

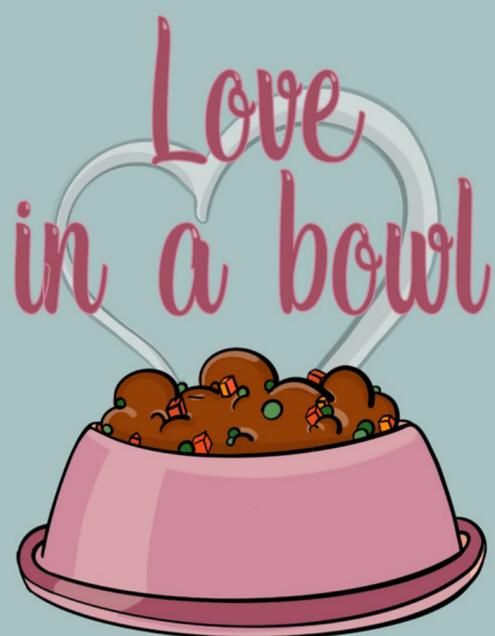
Love
in a bowl



HOW TO: *Dieta Naturale* *casalinga, mista e a crudo*

A cura di Veronica Bianca Veronesi
Dott.ssa del Benessere Animale e
Nutrionista per Cani e Gatti





INDICE

1. TIPOLOGIE DI DIETA NATURALE E CARATTERISTICHE SPECIFICHE
2. LA TRANSIZIONE ALLA NUOVA ALIMENTAZIONE
3. SCELTA DEGLI ALIMENTI, ORGANIZZAZIONE, COTTURA E PREPARAZIONE DELLA CIOTOLA
4. CONSERVAZIONE
5. GESTIONE DELLA DIETA IN VACANZA
6. L'ALIMENTAZIONE NATURALE E L'ADDESTRAMENTO
7. L'ARRICCHIMENTO ALIMENTARE

A cura di Veronica Bianca Veronesi

- Dott.ssa del Benessere Animale laureata presso la Facoltà di Medicina Veterinaria di Milano
- Dott.ssa in Nutrizione e Alimentazione del cane e del gatto masterizzata presso l'Università degli Studi di Teramo con Lode
- Educatore Cinofilo CSEN N.1052430



ALCUNE INFORMAZIONI IMPORTANTI... PRIMA DI INIZIARE!

Qualora si optasse per la formulazione di una dieta casalinga, mista o a crudo è possibile comunque abbinare la formulazione di un piano commerciale di qualità e più adatto alle esigenze del soggetto da somministrare saltuariamente quando necessario, per esempio in vacanza o durante il soggiorno in pensione.

Si ricorda che, indipendentemente dal piano alimentare scelto, il dosaggio dei singoli alimenti va rigorosamente rispettato al fine di mantenere una dieta equilibrata.

Si consiglia di evitare l'uso di snack o premi non presenti nel piano nutrizionale, se necessario preferire snack essiccati a base degli ingredienti di cui è composta la dieta. Nei negozi per animali o online sono infatti facilmente reperibili snack essiccati 100% carne, verdura o frutta. Pochi grammi di questi non sbilanceranno particolarmente la formulazione e non incideranno sulle calorie calcolate per il soggetto.

Ogni nuovo alimento deve essere aggiunto in piccole dosi e in modo graduale poiché potrebbe causare stitichezza o feci meno formate. Non effettuare modifiche della dieta senza informare il nutrizionista, il quale valuterà se lasciare qualche giorno al cane per abituarsi al nuovo regime oppure omettere alcuni ingredienti.

Qualora l'animale presentasse inappetenza (per esempio nel periodo estivo) oppure tendesse a prendere peso a causa della riduzione dell'attività fisica sarà fondamentale contattare il nutrizionista e non modificare la dieta autonomamente riducendo le grammature o omettendo ingredienti dal momento che causerebbe lo sbilanciamento del piano nutrizionale.

Ogni piano nutrizionale è elaborato in maniera PERSONALIZZATA per il singolo animale dopo valutazione dello stato nutrizionale. L'utilizzo dello stesso in un diverso momento temporale (castrazione, sterilizzazione o anzianità) o per un animale diverso potrebbe portare a squilibri nutrizionali non prevedibili. Se ne sconsiglia pertanto il riutilizzo senza preventiva conferma del nutrizionista o del veterinario.



I. TIPOLOGIE DI DIETA NATURALE E CARATTERISTICHE SPECIFICHE



Dieta mista

Per chi desidera abbinare dei cibi naturali ad alimenti commerciali in modo bilanciato.

Ottima per lavorare sulla variazione del peso e altamente consigliata per i cani di taglia grande e gigante, in quanto più economica della dieta casalinga.



Dieta casalinga

Per chi desidera cucinare dei pasti sani, bilanciati e formulati su misura per il proprio animale.

Consigliabile in caso di avversione al cibo industriale, inappetenza o come prevenzione di patologie.

Le formulazioni proposte si avvicinano il più possibile alle abitudini alimentari del proprietario così da non stravolgerne la lista della spesa: facili da realizzare, complete e gustose per il pet!



Dieta casalinga a crudo

Possibilità di formulare la dieta casalinga anche per una somministrazione a crudo. La differenza con la dieta BARF (attualmente non proposta) sta nell'utilizzo dell'integrazione mineral-vitaminica al posto della somministrazione di ossa polpose e organi.



2. LA TRANSIZIONE ALLA NUOVA ALIMENTAZIONE

Prima e durante la transizione è consigliabile la somministrazione di fermenti lattici.

Somministrazione consigliata anche ciclicamente:

- al cambio di stagione (minimo 2 volte l'anno)
- durante un eventuale cambio di alimentazione

Per la scelta fare riferimento a quelli indicati sul proprio piano nutrizionale.

Transizione a partire da una dieta commerciale:

- Effettuare il passaggio alla dieta casalinga o mista tramite una graduale transizione della durata di minimo una settimana;
- Ridurre il peso della precedente razione di mangime commerciale di 20g circa al giorno;
- In concomitanza di tale riduzione, introdurre i nuovi alimenti seguendo l'ordine sottostante;
- In caso di dieta mista, con conseguente cambio di crocchette, effettuare prima il passaggio al nuovo mangime (sempre riducendo di 20g il vecchio e aggiungendo 20g del nuovo) per poi passare all'introduzione degli alimenti freschi;
- Terminata l'introduzione totale di un alimento passare al successivo.

Ordine di introduzione degli alimenti:

1. Proteine (carne, pesce formaggi ecc) 1/4 della dose al giorno fino al raggiungimento della quota totale;
2. Carboidrati (riso, patate, pasta, couscous, polenta ecc) 1/4 della dose al giorno fino al raggiungimento della quota totale;
3. Fibra (ortaggi, frutta, crusca ecc) 1/4 della dose al giorno fino al raggiungimento della quota totale;
4. Grassi (oli, burro, strutto ecc) 2g al giorno di ciascuno (uno alla volta) fino al raggiungimento della quota totale;
5. Integrazione mineral-vitaminica 2g al giorno fino al raggiungimento della quota totale.





3. SCELTA DEGLI ALIMENTI, ORGANIZZAZIONE, COTTURA E PREPARAZIONE DELLA CIOTOLA

SCELTA DEGLI ALIMENTI:

Carne e pesce

Ad esclusione delle razze molto piccole, scegliere sempre tagli grandi piuttosto che il macinato per poi ripulirli dal grasso in eccesso. Qualora si scegliesse una dieta a crudo sarà necessario rifornirsi presso centri specializzati nella rivendita di carni BARF e non al supermercato, così da avere certezza del reale abbattimento del prodotto e ridurre il rischio batteriologico. La carne BARF può essere scongelata, cotta e somministrata anche qualora si seguisse una dieta casalinga o mista. Se ne sconsiglia l'utilizzo, con preferenza per i tagli indicati nel piano nutrizionale, solo per i soggetti che saltuariamente manifestano sintomi gastroenterici (vomito o dissenteria) e per i soggetti che stanno seguendo una dieta per la riduzione del peso, così da tenere sotto controllo i grassi ingeriti con maggiore accuratezza.

Oli vegetali e miele

Preferire prodotti biologici di buona qualità rivenduti dai supermercati più forniti o da Amazon.

Olio di salmone

Acquistabile online facendo riferimento al marchio indicato sulla dieta.

Ortaggi

Possono seguire la stagionalità, consigliati zucca, zucchina, fagiolini, finocchio e carota. Mantenere ugual grammatura pur garantendo variabilità.

Frutta

Può essere somministrata come snack o direttamente in ciotola sempre facendo attenzione a rimuovere i semi. È da evitarsi in caso di restrizione calorica, al contrario può essere somministrata saltuariamente in sostituzione dei classici ortaggi.





ORGANIZZAZIONE DEI PASTI:

L'organizzazione della dieta casalinga o della componente cucinata della dieta mista può variare in base alle preferenze del proprietario.

Alcuni preferiscono preparare quotidianamente, altri si trovano meglio a cucinare i pasti per qualche giorno, congelarli e lasciare che si scongelino in frigorifero. Per quanto riguarda la carne da somministrare cruda si consiglia il porzionamento da congelata e lo scongelamento in frigorifero.

COTTURA:

La dieta casalinga e mista prevedono la cottura degli alimenti, al contrario la casalinga a crudo prevede la somministrazione senza cottura e a fresco.

La cottura, tuttavia, dovrebbe essere delicata per garantire la disponibilità dei nutrienti, per questo motivo è consigliata a fuoco basso in poca acqua oppure al vapore. L'acqua di cottura di verdure e carne può inoltre essere utilizzata per miscelare l'alimento finale e ridurre la perdita di nutrienti.

La cottura deve avvenire senza olio, altri grassi e sale, che andranno eventualmente aggiunti a crudo direttamente in ciotola.

I pesi indicati nelle diete sono relativi alla razione giornaliera, sono a crudo e al netto degli scarti. Si consiglia di ripulire bene la carne da eventuale grasso così da somministrare il fabbisogno calorico più vicino a quello indicato nei menù.

Si ricorda che è possibile acquistare fresco, congelare, scongelare, cuocere e ricongelare. Per quanto concerne la dieta a crudo è fondamentale rifornirsi presso negozi specializzati nella dieta BARF, acquistando quindi congelato, porzionando e successivamente scongelando la singola porzione in frigorifero. La carne BARF è adatta anche ai cani che seguono una dieta mista o casalinga, con la variante della cottura della stessa, non è infatti possibile somministrare crocchette e carne cruda nella medesima dieta.

Qualora si seguisse una dieta casalinga a crudo, sarà comunque necessario cuocere i carboidrati prima di somministrarli, in alternativa si possono utilizzare i cereali fioccati, che sono già stati cotti tramite il processo di fioccatatura appunto.





Carne e pesce

Si consiglia la cottura in padella con poca acqua. Devono essere cotte su tutti i lati senza che si abbrustoliscano e senza aggiungere grassi e sale alla cottura. L'interno della carne rossa può essere lasciato tenero e non stracotto (es. tipo roast-beef). Qualora si somministrasse carne macinata sarà invece necessario cuocerla con attenzione su tutta la sua superficie e anche internamente.

NB: La carne di pollo, maiale e di cinghiale deve essere ben cotta fino al cuore per evitare rischio microbiologico.

Carboidrati

È fortemente sconsigliato cucinare il carboidrato (riso, patate, pasta, couscous, polenta ecc.) per più di 2 giorni consecutivi a causa del deterioramento della struttura dell'amido, che lo rende via via poco digeribile per il pet. Allo stesso modo, non deve assolutamente essere congelato. Pasta e riso non devono essere troppo cotti, è consigliabile seguire le indicazioni riportate sulla confezione (non somministrandoli al dente) e non devono essere sciacquati dopo la cottura. Le patate devono essere ben cotte fino ad essere riducibili facilmente in purea, somministrate crude rientrano invece tra gli alimenti tossici per cani e gatti.

Uova

Se fresche, possono essere somministrate al tegamino (albume cotto e tuorlo crudo), altrimenti sode o strapazzate.

Fibra

Se non diversamente specificato, le verdure possono essere aggiunte sia crude e triturate, sia cotte in poca acqua o al vapore e schiacciate. Attenzione, le patate rientrano nella categoria dei carboidrati e non vanno conteggiate come fibra.

Frutta

Può essere somministrata cruda e grattugiata oppure cotta e schiacciata in base alle preferenze dell'animale.



PREPARAZIONE DELLA CIOTOLA:

La carne deve essere somministrata sminuzzata in piccoli bocconi adatti alla taglia dell'animale in quanto, se troppo grandi, potrebbero causare rigurgiti.

Le patate devono essere trasformate in purea e la pasta deve essere fatta a pezzetti.

Gli ingredienti vegetali devono essere ben tritati e miscelati agli altri così che l'animale non possa scegliere quelli a lui più graditi.

Dal momento che cane e gatto sono entrambi carnivori apprezzano particolarmente quando i pasti vengono somministrati ad una temperatura il più simile possibile a quella corporea di un'eventuale preda appena cacciata. Per questo motivo è consigliata la somministrazione ad una temperatura di circa 30°-35° C, intiepidendo i pasti in padella o pochi secondi a microonde facendo attenzione non siano troppo caldi.

Gli oli, gli eventuali sali e gli integratori vanno aggiunti alla ciotola come ultimo ingrediente, a crudo, e ben miscelati con il resto degli alimenti. È importante che non vengano scaldati eccessivamente perché le loro componenti potrebbero risentire del calore. In particolare i grassi possono andare in contro ad irrancidimento mentre le vitamine termolabili a distruzione.

Se gradito, è sempre possibile aggiungere alla ciotola 1/3 cucchiaini (in base alla taglia dell'animale) di brodo di ossa, ottimo come appetizzante nonché ricco di amminoacidi essenziali e collagene. È possibile acquistarlo online e presso i rivenditori di carne BARF.

È importante ricordare che grazie al naturale contenuto di acqua degli alimenti e aggiungendo il processo di cottura mediante acqua o vapore l'animale resterà più idratato, riducendo notevolmente la sete e la quantità di acqua ingerita, per questo motivo non dovremo preoccuparci se berrà molto meno rispetto a prima. Per lo stesso motivo le feci risulteranno più morbide rispetto a quelle di un animale alimentato a crocchette.



4. CONSERVAZIONE

La cucina casalinga permette una conservazione anche per lunghi periodi in freezer (fino a 6 mesi), sia degli ingredienti freschi che già cucinati .

Per quanto riguarda la casalinga a crudo la conservazione è più semplice perché la carne dovrà essere acquistata congelata presso i rivenditori BARF, sarà poi da porzionare la singola razione e spostarla in frigorifero per 24 ore massimo, il giusto tempo per permettergli di scongelarsi pre somministrazione.

Qualora si seguisse invece una dieta mista con una componente di crocchette si consiglia di non conservarle insieme alla componente cucinata e mischiare il tutto direttamente in ciotola per evitare che si ammorbiscano troppo riducendo la palatabilità della dieta per l'animale.

Riduciamo gli sprechi evitando di conservare i porzionamenti in sacchetti di plastica monouso e preferendo piuttosto i contenitori lavabili e riutilizzabili.

5. GESTIONE DELLA DIETA IN VACANZA

Uno dei motivi per cui i proprietari sono sempre scettici ad iniziare una dieta naturale è la sua gestione in vacanza, soprattutto per chi soggiorna in hotel e non ha la possibilità di cucinare o conservare in frigorifero.

In realtà ci sono molteplici alternative per gestire al meglio queste situazioni:

La vacanza in Hotel

In questo caso è consigliabile somministrare un mangime commerciale secco oppure umido (quest'ultima opzione è ottima in caso di inappetenza dell'animale) precedentemente razionato, così da non doversi preoccupare della preparazione dei pasti. In questo caso è sempre meglio iniziare la transizione graduale al nuovo alimento prima di partire e supportare l'intestino dell'animale con dei fermenti lattici durante il passaggio.

Per chi non vuole rinunciare alla dieta naturale

In questo caso sarà necessario soggiornare dove è possibile cucinare o si ha a disposizione frigorifero e freezer.



Le possibilità sono due:

- partire con i pasti già cucinati e porzionati solo da conservare, scaldare, impiattare e somministrare
- cucinare direttamente in vacanza

In entrambi i casi è possibile sostituire alcuni ingredienti della dieta utilizzando delle varietà di più semplice gestione in ferie come per esempio i cereali soffiati invece che bolliti oppure i fiocchi di patate da reidratare al posto del tubero fresco da cuocere.

Quando si sceglie di mantenere invariata il più possibile la dieta è consigliabile l'utilizzo del sottovuoto, utile sia per il risparmio di spazio durante gli spostamenti e in freezer, sia perché permette una migliore conservazione degli alimenti.

È possibile acquistare su Amazon il macchinario apposito per circa 30€.

6. L'ALIMENTAZIONE NATURALE E L'ADDESTRAMENTO

Occupandomi anche della sfera comportamentale del cane spesso mi viene richiesto come coniugare la dieta naturale con l'addestramento.

È consigliato l'utilizzo delle componenti proteiche (carne e pesce) come premi nell'addestramento, così da non aggiungerne di ulteriori sbilanciando la formulazione. Qualora si trattasse di un cane che segue singole lezioni o allenamenti mono settimanali è semplicemente possibile aggiungere dai 50g ai 100g di carne in più nelle giornate di lavoro, eventualmente acquistando dei bocconi di carne essiccata al 100%.

Per quanto riguarda invece i cani sportivi (che seguono allenamenti impegnativi dalle 3 alle 5 volte la settimana) sarà necessario formulare un apposito menù per i giorni di attività, calcolato su un dispendio energetico maggiore e compreso di bocconi per il lavoro. In seguito ad un'apposita consulenza definiremo come gestire le giornate di lavoro anche dal punto di vista alimentare, tenendo conto della gestione pratica dei bocconi in base allo sport svolto.

In alternativa esistono in commercio alimenti petfood umidi, semiumidi o secchi che ben si prestano come bocconi per il lavoro. Tuttavia sono spesso mangimi complementari, cioè non totalmente integrati dal punto di vista mineral vitaminico, vanno quindi utilizzati con parsimonia e sempre bilanciando la dieta per non incorrere in carenze alimentari.



7. L'ARRICCHIMENTO ALIMENTARE

Strettamente connesso all'omeostasi psicofisica del soggetto è il comportamento alimentare, cioè l'insieme delle sequenze comportamentali motorie, di ricerca, riconoscimento, accettazione ed ingestione del cibo. Tale comportamento ha inizio con l'esplorazione e termina con la deglutizione dell'alimento.

Il cane mangia per:

- Appagare/eliminare le sensazioni sgradevoli ed a volte dolorose legate a fame e sete;
- Appagare la necessità di masticare, rosicchiare e strappare anche come attività utili a ridurre la noia e lo stress;
- Assumere proteine e minerali che permettano la costruzione e riparazione tissutale;
- Soddisfare il piacere gustativo;
- Acquietare emozioni come collera e dispiacere in quanto il cibo è fonte di compiacimento psicologico;
- Colmare un bisogno condizionato dal proprietario o dalla fame stessa.

Il cane tuttavia, a differenza dell'antenato lupo, non caccia per cibarsi, trova l'alimento già pronto per essere ingerito direttamente nella ciotola. Il tempo e le energie che non vengono spese nell'atto predatorio e consumazione della preda devono esser colmate in modo differente per non incorrere in problematiche comportamentali.

La comparsa di piaghe da leccamento (così come di altri comportamenti stereotipati) nei cani ospiti di alcuni canili rifugio è un esempio chiaro di necessità di espletare tali comportamenti fisiologici per mantenere l'equilibrio psicofisico dei soggetti.

Per garantire tale appagamento è possibile utilizzare metodologie di somministrazione dell'alimento alternative.



La somministrazione dell'alimento varia in base alla natura dello stesso:

- Per gli alimenti commerciali secchi è possibile utilizzare snackball e giochi di problem solving: appositi quiz da risolvere composti da leve e cassette oppure cilindri e palline forate da far rotolare per ottenere le crocchette;
- Per gli alimenti commerciali umidi, i razionamenti casalinghi, misti o a crudo è possibile utilizzare dei giochi in gomma da masticare utili all'arricchimento ambientale di tipo alimentare o tavolette ideate per aumentare l'attività di leccamento. Si tratta di oggetti in caucciù o plastica da riempire di cibo e spalmare con componenti umide o liquide, che è anche possibile congelare aumentando la durata del pasto.

Queste modalità di somministrazione sono utili a garantire l'appagamento del cane, il quale ha la necessità di mordicchiare, sgranocchiare, masticare, tritare e leccare per rilassarsi, esattamente come avviene nel lupo in natura.

Tutti i cani hanno tale necessità indipendentemente dalla razza alla quale appartengono, tuttavia alcune razze hanno una motivazione più spiccata di altre rispetto all'uso della bocca (ad es. terrier di tipo bull e retriever).

Le attività sopra descritte presuppongono l'utilizzo importante dei muscoli maxillo- facciali, favorendo un rilascio di endorfine che permettono al cane di alleviare lo stress e di percepire uno stato di benessere.

La semplice produzione di endorfine da parte dell'ipofisi ridurrà il rischio di stati di frustrazione e l'insorgenza di maniacalità motivazionale (P. Raffo, 2017).

Alcuni esempi di arricchimento ambientale di tipo alimentare:



LICKIMAT
SOOTHER



ZOGOFLEX
TOPPL



KONG



LICKIMAT
UFO



Grazie per aver letto fino alla fine!

Spero che la guida ti sia piaciuta e che l'abbia trovata utile e arricchente.

Credo fermamente che scegliere di seguire un'alimentazione naturale per il proprio pet sia una vera e propria dimostrazione d'amore.

Come abbiamo visto, tale decisione può derivare da diversi fattori, ma ciò che spinge il proprietario a mantenere questo impegno è principalmente il piacere di prendersi cura del proprio animale, consapevole che una sana alimentazione gioverà alla sua salute fisica e psicologica e quindi alla loro vita insieme!

Per qualunque altra informazione o domanda specifica puoi trovarmi qui:



*Buona ciotola!
Veronica*



www.veronicadogtrainer.com



veronica.dogtrainer@gmail.com



+39 320 1945448



[veronica.dogtrainer](https://www.instagram.com/veronica.dogtrainer)



[Veronica's Dog Academy](https://www.facebook.com/Veronica's Dog Academy)