

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 um suplemento polivitamínico 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. Esse mineral é suprido com sucesso adicionando-se um suplemento polivitamínico mineral completo, como o [Food Dog](#).
- **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 jeitão 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 sem 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 sem ossos para cães

Alimentação Natural caseira crua sem ossos para cães – também conhecida como AN crua sem ossos – é um modelo de dieta caseira balanceada. Se for elaborada corretamente, tal como informo aqui, atenderá plenamente os requerimentos nutricionais de seu cão. Trata-se de uma dieta com ótimos níveis de proteína animal de excelente qualidade, gorduras saudáveis na medida certa, carboidratos não inflamatórios de baixo índice glicêmico, enriquecida com legumes, verduras e hortaliças.

No sistema cru sem ossos, as carnes, vísceras e ovos são oferecidos crus, os carboidratos são sempre cozidos (por motivos que detalho no decorrer do artigo) e os vegetais podem ser servidos crus ou cozidos. Como o nome já diz, nessa AN crua não entram ossos. Ossos (desde que crus) são alimentos fantásticos, mas a presença diária deles na dieta (como no caso da [AN crua com ossos](#)) impõe limitações. Uma parcela dos cães não gosta de ossos, mesmo moídos. Algumas pessoas não se sentem à vontade servindo ossos crus ao pet. Também existe a dificuldade que muita gente enfrenta em encontrar ossos carnudos crus adequados ou de comprá-los moídos ou mesmo de moê-los em casa.

Mas a ausência de ossos na dieta não a torna deficiente ou menos balanceada. O cálcio, principal motivo da inclusão diária dos ossos na dieta, pode ser suprido de diversas outras maneiras informadas no segmento sobre composição e formulação.

E, super importante, com essa AN crua seu peludo terá os amplos benefícios das carnes, ovos e vísceras em seu estado natural, cru. Alimentos crus são ricos em enzimas, aminoácidos e



vitaminas delicadas que não resistem bem ao cozimento. Para muita gente, a AN crua com ossos é o meio-termo perfeito entre a consagrada **AN cozida** e a ousada **AN crua com ossos**. Se você não está familiarizado com dietas à base de carnes cruas, entendo que a ideia pode assustar. Mas mantendo uma mente aberta ao ler esse guia, você aprenderá que há maneiras realmente eficazes de aproveitar com segurança as vantagens das carnes cruas.

O tempo se encarregou de pôr à prova as dietas com carnes cruas. Elas estão aí oficialmente há pelo menos três décadas, com resultados formidáveis, inúmeros livros publicados e milhares de praticantes do movimento *rawfeeding* por todo o globo. (Fora do Brasil existe até comida crua comercial para pets lançada com aval de autoridades em petfood, como a AAFCO. Alguns exemplos notáveis incluem a **Primal**, a **Bravo** e a **Nature's Variety**).

E não podemos esquecer que, muitos antes de existir ração e até mesmo dieta caseira, nossos peludos eram lobos (sim!) que caçavam e se alimentavam de carnes e vísceras cruas. Desde a domesticação, o homem transformou o visual e o comportamento dos lobos na ampla gama de raças (e mestiços) que vemos hoje. Mas a fisiologia digestiva dos nossos “lobos de estimação” permanece basicamente a mesma de milhares de anos atrás. Uma dieta com carnes e vísceras cruas é mais apropriada do ponto de vista biológico e evolutivo à espécie canina.

Você encontra abaixo alguns dos médicos-veterinários e pesquisadores que há anos – em muitos casos, décadas – recomendam a inclusão de carne crua na dieta dos cães. Vale a pena clicar nos links e conhecer esse pessoal. Eles são autores de livros e/ou comandam sites excelentes. Baseei-me nas informações trazidas por esses profissionais para elaborar a AN que você encontra aqui.

- [Dra. Karen Becker](#)
- [Dr. Richard Pitcairn, Ph.D](#)
- [Dr. Ihor Basko](#)
- [Dra. Barbara Royal](#)
- [Dr. Martin Goldstein](#)
- [Dr. Don Hamilton](#)
- [Dr. Shawn Messonnier](#)
- [Ann Martin](#)



O que não é Alimentação Natural crua sem ossos

Oferecer AN definitivamente **não é dar restos da nossa comida**. E não é dar apenas frango, arroz branco e cenoura – esse tipo de “dieta” conduz a problemas de saúde por deficiências de nutrientes importantes, como vitaminas, minerais e ácidos graxos. Também não é preparar aquela panelada-da-vovó que tem tudo e mais um pouco, sem medida



nem proporção.

Por fim, dieta caseira com carnes cruas 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!

Não é dieta caseira vegetariana, muito menos vegana. Embora seja possível alimentar cães sem carnes, acredito que esteja longe do ideal por motivos fisiológicos que detalho [neste post](#), e por isso não recomendo nem trabalho com dietas vegetarianas para cães. Cães evoluíram ao longo de milênios como predadores e continuaram consumindo carnes ao nosso lado desde sua domesticação, há 30 mil anos. Eles simplesmente não possuem adaptações para assimilar bem uma dieta baseada em proteínas vegetais.

A AN também **não é uma dieta composta por uma metade de ração e uma metade de 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 animal.

Ensinar você a enriquecer a ração com alimentos naturais não é meu objetivo com o site Cachorro Verde. **Você pode ir muito, mas muito mais longe**. 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 preconceitos e resistência por parte de muitos veterinários pura e simplesmente porque algumas pessoas assumem a alimentação do pet sem critério algum. Sem estudar nada sobre o assunto. Por favor, não seja assim.

Não corra o risco de prejudicar seu peludo com uma dessas “dietas caseiras fantásticas, incrivelmente práticas e baratas” que circulam por aí. Falo muito sério.

Procure fazer **tudo** o que ensino aqui e 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 cães, ou ainda, se basear nas receitas de algum autor bem embasado.

Seja como for, obedeça às orientações propostas. Elas não existem por acaso. São elas que garantem uma nutrição balanceada, adequada e segura. **Entre uma dieta caseira grosseiramente desbalanceada e 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 de receber uma dieta compatível com seu carnivorismo flexível. Veja abaixo de que maneiras seu amigão sairá ganhando ao trocar a ração por AN crua sem ossos.

Alimentos crus são mais nutritivos

Cães saudáveis digerem muito bem carnes, vísceras e ovos crus. Eles deixaram de ser lobos há 30 mil anos, mas sua anatomia e fisiologia digestória permanecem essencialmente a mesma. Dentes perfeitos para rasgar carne, estômago grande e de pH super ácido (para matar bactérias) e intestino curto (para não dar tempo de bactérias patogênicas se fixarem). Carnes cruas contêm nutrientes inalterados pelo cozimento. Consequentemente, apresentam um teor mais elevado de muitas vitaminas e aminoácidos, em especial a taurina e a carnitina, que são afetadas pelo cozimento prolongado. Além disso, alimentos crus contêm enzimas, partículas proteicas que auxiliam na digestão, poupando o pâncreas e o intestino do cão de precisarem secretá-las em grande quantidade.

Proteção ao sistema urinário e rins

Uma dieta caseira contém sete vezes mais água que a ração seca! Esse monte de água naturalmente embutida nos alimentos naturais poupa os rins e o sistema urinário porque mantém o animal bem hidratado. Ao passar para 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 que compõem as rações convencionais, a AN apresenta um aproveitamento superior, gerando pouco resíduo para o corpo eliminar. Na prática isso significa cocôs menos volumosos, menos malcheirosos e mais sequinhos. É a comprovação de que o seu peludo está recebendo o “combustível” certo.

Carga glicêmica menor

O lugar de carboidratos como milho, soja e trigo – ingredientes de baixo custo amplamente presentes nas rações secas – definitivamente não é na vasilha do seu cachorro. A dieta natural do lobo é em grande parte carnívora, enriquecida com frutas, raízes, gramíneas e até mesmo fezes de outros animais.

Ou seja: a dieta que a natureza preparou o cão para consumir é livre de carboidratos refinados e rica em proteína, tendo consequentemente 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. Ao ingerir uma dieta rica em

carboidratos seu organismo secreta um monte de insulina, hormônio cujo excesso está relacionado a obesidade, diabetes, doenças inflamatórias e redução da expectativa de vida. 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 das ANs.

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

Sinceramente, como podemos esperar que um pet se mantenha saudável recebendo exclusivamente dieta seca, industrialmente processada e preparada com uma abundância de alimentos que ele jamais consumiria na natureza, como milho, trigo e soja? A verdade é que a maioria das rações são assim porque esses ingredientes têm custo baixo para os fabricantes. Não porque são 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. Em meu artigo [“Por que preferir dieta caseira à ração?”](#) enumero diversos bons motivos para aposentar a ração. Como se não bastasse a falta de umidade e o excesso de carboidratos, há outros motivos para questionar as bolinhas marrons: a presença de alimentos transgênicos, conservantes e aditivos controversos e o risco do milho apresentar toxinas fúngicas altamente prejudiciais à saúde, conhecidas como [micotoxinas](#).

As consequências 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 e diabetes.

Felizmente é frequente ver a saúde do canino restaurada em pouco tempo quando a ração é substituída por uma dieta caseira fresca. Pelos mais brilhantes e macios, com queda de fios reduzida e menos “cheiro de cachorro”. Cães 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. Uma parcela enorme deles come ração apenas para não morrer de fome, apesar dos esforços dedicados de seus tutores em trocar constantemente de marca, adicionar produtos saborizantes e até esquentar as bolinhas no micro-ondas. A dieta caseira costuma pôr fim a esse martírio diário. Os múltiplos sabores, cheiros e texturas de uma AN variada fazem o pet comer feliz, raspar o prato e ainda pedir mais!

Desvantagens

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

“Ele parece um morto de fome!”

Comida caseira, em comparação com ração seca, é infinitamente mais saborosa. Isso pode dar a impressão de que a AN não sustenta e que seu pet agora está passando fome. 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 traria 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 a dieta. Se seu cão está saudável e no peso ideal, a melhor dica ainda é resistir, ignorando 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. Uma hora ele entende e para de implorar. É o que dá mais certo!

Alguns cães podem não aceitar mais a ração

Depois de provar AN, uma parcela pequena dos cães pode não aceitar mais voltar à ração seca. Mas o mais comum é eles comerem com gosto a ração depois de passarem um bom tempo consumindo somente dieta caseira. A ração passa a ser uma novidade momentaneamente interessante. Seja como for, costuma ser possível voltar à ração num aperto. É só misturar algo irresistível aos grãos, como ração úmida de boa qualidade, carne moída cozida ou 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 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 10 dias de porções diárias de alimento para um cão de 10kg. 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 armazena porções para mais de 45 dias sem comprometer significativamente o valor nutricional do alimento e economiza bastante tempo, principalmente para quem tem múltiplos pets. Parece um grande investimento (\$\$), mas costumo brincar que em toda família tem alguém com um freezer encostado, que pode ser adquirido por uma barganha.

Falta de suporte veterinário

Esta, a meu ver, é uma das maiores dificuldades que o adepto brasileiro enfrenta ao optar por dieta caseira balanceada para seu pet. 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 como *“só a ração contém todos os nutrientes que um cachorro precisa 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 caseira remonte literalmente à época das cavernas...) intimidam algumas pessoas.

A medicina opera dentro de um sistema conservador que tende a rejeitar 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 incentivá-lo a aprender sobre o assunto. Se ele continuar irredutível, paciência. Sugestão: procure um profissional que respeite **seu direito** de oferecer comida de verdade ao seu peludo.

De qualquer maneira, não se deixe abater pela desaprovação inicial. Saiba que:

- Praticamente todas as modalidades consagradas de dietas caseiras foram desenvolvidas por médicos-veterinários.
- Sim, existem muitas visões conflitantes em matéria de nutrição de pets e isso pode ser frustrante. Mas é até saudável haver pontos de vistas diferentes. Escolha o ponto de vista com o qual você se identifica mais e coloque à prova. No final das contas o que importa é aquilo que você vê que faz bem ao seu pet!
- 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 encontrará milhares de 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. Mas os cães peludos não se sujam significativamente. Falo com conhecimento de causa – moro com um Pastor de Shetland e uma Golden Retriever. Minha Dachshund de Pelo Longo às vezes 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 depois do rango para remover eventuais 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 às vezes 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. Ficar muito mais fácil evitar que ele coma a comida dos outros e vice-versa se você acostuma-lo desde sempre a comer separado dos demais. Uma vez estabelecido o hábito, é só manter.

Dieta caseira não suja os dentes?

Sério que alguém realmente acredita que o simples fato do pet comer ração seca previne tártaro? Se fosse assim, veríamos o número de pets com doença periodontal despencar, já que

a maioria é adepta de ração. Se fosse assim, nós, humanos, poderíamos garantir a limpeza dos dentes mastigando sucrilhos!

Brincadeiras à parte, fato é que na prática a ração seca convencional contribui pouco – se é que contribui – com a saúde dos dentes.

Primeiro que a mastigação da ração não envolve todos os dentes. Ela se limita ao ato de quebrar o grão de ração com os molares. Nem todos os grãos sofrem essa quebra – tanto é que quando um cão vomita vemos um monte de grãos de ração intactos.

A Alimentação Natural que mais previne e combate a formação de tártaro é a **crua com ossos**, desde que o pet aceite mastigar ossos carnudos crus inteiros ou cortados em pedaços grandes. Se moída, a AN crua com ossos tem o mesmo pequeno efeito positivo sobre os dentes que as ANs sem ossos.

No caso da AN crua sem ossos você pode entrar um forte aliado antitártaro na jogada: o **osso recreativo natural**.

Se mesmo assim seu amigão começar a apresentar crostas nos dentes ou mau hálito recomendo dar início a uma rotina de escovação de dentes. Não é impossível como parece. Assista aqui a um ótimo **vídeo** que ensina o passo-a-passo bem didaticamente. Escovar os dentes do pet a cada dois dias já é suficiente para manter a placa bacteriana sob controle!

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

Quem tem cachorrão se assusta com a quantidade de AN necessária para alimentá-lo por dia, bem maior que o volume indicado de ração. Beeeeem maior. Isso porque a ração é desidratada e bem mais calórica. Um quilo de ração de qualidade Super Premium concentra incríveis 4 mil calorias. Um quilo de AN apresenta 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. Prepare o espaço no freezer!

Indicações da AN Crua sem ossos para cães

AN crua sem ossos é uma dieta balanceada e completa, indicada, portanto, a cachorros de qualquer idade (desde que já tenham sido



desmamados) e qualquer raça. O fato de não conter ossos facilita a oferta da dieta mesmo a nenéns de apenas 50 dias, recém-desmamados, e a senhorzinhos desdentados.

Qualquer peludo comprovadamente saudável pode receber AN crua sem ossos. Já os pets portadores de quadros crônicos podem requerer dieta especiais, com restrições e adições que auxiliam no controle da doença. **Na dúvida, consulte sempre o veterinário do seu amigão.** Se depois de um check-up completo ele 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 poder 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.

Contraindicações da AN crua sem ossos para cães

AN crua sem ossos é uma dieta fantástica, com imenso potencial promotor de saúde. Mas, por conter carnes, vísceras e ovos crus, é necessário que o cão tenha uma boa imunidade e capacidade digestiva em ordem. Se seu peludo tem estômago sensível e é propenso a vomitar recomendo começar pela [AN cozida](#) e migrar para a versão crua sem ossos somente quando o quadro estiver sob controle.

Outra questão importante aqui é a palatabilidade. A maioria dos cães gosta do sabor das carnes, vísceras e ovos crus. Mas aqueles peludos de paladar mais exigente preferem tudo cozido, porque comida cozida é mais cheirosa e saborosa. Se seu pet é do tipo enjoadoinho, recomendo testar primeiro a [versão 100% cozida](#).

AN crua sem ossos da forma como ensino aqui no Cachorro Verde **não** é indicada para casos de:

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



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

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 comem 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 14kg vai receber 700 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 super 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 mantêm mais facilmente o peso quando recebem a porcentagem mínima indicada para seu porte. Atendo Pugs que não podem receber mais de 3% de seu peso em AN, taditos, 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%.

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).



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 em 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 castrados. 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% depois da cirurgia menor para prevenir o 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 agilitieiros 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 filhotes 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 recalcular 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 25kg):

- 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 de ele 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 a receita para 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

Qualquer calculadora serve, até as mais simplinhas, de celular.

A fórmula é:

(Peso ideal) x (% indicada para o porte dele) = quantidade total de alimentos por dia

Passo-a-passo:

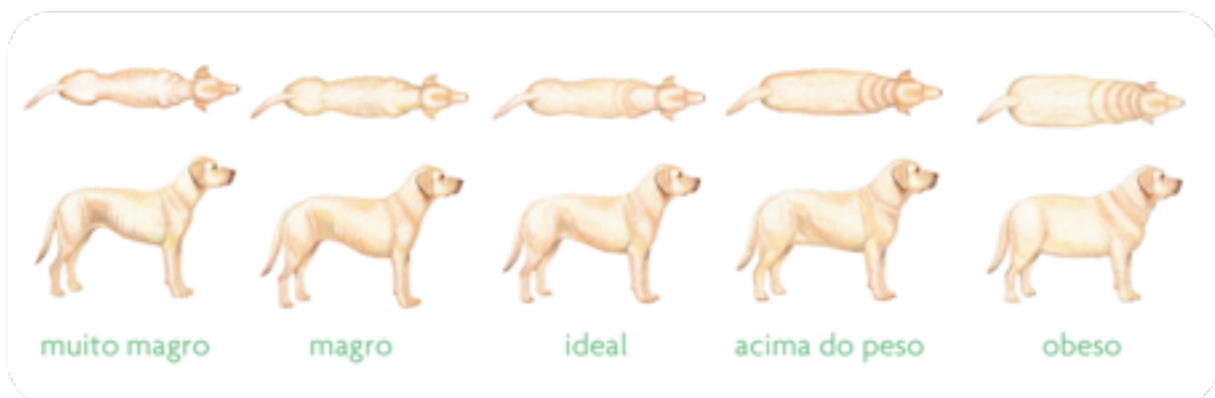
1. Digite na calculadora o peso do cão (ex: 12kg)
2. Aperte a tecla de multiplicação (x)
3. Digite o número da porcentagem (ex: 4%)
4. Aperte a tecla igual (=)
5. Converta o resultado de decimal para número inteiro jogando o número antes da vírgula para o final

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 de 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 enorpada? 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 ficam 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 defendem 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 espuma 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.

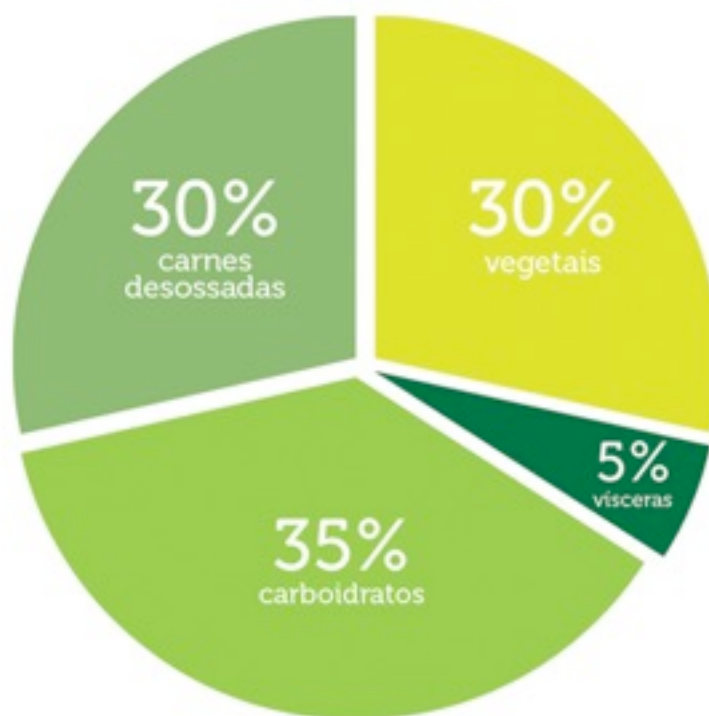
Uma só refeição ao dia?

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 sem Ossos para Cães



Complementos obrigatórios

- [Food Dog](#)
- Óleo vegetal de boa qualidade (azeite de oliva extra virgem, óleo de linhaça ou óleo de côco)

Complementos opcionais

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

A formulação e composição da dieta é a mesma para filhotes, adultos e idosos?

Vamos pensar sobre o modelo da natureza. Independentemente da idade, todos os lobos desmamados comem o mesmo alimento: presas. Não existem presas especiais para filhotes e para lobos idosos. Podemos concluir, então, que uma dieta equilibrada é indicada a qualquer faixa etária. Cães de todas as idades se beneficiam com teores adequados de proteína de ótima biodisponibilidade, gorduras saudáveis, níveis adequados de fibras etc. **Se estivermos falando de filhotes saudáveis, adultos saudáveis e idosos saudáveis, o que muda é basicamente a quantidade oferecida por dia, o número de refeições servidas e os níveis de cálcio da dieta.**

Idade avançada não é sinônimo de doença. Conheço cães de 15 anos com rins mais saudáveis que alguns peludos de apenas 2 anos com rins doentes de nascença. Restringir proteína ou gordura da dieta de um pet saudável não prevenirá danos ao rim e fígado e, o que é pior: poderá conduzir a outros problemas, principalmente porque com a idade o organismo não aproveita tão bem elementos como proteína e gordura.

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, se um problema de saúde for identificado, poderá ser necessário ajustar a dieta para torná-la coerente com essa nova fase da vida dele. 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 quiser.)

Até 2013, o site indicava uma formulação diferente, com mais proteína e menos carboidratos. Por que mudou?

Basicamente, para aumentar as chances da Alimentação Natural dar certo para um número maior de cachorros.

Até 2013, eu propunha uma formulação com 40% carnes desossadas, 10% vísceras, 25% vegetais e 25% de carboidratos para a AN sem ossos para cães, seguindo informações de livros escritos por experts em AN. Para muitos cachorros essa fórmula funcionava maravilhosamente. Para outros, contudo, os resultados não eram tão bons. Faz sentido se você levar em conta a incrível diversidade de tipos, portes e raças de cães.

Quem já teve um pet que passou em consulta comigo sabe que vira e mexe peço exames para verificar se meu paciente está sendo bem atendido pela Alimentação Natural e detectar sinais de excessos ou deficiências. Foi assim, acompanhando e avaliando centenas de exames de pacientes de todas as raças, idades e portes imagináveis, que cheguei à conclusão que uma dieta nos moldes que indico hoje tem mais chances universais de dar certo.

O modelo antigo, com mais proteína e menos carboidratos, era geralmente bem tolerado por cães jovens, bastante ativos e de porte médio ou grande. Para os pequeninhos, o elevado

teor de proteína fazia as taxas de ureia subirem além dos valores desejáveis (até 60) e a contagem de leucócitos (células de defesa) cair. Sim, eu sei que a ciência já sepultou o mito de que níveis elevados de proteína prejudicam rins saudáveis, mas eu não me sentia confortável com taxas aumentadas de ureia.

Pra mim, aquilo era sinal de que o organismo desses pets estava tendo que lidar com elementos em excesso na dieta. Elementos desnecessários. Pode ser que os níveis de ureia e de leucócitos se normalizassem se esses peludos fossem submetidos a um dia ou dois de jejum de sólidos toda semana. Mas não é todo mundo que se sente à vontade restringindo comida para seu pet por um dia inteiro. E muitos cães de porte pequeno não toleram jejum de sólidos por mais de 8 horas – quem dirá vinte e quatro horas.

Proteína demais na dieta também dói no bolso. Carne é o ingrediente mais caro da AN, principalmente quando estamos falando de uma casa com múltiplos cães ou peludos de porte grande. Uma suavizada no orçamento muitas vezes é a diferença entre a adesão e a desistência. Quinze por cento a menos de alimentos de origem animal na dieta também fazem uma diferença danada para o meio ambiente, uma vez que carnes são um produto ecologicamente oneroso.

Estou ciente de que a maior proporção de carboidratos nessa nova fórmula desperta ressalvas nos que preferem uma dieta mais carnívora. Mas explico. Como reduzi um pouco os valores de carnes e vísceras, precisei subir as proporções de carboidratos e vegetais para compensar. Legumes, verduras e hortaliças são alimentos maravilhosos, mas são pobres em calorias e são fonte de fibras.

Manter 25% de carboidratos e subir os vegetais para 40% poderia causar gases ou diarreia, justamente por conta do aumento no teor de fibras da dieta. E seria necessário oferecer muito mais comida no total para chegar na quantidade de calorias diárias requeridas pelo pet. O jeito foi aumentar a proporção dos carboidratos, que são um elemento neutro na fórmula e contribuem com calorias bem-vindas.

Com 30% de carnes desossadas e 5% de vísceras, a nossa Alimentação Natural crua sem ossos continua sendo uma dieta bastante proteica, com teor de proteína superior ao da maioria das rações Super Premium, isso sem falar na incomparável **qualidade** da proteína empregada na dieta.

O que quero dizer é que não existe uma única maneira correta de se trabalhar a fórmula da AN. O modelo anterior não era incorreto; ele a meu ver apenas não se adequava à maioria dos cães saudáveis. Pode ser que o seu cão, por características individuais, se dê ainda melhor com uma dieta com um pouco mais de carnes e vísceras. Mas sem conhecê-lo pessoalmente indico o modelo atual, que tem maiores chances de atender a todos os cães (ou pelo menos grande parte deles).

Dito tudo isso, se seu pet se adaptou bem à AN do modelo anterior e os exames dele (hemograma, ureia, creatinina e enzimas hepáticas) estão normais, tudo bem manter assim, se você preferir.

Portanto, **5 categorias de alimentos** compõem a dieta: carnes desossadas cruas (onde entram também ovos e peixes), vísceras cruas, vegetais crus ou cozidos, carboidratos cozidos 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 sem ossos com a formulação da AN crua com ossos. **São dietas diferentes, com balanceamentos distintos.** Não tente incluir ossos carnudos nesta dieta. Se fizer muita questão – e seu cão aceitar – varie entre os modelos de ANs diferentes (AN com ossos, AN 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, crua com ossos por 3 dias e crua sem ossos por 3 dias. Ou mantenha durante uma semana cada dieta. **Obedeça sempre às recomendações de cada modelo de dieta.**

Carnes cruas 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: 91% de assimilação. As proteínas de soja e a do glúten de trigo, por sua vez, têm aproveitamento de apenas 56% e 37% *, respectivamente. O coeficiente de proteína que não é assimilado pelo corpo precisa ser eliminado, e esse trabalho cabe aos 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 sem 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 30% do total de alimentos nessa AN.

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 o custo não seja um problema pra você)



Carnes gordurosas

Carne de cordeiro, pato, salmão, pernil suíno, costela, acém bovino, cupim e carne de coxa e sobrecoxa de frango são bastante gordurosas. Omita essas carnes da dieta de cães que apresentam gastrite (vômitos), problemas no fígado, pâncreas ou que estão acima do peso.

Como preparar

Não é recomendável lavar as carnes, salvo em caso de sujeira aparente. Lavar a carne transporta 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, claro, corte em casa.

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

Super importante: para serem oferecidas crus com segurança, carnes e vísceras cruas devem obrigatoriamente passar por um período de congelamento profilático em freezer por 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 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.
- 15mcg de selênio, um mineral que ajuda a desintoxicar o fígado, fortalece a imunidade e é fundamental para a glândula tireoide.
- 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 sardinha.)

Sempre que o cão 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.

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, as nutricionalmente divinas sardinhas e cavalinhas, trilha, bacalhau (não vale 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, mas eles podem facilmente ser driblados.

Algumas espécies de peixes podem transmitir a tênia *Dipyllobothrium 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 no máximo um dia por semana e seu peludo não correrá risco. Se quiser oferecer peixe com maior frequência que isso é só cozinhá-lo.

Como preparar?

Cozinhe os filês 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 pouco 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.

Ao cozinhar o peixe em panela de vapor ou convencional, eis uma dica para reduzir o cheiro de peixaria na sua cozinha: compre limão, corte uma unidade ao meio e coloque as duas metades na água. 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 outros ômega, os da série 6. Mas são relativamente poucos os alimentos que concentram os valiosos ômega 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 ômega-3. Infelizmente o **“salmão” que encontramos à venda no Brasil pode ser 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 ômega-3. Em contrapartida, o salmão de cativeiro come ração de milho e soja – que não se convertem em ômega-3 e tampouco no tom róseo da carne. Nosso salmão geralmente é tratado com corantes pra ficar rosado.

É importante ressaltar que somente cerca de 10% do ômega-3 vegetal, encontrado nas sementes de chia, linhaça e castanhas, é tão 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 maior contaminação por metais pesados, como chumbo, arsênico e mercúrio, além de outros poluentes. Essas toxinas se acumulam facilmente num corpo menor como o do cão e causam sérios prejuízos à imunidade, sistema neurológico e endocrinológico, além de aumentarem o risco de câncer. Por isso evite peixões marinhos como o cação, o espada e o atum. Se fizer muita questão de oferecer atum ao seu cão, 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 caso você more em uma região onde não é fácil encontrar peixe fresco, vá de congelado mesmo.

E peixe enlatado? Bem, provavelmente não vai fazer mal oferecer **ocasionalmente** um pouco de atum ou de sardinha em lata. Eu costumo manter em casa como quebra-galho para quando acaba a carne e não dá pra sair pra comprar. Prefira sardinha conservada em azeite de oliva, porque óleos de soja e milho podem causar alergias nos pets. 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, perua 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 tiróide 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 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 lambem 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 de alguns 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 rejeite ovo cru.

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 presente na 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 vômito ou diarreia – até 2 dias por semana. A quem deseja oferecer ovos com maior frequência recomendo cozinhar levemente, por 3 a 5 minutos – já será o bastante para destruir a salmonela, sem afetar os nutrientes. Essa tem sido minha orientação desde 2008, com resultados super seguros.



Convencionais ou orgânicos?

Se puder comprar ovos orgânicos e/ou de galinhas criadas soltas (os tais 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 5% do total da AN crua sem ossos. Mas acredite: esses 5% 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 (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
- Intestino

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 a 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 proteína, potássio, selênio e magnésio em quantidades apreciáveis.

Cérebro, ou “miolo”, é uma excelente fonte de glicose, vitamina C, vitamina B12, niacina, selênio e é riquíssimo no ácido graxo ômega-3 DHA, gordura do bem que protege justamente o cérebro.

Pâncreas e intestino (conhecido em inglês como *green tripe*, ou tripa verde) 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 esse alimento um valiosíssimo 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 transporta 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, claro, corte em casa.

Evidentemente, as vísceras na AN crua sem ossos são oferecidas cruas. Ou seja, dispensam totalmente o cozimento.

Super importante: para serem oferecidas crus com segurança, carnes, vísceras e peixes crus devem obrigatoriamente passar por um período de congelamento profilático em freezer por 3 a 7 dias, dependendo do tipo de carne. Esse cuidado destrói parasitos que podem estar

presentes nesses alimentos crus. [Leia aqui](#) TUDO sobre as bactérias e vermes que as carnes cruas podem veicular e como driblá-los com segurança e eficiência.

Vegetais

Na natureza lobos complementam a dieta com frutas, raízes, a pasta de vegetais em processo de digestão no estômago e intestino das presas, além de mordiscarem 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 nutrindo 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 sem ossos para cães representam 30% da dieta para cães adultos.

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



Vegetais sem restrição

Itens que podem ser oferecidos até diariamente:

- Folhas: agrião, catalonha, 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
- Brócolis
- Couve-flor
- Repolho
- Pepino
- Aspargos
- Rabanete
- Palmito pupunha ou palmito açaí
- Ervilha-torta (também conhecida como “orelha de padre”)
- Vagem macarrão ou holandesa



- Tomate (não precisa retirar as sementinhas ou a pele)
- Talos de salsão
- Cenoura
- Abóboras de qualquer tipo (também conhecidas como jerimum)
- Beterraba
- Berinjela
- Jiló
- Brotos germinados de alfafa, trevo, feijão ou brócolis
- Algas (nori, akame, kombu etc) hidratadas, para remover o sódio, e trituradas

Quer uma dica? **Não se 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. Você também pode oferecê-lo diariamente por alguns dias, mas depois passe um tempo sem servir esse verdinho. Esses cuidados reduzem a concentração de ácido oxálico ingerido.

Vegetais a evitar

- Cebola: é tóxica para cães, causando uma grave anemia.
- Soja: não é uma fonte de proteína adequada a carnívoros e está associada a desequilíbrios hormonais e alergias em cães e gatos.
- Milho: está associado a alergias em cães e gatos.

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 alcalóides 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, você não precisa 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 sem 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 valiosos, 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 come 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 estando triturados. Veja abaixo quem são eles e cozinhe-os sempre:

- 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 excessivos, fezes amolecidas etc).

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**.

Carboidratos

Esta é a única categoria de alimentos da AN crua sem ossos que **obrigatoriamente requer cozimento**.

Carboidratos representam 35% da Alimentação Natural crua sem ossos para cães e fornecem energia (amido), fibras, minerais, vitaminas e fitoquímicos interessantes. Os carboidratos presentes na nossa AN não são como os empregados pela maioria das rações secas – subprodutos baratos e inflamatórios de milho transgênico, soja e trigo. Nada disso. Nas AN sem ossos do Cachorro Verde entram tubérculos bacanas e/ou grãos, cereais e leguminosas variados e nobres, com muito a contribuir.

Vejamos abaixo todas as opções que podem integrar o cardápio do seu pet.

Tubérculos (raízes)

- Mandioquinha – também conhecida como batata-baroa ou batata-salsa, concentra vitaminas B e C e é fácil de digerir.
- Inhame – é um ótimo depurador do sangue, mandando embora toxinas.
- Cará – estimula a fertilidade e depura o organismo.
- Batata-doce roxa e branca – reforça a imunidade e é uma super fonte de vitamina A.
- Batata yacón – contém inulina, fibra funcional que reduz as taxas de açúcar no sangue. É adocicada (lembra uma fruta) e pode ser consumida crua ou cozida.
- Mandioca (aipim ou macaxeira): apresenta complexo B, cálcio e potássio.



Grãos, cereais e leguminosas

- Arroz integral ou parboilizado
- Aveia em flocos (sempre cozida)
- Quinoa
- Painço
- Cevadinha
- Lentilha
- Feijões de qualquer variedade
- Ervilha
- Grão-de-bico



Tubérculos ou grãos – qual é o melhor grupo de carboidratos?

Pessoalmente, prefiro usar e abusar dos tubérculos. As raízes não contêm glúten, são fáceis de digerir e são familiares aos cães, dado que lobos as consomem em situações de escassez de alimentos. Preferir carboidratos de tubérculos no lugar dos grãos torna a dieta mais biologicamente adequada à fisiologia canina.

Grãos, cereais e leguminosas também fornecem uma vasta riqueza de vitaminas, minerais e fitonutrientes, além de fibras. Mas exigem mais do trato digestório de nossos carnívoros de estimação, que não evoluíram para consumir esse tipo de alimentos.

Alguns deles, caso da aveia, centeio e cavada, contêm glúten, uma proteína que pode desencadear alergias ou problemas intestinais em pets predispostos.

Os grãos e cereais de digestão mais tranquila costumam ser o arroz



parboilizado ou integral e a quinoa. As leguminosas – ervilha, grão-de-bico, lentilha e feijões – podem causar transtornos como cólicas por gases e fezes amolecidas se não forem preparados da forma correta (dicas a seguir).

Faça o teste e veja o que funciona melhor para o seu amigão. Alguns cães parecem digerir grãos, cereais e leguminosas sem dificuldades. Outros só ficam bem com arroz e quinoa. Não há problema combinar tubérculos e grãos na mesma receita ou refeição (exemplo: metade inhame e metade arroz parboilizado, ou metade mandioquinha e metade arroz integral com quinoa).

Carboidratos a oferecer com moderação:

- Arroz branco – por ser refinado, é pobre em nutrientes como fibras e vitaminas do complexo B e possui um índice glicêmico mais elevado. Em outras palavras, faz as taxas de açúcar no sangue subirem e é mais engordativo. Mas é uma boa opção para convalescentes, debilitados e para remediar quadros agudos de diarreia e vômitos porque não fermenta e tem alta digestibilidade.
- Batata inglesa (comum) – é como o arroz. Mais pobre em nutrientes em relação aos outros tubérculos, mas pode ser oferecida ocasionalmente. Possui alta digestibilidade, sendo outra ótima opção para pets doentes e com transtornos gastrintestinais.
- Arroz negro e arroz sete grãos – são ótimos alimentos, densos em nutrientes, mas não bem digeridos pelos cães. Mesmo quando deixados de molho e cozidos até ficarem molinhos, costumam sair inteiros nas fezes.

Carboidratos não recomendados:

- Milho e seus derivados (polenta, maisena) – são alergênicos para muitos cães e quase sempre transgênicos.
- Soja e seus derivados – alergênica para muitos cães, sua ingestão frequente pode interferir com a regulação hormonal.
- Trigo e trigoilho – alergênicos para muitos cães.
- Macarrão – trigo é alergênico para cães. Mas se a massa for de quinoa, grão de bico ou arroz, tudo bem oferecer.
- Pão – em geral contém muito açúcar, sódio e é feito com farinhas refinadas de trigo, patrocinando obesidade, aumento da glicose no sangue e da pressão arterial – além de aderir aos dentes.

E o tal do glúten?

Discussões sobre o glúten estão em alta e também são válidas para nossos pets. Essa proteína encontrada em grande quantidade no trigo (tanto integral quanto refinado), centeio, trigoilho, cevada, cevadinha e até aveia pode desencadear sintomas óbvios de intolerância – diarreia, vômito – ou mais vagos, como dores nas



articulações, queda de pelos, coceira e gases. Se seu peludo tem histórico de alergia e problemas gastrintestinais, ou mesmo qualquer outra doença inflamatória, convém evitar toda essa turma.

Como preparar

Com os tubérculos não tem muito segredo. Costumo deixar até mesmo a casca do inhame e cará para meus cães, porque cascas concentram nutrientes. Mas, se preferir, descarte as cascas. Lave as raízes bem, corte em quadradinhos e cozinhe em panela a vapor, panela com pouca água ou asse no forno.

Ao oferecer batata inglesa (comum) com a casca, prefira cozinhar em panela com água e descarte a água. É que a casca da batata concentra um alcalóide chamado **solanina**, que pode fazer mal à saúde, e que é destruído quando é fervido em água.

Grãos, cereais e leguminosas são melhor digeridos pelos cães e geram menos gases quando são deixados de molho antes de serem cozidos. Similar ao que se recomenda fazer com feijões. O objetivo dessa prática é reduzir os teores de antinutrientes – elementos que atrapalham a digestão – como o ácido fítico. Leia mais sobre os benefícios da **pré-fermentação de grãos** nesse ótimo artigo escrito pela culinária funcional Pat Feldman.

Funciona assim: coloque os grãos em uma cuba de vidro e cubra-os com água morna. Adicione algumas gotas de soro de iogurte ou de limão para dar um empurrãozinho ao processo de fermentação. Mantenha arroz, aveia em flocos, painço, cevadinha e quinoa de molho por doze horas. Depois é só descartar essa água e cozinhar como de costume. Você verá que o cozimento ocorrerá super rapidamente e os grãos ficarão mais molinhos e inchados, o que é ótimo.

Em relação às leguminosas – feijões, lentilhas, grão-de-bico e ervilhas – aumente o tempo de molho para 18 ou 24h, descartando a água e adicionando água morna nova a cada 10-12h, com novas gotinhas de limão ou soro de iogurte. É normal e esperado juntar um monte de espuma sobre os grãos – é a fermentação acontecendo. Depois descarte a água, cozinhe normalmente e, 30 minutos depois, troque a água da panela por outra. Esses cuidados reduzem enormemente a fermentação que gera gases e desconforto durante a digestão desses alimentos.

Se não puder sempre deixar os grãos de molho antes de prepará-los, tudo bem. Cozinhe-os bem, até ficarem molinhos e sirva. Mas podendo pré-fermentá-los antes do cozimento, será muuuuuuito melhor, principalmente em se tratando dos grãos da família das leguminosas (feijões e cia). O único grão que dispensa o molho é o arroz branco, que não é fermentativo. Esse você pode sempre cozinhar direto.

Mais uma vez, não recomendo cozinhar os alimentos para pets usando **forno de microondas** nem **panela de pressão**.

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, combater fungos e estabilizar as taxas de açúcar no sangue. As opções seguem abaixo:

- Salsinha
- Alecrim
- Estragão
- Tomilho
- Orégano
- Dill / Endro
- Manjerição
- 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. Acrescente uma pitada durante o cozimento dos carboidratos ou no momento de triturar os vegetais, 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 seriamente os rins dos cães e gatos.

Mesmo as frutas 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 de 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 a mais bem preparada, 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 esteja recebendo tudo o que precisa para viver com saúde.

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

Complementos obrigatórios

- Suplemento vitamínico-mineral completo
- Óleo vegetal de boa qualidade (azeite de oliva extra virgem, óleo de linhaça ou óleo de côco)

Complementos opcionais

- Óleo de peixe (ômega-3) em cápsulas de 500mg ou de 1g
- Iogurte natural integral, coalhada natural integral ou kefir
- 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.

Suplemento vitamínico-mineral completo

Até 2016 eu não conhecia um suplemento brasileiro para cães que fosse completo quanto a vitaminas e minerais e que não contivesse ingredientes transgênicos e/ou conservantes controversos, como BHT e BHA. Por esse motivo, indicávamos a associação entre uma fonte de cálcio (farinha de cascas de ovos ou cálcio manipulado em farmácia) e uma fonte de minerais e vitaminas do complexo B (levedo de cerveja).

Hoje, visando praticidade e segurança nutricional, indico o suplemento completo **Food Dog**, da empresa Botupharma. **Leia aqui** um post completo que escrevemos sobre ele. É um pó de misturar ao alimento, livre de transgênicos e de conservantes e corantes sintéticos. Contém todas as vitaminas e todos os minerais requeridos pelos cães. Os minerais, inclusive, estão na forma quelatada (associada a aminoácidos), o que assegura sua absorção no intestino.

Você o encontra em diversas pet shops físicas e até mesmo online, como as lojas da **MOM Pet Store** e do **Bicho Integral**. Para descobrir a loja mais próxima de você a vender o Food Dog, escreva para pet@botupharma.com.br

O Food Dog para cães saudáveis vem em apresentação para adultos (**Food Dog – Manutenção**), idosos (**Food Dog – Sênior**) e filhotes (**Food Dog – Crescimento**), em embalagens de 100g e de 500g. A dose diária recomendada para balancear as refeições do seu peludo **adulto** é de 1 grama do Food Dog – Adulto Manutenção para cada 100 gramas de Alimentação Natural caseira servida. Ou seja, se meu cão adulto ou idoso recebe 400g de AN por dia, tenho que adicionar 4g do “Food Dog – Adulto Manutenção” ou “Food Dog – Sênior” diariamente. Dentro do pote de Food Dog há colherinhas medidoras para te auxiliar na dosificação.

E para **filhotes**, adicione 3g do pó para cada 100g de AN pronta. Então, se meu filhote recebe 400g de AN por dia, devo adicionar 12g de Food Dog diariamente ao alimento. **Dica:** para o pó se integrar bem à comida e não deixá-la seca, acrescente e misture diretamente no alimento uma colher de sopa de água morna para cada 4g de Food Dog adicionado, em média.

Importante: como o Food Dog é um suplemento de alta densidade nutricional, ele **deve ser introduzido gradativamente** para evitar reações como vômito ou fezes amolecidas. Recomendo adicionar 1/4 da dose final a cada 4 dias até que, 16 dias depois, você esteja administrando a dose cheia. Um exemplo: para aquele meu cão adulto que come 400g de AN por dia, vou adicionar nos primeiros 4 dias somente 1g, nos próximos 4 dias adiciono 2g, nos próximos 4 dias entro com 3g e nos 4 dias finais acrescento a dose cheia, de 4g. Misture sempre a dose de Food Dog ao total diário de alimento ou fracione por igual em todas as refeições do dia. Isso garante que todas as refeições contenham vitaminas e minerais.

De acordo com o fabricante, o Food Dog pode ser congelado já com o alimento, mas é preciso ter muito cuidado durante o descongelamento e o aquecimento para não destruir as vitaminas, já que ele não tem conservantes sintéticos. A Botupharma indica descongelar em geladeira e aquecer no máximo em banho-maria. Se você pretende descongelar e aquecer a AN do seu peludo de outra maneira, recomendamos então, esperar o alimento esfriar (ou ficar morno) e só depois adicionar e misturar o Food Dog.

Se você e seu pet vivem fora do Brasil e não têm acesso ao Food Dog, poderemos te sugerir por email alternativas para suplementação.

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 dois ou os três óleos seja mais 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 em ordem, confere brilho e maciez incríveis à pelagem, combate fungos e turbinar a imunidade graças ao alto teor de ácido láurico.

Por fim, o óleo de linhaça em garrafa escura de vidro fornece um pouco de ômega-3 vegetais, ômega-6, mantém pelos e unhas mais fortes e 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. Óleo de fígado de bacalhau 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 lacto-fermentados 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 outras 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, desnatados 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.

Sal integral - opcional

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, a Flor do Sal e o Sal Marinho. São sais não refinados que naturalmente contêm dezenas de minerais difíceis de encontrar em outros alimentos, além de sódio. Você encontra esses sais especiais em supermercados requintados, 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.

Alho - opcional

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. O 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 e sairá nas fezes. Por mais tentador que seja, não compre potes de alho já triturado; a maior parte dos compostos benéficos se perdeu 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? 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 enquanto 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 (Food Dog e óleo vegetal) devem estar presentes diariamente. Já os opcionais (óleo de peixe, iogurte, sal integral 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 três vezes por semana.

Com exceção do óleo de coco, do Food Dog 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, óleo de cânhamo, vinagre de maçã, zeólita 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 possam contribuir 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 óleo de girassol, de milho e óleo de 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 prejudiciais à saúde.

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 vegetais, carboidratos, carnes e vísceras 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 sem ossos (30% carnes, 30% vegetais, 5% vísceras e 35% carboidratos + os complementos obrigatórios). Procure variar periodicamente os ingredientes da dieta para ampliar a oferta de nutrientes e evitar que seu cão enjoje da comida.

Veja a seguir um modelo de cardápio levando em conta nossa cadela Polly, sem raça definida, que pesa 8kg, é castrada, nasceu em 2008 e possui grau de atividade física leve a moderado.

Quantidade de AN a servir diariamente: 4% do peso ideal dela. Logo, 4% de 8kg = 320 gramas, que vou dividir em duas refeições de 160g cada.

Opção 1

- (30%) 96g de músculo bovino cru
- (5%) 16g de fígado bovino cru
- (35%) 112g de mandioquinha (batata-baroa ou batata-salsa) cozida
- (30%) 46g de vagem macarrão + 50g de cenoura cozidas ou trituradas cruas

Total: 320g de AN crua sem ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 3g de Food Dog
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
- + os complementos opcionais:
- 1 colher de chá de iogurte natural ou kefir
- 1 lâmina de 1cm de alho fresco picadinho
- 1 pitadinha de sal (usado no preparo dos alimentos)
- 1 cápsula de 500mg de óleo de peixe (ômega-3)

Opção 3

- (30%) 96g de peito de frango cru
- (5%) 16g de rim bovino cru
- (35%) 62g de arroz integral + 50g de quinoa cozidas
- (30%) 46g de brócolis + 50g de abobrinha cozidos ou triturados crus

Total: 320g de AN crua sem ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 3g de Food Dog
- 1 colher de chá de óleo de coco
- + os complementos opcionais:
- 1 colher de chá de iogurte natural ou kefir
- 4g de Food Dog
- 1 lâmina de 1cm de alho fresco picadinho
- 1 pitadinha de sal (usado no preparo dos alimentos)
- 1 cápsula de 500mg de óleo de peixe (ômega-3)

Opção 2

- (30%) 96g de filé de sardinha (ou outro peixe) crua ou cozida
- (5%) 16g de fígado de frango cru
- (35%) 60g de inhame + 52g de batata-doce cozidos
- (30%) 46g de abóbora cozida + 50g de chuchu cru ou cozido

Total: 320g de AN crua sem ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 3g de Food Dog
- 1 colher de chá de óleo de linhaça
- + os complementos opcionais:
- 1 colher de chá de iogurte natural ou kefir
- 1 pitadinha de sal (usado no preparo dos alimentos)
- 1 lâmina de 1cm de alho fresco picadinho
- 1 cápsula de 500mg de óleo de peixe (ômega-3)

Opção 4

- (30%) 1 ovo de galinha cru ou cozido + 46g de lombo suíno cru
- (5%) 16g de baço de boi cru
- (35%) 60g de arroz parboilizado + 52g de inhame cozidos
- (30%) 46g de beterraba + 50g de couve manteiga picadinha cozidos ou triturados crus

Total: 320g de AN crua sem ossos

+ os complementos obrigatórios:

- 3g de Food Dog
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
- + os complementos opcionais:
- 1 colher de chá de iogurte natural ou kefir
- 1 lâmina de 1cm de alho fresco picadinho
- 1 pitadinha de sal (usado no preparo dos alimentos)
- 1 cápsula de 500mg de óleo de peixe (ômega-3)

Você pode adotar uma combinação totalmente diferente por semana, ou a cada três dias ou mesmo diariamente. O importante é não passar muito tempo (mais de uma semana) em uma única opção.

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 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 cozimento no 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 e densidade da urina, presença de cristais e sinais de 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 externo e interno 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 problemas endocrinológicos
- Colesterol total e frações: idem acima
- Ecodopplercardiograma: 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

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
- 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 [Sr. 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) e em supermercados como o Pão de Açúcar e o Mambo, 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 fazer 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 tem), 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 um grande volume de 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: para quem tem múltiplos pets é uma opção interessante. Precisa acordar cedinho, 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 compre e nem pense em oferecê-la ao seu cão.



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 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, 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) e suplementos de cálcio.

Em farmácias de manipulação, você pode mandar aviar cápsulas ou sachês com cálcio.

Preparo das porções para congelar

Agora que você já leu toda a teoria da Alimentação Natural crua sem 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. Lembro-me que no começo eu ficava perdida. Mas dentro de um ou dois meses comecei 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 das carnes e categoria das vísceras:

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 carnes diariamente. Supondo que sejam 100 gramas de carne por dia, 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. A beleza da dieta com carnes e vísceras cruas é que a quantidade que você compra de carnes e vísceras é exatamente a mesma quantidade que você vai servir.



Categoria dos carboidratos (tubérculos e grãos, cereais e leguminosas):

Tubérculos cozidos têm mais ou menos o mesmo peso de quando estão crus. Já grãos, cereais e leguminosas ganham peso ao serem cozidos. Isso torna um pouco mais complicado prever quanto deles é necessário comprar. Eles rendem pelo menos o dobro do seu peso cru. É razoável supor que, se seu pet comerá 700 gramas de arroz cozido por semana, você poderá comprar a metade dessa quantidade. Mas não se preocupe se você comprar grãos em quantidade maior do que a necessária porque eles não são perecíveis e podem ser armazenados até o preparo das próximas refeições.

Categoria dos vegetais (legumes, verduras e hortaliças):

Legumes, verduras e hortaliças podem ficar um pouquinho mais pesados depois de cozidos. Se for triturá-los crus, tenha em mente que um pouquinho de água será adicionada ao mixer ou liquidificador para facilitar a trituração.

Supondo que seu pet comerá 500 gramas de legumes por semana, compre por volta de 500 gramas desses vegetais.

Montou sua lista de compras? Levando em conta minha cachorrinha Polly (SRD de 8kg), um exemplo de lista bem variada para montar AN crua sem ossos para 15 dias seria assim:

- 240g de miúdos (ex: 120g de fígado de frango + 120g de rim de boi)
- 1.5kg de carne desossada (ex: 500g de língua de boi limpa + 500g de lombo suíno + 250g de filé de peixe + 250g de peito de frango)
- 1.5kg de legumes (ex: 300g de cenoura + 300g de vagem macarrão + 300g de brócolis + 300g de abobrinha + 300g de couve manteiga)

- 1.7kg de carboidratos (ex: 400g de batata-doce + 400g de inhame + 400g de mandioquinha ou batata-baroa + 250g de arroz integral – lembre-se que o arroz dobra de peso quando cozido)

2º passo: vá às compras

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

Leve uma caixa de isopor ou sacola térmica para acondicionar carnes, vísceras e peixes no percurso até sua casa se você mora longe de onde vai comprá-los ou se o dia estiver muito quente. Escolha alimentos com boa aparência, sem odor ou aspecto de estragado.

Compre tudo já prontinho: carnes cortadas em cubos (corte “stroganoff”) e sem gordura, fígado cortado em iscas (tiras), para você ter somente o trabalho de pesar e montar as porções. Para conseguir isso basta 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 nutrientes ao oxigênio.

Faça o pedido deixando claro que as carnes devem ser pesadas depois de retirada a pele e gordura excedente, ou você receberá uma quantidade insuficiente.

3º passo: cozinhe os carboidratos e 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, colherinha de manteiga sem sal ou de óleo de coco, se preferir. Aproveite para adicionar a pitadinha de sal recomendada como complemento. O ponto de cozimento é nem molengão, 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 salsinha) + pêra
- Salsão + brócolis + cenoura + kiwi



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

Se optar por cozinhar os vegetais lembre-se de cozinhá-los separadamente dos carboidratos, porque os alimentos cozidos serão pesados depois do cozimento – não crus. Você se perderá se simplesmente jogar um monte de legumes e arroz dentro de uma panela e cozinhar. Carnes e vísceras são pesadas cruas porque serão servidas assim. Indico três maneiras de cozinhar os vegetais e carboidratos separadamente:

- **Uma panela para cada grupo de alimentos:**

Use 2 panelas: uma para cozinhar os carboidratos e uma para legumes, verduras e hortaliças. Repetindo: os grupos de alimentos são pesados separadamente e sempre depois de cozidos.

- **Cozimento dos quatro grupos de alimentos em panela a vapor:**

Compre uma panela de cozimento a vapor, conhecida como vaporeira ou cuscuzeira. Essa panela tem uma cesta toda furadinha removível onde os alimentos são cozidos no vapor. Nesta cesta os alimentos não se misturam. Isso permite que você coloque legumes em uma metade da cesta e na outra metade cozinhe os carboidratos de tubérculos (inhame, cará etc). O fundo da panela é preenchido com água e nele você pode preparar grãos, como o arroz. Ou seja, é uma panela que, sozinha, pode preparar os carboidratos e os legumes, sem misturá-los uns aos outros.

- **Cozimento de vegetais e carboidratos em assadeira:**

Em uma assadeira disperse os dois grupos de alimentos sem misturá-los. Em um canto coloque os vegetais e no outro canto, carboidratos como inhame, batata-doce e cará. (A assadeira não serve para cozinhar os grãos, cereais e leguminosas, como o arroz; para isso, use uma panela comum ou própria para cozinhar arroz.) Cubra a assadeira com papel alumínio, tomando o cuidado de posicioná-lo de forma que o lado fosco do papel fique para fora e o lado brilhante fique para dentro, em contato com os alimentos. (Desta forma, a comida fica em contato com o lado do papel que não libera substâncias potencialmente tóxicas.) Descarte o papel alumínio após cada uso.

Óleos e temperos para cozinhar

Se tiver que usar algum óleo, prefira gorduras estáveis, como óleo de coco ou gordura de coco ou um pouquinho de manteiga em sal. Um fio de azeite também pode ser usado. Não use margarina, é fonte de gorduras trans. Aproveite para adicionar a pitadinha de sal recomendada como complemento e as ervas aromáticas sugeridas como opcionais anteriormente (manjerição, orégano, salsinha etc).

4º passo: montando porções para congelar

Ao contrário do que muita gente pensa, o congelamento não acarreta perda significativa de nutrientes. Mas, se preferir, prepare a comida do seu peludo a cada 3 dias e mantenha em geladeira.

Existem várias formas diferentes de montar as porções para congelar. Cada pessoa acaba eventualmente encontrando a maneira que melhor lhe convém, a mais prática. Enquanto você não encontra o seu próprio jeito, sugiro algumas formas aprovadas pelos clientes.

Porções completas individuais para um dia

Depois de cozinhar os carboidratos e cozinhar ou processar os vegetais, use a balança de cozinha para montar uma porção completa para um dia ou para uma única refeição.

Vejamos um exemplo. Vamos supor que você calculou que seu cão vai comer 300 gramas de alimentos por dia, divididos em 2 refeições de 150 gramas cada. Você pode optar por montar uma porção correspondente aos 300 gramas (total diário) ou duas porções de 150 gramas cada, correspondentes a cada uma das duas refeições diárias. Como preferir.

Deixe a carne em uma cuba, já pronta (cortada em cubinhos) à sua frente. Em outra cuba, deixe o carboidrato cozido, em outra, os vegetais (cortadinhos e cozidos ou triturados crus) e em uma quarta cuba, as vísceras cruas cortadas. Todos os alimentos devem estar “no jeito” para montarmos as porções.

Suponhamos que seu cão vá receber diariamente 90 gramas de carne + 15 gramas de vísceras + 105 gramas de carboidratos + 90 gramas de legumes. Coloque o pote ou saquinho que armazenará a comida sobre a balança (se for digital, zere-a em seguida para não contabilizar o peso do pote). Agora comece a pesar cada grupo de alimentos.

Vá colocando carne dentro do pote ou saquinho até atingir o peso de 90 gramas (não há problema passar ou faltar um pouquinho, não precisa resultar em número redondo).

Conseguiu? Zere a balança e pese outro grupo de alimentos no mesmo pote ou saquinho.

Coloque, por exemplo, 15 gramas de vísceras. Depois zere a balança e adicione os carboidratos até chegar em 105 gramas. Depois, zere novamente, e pese o último grupo de alimentos, os vegetais, até chegar em 90 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 porções diárias completas para cada cão e congelar – o que pode tomar bastante tempo se houver muitos cães – você pode congelar potes grandes contendo somente legumes, somente carnes, somente carboidratos etc, separadamente.

Nesse modelo de preparo você deixa para montar as refeições do pet na hora de servi-las.

A vantagem aqui é que você prepara rapidamente os potes para congelamento (basta encher um pote só com legumes, outro só com carnes, outro só com carboidratos 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 500g de carne, 200g de vísceras, 800g de carboidratos e 500g de vegetais. Sabendo que a comida pode ser mantida na geladeira por até 3 dias, você pode usar potes de sorvete (ou qualquer outro tupperware grande) para armazenar 1.5kg de carne, 600g de vísceras, 2.4kg de carboidratos e 1.5kg de vegetais – que correspondem a 3 dias de comida para esses 4 cães. Cada recipiente conterá somente um grupo de alimentos (um só de carboidratos, um só de legumes, um só de carnes etc). Com um pouquinho de prática, você não precisará pesar cada um desses recipientes. Você somente encherá cada pote, o que é bem rápido. Coloque para congelar e, a cada 3 dias, retire do freezer os 4 potes. Depois de descongelados, os potes podem ficar na geladeira por no máximo 3 dias.

Aí vem a parte chata: você terá que pesar as refeições na hora de servi-las, de acordo com a quantidade em gramas que você calculou para cada cão e para cada grupo de alimentos. Algumas pessoas optam por congelar somente potes com carnes e vísceras, deixando os carboidratos e vegetais para serem preparados à parte, a cada 2-3 dias, mantendo-os na geladeira para ir usando ao montar as refeições. Esse método garante vegetais e carboidratos mais fresquinhos e saborosos, preparados recentemente.

5º passo: congele as porções

Independentemente do método escolhido para montagem das porções:

Se for usar saquinhos, retire todo o ar e dê um nó próximo da comida antes de congelar. Se for usar potes plásticos, lave-os com água fria.

Plástico e água quente não combinam: ocorre liberação de substâncias tóxicas à saúde, chamadas ftalatos. Troque os potes plásticos anualmente, se possível. 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. O melhor é deixar os legumes congelados por no máximo 30 dias.

Jamais congele ovos; deixe para prepará-los, crus ou cozidos, sempre antes de servir.

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.



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 assim favorece a proliferação bacteriana. **Carnes e vísceras cruas estragam rapidamente, todo cuidado é pouco.**

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

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 3 dias. Depois desse prazo, ele começa a estragar e nem sempre a deterioração é perceptível.

Servindo a refeição

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 assim favorece a proliferação bacteriana. **Carnes e vísceras cruas estragam rapidamente, todo cuidado é pouco.**

Para sempre ter comida descongelada à disposição, lembrando que o descongelamento em geladeira leva várias horas, crie o hábito de retirar diariamente uma porção de comida do



freezer ou congelador e deixá-la na parte mais baixa da geladeira. Depois de um tempo se torna um ato automático.

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 3 dias. Depois desse prazo, ele começa a estragar e nem sempre a deterioração é perceptível.

Introduzindo AN crua sem 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 acostumado a 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 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: peito de frango (30%), fígado de boi (5%), arroz integral ou mandiocinha (35%) e cenoura e abobrinha (30%).

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 quantidade de ração na tigela do cão. Assim, no olhômetro mesmo. Durante essa semana, esqueça os complementos (azeite, iogurte, levedo de cerveja etc). Preocupe-se apenas com os alimentos e com a transição.

Se você acha que o seu peludo precisa 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 durante a primeira semana de transição. 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 achá-la deliciosa.

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 até todos os complementos estarem presentes na dieta na frequência recomendada.

Conseguiu? Parabéns, seu peludo agora é oficialmente 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 vomito, fezes amolecidas ou uma reação alérgica. E agora? Qual desses novos alimentos 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 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, queda de pelos intensa, mau cheiro corporal e eliminação de muco (parece clara de ovo) 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 sem ossos?

Por experiência própria – mas também pelo [feedback](#) de centenas de adeptos da dieta – os custos de uma AN crua sem 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, 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 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 carnes, vísceras, ovos etc muito mais em conta que em supermercados. Antes de dar início à AN, é preciso pesquisar!
- **A variedade de espécies** que você pretende oferecer, principalmente em relação a carnes e vísceras. Em uma Alimentação Natural caseira adequada devem estar presentes regularmente pelo menos três espécies diferentes de animais. Exemplos: frango, boi e peixe; ou frango, porco e peixe. Variedade de proteína na dieta reduz o risco de o cão se tornar alérgico a uma dessas carnes e fornece aminoácidos diferentes.
- **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.
- **O grau de sofisticação da dieta.** A inclusão de alimentos exóticos, como carne de avestruz, carne de javali, mirtilo (blueberry), quinoa, 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 e tem vários animais em casa pode conseguir um preço melhor ao comprar uma grande quantidade de



carnes e vísceras em fornecedores como abatedouros, granjas, avícolas com boas condições de higiene, mercados municipais etc. Conheço adeptos de AN que se juntam para comprar uma grande quantidade de uma vez e assim conseguem preços menores.

Resumindo: em grande parte, quem vai determinar quanto custará a dieta do seu pet é você. Mais uma vez me baseando no exemplo da Polly (SRD de 8kg), que recebe 320g de AN por dia, o custo mensal da dieta ficaria em torno de R\$ 100, com ótima variedade de itens e contando todos os complementos. Sem contar o que economizo com visitas ao veterinário. Não é exagero nenhum afirmar que uma dieta preparada com alimentos frescos e variados é a mudança mais significativa que você pode proporcionar à saúde do seu pet.

Solucionando as principais dificuldades iniciais

É super normal – até esperado – que você tenha muitas dúvidas sobre a AN. Principalmente durante os primeiros meses de introdução dessa nova dieta, quando algumas coisas podem mudar no físico e no comportamento do seu cão.

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 cachorro 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 7 vezes mais água que a ração seca e menos sódio. Ingerindo um monte de água junto com a alimentação, seu cão se sente hidratado e reduz 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, com menor volume e 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”

O cachorro é como a gente: pode simplesmente não estar com vontade de almoçar ou jantar ocasionalmente. Se seu peludo pula uma refeição de vez em quando, mas está bem, respeite-

o. Cães são sábios. Um dia de jejum de sólidos pode ser algo que ele esteja precisando neste momento. Ou talvez esteja muito quente para comer.

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.

“Depois da AN ele parece um morto de fome”

Comida caseira, em comparação com ração seca, é infinitamente mais saborosa. Isso pode dar a impressão de que a AN não sustenta e que seu pet virou um morto de fome. Mas apetite (disposição para comer mais e mais e mais) não é o mesmo que fome (necessidade 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 é 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 em caso de perda de peso indesejada. Também tome cuidado com os petiscos. Entupir o peludo de lanchinhos deixa o paladar seletivo (a famosa “barriga cheia”) e desequilibra a dieta.

Se seu cão está saudável e no peso ideal, a melhor dica ainda é resistir e 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. Eventualmente, ele entende e para de pedir. É o que dá mais certo!

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

Sim. Os pigmentos da beterraba podem tingir a urina de vermelho e as fezes de roxo. Essa mudança de cor dá um baita susto na gente, mas não impõe nenhum risco à saúde do animal. 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 corante natural 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. Vômitos

pela manhã podem ser um sinal de que o estômago do peludo está passando tempo demais sem digerir nada.

“Ele está vomitando sem parar.”

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 pelo menos 8-12 horas (acredite: o estômago e intestino estão inflamados não têm condições de digerir nada agora), mas mantenha água fresca à vontade. Prepare uma dieta caseira de fácil digestão. Cozinhe arroz BRANCO ou batata comum e um pouco de peito de frango – na proporção de 70% arroz ou batata e 30% frango – com uma pitadinha de sal, até ficar tudo molinho. Sirva PEQUENAS porções morninhas a cada 3-6 horas e mantenha essa dieta básica por alguns dias, até ele melhorar. Se fizer questão de servir um petisco, ofereça somente alguns pedacinhos de maçã sem casca e sem sementes.

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 (óleo, levedo de cerveja, iogurte etc), adicionando um a um à dieta, tal como oriento no segmento sobre introdução da dieta. Se ele não melhorar com essa dieta básica dentro de dois dias, ou se piorar, leve-o ao veterinário clínico-geral ou hospital veterinário de sua confiança.

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

Sim, super normal. Grande parte das rações secas são lotadas de fibras grosseiras e alimentos 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 apresentam odor mais suave.

“Ele está com diarreia.”

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

Proceda da seguinte maneira: suspenda alimentos por pelo menos 8-12 horas (acredite: o intestino está inflamado não têm condições de digerir nada agora), mas mantenha água fresca à vontade. Prepare uma dieta caseira de fácil digestão. Cozinhe arroz BRANCO ou batata comum e um pouco de peito de frango – na proporção de 70% arroz ou batata e 30% frango – com uma pitadinha de sal, até ficar tudo molinho. Sirva PEQUENAS porções morninhas a cada 3-6 horas e mantenha essa dieta básica por alguns dias, até ele melhorar. Se fizer questão de servir um petisco, ofereça somente alguns pedacinhos de maçã sem casca e sem sementes. 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 (óleo, levedo de cerveja, iogurte etc), adicionando um a um à dieta, tal como oriento no segmento sobre

introdução da dieta. Se ele não melhorar com essa dieta básica 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 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.

“Vi muco/sangue nas fezes”

A presença de muco (parece catarro) e/ou sangue vivo nas fezes pode indicar verminose, como giardíase, ou outra alteração no cólon ou reto, que são as porções finais do intestino. Verifique se a vermifugação do seu peludo está em dia e leve uma ou mais amostras das fezes para análise (exame coproparasitológico). 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 mais muco para facilitar a defecação. Veja se pode ser isso. Para remediar fezes ressecadas, capriche em fibras, adicionando vagem macarrão e abóbora cozida à dieta e um pouquinho a mais de óleo de côco ou azeite. Entre também com pasta probiótica de uso veterinário, à venda em pet shops, e use como indicado pelo fabricante. Se ainda assim o intestino não voltar ao normal, consulte o veterinário.

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

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

“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, aveia, lentilha, feijões, iogurte (ou kefir ou coalhada) e couve-flor. Se seu pet é 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 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 funcional 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 todos os complementos, vísceras e ovos, a queda de pelos provavelmente não tem origem alimentar. Investigue outras causas, como alergia (ele está se coçando? achou 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 côco 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 [tabela 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 até 7% do peso corpóreo ideal em alimentos ou mais – convém consultar o veterinário para descartar 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”

É normal isso acontecer com alguns cães de paladar exigente. O peludo comia com mais 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 de comida no prato 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.

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 péssimo hábito 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 comeu sardinha e vomitou”

Os alimentos que mais comumente causam vômitos em cães de estômago sensível são a sardinha e a beterraba 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 deixando os legumes e verduras no prato”

Alguns cães não são chegados em verduras, folhas e legumes. Estimule-o a comer os verdinhos com as seguintes dicas: sirva cortados em pedacinhos pequenos e cozidos. Misture-os às carnes – prefira carne moída; mistura melhor aos legumes. Adicione azeite e iogurte sobre os legumes. Não adiantou? Experimente cozinhar os legumes em água que tenha cozinhado um pouco de carne ou fígado para que tudo “pegue gosto” de carne. Costuma ser tiro e queda!

E, claro, maneire sempre nos petiscos e lanchinhos oferecidos como “extras”. Muitas vezes a recusa de certos 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. Em 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, para verificar se a alergia tem fundo alimentar. Esse tipo de dieta, contudo, 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” representam uma séria ameaça aos rins e ao coração.

Se seu pet já está com 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 cão a ter os dentes escovados. Recomendo a marca de escova pediátrica 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. Não tem sabor e pode ser comprada no site da [loja Bicho Integral](#), na loja [MOM](#) (onde atendo, em São Paulo) ou importada pelo site da [Amazon](#). 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](#), pelo [site Bicho Integral](#) ou importando pela [Amazon](#). Trata-se de um gel à base de babosa e chá verde que deve ser aplicado diariamente sobre os dentes com tártaro. Não é preciso esfregar ou escovar. Basta aplicar sobre os dentes e restringir por meia hora o acesso do cão à tigela de água. Depois de algumas semanas aplicando o gel diariamente o tártaro amolece e se desprende com uma passada de gaze seca sobre os dentes.

Não ofereça pães e bolo 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 previne e combate o tártaro.

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.

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

Essa é fácil. Enquanto aguarda o tempo de congelamento necessário para inativação de parasitos das carnes cruas, simplesmente sirva refeições de dieta natural 100% cozida. É só fazer tudo igualzinho você leu nesse guia, mas cozinhando todos os alimentos.

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](#).

“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. A exceção fica por conta do cálcio, que não pode ser suspenso se seu cão estiver em fase de crescimento.

Seu peludo vai junto na viagem? Leve as porções congeladas e deixe no frigobar do hotel por até dois dias ou peça para a gerência um espacinho emprestado 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](#) e [Schesir](#), 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 deixe 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 ele recebia antes. Procure fazer uma introdução gradativa por pelo menos 5 dias para evitar transtornos gastrintestinais. Se seu cão torcer o focinho para ração, lambuze-a com uma colher de ração úmida de boa qualidade ou carne moída. Costuma funcionar. Não se esqueça de fazer uma transição gradativa da ração para Alimentação Natural depois.

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

- **Este livro 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/>