

Los nutrientes

Un nutriente es cualquier sustancia obtenida del alimento y que es aprovechada por el organismo para el crecimiento y el desarrollo del individuo, el mantenimiento y la reparación de los tejidos.



Hay seis grandes familias de nutrientes esenciales, que se dividen en dos grandes grupos, **los nutrientes energéticos y los no-energéticos**.

Son nutrientes energéticos las **proteínas, los hidratos de carbono y las grasas (lípidos)**

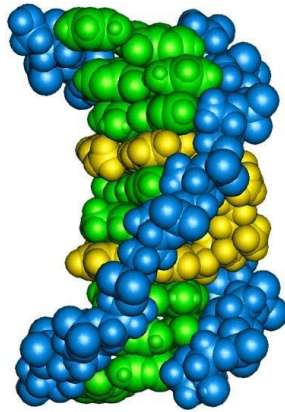
Son nutrientes no-energéticos las **vitaminas, los minerales, la fibra y el agua**.

Sólo hay dos alimentos que contienen todos los aminoácidos esenciales: **los huevos y el suero láctico**.

Nutrientes energéticos

Las proteínas

Casi la mitad de cada célula del organismo está constituida por proteínas. Estas sirven para distintos propósitos y están implicadas en tareas tan variadas como la formación de músculos, tendones, cartílagos, piel o pelo, hasta el desarrollo sexual, en la función metabólica.



PRINCIPALES FUENTES DE PROTEINA ANIMAL

Carnes (mejor crudas): Cerdo, cordero, pavo, pollo.

Hígados (mejor crudos): Ternera, vaca, buey, pollo.

Pescados (mejor crudos): Azules y blancos.

Huevos crudos.

Leche de vaca y cabra. Todos los mamíferos nacemos con una enzima, la lactasa, que es indispensable para que podamos digerir la lactosa de la leche. La actividad de esa enzima suele decrecer con la edad, a eso se añade que algunos animales, como el perro, producen una leche baja en lactosa. Esto hace que su intolerancia a ese azúcar sea más notable, ya que nacen preparados a "su" leche y no a otras.

La **leche de perra** posee más grasa y proteínas y tiene 3,5% de lactosa, la de vaca 4,7% y la de cabra casi lo mismo. **El queso curado no tiene lactosa.**

Hidratos de carbono



Los hidratos de carbono son moléculas compuestas por carbono, oxígeno e hidrógeno con unas características químicas en común, se encuentran principalmente en cereales y vegetales pero también los podemos encontrar en forma de glucosa en la sangre, glucógeno en músculos e hígado y lactosa en la leche.

Tanto gatos como perros no necesitan un aporte de hidratos de carbono porque en sus células se sintetiza la glucosa necesaria a partir de los aminoácidos procedentes de las proteínas, ¿entonces para qué aportarlos?, **principalmente por el aporte de fibras que favorecen el tránsito intestinal y el equilibrio de la flora bacteriana** (básica para mantener un sistema inmune fuerte). Ahora ya sabemos para qué nos interesa dar hidratos de carbono y surgen las siguientes preguntas: qué cantidad dar y cómo?, cuáles son los más interesantes?, la lactosa de la leche nos interesa?:

1. En el caso del almidón (cereales y patata) se han de dar muy cocinados porque de lo contrario se pueden producir diarreas y malas digestiones, lo mismo sucede si se dan en mucha cantidad ya que la capacidad de digestión enzimática se ve sobrepasada. La cantidad diaria de hidratos en la alimentación de nuestros carnívoros no debería superar el 2% y en el caso del gato no se aconseja darlos.

2. La lactosa no se digiere más que en la época de lactancia ya que la enzima responsable de su asimilación desaparece una vez pasado este período, así que la leche no es ni buena ni necesaria para ellos a partir del destete.

3. Las fibras alimentarias presentes en todas las plantas son seguramente las más interesantes, las insolubles favorecen el buen funcionamiento del intestino estimulando el peristaltismo y por lo tanto el tránsito intestinal y las solubles (fructo-oligosacáridos y manano-oligosacáridos) favorecen la salud e higiene del digestivo. Los fructo-oligosacáridos (FOS) son fibras que si no se digieren fermentan gracias a la acción de bacterias presentes en el colon y liberan ácidos grasos de pequeño tamaño que acidifican el tracto intestinal, nutren y regeneran las células del intestino grueso, favorecen la instalación de flora bacteriana que es la que inhibe el crecimiento de bacterias patógenas y mejora la digestión y absorción de nutrientes.

Los manano-oligosacáridos (MOS) limitan el desarrollo de las bacterias patógenas y les impiden fijarse sobre la mucosa intestinal, además mejoran de forma directa la eficacia del sistema inmunitario.

Conclusiones:

Los cereales en caso de darlos es mejor que sean integrales y no es bueno sobrepasar el 2% de la ración diaria para evitar problemas digestivos, además hay que tener en cuenta que favorecen los procesos inflamatorios (otitis, conjuntivitis, cáncer, problemas articulares...) por lo que yo no los daría a animales propensos a este tipo de problemas y además suelen ser los causantes de intolerancias alimentarias.

Las frutas y verduras son una muy buena opción sin exceder un 5% de la ración diaria ya que aportan fibras solubles e insolubles que son las que más interesan para la salud intestinal.

Lípidos

También llamados grasas, son los verdaderos artífices del aspecto esplendoroso del manto y la piel de los perros. También aportan mucha energía en forma de calorías.

Fabricantes de piensos y su marketing se apoyan en los efectos de éstos para vender sus productos, esto no necesariamente quiere decir que el grosor restante alimenticio de su pienso contenga una buena calidad para el perro. Aceite de salmón.



Nutrientes no energéticos

Vitaminas

Son varias sustancias indispensables para el organismo, carentes de valor energético como tal, pero que se encuentran en estado natural en algunos alimentos.

El aporte excesivo de ciertas vitaminas produce la llamada hipervitaminosis, que puede tener consecuencias más o menos graves para la salud del animal.

Así el exceso de:

Vitamina A produce anorexia y pérdida de peso.

Vitamina D, produce diarrea.

Vitamina E, produce anorexia grave.

Niacina o vitamina B3, produce urticaria y dilatación de las venas.



ANTIVITAMINAS

Existen una serie de sustancias que anulan el valor de otras vitaminas.

Son las tiaminasas, la avidina.

Tiaminasa: Presente en las vísceras crudas de los pescados.

Destruye la Vit. B1 (tiamina).

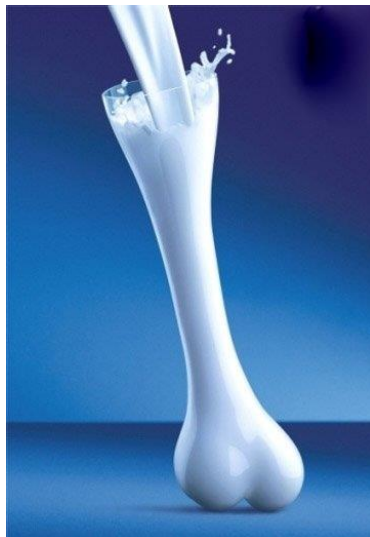
Avidina: Alojada en la clara cruda de los huevos. Impide la absorción de la biotina. De todas maneras cuando se toma el huevo crudo entero la riqueza de biotina de la yema compensa la pérdida que produce la avidina de la clara.

Los minerales

Como ocurre con las vitaminas, tampoco los minerales contienen calorías ni proporcionan energía a los perros, y sin embargo son fundamentales y tienen gran importancia como constituyentes esenciales de las proteínas y las grasas

La mayoría de los minerales se almacenan en huesos y músculos.

Los dos más importantes son el calcio y el fósforo, que están íntimamente ligados entre sí, tanto que casi podría decirse que funcionan como uno solo.



Las fibras

Fibras son todos aquellos nutrientes insolubles que el organismo no puede digerir y que van a contribuir a la formación y movimiento de las heces en el organismo y a la absorción del agua presente en el intestino grueso. Ayudan a la digestión.

Los cánidos salvajes no tenían más que mordisquear la corteza de un árbol o ingerir algunas hierbas (como por ejemplo trigo o avena) para ingerir la cantidad diaria de fibra necesaria para una dieta equilibrada.



El agua

Esencial para la vida. Interviene en el proceso y la absorción de los nutrientes y sirve para desintoxicar el organismo.

El agua es asimismo esencial para mantener y regular la temperatura corporal.

El agua y el pienso, una mala combinación al originar la fermentación de este y la suelta de gases. Es una de las razones por las que no se recomienda dar todo el pienso de golpe, ya que da mucha sed y si el perro en cuestión bebe gran cantidad de agua las posibilidades de torsión de estómago (vólvulo gástrico) se multiplican. Y en estos casos si no acudimos al veterinario en un máximo de 2 o 3 horas las posibilidades de mortandad aumentan a un 75%.

En la comida natural ya viene incluida el agua en los propios alimentos, es más sano y no hay peligro de fermentación ni torsión estomacal debido a los gases.

