

Introducción a la dieta BARF

El presente artículo es una introducción a la dieta BARF, y no pretende ser una guía completa sobre la misma.

1. ¿Qué es BARF o ACBA?

BARF son las siglas en inglés de *Bones and Raw Food* (Huesos y Comida Cruda) o *Biologically Appropriate Raw Food* (Alimentos Crudos Biológicamente Apropriados = ACBA). Esta dieta trata de imitar la alimentación cruda de los cánidos en estado salvaje, excluyendo totalmente los alimentos balanceados.

2. ¿Que beneficios aporta BARF?

Las personas que alimentan de manera natural suelen observar los siguientes cambios:

- Más brillo en el pelo
- Aliento fresco
- Mayor actividad, mejor humor
- Los animales no huelen a “perro”
- Dientes limpios, sin sarro
- Heces más compactas y menos olorosas
- Beben menos agua
- Mayor desarrollo de la musculatura y disminución de la grasa corporal
- En animales con problemas de articulaciones se comprueba un alivio bastante significativo.

3. ¿Por qué las croquetas no son saludables?

- En primer lugar porque no son naturales y contienen conservantes y antioxidantes nada saludables para los perros.
- En algunas marcas, se han registrado trazas de pesticidas y barbitúricos.
- Las croquetas están procesadas por calor, el cual destruye muchas propiedades nutritivas irremplazables, tales como las enzimas.
- La dieta de los perros debe estar compuesta por un alto porcentaje de carne. Sin embargo, las croquetas están constituidas por un 80% de cereales, muy pobres en proteínas y muy ricos en hidratos de carbono, lo cual puede conllevar numerosos problemas como sarro, diabetes, obesidad... etc.

4. Quisiera una dieta natural para mi perro

BARF es un tipo de alimentación, no una dieta. No se trata de hacer una dieta para cada perro sino seguir unas bases sobre las cuales cada uno puede hacer variaciones según estime conveniente. Aproximadamente un 65-75% de la cantidad diaria total está

compuesta por huesos carnosos CRUDOS (carcasas de pollo, cuellos y alas de pollo, codornices, cuellos de pavo...). El resto debe estar compuesto, según los días, por una variedad de nutrientes: carne, pescado, huevos, vísceras, frutos secos, yogur, suplementos...etc. Las verduras y/o frutas deberían darse a diario a razón del 10% de la cantidad total diaria.

Un día a la semana se debe ayunar si el perro tiene más de 10 meses, dejando a su disposición agua y zumo de frutas o caldo hecho a base de huesos y verduras.

5. Carne cruda, bacterias y parásitos

Muchas personas piensan que al dar los alimentos crudos, estos pueden traer consigo parásitos y quistes. No podemos comparar el consumo de alimentos crudos en personas y en perros. Una persona que comiera carne cruda probablemente enfermaría de salmonella y moriría en pocos días. Pero un perro sano no tiene problemas. El sistema inmune de los cánidos está perfectamente adaptado para manejar bacterias. Además, está demostrado que los perros alimentados con comida cruda, debido a lo estimulado que está su sistema inmunitario, tienen menos riesgos de contraer parásitos externos (garrapatas, pulgas, etc.) e internos (lombrices, tenias...).

En cualquier caso, si se considera oportuno, se pueden tomar algunas precauciones como:

- No suministrar carne que no haya sido inspeccionada por veterinarios y considerada apta para consumo humano.
- Escaldar ligeramente la carne por fuera vertiendo agua hirviendo por encima, sin llegar a cocerla o cocinarla.
- También se puede congelar la carne durante un mínimo de 20 días a una temperatura inferior a -15°C
- En cualquier caso, es conveniente realizar un examen de heces del perro cada 6 meses en el veterinario.

Algunos antibacterianos naturales son:

- Yogur natural ecológico o probióticos no lácteos que contienen acidophilus/bifidus. Los probióticos no lácteos son efectivos en un 97% en combatir E. coli.
- Alfalfa es efectiva contra Gram-negativas, como Salmonella.
- El extracto de semilla de cítrico diluido en agua, constituye un excelente antibacteriano natural en el que se pueden sumergir los alimentos que nos preocupen.
- El ajo es efectivo contra parásitos como áscaris y tenias entre otros.
- El vinagre de manzana orgánico, crudo y no filtrado mata algunas bacterias, además de contener 19 de los 22 minerales beneficiosos para el organismo.
- Las semillas de calabaza son un tratamiento eficaz contra los vermes planos
- El aceite de germen de trigo y las enzimas vegetales como las de piña o papaya destruyen la cubierta externa de los parásitos intestinales.
- Otros antibacterianos son: manzanilla, algas kelp, jengibre y perejil.

6. ¿Puedo mezclar comida y croquetas?

No en la misma comida, ya que se digieren de distinta manera. Las croquetas tardan unas 12 horas en digerirse, la comida tarda solo 3 ó 4 horas. Si se mezclan, la comida tiene que esperar en el tracto digestivo hasta que las croquetas se hayan procesado. Esto puede generar desde toxinas perjudiciales para el perro, hasta una torsión gástrica. Si no hay más remedio, se pueden dar en comidas separadas... aunque ya conociendo esta dieta cruda y habiendo comprobado sus beneficios, no parece tener mucho sentido la idea de andar mezclando.

7. ¿Lleva mucho tiempo preparar BARF?

No mucho más que dar croquetas, aunque parezca increíble. Sobre todo cuando ya se tiene cierta práctica. Hay que pensar que no se cocina nada!!! Lo mejor es dedicar un momento a la semana a preparar porciones. De esta manera solo hay que sacarlas del congelador y servir las descongeladas.

Pero incluso si no se hacen porciones, tampoco lleva tanto tiempo picar unas pocas verduras y mezclarlas con carne, o echar en el suelo unas carcasas de pollo, por ejemplo.

Tampoco hay que comprar los ingredientes en ningún sitio especial, sino que podemos hacernos con ellos en nuestro supermercado habitual, a la vez que hacemos nuestra compra mensual.

8. ¿Que cantidad de comida doy al día?

Es más sencillo que con las croquetas, porque es una regla fija:

CACHORROS de 2-3 meses:

Calcular el 10% del peso corporal del perro.

Es decir, un cachorro de 2 ó 3 meses y 10 kilos debería comer 1 kilo de comida diaria, repartido en 4 tomas. Para cachorros de más edad, hay que disminuir el porcentaje progresivamente y observar si se quedan hambrientos o muy llenos.

ADULTOS

Calcular el 2% ó 3% del peso corporal del perro. Un perro que pese 25 kilos debería comer de 500 gramos a 750 gramos al día, repartido en 2 tomas preferentemente. Observaremos que, con estos porcentajes, un perro come aproximadamente las mismas cantidades cuando es cachorro que cuando es adulto.

9. El dilema del calcio

Mucha gente no está segura de estar dando suficiente calcio con una dieta natural. ¿Cuanto calcio es suficiente? ¿Cuanto es mucho y cuanto es poco?? Los perros necesitan mucho calcio para su organismo. Por eso, al imitar la alimentación de los cánidos salvajes, la dieta BARF se basa en proporcionar un 70% de huesos carnosos crudos, los cuales contienen mucho calcio para asegurar un aporte necesario para el perro. Hay que suplementar 1,8 gramos de calcio cada 500 gramos de carne de músculo sin hueso o de pescado sin espinas que demos al perro. Esto basta para asegurar un aporte perfecto de calcio. Con esto los cachorros crecen con unos huesos fuertes y sin problemas de deficiencias.

¿Que pasa si el perro no come huesos??

Si un perro no come huesos, bien por ser muy pequeño, bien porque el dueño prefiere no darlos, es conveniente suplementar la carne según lo citado anteriormente:

1,8 gramos de calcio por cada 500 gramos de carne sin hueso o pescado sin espinas.

El mejor calcio es el que proviene de harina de hueso apta para consumo humano. En su defecto, utilizaremos cualquier otro suplemento de calcio de consumo humano (a ser posible, QUE SOLO LLEVE CALCIO)

Podemos preparar un económico "calcio casero" a partir de las cáscaras de huevo que utilicemos en casa.

Al utilizar un huevo, sumergir las cáscaras en agua con un chorro de vinagre. Manténlas allí unos segundos. Sácalas y déjalas secar. Cuando estén totalmente secas, tritúralas en un molinillo de café.

1 cucharadita de este polvo equivale a 1,8 gramos de calcio. 1 cucharadita polvo cáscara huevo x 500 gramos carne o pescado.

Otro tipo de huesos que conviene darles son los huesos recreacionales. Se llaman así a los huesos grandes o muy duros, tipo fémur de vaca, rodilla o caña que los perros pasan horas y horas mordisqueando e intentando roer. No son un alimento en sí, pero sí proporcionan calcio y ayudan a limpiar los dientes y fortalecer las mandíbulas de forma natural.

10. ¿Se necesitan muchos conocimientos de nutrición?

Hay muchas personas que tienen reparos en iniciar una alimentación natural porque creen que son necesarios grandes conocimientos de nutrición canina o felina... Esto no es del todo así... BARF pretende alimentar a los perros y gatos como ellos mismos lo harían en estado salvaje. Hay unas bases muy sencillas sobre las cual guiarse, pero sobre ellas se pueden hacer múltiples variaciones.

LAS BASES DE LA ALIMENTACIÓN BARF SON:

El 60 - 70% del total diario deben constituirlo huesos carnosos crudos. Deben constituir una comida por si solos. No deben mezclarse con otros alimentos.

El 40 - 30% diario restante se compondrá de:

- verduras y/o frutas: a diario (supondrán el 10% total diario)
- carne (de cualquier tipo): 2-4 veces en semana
- pescado (de cualquier tipo): 1-2 veces en semana
- vísceras: 1 vez a la semana (no mezclar con huevos)
- huevos: 3-5 unidades en semana
- Otros: yogur (con miel opcional), queso fresco, frutos secos, semillas, orejas de cerdo...etc... se pueden mezclar con otros alimentos o constituir una comida de por sí.

1 día a la semana: *ayuno* a base de caldo hecho con huesos y verduras o de zumo natural de frutas (solo para perros con más de 10-12 meses).

Con estas bases se pueden hacer variaciones, por ejemplo:

Alguna semana dar más pescado que carne o mezclar el huevo con la carne, o hacer una "merienda" a base de puré de frutas, yogur y miel, o una "cena" con queso, miel y frutos secos o elaborar una comida con huevos, frutos secos y verduras... La clave está en variar los porcentajes de cada cosa, y asegurar variedad.

11. ¿Es mucho más caro alimentar con BARF?

¡No! El costo del BARF es menor que el alimentar a base de croquetas, especialmente cuando ya ganas conocimiento acerca de dónde conseguir los alimentos a un precio más económico.

12. ¿No son peligrosos los huesos?

Los huesos *crudos* no presentan problemas de astillarse. Jamás des huesos cocidos a tu perro, pues estos sí se astillan, pudiendo causar graves trastornos digestivos.

13. Pero mi veterinario está en contra de BARF

En estos tiempos con el acceso a Internet, no hay excusa para que tu veterinario no tenga acceso a la información y pueda formarse en modos de alimentación alternativos a los alimentos comerciales. Busca la segunda opinión de un veterinario holístico u homeopático, quien seguramente sabrá asesorarte acerca de los beneficios del alimento crudo para los perros, o investiga tú mismo en las muchas páginas informativas que existen en el Internet. Al reverso de este folleto, te recomendamos una para que puedas comenzar!

Para más información, te recomendamos ingresar a la página de Internet:
www.weim.net/sanpan/ACBA/

Texto original: Miriam Díaz y Dolores Sánchez-Peñalver

¡Comparte esta información! [FolletoBARF.pdf](#)