inflamatórios, combatem alergias, protegem a pele, o cérebro e o coração, dentre uma

infinidade (mesmo!) de benefícios. Muitos alimentos fornecem outro ômega, o da série 6. Mas são relativamente poucos os alimentos que concentram os valiosos ômegas da série 3. O camarãozinho microscópico krill e os peixes marinhos oriundos de águas geladas e profundas são boas fontes desse lipídeo – caso do arenque, da anchova, da sardinha, da cavalinha, do atum e do salmão.

Mas é importante ressaltar que somente o salmão selvagem, aquele pescado no oceano, tem ômegas-3. Infelizmente o “salmão” que encontramos à venda no Brasil é oriundo de cativeiro. No seu habitat natural, o salmão se alimenta de camarõezinhos que lhe rendem o pigmento rosado da sua carne e os preciosos ômegas-3. Em contrapartida, o salmão de cativeiro come ração de milho e soja – que não se convertem em ômegas-3 e tampouco no tom róseo da carne. Nosso salmão é tratado com corantes pra ficar rosado.

É importante ressaltar que o ômega-3 de fontes vegetais, encontrado nas sementes de chia, linhaça e castanhas, não é tão bem assimilado pelo organismo canino.

Peixes a evitar

Nem todo peixe pode ser oferecido regularmente aos pets. Peixes predadores de grande porte, que vivem vidas longas e são pescados mais velhos apresentam carne mais contaminada por metais pesados, como chumbo, arsênico e mercúrio, além de outros poluentes. Essas toxinas se acumulam facilmente num corpo menor como o de nossos cães e podem causar sérios prejuízos à imunidade, sistema neurológico e endócrino, além de câncer.

Por isso evite peixões marinhos como cação, espada e atum. Se fizer muita questão de servir atum, procure restringir a oferta a uma vez no mês.

Frescos x congelados x enlatados

O bom senso já nos diz, né? Peixe fresco é melhor que congelado. Mas se você mora em uma região onde não é fácil encontrar peixe fresco, vá de congelado mesmo.

E peixe enlatado? Bem, provavelmente não vai fazer mal oferecer de vez em quando atum ou sardinha em lata. Na verdade, são bons quebra-galhos quando acaba a carne e não dá tempo de comprar mais. Se tiver que usar, prefira sardinha conservada em azeite de oliva, porque óleos de soja e milho são alergênicos. Em relação ao atum, prefira o tipo conservado em água. Mas descarte o líquido, é lotado de sal.

Ovos

Seu amigão pode comer ovos de galinha, codorna, pata, peru etc. **A proteína do ovo é a mais bem aproveitada que existe.** Ponto final. É em relação a ela que todas as outras proteínas são comparadas. Sua digestibilidade chega a 99%, gerando virtualmente zero resíduo para o rim eliminar.

O ovo ainda é repleto de vitaminas, dentre elas a colina, fundamental para o bom funcionamento do cérebro, coração e membranas celulares. A fosfatidilcolina presente na gema previne acúmulo de colesterol e gorduras no fígado, além de barrar elementos tóxicos. Também é excelente para os olhos: contém luteína e zeaxantina, antioxidantes que previnem a degeneração macular. Ovo é fonte do mineral selênio (que protege o fígado, ativa a tiroide e fortalece a imunidade) e fornece vitaminas do complexo B. Contém ainda enxofre, que favorece unhas e pelos mais bonitos e fortes – e de crescimento mais rápido!

E o colesterol?

Ofereça o ovo completo: gema e clara. A gema é justamente a parte do ovo mais rica em nutrientes. Não se preocupe com colesterol. Níveis elevados de colesterol em pets são relativamente incomuns e quando aparecem, geralmente são consequência de disfunções endócrinas, não da dieta.

Cães e gatos são sortudos, eles não sofrem de acúmulo de placas de gordura nas artérias. Isso porque metabolizam gordura diferentemente de nós. Você nunca ouviu falar de um cão ou gato que tenha passado por uma cirurgia para colocação de ponte de safena, não é verdade?

Ovo cru ou cozido?

Ovos crus são mais nutritivos e a maioria dos cães adora e os tolera bem. Podem veicular a bactéria salmonela, é verdade. Mas o que pouca gente sabe é que a salmonela é um habitante normal do intestino da maioria dos cães. Um estudo mostrou que até mesmo cães alimentados exclusivamente com ração eliminam essa bactéria nas fezes. Graças ao hábito natural canino de fuçar e lambe tudo, de patas a fezes, chão, lixo, grama etc, em algum momento de suas vidas nossos peludos acabam entrando em contato com essa bactéria difusamente presente no ambiente. Tanta exposição a bactérias como a salmonela acaba tornando nossos pets resistentes a ela.

Ovos crus também contêm um antinutriente, assim como a tiaminase presente em algumas espécies de peixes crus. Estou falando da avidina, uma proteína que pode bloquear a absorção da biotina (ou vitamina H), integrante do complexo B. O cozimento destrói completamente a avidina. Mas não é necessário ir tão longe – a não ser que seu cachorro prefira ovo cozido. Deficiência de biotina por consumo de ovo cru é raro e está associada ao consumo **prolongado** apenas da clara crua, sem a gema. A gema fornece doses generosas de biotina, compensando os efeitos da avidina da clara. Desde 2008 ofereço ovos crus aos meus pets e acompanho incontáveis pacientes adeptos de dietas com ovos crus.

Acredito ser seguro oferecer ovos crus – desde que o pet goste e não apresente nenhum sinal de intolerância, como vômitos ou diarreia – até 2 dias por semana. A quem deseja oferecer ovos com maior frequência recomendo cozinhar. Essa tem sido minha orientação desde 2008, com resultados seguros.

Convencionais ou orgânicos?

Se puder comprar ovos orgânicos ou de galinhas criadas soltas (ovos caipiras), melhor. Eles são mais nutritivos e contêm menos toxinas. Se ovos orgânicos ou de galinhas criadas soltas estiverem fora do seu orçamento, compre ovos convencionais. O que não vale é deixá-los faltar na dieta.



Como incluir ovos na dieta?

O ovo de galinha pesa em média 50 gramas e o de codorna, 11 gramas. Uma a duas vezes por semana, simplesmente substitua 50g da porção de carnes do total diário seu peludo por 1 ovo de galinha cozido. Se a porção diária de carnes dele não chega a 50g, use ovo de codorna.

Exemplos:

Se seu cão recebe 80g de carne crua desossada por dia, simplesmente substitua 50g dessa carne por 1 ovo de galinha. O total diário vai ficar assim: 30g de carne + 1 ovo. Faça isso uma ou duas vezes por semana.

Se você tem um cãozinho que recebe um total de 30g de carne desossada por dia, simplesmente troque a porção de carne por 2 ou 3 ovinhos de codorna ou meio ovo de galinha, uma a duas vezes por semana. O ovo pode substituir parcialmente ou totalmente a porção de carnes da dieta.

Se você tem um cão de porte grande ou gigante, tudo bem usar até dois ovos de galinha por dia. Em geral, não há problema incluir ovos com maior frequência na dieta, por exemplo, três vezes por semana.



Vísceras

Também conhecidas como miúdos ou órgãos, essas peças são uma indispensável reserva de vitaminas e minerais para carnívoros como o seu cão. A presença diária de um pouco de vísceras na dieta previne e corrige deficiências nutricionais e faz as vezes dos órgãos da presa que o seu predador de estimação abateria na natureza.

Eu sei que a maioria de nós considera vísceras nada apetitosas. Mas **não deixe de oferecê-las só porque você não as comeria** ou por achar que as carnes já fornecem esses nutrientes. Não é verdade; carnes são infinitamente mais pobres que as vísceras. **Uma**

pequena quantidade de vísceras diariamente na dieta é fundamental para garantir o sucesso da AN. Lembre-se: o corpo não produz minerais, eles precisam obrigatoriamente vir da alimentação.

Como vimos anteriormente no item “carnes”, peças como língua, moela, coração e bucho não são consideradas vísceras, mas carnes, por serem musculosas.

As vísceras representam 10% do total de alimentos na dieta de cães adultos e 5% na dieta dos filhotes. Mas acredite: esses 5 a 10% de miúdos na dieta costumam ser o bastante. **Abusar de vísceras pode acarretar diarreia e até problemas de saúde por excesso de vitaminas.**

Consideramos como sendo vísceras os seguintes órgãos, de qualquer animal:

Fígado de qualquer animal (os mais fáceis de encontrar são o de frango e o de boi, mas há quem ache de porco)

- Rim
- Baço (conhecido vulgarmente como “passarinha”)
- Pulmão (ou “bofe”)
- Cérebro (o “miolo”)
- Pâncreas (infelizmente é super difícil de encontrar)

Fígado

Costumo chamar o fígado de “rei das vísceras”, porque ele é de longe o item mais importante dessa categoria. Se você não comprar outras vísceras por falta de disponibilidade (ou por nojo) e tiver que escolher apenas uma víscera, escolha o fígado e pelo menos varie entre o bovino e o de frango.

Fígado é simplesmente a fonte mais concentrada que existe de vitamina A (a saúde dos olhos, pele e a imunidade agradece!), mas também fornece vitaminas C, D, E, K, os minerais selênio, manganês, zinco e ferro, além de conter todas as vitaminas do complexo B, em especial B2, B3, B5, biotina, ácido fólico, B12, colina e inositol. Quer mais? Fígado é uma proteína de excelente qualidade e ainda apresenta um pouco de ácidos graxos ômega-3 e 6.

Não se deixe levar por alegações de que fígado é obrigatoriamente um alimento contaminado, cheio de toxinas. Sinceramente? Ao riscar o fígado do cardápio, quem sai perdendo é o seu peludo. Há muito mais excelentes razões para inclui-lo na dieta que para omiti-lo.

Não há bons motivos para desconfiar de fígado de boa procedência, comprado em um estabelecimento onde você compraria alimentos para você e para a sua família. Antes do abate, os animais de produção são submetidos a um rigoroso jejum de sólidos e durante esse período é proibido administrar a eles qualquer



medicamento. Essa conduta favorece a desintoxicação de resíduos, purificando também o fígado do animal.

E veja que interessante: comer fígado ajuda no combate a toxinas. Isso porque fígado contém doses generosas de vitaminas do complexo B e selênio, elementos que participam da desintoxicação do organismo.

Desde 2008 ofereço regularmente fígado de boa procedência aos meus pets. Monitoro a saúde deles com exames semestrais e até hoje nenhum deles exibiu nenhum sinal de intoxicação ou de dano hepático ou renal. Mas não fico só no fígado como víscera; na vasilha dos meus pets também entram baço, pulmão, cérebro e rim.

Se ainda assim você tem receio de oferecer esse miúdo, saiba que pode comprar fígado de frango criado em sistema livre de antibióticos ou orgânico (um exemplo seria o da marca [Korin](#)).

Outras vísceras

Nutricionalmente, o rim é similar ao fígado, com bons níveis de ácidos graxos, vitaminas como a A, D, E e K, além de zinco, ferro, todas as vitaminas do complexo B e, claro, proteína. Uma vantagem sobre o fígado é o preço, muito mais baixo. Isso faz do rim uma víscera interessante a quem tem muitos pets ou cães de porte grande.

Pulmão (ou bofe) é super baratinho, mas dentre as vísceras, é um pouco mais pobre em nutrientes. Mesmo assim, costumo inclui-lo na dieta dos meus pets porque contém bastante vitamina C e uma substância chamada surfactante, benéfica ao sistema respiratório.

Pouca gente sabe disso, mas o baço apresenta nove vezes mais ferro que o fígado! Isso porque ele na verdade é uma polpa de glóbulos vermelhos. Também costuma ter um preço ótimo. Conhecido vulgarmente como “passarinha”, esse órgão fornece ainda potássio, selênio e magnésio, além de proteína, em quantidades apreciáveis.

Cérebro, ou “miolo”, é uma excelente fonte de glicose, vitamina C, vitamina B12, niacina, selênio e é riquíssimo em ômega-3 DHA e EPA, gorduras do bem que protegem justamente o cérebro.

Pâncreas e intestino (conhecido em inglês como [green tripe](#)) infelizmente são difíceis de encontrar.

O pâncreas reúne um universo de enzimas que ajudam a digerir melhor os alimentos, otimizando o aproveitamento dos nutrientes e prevenindo gastrite, diarreia e até alergias (sim, existe uma importante relação entre má digestão e reações alérgicas).

Intestino, a víscera mais nojenta de todas, é o segundo miúdo mais valioso depois do fígado. O duro é encontrá-lo. Fora do Brasil, o green tripe pode ser comprado até pela Internet. E é importante que esteja integral, “sujinho”, contendo um pouco de fezes da vaca. Porque aí é certeza que contém fibras (pasto digerido), enzimas e trilhões de bactérias saudáveis, tornando o intestino um valioso probiótico.

(Re)lembrando que peças como língua, bucho, coração e moela não contam como vísceras, mas como carnes (veja o parágrafo sobre carnes). Tenho uma regrinha que ajuda a memorizar e distinguir uma categoria da outra. É melequento, viscoso? Então é víscera. Rim, miolo,

pulmão e fígado são assim. Parece carne? Conta como carne. Moela, língua e coração têm aparência de bife.

Como preparar?

Não é recomendável lavar carnes e vísceras, salvo em caso de sujeira aparente. Lavar esses alimentos leva partículas da superfície para dentro delas.

Compre vísceras limpas, sem excesso de gordura e já cortadas em tiras, cubos grandes ou cubos pequenos (“corte estrogonofe”), é só combinar com o fornecedor. Ou corte em casa. Evidentemente, as vísceras na AN crua com ossos são oferecidas cruas. Ou seja, dispensam totalmente cozimento.

Super importante: para serem oferecidas crus com segurança, carnes, ossos e vísceras cruas devem obrigatoriamente passar por um período de congelamento profilático em freezer que leva de 3 a 7 dias, dependendo do tipo de carne. Esse cuidado destrói parasitos que podem estar presentes nesses alimentos crus. Leia aqui TUDO sobre bactérias e vermes que carnes cruas podem veicular e como driblá-los com segurança e eficiência.

Vegetais

Na natureza lobos complementam a dieta com frutas, raízes, uma parte dos vegetais em processo de digestão presentes no estômago e intestino das presas e mordiscam graminhas – hábito que nossos cães mantêm até hoje.

O consumo de matéria vegetal fornece fibras solúveis e insolúveis que auxiliam no trânsito intestinal, prevenindo constipação e favorecendo colônias de bactérias intestinais benéficas. Além disso, legumes, hortaliças, frutas e verduras contribuem com vitaminas, minerais e preciosíssimos fitonutrientes – é o caso de antioxidantes como os carotenóides e flavonóides que combatem doenças degenerativas como o câncer e retardam o envelhecimento. Vegetais na AN crua com ossos para cães representam 25% da dieta para cães adultos e 20% da dieta para cães filhotes.

Você pode incluir uma ampla variedade de vegetais na dieta do seu peludo. Contudo, há algumas regrinhas a seguir para algumas famílias de vegetais.

Vegetais sem restrição

Itens que podem ser oferecidos até diariamente:

- Folhas: agrião, catalonia, salsão, alface, rúcula, acelga, folhas de beterraba, folhas de cenoura, salsinha, salsa e manjeriço
- Quiabo
- Pimentões (prefira os vermelhos e amarelos; são mais nutritivos e fáceis de digerir que os verdes. Não precisa retirar a pele, mas remova as sementinhas)
- Chuchu (não precisa descascar)
- Alcachofra

- Rabanete
- Pepino
- Aspargos
- Palmito pupunha ou palmito açai
- Ervilha-torta (também conhecida como “orelha de padre”)
- Vagem macarrão e holandesa
- Tomate (não precisa retirar as sementinhas ou a pele)
- Talos de salsão
- Cenoura
- Abóbora de qualquer tipo (também conhecida como jerimum)
- Brócolis
- Couve-flor
- Repolho
- Beterraba
- Berinjela
- Jiló
- Brotos germinados de alfafa, trevo, feijão ou brócolis
- Algas (nori, akame, kombu etc)

Quer uma dica? Não esqueça das folhas, principalmente as verde-escuras. Elas são incrivelmente densas em nutrientes. Associe regularmente folhas picadinhas (cruas ou cozidas, mas sempre bem picadinhas) aos legumes do seu amigão. Se preferir, pode refogá-las em um pouquinho de manteiga sem sal ou óleo de coco e alho picadinho (não use cebola, é tóxica para os cães). Nossos cães são fãs de couve, salsão e rúcula e comem bem até mesmo agrião e espinafre.

Espinafre

Que esse verdinho é uma **superpotência em termos de nutrientes**, todo mundo que cresceu assistindo Popeye sabe. O que pouca gente sabe é que ele concentra quantidades enormes de um elemento chamado ácido oxálico, que pode favorecer a formação de cristais e cálculos (“pedras”) de ácido oxálico em indivíduos geneticamente predispostos a isso e que consomem espinafre com muita regularidade. Minha dica é oferecê-lo uma vez por semana, cortado fininho (picado ou triturado) e cozido em água com panela descoberta. Depois descarte a água do cozimento do espinafre. Esses cuidados reduzem a concentração de ácido oxálico.

Vegetais a evitar

- Cebola: é tóxica para cães, causando uma grave anemia.
- Soja: não é uma fonte de proteína completo para carnívoros e está associada a desbalanços hormonais e alergias em cães e gatos.
- Milho: está associado a alergias em cães e gatos e a maioria da produção no Brasil é transgênica.

Evite também combinar na mesma receita vegetais que fermentam, como brócolis, couve-flor e repolho. Ou seu pobre peludo poderá virar um saco-de-puns e sofrer com dor abdominal.

Cão com dor nas articulações? Maneire nas solanáceas!

Existe uma família de legumes conhecidos como solanáceas. Fazem parte dela o jiló, os pimentões, a berinjela, o nabo, o tomate, o pepino e a batata branca. Alguns estudiosos têm **contraindicado** os vegetais dessa família a indivíduos (humanos e animais) que sofrem de doenças inflamatórias, principalmente ortopédicas, como artrite ou artrose. Eles alegam que esses legumes concentram alcaloides que podem agravar as dores do quadro. Mas tudo bem mantê-los no cardápio de caninos saudáveis.

Vegetais frescos x congelados x enlatados

O bom senso já diz, né? Frescos são sempre mais nutritivos. Mas é útil ter no freezer alguns pacotes de legumes cortadinhos congelados, tipo seleta, para imprevistos. Eles resistem por meses. Legumes enlatados, em contrapartida, não são uma boa alternativa: costumam ser lotados de sódio e podem conter aditivos controversos, como conservantes e reguladores de acidez.

Vegetais crus ou cozidos?

Por causa de seu intestino curto e limitado, a especialidade dos cães não é digerir vegetais. Isso fica claro quando eles ganham cenoura crua para roer. No dia seguinte, o cocô está cheio de pedacinhos alaranjados mal digeridos. Mas calma, não é pra deixar de oferecer cenoura crua como “lanche” ao seu amigão. O objetivo do “lanche” não é tanto nutrir, mas distrair e premiar o pet, de modo que não tem problema ele não aproveitar bem a cenoura crua.

Com os vegetais oferecidos nas refeições, contudo, a coisa é diferente. Queremos que o peludo digira e assimile ao máximo os nutrientes desses alimentos. E para isso acontecer, precisamos modificar a estrutura da celulose dos legumes. Precisamos meio que pré-digerir os vegetais para eles.

Existem duas maneiras de servir os vegetais na AN crua com ossos para cães: triturando-os crus, ou cortando-os em pedaços e cozinhando-os. (Há até quem cozinha levemente os vegetais e em seguida os tritura, o que também é super vantajoso.) A trituração com liquidificador, processador ou mixer destrói a parede de celulose do vegetal, aumentando sua digestibilidade. O que não vale é servir nas refeições legumes e verduras cruas em pedaços – sem triturar ou cozinhar.



Mas cru ou cozido? Tanto faz, na verdade. Legumes cozidos são mais gostosos e certos fitoquímicos, como o licopeno do tomate, são ativados pelo cozimento. Crus concentram mais vitaminas e retêm enzimas que auxiliam na digestão dos alimentos.

Veja o que seu cão prefere. Se ele aceitar vegetais triturados crus e misturados a carnes e vísceras, ótimo. Assim é menos trabalhoso. Mas se ele só gosta de legumes cozidos, tudo bem, também. E se você preferir alternar a oferta de legumes crus e triturados com legumes cozidos e cortados, tudo bem também. Provavelmente assim seu peludo terá acesso ao melhor que cada tipo de preparo tem a oferecer.

Apenas tenha em mente que **nem todo vegetal pode ser oferecido cru**. Alguns legumes não são bem digeridos crus, mesmo que sejam triturados. Veja abaixo quem são eles e cozinhe-os sempre:

- Batata-doce
- Mandioquinha (também conhecida como batata salsa ou batata baroa)
- Cará
- Inhame
- Vagem
- Ervilha-torta (ou “orelha de padre”)
- Ervilha
- Abóbora (ou jerimum)

Os demais legumes podem ser oferecidos crus ou cozidos.

Como preparar?

Cascas em geral concentram fibras e nutrientes interessantes. Tudo bem mantê-las se seu cão não se importar e não apresentar sinais de indigestão (gases, fezes amolecidas).

Se optar por oferecer legumes crus, lave-os bem e triture-os usando um mixer, processador ou liquidificador comum com um pouquinho de água para bater melhor. Ralar não é o bastante, é preciso triturar. Combine vegetais adocicados com vegetais amargos. Cenoura ou beterraba (adocicados) com couve-manteiga ou brócolis, por exemplo. É um jeito de deixar a polpa mais gostosa. Adição de um pouco de alguma fruta também adoça o “purê”.

Se decidir cozinhar os vegetais, use assadeira, panela de vapor ou panela com água. Refogá-los com um fio de óleo de coco, manteiga sem sal ou azeite também é boa pedida. Cozinhe até ficarem tenros; nem muito moles, nem duros. O cozimento excessivo acarreta perda de nutrientes. Não recomendo cozinhar os alimentos para pets usando **forno de microondas** nem **panela de pressão**.



E quanto aos grãos, cereais e leguminosas?

Alimentos como arroz, feijão, lentilha, aveia, quinoa, amaranto, cevada, cevadinha, trigoilho, soja, milho e centeio ficam de fora da Alimentação Natural crua com ossos. Essa AN se preza de imitar a composição da dieta natural do lobo. É daí que vêm as vantagens e benefícios únicos desse sistema. Canídeos não consomem grãos e cereais na natureza. Enquanto carnes, vísceras e ossos são digeridos com facilidade no estômago dos cães, grãos, cereais e leguminosas requerem uma lenta digestão intestinal. A inclusão desses alimentos não tem a ver com a proposta da Alimentação Natural crua com ossos.

Ervas e especiarias

Temperinhos como alecrim e salsinha fazem muito mais que apenas saborizar e perfumar as refeições. Eles contribuem com antioxidantes importantes e com fitonutrientes capazes de desintoxicar o fígado, afinar a bile, estimular a imunidade, proteger contra fungos e estabilizar as taxas de açúcar no sangue. As opções seguem abaixo:

- Salsinha
- Alecrim
- Estragão
- Tomilho
- Orégano
- Dill / Endro
- Manjericão
- Sálvia
- Hortelã
- Canela
- Açafrão-da-terra (a cúrcuma)
- Gengibre fresco ralado

Frescos e picadinhos na hora são mais nutritivos, mas você pode usar a versão desidratada à venda em supermercados, principalmente se a intenção for adicionar aroma e sabor às refeições. Acrescente uma pitada durante o cozimento dos vegetais ou no momento de triturá-los, ou ainda na hora de servir a refeição. Mas não use o mesmo temperinho diariamente por um período prolongado. Ervas e raízes têm propriedades medicinais e podem interagir com compostos da dieta e medicações. O ideal é variar os verdinhos!

Se seu peludo não curtir, esqueça. São completamente opcionais.



Frutas

Elas são deliciosas e nutritivas! São inúmeras as opções de frutas para complementar a porção de vegetais da dieta ou serem oferecidas à parte, como lanche ou petisco: blueberries (mirtilo), maçã ou pêra sem sementes (as sementes delas contêm ácido cianídrico, uma substância tóxica), pêssego (sem caroço), abacate (a polpa não é tóxica, mas a casca é), ameixa, banana, melancia, melão, goiaba, morango, mamão, kiwi, laranja, mexerica, abacaxi, romã, acerola, pitanga, caqui, jabuticaba, romã, figo, damasco, framboesa, manga (sem caroço) etc.

Somente duas frutas devem ser riscadas do cardápio do pet: as uvas (incluindo passas) e a carambola. Ambas podem prejudicar os rins dos cães e gatos.

Mesmo as cítricas podem ser oferecidas, desde que com moderação. O pH do suco gástrico do cão é extremamente ácido, por volta de 1.0. O que é acidez para um estômago já mega ácido? De qualquer maneira, use o bom senso. Se seu peludo passou mal logo após ingerir um pedaço de fruta cítrica, não ofereça mais.

Você pode até incluir um pouco de frutas na porção de legumes e verduras da dieta. Só não substitua totalmente os legumes por frutas. Elas contêm açúcar, que, combinado com a proteína das carnes e um pH estomacal super ácido, pode emperrar a digestão.

Frutas podem ser oferecidas com casca ou não – como seu amigão preferir. Minha Golden Retriever, a Corah, adora até casca de banana. As cascas que restrinjo são a do maracujá, do abacate (contém uma toxina), do melão e da melancia.

Ao servir frutas como lanche, não ultrapasse a quantidade máxima recomendada de petiscos, que é de 10 a 15% a mais do total de alimentos oferecidos no dia. Por exemplo, se seu cão recebe 500g de AN por dia, você pode oferecer a ele 50g a 75g à parte de frutas como petisco. Mais que isso interfere no balanceamento da dieta e fornece açúcar (frutose) em excesso. Mesmo que o seu canino seja louquinho por frutas, não abuse da quantidade.



Atenção

Veja aqui a lista de alimentos que você deve evitar oferecer por serem potencialmente **tóxicos** aos pets

Complementos

Toda e qualquer dieta caseira requer adição de alguns complementos. Até mesmo as mais bem preparadas, com ingredientes selecionados



de excelente qualidade. Complementos são indispensáveis por vários motivos:

- Eles devolvem à dieta nutrientes perdidos durante o congelamento, o descongelamento, a trituração e o cozimento dos alimentos.
- Por melhor que seja uma dieta caseira, ela é sempre inferior à alimentação que seu cão teria na natureza. No ambiente natural, presas e predadores vivem em condições ideais e o cão selvagem consome todos os tecidos da presa, incluindo partes nutritivas que não servimos como ossos, sangue, intestino e pâncreas, além de complementos como insetos, cogumelos, sementes etc.
- Assim como você, seu cachorro está exposto aos danos oxidativos do estresse e dos insultos ambientais – poluição, ácaros, pesticidas, agrotóxicos, contaminantes na água, resíduos de medicamentos, de pipetas anti-pulgas, de vacinas etc. Se ingeridos regularmente, certos alimentos funcionais são capazes de atuar na neutralização de toxinas, na modulação de quadros inflamatórios e no reforço das defesas naturais do organismo.
- Por todos esses motivos, não deixe de incluir os complementos na dieta do seu cão. Eles são uma categoria indispensável da AN e garantem que seu peludo receba o que precisa para viver com saúde.

Na AN crua com ossos para cães há complementos obrigatórios e opcionais. Veja-os abaixo:

Complementos obrigatórios

- Óleo vegetal de boa qualidade (azeite de oliva extravirgem, óleo de linhaça e/ou óleo de côco)

Complementos opcionais (recomendados)

- Óleo de peixe (ômega-3) em cápsulas de 500mg ou de 1g
- Iogurte natural integral, coalhada natural integral ou kefir
- Levedo de cerveja em pó
- Sal integral
- Alho fresco picadinho

A quantidade de cada complemento a servir diariamente será informada nos próximos parágrafos. Agora vamos entender em detalhes por que cada um desses complementos merece espaço na dieta do seu peludo.

Sal integral

Por incrível que pareça, o sódio é fundamental para o equilíbrio da pressão arterial, dos sais minerais no organismo e para a saúde dos rins. Está presente no sangue das presas, que não temos condições de oferecer aos pets.

Os **melhores sais** são o Sal Rosa do Himalaia, o Sal Cinza de



Guérande, o Sal Marinho e a Flor do Sal. São sais não refinados que naturalmente contêm dezenas de minerais difíceis de achar em outros alimentos, além de sódio. Você encontra esses sais especiais em supermercados, lojas de produtos naturais e em lojas na Internet. Valem o investimento, porque duram muuuuuuito tempo. Se não quiser/puder usar esses sais, vá de sal iodado normal, mesmo. Só não deixe de usar.

A dosagem é uma leve pitadinha em uma das refeições diárias ou uma pitada “normal” no preparo dos legumes.



Óleo vegetal

As opções dentro desta categoria são o azeite de oliva extra virgem, o óleo de côco e o óleo de linhaça. Tudo bem escolher somente um, embora variar três óleos seja bastante vantajoso.

O azeite de oliva é um clássico da gastronomia mediterrânea, notória por promover a longevidade, e contribui com ômega 9, vitaminas E e K, polifenóis (que combatem os temidos radicais livres), além de ser intensamente anti-inflamatório e prevenir constipação. Prefira sempre a versão extra virgem em garrafa de vidro escurecida.

Óleo de coco também mantém o intestino funcionando bem, além de combater fungos e turbinar a imunidade, graças ao seu ácido láurico, e conferir brilho e maciez incríveis à pelagem.

Por fim, o óleo de linhaça em garrafa escura de vidro fornece um pouco de ômega 3 e 6 vegetais, contribui para pelos e unhas mais fortes e mantém os olhos bem lubrificados.

Se possível, alterne os três óleos – um por dia, por exemplo.

A dosagem de óleo vegetal de boa qualidade na dieta é a seguinte para cães de:

- até 5kg de peso: 1 colherinha de café sobre 1 das refeições diárias.
- 5 a 15kg de peso: 1 colher de chá sobre 1 das refeições diárias
- 15 a 25kg: 1 colher de sobremesa sobre 1 das refeições diárias
- 25 a 35kg: 1 colher de sopa sobre 1 das refeições diárias
- 35kg ou mais: 1 ½ colher de sopa sobre 1 das refeições ou 2 colheres de sopa



Óleo de peixe em cápsulas – opcional

É uma das principais fontes de ômega-3 DHA e EPA, gorduras que combatem alergias e inflamações, reduzem as taxas de colesterol e triglicérides e protegem a pele, coração e os vasos sanguíneos. É especialmente benéfica a filhotes e idosos por turbinar o sistema imunológico e o desempenho cognitivo. Além de ajudar na prevenção de doenças, incluir cápsulas de óleo de peixe na alimentação equilibra os ácidos graxos (ômega-3 e ômega-6) da dieta.

(Atenção: óleo de peixe não é a mesma coisa que óleo de fígado de bacalhau. Este outro óleo fornece doses elevadas de vitaminas A e D e é indicado para prevenção ou combate ao raquitismo.)

A dosagem de manutenção que sugiro para cães saudáveis de até 15kg de peso é uma cápsula de 500mg três vezes por semana, juntamente com uma das refeições diárias. E para cães com mais de 15kg, sugiro uma cápsula de 1g três vezes por semana. Compre ômega-3 de óleo de krill (um camarãozinho microscópico) ou de peixe (mais fácil de encontrar) em farmácias humanas, [pet shops](#) (há cápsulas específicas para cães) ou em lojas de produtos naturais. Para melhores resultados, mantenha o frasco na geladeira.

A maioria dos cães topa comer a cápsula gelatinosa se você enterrá-la na refeição antes de servir. Mas, se seu peludo for esperto e desprezar a cápsula, corte a pontinha dela com uma tesoura, despeje o conteúdo na refeição, misture e sirva imediatamente pra não dar tempo do óleo oxidar.

Omita o óleo de peixe da dieta caso seu pet seja alérgico a peixe. Suspenda também em caso de anemia, antes e logo depois de cirurgias e se o pet estiver fazendo uso de medicações que afetam a coagulação (como ciclosporinas e aspirinas), porque o óleo de peixe também afina o sangue.

Obs: peixes como sardinhas e cavalinhas in natura ou mesmo enlatadas são fontes fantásticas de ômega-3 em seu estado natural. Se puder oferecê-las duas vezes por semana, regularmente, você pode até desconsiderar minha sugestão para suplementação com óleo de peixe em cápsulas.

logurte natural integral, coalhada ou kefir – opcional

Alimentos lactofermentados fornecem boas bactérias, como as do gênero bifidobacterium, os famosos lactobacilos. Essas bactérias saudáveis colonizam o intestino e lá melhoram a digestão, sintetizam vitaminas, modulam quadros inflamatórios e defendem o hospedeiro de infecção por bactérias patogênicas, as “do mal”. Essas bactérias boazinhas recebem o nome de probiótico e o imenso bem que elas fazem à saúde é um dos tópicos de pesquisa mais quentes da atualidade.

Kefir são grânulos compostos por bactérias e leveduras usados na produção de uma versão mais “power” do iogurte comum. Leia mais sobre esse super complemento probiótico nesse [ótimo blog](#).

Teoricamente, kefir não se vende (embora possa ser adquirido em sites como o Mercado Livre), se doa. Há fóruns específicos na internet para localização de doadores de grânulos.

Coalhada natural ou iogurte integral são mais opções interessantes de alimentos com efeitos probióticos. Podem ser preparados em casa ou comprados em supermercados. Escolha produtos com a composição



mais simples possível, esses são os melhores. Idealmente, iogurte e coalhada são compostos somente por leite e cultura láctea (as bactérias que transformam leite em iogurte ou coalhada). Fuja de produtos coloridos ou com adição de amido, açúcar, geleias, conservantes etc. Prefira integrais a desnatados; por incrível que pareça, esses últimos contêm mais sódio e açúcares. Você sabia que é possível preparar iogurte em casa? Confira [essa receita](#), ou ainda, compre sachês de cultura láctea, como o Bio Rich e prepare um super iogurte. Uma vez abertos, iogurte e coalhada podem ser mantidos em geladeira por até uma semana, desde que acondicionados em recipiente tampado.

A dosagem diária de iogurte, kefir ou coalhada na dieta é a seguinte para cães de:

- até 5kg: 1 colher de chá
- 5kg -10kg: 1 colher de sobremesa
- 10-20kg: 1 ½ colher de sobremesa
- 20-35kg: 1 colher de sopa a 1 ½ colher de sopa
- 35kg+: 2 colheres de sopa

Ofereça em uma das refeições ou à parte, como lanche, diariamente. Não é necessário (e na verdade nem indicado) adoçar.

Levedo de cerveja em pó – opcional

Esse complemento baratinho, encontrado em gôndolas de farinhas integrais nos supermercados e em lojas de produtos naturais, é fonte de vitaminas do complexo B e minerais difíceis de encontrar em alimentos, como cromo (que estabiliza as taxas de açúcar no sangue), manganês e zinco.

Também é excelente para o intestino, por prevenir infecção pela bactéria salmonela, e por agir como prebiótico. Ele atua como um “adubo” para os probióticos (as boas bactérias intestinais que vimos no tópico anterior), favorecendo suas colônias em detrimento das colônias de bactérias causadoras de doenças.

A dosagem diária de levedo de cerveja na dieta é a seguinte para cães de:

- Até 10kg: 1 colherinha de café
- Acima de 10kg: 1 colher de chá

Ofereça em uma das refeições diárias, diariamente.

Não aconselho incluir levedo de cerveja na dieta de cães predispostos a gases, por ser um pouco fermentativo. Também recomendo deixá-lo de fora da dieta se seu cão estiver em crise alérgica, com coceiras, lambadura de patas, otite ou infecção por fungos no corpo. A levedura pode ser reconhecida pelo organismo como um alérgeno e agravar esses quadros.



Alho

Sim, é verdade que o alho consumido em excesso pode causar anemia nos cães. Mas é só cuidar da dose que essa planta bulbosa traz um mundo de benefícios com muita segurança: combate e previne o câncer e vermes intestinais, regula as taxas de açúcar, triglicérides e colesterol no sangue, aumenta a resistência natural a pulgas e carrapatos, reduz o risco de derrames, desintoxica o fígado e alivia quadros inflamatórios.

Muitos veterinários holísticos, como os norte-americanos autores de livros [Dr. Richard Pitcairn Ph.D](#) e a [Dra. Karen Becker](#) recomendam há muitos anos a inclusão de um pouquinho de alho na dieta dos cães. A longa tradição de oferta segura também é reconhecida pelo formal órgão norte-americano de pesquisa [National Research Council \(NRC\)](#), que também estabelece diretrizes para formulação de alimentos para pets.

De acordo com [esse trabalho científico](#) a dose tóxica de alho para um cão de 32kg seria algo como 75 dentes ou 5 cabeças inteiras de alho, e para um cão de 5kg, meia cabeça de alho ou 5 a 8 dentes. Ou seja, um cão precisaria ingerir uma quantidade ridícula de alho para haver prejuízos à suas hemácias.

Em nossas dietas para pets saudáveis sugerimos a inclusão de algumas lâminas de alho fresco picadinho a uma das refeições diariamente ou a cada 2 ou 3 dias, dose até mais baixa que a recomendada pelos veterinários citados acima.

Desde 2008 monitoramos os hemogramas de nossos cães e de pacientes que recebem um tiquinho de alho fresco na dieta e até hoje não verificamos nenhum caso de anemia causada por intoxicação por alho – um tipo de anemia facilmente reconhecível por alterações nas hemácias conhecidas como Corpúsculos de Heinz.

Quantidade de alho que indico para cães de:

- até 5kg: 1 lâmina de 0,5cm picadinha
- 5-10kg: 1 lâmina de 1cm picadinha
- 10-25kg: ¼ de um dente médio picadinho
- 25kg ou +: ½ dente picadinho

Adicione diariamente ou algumas vezes por semana a uma das refeições diárias.



Como oferecer alho

Para conferir todos os seus benefícios, o alho precisa estar cru e fresco. Alho até pode ser usado no cozimento dos legumes, mas perde parte de suas propriedades. Ele também precisa ser picadinho ou triturado. Um pedaço inteiro não será digerido no intestino e sairá nas fezes. Por mais tentador que seja, não compre potes de alho já triturado; a maior parte dos compostos benéficos já foi perdida há tempos, pois reage com o oxigênio assim que o alho é triturado (como a vitamina C do suco de laranja).

Para melhores resultados, pique bem fininho e, se possível, aguarde 5 minutos antes de adicioná-lo à refeição do pet. É o tempo que leva para formar um composto chamado alicina, que tem ação contra câncer. Guarde o restante do dente na geladeira, envolto em plástico filme ou papel alumínio ou ainda mergulhado em azeite dentro de um potinho. Seu pet não curtiu o alho cru na refeição? Acontece. Use alho picadinho no cozimento dos legumes e veja se ele prefere assim. Se não rolar, tudo bem. É um opcional na dieta.

Nas doses indicadas acima, o alho costuma ser muito bem tolerado, mas em caso de reações indesejáveis – gases, arrotos, alergia – interrompa a oferta. Também é importante suspender a inclusão de alho em caso de anemia, antes e logo depois de cirurgias e quando o pet fizer uso de medicações que afetam a coagulação (como ciclosporina), porque o alho afina o sangue.

Como usar os complementos

Os complementos obrigatórios (óleo vegetal e sal) devem estar presentes diariamente. Já os opcionais (óleo de peixe, iogurte, levedo de cerveja e alho) podem entrar algumas vezes por semana ou diariamente. Como preferir. Para meus cães, costumo usar kefir (ou iogurte) e alho diariamente e óleo de peixe e levedo de cerveja três vezes por semana.

Com exceção do óleo de coco e do sal, os complementos não resistem ao congelamento. Por esse motivo é melhor deixar para adicioná-los na hora de servir. Você pode distribuí-los nas duas refeições do dia ou concentrá-los todos em uma única refeição, se preferir. Nossa turma canina costuma receber todos os complementos na primeira refeição do dia.

Outros complementos

Folheie livros e visite outros sites sobre Alimentação Natural caseira para pets e você certamente encontrará recomendação de outros alimentos funcionais e nutracêuticos, como a alga fucus (também conhecida como kelp), alfafa em pó, spirulina, clorella, óleo de cânhamo, vinagre de maçã, farinha de linhaça e outros. Muitos desses nutracêuticos são bastante interessantes – gosto bastante da alga fucus e da alfafa em pó – mas infelizmente são difíceis de encontrar no Brasil.

Embora os itens acima contribuam com a saúde, é preciso saber usá-los para não gerar problemas por sobrecarga de vitaminas e minerais. Afinal, os alimentos já concentram uma infinidade de nutrientes. Cuidado para não se empolgar e acabar transformando a dieta do peludo em uma iniciativa desnecessariamente cara em que os alimentos são meros coadjuvantes de suplementos. Complemento nenhum supera uma dieta preparada com alimentos frescos e variados!

Quais complementos não usar

Fuja de óleos como o de girassol, milho e soja. Esses óleos são extraídos com aplicação de calor e solventes petroquímicos que deixam resíduos.

Depois são acondicionados em embalagens plásticas transparentes – o que oxida os ácidos graxos, tornando-os inflamatórios. Também tome cuidado com modismos. Nutracêuticos que nos fazem bem podem ser prejudiciais aos nossos peludos. Um exemplo é o chá verde, notório por seus efeitos anticâncer. Ele concentra doses generosas de ácido oxálico, elemento que fomenta cálculos urinários em indivíduos predispostos. Na dúvida, prefira sempre usar elementos sabidamente seguros para pets.

Sugestões de combinação

As “receitas” que seguem abaixo ilustram algumas sugestões de combinações. As opções de combinações são infinitas. **Sinta-se à vontade para variar os ingredientes** de acordo com as opções listadas acima de ossos carnudos crus, carnes, vísceras e vegetais e montar suas próprias receitas de acordo com as preferências do seu peludo e com os alimentos que você tem disponível em casa. Mas siga a proporção de cada categoria de alimentos proposta para a AN crua com ossos. Relembrando:

Para cães adultos: 50% de ossos carnudos crus + 15% de carnes cruas + 10% de vísceras + 25% de vegetais + os complementos.

Para cães filhotes: 60% de ossos carnudos crus + 15% de carnes + 10% de vísceras+ 20% de vegetais + os complementos.

Rotacionar periodicamente os ingredientes da dieta amplia tremendamente a gama de diferentes nutrientes ingeridos e evita que o pet enjoje da comida. Veja a seguir um modelo de cardápio para cães adultos baseado no exemplo de um cão da raça Cocker Spaniel Inglês, de 4 anos, de atividade física moderada e que pesa 15kg, estando no seu peso ideal. Quantidade de AN a servir diariamente: 4% do peso ideal dele. Logo, 4% de 15kg = 600 gramas, que serão divididas em duas refeições de 300g cada.

Opção 1

- (50%) 300g de pescoço de frango sem pele com cabeça (sem bico)
- (15%) 90g de língua bovina
- (10%) 60g de fígado bovino
- (25%) 50g de vagem macarrão + 50g de cenoura + 50g de batata-doce cozida (150g de vegetais no total)

Total: 600g de AN crua com ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitadinha de sal (adicionada no cozimento ou trituração dos vegetais)
- + os complementos opcionais:
- 1 ½ colher de sobremesa de iogurte natural ou kefir ou coalhada
- 1 colher de chá de levedo de cerveja em pó

- ¼ de um dente de alho fresco picadinho
- 1 cápsula de 1g de óleo de peixe (ômega-3) (sugestão: 3x por semana)

Opção 3

- (50%) 300g de dorso de frango cortado em 4 partes, sem gordura e sem o rabicho da ave
- (15%) 90g de moela de frango
- (10%) 30g de cérebro + 30g de baço bovino
- (25%) 75g de beterraba + 75g de couve manteiga picadinha (150g de vegetais no total)

Total: 600g de AN crua com ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 1 colher de chá de óleo de linhaça
- 1 pitadinha de sal (adicionada no cozimento ou trituração dos vegetais)
- + os complementos opcionais:
- 1 ½ colher de sobremesa de iogurte natural ou kefir ou coalhada
- 1 colher de chá de levedo de cerveja em pó
- ¼ de um dente de alho fresco picadinho
- 1 cápsula de 1g de óleo de peixe (ômega-3) (sugestão: 3x por semana)

Opção 2

- (50%) 300g de sardinha completa cortada ou servida inteira
- (15%) 90g de coração de boi
- (10%) 60g de rim bovino
- (25%) 60g de brócolis + 60g de abobrinha + 30g de maçã (150g de vegetais no total)

Total: 600g de AN crua com ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitadinha de sal (adicionada no cozimento ou trituração dos vegetais)
- + os complementos opcionais:
- 1 ½ colher de sobremesa de iogurte natural ou kefir ou coalhada
- 1 colher de chá de levedo de cerveja em pó
- ¼ de um dente de alho fresco picadinho
- Ao servir peixes ricos em ômega-3, como a sardinha, a cavalinha e o atum, não adicione cápsulas de ômega-3 à parte. Não precisa.

Opção 4

- (50%) 300g de carcaça de codorna ou ossos carnudos crus de pato
- (15%) 1 ovo de galinha cozido (50g) + 40g de lombo suíno
- (10%) 60g de fígado bovino
- (25%) 50g de quiabo + 50g de abóbora + 50g de chuchú (150g de vegetais no total)

Total: 600g de AN crua com ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 pitadinha de sal (adicionada no cozimento ou trituração dos vegetais)
- + os complementos opcionais:
- 1 ½ colher de sobremesa de iogurte natural ou kefir ou coalhada
- 1 colher de chá de levedo de cerveja em pó
- ¼ de um dente de alho fresco picadinho
- 1 cápsula de 1g de óleo de peixe (ômega-3) (sugestão: 3x por semana)

A fórmula básica seria: 1 tipo de osso carnudo + 1 tipo de carne + 1 tipo de víscera + 2 vegetais + os complementos. Mas se preferir, combine um número maior de vegetais, carnes, ossos e vísceras diferentes por receita. O importante é respeitar o peso determinado para cada categoria de alimentos. Por exemplo: nos 150g da porção de vegetais do modelo acima, você pode incluir 30g de cinco vegetais diferentes. Nos 90g de carnes desossadas cruas, poderia associar três carnes de 30g cada. E poderia fazer o mesmo com a porção de ossos e de vísceras.

Sirva uma combinação diferente por semana, ou a cada três dias ou mesmo diariamente.

Alguns tutores preparam e congelam três receitas distintas e todo dia descongelam e servem uma diferente. Veja o que funciona melhor para você. O importante é não passar muito tempo (mais de uma semana) servindo uma única “receita”. O balanceamento e o sucesso da AN dependem de variação periódica da composição.

O que você vai precisar para dar início à AN?

Anote aí o que você precisa providenciar antes de começar:

- Facas grandes e afiadas (pelo menos uma para carnes e ossos e uma para cortar legumes).
- Panela de vapor, também conhecida como cuscuzeira ou vaporeira, de preferência de inox. Você pode cozinhar de outras formas, que abordarei no parágrafo sobre preparo, mas o vapor é um tratamento gentil que acarreta menor perda de nutrientes. Ou liquidificador, processador ou mixer, se optar por servir os vegetais crus e triturados.
- Tábuas de cortar (uma para carnes e uma para vegetais).
- Saquinhos para freezer, de preferência com fecho ziploc, ou potinhos reutilizáveis tipo tupperware
- Balança de cozinha, preferencialmente digital para pesar com precisão os ingredientes das receitas. Dica: no site Mercado Livre você encontra balanças digitais pelos melhores preços.
- Espaço no freezer ou congelador.

Check-up geral de saúde

Seu peludo pode parecer estar perfeitamente saudável e na verdade estar apresentando algum problema de saúde que ainda não manifestou sintomas. A verdade é que sem um check-up geral periódico não há como saber a quantas anda a saúde do nosso pet. Daí a importância de solicitar alguns exames antes de trocar a dieta do seu cão.



Para **filhotes** que aparentam estar saudáveis (vermifugados e vacinados, sem diarreia ou vômitos, bem nutridos, fortinhos, com pelagem bonita) é possível pular essa etapa. Para cães adultos recomendo uma visita ao veterinário clínico-geral para um exame físico – peça inclusive para ele abrir a boca do peludo e examinar dentes e gengivas – e análises complementares:

- Hemograma: verifica sinais de anemia e infecção
- Dosagem de ureia e creatinina: avalia a função renal
- Enzimas hepáticas: avaliam a função do fígado
- Urinálise (Urina tipo I): verifica pH, densidade da urina e presença de cristais e infecção
- Coproparasitológico: é o exame de fezes que investiga a presença de vermes. Para obter resultados mais confiáveis leve três amostras, cada uma colhida em um dia (por exemplo: um cocô de segunda-feira, um cocô da quarta-feira e um da segunda-feira seguinte.)

Para cães de meia idade e idosos, sugiro solicitar os exames acima e mais alguns:

- Ultrassonografia abdominal: mostra o aspecto de órgãos como rins, fígado, pâncreas, bexiga, glândulas adrenais, estômago e intestino, além de verificar a presença de nódulos e cálculos.
- Glicemia em jejum: para detectar diabetes
- Aferição de pressão arterial: há muitos hipertensos assintomáticos por aí
- Triglicérides: alterações aqui podem indicar doenças endócrinas
- Colesterol total e frações: idem acima
- Ecodoppler cardiograma: para detecção precoce de alterações no coração

Periodicamente, a cada seis meses ou pelo menos uma vez por ano, leve seu amigão ao veterinário para uma avaliação completa.

Onde comprar os alimentos

Ossos carnudos crus



Feiras-livres

Considero a feira-livre o melhor lugar para comprar **ossos** carnudos crus, por causa dos bons preços, comodidade de obter as peças do jeitinho que a gente quer (pescoço de frango sem gordura, cabeça sem bico, dorso de frango sem gordura etc), e pela possibilidade de encomendar com o açougueiro peças diferentes, como pescoço de peru, codornas inteiras, pescoço, dorso e asas de pato, carcaça de coelho, frango caipira etc.

Costumo fazer uma compra mensal ou a cada 45 dias de ossos carnudos crus na feira. Fazer amizade com o açougueiro é uma mão na roda. Tenho o número do celular do meu fornecedor, ligo para ele, encomendo o pedido e combino o dia e horário em que passarei pra retirar e acertar tudo. Ele já me entrega as peças todas “no jeito” (cortadas, sem gordura etc) e meu único trabalho chegando em casa é combinar os alimentos na proporção correta e congelar as porções.

Há outros açougueiros em feiras-livres oferecendo esses serviços em São Paulo. Alguns até entregam bandejinhas de ossos carnudos crus moídos, perfeito para cães propensos a engasgos. É tudo uma questão de combinar com o fornecedor!

Aproveito para desfazer a impressão de que carnes vendidas em feiras são sempre de procedência duvidosa e/ou não são fiscalizadas pelo S.I.F (Serviço de Inspeção Federal). Isso não é verdade. Todo produto de origem animal destinado a consumo humano passa por fiscalização.

Meu fornecedor desde 2008, o Paulo, obtém carnes no CEAGESP, e até hoje nenhum dos meus pets teve problemas com os alimentos comprados com ele. Uma dica para quem mora em São Paulo: [visite este site](#) para conferir o endereço e o dia da semana das feiras-livres paulistas.

Açougues

Em açougues e casas de carnes, os preços dos ossos carnudos crus podem ser um pouco mais salgados do que nas feiras-livres. Mas também pode-se encomendar espécies diferentes (peru sem tempero, pato, codorna, coelho, avestruz, etc) e, fazendo amizade com o dono ou um funcionário, você obtém as peças do jeito que você precisa: cortadas ou não, sem pele etc. Açougues oferecem ainda mais conveniência por abrirem de segunda a sábado. Alguns até fazem entrega em casa. Comprar ossos carnudos crus congelados é interessante para quem percorre longas distâncias de casa até o açougue, ou para quem não conta com freezer e sim com o menos eficiente congelador, no caso das geladeiras de apenas uma porta. É tudo questão de combinar

Supermercados

O problema dos supermercados é o preço, em geral bem mais elevado que as feiras-livres. O cuidado com a exposição e manipulação dos



ossos carnudos em alguns estabelecimentos também pode deixar a desejar. Fuja de bandejas não refrigeradas, peças de coloração amarelada ou esverdeada, com o plástico protetor furado ou que estejam exalando mau odor.

A grande vantagem dos supermercados é a conveniência, principalmente considerando que alguns permanecem abertos 24 horas. Pacotes da Sadia, Perdigão ou Korin (melhor ainda, por se tratar de frango criado sem antibiótico) com 1kg de asas e coxas de frango congeladas sem tempero, quebram um galho e tanto. Em alguns estabelecimentos você encontra coelho com ossos, frango orgânico e caipira inteiros, pato inteiro e caixas com codornas inteiras congeladas.

Para tutores de múltiplos animais, desaconselho comprar regularmente em supermercados: a compra pode ficar até duas vezes mais cara do que a feita em uma feira-livre!

CEAGESP (ou o centro de abastecimento da sua cidade) e mercados municipais

Vale a viagem se você tem múltiplos cães ou um peludo de porte grade. Tem que acordar bem cedinho e levar caixas de isopor ou sacolas térmicas, mas os preços, o frescor dos alimentos e a variedade são imbatíveis!

Granjas/frigoríficos/criatórios

Podem ser alternativas incrivelmente econômicas pra quem está disposto a sacrificar comodidade por bons preços. É preciso localizar fornecedores, combinar, às vezes dirigir um pouco mais longe. Mas compensa. Conheço pessoas que compram em conjunto com outros adeptos de AN crua com ossos um **grande volume** de carcaças, ossos carnudos crus, carnes e vísceras por uma fração do preço praticado nas feiras-livres. Ter um freezer só para o pet ajuda.

Outros lugares

Lojas [Korin](#), em São Paulo. Pra quem faz questão, esse é o lugar pra comprar frango criado sem antibiótico ou orgânico. Lá tem frango inteiro e bandejas com asas e coxas.

Nossa amiga Ana Corina, do blog [Mãe de Cachorro Também é Mãe](#), dá uma dica imperdível: restaurantes e bares que vendem frango assado descartam peças como cabeça e pescoço de frango, que rendem ótimos ossos carnudos! Converse com os funcionários desses estabelecimentos para conseguir esses itens na faixa ou pagando bem baratinho. Vale a pena!

Importante: não interessa de onde vem a peça, se a carne estiver verde, mal cheirosa, amarelada, etc, não a ofereça ao seu cão. Procure o fornecedor imediatamente e, conforme a justificativa e a atitude dele em relação ao ocorrido, passe a adquirir os alimentos em outro estabelecimento.

Carnes, vísceras, coração, ovos e peixes

Feiras-livres convencionais

Nas feiras você geralmente consegue encontrar todos esses alimentos. Itens que compro com frequência são:

Sardinha, manjubas e cavalinha (inteiras ou somente o filé sem a espinha)

- Língua bovina limpa (sem aquela pele grossa), músculo, bucho, coração de boi – todas essas peças costumam ter bons preços
- Lombo suíno
- Carne de peru sem tempero
- Moela de frango, carne de frango (peito, coxa, sobrecoxa), coraçãozinho de frango
- Fígado de frango e vísceras de boi (baço, cérebro, rim, fígado).
- Também dá pra comprar mix de miúdos de porco ou cordeiro, conhecido como sarapatel. Costuma ter preço ótimo!



Encomendo tudo com o [Paulo Bianchini](#), meu fornecedor de confiança desde 2008, com antecedência de alguns dias e retiro tudo já cortado em cubinhos e limpo (sem gordura). É bastante conveniente.

Feiras-livres de orgânicos

Compro ovos orgânicos e caipiras com regularidade em feiras-livres de orgânicos ([clique aqui](#) para ver a relação de feiras deste tipo em São Paulo).

Açougues e peixarias

Nos açougues existe variedade similar à feira em relação a carnes e vísceras. Os preços podem ser um pouco mais altos, mas existe a comodidade de comprar as peças no horário e no dia da sua preferência.

Assim como nas feiras, também é possível combinar encomendas de carnes e vísceras mais exóticas, para variar o cardápio do pet e levar pra casa os alimentos do jeito que você gosta: picados, cortados, com mais ou menos gordura, moídos, peixes já congelados etc. Alguns açougues também fazem entrega em casa.

Supermercados

Ocasionalmente compro ovos orgânicos e peixes em supermercados. É menos frequente comprar carnes e vísceras em supermercados, mas existe razoável variedade nesses estabelecimentos: carnes bovina, suína (em geral mais em conta), de frango (caipira e tradicional), e vísceras, como fígado, rim bovino (nos supermercados Extra costumo achar), além de moela de frango.

Os preços das carnes e vísceras costumam ser mais altos que nas feiras e as peças muitas vezes vêm em grandes pedaços, o que exige trabalho em casa para cortar tudo.

Granjas/frigoríficos/criatórios

Podem ser alternativas incrivelmente econômicas pra quem está disposto a sacrificar comodidade por bons preços. É preciso localizar fornecedores, combinar, às vezes dirigir um pouco mais longe. Mas compensa. Conheço pessoas que compram em conjunto com outros adeptos de AN crua com ossos um grande volume de carcaças, ossos carnudos crus, carnes e vísceras por uma fração do preço praticado nas feiras-livres. Ter um freezer só para o pet ajuda.



Outros lugares

Lojas [Korin](#), em São Paulo. Pra quem faz questão, esse é o lugar pra comprar frango criado sem antibiótico ou orgânico. Lá tem ovos, frango inteiro, moela, coração, fígado.

CEASA/CEAGESP (centros de abastecimento) ou mercados municipais: para quem tem múltiplos pets é uma opção interessante. Precisa acordar cedo, dirigir bastante e levar caixas de isopor ou sacolas térmicas, mas os preços, o frescor dos alimentos e a variedade são imbatíveis! Se não mora em SP, procure o centro de abastecimento de sua cidade.

Importante: não interessa de onde vem a peça, se a carne estiver verde, malcheirosa, amarelada etc, não a ofereça ao seu cão. Procure o fornecedor imediatamente e, conforme a justificativa e a atitude dele em relação ao ocorrido, passe a adquirir os alimentos em outro estabelecimento.

Vegetais (verduras, legumes e frutas)

Com esses não tem segredo. Podem ser comprados em feiras-livres convencionais e de orgânicos, em supermercados, mercadões, hortifrutis e em centros de abastecimento.

Sempre que possível, compre verduras orgânicas. De acordo com [dados assustadores](#) divulgados pela ABRASCO, agrotóxicos proibidos em diversos países são empregados de forma indiscriminada nas lavouras brasileiras.

Se não puder comprar orgânicos, lave muito bem os vegetais antes de prepará-los e prefira legumes e verduras da estação. Alimentos da estação estão alinhados com o relógio biológico da natureza e requerem menos agrotóxicos para serem cultivados. Confira [essa interessante tabela](#) e descubra quais são os vegetais da presente época.

Outra alternativa é usar solução lugol (iodo a 2%) para livrar vegetais de boa parte dos agrotóxicos. Nesse [vídeo curtinho](#) o médico Dr. Lair Ribeiro ensina a fazê-lo. Basicamente, coloque os legumes em uma cuba com água e adicione solução lugol. A proporção deve ser de apenas 5ml de solução lugol para cada 1 litro de água. Tampe tudo por uma hora. Depois, descarte a água, dê uma lavadinha e seus legumes estão prontos! A solução lugol pode ser adquirida em farmácias de manipulação.

Aproveite os bons preços e a variedade de vegetais e leve para casa legumes, verduras e folhas de várias cores!

Complementos

Nos supermercados você encontra azeite de oliva extra virgem, óleo de coco, levedo de cerveja em pó, sal não refinado, alho e iogurte natural integral e coalhada.

Em lojas de produtos naturais você encontra outros óleos extra virgens (de linhaça, de coco) óleo de peixe em cápsulas e levedo de cerveja em pó.

Em farmácias, você encontra cápsulas de óleo de peixe (ômega-3).

Preparo das porções para congelar

Agora que você já leu toda a teoria da Alimentação Natural crua com ossos para cães, é hora de arregañar as mangas e colocar tudo em ação. Você definitivamente não precisa preparar diariamente as refeições do seu pet. É perfeitamente possível preparar uma grande quantidade de comida e congelar tudo em porções diárias por até 30 dias.

Com a prática, você naturalmente aprenderá a montar porções com agilidade. Me lembro que no começo eu ficava perdida. Mas dentro de um ou dois meses aprendi a me organizar e passei a montar porções de AN para 30 dias em poucas horas. E olha que tenho quatro cães! O processo de aperfeiçoamento é bastante pessoal. Nosso site Cachorro Verde traz várias dicas, mas você vai acabar encontrando o jeito que melhor se encaixa na sua rotina.

1º passo: planeje quanto comprar de cada grupo de alimentos da dieta

Descubra quanto você precisa comprar de alimentos para montar porções diárias para 7, 10, 15 ou 30 dias, dependendo do espaço disponível no seu freezer ou congelador.



Categoria dos ossos carnudos crus

Faça as contas manualmente usando o cálculo ensinado [anteriormente](#) ou utilizando a [planilha](#) Excel de cálculo automático disponível para compra e descubra quanto seu cachorro receberá de ossos carnudos diariamente. Voltemos ao exemplo do Cocker Spaniel citado anteriormente. Determinamos que ele comerá 300g de ossos carnudos crus diariamente. Para

comprar ossos carnudos para 7 dias, multiplico 300 por 7. Logo, 2,1kg é o que esse peludo comerá de ossos por semana. Para 15 dias de AN eu precisaria então comprar 4,2kg de ossos. E para um mês, 8,4kg de ossos. Na hora da encomenda reforce com o fornecedor que os ossos devem ser pesados depois de removido o excesso de gordura, pele, unhas e bicos. Do contrário você levará pra casa uma quantidade insuficiente de alimentos.

Categoria das carnes e categoria das vísceras

Descubra quantos gramas de carne e de miúdos seu pet vai comer por dia. Em seguida, multiplique esse valor por 7, 10, 15 ou 30 para obter uma estimativa de quanta carne você precisará comprar para montar porções diárias para 7, 10, 15 ou 30 dias. Faça o mesmo cálculo para as vísceras. Seu fornecedor deve pesar as carnes e vísceras depois de limpas.

Categoria dos vegetais (legumes, verduras e hortaliças):

Descubra quantos gramas de vegetais seu cão vai comer por dia. Em seguida, multiplique esse valor por 7, 10, 15 ou 30 para obter uma estimativa de quanto legume você precisará comprar para montar porções diárias para 7, 10, 15 ou 30 dias.

Montou sua lista de compras? Levando em conta o Cocker Spaniel de 15kg do nosso exemplo, uma sugestão de lista de compras bem variada para montar AN crua com ossos para 15 dias ficaria assim:

- 4,5kg de ossos carnudos crus (1,5kg de pescoço de frango com cabeça + 1kg de dorso de frango cortado em 4 pedaços + 1kg de carcaça de codorna inteira + 1kg de sardinha completa)
- 1,4kg de carnes desossadas (0,5kg de língua bovina limpam 0,5kg de lombo suíno, 0,4kg de coração bovino)
- 900 gramas de vísceras (500g de fígado de boi, 300g de rim de boi e 200g de cérebro de boi)
- 2,3kg de vegetais (300g de beterraba, 300g de brócolis, 300g de pimentão vermelho, 200g de couve manteiga + 300g de vagem + 300g de abobrinha + 300g de cenoura + 300g de abóbora)

2º passo: vá às compras

Deixe sua cozinha preparada, com tudo limpinho e organizado, antes de sair para comprar os alimentos. Deixe, por exemplo, potinhos já montados sobre a bancada.

Leve uma caixa de isopor ou sacola térmica para acondicionar ossos, carnes, vísceras e peixes. Escolha alimentos com boa aparência, sem odor ou aspecto de estragado.

Compre tudo já prontinho: carnes cortadas em cubos (corte “stroganoff”) e sem gordura, miúdos cortados em iscas (tiras) ou cubos, para você ter somente o trabalho de processar ou cozinhar os vegetais e montar as porções. Para conseguir isso é só encomendar tudo com alguma antecedência com seu fornecedor.

Carnes moídas também podem ser oferecidas, mas elas não estimulam o pet a mastigar e são um pouco menos nutritivas, pois a moagem expõe os nutrientes ao oxigênio.

3º passo: processe ou cozinhe os vegetais

Como vimos no parágrafo sobre vegetais, os cães não digerem bem legumes servidos crus em pedaços. Ofereça-os triturados crus ou cortados e cozidos. Se optar pelo cozimento, lave-os bem, corte em cubinhos e cozinhe em panela de vapor, panela com pouca água, assadeira ou frigideira do tipo wok. Pode usar um fio de azeite ou de óleo de coco, se preferir. Aproveite para adicionar a pitadinha de sal recomendada como complemento. O ponto de cozimento é *al dente*; nem mole, nem cru.

A outra forma de tornar os vegetais digestíveis é triturando-os crus no processador, mixer ou liquidificador com um pouquinho de água (o suficiente para facilitar o trabalho das lâminas). Lave-os, corte em pedaços e triture até formar uma polpa. Nossos cães adoram as combinações:

- Beterraba + abobrinha + um pouco de agrião + maçã
- Pimentão vermelho + chuchu + couve manteiga (ou manjericão ou salsa) + pêra
- Salsão + brócolis + cenoura

Procure combinar legumes adocicados (tomate, cenoura, beterraba, pimentão) com folhas (manjericão, couve, salsão, agrião, salsa) e legumes neutros (abobrinha, chuchu, pepino). Um pouquinho de fruta pode entrar pra dar mais um gostinho doce.

4º passo: montando porções para congelar

Ao contrário do que muita gente pensa, o congelamento não acarreta perdas significativas de nutrientes. Existem várias formas diferentes de montar as porções para congelar. Cada pessoa acaba eventualmente encontrando a maneira que melhor lhe convém, mais prática. Enquanto você não encontra o seu próprio jeito, sugiro algumas formas aprovadas pelos clientes.

Porções completas individuais para um dia

Separe em grandes recipientes distintos os alimentos pertencentes a cada categoria da dieta. Em uma cuba coloque todos os ossos carnudos, em outra cuba deixe carnes desossadas, em outra coloque as vísceras e em uma quarta cuba, deixe os legumes. Todos os alimentos precisam estar “no jeito”, prontinhos para ser porcionados. Use a balança de cozinha para pesar os alimentos e montar uma porção completa para um dia ou para uma única refeição. Vejamos novamente o exemplo do Cocker que receberá 600 gramas de AN por dia, divididos em 2 refeições de 300 gramas cada. Você pode optar por



montar uma porção correspondente aos 600 gramas (total diário) ou duas porções de 300 gramas cada, correspondentes a cada uma das refeições diárias. Como preferir.

Relembrando, o cão do nosso exemplo vai comer diariamente 300 gramas de ossos carnudos + 90 gramas de carnes + 60 gramas de vísceras + 150 gramas de vegetais. Coloque o potinho ou saquinho que armazenará a comida sobre a balança (se for digital, zere-a para descontar o peso do potinho). Em seguida comece a pesar cada grupo de alimentos.

Vá adicionando ossos carnudos crus até atingir o peso de 300 gramas (não há problema de passar ou faltar um pouquinho, não precisa resultar em número redondo). Conseguiu? Zere a balança e pese outro grupo de alimentos no mesmo potinho ou saquinho. Coloque, por exemplo, os 60 gramas de vísceras. Depois zere a balança e vá adicionando as carnes até chegar em 90 gramas. Depois zere novamente e pese o último grupo de alimentos, os vegetais, até chegar em 150 gramas.

Pronto! Nesse saquinho ou potinho você tem uma porção diária completa: almoço e jantar. Na hora de servir, é só separar com uma colher metade da porção no almoço, guardar o restante na geladeira, e oferecer a outra metade no jantar.

Congelando cada grupo de alimentos da dieta individualmente

Essa forma de montar as porções em geral é preferida por quem tem cães de porte grande ou muitos cães. Em vez de montar e congelar porções diárias completas para cada cão – o que pode tomar bastante tempo se houver muitos cães – você pode congelar potes grandes contendo somente legumes, somente carnes e vísceras, somente ossos carnudos etc, separadamente. Nesse modelo de preparo você deixa pra montar as refeições do pet na hora de servi-las.

A vantagem aqui é preparar rapidamente os potes para congelamento (basta encher um pote só com legumes, outro só com carnes e vísceras, outro só com ossos etc, o que toma pouco tempo). A desvantagem é que você terá que montar a refeição na hora de servi-la. Mas com prática, isso não consome tanto tempo assim.

Eis como fazer. Vamos supor que você tenha 4 cães e que diariamente os 4 comam 1kg de ossos carnudos, 300g de carne, 200g de vísceras e 500g de vegetais. Como a porção descongelada pode passar até 2 dias na geladeira, você pode usar potes grandes de sorvete (ou qualquer tupperware maior) para armazenar 2kg de ossos, 600g de carne, 400g de vísceras e 1kg de vegetais – que correspondem a 2 dias de comida para esses 4 cães.

Cada recipiente conterá somente um grupo de alimentos (um só de ossos, um só de legumes, um só de carnes etc). Passe a encher os recipientes e congele-os. A cada 1-2 dias descongele quatro potes (um pra cada grupo de alimentos). Depois de descongelados, mantenha os recipientes na geladeira por até 2 dias, no máximo, 3. A partir disso, as carnes cruas começam a se deteriorar.





Aí vem a parte chata: você terá que pesar as refeições na hora de servi-las, de acordo com a quantidade em gramas indicada no cálculo que você fez para cada cão e para cada grupo de alimentos.

Algumas pessoas optam por congelar somente ossos, carnes e vísceras, e preparam os vegetais à parte, a cada 2-3 dias, mantendo-os na geladeira para serem adicionados durante a montagem das refeições. Esse método garante vegetais mais fresquinhos e saborosos, preparados recentemente. Eu sou adepta desse método.

Congelo potes grandes contendo ossos carnudos crus, potes com carnes e vísceras e preparo os vegetais a cada 2 ou 3 dias. Isso me permite congelar carnes, vísceras e ossos por 45 dias, já que eles resistem melhor ao congelamento que legumes e verduras.

5º passo: congele as porções

Independentemente do método escolhido para montagem das porções:

Se for usar saquinhos, tire todo o ar e dê um nó próximo da comida antes de congelar. Ajuste seu congelador para a potência máxima assim que carregá-lo com as porções.

A porção de alimentos pode ficar congelada por até 45 dias. Carnes e vísceras resistem melhor ao congelamento do que os legumes. Se puder deixar legumes congelados por no máximo 30 dias, seria melhor. Jamais congele ovos – eles perdem nutrientes e a sua textura, aparência e sabor ficam muito prejudicados.

Se você e seu amigão estiverem satisfeitos com a Alimentação Natural, considere a possibilidade de ter um freezer só pra ele. Principalmente se seu peludo for de porte grande ou você tiver múltiplos pets. Vale muito a pena, pois permite que você prepare uma grande quantidade de comida de uma vez. Toda família tem um freezer encostado, que pode ser adquirido por uma barganha.

Importante: se for usar potes plásticos, lave-os sempre com água fria. Plástico e água quente não combinam: são liberadas substâncias tóxicas à saúde, chamadas ftalatos. Troque os potes plásticos anualmente, se possível.

6º passo: descongele as porções

Para descongelar, simplesmente retire a porção do freezer ou congelador e coloque-a na parte mais baixa da geladeira. Ela descongelará dentro de 12 a 18 horas. Descongelar na parte mais baixa da geladeira é o método ideal porque acarreta menor perda de nutrientes e reduz risco de contaminação.

Em emergências, use banho-maria ou mergulhe o recipiente contendo a porção em água morna por alguns minutos. Evite usar o micro-ondas para descongelamento regular, ele destrói nutrientes e cria [compostos prejudiciais à saúde](#).

Evite deixar a porção descongelando sobre a bancada da cozinha. O descongelamento se dará rapidamente, mas deixar a comida exposta favorece a proliferação bacteriana.

Para sempre ter comida descongelada à disposição, lembrando que o descongelamento em geladeira leva várias horas, retire diariamente uma porção do freezer ou congelador e coloque-a na parte mais baixa da geladeira. Depois de um tempo se torna um ato automático.

Não sirva alimentos ainda congelados, atrapalha a digestão e impõe risco de fratura aos dentes, pois ossos congelados são excessivamente duros. Evite congelar novamente porções ou alimentos já descongelados. A cada nova etapa de congelamento e descongelamento nutrientes são perdidos e o risco de contaminação do alimento aumenta.

Na geladeira, mantenha o alimento recém-preparado ou descongelado por até 2 ou 3 dias. Depois desse prazo, ele começa a estragar e nem sempre a deterioração é perceptível.

Servindo a refeição

Uma vez descongelada a comida, pode servir! Muitos cães não se incomodam em comer o alimento recém-saído da geladeira, geladinho. Mas, se preferir, quebre o gelo da refeição mergulhando a porção (acondicionada em saco plástico) em uma cuba com água morna. Ou simplesmente misture algumas colheres de sopa de água bem quente à refeição – ficará tudo morno. Só não vale empregar métodos que podem acabar cozinhando os ossos carnudos. **Lembre-se:** eles só são seguros se estiverem **100% crus**.

Quebrar o gelo é especialmente interessante para cães de paladar exigente, que apreciam alimentos morninhos e cheirosos – e o fato de amornar faz o cheirinho volatilizar bem mais! Se o seu peludo é daqueles que manda ver nas carnes e ossos e nem encosta nos legumes, pique carnes e vísceras e misture aos vegetais (triturados ou cortadinhos) para que o danado não consiga separar e comer somente o que gosta.

Lembre-se de adicionar os complementos (azeite, levedo de cerveja etc) imediatamente ANTES de servir. Congelá-los junto com os alimentos degrada seus frágeis nutrientes. Sirva a refeição e aguarde quinze minutos. Sobrou comida na vasilha do peludo? Guarde em um recipiente tampado na geladeira e sirva na próxima oportunidade. Não deixe dieta caseira exposta, ela atrairá moscas e estragará. A ingestão de alimentos deteriorados pode fazer muito mal ao seu pet.

Introduzindo AN crua com ossos para cães



Conheço gente que passou o cão da ração para AN sem nenhuma

introdução gradativa. Pá-pum. E deu certo. Mas não é isso o que recomendo. Já acompanhei casos em que a mudança alimentar brusca causou uma baita diarreia ou gastrite (vômitos) no coitado do cachorro. Há uma boa explicação pra isso. Todo o trato digestório do pet está programado para processar um tipo de combustível (ração), com seu pH próprio, ingredientes, textura e, de repente, assim, sem aviso, entra outro tipo de combustível (AN) completamente diferente. É pra dar revertério mesmo.

Evite transtornos levando pelo menos uma semana para migrar seu cão da ração para a dieta caseira. Igualzinho se indica fazer com mudança de ração. Não é nenhum bicho de sete cabeças. Apenas prepare AN para um ou dois dias e vá misturando a dieta caseira à ração, de modo a ir aumentando progressivamente a quantidade de comida na tigela do peludo e reduzindo a quantidade de ração. Lá pelo sétimo dia você servirá somente Alimentação Natural.

Uma combinação bastante tranquila para dar início é essa: pescoço de frango sem pele (50%), músculo bovino (15%), fígado de boi (10%) e cenoura e abobrinha (25%). (Atenção: não dê início à AN com ossos inadequados ao porte do seu cão, consulte sempre nossa [tabela de ossos carnudos crus](#)).

No primeiro dia, misture um pouco dessa comida à ração, lambuzando bem os grãos. No dia seguinte, aumente a quantidade de comida e comece a reduzir a de ração. Assim, no olhómetro mesmo. Durante essa semana, esqueça os complementos. Preocupe-se apenas com os alimentos e com a transição.

Se achar que seu peludo se beneficiaria de uma mudança ainda mais lenta, leve dez ou quinze dias. Não há problema algum. Se as fezes ficarem um pouco amolecidas, espere alguns dias e veja se firmaram. É preciso dar um desconto para o intestino durante essa fase de adaptação. Cães com aversão à ração geralmente catam os alimentos caseiros do prato e deixam a ração. Alguns chegam ao ponto de chupar os grãos de ração para extrair cada fiapinho de comida e depois cospem a ração. Com esses não dá pra fazer transição gradativa: simplesmente mude a comida de uma vez e torça pelo melhor.

Se achar que seu amigão precisa de um suporte intestinal, sugiro administrar uma bisnaga de pasta probiótica. Existem muitas marcas à venda em pet shops. Escolha uma e administre 2g por dia ao pet durante a primeira semana de transição da AN. Essa pasta prepara e adapta o intestino mais rapidamente à mudança dietética e os cães costumam gostar dela.

Após migrar seu pet para a AN com sucesso, comece a incluir os complementos. Em vez de adicioná-los todos de uma vez, acrescente um por dia, até todos estarem presentes na dieta.

Por exemplo:

- Na segunda-feira entre com o azeite de oliva.
- Na terça-feira mantenha o azeite de oliva e entre com o iogurte.
- Na quarta-feira mantenha o azeite, o iogurte e entre com a levedura de cerveja.

E assim por diante.

Conseguiu? Parabéns, seu peludo agora é um cachorro verde! \o/

Agora é só tocar o barco, introduzindo novos alimentos na dieta. Só tome cuidado para não se empolgar e oferecer mais de uma novidade a cada dois dias. Vamos supor que seu peludo nunca tenha comido tomate e rim de boi e você ofereceu os dois na mesma refeição. Algum tempo depois ele apresentou gases, vomito, fezes amolecidas ou uma reação alérgica. E agora, qual novo alimento desencadeou esse transtorno? O tomate ou o rim bovino?

Daí a importância de progredir com cautela, incluindo uma novidade dietética por vez a cada 2 ou 3 dias. Os cães são como nós. Podem às vezes apresentar reações imprevisíveis e muito particulares em relação aos alimentos ingeridos. Vale a pena até manter um diário dos primeiros meses de introdução da AN, para identificar alimentos suspeitos de causarem reações adversas.

Obs: uma parcela pequena dos cães pode apresentar sintomas de “desintoxicação” nos 7 a 15 dias de introdução da AN. Os sinais mais comumente relatados são ouvidos sujos, secreção nos olhos, acne, queda de pelos intensa, mau cheiro corporal e muco nas fezes. São os mecanismos de depuração do corpo em ação, expulsando as toxinas. Não são sintomas graves, nem duradouros e não chegam a incomodar o animal. Mas, se persistirem por mais tempo, consulte nossas dicas no final desse guia ou o veterinário do seu peludo.



Quanto custa a AN crua com ossos?

Por experiência própria – mas também pelo **feedback** de centenas de adeptos da dieta – os custos de uma AN crua com ossos completa, composta por alimentos variados, de ótima qualidade e procedência, em geral são inferiores aos de uma ração de categoria Super Premium.

Mas se acontecer do custo da AN superar o da ração, pense no investimento que você está fazendo na saúde do seu amigão. Como explico no texto “**Por que não dar ração?**” acredito que, da mesma forma como ocorre com o ser humano na atualidade, a maioria das doenças crônicas nos pets são provocadas ou agravadas por consumo de dieta industrializada.

Infelizmente não é possível prever exatamente quanto você irá gastar. Essa resposta depende de inúmeros fatores:

- **Local onde você mora.** Em regiões litorâneas, peixes e frutos do mar costumam ter bom preço. No interior, carnes vermelhas em geral são mais em conta – e peixes são mais caros. Em São Paulo, onde moro, é um pouco mais barato comprar ossos carnudos nos mercadões e feiras da Lapa e Liberdade que nos da zona Sul.
- **Local onde os alimentos serão comprados.** Abatedouros, granjas, avícolas, feiras-livres, mercados municipais e açougues costumam ter ossos carnudos, carnes, vísceras, ovos etc

muito mais em conta que em supermercados. E nas feiras-livres os alimentos podem ser consideravelmente mais baratos que nos supermercados. Antes de dar início à AN, é preciso pesquisar!

- **A variedade de espécies que você pretende incluir na dieta**, principalmente em relação aos ossos carnudos crus. Os de frango são os mais baratos, mas o ideal é alterná-los com peças de outras espécies, como peru, codorna, pato, coelho e peixe pequeno com espinha.
- **O tipo de alimento**. Vegetais e carnes cultivados e criados convencionalmente são mais baratos que alimentos orgânicos ou oriundos de criação caipira. O que é uma pena, porque orgânicos e caipiras são mais saudáveis e nutritivos. Para quem tem um único cão de porte pequeno é provável que uma dieta 100% à base de alimentos orgânicos e caipiras não fique inviável financeiramente. Mas fica a seu critério.
- **O grau de sofisticação da dieta**. A inclusão de alimentos exóticos, como rã inteira, carne de avestruz, carne de javali, mirtilo (blueberry), camarão etc, evidentemente encarece a dieta. Felizmente não é preciso ir tão longe, a não ser, é claro, que você queira (e possa) bancar esses itens requintados. Mas não é necessário. O organismo não diferencia cortes de carnes; pra ele tanto faz se o aminoácido vem de uma carne nobre ou de uma carne “de segunda”. Por isso acho besteira investir em filé mignon quando há opções igualmente nutritivas e muito mais em conta, como moela, língua, bucho, ovos, filé de sardinha, músculo etc.
- **Quanto seu pet vai comer por dia**. Filhotes, por exemplo, comem bastante proporcionalmente ao peso deles porque estão em fase de formação de tecidos. Cadelas gestantes e lactantes, idem. Cães de porte grande e gigante podem facilmente requerer mais de 1.5kg de AN por dia.
- **Quantos kg você pode comprar por vez**. Quem tem um freezer só para o pet pode conseguir um preço melhor comprando uma grande quantidade de ossos carnudos, carnes e vísceras em fornecedores como abatedouros, granjas, avícolas com boas condições de higiene, mercados municipais etc. Junte-se a outros adeptos de AN e comprem uma grande quantidade de uma vez. Sai bem mais em conta!

Resumindo: em grande parte, quem vai determinar quanto custará a dieta do seu pet é você. Mais uma vez me baseando no exemplo do Cocker de 15kg, que recebe 600g de AN por dia, o custo mensal da dieta ficaria em torno de R\$ 140, com boa variedade de itens e contabilizando todos os complementos. E isso sem falar no que a maioria dos adeptos passa a economizar com despesas veterinárias. Não é exagero nenhum afirmar que uma dieta preparada com alimentos frescos e variados é a mudança mais significativa que você pode fazer na vida do seu pet.

Solucionando as principais dúvidas e dificuldades iniciais

É super normal – e até esperado – que você tenha muitas dúvidas sobre a AN. Principalmente durante os primeiros meses de introdução da AN, quando algumas coisas mudam no físico e comportamento do pet.

No guia a seguir reuni as dúvidas mais frequentes e principais dificuldades experimentadas por novatos na AN, com dicas para driblá-las uma a uma. Mas use sempre o bom senso. Se com as orientações gerais abaixo seu cão não melhorar ou outros sintomas aparecerem, procure o mais rápido possível o médico-veterinário de sua confiança.

Obs: as dicas abaixo foram escritas pensando em pets que recebem Alimentação Natural caseira. Elas podem não ser úteis a animais que recebem ração.

“Ele parou de beber água! Isso é normal?”

Sim, super normal. Até esperado, na verdade, porque a dieta caseira contém até 7x mais água que a ração seca e menos sódio. Ingerindo um monte de água junto com a alimentação, ele vai se sentir bem hidratado e reduzirá o consumo de água.

O que conta é a aparência do xixi. Se estiver clarinho e com volume normal, fique tranquilo e não faça nada. Se estiver concentrado (sempre bem amarelo, em menor volume ou com odor forte), experimente adicionar algumas colheres de sopa de água morninha a cada refeição e proporcione mais oportunidades para ele urinar, como passeios curtos na rua.

Você pode também oferecer um pouco de água de coco natural, pedaços de frutas ricas em água como lanche, como melancia ou melão, ou servir [caldo caseiro de carne](#) para ele beber.

“Ele não quis comer hoje”

Cães são como nós: podem simplesmente não estar a fim de almoçar ou jantar ocasionalmente. Se seu peludo pula uma refeição de vez em quando, mas está bem, respeite-o. Eles são sábios. O jejum de sólidos pode ser algo que ele está precisando neste momento. A pior coisa que você pode fazer nessa hora é ficar oferecendo outros alimentos. Se ele não comeu é porque provavelmente não está em condições de digerir bem o alimento agora. Ao forçar que ele ingira algo, você pode piorar a situação. Respeite e o avalie pela manhã.

Por que não há uma categoria de carboidratos na AN crua com ossos?

A Alimentação Natural crua com ossos do Cachorro Verde é uma versão da [dieta BARF](#), sistema desenvolvido pelo veterinário australiano Dr. Ian Billinghurst no final dos anos 1980. A BARF é um tipo de “dieta paleo” canina. Ela imita a dieta dos lobos, ancestrais dos nossos cães, que consiste de carnes, vísceras e ossos e um pouco de matéria vegetal como complemento.

Embora não entrem grãos, cereais e uma categoria dedicada aos carboidratos na AN crua com ossos, ela não é uma dietas totalmente sem carboidratos. A porção de vegetais da BARF e da nossa AN crua com ossos fornece um pouco de carboidratos na forma de açúcares e amido contido nas frutas, raízes e em legumes como a cenoura, beterraba, couve-flor e abóbora.

A ausência de uma porção maior de carboidratos não faz falta alguma a cães saudáveis. Graças a um recurso bioquímico chamado gliconeogênese, eles são plenamente capazes de obter glicose a partir de proteína e gordura.

“Depois da AN ele parece um morto de fome”

Comida caseira, em comparação com ração seca, é infinitamente mais saborosa. Resultado: seu cachorro agora não para de pedir comida. Isso pode dar a impressão que a AN não sustenta e que seu peludo vive faminto. Mas ansiedade por comida (ou gula) não é o mesmo que fome (necessidade fisiológica de se alimentar por déficit de nutrientes).

Pense na sua reação a um bolo de chocolate delicioso. Você come uma fatia e facilmente trairia uma segunda. Não necessariamente porque está com fome, mas porque está muito gostoso. Com os pets é assim também. **Como eles não conseguem refrear a si próprios diante de algo que gostam, pelo bem da saúde deles cabe a nós colocar esse limite.** Não existe volume aceitável de comida capaz de saciar um cão guloso sem resultar em obesidade. Lembre-se sempre disso.

Pedir comida também pode ser uma forma de chamar a sua atenção. Se seu peludo pede comida e recebe a recompensa esperada, ele entende que o “método” funcionou e passa a repetir a estratégia sempre que tem a chance.

Aumente o volume de comida servido diariamente somente se observar que seu cão está perdendo peso e isso não é desejável. Se ele está saudável e no peso ideal, a melhor dica ainda é resistir, ignorar sumariamente os pedidos. Pelo bem do canino exercite o que chamam em inglês de “tough love” (algo como “amor duro”) e restrinja a oferta de comida aos horários pré-estabelecidos. É o que dá mais certo!

“Ele fez xixi vermelho. Pode ser da beterraba que ele comeu ontem?”

Sim. A beterraba tem pigmentos que podem tingir a urina de vermelho e as fezes de roxo. Embora dê um baita susto na gente, essa mudança de cor não impõe nenhum risco à saúde dos pets. Para diferenciar de sangue, jogue um pouco de água oxigenada sobre a urina. Se reagir, formando um monte de espuma, é porque é sangue e não o pigmento da beterraba. Nesse caso, procure o veterinário o mais rápido possível.

“Ele às vezes vomita uma espuminha pela manhã.”

Esse tipo de sintoma é bastante relatado por tutores de Westies, Lhasas, Shih Tzus e Malteses, que são raças de estômago mais sensível. O que costuma ajudar bastante é fracionar o total diário de alimentos em três ou quatro pequenas refeições morninhas ao longo do dia. Os vômitos pela manhã podem ser um sinal de que o estômago do peludo está passando tempo demais sem digerir nada.

“Ele comeu e vomitou. O que faço?”

Os alimentos que mais comumente causam vômitos em cães de estômago sensível são a sardinha e a beterraba quando oferecida em pedaços. Mas isso pode acontecer com qualquer alimento e varia muito de cachorro pra cachorro.

Se seu peludo comeu sardinha e vomitou, deixe de oferecê-la por uma semana e depois tente reintroduzi-la aos poucos. Em vez de servir uma grande quantidade na refeição, misture um pequeno pedacinho de sardinha a carnes que seu cão tolera bem. Deu certo? Aumente todo dia um pouquinho a quantidade de sardinha servida. Veja se consegue chegar na porção desejada, ou pelo menos em metade dela, sem provocar vômitos. Em grande parte dos casos, é possível desenvolver a tolerância do cão a certos alimentos. Se mesmo assim os vômitos persistirem, nada de sardinhas para o seu amigão.

A beterraba servida em pedaços – mesmo cozida – dá um pouco de trabalho para digerir. Se seu peludo “devolveu” a beterraba, experimente oferecê-la triturada (crua ou cozida). Costuma dar conta do recado!

“Ele está fazendo menos cocô. Isso é normal?”

Sim, super normal. Grande parte das rações secas são lotadas de fibras grosseiras e ingredientes de baixa qualidade, o que resulta em fezes volumosas e várias evacuações. Em contrapartida, os alimentos da AN são bem digeridos e assimilados, gerando menos resíduos para o intestino eliminar. Muitos clientes e leitores comentam também que os cocôs de AN são bem sequinhos e apresentam odor muito mais suave. Quando expostos ao sol, é normal ficarem esbranquiçados por conta do cálcio dos ossos.

“Ele está com diarreia”

Cães frequentemente põem pra fora o que lhes faz mal – via vômitos e/ou diarreia – o que é um mecanismo de defesa muito útil e importante.

Proceda da seguinte maneira: suspenda alimentos por 6 a 8 horas (o estômago e intestino não têm condições de digerir nada agora), mas mantenha água fresca à vontade. Prepare uma dieta caseira de fácil digestão: uma canja de galinha. Cozinhe arroz BRANCO e um pouco de peito de frango – na proporção de 70% arroz e 30% frango – com uma pitadinha de sal, até ficar tudo molinho. Sirva PEQUENAS porções morninhas dessa canja a cada 3 -6 horas e mantenha essa dieta básica por alguns dias, até ele melhorar. Não ofereça NENHUM outro alimento, complemento, petiscos, nada. Só o arroz branco e o frango.

Quando ele estiver melhor, reintroduza a AN bem gradativamente. Leve pelo menos 7 dias para voltar com a dieta, e, 7 dias depois, retorne com os complementos (óleos, levedura de cerveja etc), adicionando um a um à dieta, tal como oriento no segmento sobre introdução da dieta. Se ele não melhorar com a canja dentro de dois dias, ou se piorar, leve-o ao veterinário clínico-geral ou hospital veterinário de sua confiança.

Para ajudá-lo a se recuperar mais rapidamente administre probióticos. Você encontra bisnagas de pasta probiótica à venda em pet shops, não é preciso ter receita. Administre 2g ou 3g da

pastinha (os cães costumam adorá-la) diariamente até acabar a bisnaga. Estudos mostram que entrar com probióticos é mais eficaz do que entrar com antibióticos, e ainda existe a vantagem de não causarem efeitos colaterais. É normal seu pet passar 1 ou 2 dias sem fazer cocô antes de voltar completamente ao normal. É o mecanismo de ajuste do corpo e sinal de que a diarreia está sob controle.

A presença de muco (parece um catarro ou clara de ovo) e/ou sangue vivo nas fezes pode indicar verminose, como giardíase, ou alguma alteração no cólon ou reto, que são as porções finais do intestino. Verifique se a vermifugação do seu peludo está em dia ou leve uma ou mais amostras das fezes para análise (exame coproparasitológico). Para realizar o exame você precisará de uma guia redigida por um veterinário.

Às vezes fezes muito ressecadas acabam machucando a mucosa intestinal na saída (daí o sangue no cocô) e estimulam o intestino a produzir muco para facilitar a defecação. Veja se pode ser isso. Para remediar fezes ressecadas, capriche em fibras, adicionando vagem macarrão e abóbora cozidas à dieta e um pouquinho a mais de óleo de coco ou azeite. Entre também com pasta probiótica de uso veterinário, à venda em pet shops, e administre como indicado pelo fabricante. Se ainda assim o intestino não voltar ao normal, consulte o veterinário. Experimente também moer os ossos carnudos. Às vezes muco e/ou estrias de sangue nas fezes sinalizam dificuldades na digestão de ossos em pedaços grandes. Não ajudou? Experimente mudar para [AN crua sem ossos](#) ou [AN cozida](#). Conheça alguns cães que não se adaptaram aos ossos ou carnes cruas, apresentando reações como essas, mas que toleraram perfeitamente uma das outras ANs.

“Estou vendo pedaços não digeridos de legumes nas fezes dele.”

Cães não são exatamente especialistas em digestão de legumes e verduras. Assim sendo, é normal achar pedacinhos de cascas de legumes e fiapos de verduras nas fezes deles. O que não é normal ou desejável é encontrar pedaços inteiros de vegetais mal digeridos. Para melhorar consideravelmente o aproveitamento desses alimentos, cozinhe e depois triture-os usando um processador, mixer ou liquidificador.

“Estou vendo pedacinhos de ossos carnudos nas fezes dele”

Isso é frequente em cães filhotes, porque o tempo de digestão deles é tão rápido que não dá tempo de digerir bem os ossos. Para melhorar a qualidade de digestão, administre pasta probiótica – 2g por dia, até acabar uma bisnaga – e veja se ajuda. Se os ossinhos continuarem aparecendo no cocô, experimente triturá-los para facilitar a digestão. Experts em AN crua costumam indicar a adição de uma colherinha de café de vinagre de maçã (de preferência orgânico) em cada refeição para equilibrar o pH do estômago e otimizar a digestão.

“Ele está com gases”

Flatulência – os puns e barulhos na barriga – podem ser sintoma de verminose ou má digestão. Se estiverem acontecendo com muita frequência omita da dieta alimentos fermentativos, como levedura de cerveja, repolho, ovo, batata-doce, alho, brócolis, iogurte (ou kefir ou coalhada) e couve-flor. Se seu pet for louco por frutas verifique se ele não está recebendo essas guloseimas em excesso – também podem fermentar. Suspenda qualquer pãozinho ou biscoito que ele esteja recebendo por fora. Observe se ele melhora.

Administre diariamente 2 a 3g de pasta probiótica, à venda em pet shops, durante uns 5 dias. Às vezes, tudo que o intestino precisa é de uma reposição massiva de boas bactérias. Outra dica é adicionar uma colherinha de café ou de chá de vinagre de maçã às refeições dele durante alguns dias. Esse alimento tem a propriedade de equilibrar o pH digestivo.

“Ele está soltando muito pelo”

Se ele estiver comendo a AN completa, tal como ensino aqui, com os complementos, vísceras e ovos, a queda de pelos provavelmente não tem origem alimentar. Investigue outras causas, como alergia (ele está se coçando? pode ter sido picado por pulgas ou carrapatos recentemente?), época do ano (verão e entrada do inverno são períodos de intensa muda de pelagem), estresse (chegou um peludo novo?), cio (em caso de cadela não castrada) e doenças que atrapalham a absorção dos nutrientes da dieta, como verminose.

A substituição do azeite por óleo de coco costuma ajudar bastante na redução da queda de pelos. E, finalmente, se estiver oferecendo petiscos preparados com farinhas, como pãozinho, biscoitos, bordas de pizza etc, suspenda completamente por um mês e observe. Muitos cães são alérgicos a glúten e trigo.

“Ele está emagrecendo/ele está engordando”

Essa é fácil. Refaça [as contas](#) ou volte na sua [tabelinha Excel](#) e ajuste a % do cálculo de total diário de AN para mais ou para menos, dependendo do resultado desejado. Por exemplo, se seu cachorro está recebendo 4% de AN por dia em relação ao peso dele e está emagrecendo, suba o cálculo para 4,5% ou 5% e observe como fica de peso.

Se seu peludo está emagrecendo mesmo comendo super bem – note que para algumas raças indico oferecer até 7% do peso corpóreo ideal em alimentos ou mais – convém consultar o veterinário para descartar algumas doenças que causam perda de peso.

Cabe comentar que na AN os cães costumam ficar mais enxutos, embora nunca devam ficar magrelos ou caquéticos. Eles ficam atléticos, musculosos e um pouco mais cinturados. Isso é normal e altamente desejável para a saúde.

“Ele não parece mais tão empolgado para comer como antes”

Verifique se os dentes e gengivas dele estão bem. Dor de dente pode fazer o cão recusar ou demorar muito a comer alimentos que exigem mastigação, como os ossos carnudos crus.

Essa queda na empolgação também pode revelar um paladar exigente. O peludo comia com entusiasmo quando a AN era novidade. Agora que a dieta faz parte da rotina, ele ainda come, mas leva mais tempo para terminar a refeição. Às vezes deixa um pouco no pratinho e já chegou a demonstrar interesse pela ração de outros cães. Se o consumo estiver regular, apesar da empolgação diminuída, não se preocupe. Suspenda petiscos, para aumentar o apetite dele, e valorize a AN variando frequentemente as receitas e servindo-as morninhas. Verifique se não está servindo comida em excesso. Barriga cheia demais pode deixar o cão mais seletivo.

O pior que você pode fazer nessas horas é ficar oferecendo outros alimentos, como leite, pedaço de pão, biscoitos, frutas ou ração. Se ele entender que pode ganhar outros alimentos, vai adquirir o hábito crônico de recusar a refeição só para ver o que será oferecido em seguida. E aí você terá em mãos um cãozinho de paladar imprevisível.

“Ele está deixando os legumes e verduras no prato”

Alguns cães não são muito chegados em verduras, folhas e legumes. Estimule-o a comer os verdinhos com as seguintes dicas: ofereça-os sempre cortadinhos em pedacinhos pequenos e cozidos. Misture-os às carnes e vísceras (pode usar carnes e vísceras moídas). Adicione azeite e iogurte sobre os legumes. Não adiantou? Em uma panela, cozinhe em fogo baixo alguns pedaços de carnes e fígado em bastante água até a água ficar saturada de gosto e cheiro de carne. Agora cozinhe legumes e verduras nessa água para que tudo “pegue gosto” de carne. Costuma ser tiro e queda!

E, claro, manei sempre nos petiscos e lanchinhos oferecidos como “extras”. Muitas vezes a recusa de alimentos menos apetitosos tem nome: chama-se “barriga cheia”.

“Ele está se coçando muito. Pode ser alergia a algum alimento da dieta?”

Sim, mas também pode ser alergia a picada de pulgas, carrapatos e a partículas que estão no ambiente, como pó, poeira, ácaros, pólen, produtos de limpeza etc. O melhor a fazer é procurar o veterinário de sua confiança para investigar de forma sistemática as principais causas de alergia. Para alguns casos se indica adotar por alguns meses uma dieta caseira de composição rigorosamente hipoalergênica, à base de uma carne com a qual o cão tenha tido pouco ou nenhum contato prévio, como cabrito ou coelho. Esse tipo de dieta precisa ser prescrita e acompanhada por um veterinário.

“Ele está com mau hálito e crostas nos dentes. O que faço?”

Mau hálito, gengivite, dentes tomados por “crostas”? São sinais de doença periodontal, o tártaro, que acomete 80% dos cães a partir dos três anos de idade. Além de ser feio e fedido, o tártaro mantém o organismo inflamado, agravando alergias e coceiras, e os trilhões de bactérias da boca “podre” representarem uma séria ameaça aos rins e ao coração.

Se seu pet já tem tártaro, consulte um veterinário especialista ou experiente em odontologia para avaliar se é necessário fazer uma cirurgia para limpar os dentes.

O ideal é escovar os dentes do peludo diariamente. Mas se puder fazê-lo pelo menos em dias alternados, já ajuda muito. A escovação deve ser feita com pasta própria para pets, à venda em pet shops, e com uma escova macia ou dedeira. Assista aqui a um [vídeo](#) super didático sobre como acostumar seu chã a ter seus dentes escovados. Recomendo a marca pediátrica de escova Bitufo, super macia, à venda em farmácias. Ou use uma gaze limpa umedecida. Se seu peludo não deixa de jeito nenhum você escovar os dentes dele, uma alternativa é o uso de produtos naturais que ajudam a dissolver o tártaro: o [Plaque-Off](#) e o gel [Clean Teeth da TropiClean](#).

Plaque-Off é uma alga triturada que você adiciona a uma das refeições, todos os dias. Com o tempo ela vai suavizando o mau hálito e amolecendo o tártaro, sem contraindicações. Não tem sabor e pode ser comprada no site da [loja Bicho Integral](#), na [MOM](#), ou importada pelo site da [Amazon](#). Como essa alguinha já fornece iodo e sódio, não é necessário adicionar sal extra à comida se você fizer uso dela. Siga as orientações do rótulo quanto ao uso.

Associado ou não ao Plaque-Off, você pode usar o Gel Clean Teeth, da marca Tropiclean, à venda na loja [MOM](#) ou na [loja Bicho Integral](#). Trata-se de um gel à base de babosa que deve ser aplicado diariamente sobre os dentes que têm tártaro. Basta aplicar e remover a água do pet por meia hora, não precisa escovar ou esfregar. Depois de algumas semanas aplicando o gel diariamente dias o tártaro amolece e se desprende com uma passada de gaze seca sobre os dentes.

Não ofereça pães e bolos ao pet. Esses alimentos aderem aos dentes, fermentam e alimentam as bactérias causadoras de tártaro. Veja se seu cão se interessa por roer [ossos naturais recreativos](#). O ato de roer desprende o tártaro dos dentes.

Todos esses cuidados, além de garantirem uma boca mais limpa e sadia, reduzirão a necessidade de cirurgias periódicas para remoção do tártaro, que envolvem anestesia geral e administração de antibióticos.

“Vou viajar. Como faço para manter meu cachorro na AN?”

Se seu peludo for permanecer na sua casa, deixe as refeições prontas congeladas e combine com alguém da família, um vizinho ou um dog-sitter para periodicamente descongelar e servir a comida nos horários combinados. Para facilitar o trabalho de quem servirá as porções, tudo bem omitir temporariamente os complementos.

Seu peludo vai junto na viagem? Ótimo, leve as porções congeladas e deixe no frigobar do hotel por até 2 dias ou combine com a gerência de armazenar as porções no freezer da cozinha. Outra ideia é levar dietas comerciais congeladas, desidratadas ou em lata que sejam de boa qualidade. Indico as marcas [Pet Delícia](#), [La Pet Cuisine](#), [Pets du Monde](#) ou [Schisir](#), preparadas com alimentos nobres e sem aditivos sintéticos.

Se for deixar seu amigão em um hotelzinho para pets, combine de levar as porções congeladas e deixar no freezer do lugar – hoje em dia muitos estabelecimentos dispõem de geladeira com freezer para os hóspedes peludos. E como plano B, leve dietas comerciais de boa qualidade. Até hoje, nunca precisei abrir mão da AN para minha turma canina. Mas, se você estiver num aperto, volte à ração seca que seu cão recebia antes.

Procure fazer uma introdução gradativa ao longo de pelo menos 5 dias para evitar transtornos gastrintestinais. Se seu cão parecer hesitante em relação às bolinhas secas, lambuze a ração com uma colher de ração úmida de boa qualidade ou carne moída. Costuma funcionar. Não se esqueça de fazer outra transição gradativa da ração para AN depois.

“A dosagem de ureia do meu cão está alta”

Seu peludo fez exames de check-up geral e apareceram algumas alterações no hemograma e nas taxas de ureia? Se ele for adepto de AN crua com ossos, é possível que essas alterações sejam apenas um reflexo fisiológico (normal) da dieta. Discuto com mais detalhes essa questão [aqui](#).

Se com a AN crua com ossos a ureia do pet passou de 60 (limite máximo aceitável) e/ou ele apresentou um número ligeiramente excessivo de hemácias no hemograma, experimente adotar a seguinte formulação:

- 50% ossos carnudos crus
- 15% carnes cruas desossadas
- 5% vísceras
- 30% de vegetais

Aguarde 20 dias e repita os exames. Se os parâmetros não se normalizaram, sugiro adotar uma das nossas outras ANs: [crua sem ossos](#) ou [cozida](#), que são menos protéicas. Aguarde 20 dias e repita os exames.

Qualquer alteração nos resultados de qualquer outro parâmetro dos exames além desses discutidos acima não é normal e deve ser apresentado ao veterinário do seu peludo para que seja propriamente investigado.

“O que ofereço ao meu cão enquanto aguardo o tempo de congelamento?”

Improvise refeições nos moldes da [AN cozida](#). Você também pode preparar durante alguns dias nossa receita de [mingau de aveia com ovos](#) que costuma fazer sucesso com a cachorrada. E não se esqueça das dietas comerciais feitas com ingredientes naturais, como as marcas [Pet Delícia](#), [La Pet Cuisine](#), [Pets Du Monde](#) e [Schesir](#).

“Meu cão passou a apresentar manchas por lágrimas. E agora?”

Quando o aparecimento das manchas coincide com a troca da dieta anterior por AN crua com ossos, pode ser uma reação ao teor de proteína da dieta ou ao frango, abundante nesse tipo de Alimentação Natural. Experimente trocar por algumas semanas os ossos carnudos crus de

frango por ossos de outra espécie, como codorna ou coelho. Para a maioria das pessoas, porém, o elevado preço dessas peças inviabiliza esse teste. Então, minha dica é trocar a AN com ossos pela [AN crua sem ossos](#) ou pela [AN cozida](#) e omitir totalmente o frango (inclusive o fígado de frango e a moela) da dieta por um ou dois meses pra ver se ajuda. Costuma funcionar. Para mais detalhes sobre essa questão, não deixe de ler esse [nosso post](#).

“Tudo isso de proteína na dieta não prejudicará os rins do meu cão?”

Esta é uma dúvida que ouço com frequência. A resposta, felizmente, é: não. Teores elevados de proteína não causam doença renal – essa hipótese foi derrubada por inúmeras pesquisas científicas. Mas quando os rins estão doentes o corpo deixa de tolerar bem proteína em teores elevados. É por esse motivo que se indica redução dos níveis de fósforo e proteína da dieta de pets nefropatas (doentes renais).

Para você compreender melhor a diferença entre níveis elevados de proteína **causarem** dano renal e **serem contraindicados** em caso de dano renal, vejamos o exemplo da atividade física e o coração. É consenso que praticar esporte é benéfico à saúde

Monitorando a saúde do cão que recebe Alimentação Natural

Para cães jovens e adultos, um check-up veterinário físico e os seguintes exames uma vez por ano costumam ser o bastante:

- Exame coproparasitológico – submeta à análise 2 a 3 amostras de fezes colhidas em dias alternados (exemplo: um cocô de segunda-feira, outro de quarta-feira e outro de sábado). Isso aumenta as chances de detectar na amostra alguma verminose.
- Hemograma – para verificar se há anemia, sinais de infecção, alterações nas plaquetas e outras anomalias.
- Função renal (ureia e creatinina) – exame de sangue que, como indica o nome, avalia o funcionamento dos rins.
- Colesterol total e frações – investiga predisposição familiar a aumento de gordura circulante no sangue e doenças endócrinas.
- Urinálise (ou Urina tipo I) – a urina é colhida no laboratório e o exame mostra se há sinais de infecção, formação de cristais (que podem evoluir para cálculos), como está o pH, a densidade do xixi e outros parâmetros da saúde urinária.
- Dosagem das enzimas fosfatase alcalina e ALT – para verificar saúde do fígado e das vias biliares.
- Dosagem sérica de cálcio ionizado (ou iônico) – para saber se a dieta caseira está fornecendo cálcio na dosagem adequada.



Para cães de meia idade e idosos, sugiro os exames informados acima e mais alguns, anualmente ou de acordo com o que o veterinário do seu peludo indicar:

- Glicemia em jejum – para avaliar as taxas de açúcar no sangue.
- Aferição de pressão arterial – assim como acontece com o ser humano, muitos pets são hipertensos assintomáticos. E a pressão alta pode prejudicar seriamente os rins.
- Ecodopplercardiograma – para avaliar a saúde cardiovascular.
- Dosagem de hormônios da tiroide – tenho atendido muitos pets com disfunções nessa importante glândula.
- Dosagem de triglicerídeos, sódio, potássio e fósforo – alterações nesses elementos podem significar problemas diversos.
- Ultrassonografia abdominal – exame não invasivo e incrivelmente detalhado, que revela o aspecto dos órgãos da cavidade abdominal e detecta alterações como inflamação na bexiga, cálculos renais e urinários, presença de objetos retidos no estômago e aumento dos gânglios linfáticos.

Parabéns!

Você chegou ao final do nosso material sobre AN crua sem ossos para cães! Esperamos que seu amigão goste da nova dieta e seja muito feliz e saudável.

Posso te dar uma última dica? **Releia todo esse material.** É MUITA informação para absorver em uma só leitura. Revisite os tópicos e você verá quanta coisa importante deixou de assimilar.

Material desenvolvido por **Sylvia Angélico** CRMV-SP 29943

Observações importantes

- **O Cachorro Verde não pretende de maneira alguma substituir a orientação de um médico-veterinário.** Uma dieta caseira balanceada é um dos pilares fundamentais para promoção de saúde, mas sozinha não opera milagres. Procure periodicamente o veterinário de sua confiança para um check-up no seu peludo.
- Antes de trocar a ração do seu cão ou gato por qualquer dieta caseira converse com o médico-veterinário responsável pelo seu animal. É importante submeter seu peludo a um exame clínico completo para determinar se ele está apto a receber uma das nossas dietas caseiras.
- **Nossas dietas são indicadas a animais comprovadamente saudáveis.** Seu pet apresenta uma doença crônica (problemas no fígado, rim, estômago, intestino, pele etc) ou sintomas como vômitos, diarreias, coceiras persistentes? É provável que ele precise receber uma dieta caseira diferente das divulgadas aqui, com restrições e/ou adições especiais. Nesse

caso, um veterinário ou zootecnista com experiência em elaboração de dietas caseiras terapêuticas poderá te ajudar.

- Também oferecemos o serviço de **consultoria nutricional veterinária**. Para entender com eu, Sylvia Angélico trabalho e marcar um horário para seu amigão confira as informações sobre agendamento de **consulta** e entre em contato!
- Finalmente, gostaríamos de incentivar você a continuar aprendendo, lendo e pesquisando sobre dietas caseiras para cães e gatos. Nutrição nunca será um livro fechado e não somos donas da verdade. Conceitos vão se transformando na medida em que aprendemos com novos estudos científicos, descobertas de nutrientes e com a experiência diária de alimentar nossos peludos e orientar a alimentação de centenas de pacientes.

Termos de Uso

“**Alimentação Natural**” para pets são as dietas caseiras balanceadas divulgadas pelo site Cachorro Verde. Elas podem ser cruas ou cozidas, à base de ossos carnudos crus (meaty bones), carnes, vísceras e vegetais. São diferentes da **BARF**, da **Raw Meaty Bones** e da **Prey Model**, que são modalidades de dieta natural já consagradas no mundo todo. Também não são dietas desbalanceadas, formuladas sem conhecimentos técnico sobre nutrição de pets, nem restos de comida humana, nem nenhum tipo de alimentação composta por alimentos industrializados.

Se você deseja compartilhar as informações disponíveis neste livro, você pode, desde que respeite as nossas regras de licença e direitos autorais.

O conteúdo deste livro é licenciado sob a [Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#)

Você tem a liberdade de:

- **Compartilhar** — copiar e redistribuir parte do material em qualquer suporte ou formato.

Sob as seguintes condições:

- **Atribuição** — Você deve dar o **crédito apropriado**, prover um link para a licença e **indicar se mudanças foram feitas**. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de maneira alguma que sugira ao licenciante a apoiar você ou o seu uso.
- **Uso não-comercial** — Você não pode usar esta obra para fins comerciais.
- **Vedada a criação de obras derivadas** — Você não pode alterar, transformar ou criar em cima desta obra.



Cachorro Verde de **Sylvia Angélico** está licenciado com uma Licença **Creative Commons – Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional**.

Baseado no trabalho disponível em <http://www.cachorroverde.com.br>.

Podem estar disponíveis autorizações adicionais às concedidas no âmbito desta licença em <http://www.cachorroverde.com.br/index.php/quem-somos/>