

Dietas para gatos

Escolha a dieta ideal para o seu felino de estimação

Aqui no Cachorro Verde você vai encontrar informações para preparar três tipos de dietas caseiras balanceadas para gatos adultos, filhotes e idosos. 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 bichano. 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 composição natural de uma presa. E ninguém sabe melhor que a Natureza sobre como nutrir o predador felino!
- **Combate o tártaro.** Quando o gato aceita mastigar ossos carnudos crus em pedaços ou inteiros, a dieta promove a saúde dos dentes e gengivas, desfazendo a placa bacteriana e prevenindo o tártaro.
- **Estímulo mental e fortalecimento muscular.** Quando o gato aceita ossos crus em pedaços ou inteiros, a mastigação decorrente proporciona enriquecimento mental e fortalecimento de músculos faciais e do pescoço.
- **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 bichano 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 em geral 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.

Desvantagens

- **Pode requerer moedor de ossos.** Você precisará triturar os ossos se o gato não aceitar ossos carnudos crus inteiros ou em pedaços e se ele não puder mastigar devido à falta de dentes ou dificuldade de deglutição. Uma parcela dos gatos só aceita a dieta se os ossos estiverem totalmente triturados, com consistência de patê. Aí vale a pena consultar o açougueiro e ver se ele pode moer os ossos. 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 basear a dieta em 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 por pato, coelho, codorna, rã e algumas partes do peru, mas isso pode tornar a dieta cara. Principalmente se você possui mais de um gato.
- **Requer freezer ou congelador.** Carnes, vísceras, ossos e peixes crus precisam passar alguns dias congelados antes de serem servidos ao gato – 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 pet.

Alimentação Natural crua sem ossos

Vantagens

- **Bem aceita por gatos que não gostam de mastigar ossos.** A ausência de ossos carnudos crus nessa dieta elimina partes duras que alguns gatos não curtem mastigar.

- **Você não precisa ficar procurando fornecedores de ossos carnudos crus.** Localizar um fornecedor confiável de ossos carnudos crus não é fácil dependendo de onde você mora. Esse modelo de dieta dispensa esse ingrediente, facilitando a vida.
- **Moer carnes é mais fácil que moer ossos.** Embora muitos gatos aceitem comer carne cortada em cubos – o que é o ideal para auxiliar na limpeza dos dentes – uma parcela só aceita carne moída. Mas tudo bem, porque pelo menos é fácil bandejinhas de carne moída nos supermercados e também dá pra triturar carne em casa usando aparelhos bem mais simples que moedores. Um mixer (processador) pequeno já dá conta do recado!
- **Mais prática.** Porque 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.
- **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 as espécies de carnes desossadas oferecidas.

Desvantagens

- **Requer adição de cálcio.** Não entram ossos nessa dieta; logo, você precisa suplementar cálcio. Há formas de fazer isso com sucesso, como adicionando a quantidade certa de pó de cascas de ovos à dieta ou aviando cálcio em farmácia de manipulação e incluindo o conteúdo de um sachê ou cápsula à mistura que será servida, diariamente.
- **Requer freezer ou congelador.** Carnes, vísceras e peixes crus precisam passar alguns dias congelados antes de serem servidos ao gato – 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 pet.

Alimentação Natural cozida

Vantagens

- **Agrada o paladar exigente.** Tem gato que só aceita carnes e vísceras cozidas. É justificável. Carnes e vísceras cozidas apresentam um cheirinho irresistível – e odor conta mais que sabor para os bichanos.
- **Alguns gatos não se adaptam a carnes cruas.** Gatos que vomitam ou tem alterações nas fezes (muco, diarreia) por consumo de carnes cruas são minoria absoluta, mas pode acontecer. Em geral, esses sintomas não ocorrem com carnes cozidas.
- **Algumas pessoas não se sentem confortáveis oferecendo carnes cruas ao gato.** Se esse é o seu caso, não deixe esse detalhe te impedir de estender ao seu gato os benefícios

fantásticos dos alimentos naturais. Cozinhe tudo! Seu peludo ainda 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 tênia 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. Isso acaba encarecendo a dieta.
- **Requer adição de cálcio.** Não entram ossos nessa dieta; logo, você precisa suplementar cálcio. Há formas de fazer isso com sucesso, adicionando a quantidade certa de farinha de cascas de ovos à dieta ou mandando aviar cálcio em farmácia de manipulação. Ambas as formas são abordadas em detalhes nos artigos.
- **Carnes muito cozidas são consideravelmente menos nutritivas.** Carnes cruas ou mal passadas fornecem o aminoácido taurina, fundamental para a saúde do coração e olhos do gato. O cozimento destrói enzimas e grande parte da taurina e prejudica outros elementos, como as vitaminas. Para seu bichano extrair o máximo de nutrientes da dieta cozida, cozinhe levemente carnes, vísceras e peixes. Apenas até mudar de cor, por exemplo.

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

Variar as modalidades de dieta provavelmente não traria problemas se estivéssemos falando de cães, que geralmente comem qualquer tipo de comida que colocamos na vasilha deles. Com gatos, variar entre dieta crua e cozida, com e sem ossos, pode ser um problema. Ao ser apresentado a carnes cozidas, um gato que antes aceitava bem a AN crua pode não aceitar voltar à comida crua. Alguns felinos mais apegados à rotina e constância podem ficar confusos ou perdidos em meio a muita variedade e se recusarem a comer por ansiedade.

Minha sugestão: levando em conta o jeito do seu bichano e os prós e contras de cada dieta expostos acima comece pela AN que você acha que tem mais chances de sucesso. Se você acha que seu gato tem chance de aceitar bem a AN crua com ossos, comece por ela, porque é a melhor AN para gatos, na minha opinião, mas também a mais difícil de ser introduzida. Deixe a AN cozida para casos realmente difíceis, de gatinhos extremamente enjoados pra comer.

Em alguns casos, o bichano nos obriga a mudar o modelo de dieta simplesmente porque deixa de aceitar a dieta que vinha recebendo até então. Isso aconteceu com dois gatos que moraram comigo. Suei muito para convertê-los da ração seca para AN crua com ossos. Um deles vinha

aceitando bem a comida e do nada passou a rejeitar os ossos. Aí não tive alternativa e passei a adotar AN crua sem ossos para ambos.

A experiência da Alimentação Natural com meus gatos

Em 2008 converti com sucesso minha turma canina para a Alimentação Natural crua (AN crua). Estava confiante e achei que era a vez de mudar também a dieta dos meus felinos – Arthur e Yoshi – que até então recebiam uma ração seca considerada de boa qualidade.

Esses gatos soltavam muito pelo, faziam cocôs bem formados, mas enormes e extremamente fedidos, e o Arthur (um Persa), produzia remelas escuras e grossas imediatamente após comer a ração. Como se não bastasse, era difícil mantê-los no peso saudável. Eles pareciam inchados, com uma gordurinha pendular no abdômen.

Optei por começar pela AN crua com ossos. Apresentei o conceito oferecendo a eles pedacinhos de frango cru. Ficaram curiosos, cheiraram bastante e até arriscaram colocar na boca, mas cuspiram tudo em seguida, fazendo careta. Era como se não fizessem a menor ideia de como abordar alimentos que não fossem os croquetinhos de ração seca.

O fato é que não sabiam mesmo, porque sempre comeram apenas ração. Entendi, naquele momento, que precisaria ser muito insistente.

E paciente.

Seguindo dicas de adeptos experientes em AN para gatos, deixei minha dupla em jejum por 12 horas para estimular o apetite e depois ofereci ração úmida, aquela de latinha. Usei esse tipo de ração para eles se acostumarem com comida de textura molhada e macia. E funcionou. Aceitaram bem.

Aos poucos, fui adicionando pedacinhos de carnes cruas à ração de lata e eles continuaram comendo. Ao longo de algumas semanas, fui aumentando a quantidade e variedade de alimentos naturais picadinhos oferecidos, e reduzindo a quantidade de ração. Yoshi, em particular, abraçou com gosto a AN crua com ossos: comia cabeça de frango inteira, roía pé de frango cru, se deliciava com fígado e não ligava que os cubos de carnes desossadas estavam besuntados em pasta de vegetais com alguns suplementos.

Arthur era mais resistente. Comia sem muita empolgação e exibia uma clara preferência por carnes desossadas em detrimento dos ossos, vísceras e todo o resto. Logo ficou claro pra mim que o melhor seria adotar uma versão 100% triturada da dieta, com tudo misturado, para impedir o Arthur de separar a carne do resto.

Foi o que passei a fazer. Destinei um pequeno mixer (processador) da Walita a essa tarefa e triturei ossos carnudos crus com carnes, vísceras e legumes. O Yoshi continuou comendo feliz



da vida. Arthur aceitou melhor esse patzão e os meses foram passando. Ambos atingiram um patamar incrível de saúde: a queda de pelos reduziu muito, a pelagem estava brilhante e muito sedosa, as barriguinhas pendulares secaram, os músculos ficaram bem mais evidentes (gatinhos sarados!) e os cocôs quase não tinham cheiro e eram super sequinhos e menores. Até o Arthur parar de colaborar.

Eu preparava a comida fresquinha e servia na tigela de cada um. Yoshi comia uma boa quantidade e saía para sua voltinha. Arthur miava ansioso, indicando estar com fome, mas só aceitava uma bocadinha da comida. Não havia nada errado com ele – não estava com dor, ou com problema na boca, nada. Procurei variar mais os ingredientes e não adiantou. Parti para a versão sem ossos da dieta, a AN crua sem ossos. Aquecia, servia fria, adicionava caldinhos. Nada. Continuou comendo que nem um passarinho. E o pior: começou a emagrecer. Um dia, tendo cozinhado lentilhas para mim, percebi que ele demonstrava interesse por elas. Servi um pouquinho de lentilhas cozidas a ele e, para a minha surpresa, Arthur devorou avidamente cada grão da leguminosa. Intuí que só podia ser saudade da ração seca. Devia achar que lentilha era um tipo de ração.

Mas eu não estava disposta a ceder tão facilmente. Comprei algumas latas de ração úmida. Por conter aproximadamente 70% de água e menos carboidratos e conservantes, a ração úmida costuma ser uma opção de dieta mais saudável para o gato. Felizmente – embora eu não tivesse ficado nada feliz com isso – ele aceitou a ração de lata e voltou a se alimentar bem. (Enquanto isso, Yoshi continuava firme na AN crua com ossos.) Mas minha tranquilidade em relação à dieta do Arthur não durou muito.

Mais uma vez começou a sobrar comida no prato. E com ração úmida não dá pra bobear: exposta ao ar livre ela desidrata e estraga, justamente por (geralmente) não conter conservantes e por ser úmida. Comecei a jogar um monte de ração úmida no lixo. Troquei as marcas, variei os sabores e nada do consumo do Sr. Arthur estabilizar. Foi nessa época que perdi o Yoshi – quando saiu para uma de suas voltinhas e não retornou.

Cheguei a um ponto em que o Arthur não me deixou alternativa. E então voltei à ração seca, arrasada. Ele, ao contrário, estava radiante. Ao ver o pacote, só faltou cantar e dar piruetas. Parecia um gato de propaganda de ração, de tão afoito pra cair de boca nas bolinhas marrons. Eu estava diante de um clássico e irrecuperável “junkie-cat” – um felino viciado em ração seca – e precisei aceitar isso. Seu estado geral, claro, voltou à situação inicial: fezes volumosas e pestilentas de tão fedidas, olhos remelentos, queda regular de pelos e barriguinha saliente.

Nos meus cursos brinco que o Arthur me obriga a ir disfarçada na loja de ração comprar os pacotes dele. Que o Arthur é a ovelha negra da família por suas preferências alimentares. Brincadeiras à parte, precisei aceitar que ele não pôde ser convertido. Nem a Pat Feldman, que oferecia às suas Persinhas uma mistura crua super bacana de carne com gema de ovo e uns



complementos, conseguiu convencer o Arthur quando ele ficou hospedado na casa dela enquanto eu viajava.

Moral da história: a gente sempre pode (e deve!) tentar mudar a dieta dos bichanos para uma opção natural. O impacto positivo na saúde geral deles é extraordinário. Mas, mesmo com muita boa vontade e insistência, nem sempre a gente consegue convencer um felino adulto viciado em ração a abraçar uma dieta caseira. Com o Yoshi foi até fácil e deu certo – pelo menos até o pobrezinho desaparecer. Com o Arthur, não deu. Aprendi muito com ambos.

Dieta cozida para gatos

Indicada a gatos saudáveis de todas as idades

Atenção

As informações publicadas neste site 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 importante pilar 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 cozida para gatos

Alimentação Natural caseira cozida para gatos – também conhecida como AN cozida – é uma dieta caseira balanceada, cozida e sem ossos. Se elaborada **corretamente**, tal como informo aqui, atenderá **plenamente** os requerimentos nutricionais de seu gato. Essa AN respeita o carnivorismo felino, descrito em detalhes em meu artigo sobre [fisiologia digestória canina e felina](#).

Trata-se de uma dieta predominantemente carnívora recomendada por veterinários experientes em nutrição pet há décadas, com **resultados extraordinários**.

Alguns dos especialistas que recomendam AN cozida para gatos estão citados abaixo. Vale a pena clicar nos links para conhecê-los. Muitos deles são autores de livros e/ou comandam sites

excelentes. Baseei-me nas diretrizes postuladas por alguns desses profissionais para elaborar a AN cozida para gatos que você lê aqui (pois é, eu não inventei nada do que você encontra aqui no Cachorro Verde, somente adaptei).

- [Dra. Karen Becker](#)
- [Dr. Richard Pitcairn](#)
- [Dr. Ihor Basko](#)
- [Dr. Martin Goldstein](#)
- [Dr. Don Hamilton](#)
- [Dr. Shawn Messonnier](#)
- [Anitra Frazier](#)
- [Ann Martin](#)



Como o nome já diz, nesse modelo de AN os alimentos são cozidos.

Também não entram ossos nessa AN, porque ossos só podem ser oferecidos com segurança se estiverem crus. A ausência de ossos na dieta não a torna menos balanceada ou deficiente. O cálcio, principal motivo da inclusão de ossos na **AN crua com ossos**, pode ser suprido de outras maneiras que você verá no segmento sobre composição e formulação. E entra gelatina sem sabor (fonte de colágeno) ou caldo caseiro de ossos para compensar a falta de cartilagem dos ossos carnudos crus.

A AN cozida é perfeita para felinos de paladar exigente porque de todas as ANs do Cachorro Verde esta é a mais saborosa e cheirosa. Esse modelo de dieta também é excelente para tutores que não se sentem confortáveis com dietas à base de ossos e carnes cruas. Esse modelo de alimentação também pode ser mais adequado a bichanos que tem o sistema gastrointestinal sensível, apresentando esporadicamente vômitos ou diarreias.

O que não é Alimentação Natural Cozida

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

Não é dieta vegetariana, muito menos vegana. Não recomendo, em hipótese alguma, oferecer uma dieta sem carnes para gatos, carnívoros obrigatórios que dependem da ingestão de tecidos de origem animal para obterem uma série de nutrientes fundamentais.

E definitivamente não é modinha – desde os primórdios dividimos nossa alimentação com os gatos domésticos. Ração, sim, é uma perspectiva muito mais recente!

Também não se trata de oferecer uma dieta que é metade ração, metade comida caseira. Embora essa prática até possa trazer sua cota de benefícios ao gato, é preciso saber



muito bem que alimentos adicionar à ração e em que quantidade ou corre-se o risco de desequilibrar seriamente a fórmula da ração e acabar prejudicando o pet.

Te ensinar a apenas enriquecer a ração com alimentos naturais não é meu objetivo com o site Cachorro Verde. **Você pode ir muito além disso.** Pode substituir totalmente a ração industrialmente processada por uma dieta caseira saudável. Só assim, a meu ver, seu bichano colherá **todos** os frutos de uma dieta biologicamente adequada, 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”. Tem gente oferecendo ao gato apenas carne desossada, apenas fígado. Ou preparando um cozidão informal sem medida nem proporção, sem suplementação de elementos **imprescindíveis** à saúde do felino, como taurina, cálcio, entre outros. Esse tipo lamentável de conduta inevitavelmente conduz a problemas sérios de saúde por carência e até por excesso de certos nutrientes.

Falo muito sério.

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

Seja como for, 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 uma 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](#), felinos se beneficiam tremendamente de receber uma dieta verdadeiramente compatível com seu carnivorismo estrito. Veja abaixo de que maneiras seu bichano sairá ganhando ao passar a receber esse tipo de alimentação.

Proteção ao sistema urinário e rins

Uma dieta caseira contém 7x mais água que a ração seca! Isso é perfeito, porque o **nosso gato evoluiu para extrair praticamente toda a água necessária à sua sobrevivência diretamente dos tecidos de suas presas**. Ele não sente sede suficiente para compensar a falta de umidade dos croquetinhos de ração e com isso vive em constante estado de sub-hidratação. Ao longo de meses e anos essa leve desidratação prejudica o aparelho urinário e rins do bichano e é um dos motivos por que tantos felinos hoje em dia apresentam problemas

urinários e renais sérios e dolorosos. Em comparação com gatos alimentados com ração seca, os que recebem dieta caseira reduzem muito (às vezes até totalmente) o consumo voluntário de água e mesmo assim produzem urina mais abundante e clarinha, o que poupa os rins. Para o gato, a água que já vem embutida na comida natural tem muito mais validade para o organismo que a ingerida à parte, contribuindo também para uma digestão mais eficiente. Em comparação com gatos alimentados com ração seca, os que recebem dieta caseira reduzem muito (às vezes até totalmente) o consumo voluntário de água e mesmo assim produzem urina mais abundante e clarinha, o que poupa os rins. Para o gato, a água que já vem embutida na comida natural tem muito mais validade para o organismo que a ingerida à parte, contribuindo também para uma digestão mais eficiente.

Fezes reduzidas, muito mais sequinhas e com odor discreto

Por não concentrar o excesso de fibras e carboidratos que compõe a maior parte das rações convencionais, a AN apresenta um aproveitamento superior, gerando pouco resíduo para o corpo do bichano eliminar. Na prática isso se traduz em um volume muito menor de cocô, muito menos fedido e muito mais sequinho. É a comprovação de que o seu gato está recebendo o “combustível” certo.

Carga glicêmica baixa, do jeito que um carnívoro precisa

O lugar de carboidratos como milho, soja, trigo – carboidratos de baixo custo amplamente empregados por fabricantes de ração seca – definitivamente não é na vasilha do seu **carnívoro** de estimação. A dieta natural do gato é carnívora – basicamente músculo, vísceras, gordura, conteúdo estomacal e intestinal, ossos e um pouco de pelos e penas da presa, com ingestão de graminhas à parte. Ou seja: a dieta que a natureza preparou o gato para consumir é pobre em carboidratos e rica em proteína e, conseqüentemente, apresenta baixa carga glicêmica. Um gato alimentado com ração à base de grãos é mais predisposto a ficar gordinho porque esses alimentos tem uma carga glicêmica mais elevada. Quando o gato ingere uma dieta assim seu organismo secreta um monte de insulina, hormônio cujo excesso está relacionado a maior risco de obesidade, diabetes, doenças inflamatórias e até redução da expectativa de vida. Em contrapartida, uma dieta mais dentro dos moldes do que prescreve a natureza mantém a silhueta do gato esbelta e musculosa muito mais facilmente e previne doenças!

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

Não resta dúvida que o gato é um animal estritamente **carnívoro** que evoluiu para extrair de suas presas a maior parte da água que requer para sobreviver. Qualquer livro minimamente atual sobre nutrição de felinos e qualquer veterinário especialista em gatos confirmam esses pontos, mesmo que não promovam dietas caseiras. Repito: o carnivorismo felino e seu baixo *drive*(impulso) para consumo de água não estão abertos para discussão. Sabendo das

particularidades felinas, como podemos esperar que um gato se mantenha saudável recebendo exclusivamente ração seca 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 para gatos são assim porque esses ingredientes tem custo baixo para os fabricantes. Não porque são saudáveis para o seu gato. **Acredito que a maioria esmagadora das doenças que vemos nos gatos hoje em dia é causada, ou agravada, 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 rações secas convencionais: a presença de alimentos transgênicos, conservantes e aditivos controversos e o risco do milho apresentar toxinas fúngicas altamente nocivas, as **micotoxinas** << <http://healthypets.mercola.com/sites/healthypets/archive/2013/10/09/aflatoxin-contaminated-pet-food.aspx>>> . As consequências de uma alimentação assim ao longo de meses e anos podem ser aparentemente leves, como queda de pelos, ou mais graves, como desgaste precoce dos rins, diarreia crônica, vômitos sem causa aparente, coceiras infernais, obstrução do fluxo urinário por “plugs” (cálculos), obesidade, pancreatite e diabetes. Felizmente é frequente ver a saúde do bichano restaurada em pouco tempo quando a ração seca é substituída por uma dieta caseira adequada. Deixei de atender gatos em 2013 por motivos que explico [aqui](#), mas cheguei a presenciar resultados fantásticos com AN para casos crônicos de felinos considerados irrecuperáveis.

Desvantagens

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

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 e 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 viver com fome!”

Comida caseira, em comparação com ração seca, é infinitamente mais saborosa. Isso pode passar a impressão de que depois da introdução da AN o pet está sempre com 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 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, cabe a nós colocar esse limite. Lembre-se sempre disso. Pedir comida também pode ser uma forma de chamar a sua atenção. Se o bichano pede comida e recebe a recompensa esperada, ele entende que o “método” funcionou e passa a repetir a estratégia sempre que tem a chance. No início, meus gatos viviam fazendo isso. Bastava me virem indo para a cozinha, podia ser pra pegar um copo de água, que eles vinham atrás, rabos espetados, e subiam na bancada pedindo comida. Eu servia um pouco da refeição, mas nem sempre eles comiam. Queriam atenção, pura e simplesmente. Aumente o volume de comida servido diariamente apenas se o bichano estiver abaixo do peso esperado. Se seu gato estiver saudável e no peso ideal, a melhor dica ainda é resistir, ignorar sumariamente os pedidos. Pelo bem do felino exercite o que chamam em inglês de “*tough love*” (algo como “amor duro”) e restrinja a oferta de comida aos horários pré-estabelecidos. É o que dá mais certo.

Alguns gatos podem não aceitar mais a ração

Depois de passar um tempo comendo AN, uma parcela pequena dos gatos não aceita mais voltar à ração seca. Digo “parcela pequena”, porque a maioria dos gatos voltaria, sim, a comer ração seca numa boa diante de um aperto, ao contrário da maioria dos cães. Isso porque a textura, o formato e o cheiro dos croquetinhos de ração seca são extremamente atraentes aos felinos, até viciantes. Tão atraentes, aliás, que sinceramente recomendo nunca mais voltar a oferecer ração seca a um gato adaptado à AN se você puder evitar. Numa saia-justa vá de ração úmida (de lata) para gatos, mas não sirva ração seca. Conheço gatos perfeitamente adaptados à AN que abandonaram totalmente a dieta caseira ao provarem ração seca. Ficaram completamente viciados. Ao longo desse material dou dicas de como agir em casos de emergência ou se você precisar se ausentar por mais horas durante o dia e receia deixar seu felino muito tempo sem comida. A ração seca não é a única opção nessas situações.

Disponibilidade de espaço no freezer ou congelador

(Felizmente) a dieta caseira não conta com conservantes e aditivos sintéticos e por isso precisa ser armazenada no freezer (melhor) ou no congelador para não estragar. Em geral, metade do espaço do freezer de uma geladeira duplex é espaço suficiente para armazenar até 20 dias de porções diárias de alimento para um gato. Mas se você dispõe de menos espaço ou possui muitos gatos, é questão de se organizar para realizar a compra e a montagem de porções mais frequentemente, a cada 10 dias, por exemplo. Ter em casa um freezer só para o pet ajuda muito. Um freezer pode guardar porções para mais de 45 dias sem comprometer significativamente o valor nutricional dos alimentos e economiza bastante tempo, principalmente para quem tem múltiplos pets em casa. Parece um grande investimento (\$\$),

mas costumo brincar que em toda família alguém tem um freezer encostado, que pode ser adquirido por uma barganha.

Falta de suporte veterinário

Esta, a meu ver, é de longe uma das maiores dificuldades que o 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 ultrapassadas como *“nenhuma dieta caseira fornece os nutrientes que seu animal necessita e blá blá blá”* – gigantesco mito, por sinal. Leia meu artigo [“a AN fornece mesmo tudo o que meu pet precisa?”](#) A gente é encarado como tudo: louco, irresponsável, humanizador de animais, desocupado, excêntrico e coisa até pior. Infelizmente, faz parte. Como tudo na vida, novidades (ainda que alimentar pets com comida 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 convidá-lo a aprender sobre o assunto. Se ele continuar irredutível, paciência. Sugestão: procure um profissional que respeite **seu direito** de optar pela AN para seu amiguinho. 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.
- Não existe unanimidade em nada no que diz respeito à ciência e medicina. É inclusive saudável haver pontos de vistas diferentes.
- AN veio pra ficar! De 2008 para cá, quando criei esse site, tenho visto mais e mais veterinários brasileiros abertos às dietas naturais.

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

Sujeira?

Muita gente não experimenta a dieta natural com medo que seu gato Persa – ou de outra raça peludona – se suje comendo. Pois eu convivi com um Persa peludão e posso garantir que ele não se sujava nadinha ao comer as refeições.

Tem mais de um gato? Alimente-os separadamente

Quem já assistiu no Animal Planet uma família de leões se alimentando percebeu que rugidos, grunhidos e patadas fazem parte da dinâmica. Pelos mesmos motivos oferecer comida a um grupo de gatos sem separá-los individualmente não é boa ideia. Defina diferentes lugares da casa para servir a vasilha de cada animal ou alimente um por vez, separadamente. Mesmo

porque há bichanos que devoram a refeição com pressa para afanar a comida do colega que come mais devagar. Previna esse *bullying* alimentar que pode resultar em ferimentos por brigas, 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 gatos da casa. Ficar muito mais fácil evitar que ele perceba que é o único do lar com uma dieta diferente se você acostumá-lo desde sempre a comer separado dos demais. Parece um negócio complicado separar os gatos na hora do rango, mas se você insistir nisso por algumas semanas, eles logo entenderão que cada um tem seu cantinho para comer e se direcionarão para lá automaticamente. Uma vez estabelecido o hábito, é só manter.

Dieta caseira não suja os dentes?

Alguém realmente acredita que o simples fato do pet comer ração seca evita que os dentes formem tártaro? Se fosse assim, será que não veríamos o índice de gatos com doença periodontal despencar, já que a maioria é adepta de ração?? Se fosse assim, será que nós, humanos, precisaríamos de escova de dentes para manter a saúde oral? Seguindo esse raciocínio, nós poderíamos garantir a limpeza dos dentes mastigando sucralhos. Brincadeiras à parte, fato é que na prática a ração seca convencional não faz nada para manter os dentes limpos. A mastigação da ração não envolve todos os dentes. Ela se limita ao ato de quebrar o pellet (grão de ração) com os molares uma vez. Nem todos os pellets sofrem essa quebra – tanto é que quando um gato 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, desse que o bichano tope mastigar ossos carnudos crus em pedaços. Se moída, a AN crua com ossos tem o mesmo pequeno efeito positivo sobre os dentes que as ANs sem ossos. A AN cozida contém baixo teor de carboidrato, o que é boa notícia para a boca, já que justamente esse grupo de alimentos adere fortemente aos dentes. Se você conseguir acostumar seu gato a comer carne cortada em cubos grandes – não moída – melhor ainda, porque a mastigação de peças maiores massageia as gengivas e desorganiza a placa bacteriana dos dentes, interrompendo a formação do tártaro. Algumas peças em especial, como a moela, são fibrosas e ótimas para mastigar. Entretanto, se seu gato torce os bigodes para pedaços grandes e só quer saber de comida triturada igual patê, não haverá mastigação. Felizmente nem todo gato que come dieta moída desenvolve tártaro. Mas se seu felino começar a apresentar crostas nos dentes ou mau hálito sugiro dar início a uma rotina de escovação de dentes. Não é impossível como parece. Assista [aqui](#) a um excelente [vídeo](#) que ensina o passo-a-passo bem didaticamente.

Indicações da AN Cozida para gatos



AN cozida é uma dieta balanceada e completa, indicada, portanto, a gatos 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, ou a senhorzinhos desdentados. Em geral recomendo as ANs do Cachorro Verde somente a pets comprovadamente saudáveis, livres de sintomas. Mas estou disposta a abrir uma importante exceção em relação aos gatos. Acredito muito no poder da AN em regenerar gatos com problemas crônicos causados ou agravados por consumo de ração seca.

Seu gato tem apresentado vômitos? Diarreia? Alergia (coceiras, feridas pelo corpo)? Está obeso? Diabético? Primeiro converse com o veterinário dele sobre a Alimentação Natural caseira, é claro. Mostre links, indique livros, depoimentos, fale sobre a composição da dieta. Se ele concordar em acompanhar seu felino na mudança de dieta, comece a trocar gradativamente a ração seca industrializada pela AN, conforme indicarei nos próximos textos. O impacto positivo da dieta natural sobre a saúde não raro é de cair o queixo, tamanho é o estrago que a ração seca à base de grãos pode causar no sistema do gato. Acredito sinceramente que com poucas exceções todo gato se beneficia de uma dieta naturalmente úmida, rica em proteína animal de boa qualidade e pobre em carboidratos.

Contraindicações da AN Cozida para Gatos

As únicas situações em que não recomendo de maneira alguma oferecer nenhuma das dietas que divulgo aqui no site é em caso de gato portador de **doença renal crônica** (vulgo “insuficiência renal”) e gato formador de **cálculos (“pedras” no sistema urinário ou renal)**. Para esses casos, procure o auxílio de um veterinário ou zootecnista com experiência em elaboração de dietas caseiras **terapêuticas** para gatos para obter um cardápio especial. Também não indico iniciar uma mudança de alimentação se o gato estiver muito debilitado ou for portador de uma doença avançada. Consulte sempre o veterinário do seu bichano e aja com bom senso.

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 a vapor, também conhecida como cuscuzeira ou vaporeira, de preferência de inox. Você pode cozinhar de outras formas, que abordarei no parágrafo sobre preparo, mas o vapor é um tratamento gentil que acarreta menor perda de nutrientes.
- Tábuas de cortar (uma para carnes e uma para vegetais)
- Saquinhos para freezer, de preferência com fecho ziploc, ou potinhos tipo tupperware
- Um liquidificador ou mixer ou processador para moer carnes, vísceras, coração, peixes – caso não compre esses itens já moídos. Você também precisará triturar vegetais.
- Três cubas grandes para acondicionar pelo menos 1kg de comida cada e uma cuba com capacidade para 4kg ou mais. É nessa última que você vai misturar todos os ingredientes moídos para obter um “patê” de AN cozida.
- 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 bichano pode parecer 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 como verdadeiramente está a saúde do nosso pet. Assim sendo, é importante solicitar alguns exames **antes de trocar a dieta** do peludo.

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

- Hemograma: verifica sinais de anemia e infecção
- Dosagem de ureia e creatinina (função renal)

- Enzimas hepáticas (função hepática)
- Urinálise (Urina tipo I): verifica pH e densidade da urina e presença de cristais. Uma agulha acoplada a uma seringa atravessa o abdômen e colhe um pouco de urina diretamente da bexiga do gato, no laboratório. É bem mais tranquilo do que a descrição sugere.
- Coproparasitológico: é o exame de fezes que investiga a presença de vermes. Para ter 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 próxima segunda-feira.)

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

- Ultrassonografia abdominal: mostra o aspecto de órgãos como rins, fígado, pâncreas, estômago e intestino, além de ser capaz de verificar a presença de nódulos.
- Glicemia em jejum: para verificar risco de diabetes
- Aferição de pressão arterial: assim como acontece conosco, muitos gatinhos podem ser hipertensos assintomáticos
- Dosagem de fósforo e cálcio: são parâmetros renais e nutricionais
- Ecodopplercardiograma: para investigar a saúde do coração

Quanto servir de AN por dia

Gatos adultos

As receitas que você verá mais adiante apresentam cerca de 1.000 a 1.400 calorias por kg. Um gato adulto requer entre 150 e 240kcal por dia. Logo, você vai servir entre 150g e 250g de AN por dia, divididos em 2 a 4 refeições ao dia. Sirva mais se seu gato for atlético e ativo. E menos se seu bichano estiver acima do peso e for parado. Bichanos de raças gigantes, como Maine Coon e Ragdoll podem precisar comer porções maiores.

Gatos não são glutões como os cães, que são capazes de comer muito mais do que precisam em uma refeição. Descubra quanto servir

por dia ao seu gato adulto fazendo o seguinte teste durante uma semana: em três ou quatro momentos fixos do dia sirva 100g de comida e veja quanto seu gato é capaz de comer em 30 minutos. Supondo que ele coma aproximadamente 60g em cada refeição, três vezes ao dia, você deve servir a ele um total de 180g de AN por dia, fracionados em três refeições.

Fique sempre de olho no peso e no apetite do felino. Um gato adulto que come muito e continua magrinho pode sofrer de alguma doença, como diabetes ou hipertireoidismo.

Também já vi gatos adultos que comem menos do que o indicado, por exemplo, 2 colheres de sopa por refeição e mesmo assim se mantêm no peso saudável. Se esse é o caso de seu gato e ele realmente está mantendo o peso desejável, não se preocupe. Os nutrientes da AN são



fáceis de digerir e absorver e o organismo de alguns bichanos requer pouca comida para se manter em equilíbrio.

Gatos idosos

Com o avanço da idade, o corpo tende a ter mais dificuldade de aproveitar a proteína e obter energia. É por isso que gatos velhinhos podem perder peso e massa muscular mesmo sem reduzir o consumo de alimentos. Se isso estiver acontecendo com seu bichano idoso, capriche no tamanho das refeições ou institua uma refeição extra para compensar. Se ele não se interessar por comer mais, aumente a densidade calórica da dieta adicionando algumas colheres de sopa de gordura ou pele na hora de preparar as porções para congelar.



Gatos filhotes

Até os 8 meses de idade, que é quando o crescimento do bichano estabiliza, sirva o quanto seu gato estiver disposto a comer em 3 ou mais refeições por dia. Depois dos 8 meses de idade, determine 4 ou 3 refeições fixas ao dia e determine o quanto ele receberá de comida por dia fazendo o teste informado acima para adultos.

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

Mais uma vez, relembro o modelo da natureza. Independentemente da idade, os felinos selvagens todos comem o mesmo alimento: presas. Não existem presas especiais para filhotes e para gatos mais velhos. Podemos concluir, então, que uma dieta equilibrada é adequada a qualquer faixa etária. **Se estivermos falando de filhotes saudáveis, adultos saudáveis e idosos saudáveis, o que muda é basicamente a quantidade oferecida por dia e o número de refeições servidas.**

Idade avançada não é sinônimo de doença. Há gatos de 15 anos com rins mais saudáveis que alguns gatos de 2 anos que sofrem de doenças congênitas. (Aliás, não raro os gatos de especialistas em AN caseira ultrapassam os 20 anos de vida, com saúde!). **Nem todo gato idoso irá desenvolver doença renal ou hepática e já está comprovado cientificamente que restringir proteína ou gordura da dieta de um gato saudável não apenas não previne esses quadros como pode conduzir a outros problemas.**

Todo pet deve ser examinado pelo veterinário regularmente. Para os idosos, check-ups periódicos tem um peso ainda maior. Se o seu bichano velhinho está comprovadamente bem, ótimo. Tudo indica que ele continua apto a receber uma dieta biologicamente adequada a um felino saudável. Em contrapartida, se um problema de saúde for identificado, poderão ser cabíveis ajustes na 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 gatos.



Quantas refeições ao dia

Para filhotes na fase mais exigente do crescimento – até os 6 meses – o ideal é servir pelo menos 4 refeições por dia, de preferência em horários fixos. Dos 6 aos 8 meses, sirva 3 ou 4 refeições ao dia.

Depois dessa idade, tudo bem servir entre 2 a 4 refeições ao dia. Ao contrário do que muita gente pensa, um gato adulto não precisa ficar petiscando o dia todo, com comida à vontade. Um gato saudável não entra em hipoglicemia nem desenvolve lipidose hepática (um sério distúrbio no fígado) se passar 8-12h sem se alimentar.

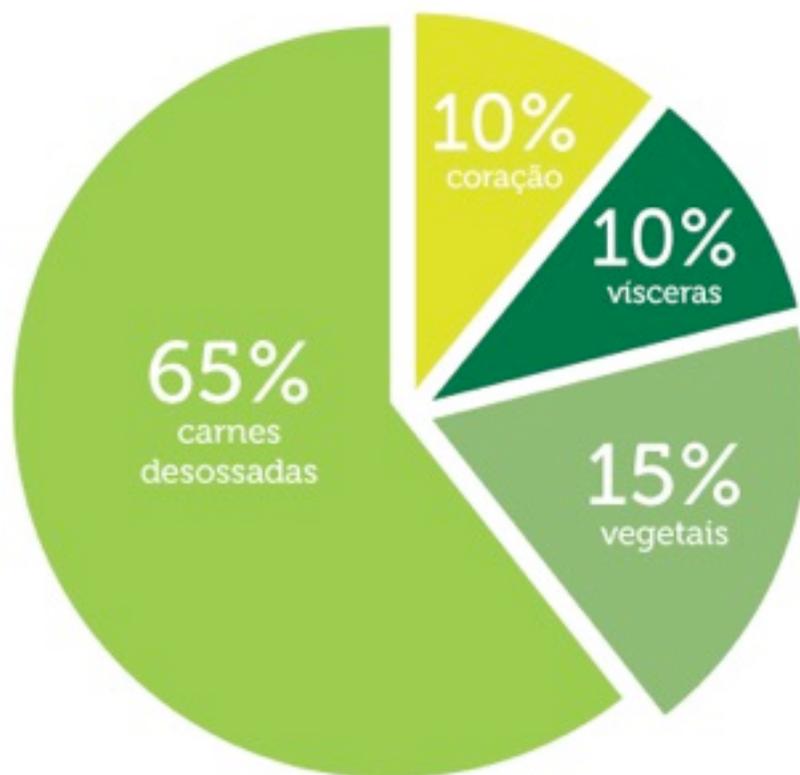
Pelo contrário. Na natureza um gato passa horas sem se alimentar entre uma caçada e outra. Caçar é difícil. E ele ainda se ocupa de defender território, acasalar, cuidar dos filhotes, dormir e fazer a higiene. Deixar comida à vontade, principalmente ração seca com suas 4 mil calorias por quilo, predispõe terrivelmente à obesidade.

Eis algumas dicas se você passa o dia todo fora de casa e ninguém fica cuidando do seu gato à tarde.

- Enquanto você toma café-da-manhã e se arruma para sair, sirva uma refeição para o gato.
- Voltando do trabalho, sirva uma refeição. Ele vai estar com fome, mas não há mal nenhum nisso, significa apenas que ele comerá tudo com gosto!
- Antes de ir dormir sirva a terceira e última refeição.

É uma forma de aproveitar o tempo que você efetivamente passa com seu gato. Se você não sabe a que horas irá voltar do trabalho, uma alternativa é deixar uma refeição congelada à disposição ao sair pela manhã. Ela irá descongelar nas próximas horas e provavelmente se manterá fresca à tarde e seu felino poderá comê-la. Sirva em um recipiente à prova de formigas (com água no bordo) e descarte o que tiver sobrado assim que chegar em casa. Pense em uma família de leões debruçada sobre um antílope recém-abatido. Eles levam horas e horas para comer tudo – e isso naquele calorão da África.

Formulação da AN Cozida para Gatos



Complementos obrigatórios

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

- Sal iodado
- Fonte de cálcio (farinha de cascas de ovos ou carbonato de cálcio, mais detalhes no parágrafo correspondente)
- Gelatina sem sabor (fonte de colágeno) ou caldo de ossos caseiro (receita mais adiante)
- Vitamina E em cápsulas de 400UI cada (recomendada como conservante para porções que serão congeladas por 30 dias ou mais)
- L-Taurina em cápsulas ou sachês de 250mg ou 500mg cada
- Complexo B em comprimidos de 50mg

Complementos opcionais

- Óleo de côco ou azeite de oliva extravirgem
- Levedo de cerveja em pó ou em comprimidos
- Fibras *psyllium husks* (Benefiber ou Metamucil) para gatinhos com tendência a constipação
- Iogurte natural integral ou kefir

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

Importante:

Não compare a formulação da AN cozida com a formulação da AN crua com ossos e crua sem ossos. **São dietas diferentes, com balanceamentos distintos.** Não tente incluir ossos carnudos na dieta cozida. Se fizer muita questão – e seu gato aceitar – varie entre os 3 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 correta de variar entre os modelos de AN: cozida por 3 dias, crua com ossos por 3 dias e crua sem ossos por 3 dias. Obedeça sempre às recomendações de cada modelo de dieta. De uma maneira geral não recomendo ficar variando os modelos de AN. Escolha um modelo de dieta e procure seguir sempre essa. Previsibilidade e rotina são importantes para um felino.

Categorias dos alimentos

Carnes desossadas

Carnes fornecem predominantemente proteína, mas também vitaminas, ácidos graxos e minerais. Ovos e peixes entram nessa categoria, oferecendo uma infinidade de outros elementos valiosos. Seu bichano é indiscutivelmente um **carnívoro obrigatório**. Um predador de elevada exigência protéica que é incapaz de assimilar



adequadamente aminoácidos e ácidos graxos de origem vegetal. Felinos são capazes de obter glicose (energia) a partir de proteína, um fenômeno chamado **gliconeogênese**. Não há como enfatizar o suficiente a importância desse grupo de alimentos para a saúde do gato.

Na Alimentação Natural cozida, algumas vísceras são oferecidas como se fossem carnes. São elas: moela, língua e bucho. Essas peças contêm bastante músculo, se assemelhando mais a carnes puras que a miúdos como o fígado. E ainda têm a vantagem de serem mais em conta que carnes como músculo, peito de frango etc.

Carnes são o ingrediente mais abundante na AN cozida, representando 65% do total de alimentos.

Fontes de proteína animal adequadas

Qualquer carne que não seja muito gordurosa é aceitável.

- Frango: peito, coxa desossada, moela e sobrecoxa desossada
- Porco: lombo suíno ou filé mignon suíno
- Boi: músculo, lagarto, língua, patinho, coxão mole, coxão duro
- 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)
- Peixe (detalharei opções a seguir)



“Mas tudo isso de proteína na dieta não prejudicará os rins do meu gato?”

Esta é uma dúvida que ouço com frequência. A resposta, felizmente, é: **não**. O alto teor de proteína da AN não prejudicará os rins do seu bichano. Sendo um carnívoro obrigatório – o tipo mais carnívoro de predador que existe – o gato **saudável** não só requer elevados teores de proteína animal como é perfeitamente adaptado para lidar com ela. Na natureza, a dieta do felino é 95% composta por presa, tecido animal.

Agora, **se seu bichano é sabidamente portador de doença renal, nenhuma AN deste site é indicada**. Por isso é que é tão importante visitar regularmente o veterinário e realizar exames de check-up geral. Recomendo enfaticamente submeter seu felino a exames anuais que avaliam a função dos rins, como ultrassonografia abdominal, dosagem de ureia e creatinina no sangue, aferição de pressão arterial e urinálise (urina tipo I). No caso de bichanos idosos podem ser indicadas avaliações semestrais ou até com maior frequência.

Quando uma alteração renal é identificada, dependendo do grau do problema, pode ser necessário ajustar os níveis de proteína e fósforo da dieta caseira. Para isso, consulte um veterinário ou zootecnista com experiência em formulação de dietas caseiras terapêuticas para gatos. Ele não precisa voltar para ração; é possível adaptar a AN.

Teores elevados de proteína não causam doença renal – essa hipótese foi derrubada por inúmeras pesquisas científicas. Mas os rins doentes deixam de tolerar bem proteína em teores elevados. É por esse motivo que se costuma indicar redução dos níveis de fósforo e proteína da dieta de pets nefropatas (doentes renais).

Para você compreender melhor a diferença entre níveis elevados de proteína *causarem dano renal* e *serem contraindicados* em caso de dano renal, vejamos o exemplo da atividade física e o coração. É consenso que praticar esporte é benéfico à saúde, certo? E que não faz mal ao coração (pelo contrário). Mas e quando a pessoa apresenta uma alteração cardíaca grave? A orientação do médico é manejar na atividade física, não é? É o mesmo raciocínio. A prática de esportes não prejudicou o coração. Mas quando uma alteração é identificada, a recomendação médica é para pegar leve.



O que prejudica os rins, então? Múltiplos fatores: predisposição genética, infecção urinária que sobe para os rins, obstrução urinária, exposição a toxinas (incluindo medicamentos, [pipetas anti-pulgas comerciais](#) e [excesso de vacinas](#)), pressão alta ou outra doença cardiovascular, consumo de ração seca à base de cereais inflamatórios (como milho, trigo e soja), ingestão de toxinas fúngicas (frequentemente presentes em rações à base de milho) etc. Elevado teor de proteína de boa qualidade *não* é um desses fatores. Você continua preocupado com os teores de proteína da AN? Experimente oferecer a dieta por dois meses ao seu gato (comprovadamente saudável) e peça exames para avaliar a saúde dos rins, em especial, dosagem de ureia e creatinina e urinálise. Se estiver tudo bem com seu bichano, por que se preocupar? Por fim, recomendo a leitura de artigos científicos que sepultam de uma vez por todas o mito de que uma dieta protéica piora as condições de rins saudáveis em cães e gatos, como [esse](#), [esse](#), [esse](#) e [esse](#) (todos em inglês). Não deixe de ler também [essa matéria](#) (em inglês) e de consultar [essa página](#) fantástica.



Como preparar?

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

Não cozinhe até ficarem bem passadas. Cozinhe-as moderadamente (ao ponto), deixando o miolo rosado; ou melhor ainda, mal passadas. Carnes bem passadas são mais difíceis de digerir, menos nutritivas e podem formar compostos cancerígenos.

As carnes podem ser cozidas no vapor, podem ser assadas, grelhadas ou cozidas em panela com pouca água. Mas não as frite usando óleo. Também não recomendo cozinhar os alimentos usando [forno de microondas](#) nem [panela de pressão](#). Ambos cozinham violentamente e acarretam importante perda de nutrientes.

Se usar uma panela com água só para cozinhar a carne, aproveite a água para cozinhar depois os legumes nessa mesma água. É uma forma de incorporar os minerais, vitaminas e o gostinho da carne (que os gatos adoram!) nos vegetais.

Coração entra como carne ou víscera?

Na AN cozida o coração é tão importante que merece uma categoria à parte, devendo ser incluído no total diário de alimentos, sempre. Mais informações sobre coração [aqui](#).

Deixar ou não a pele nos cortes de frango?

A pele de peças como peito, coxa desossada e sobrecoxa desossada de frango concentra ácidos graxos valiosos, como o araquidônico, uma gordura importante que o gato não fabrica. Minha sugestão: deixe a pele se seu felino não estiver gordo e não sofrer de vômitos frequentes (gastrite), doenças no fígado ou no pâncreas.

Carnes que é melhor evitar

- Carne de cordeiro: é bastante gordurosa; omita da dieta de gatos que apresentam gastrite (vômitos), problemas no fígado, pâncreas ou que estão acima do peso.
- Carne de pato: é muito gordurosa.
- Cortes gordos de boi e porco, como costela, cupim e pernil suíno.

Peixes

Por incrível que pareça, muitos experts em AN para felinos não veem com bons olhos a inclusão de peixe na dieta dos gatos. Vamos entender os porquês dessa ressalva justo com o alimento predileto dos gatos de desenhos animados.

Cuidado: para muitos gatos, o sabor do peixe é viciante Tem gato que, ao ser apresentado a peixe (em especial, atum e sardinha), só quer saber de comer isso. Não aceita carne de nenhum outro tipo.

Sério. E basear a dieta em peixe seria problemático por três motivos:

- A dieta ficaria pobre. Sem inclusão de carnes de outras espécies, como frango, boi, porco etc, limitaríamos a variedade nutrientes que o gato receberia. Quanto mais variedade, melhor!
- Risco de hipertireoidismo. Peixes marinhos (atum, pescada, cação, sardinha, cavalinha etc) reúnem doses generosas de iodo, mineral que pode sobrecarregar a glândula tireóide do felino e causar uma doença séria.
- A dieta à base de peixe não é biologicamente adequada ao gato doméstico. A verdade é que não se sabe direito por que os gatos são tão loucos por peixe. Na natureza somente uma espécie de felino come peixes, o gato-pescador. Mas não é dele que nosso gato descende; nosso gato veio do deserto!



Se seu gato não for um viciado em peixe, tudo bem oferecer **um dia** por semana refeições com peixe como a fonte de proteína. Alguns tutores de gatos tarados por peixes fazem o seguinte: em vez de oferecer, por exemplo, 120g de peixe uma vez por semana, espalham esses 120g nas refeições da semana inteira misturando 17g (equivalente a 1/7 de 120g) de peixe no total de cada dia. Tudo bem fazer assim.

Mas evite oferecer peixe mais de um ou no máximo dois dias por semana. E omita totalmente esse alimento se seu felino ficar fissurado e exigir peixe todo dia.



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, manjubas, lambaris, trilha. Sendo menores, esses peixes têm espinhas molinhas e curtas, mais seguras.

Eu costumava servir para meus gatos pedaços desses peixes com tudo – eles adoravam! Sempre que o pet aceita, prefiro oferecer peixes completinhos (vísceras, cabeça etc), por serem raras oportunidades de fornecer presas inteiras, em sua harmonia natural de tecidos e nutrientes.

Se você tem receio do bichano torcer os bigodes para peixe com miúdos, cabeça e escamas ou se engasgar com as espinhas, é melhor comprar somente o filé (ou posta).

Ao optar por servir somente o filé, qualquer espécie de peixe é adequada.

Algumas espécies mais populares incluem: anchovas (a natural, não a de lata), sardinhas, cavalinhas, trilha, bacalhau (não o salgado), pescada, merluza (também conhecida como polaca do Alasca), truta, tilápia, salmão, saint peter, peixe porquinho, manjuba, tambaqui, linguado, abadejo, namorado e corvina. “Algumas” porque há dezenas e dezenas de espécies de peixes vendidas para consumo.



Como preparar?

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

Se optar por cozinhar o peixe em panela a vapor, eis uma dica para reduzir o cheiro de peixe na sua cozinha: compre um limão, corte-o ao meio e deixe uma metade junto com o peixe (na

cestinha destacável da panela) e coloque a outra metade na água, no fundo da panela. Isso neutralizará o odor em 70 a 80%!

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

Quais são os peixes que fornecem ômega-3?

Ômega-3 DHA e EPA são ácidos graxos (gorduras) super do bem, que modulam quadros inflamatórios, protegem a pele, a saúde do cérebro e do coração, dentre uma infinidade (mesmo!) de benefícios. Muitos alimentos fornecem outro ômega, o da série 6. Mas são relativamente poucos os alimentos que contêm 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 e do salmão.

Mas é importante ressaltar que somente o salmão selvagem, aquele pescado no oceano, têm ômega-3. Infelizmente o **“salmão” que encontramos à venda no Brasil é oriundo de cativeiro**. No seu habitat natural, o salmão se alimenta de camarõezinhos, o que lhe rende 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 nem no tom róseo da carne. Nosso salmão é tratado com corantes pra ficar rosado.

É importante ressaltar que o ômega-3 de fontes vegetais, como sementes de chia, linhaça e castanhas, simplesmente não é assimilado pelo organismo do gato. Pra eles o ômega-3 precisa obrigatoriamente ser de origem animal.

Peixes a evitar

Nem todo peixe pode ser oferecido regularmente aos pets. Peixes predadores de grande porte, que vivem vidas longas e são pescados mais velhos apresentam carne mais contaminada por metais pesados, como chumbo, arsênico e mercúrio, além de outros poluentes. Essas toxinas se acumulam facilmente num corpo pequeno como o do gato 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 bichano, 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.

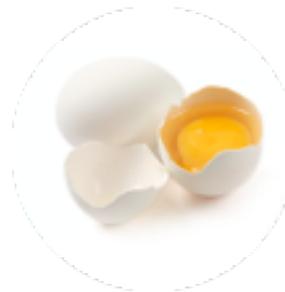
E peixe enlatado? Bem, provavelmente não vai fazer mal oferecer **de vez em quando** um pouco de atum ou de sardinha em lata. Se tiver que usar, prefira sardinha conservada em azeite de oliva, porque óleos de soja e milho podem causar alergias nos pets. Em relação ao atum, prefira o tipo conservado em água. Mas descarte o líquido, é lotado de sal.

Ovos

Seu bichano pode receber na dieta 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 assimilação pelo organismo chega a 99%, gerando virtualmente zero resíduo para o rim eliminar.

O ovo também é repleto de vitaminas, dentre elas a colina, fundamental para o bom funcionamento do cérebro, do coração e das 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 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?

Não despreze a gema, ofereça o ovo completo (gema e clara). Não se preocupe com colesterol. Níveis elevados de colesterol em pets são incomuns e quando aparecem, geralmente são consequência de algum problema de saúde, não da dieta.

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



E a casca?

Guarde a casca do ovo. Com ela você pode preparar em casa uma fonte de cálcio fantástica: a farinha de cascas de ovos (mais detalhes no parágrafo sobre fontes de cálcio).

Como preparar?

Cozinhe em panela com água até que a clara esteja dura (de 5 a 10 minutos). Mas, se possível, deixe a gema mole – assim é mais nutritiva. Não haverá risco de transmissão de salmonela, essa bactéria fica na clara. Se seu gato preferir, despreze a clara e use apenas a gema.

Guarde a casca para fazer farinha de casca de ovos, uma fonte de cálcio que pode ser usada na dieta caseira do seu pet (mais informações no segmento sobre fontes de cálcio).

Convencionais ou orgânicos?

Se puder comprar ovos orgânicos ou verdadeiramente caipiras, melhor. Eles são mais nutritivos e contêm menos toxinas. (Só um adendo: ovos caipiras são oriundos de galinhas criadas soltas. Ao contrário do que muitos acreditam, o fato do ovo apresentar casca de coloração vermelha não significa que seja caipira.)

Se ovos orgânicos ou verdadeiramente caipiras estiverem fora do seu orçamento, compre ovos convencionais. É mil vezes melhor que deixá-los faltar na dieta.



Coração, uma carne que não pode faltar na dieta!

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

Nós não temos condições de oferecer sangue aos pets. Primeiro, porque provavelmente 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, aquele caldinho avermelhado 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. Essa câmara muscular onde o sangue é bombeado fornece proteína, ferro, vitaminas e aminoácidos valiosíssimos para a saúde dos olhos e do próprio coração do felino, como L-aurina e L-carnitina. Incluir coração na AN cozida diariamente é uma forma de repor os nutrientes que o sangue ofertaria.

A inclusão de coração é tão importante na AN cozida que esse órgão merece sua própria categoria.

Na AN cozida entra 10% de coração. Pode ser de qualquer espécie: frango, boi, porco, cordeiro, cabrito, peru, pato etc. Descarte a gordura, deixe só o “músculo” da peça.



Vísceras

Também conhecidas como miúdos ou órgãos, essas peças são uma indispensável reserva de vitaminas e minerais para carnívoros como o seu felino. 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 repugnantes. 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.

Como vimos anteriormente, no item “carnes”, algumas peças, como língua, moela e bucho não são consideradas vísceras, mas carnes, por serem musculosas. E o coração conta como uma categoria à parte na AN cozida.

As vísceras representam 10% do total de alimentos. Mas acredite: esses 10% de miúdos na dieta são suficiente. **Abusar de vísceras pode causar diarreia e até problemas de saúde por excesso de vitaminas.**

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

- Fígado de qualquer animal (os mais fáceis de encontrar são o de frango e o de boi, mas há quem ache de porco)
- Rim
- Baço (conhecido vulgarmente como “passarinha”)
- Pulmão (ou “bofe”)
- Cérebro (o “miolo”)
- Pâncreas (infelizmente é super difícil de encontrar)

Fígado

Costumo chamar o fígado de “o rei das vísceras”, porque ele é 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 agradecem!), mas também fornece vitamina 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 desprezar o fígado, quem sai perdendo é o seu peludo. Há muito mais excelentes razões para incluí-lo na dieta que para omiti-lo.

Não há 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, animais de produção são submetidos a um rigoroso jejum de sólidos e durante esse período é proibido aplicar neles qualquer medicamento. Essa conduta favorece a desintoxicação de resíduos.

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, com resultados fantásticos. Monitoro a saúde deles com exames semestrais e até hoje nenhum deles exibiu nenhum sinal de intoxicação ou de dano hepático ou renal. Não fico só no fígado como vísceras; na vasilha dos meus pets também entra baço, pulmão, cérebro e rim.

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

Outras vísceras

Nutricionalmente o rim é bastante 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.

Pulmão (ou bofe) é super baratinho, mas dentre todas as vísceras, é a mais pobre em termos de nutrientes. Costumo incluir em pequena quantidade na categoria de miúdos dos meus pets porque ele contém 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 é uma polpa de glóbulos vermelhos. E costuma ter um preço ótimo. Conhecido vulgarmente como “passarinha”, esse órgão fornece ainda potássio, selênio e magnésio, além de proteína, em quantidades apreciáveis.

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

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

O pâncreas fornece 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, seria o segundo miúdo mais nutritivo 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”, com um pouco de fezes da vaca. Porque aí é certeza que contém fibras (pasto digerido), enzimas e trilhões de bactérias saudáveis, fazendo do intestino um importante probiótico.

(Re)lembrando que peças como língua, bucho e moela não contam como vísceras, mas como carnes (ver o parágrafo sobre carnes). E que coração tem a sua própria categoria na AN cozida.



Como preparar?

Lembre-se: as vísceras devem ser cozidas separadas das carnes. São categorias diferentes de alimentos da dieta e serão pesados separadamente depois de cozidos.

Não devem ser bem passadas. Cozinhe-as moderadamente (ao ponto), deixando o miolo rosado; ou melhor ainda, mal passadas.

Vísceras bem passadas são mais difíceis de digerir, menos nutritivas e podem até formar compostos cancerígenos.

Podem ser cozidas no vapor, podem ser assadas, grelhadas ou em panela com pouca água. Se usar panela com água para cozinhar os miúdos, aproveite a água para cozinhar depois os legumes nessa mesma água.

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

Vegetais

É verdade que gatos são carnívoros obrigatórios. (Clique [aqui](#) para ler meu artigo sobre fisiologia digestiva de cães e gatos e entenda como os felinos processam alimentos de origem vegetal.) Mas na natureza acabam consumindo um pouco dos vegetais presentes no estômago e intestino das presas e mordiscam graminhas – hábito que mantêm até hoje.

O consumo de um pouco de matéria vegetal fornece fibras solúveis e insolúveis que reduzem a formação de bolas de pelo e auxiliam no trânsito intestinal, prevenindo constipação. Além disso, legumes, frutas e verduras contribuem com vitaminas, minerais e fitonutrientes – é o caso de antioxidantes como os carotenóides e flavonóides que combatem doenças degenerativas e previnem o envelhecimento.

A dieta natural dos felinos selvagens consiste em 85 a 95% de presa (carne, órgãos etc) e apenas 5 a 15% de matéria vegetal. Sendo uma alimentação que gera pouco resíduo, poderia levar os felinos a ficar constipados. Isso não acontece porque ao devorar a presa eles acabam também ingerindo um pouco de partes não digeríveis, como pelos e penas, que saem nas fezes intactos, atuando como as fibras encontradas nos vegetais.

Como não vamos oferecer presas inteiras – com penas e pelos – para nossos bichanos, contaremos com uma porção de legumes, verduras e hortaliças para fornecer fibras vegetais e manter o bom funcionamento do intestino.

A porção de vegetais na AN do gato é relativamente pequena, mas suficiente, por volta de 15%. **Fato é que o gato não evoluiu para processar grandes quantidades de fibras e amido (açúcares).** Aumentar muito a porção de legumes na dieta reduziria a proporção de proteína animal, item infinitamente mais valioso para um felino. O excesso de carboidratos das



doenças inflamatórias como diabetes, obesidade, pancreatite, alergias e até câncer.

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



Vegetais sem restrição

Esses podem ser oferecidos até diariamente:

- Folhas: agrião, catalonia, salsão, alface, rúcula, folhas de beterraba, folhas de cenoura, salsinha, manjericão, espinafre.
- Quiabo
- Pimentões (prefira 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
- Pepino
- Aspargos
- Palmito pupunha ou açai
- Ervilha-torta (também conhecida como “orelha de padre”) ou qualquer ervilha
- Vagem macarrão
- Tomate (não precisa retirar as sementinhas)
- Talos de salsão
- Cenoura
- Abóbora de qualquer tipo (ou jerimum)
- Beterraba
- Rabanete
- Couve-flor
- Berinjela
- Nabo
- Jiló
- Batata-doce de qualquer cor
- Cará
- Inhame
- Mandioquinha (também conhecida como batata salsa ou batata baroa)



Quer uma dica? Capriche nas folhas. Elas são densas em nutrientes. Associe sempre folhas picadinhas (cruas ou cozidas, mas sempre picadinhas) aos legumes do seu bichano. Eles costumam adorar e as folhas ainda ajudam a manter o intestino em ordem. Meu Persa, o Arthur, é fã de couve manteiga!

Crucíferas

Pelo menos na teoria, vegetais crucíferos – repolho, brócolis, nabo, rabanete, couve-manteiga e couve-flor – podem interferir no metabolismo do iodo, prejudicando a função da glândula tireóide. Por esse motivo não se indica oferecê-los diariamente por período prolongado. Acredito que servir itens dessa “família” duas vezes por semana é seguro e garante os muitos benefícios desses vegetais.



Vegetais a evitar

- Cebola: é tóxica para cães mas, principalmente, para gatos. Causa uma anemia gravíssima
- Batata branca ou inglesa: é uma fonte vazia de calorias, contribuindo basicamente com açúcares
- Soja: não é uma fonte de proteína para carnívoros e está associada a desbalanços hormonais e alergias em cães e gatos.
- Milho: está associado a alergias em cães e gatos.
- Alho: como os gatos são mais sensíveis que os cães aos compostos sulfurosos da cebola, o alerta também se estende a “parentes” da cebola, como o alho, o alho-poró e a cebolinha. Conheço tutores de gatos e até veterinários, entretanto, que oferecem diminutas quantidades de alho (lâminas fininhas e picadas de um dente) com regularidade para fortalecer o sistema imune do gato contra pulgas e vermes, sem sinal de anemia. Ainda não posso afirmar com convicção, mas é possível que o alho seja consideravelmente menos tóxico que a cebola para os gatos.

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



Gato com dor nas articulações? Maneire nas solanáceas!

Existe uma família de legumes conhecida como solanáceas. Fazem parte dela o jiló, os pimentões, a berinjela, o nabo, o tomate e a batata branca. Alguns estudiosos tem 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 podem agravar as dores do quadro. Mas tudo bem mantê-los no cardápio de felinos saudáveis.

Vegetais frescos x congelados x enlatados

O bom senso já diz, né? Frescos são sempre mais nutritivos. Mas é útil ter em casa alguns pacotes de legumes cortadinhos congelados, tipo seleta, e deixar no freezer 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.

Como preparar?

De maneira geral, legumes e verduras podem ser oferecidos com ou sem casca. Lave bem os legumes e verduras se for prepará-los com a casca. Corte legumes e verduras em cubinhos ou rodelas e cozinhe em panela a vapor, assados em assadeira ou em panela com pouca água. Cozinhe até ficarem tenros; nem muito moles, nem duros. O cozimento excessivo acarreta perda de nutrientes. Folhas também podem ser cozidas no vapor ou assadas. Não recomendo cozinhar os alimentos para pets usando [forno de microondas](#) nem [panela de pressão](#).

E quanto aos grãos, cereais e leguminosas?

Alimentos como arroz, feijão, lentilha, aveia, quinoa, amaranto, cevada, cevadinha, trigoilho, soja, milho e centeio devem ficar de fora da AN cozida. Há bons motivos para essa restrição. A inclusão desses alimentos tornaria a dieta biologicamente inadequada. Gatos jamais consomem grãos, cereais e leguminosas na natureza e são fisiologicamente mal equipados para processar esses alimentos.

Enquanto carnes e vísceras são digeridos com facilidade no estômago do gato, grãos, cereais e leguminosas requerem uma lenta e trabalhosa digestão intestinal. O consumo de alimentos biologicamente inadequados abre as portas para doenças inflamatórias, como alergias e distúrbios gastrintestinais.

Ervas e especiarias

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

- Salsinha
- Alecrim
- Estragão
- Tomilho
- Açafrão-da-terra (a cúrcuma)



- Gengibre fresco ralado
- Orégano
- Cheiro verde
- Hortelã

Frescos e picadinhos na hora são mais nutritivos, mas você pode usar a versão desidratada à venda em supermercados, principalmente se a intenção for adicionar aroma e sabor às refeições. Acrescente uma pitada durante o cozimento dos vegetais ou na hora de servir a refeição. Não recomendo usar o mesmo temperinho diariamente por um período prolongado. As ervas têm propriedades medicinais e podem interagir com compostos da dieta e medicações. O ideal é variar os verdinhos! Se o gato não curtir, esqueça. São completamente opcionais.

Frutas

São inúmeras as opções de frutas para complementar a porção de vegetais da dieta: blueberries (mirtilo), maçã sem sementes (as sementes contêm ácido cianídrico, uma substância tóxica), pêra sem sementes, pêsego, polpa de abacate (a polpa não é tóxica, mas a casca é), ameixa, banana, melancia, melão, goiaba, morango, mamão, kiwi, laranja, mexerica, abacaxi, caqui, jabuticaba, romã, figo, manga etc.

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

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

Frutas fornecem nutrientes bacanas, mas também apresentam bastante açúcar (chamada frutose) e por isso não devem passar de um terço da porção diária de vegetais na dieta.

Mesmo que o seu felino seja tarado por frutas, não abuse da quantidade. **Nem sempre o paladar dos pets está alinhado ao que faz bem a eles** (pense em cães que comem lixo ou cocô, eca!). Seu gato é um carnívoro pouco apto a metabolizar carboidratos simples e a ingestão de muito açúcar sobrecarrega o sistema dele.

Frutas podem ser oferecidas com casca ou pele ou não – como seu gato preferir. A regra que sigo é a seguinte: não ofereça nenhuma casca que você não comeria, como a do melão ou do maracujá.



Atenção

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

Complementos

Toda e qualquer dieta requer adição de alguns complementos. Mesmo as mais bem preparadas, com ingredientes selecionados e de boa qualidade. Complementos são indispensáveis por vários motivos:

- Eles devolvem à dieta nutrientes perdidos durante a trituração, cozimento, congelamento e descongelamento dos alimentos. É o caso da taurina, aminoácido crítico para o felino e presente nas carnes cruas que é perdido quando elas são moídas ou cozidas.
- Por melhor que seja uma dieta caseira, ela é sempre inferior à alimentação que seu gato teria na natureza. No ambiente natural, presas e predadores vivem em condições ideais e o felino consome todos os tecidos da presa, incluindo partes nutritivas que não servimos como sangue, intestino e pâncreas.
- Assim como você, seu gato está exposto a insultos ambientais – poluição, ácaros, toxinas, pesticidas, agrotóxicos, contaminantes na água, resíduos de medicamentos, vacinas etc – e requer doses adequadas de antioxidantes, vitaminas e minerais para se defender disso tudo.



Por todos esses motivos, não deixe de inclui-los na dieta do seu gato. Os complementos são uma categoria **indispensável** da AN e garantem que seu bichano esteja recebendo tudo o que precisa para viver com saúde.

Na AN cozida para gatos há complementos obrigatórios e opcionais. Veja-os abaixo:

Complementos obrigatórios:

- Óleo de peixe (ômega-3) em cápsulas de 500mg
- Sal iodado
- Fonte de cálcio (farinha de cascas de ovos ou carbonato de cálcio, mais detalhes no parágrafo correspondente)
- Gelatina sem sabor (fonte de colágeno) ou caldo de ossos caseiro (receita a seguir)
- Vitamina E em cápsulas de 400UI cada (recomendada como conservante para porções que serão congeladas por 30 dias ou mais)
- L-Taurina em cápsulas ou sachês de 250mg ou 500mg cada
- Complexo B em comprimidos de 50mg

Complementos opcionais:

- Óleo de côco ou azeite de oliva extravirgem
- Levedo de cerveja em pó ou em comprimidos
- Fibras *psyllium husks* (Benefiber ou Metamucil) para gatinhos com tendência a constipação
- Iogurte natural integral ou kefir

Agora vamos entender em detalhes porque cada um desses complementos merece espaço na dieta do seu bigodudo e quanto de cada um você deve adicionar.

Óleo de peixe em cápsulas

É fonte de ácidos graxos ômega-3 DHA e EPA, uma gordura que combate alergias e inflamações e que é super benéfica à saúde da pele e pelagem, cérebro, coração e vasos sanguíneos. Não é a mesma coisa que óleo de fígado de bacalhau, este outro óleo fornece doses elevadas de vitaminas A e D e é recomendado para prevenção de raquitismo.

Fontes vegetais de ômega-3 – como castanhas, sementes de chia e de linhaça – não são aproveitadas pelo gato. Esse carnívoro só consegue assimilar ômega-3 de origem animal, como o presente em peixes e no krill, um camarãozinho minúsculo.

Dosagem: 1 cápsula de 500mg a uma das refeições do gato 2 a 3 vezes por semana.

Sal iodado

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

Os melhores sais são o Sal Rosa do Himalaia, o Sal Cinza de Guérande ou a Flor do Sal. São sais não refinados que naturalmente contém dezenas de minerais difíceis de achar em outros alimentos, além de sódio. Você encontra esses sais especiais em supermercados requintados, lojas de produtos naturais e 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.

Dosagem: 1 colher de café para cada 1kg de alimento que você pode adicionar no momento do preparo. Ou uma micro-pitadinha (micro meeeeeesmo) em uma das refeições diariamente.



Vitamina E em cápsulas

Esse é o nosso conservante natural. A vitamina E minimiza perda de componentes mais vulneráveis à exposição ao oxigênio, luz e congelamento, como ácidos graxos alguns aminoácidos e fitonutrientes delicados. Muitos estudiosos de AN para felinos recomendam a

adição de cápsulas de 400 UI (“unidades internacionais”) de vitamina E às porções trituradas que serão congeladas.

Compre em farmácia humana ou em lojas de produtos naturais. Não é obrigatório, mas é recomendável. O modo de usar será detalhado no trecho que aborda o preparo das receitas.

Dosagem: 400UI para cada 1,5kg de comida que vai ser congelada. Adicione no momento do preparo.

Taurina

Todo mundo já ouviu falar na importância desse aminoácido para o gato. Por ser incapaz de sintetizar taurina, ao contrário dos humanos e dos cães, gatos precisam ingerir taurina pronta diretamente dos alimentos. Sem taurina, um felino desenvolve cegueira e uma grave doença no coração conhecida como cardiomegalia dilatada.

Na natureza a fonte natural de taurina é a própria carne da presa, bem como suas vísceras. Sei o que você está pensando. “Ué, mas se a dieta caseira já tem bastante carne, por que então adicionar mais taurina?” Porque com o cozimento da carne e das vísceras a taurina reage com o calor e se perde. Por isso, é imprescindível adicionar taurina à comida caseira de todos os felinos. De tão crítico que é esse aminoácido para a saúde do felino.

Taurina não tem contra-indicação. Se seu bichano receber mais taurina do que o corpo dele requer, ele simplesmente a eliminará pela urina. Taurina em cápsulas pode ser comprada em lojas de produtos naturais ou de suplementos para atletas ou pela Internet. Você também pode pedir ao veterinário de seu bichano uma receita para mandar aviar taurina em cápsulas ou sachês em farmácia de manipulação. É um princípio ativo fácil de encontrar.

Dosagem: 250mg por gato por dia, diariamente, a ser adicionada a uma das refeições ou distribuída nas refeições ao longo do dia.

Complexo B

Comprimidos de complexo B entram na dieta porque os gatos têm um elevado requerimento de vitaminas do complexo B, em especial, ácido fólico e tiamina (B1).

Dosagem: 50mg por gato por dia, diariamente.

Óleo de côco ou azeite de oliva extravirgem – opcional

O azeite entra com vitaminas E e K, polifenóis (que combatem radicais livres), é intensamente anti-inflamatório e previne constipação. Prefira sempre a versão extravirgem em garrafa de vidro escurecida.

Óleo de côco também mantém o intestino funcionando bem, além de turbinar a imunidade e conferir brilho e maciez incríveis à pelagem. Se



preferir e seu gato aceitar, tudo bem alternar os dois óleos – um dia um, outro dia o outro.

Dosagem: 1 colherzinha de café de um dos óleos em uma das refeições por dia, diariamente. Se quiser usar os dois tipos de óleo na dieta do seu bichano, use cada um em dias alternados – um dia adicione o azeite, no dia seguinte, o óleo de coco.

Levedo de cerveja em pó – opcional

Esse complemento baratinho, à venda nas gôndolas de farinhas integrais nos supermercados ou em lojas de produtos naturais, é fonte de vitaminas do complexo B e de minerais difíceis de encontrar em alimentos, como cromo, manganês e zinco.

Gatos costumam adorar o cheiro e sabor da levedura, tanto que muita gente polvilha alimentos novos com uma pitada desse “pozinho mágico” para encorajar a aceitação.

Também é excelente para o intestino, por ajudar a prevenir infecção pela bactéria salmonela. O levedo de cerveja é ainda um prebiótico. Ele atua como um “adubo” para os probióticos (as boas bactérias intestinais) favorecendo suas colônias em detrimento das colônias de bactérias causadoras de doenças.

Só não é aconselhável incluir levedo de cerveja na dieta de gatos que estão em crise alérgica, com coceiras, otite ou fungos no corpo. A levedura pode agravar esses quadros.

Dosagem: 1 colherzinha de café em uma das refeições, diariamente.

Fibras *psyllium husk* (Metamucil ou Benefiber) – opcional

Gatos que passaram anos comendo ração seca à base de grãos como milho e soja produzem fezes volumosas (e bem fedidas) devido ao (desnecessariamente) elevado teor de fibras desse alimento. Quando passam para a AN, que é uma dieta de aproveitamento superior e que consequentemente gera fezes muito menos volumosas, podem ficar constipados. Isto é, podem ficar sem fazer cocô por três dias ou mais, o que não é desejável.

Depois de anos empurrando para a saída cocôs “inchados”, o intestino pode perder a elasticidade e o tônus necessários para impulsionar fezes reduzidas e sequinhas. Para esses gatos, é interessante adicionar fibras solúveis e insolúveis às refeições. Compre em farmácia humana um suplemento como o Metamucil ou Benefiber, sem sabor ou corantes, e misture uma colherzinha de café a cada refeição, até o pozinho desaparecer na comida. Os gatos não percebem essa adição. Procure adicionar algumas colheres de sopa de água morninha às refeições para que potencializar a ação das fibras.

Não é necessário adicionar esse suplemento se seu gato estiver fazendo cocô normalmente – diariamente ou pelo menos uma vez a cada dois dias.

Dosagem: uma colherzinha de café a uma colher de chá em cada refeição, diariamente, quando o gato apresentar constipação.

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 e defendem o hospedeiro de infecção por bactérias patogênicas, as “do mal”. É o que chamamos de probiótico. Kefir são grânulos compostos por bactérias e leveduras e produzem uma versão mais “power” do iogurte. Leia mais sobre esse super complemento probiótico [nesse ótimo blog](#). 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. 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 devem ser compostos apenas por leite e cultura láctea (as bactérias que transformam leite em iogurte ou coalhada). Evite produtos com adição de amido, glicose, geleias, conservantes etc. E prefira integrais a desnatados, esses últimos em geral contêm mais sódio e açúcares. Só a título de curiosidade: é possível preparar iogurte em casa. Veja [essa receita da culinária Pat Feldman](#) ou, ainda, compre sachês de cultura láctea como o [Bio Rich](#) e prepare um super iogurte. Iogurte e coalhada abertos podem ser mantidos em geladeira por até uma semana, desde que acondicionados em embalagem protegida. Se seu gato não se interessar por nenhum desses alimentos, tudo bem. São completamente opcionais na dieta. Geralmente bichanos loucos por leite costumam adorar iogurte, que, aliás, substitui o leite (alimento inflamatório, alergênico e sem probiótico) com inúmeras vantagens. **Dosagem:** 1 colher de chá em uma a duas das refeições, diariamente.



Fonte de cálcio

Como não entram ossos carnudos crus na AN cozida, é fundamental devolver cálcio à dieta do felino. Cálcio não é apenas crucial para a saúde dos ossos e dentes, mas para a contração muscular (inclusive do músculo cardíaco) e transmissão de impulsos nervosos.

Mas não pense que oferecer um pires de leite ao gato supre o requerimento de cálcio dele. Um gato adulto requer cerca de 120mg a 130mg de cálcio por quilo de peso. Um pires de leite (100ml) fornece apenas 100mg a 120mg de cálcio. Gergelim, espinafre e outras fontes vegetais ricas em cálcio também não são boas fontes de cálcio para cães e gatos – seu cálcio está “preso” a antinutrientes que o organismo dos nossos pets não consegue contornar.

Opções de fontes de cálcio adequadas e confiáveis são as seguintes:

- Farinha de cascas de ovos

- Produtos comerciais com teores adequados de cálcio
- Cápsulas ou sachês de carbonato de cálcio aviados em farmácia de manipulação

Farinha de casca de ovos

Essa é a forma mais democrática e sustentável de incluir cálcio na dieta do bichano. A casca do ovo é riquíssima em carbonato de cálcio e magnésio (que favorece a fixação do mineral nos ossos). Uma colher de chá de cascas de ovos em pó fornece incríveis 1,8g de cálcio – o mesmo que 7 copos de leite!



Você pode preparar em casa a farinha de cascas de ovos. É super fácil.

Guarde cascas de ovos **limpas** (remova aquela película que forra o ovo por dentro) até reunir uma boa quantidade (12 cascas ou mais). Vale pedir cascas a amigos, vizinhos e familiares se o consumo de ovos na sua casa não for regular. Conheço adeptos veganos que conseguem um monte de cascas em padarias, de graça, claro.

Seque as cascas no forno ou fornilho elétrico em temperatura média durante apenas 5 minutos. (É preciso que elas estejam limpas – sem aquela membrana no interior – ou o cheiro de ovo queimado empesteará sua cozinha.) Em seguida, coloque as cascas dentro do copo do liquidificador (seco, sem água) e triture-as até obter uma farinha. Quanto mais fininha, sem pedacinhos, melhor será a absorção do cálcio. Se tiver moedor de pimenta, pode usá-lo para triturar as cascas.

Guarde a farinha de cascas em um recipiente fechado, em lugar limpo ou na geladeira. Se preparada direitinho, ela dura bastante, em geral mais de um ou dois meses. Fique de olho em bolor; se notá-lo no pó de cascas, descarte e faça um novo.

Uma curiosidade: pingar algumas gotas de limão sobre a farinha de casca de ovos no prato do pet (na hora de servir) “ativa” o cálcio, otimizando sua assimilação. Isso acontece porque o cálcio é melhor absorvido no intestino em meio ácido.

Dosagem: a dosagem diária de farinha de casca de ovos para gatos **adultos** é de 1 colherinha de café (aquela menorzinha de todas) para cada 250g de AN sem ossos servida. Para adicionar cálcio a 1kg de comida pronta para gatos adultos use 2 colheres de chá cheias. Use o dobro disso – 1 colher de **chá** para cada 250g de comida – para **filhotes** (gatos de até 8 meses). Lembrando que a colher de chá tem o dobro da capacidade da colherinha de café. Para adicionar cálcio a 1kg de comida pronta para gatinhos filhotes use 2 colheres de chá cheias.

Cálcio para filhotes

Se você for preparar uma única receita para os dois, o que recomendo, por ser infinitamente mais prático, é adotar a dosagem indicada para o filhote. Não há problema se o gato adulto ingerir o dobro de cálcio de que necessita. Ele simplesmente eliminará o excesso nas fezes.

Produtos comerciais contendo teores adequados de cálcio

Até o momento da publicação desse guia (08 de março de 2014) não conheço produtos **veterinários** à venda no Brasil com teores adequados de cálcio para serem usados na dieta caseira dos pets. Sim, existem suplementos que fornecem cálcio, mas em doses baixas e sempre associado a outros minerais e vitaminas. Isso porque os fabricantes sabem que a maioria dos pets come ração, que **sempre** apresenta cálcio em quantidades mais que suficientes. Como cálcio em **excesso** é prejudicial a filhotes em crescimento, esses



suplementos manejam nesse mineral. Podem ser indicados a fêmeas com eclâmpsia (falta de cálcio no pós-parto) e a filhotes raquíticos. Mas a posologia recomendada pelos fabricantes desses produtos não supre o requerimento de cálcio de pets que comem dieta caseira sem ossos.

O ideal seria um produto comercial que contivesse somente cálcio (citrato de cálcio, carbonato de cálcio ou cálcio quelato) e idealmente elementos que favorecem a assimilação dele, como magnésio, vitamina K2 e vitamina D3.

Existem produtos assim para uso humano que podem ser incorporados à dieta dos pets. Alguns exemplos: **Oscal 500** do laboratório Sanofi (prefira o que tem apenas 200UI de vitamina D3) e o suplemento de **cálcio da Sundown**. Você encontra esses produtos em drogarias. Fora do Brasil, há produtos interessantes a preços bastante convidativos. É possível importá-los em sites como Amazon e eBay. Compre um por vez para o valor do produto mais o frete não ultrapassar 50 dólares – do contrário a mercadoria será taxada ao chegar aqui. Alguns exemplos bacanas:

- [Citrato de cálcio, da Now](#)
- [Farinha de ossos, da Now](#)
- [Farinha de ossos, da Kal](#)

Dosagem: para gatos adultos são necessários 120mg a 130mg de cálcio por quilo de peso diariamente. Use quase o triplo para filhotes – 320mg por quilo de peso (ou 32mg de cálcio para cada 100g de peso do filhote). De vitamina D3 a dosagem ideal é 25UI para cada 1kg de peso do gato por dia. Procure um produto que se encaixe nessas dosagens. **Cápsulas ou sachês de carbonato de cálcio aviados em farmácia de manipulação**

A terceira alternativa para garantir níveis adequados de cálcio na dieta do seu felino é mandar aviar suplemento de cálcio em farmácia de manipulação. Para isso você vai precisar da receita de um veterinário. Converse com o médico do seu pet sobre a AN e solicite uma receita nos seguintes moldes:

Dosagem: para um gato **adulto** que come 250g de AN por dia mande aviar cápsulas ou sachês que contenham:

- 520mg de carbonato de cálcio (ou citrato de cálcio)

- 1mcg de vitamina K2 por kg de peso do gato
- 25UI de vitamina D3 para cada kg de peso do gato

E administre 1 dose ao dia, misturado a uma das refeições ou misturado ao total de AN do dia. Para **filhote** é melhor mandar aviar cápsulas ou sachês com cálcio suficiente para balancear 1kg de AN. O filhote precisa receber 320mg de cálcio por quilo de peso por dia ou 32mg por 100g de peso por dia. Em termos de farinha de cascas de ovos, em 1/2 colher de chá temos 900mg de cálcio e em 1 colher de chá, temos o dobro, 1,8g.

Gelatina sem sabor ou caldo de ossos

Cartilagem concentra doses generosas de colágeno, elemento que previne danos e repara as articulações. Uma fonte adequada de colágeno é a gelatina sem sabor.

Uma alternativa um pouco mais trabalhosa, mas mais nutritiva, é o caldo caseiro de ossos. A fervura lenta (beeeem lenta) de ossos satura a água de colágeno, condroitina, vitaminas e minerais. Esse caldo mega nutritivo pode substituir as xícaras de água filtrada indicadas nas receitas de AN sem ossos. Confira [essa receita da culinária Pat Feldman](#) mas não use alho-poró e omita totalmente as cebolas – são tóxicos a gatos, causam anemia.

Dosagem: para cada 3kg de AN cozida adicione 2 colheres de sopa de gelatina hidratada (mais detalhes nos parágrafos sobre o preparo das porções). Se escolher o caldo, adicione uma colher de sopa por dia em uma das refeições.



Quais complementos não usar

Azeite de oliva e óleo de peixe são gorduras saudáveis, assim como o óleo de côco, que pode ser um substituto para o azeite. Mas fuja de óleos como o de girassol, milho e soja. Esses contêm muito ômega-6, um ácido graxo inflamatório. Além disso, são extraídos com emprego de calor e acondicionados em embalagens plásticas e transparentes – tudo isso oxida os ácidos graxos.

Sugestões de combinação

As receitas que seguem abaixo são apenas sugestões de combinações. **Sinta-se à vontade para variar os ingredientes** dentre as opções que informo no parágrafo “formulação e composição” e montar suas próprias receitas de acordo com as preferências do seu gato. Mas siga à risca a proporção de cada categoria de alimentos da AN cozida (65% carnes, 15% vegetais, 10% vísceras e 10% coração + os complementos obrigatórios).

As receitas abaixo rendem 3kg de AN cozida, o que equivale a 15 dias de dieta para um gato adulto que consome 200g por dia. Há uma receita à base de peixe que rende metade disso, 1,5kg.

Se preferir preparar uma quantidade menor do que o informado nas sugestões de receitas, use metade da quantidade indicada de cada ingrediente, por exemplo. Ou dobre a quantidade de ingredientes para obter uma receita que renda 30 dias.

Incentivo a rotação periódica dos ingredientes da dieta para cães e gatos como uma maneira de variar e ampliar a gama de nutrientes. Contudo, para gatos que só aceitam uma ou no máximo duas receitas diferentes, não há problemas em não variar, porque cada receita é completa. Uma parcela dos gatos simplesmente não curte novidades na alimentação e pode até se estressar se insistirmos em comidas diferentes. A única receita que não recomendo servir regularmente é a que leva peixe (por motivos que explico no parágrafo “peixe”).

Todas as receitas levam água filtrada para melhorar a consistência da AN triturada. Recomendo adicionar um pouco menos que 1 xícara (200ml) de água para cada 1kg de AN. A comida mais hidratada tem outra vantagem: o gato ingere mais água e com isso produz mais urina, o que previne infecção urinária e formação de cristais e cálculos (“pedras”).

Sugestão 1

- (65% ou 1.7kg) 500g de moela de frango crua + 4 ovos de galinha (gemas cruas e claras cozidas, ou descarte as claras) + 1kg de carne de frango crua (coxa e sobrecoxa desossadas, por exemplo)
- (10%) 260g de coração cru de boi ou de frango, sem gordura
- (10%) 260g de fígado cru de frango ou de boi
- (15%) 390g de vegetais triturados (90g de couve manteiga crua ou cozida + 150g de abóbora cozida + 150g de vagem cozida)
- 2 xícaras (400ml) de água morna filtrada (pode substituir por 1 ou 2 xícaras de caldo caseiro de ossos – receita no parágrafo sobre gelatina)

Sugestão 3 (sem frango)

Obs: uma parcela crescente de cães e gatos está desenvolvendo alergia (coceiras) e intolerância (vômitos, diarreia crônica) a frango. Uma maneira de reduzir esse risco é omitindo frango totalmente da dieta por pelo menos um dia por semana. Com isso o organismo de “desintoxica” do frango.

- (65% ou 1.7kg) 1kg de filé mignon suíno cru ou lombo suíno cru + 700g de carne de coelho (ou carne bovina crua magra)
- (10%) 260g de coração cru de boi, sem gordura
- (10%) 130g de fígado de boi + 130g de pulmão cru de boi (ou outra víscera de boi)
- (15%) 390g de vegetais triturados (90g de beterraba crua ou cozida + 150g de pimentão vermelho cozido ou cru + 150g de repolho cru ou cozido)

- 2 xícaras (400ml) de água morna filtrada (pode substituir por 1 ou 2 xícaras de caldo caseiro de ossos – receita no parágrafo sobre gelatina)

Sugestão 2

- (65% ou 1.7kg) 500g de língua crua de boi limpa + 4 ovos de galinha (gemas cruas e claras cozidas, ou descarte as claras) + 1kg de músculo cru (ou outra carne bovina magra crua)
- (10%) 260g de coração cru de boi ou de frango, sem gordura
- (10%) 260g de rim cru de boi (ou fígado de boi ou de frango)
- (15%) 390g de vegetais triturados (90g de folhas de salsa cru + 150g de quiabo cozido ou cru + 150g de batata-doce cozida)
- 2 xícaras (400ml) de água morna filtrada (pode substituir por 1 ou 2 xícaras de caldo caseiro de ossos – receita no parágrafo sobre gelatina)

Sugestão 4 (com peixe)

Obs: em média, essa receita rende 7 dias de refeições para um gato adulto. Ofereça-a no máximo 1 ou 2 vezes na semana por motivos expostos no parágrafo “peixe”.

- (65%) 860g de sardinhas inteiras cruas ou cozidas ou manjubas ou cavalinhas ou lambari (ou combine peixes diferentes) – se preferir, use somente o filé (a carne limpa, sem espinha, vísceras etc)
- (10%) 130g de coração cru de boi ou de frango, sem gordura
- (10%) 130g de rim cru de boi (ou fígado de boi ou de frango)
- (15%) 200g de vegetais triturados (90g de salsinha + 150g de berinjela crua ou cozida + 150g de inhame cozido)
- 1 xícara (200ml) de água morna filtrada (pode substituir por 1 xícara de caldo caseiro de ossos – receita no parágrafo sobre gelatina)

Preparando AN cozida para gatos

O segredo para tornar AN uma realidade prática e viável é preparar uma grande quantidade de uma vez e congelar por até 30 ou 45 dias. Não se preocupe, o congelamento bem feito é um tratamento que não acarreta perdas significativas aos alimentos. E a vitamina E que se recomenda adicionar ao “patê” de AN preserva os nutrientes mais delicados. (Mais informações sobre congelamento e descongelamento você encontrará nos próximos parágrafos.)

Recomendo triturar carnes, vísceras, coração, vegetais depois de cozidos e pesados. O objetivo é produzir um patê homogêneo, porque assim o gato não conseguirá separar o que não gosta (em geral os legumes e complementos) dos seus alimentos prediletos (geralmente as carnes). Contudo, se seu bichano é dos poucos que aceitam comer os ingredientes apenas picados – carnes cortadas em cubos e legumes cozidos em rodelinhas – tudo bem servir assim. Desde que ele não deixe nada no prato.

Preparo das porções para congelar

Para não perder tempo, fique atento a algumas regrinhas.

- Deixe sua cozinha preparada, com tudo limpinho e organizado, antes de sair para comprar os alimentos. Eu costumo já deixar os vegetais da dieta dos meus pets já prontos (e guardadinhos na geladeira) antes de sair para comprar as carnes, vísceras e peixes.
- Lave bem as mãos antes e depois de terminar de preparar.
- Mantenha em geladeira alimentos com os quais não estiver mexendo.
- Se achar que está demorando muito, limpe a cada 1 hora a superfície onde você está trabalhando com água quente misturada a detergente.
- Com a prática, você naturalmente aprenderá a montar porções com agilidade. No começo eu também me sentia perdida. Mas em alguns meses aprendi a me organizar e passei a montar porções de AN para meus quatro pets para 45 dias em algumas horas. O processo de aperfeiçoamento é bastante pessoal. O site Cachorro Verde é cheio de dicas, mas você vai acabar encontrando o jeito que melhor cabe na sua rotina.



1- Vá às compras

Compre os alimentos de que você precisa para montar uma ou mais receitas. Você pode comprar vísceras, carnes e coração já moídos ou comprá-los cortados em pedaços e moê-los em casa. É infinitamente mais prático comprar tudo já moído e, chegando em casa, cozinhar, pesar, juntar e misturar tudo e fracionar em porções diárias ou em refeições e colocar para congelar.

Para a AN cozida não é necessário investir em um aparelho de moer carnes. Um liquidificador normal, processador ou um bom mixer dá conta de triturar carnes, desde que picadas e sem o excesso de gordura (que tende a enganchar nas lâminas).

2- Moa os ingredientes

Se for moer os ingredientes em casa, moa vísceras, carnes desossadas e coração separadamente. Vegetais podem ser triturados em um liquidificador, mixer ou processador comum e devem ser deixados à parte dos outros alimentos por enquanto.

Se você pretende comprar os alimentos já moídos, peça ao fornecedor para moer carnes, vísceras e coração separadamente e colocá-los em pacotes separados, identificados, sem

misturar. Quem fará a combinação dos ingredientes é você, em casa, depois de cozinhar e pesar.

3- Cozinhe os alimentos

Depois de comprar alimentos para preparar as porções diárias, agora é hora de cozinhá-los! **Você precisará cozinhar cada grupo de alimentos (carnes, vísceras, coração e vegetais) separadamente, porque eles serão pesados depois de cozidos – e não crus.** Você se perderá se simplesmente jogar um monte de carnes, legumes, vísceras e coração dentro da panela e cozinhar, pois o peso do alimento cru é diferente do peso do alimento depois cozido. Há algumas maneiras de cozinhar os alimentos separadamente: **Uma panela para cada grupo de alimentos:**

Use 4 panelas: uma para cozinhar o coração, uma para as carnes, uma para as vísceras e uma para legumes, verduras e hortaliças. **Lembre-se: 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. Essa panela tem uma cesta removível onde os alimentos são cozidos no vapor. Nesta cesta os alimentos não se misturam. Isso permite que você coloque carnes de um lado da cesta, vísceras de outro, legumes em outro canto e em um quarto canto cozinhe o coração. O fundo da panela é preenchido com água. Ou seja, é uma panela que, sozinha, prepara todos os alimentos da dieta, sem misturá-los. Prefira de inox – teflon sai na comida e interfere no sistema endócrino.

Cozimento dos quatro grupos de alimentos em assadeira:

Em uma assadeira disperse os quatro grupos de alimentos, sem misturá-los. Em um lado coloque as carnes, no outro as vísceras, no outro os vegetais e no outro canto o coração. 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.

Não recomendo cozinhar os alimentos para pets usando **forno de microondas** nem **panela de pressão**. Ambos cozinham violentamente e acarretam importante perda de nutrientes.



Óleos e temperos para cozinhar

Evite usar óleos como o de canola, de soja, de milho e o de girassol. São fonte de gorduras inflamatórias e oxidadas.

Se tiver que usar algum óleo, use um pouquinho de óleo de coco ou gordura de coco ou manteiga sem sal. **Não use margarina**, é fonte de gorduras trans.

Azeite de oliva é um óleo saudável, mas não deve ser aquecido a altas temperaturas.

Uma pitada de ervas aromáticas pode ser adicionadas ao preparo dos alimentos. Consulte o parágrafo “Ervas e especiarias” e veja as opções de verdinhos que você pode usar.

4 – Pese os alimentos depois de cozidos e separe-os em cubas

Com auxílio de uma balança, de preferência digital, pese carnes, vísceras, coração e vegetais cozidos separadamente (um por vez) até obter o montante exigido na receita que você vai preparar.

Obs: as orientações abaixo são válidas para receitas que rendem 3kg (a 1, a 2, e a 3). Para a receita 4, que rende 1,5kg, use metade da quantidade indicada de complementos.

Você vai usar três cubas grandes: uma só para as carnes, outra para vísceras e coração moído e a terceira para vegetais triturados. Cada cuba deve conter a quantidade de cada ingrediente especificada na receita para cada grupo de alimentos.

Na cuba onde estão os vegetais triturados adicione:

- ovos, se ovos estiverem indicados na receita
- a quantidade de água informada na receita
- Para receitas que rendem 3kg adicione nesta cuba:
- 4,5g de carbonato de cálcio ou 2,5 a 3 colheres de chá de farinha de cascas de ovos – dobre essa quantidade se o gato é filhote (até 8 meses de idade)
- 2 colheres de sopa de gelatina hidratada sem sabor (não use se incluir caldo de ossos)
- o conteúdo de 2 cápsulas ou 2 comprimidos moídos (com martelo de carne ou moedor de pimenta) de vitamina E de 400UI (à venda em farmácia humana),
- 15 comprimidos moídos de complexo B (de 50mg cada, à venda em farmácia humana) – triture-os em moedor de pimenta ou embrulhe-os em uma folha de papel toalha e arremate-os com um martelo de carnes
- 1 e 1/2 colher das de chá de sal iodado (sal “normal” ou sais especiais como o Sal Rosa do Himalaia, Sal Cinza de Guérande ou Flor do Sal)
- 7 comprimidos abertos ou moídos ou o conteúdo de 7 sachês de 500mg de L-Taurina cada (total entre 3.500 e 4.000mg de taurina)
- 4 colheres de chá de fibras solúveis e insolúveis (Metamucil ou Benefiber incolor, à venda em farmácia humana – **são opcionais**, indicadas a gatos com tendência a constipação)
- 4 colheres de sopa de óleo de côco (opcional). Se preferir usar azeite, prefira adicionar 1 colher de chá rasa sobre uma das refeições na hora de servir, diariamente. Ao contrário do óleo de côco, o azeite não resiste bem ao congelamento.



Obs: os demais complementos – cápsulas de óleo de peixe (ômega-3), o levedo de cerveja em pó e o iogurte ou coalhada ou kefir (esses últimos três são opcionais) devem ser adicionados à comida antes de servir, pois suas propriedades não resistem bem ao congelamento. Veja no parágrafo “Servindo a refeição” informações sobre a adição desses itens.

5- Combine os ingredientes de acordo com a quantidade informada na receita

Em um recipiente bem grande (com capacidade para mais de 4kg) combine os alimentos das três cubas e misture super bem. Mas super bem mesmo, até obter uma mistura homogênea.

6- Fracione em porções e congele

Agora é fracionar em porções e armazenar no freezer ou congelador. Há quem ache mais prático porcionar em saquinhos para freezer e há quem prefira usar potinhos do tipo tupperwares ou embalagens plásticas de margarina. Saquinhos tomam menos espaço no freezer, mas tupperwares são mais fáceis de lavar e reaproveitar. Há quem prefira fracionar em porções contendo o total diário que o gato vai consumir e quem goste mais de fracionar em refeições (pequenas porções).

Se você optou por fracionar em porções diárias para economizar saquinhos ou tupperwares (é o que faço com meus pets), é só separar a comida em 3 ou 4 refeições na hora de servir, mantendo o restante na geladeira.

Três quilos de comida são equivalentes a 15 porções diárias de 200g cada –aproximadamente o que um gato adulto consome por dia – ou 60 refeições de 50g cada.

Congelamento

Tenha o cuidado de não encher demais os recipientes. A comida congelada se expande e a tampa pode abrir. Se usar saquinhos que não são próprios para congelamento em freezer, use dois saquinhos (um por cima do outro). Lembre-se de retirar todo o ar do saquinho antes de dar um nó ou fechar o ziploc. Se você preparou duas receitas diferentes, não se esqueça de identificar o que tem em cada porção com fita e caneta (por exemplo: “receita com peixe”, “receita sem frango” etc).

As porções podem ficar congeladas por até 45 dias, mas o ideal é deixá-las por até 30 dias. Se seu freezer tiver a função “quick-freeze” acione-a durante os primeiros 2 dias para um congelamento mais rápido.

Dietas cozidas não precisam ficar congeladas em freezer para a destruição de possíveis parasitos – o cozimento já o destrói. Uma vez montada a porção de AN cozida ela já pode prontamente ser oferecida ao seu bichano, se você quiser.

Descongelamento

É bem simples, basta pegar a porção no freezer e colocá-la na parte mais baixa da geladeira (onde é menos frio). Ela irá descongelar dentro de 12 a 18h, aproximadamente. Uma vez retirada do freezer, a porção não deve ficar mais que 2 ou no máximo 3 dias na geladeira. Passados três dias, a comida começa a desenvolver fungos microscópicos que deterioram os nutrientes.

Esqueceu-se de retirar uma porção do freezer para descongelar? Use banho-maria ou mergulhe o recipiente contendo a porção em água morna ou quentinha por alguns minutos. Não use o micro-ondas para descongelamento, ele destrói muitos nutrientes e cria **compostos prejudiciais à saúde**.

Evite descongelar deixando a porção sobre a bancada da cozinha. O descongelamento ocorrerá rapidamente, mas deixar a comida exposta pode atrair moscas e favorece a proliferação bacteriana.

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

Servindo a refeição

Para os felinos, cheiro é tudo. Sabor é secundário. É comprovado cientificamente que comida que atrai os gatos é aquela servida na temperatura do corpo do rato (ou passarinho). Em outras palavras, comida morna. Gatos só comem presas recém-abatidas, ainda quentinhas. É nessa temperatura que os odores volatilizam mais.

Um pouco antes de servir a refeição, coloque o saquinho ziploc contendo a porção dentro de um recipiente com água morna ou quentinha por alguns instantes. Ou esquente uma frigideira sem untá-la, desligue o fogo e coloque uma porção ali por alguns instantes, mexendo, até aquecê-la de leve.



Complementos que devem ser adicionados antes de servir a refeição

Alguns complementos não resistem bem ao congelamento. É o caso do kefir ou coalhada ou iogurte, do levedo de cerveja, da taurina e do óleo de peixe. (Desses quatro, os únicos imprescindíveis à dieta são o óleo de peixe e a taurina. Os demais são opcionais.)

Adicione esses complementos antes de servir. Você pode distribuí-los entre as refeições ou concentrá-los todos em uma ou duas refeições. (Só para evitar confusão: você não deve adicionar esses complementos em **todas** as refeições. Deve adicioná-los **uma vez** ao dia em uma das refeições ou distribuí-los em duas ou mais refeições. Por exemplo: azeite e iogurte na refeição do café-da-manhã, levedo de cerveja e ômega-3 na refeição do almoço e taurina na refeição do jantar. Ou tudo em uma única refeição. Como seu gato e você preferirem.)

Complementos obrigatórios

O **óleo de peixe**, uma fonte de ômega-3, também deve ser adicionado à dieta. Compre um frasco de cápsulas de 500mg em lojas de produtos naturais, farmácias humanas ou em pet shops (já existem produtos específicos para cães e gatos). Corte a pontinha da cápsula e despeje o conteúdo sobre uma das refeições. Misture na comida e imediatamente sirva pra não dar tempo do óleo oxidar. Adicione uma cápsula de 500mg a uma das refeições do gato 2 a 3 vezes por semana.



A **taurina (ou L-taurina)** é um aminoácido fundamental à saúde dos olhos e do coração do gato. Ela está presentes nas carnes e vísceras cruas, mas evapora quando exposta ao ar durante a moagem da carne. Cápsulas de taurina são adicionadas à dieta antes de ser congelada, mas esse elemento é tão importante para os bichanos que se recomenda adicionar o conteúdo de uma cápsula de 250mg ou 500mg 2 a 3x por semana a uma das refeições ou ao total diário que será servido. Só por precaução. Não se preocupe, o excesso de taurina será eliminado pelo organismo e não há contraindicações.

Complementos opcionais

A dosagem de **iogurte, kefir ou coalhada** é de uma colher de chá por dia, à parte ou em uma das refeições diárias. Pode ser oferecido diariamente e tudo bem dobrar a quantidade caso seu felino seja fã.

Eles costumam gostar mesmo é de **levedo de cerveja em pó**. Tanto é que muitos entendidos de AN para gatos recomendam polvilhar esse prebiótico sobre alimentos que você deseja que seu bichano prove. A dosagem desse complemento rico em vitaminas, proteína e minerais é de até ½ colher de chá por dia.

Comedores

Tigelas estreitas e de bordos altos interferem com os bigodes, causando desconforto. Proporcione pratos rasos e largos, como pires ou pratos de sobremesa de cerâmica ou vidro. (Nesse artigo explico por que vasilhas e tigelas de vidro, cerâmica e inox são mais indicadas que de plástico e alumínio).

Servindo refeições a dois gatos ou mais

Se você possui mais de um gato, crie o hábito de alimentá-los separadamente. De preferência cada um em um cômodo, para não haver competição. Vamos supor que amanhã um dos seus bichanos desenvolva uma doença nos rins. Ele vai precisar receber uma dieta especial, restritiva, mas apenas ele poderá comer esse alimento. Será bem mais fácil garantir essa divisão se desde cedo você acostumar cada gato a comer em um canto da casa, no seu próprio pratinho.

Introduzindo AN cozida para gatos

Você chegou até aqui. Leu todos os trechos sobre a filosofia da AN cozida, as vantagens e desvantagens da dieta, sobre fisiologia digestiva felina. Aprendeu sobre a formulação e a composição da dieta, sobre a importância de cada complemento, como preparar e servir a comida. Parabéns!

Você deve estar morrendo de vontade de colocar em prática tudo o que aprendeu, estender o mais rápido possível o universo de benefícios da AN ao seu tigrinho de estimação. Pois bem, você chegou à parte mais recompensadora e também a mais desafiadora: migrar seu gato com sucesso para uma dieta 100% caseira.

Já adiantando: em grande parte dos casos, o desafio é grande. Gatos são muito diferentes de cães nesse ponto. Enquanto praticamente todo cachorro se interessa por qualquer coisa remotamente comestível, o gato é muito mais rotineiro e fechado a novidades no cardápio. Pior: muitos felinos são viciados em ração seca.

Tudo isso tem uma boa explicação biológica, claro. O gatinho aprende com a mãe, durante o período que passam juntos, o que ele deve ou não comer. Passada essa fase inicial de receptividade, ele tende a rejeitar alimentos novos. Em outras palavras, se você tem um filhote em casa, apresente-o a carnes, vísceras, ovos, peixes e vegetais. Quanto mais contato com estímulos gustativos, olfativos e texturas diferentes nessa fase, melhor!

E tem a questão do vício em ração, que não dá pra negar. Os fabricantes de ração seca para gatos realmente acertaram na mosca com as fórmulas de hoje. Os gatos não conseguem resistir aos flavorizantes e ao formato dos croquetinhos de ração seca – sim, eles também viciam em formatos. Por isso cada marca de ração tem até o formato patenteado, repare.



Essa aversão a novidades dos gatos adultos somada à atração pelos encantos artificiais da ração é o que dificulta a introdução da AN para muitos bichanos. Eu, particularmente, sofri com um dos meus felinos. Conto toda a história [aqui](#).

Mas não desanime. Qualquer gato pode ser transicionado à AN – o que não quer dizer, infelizmente, que todo felino será. Mas com insistência, paciência e pensamento positivo – e as dicas abaixo – suas chances de ter um **gato verde** são grandes. Persista. **Nenhuma mudança na vida do seu felino vai ter um impacto mais significativo do que trocar a ração industrializada por uma dieta caseira natural.**

A transição tem mais chances de dar certo se:

- Seu gato é filhote, com até 8 ou 10 meses de idade. Quanto mais novinho, melhor. Gatinhos bebês são naturalmente esganados e curiosos. Conheço uma que bebeu o suco de laranja e comeu o sushi de sua tutora quando esta não estava olhando. Tire partido disso e mude a ração por AN **JÁ**. Arrisco até dizer que você pode pular a introdução gradativa. Suas chances de sucesso são imensas! Só não caia na besteira de deixar ração seca à disposição ou permitir que o filhote coma ração de outro gato da casa – olha aí a importância de acostumar gatos a comer em cômodos separados.
- Seu gato é adulto e é do tipo que come qualquer coisa. Parabéns, você é muito sortudo. Esse tipo de gato é uma raridade. Vai ser fácil tirar esse felino da ração.
- Seu gato é vira-lata (SRD). Vira-latas tendem a ser mais flexíveis em relação aos alimentos. Gostam da ração, mas se interessam pelo menos por cheirar alguns alimentos naturais. Demonstrar interesse por outros alimentos é um bom sinal, mesmo que ele não coma de primeira.
- Seu gato tem instinto de caça aflorado. Bichanos que perseguem luzinhas, varas com peninha na ponta, bolinha de papel, que se penduram em tudo, que dão bote até em sombra tendem a se interessar por alimentos que remetem à caça, como pedaços de carne.

A transição tende a ser mais trabalhosa se:

- Seu bichano é um gato Persa adulto ou idoso. Costumo brincar que o gato Persa é uma invenção da indústria de ração. Falando por experiência própria, pode ser incrivelmente difícil convencer um Persa a trocar a ração por dieta caseira. Mas sempre vale a pena tentar.
- Seu gato é daqueles mega chiliqueiros que só aceitam uma única marca de ração seca e acham que ração servida há meia hora já perdeu o sabor.
- Seu felino jamais mostrou interesse por nenhum alimento natural.
- Você tem uma família numerosa de bichanos e todos comem juntos. Em lares com muitos gatos fatalmente haverá um ou alguns gatos fanáticos por ração que não aceitarão migrar para AN. Se esses gatos aceitarem comer ração longe dos outros e em horários fixos, para a ração não ficar disponível o tempo todo – tudo bem. O problema é querer conciliar AN com ração disponível à vontade. A AN quase sempre perde.

Dando início ao processo

Não existe um único jeito de passar um gato para a dieta caseira. O que funciona para um felino pode não funcionar para outro. Alguns bichanos concluem a transição em uma semana. Para outros o processo pode levar de 3 a 6 meses.

Por isso listo abaixo TODOS os truques que conheço. Vá colocando todos em ação, um por vez, pra não se perder. Vale a pena conversar com outros tutores de felinos adeptos de AN para pegar umas dicas extras. Você encontra esse pessoal em comunidades sobre AN no Facebook.

Finalmente, te encorajo a ser criativo e ter jogo de cintura, afinal, ninguém conhece seu peludo como você. Pensamento positivo e boa sorte!

1- Use a fome dele em seu favor. Conhece o ditado popular “a fome é o melhor tempero”? Pois é. Calma, não se trata de judiar do seu bichano. Nada disso. Mas sentir um pouco de fome não faz mal a ninguém, é uma sensação fisiológica. Pule **todas** as refeições do dia e sirva uma porção de AN só à noite. Se seu felino sente mais fome de manhã, programe o jejum de 12h de sólidos para terminar pela manhã. Não fará mal algum seu gato passar 12h sem comer nada. O perigo é deixar gatos, principalmente os gorduchos, sem comer nada por mais de 24 horas. Aí eles podem desenvolver uma doença grave chamada lipidose hepática (ou fígado gorduroso).

O gato devorou a refeição? Maravilha! Suma com a ração (eles sentem o cheiro e ficam pedindo) e passe a servir somente Alimentação Natural. Ele não se interessou? Cheirou, cheirou, cheirou, mas não comeu? Deu uma lambidinha, mas não comeu além disso? Ok, não desanime. Arregace as mangas e tente tudo.

2- Repita o processo anterior durante uma semana. Muitos gatos não aceitam uma coisa de primeira, nem de segunda. Mas na oitava ou décima vez, a coisa pode deslanchar. Aproveite e prepare refeições com ingredientes diferentes. Tem gato que detesta cenoura e carne bovina, mas curte couve e frango. Vá experimentando.

3- Veja se seu gato aprecia levedura de cerveja em pó. Alguns ficam alucinados com o cheiro desse suplemento. Polvilhe uma colherinha de café sobre a refeição ou misture direto na comida. Alguns especialistas em AN para gatos indicam a adição do complemento **Fortifora** às refeições. Há gatos que comem qualquer coisa que encostar nesse pozinho da Purina. Pode valer a pena importá-lo.



4- Se seu felino for do tipo caçador, com instinto predador aflorado, **experimente atirar um cubo de carne no chão** (limpo) como se fosse uma bolinha e veja se o tigre interior fala mais alto e ele abocanha. Algumas pessoas tiveram sucesso escondendo pedacinhos de carne em lugares estratégicos. O bichano encontrou as comidinhas e graças ao clima de “tô-fazendo-coisa-que-não-pode”, se interessou pela dieta. Só não vale esquecer de recolher depois os pedaços de carne que não foram consumidos.

5- Use ração úmida (de lata) como veículo para introduzir a AN. AN é muito diferente de ração seca. Alguns gatos precisam primeiro se acostumar com a textura de uma dieta úmida e para isso a ração de latinha é ótima. Suspenda a ração por 12h e sirva uma refeição de ração de lata para gatos. Se ele aceitar, ótimo. Suma com a ração seca de casa por um tempo e mantenha-o na ração úmida por uma semana ou duas.

É importante estabelecer horários para servir a ração de lata, porque ela em geral não tem conservantes (é fechada a vácuo na lata) e estraga se deixada ao ar livre por muitas horas. Ela também perde sabor e cheiro se mal conservada. Mantenha-a em recipiente hermeticamente fechado, na geladeira, por até 2 ou 3 dias. Sirva entre três e quatro refeições ao dia.

Note que não estou me referindo àquelas rações semiúmidas que vem em sachê de alumínio e que consistem em pedacinhos de ração amolecida boiando num “molho”. Esse tipo de ração não serve para a nossa transição. Precisa ser a de lata, que parece um patê um pouco mais sólido – tente [Pet](#)

[Delícia](#) (melhor), [Schesir](#), [Trésor](#), [Whiskas](#), [Sabor & Vida](#) etc.

A partir da primeira ou segunda semana servindo somente ração de lata, comece a misturar um pouquinho de uma receita de AN triturada à ração. Vale polvilhar o levedo de cerveja ou o pó [Fortifora](#) se isso aguçou o paladar dele. Deu certo? Vá progredindo aos poucos, mas bem aos poucos mesmo, de maneira a ir retirando e reduzindo a proporção de ração em lata e aumentando a proporção de AN.

Progrida de maneira que seu gato não perceba a transição. Leve semanas e até meses se achar necessário. Não há pressa.

Importante: antes de saber se seu bichano vai aceitar bem à transição, não prepare um monte de AN de uma vez. Prepare apenas metade de uma ou duas receitas – ou monte sua própria receita com as informações de formulação e composição que você leu anteriormente – afinal, você não conhece ainda as preferências do seu bichano.

Essas são as dicas que tenho para te passar. Se apesar de todo o empenho, você não conseguiu transicionar seu gato com sucesso para a AN cozida, veja se ele prefere alguma das ANs cruas do Cachorro Verde. Se não obtiver sucesso, invista em uma boa dieta comercial.

Minhas sugestões de dietas comerciais disponíveis no Brasil, listadas em ordem de preferência, são:



- Ração úmida sem conservantes, preparada com ingredientes de qualidade para consumo humano, como as latas da [Pet Delícia](#) e [Schesir](#) (à venda na [MOM](#)).
- Ração seca livre de grãos (grain-free), como a [N&D da Farmina](#).

Obs: até a presente data (27 de maio de 2014) essas são as melhores dietas comerciais à venda no Brasil de que tenho notícia.

Onde comprar os alimentos

Feiras-livres convencionais

Carnes, vísceras, coração, ovos e peixes

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 meu feirante com alguma antecedência e retiro tudo já cortado em cubinhos e limpo (sem gordura). É bastante conveniente.



Feiras-livres de orgânicos

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

Açougues e peixarias

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

Assim como nas feiras, também é possível combinar encomendas de carnes e vísceras mais exóticas, para variar o cardápio do pet, e levar pra casa os alimentos do jeito que você gosta:

picados, cortados, com mais ou menos gordura, moídos, peixes já congelados etc. Alguns açougues também aceitam 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.



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 cedo, dirigir bastante e levar caixas de isopor ou sacolas térmicas, mas os preços, o frescor dos alimentos e a variedade são imbatíveis! Se não mora em SP, procure o centro de abastecimento de sua cidade.

Granjas/frigoríficos: para quem baseia a Alimentação Natural na oferta de frango, peru ou codorna, essa pode ser outra alternativa interessante. Muita gente compra um **grande volume** de carnes e vísceras dessa maneira, por uma fração do preço praticado nas feiras-livres. Ter um freezer só para o pet ajuda ou então comprar uma grande quantidade em conjunto com outras pessoas.

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

Vegetais

Com esses não tem segredo. Podem ser comprados em feiras-livres convencionais e de orgânicos, em supermercados, hortifrutis e no CEAGESP. Sempre que possível, compre orgânicos. 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 mais 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.

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, óleo de côco, levedo de cerveja em pó, sal não refinado e iogurte natural integral.

Em lojas de produtos naturais, você encontra outros óleos extra virgens (de linhaça, de côco, de fígado de bacalhau), levedo de cerveja em pó e vitaminas naturais.

Em farmácias, você encontra cápsulas gelatinosas de vitamina E e óleo de peixe (fonte de ômega-3).

Em farmácias de manipulação, você pode mandar aviar cápsulas de taurina, um aminoácido essencial ao gato, e cálcio.

Em lojas online internacionais, como a [Amazon](#), é possível importar [taurina em cápsulas](#) a preços fantásticos. Também dá pra comprar taurina em cápsulas por aqui, como [este frasco de 500mg](#), da Biovea.

Quanto custa a AN cozida?

“Quanto vou gastar por mês com a AN do meu gato?” / “O valor da AN é próximo do custo de uma ração Super Premium?”

Dúvidas como essas são frequentes e bastante pertinentes. Por experiência própria – mas também pelo [feedback](#) de centenas de adeptos da dieta – os custos de uma AN completa, composta por alimentos variados, de ótima qualidade e procedência, em geral são equivalentes ou ligeiramente superiores aos de alimentar gatos com uma ração Super Premium.

Se acontecer do custo da AN superar o da ração, pense

no **investimento** que você estará fazendo na saúde do seu amigão.

Como explico no texto [“Por que não dar ração?”](#) acredito que, da mesma forma como ocorre com o ser humano na atualidade, a maioria das doenças crônicas nos gatos são provocadas ou agravadas por consumo de dieta industrializada. A qualidade da matéria-prima da maioria das rações não chega aos pés das carnes, vísceras, ovos, peixes e vegetais frescos e adequados para consumo humano que você servirá ao seu bichano.



Mas infelizmente não é possível prever **exatamente** quanto você irá gastar. Essa resposta depende de inúmeros fatores, como:

- **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. Complementos comprados em lojas online – principalmente internacionais – como Amazon e eBay – saem tremendamente em conta. Antes de começar, 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; ou coelho, frango e boi.
- **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 gato é provável que uma dieta 100% à base de alimentos orgânicos e caipiras não fique inviável financeiramente. Mas fica a seu critério.
- **O grau de sofisticação da dieta.** A inclusão de alimentos exóticos, como 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, 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. Gatas gestantes e lactantes, idem. Em geral, um gato adulto come entre 150 e 250 gramas por dia.
- **Quanto kg você pode comprar por vez.** Quem tem um freezer só para o pet e tem vários animais em casa pode combinar 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.

Resumindo: em grande parte, quem vai determinar quanto custará a dieta do seu pet é você. Para um gato morando em São Paulo, calculo que a AN cozida completa vá custar cerca de R\$ 120 por mês, contendo boa variedade de itens. Mas pense no que você provavelmente vai economizar com visitas ao veterinário. **Não é exagero nenhum afirmar que uma dieta**

caseira à base de carnes frescas é a mudança mais significativa que você pode proporcionar à saúde do seu gato.

Solucionando as principais dificuldades iniciais

Você é iniciante na Alimentação Natural para pets. É normal haver dúvidas! Reuni as principais nesse guia com dicas para driblá-las uma a uma. Mas use o bom senso. Se com as orientações abaixo seu gato 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 comem ração.

“Meu gato comeu a refeição de AN e em seguida vomitou”

Pode ser regurgitação e não vômito. A diferença entre os dois é o tempo que se passa entre a ingestão do alimento e a sua devolução.

Regurgitação é o “bate-e-volta”. O alimento mal chegou ao estômago e foi devolvido inteirinho, sem aquele cheiro azedo de vômito. O gato pode até querer comer o alimento regurgitado – não faz mal deixar. Vômito é um processo mais complexo. O animal vai para um canto, fica inquieto, pode babar. Começam as contrações involuntárias e o alimento é expelido semidigerido e em geral tem mau cheiro. Algumas regurgitações durante as primeiras semanas de introdução da AN podem ser consideradas “normais”, coisa do organismo se entendendo com a nova dieta. Mas se continuarem, é preciso investigar o quadro com o veterinário de sua confiança. No caso de ser vômito, certifique-se de estar servindo a dieta morna (não gelada) e pelo menos três refeições ao longo do dia. Observe se o gato não está comendo rápido demais e um volume muito grande de comida de uma vez. Se seu gato for muito ávido, procure fracionar mais a refeição, servindo uma colher de sobremesa a cada 5 minutos. A continuarem os vômitos, consulte o veterinário. No caso de ser vômito, certifique-se de estar servindo a dieta morna (não gelada) e pelo menos três refeições ao longo do dia. Observe se o gato não está comendo rápido demais e um volume muito grande de comida de uma vez. Se seu gato for muito ávido, procure fracionar mais a refeição, servindo uma colher de sobremesa a cada 5 minutos. A continuarem os vômitos, consulte o veterinário.

“Ele não está fazendo cocô diariamente”

AN é uma dieta bem diferente da ração seca convencional. Enquanto a ração é rica em fibras grosseiras que produzem fezes volumosas (e fedidas!) que o gato elimina diariamente, a

Alimentação Natural produz pouco resíduo, justamente porque o aproveitamento dos nutrientes é infinitamente superior. Isso naturalmente resulta em fezes menores, bem sequinhas, frequentemente claras e com odor suave. **É normal gatos alimentados com AN não fazerem cocô diariamente**, justamente porque não produzem resíduo suficiente para isso todos os dias. Se seu gato estiver fazendo cocô pelo menos uma vez a cada dois ou três dias, tudo bem. Desde que ele não esteja miando na hora de defecar (sinal de dor) e que as fezes não estejam com muco ou sangue. Passaram-se mais de três dias e nenhum cocô? Aumente o teor de fibras da dieta adicionando um pouco mais de vagem e abóbora cozidas ou um fio de azeite de oliva ou de óleo de côco à porção diária. Veja como ele fica. Você também pode usar um produto comercial à base de fibras – como o Metamucil e o Benefiber incolor – à venda em farmácia humana. Adicione 1 colherinha de café a cada refeição, misturando bem até sumir o pozinho. Adicione algumas colheres de água à refeição para as fibras “incharem”. Você pode usar até 1 colher de chá em cada refeição, se achar necessário.

“Ele está emagrecendo/ele está engordando”

Essa é fácil. Ajuste o tamanho das porções para mais ou para menos, dependendo do resultado desejado. Se ele recebe 250g de AN por dia e está engordando, passe a servir 220g por dia e observe como fica de peso. Se seu gato está emagrecendo mesmo comendo super bem, convém consultar o veterinário para descartar algumas doenças sérias que causam perda de peso. Cabe comentar que na AN os gatos ficam bem mais enxutos, embora nunca magrelos ou caquéticos. Eles ficam atléticos, musculosos e perdem aquela pancinha pendular. Isso é normal e altamente desejável para a saúde.

“Ele parou de beber água, mas está urinando muito mais que antes. Isso é normal?”

É normalíssimo e esperado. Gatos descendem de felinos do deserto e evoluíram para extrair toda a água que requerem dos tecidos dos animais que eles caçam. Anormal para os gatos é comer uma dieta seca (como a ração) e ter que beber água aos montes para compensar. Gatos alimentados com dieta caseira – ou com ração úmida – reduzem drasticamente o consumo de água, muitas vezes parando de beber completamente. Isso porque a dieta úmida fornece naturalmente até 7x mais água que a ração seca. Assim, eles produzem xixis volumosos e clarinhos, o que é fantástico para a saúde dos rins e do trato urinário dos bichanos.

“Ele está com diarreia”

Diarreia durante o período de introdução de uma nova dieta ou ingestão de um alimento novo sinaliza que precisamos ir com mais calma ou que alguma novidade não fez bem. Algumas vezes diarreias aparecem do nada, sem uma causa dietética reconhecível. Nesses casos, pode ser interessante consultar o veterinário e enviar uma amostra das fezes para análise. Pode ser verminose. Seja qual for a causa, pode ser benéfico omitir os óleos da dieta até o intestino

normalizar e entrar com uma boa pasta probiótica – existem diversos produtos veterinários no mercado. Administre o recomendado pelo fabricante durante 5 dias ou até o bichano melhorar.

“Vi muco/sangue nas fezes”

A presença de muco (parece um catarro) e/ou sangue vivo nas fezes pode indicar verminose, como giardíase, ou alguma alteração no cólon ou reto, que são as porções finais do intestino. Verifique se a vermifugação do gato está em dia ou leve uma ou mais amostras das fezes para análise (exame coproparasitológico). Você precisará de uma guia escrita por um veterinário. Se o cocô continuar alterado, pode ser constipação. Capriche nas fibras (como indicado na dúvida sobre constipação) e adicione uma colherinha de café de óleo de côco diariamente a uma das refeições. 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.

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

É normal isso acontecer com alguns gatos. O bichano 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. E às vezes deixa um pouco no pratinho. Se o consumo estiver regular, apesar da empolgação diminuída, não se preocupe. No máximo, procure variar mais as receitas oferecidas e veja se ajuda. O pior que você pode fazer nessas horas é ficar oferecendo outros alimentos, como leite, pedaço de pão, frutas ou ração. Se ele entender que pode ganhar outros alimentos, vai adquirir o hábito crônico de recusar a refeição só para ver o que será oferecido em seguida. E aí você terá em mãos um gatinho de paladar imprevisível e exigente.

“Ele está soltando muito pelo”

Se ele estiver comendo a AN completa, tal como ensino aqui, com os complementos, vísceras e ovos, a queda de pelos provavelmente não tem origem alimentar. Investigue outras causas, como alergia (ele está se coçando?), época do ano (verão e antes do inverno são períodos de muda de pelagem), estresse (chegou um gato novo?), cio (em caso de gata sexualmente intacta) e doenças que atrapalham a absorção dos nutrientes da dieta, como verminose. A inclusão de uma colherinha de café de óleo de côco ao total de alimento servido no dia costuma ser ótima para diminuir a queda, além de deixar os pelos ultra macios e brilhantes. Veja se ajuda!

“Ele está eliminando bolas de pelo frequentemente”

A eliminação frequente de bolas de pelo pode indicar alergia (coceira). Gatos também usam a língua áspera para se coçar e com isso acabam ingerindo um monte de pelos. Também pode sinalizar estresse. Existem no mercado pastas saborosas para gatos à base de malte que

podem ajudar o organismo a eliminar os pelos nas fezes ao invés de por vômitos. Mas o ideal mesmo é agir na causa do problema e tentar entender o porquê disso estar acontecendo.

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

Sim, mas também pode ser alergia a picada de pulgas 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. Há casos em que pode ser indicado adotar por alguns meses uma dieta caseira de composição hipoalergênica, à base de uma carne com a qual o gato tenha tido pouco ou nenhum contato, como cabrito ou coelho.

“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, batata-doce, brócolis e couve-flor. Se seu gato for louco por frutas (alguns são!) verifique se ele não está comendo muito delas – também podem fermentar. Procure também entrar com a pasta probiótica (como indicado nas dúvidas sobre constipação e diarreia) durante uns 5 dias diretos. Às vezes, tudo que o intestino precisa é de uma reposição massiva de boas bactérias.

“Ele não está mais querendo comer AN, mas parece estar com fome”

Passei por isso com meu gato Persa, o Arthur (conto a história [aqui](#)). Ele foi parando, parando, parando de aceitar a AN até deixar de vez de comer. Tente de tudo – varie os ingredientes, sirva a refeição morninha, tente a AN cozida etc. Mas se ele passar mais de 24h sem comer nada, sirva um pouco de atum ou ração úmida (melhor) ou até um pouquinho de ração seca. A ração seca deve sempre ser sua última opção, por ser altamente viciante para os bichanos. Em muitos casos, o retorno à ração seca é a despedida da AN. Mas não é recomendável deixar o gato em jejum de sólidos por mais de 24h. Ele pode desenvolver uma grave doença no fígado, chamada lipidose hepática.

“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 gatos a partir dos três anos de idade. A presença do tártaro mantém o organismo inflamado, agravando alergias e coceiras, além das bactérias da boca “podre” representarem uma séria ameaça aos rins e ao coração. Se seu pet já tem tártaro, consulte um veterinário especialista ou experiente em Odontologia para avaliar se é necessário fazer uma cirurgia para limpar os dentes. Uma vez formado, o tártaro infelizmente não sai com escovação. Depois que os dentes estiverem limpos, dê início a uma rotina de escovação. O

ideal é escovar os dentes do bichano 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 de [como escovar os dentes do seu felino](#). Recomendo a marca pediátrica humana Bitufo, super macia, à venda em farmácias. Ou use uma gaze limpa umedecida. Não ofereça pães e bolos ao pet. Esses alimentos aderem aos dentes, fermentam e alimentam as bactérias causadoras de tártaro. Veja se seu gato se interessa por comer carnes oferecidas em cubos grandinhos (de 3cm ou mais). Moelas são fibrosas e sua oferta em pedaços é particularmente interessante para ajudar a limpar os dentes. Se seu bichano 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](#) 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](#) (onde atendo, em São Paulo) ou pela loja online [Bicho Integral](#). Trata-se de um gel à base de babosa que deve ser aplicado diariamente sobre os dentes com tártaro. Basta aplicar, não precisa escovar ou esfregar. Depois de algumas semanas fazendo isso todos os dias o tártaro amolece e se desprende com uma passada de gaze úmida sobre os dentes. Esses cuidados, além de garantirem uma boca mais limpa e sadia, reduzirão a necessidade de cirurgias periódicas para remoção do tártaro, que envolvem anestesia geral e administração de antibióticos.

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

Se seu bichano for permanecer na sua casa, deixe as refeições prontas congeladas e combine com alguém da família, um vizinho ou um cat-sitter para periodicamente descongelar e servir a comida nos horários em que seu bichano está acostumado. Para facilitar o trabalho de quem servirá as porções, tudo bem omitir temporariamente os complementos. A exceção fica por conta da fonte de cálcio, que deve ser mantida se seu gato estiver em fase de crescimento. Deixe à disposição rações em lata de boa qualidade. Mas resista ao máximo oferecer ração seca. Essa deve sempre ser a última opção. Felinos gostam tanto do cheiro, textura e formato dos croquetinhos que podem não aceitar voltar à AN. Vai levar seu bichano com você? Ótimo, leve porções congeladas e deixe no frigobar do hotel por até 2 dias ou combine com a gerência de armazenar porções no freezer da cozinha deles. Ou leve ração em lata de boa qualidade. Indico as marcas [Pet Delícia](#) e [Schisir](#) (à venda na [MOM](#)). Se for deixar seu felino em hotelzinho para gatos, combine de levar as porçõezinhas congeladas e deixar no freezer do lugar – hoje em dia muitos estabelecimentos dispõem de geladeira com freezer para os hóspedes peludos. Tudo bem omitir os complementos adicionados à parte. E como plano B, leve ração em lata de boa qualidade.

Monitorando a saúde do gato que recebe Alimentação Natural

Para gatos 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.
- Urinálise (ou Urina tipo I) – a urina é colhida no laboratório e mostra se há sinais de infecção ou formação de cristais (que podem evoluir para cálculos), como está o pH e a densidade do xixi e outros parâmetros da saúde urinária.
- Função hepática (enzimas do fígado) – para verificar inflamação no fígado.
- Dosagem sérica de cálcio ionizado (ou iônico) – informa se a dieta caseira está fornecendo cálcio na medida certa.



Para gatos de meia idade e idosos, sugiro os exames informados acima e mais alguns, se possível semestralmente ou de acordo com o que o veterinário do seu bichano recomendar:

- Glicemia em jejum – para avaliar a taxa 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.
- Ultrassonografia abdominal – para avaliar a aparência dos órgãos e investigar a existência de nódulos suspeitos, cálculos na bexiga e outras alterações.
- Ecodopplercardiograma – para avaliar a saúde cardiovascular.

Parabéns!

Você chegou ao final do nosso material sobre AN cozida para gatos! Esperamos que seu amiguinho felino goste da nova dieta e seja muito feliz e saudável.

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

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

Observações importantes

- **O Cachorro Verde não pretende de maneira alguma substituir a orientação de um médico-veterinário.** Uma dieta caseira balanceada é um dos pilares fundamentais para promoção de saúde, mas sozinha não opera milagres. Procure periodicamente o veterinário de sua confiança para um check-up no seu peludo.
- Antes de trocar a ração do seu cão ou gato por qualquer dieta caseira converse com o médico-veterinário responsável pelo seu animal. É importante submeter seu peludo a um exame clínico completo para determinar se ele está apto a receber uma das nossas dietas caseiras.
- **Nossas dietas são indicadas a animais comprovadamente saudáveis.** Seu pet apresenta uma doença crônica (problemas no fígado, rim, estômago, intestino, pele etc) ou sintomas como vômitos, diarreias, coceiras persistentes? É provável que ele precise receber uma dieta caseira diferente das divulgadas aqui, com restrições e/ou adições especiais. Nesse caso, um veterinário ou zootecnista com experiência em elaboração de dietas caseiras terapêuticas poderá te ajudar.
- Também oferecemos o serviço de **consultoria nutricional veterinária**. Para entender com eu, Sylvia Angélico trabalho e marcar um horário para seu amigão confira as informações sobre agendamento de **consulta** e entre em contato!
- Finalmente, gostaríamos de incentivar você a continuar aprendendo, lendo e pesquisando sobre dietas caseiras para cães e gatos. Nutrição nunca será um livro fechado e não somos donas da verdade. Conceitos vão se transformando na medida em que aprendemos com novos estudos científicos, descobertas de nutrientes e com a experiência diária de alimentar nossos peludos e orientar a alimentação de centenas de pacientes.

Termos de Uso

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

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

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

Você tem a liberdade de:

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

Sob as seguintes condições:

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



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

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

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