

Cómo Elegir

LA GUÍA PARA LEER UNA ETIQUETA DE COMIDA PARA GATOS

ANGELES MALDONADO

Información legal

Sobre esta obra

© 2026 Angeles Maldonado · Nido del AVE®

1ª edición digital · octubre 2026 · Versión PDF de descarga gratuita en nidodelave.com

Registrada en Safe Creative · Código: 2611117621149

Verificación: safecreative.org/work/2611117621149

Condiciones de uso

Esta guía puede descargarse gratis desde nidodelave.com para uso personal e informativo. Su gratuidad no implica renuncia a los derechos de autor.

- Puedes leerla y compartir el enlace a la página oficial de descarga.
- No está permitida su venta, modificación, reproducción total o parcial ni redistribución.
- Tampoco su inclusión en cursos o materiales comerciales, ni su alojamiento en otras webs o plataformas, sin autorización previa y por escrito de la autora.

Preguntas frecuentes

¿Existe en papel?

Muy pronto. Si te gustan más los libros en papel, podrás encontrarla impresa en Amazon.

¿Puedo compartirla con otros tutores?

Mejor comparte el enlace de nidodelave.com que el PDF: así siempre tendrán la versión más actualizada.

¿Se actualiza esta guía con el tiempo?

Sí. Si la reviso o la amplío, publicaré una nueva edición y lo verás indicado en esta página.

Contacto: nidodelave.com · @angeles.biointegrativa

Índice

Introducción 4

1 — Antes de las etiquetas 8

2 — Lo que hay detrás de una etiqueta 14

3 — Anatomía de una etiqueta 35

4 — El semáforo de calidad 55

5 — Más allá de la etiqueta 65

6 — Aplicación práctica 81

Cierre 100

Glosario 102

Fuentes 107

¿Quién soy? 113

Introducción

Basta el ruido de una lata al abrirse para que aparezca, esté donde esté. Se sienta junto al cuenco, te mira y espera. Y tú, mientras le sirves, quizá te preguntes si eso que le pones es lo que de verdad necesita.

Con el gato, esa pregunta tiene su propia dificultad. Puede pasar semanas comiendo con ganas una comida y un día dejarla intacta. Puede preferir el sobre que más te gusta a ti y despreciar el que te recomendaron. Y como bebe poco y rara vez se queja, muchas veces no sabemos que algo no le sienta bien hasta que el problema ya está ahí.

El gato, además, es un carnívoro estricto que desciende de un animal del desierto. Lo que necesita, cómo lo aprovecha y de dónde saca el agua se parece muy poco a lo que necesitamos nosotros, y tampoco a lo que necesita un perro.

Por eso esta guía mira la etiqueta con ojos de gato. Te voy a enseñar a buscar primero una palabra que muchas latas esconden en letra pequeña, a calcular cuánta agua le llega con cada comida y a reconocer lo que su cuerpo espera encontrar en el cuenco. Y a hacerlo con la lata en la mano, en la tienda o en la pantalla, en un par de minutos.

Qué significan los recuadros

A lo largo de los capítulos vas a encontrarte dos tipos de recuadro:

> **NOTA**
>
> Aclaraciones o excepciones: información útil que no cambia la regla general.

> **IMPORTANTE**
>
> Avisos y precauciones: puntos donde vale la pena frenar y prestar atención antes de seguir leyendo.

Y al final de cada capítulo, un tercero: "De mi libreta". Lo empecé en el libro de historia de la alimentación y lo he mantenido en las guías. Ahí apunto lo que yo me llevo de esa parte.

Cómo leer esta guía

No necesitas leerla de principio a fin para empezar a utilizarla. Si has venido porque estás delante de una estantería y solo quieres saber por dónde empezar, puedes ir directamente al semáforo y al checklist práctico.

Si además quieres entender por qué miramos cada una de esas cosas, qué puede decirnos realmente una etiqueta y dónde están los límites de esa información, entonces sí: empieza por el principio.

Te aviso: por el camino pasamos brevemente por el siglo XIX. La versión larga de esa historia, la que se me fue de las manos, tiene su propio libro: "Historia y Evolución de la Alimentación de Perros y Gatos". Puedes descargarlo gratis en nidodelave.com/libro-historia-alimentacion.

Con la guía tienes también una calculadora gratuita en nidodelave.com/calculadora-etiqueta: compara dos alimentos, marca los ingredientes con los colores del semáforo y te explica qué es cada aditivo. Tiene un modo para gatos. Crea tu cuenta gratuita una sola vez y podrás usarla desde cualquier dispositivo.

"Carne cruda, pescado sin cocinar con sus espinas, pájaros con sus plumas."

Henry Gray, 1903

"Raw meat, uncooked fish with the bones in, or birds with the feathers on."

1 — Antes de las etiquetas



Los gatos llevan miles de años a nuestro lado, pero su comida empezó a preocuparnos mucho más tarde. Cuando me puse a investigar esa historia, pensaba dedicarle un par de páginas y acabé escribiendo un libro. Aquí recojo solo lo que ayuda a entender por qué las latas y los piensos de hoy son como son.

1.1 Mucho antes de la lata y el pienso

Durante la mayor parte de su historia con nosotros, el gato se buscó la vida. Empezó a acercarse a los asentamientos humanos cuando aparecieron los primeros graneros, atraído por los roedores, y durante miles de años comió sobre todo lo que cazaba.[1,2]

En las ciudades, la cosa empezó a cambiar. En Londres, a finales del siglo XVIII, los vendedores ambulantes de carne para perros y gatos ya eran una figura habitual de la calle. En 1804, un grabado retrata a una de ellas frente al Bethlem Hospital, anunciando su mercancía: "Cat's & Dog's Meat".[3]

Medio siglo después, el periodista Henry Mayhew habló con uno de esos vendedores, que le contó que atendía a unos 200 gatos y 70 perros.[4] Cuando lo encontré, me fascinó: hace más de doscientos años ya había personas que compraban comida expresamente para sus gatos. Eso sí, lo que se vendía era carne, casi siempre de caballo, y no un alimento pensado para cubrir todo lo que necesita un gato. Esa idea tardaría mucho más en llegar, y lo haría con algún susto por el camino.



"Cat's & Dog's Meat (Bethlem Hospital)". Dibujo de W. M. Craig, grabado de Edward Edwards, 1804. London Museum. Dominio público.

1.2 Mary Anne Cust y un libro solo para el gato

Entre las personas que encontré al estudiar esta época hay una que me hizo especial ilusión: Mary Anne Cust, Lady Cust (1799-1882). Naturalista, ilustradora y escritora, sin formación veterinaria, publicó en 1856 The Cat: Its History and Diseases, un libro entero dedicado al gato, a su historia, a sus cuidados y a sus enfermedades.[5] En una época en la que el gato recibía mucha menos atención que el caballo o el perro, y se le veía más como cazador de ratones que como parte de la familia, ella decidió que merecía un libro propio.

Y mientras leía sobre ella, me vino a la cabeza Ana, de Universo Michi. Por momentos sentía que estaba leyendo sobre Ana en otra época, quizá por ese amor enorme que las dos muestran por los gatos y, sobre todo, por sus ganas de ayudarnos a conocerlos y comprenderlos mejor. Porque, aunque hayan pasado casi dos siglos, los gatos siguen siendo, en muchas cosas, unos grandes desconocidos. No pude evitar sonreír pensando en Ana mientras leía sobre aquella mujer del siglo XIX.



Mary Anne Cust, Lady Cust (1799-1882). Grabado del siglo XIX. Dominio público, vía Wikimedia Commons.[6]

NOTA

Si tienes un gato en casa, te recomiendo de corazón que sigas a Ana, de Universo Michi, en redes sociales y que hagas su taller. Entender cómo piensa, siente y se comunica tu gato es la otra mitad de alimentarlo bien.

De esta familia hay algo más que quiero contarte. Aleen Isobel Cust, nieta de Mary Anne, estudió veterinaria en Edimburgo y terminó la carrera en 1897, pero el Royal College of Veterinary Surgeons no le permitió presentarse al examen final por ser mujer. Trabajó durante años en Irlanda sin que nadie le reconociera el título, hasta que en diciembre de 1922 el Royal College le entregó por fin su diploma: fue la primera mujer en recibirlo en Gran Bretaña.[7],[8] Y Aleen decía que su amor por los animales le venía de su abuela.

No sé tú, pero a mí estas historias me recuerdan que el conocimiento casi siempre lo empujan personas tercas y enamoradas de lo que hacen.

1.3 Del carrito de carne a la lección de la taurina

A partir de ahí, la historia es sobre todo la de una industria. En la segunda mitad del siglo XIX empezaron a venderse alimentos preparados para perros, como las galletas de James Spratt,[9] y más tarde llegaron las conservas y, ya en el siglo XX, el pienso seco fabricado por extrusión. Los productos pensados para el gato siguieron su propio camino, bastante más lento.

Y en ese camino hubo un episodio que, para mí, explica mejor que ningún otro por qué merece la pena aprender a leer etiquetas con humildad.

En 1975 ya se había relacionado la falta de taurina con la degeneración de la retina en los gatos.[10] Y en 1987, un estudio publicado en Science mostró que muchos gatos con cardiomiopatía dilatada, una enfermedad grave del corazón, tenían la taurina muy baja, y que al dársela, el corazón de muchos de ellos se recuperaba.[11] Muchos de aquellos gatos comían alimentos comerciales que cumplían todo lo que entonces se sabía medir. Los fabricantes subieron la taurina de sus fórmulas, y la cardiomiopatía dilatada por esta causa pasó de ser frecuente a ser rara.[12]

Ese episodio sigue siendo, para mí, la mejor razón para leer cualquier etiqueta con humildad: lo que sabemos en cada época tiene límites, y los gatos tienen necesidades tan particulares que

lo que vale para un perro, o para nosotros, no vale automáticamente para ellos.

> **NOTA**
>
> Esta es una versión muy resumida. La historia completa, con los vendedores de carne de Londres, la vida de Mary Anne y Aleen Cust y cómo se fue descubriendo lo que necesitaba el gato, está en el libro "Historia y Evolución de la Alimentación de Perros y Gatos", que puedes descargar gratis en nidodelave.com/libro-historia-alimentacion.

Y eso nos lleva a la pregunta del siguiente capítulo: cuando una lata dice que es "completa", ¿quién ha decidido qué significa eso?

> ***De mi libreta***
>
> *Lo que me llevo de este capítulo es que comprar comida pensada para gatos es mucho más antiguo de lo que solemos creer, y que durante siglos su mejor dieta fue la que se conseguía cazando. Que hubo personas, muchas de ellas mujeres, que se empeñaron en que el gato merecía atención. Y que "completo" quiere decir completo según lo que sabemos hoy.*

"La lata puede hablar de todos los gatos, pero nosotros estamos alimentando a uno."

Angeles

2 — Lo que hay detrás de una etiqueta



2.1 Quién decide qué es "correcto" en una etiqueta

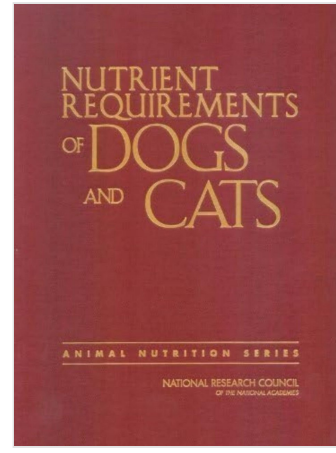
En el reverso de muchas latas aparece una frase del tipo "formulado según las directrices de FEDIAF", y en algunos piensos, "cumple los perfiles AAFCO". Suenan a sello oficial, como si alguien hubiera revisado ese alimento antes de que llegara a tu gato. Vamos a ver qué hay detrás de cada sigla.

Empiezo por AAFCO (Association of American Feed Control Officials), una asociación estadounidense que nació a comienzos del siglo XX. Cada estado tenía sus propias normas para controlar los alimentos para animales, y los responsables de ese control necesitaban hablar el mismo idioma. Con los años, sus

definiciones y modelos acabaron incluyendo también la comida de perros y gatos.

Lo que más sorprende es lo que AAFCO no hace: no fabrica, no analiza productos, no los certifica y no aprueba ninguna lata antes de que salga a la venta. Quien regula son las autoridades estatales y federales de Estados Unidos. AAFCO propone modelos, definiciones y perfiles nutricionales que cada estado puede adoptar, y en su elaboración participan reguladores junto con representantes y asesores de la industria.[13]

Los números de esos perfiles tienen otra procedencia: el NRC. En 2006, el National Research Council estadounidense publicó Nutrient Requirements of Dogs and Cats, una revisión enorme de lo que se sabía sobre las necesidades nutricionales de perros y gatos.[14]



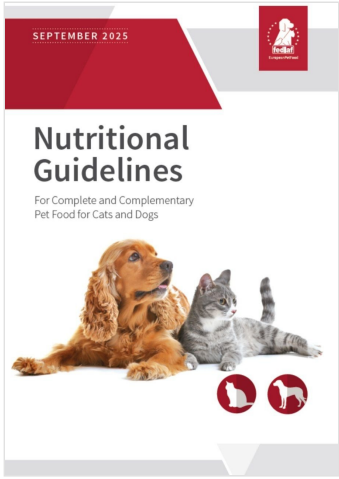
National Research Council, 2006

Ahí están los requerimientos de aminoácidos, minerales, vitaminas, ácidos grasos y muchos otros nutrientes, con las particularidades del gato bien diferenciadas: la taurina, la arginina, la vitamina A ya formada, el ácido araquidónico. Es una referencia científica fundamental.

Podemos pensar en el NRC como el libro de consulta y en AAFCO como quien lo convierte en reglas prácticas. El primero reúne lo que la ciencia sabe sobre lo que necesita un gato; la segunda usa ese conocimiento, entre otros, para decidir qué debe cumplir un

alimento que se va a vender en Estados Unidos como completo y equilibrado.

En Europa, la sigla que más vas a leer es FEDIAF, la Federación Europea de la Industria de Alimentos para Animales de Compañía, fundada en 1970. Sus Nutritional Guidelines for Complete and Complementary Pet Food for Cats and Dogs se revisan periódicamente y son la referencia con la que se formulan la mayoría de los alimentos para gatos que encontrarás en una tienda europea.[15]



FEDIAF, Nutritional Guidelines, septiembre 2025

Esas guías se elaboran revisando la literatura científica, incluido el NRC, con un comité de especialistas en nutrición veterinaria. Pero FEDIAF representa a los fabricantes: es la voz de la industria europea y no tiene el papel de una autoridad pública. Saberlo no le quita valor a lo que publica. Simplemente, me ayuda a leer cada documento sabiendo quién lo firma y para qué sirve.

Además, en Europa hay otra capa que no hay que confundir con las recomendaciones nutricionales: la legislación. Una guía de FEDIAF puede servir como referencia técnica para formular un alimento, pero un reglamento europeo, como el Reglamento (CE) 767/2009, establece obligaciones legales sobre comercialización y etiquetado.[16] La normativa dice qué se puede y qué se debe declarar en el envase; las guías orientan cómo formularlo.

Si me lees desde Latinoamérica, el panorama cambia de un país a otro. Cada uno combina su propia legislación, normas técnicas y

referencias internacionales. En Brasil, por ejemplo, la asociación del sector publica el Manual Pet Food Brasil, con una guía nutricional para perros y gatos elaborada junto con técnicos, universidades y centros de investigación.[17] Así que, si compras en México, Argentina, Colombia, Chile, El Salvador o cualquier otro país de la región, merece la pena averiguar qué norma se aplica allí, sin dar por hecho que es la estadounidense o la europea.

Con todo esto, ¿qué nos garantiza que una lata "cumpla"? Que está formulada para aportar, en la cantidad que indica el fabricante y para esa etapa de vida, los nutrientes que marca un perfil de referencia. Es una información valiosa. Pero no nos dice si te gustarían sus ingredientes, cómo le va a sentar a tu gato ni si es mejor que otra lata que cumple exactamente lo mismo.

En el gato tenemos además un ejemplo muy claro de hasta dónde llega un estándar: la taurina. Como viste en el capítulo 1, hubo alimentos que se consideraban completos con lo que se sabía en su momento, y no lo eran. Los perfiles se corrigieron cuando apareció el problema. Los estándares mejoran, pero siempre van un paso por detrás de lo que todavía no sabemos.

Por eso me parece tan útil saber qué son AAFCO, el NRC y FEDIAF, y hasta dónde llega cada uno. Cumplir un estándar nutricional nos dice que el alimento alcanza un determinado marco de referencia, pero no nos cuenta toda su historia. Una etiqueta puede cumplir perfectamente con lo que se espera de ella y, aun así, dejarnos muchas preguntas por hacer.

2.2 Antes de darle la vuelta a la lata

En la sección de gatos de cualquier tienda, las latas parecen pequeñas joyas: tarritos dorados, sobres con fotos de salmón jugoso, un gato blanco de pelo larguísimo posando sobre un cojín, y palabras como "gourmet", "delicias", "natural" u "holístico". Todo eso está pensado para nosotros. Al gato le da igual el dibujo; él elegirá por el olor.

Lo que de verdad nos interesa está detrás. Una foto de un filete de atún puede ocupar media lata y no decirnos cuánto atún lleva, en qué forma ni qué lugar ocupa en la receta. Y en el gato hay una trampa propia: muchas de las latas y sobres más apetecibles son complementarios, y eso no suele aparecer en el frontal, sino en el reverso y en letra pequeña.

Pasa lo mismo con algunas palabras que leemos como si fueran un resumen del alimento: "urinary" nos suena a que cuida su vejiga, "indoor" a que es justo lo que necesita un gato de piso, "con salmón" a que lleva mucho salmón. Cada una tiene su letra pequeña, y a lo largo de la guía vamos a ir viendo qué hay detrás. No te voy a dar una lista de palabras prohibidas. Prefiero que tengas criterios para saber por qué eliges una lata y por qué dejas otra en la estantería.

Muchas veces llegamos a un alimento porque nos lo recomendó el veterinario, la tienda o alguien cuyo gato lo come encantado. La mayoría de esas recomendaciones se hacen con la mejor intención y con lo que cada uno sabe. Aun así, merece la pena saber que la industria del pet food también financia investigación, congresos y formación en nutrición veterinaria. Eso no hace falsa la información, pero nos recuerda que siempre podemos seguir preguntando.

Al final, quien se come la lata es el gato, y quien la elige eres tú. Por eso merece la pena darle la vuelta.

2.3 El gato no es un perro pequeño

Antes de leer una sola etiqueta necesitamos entender para quién es la comida, porque el gato que duerme en tu sofá conserva un cuerpo pensado para algo muy concreto.

El gato es un carnívoro estricto, y esa expresión describe cómo funciona su metabolismo. A lo largo de su evolución, comiendo presas, su cuerpo fue perdiendo la capacidad de fabricar algunas cosas porque ya le llegaban hechas con la comida.[18],[19] El perro, en cambio, ha evolucionado junto a nosotros comiendo de todo, y su metabolismo es mucho más flexible. Por eso un perro puede vivir bien con una dieta que a un gato le haría enfermar, la comida de perro no sirve como alimentación habitual de un gato aunque se la coma con ganas, y una receta casera pensada con lógica de perro, o de persona, suele quedarse corta para él.

Del desierto al salón



El gato doméstico desciende del gato salvaje africano, Felis lybica, un animal de zonas áridas y semidesérticas.[20] Allí el agua escaseaba, y casi toda la que necesitaba le llegaba dentro de sus presas. Por eso su cuerpo es un experto en ahorrar agua: bebe

poco por iniciativa propia, su sed se despierta tarde y sus riñones concentran mucho la orina para no desperdiciar ni una gota.

Ese diseño no ha cambiado con la domesticación. El gato empezó a convivir con nosotros hace unos diez mil años, en Oriente Próximo, cuando aparecieron los primeros cultivos y los graneros. Los graneros atraían roedores, y los roedores atraían gatos: ellos comían y nosotros conservábamos el grano.[20],[1] Durante casi todo ese tiempo, el gato siguió alimentándose de lo que cazaba. Diez mil años son muy poco tiempo en términos evolutivos, y la comida seca industrial apenas lleva unas décadas en sus cuencos. Su cuerpo sigue siendo, básicamente, el de un pequeño cazador del desierto.

¿Y qué significa esto en casa? Que no podemos esperar que beba mucho "porque tiene sed": muchos gatos sanos beben poco y no lo notamos. Que su orina es muy concentrada de forma natural, algo que en el desierto era una ventaja y que se convierte en un punto débil cuando además la comida es seca y el gato vive con poca actividad y algo de estrés. Y que, por todo eso, en el gato la hidratación no se deja al azar. Lo vemos con calma en el apartado 2.4.

La presa, el mejor modelo

Si queremos entender qué espera el cuerpo de un gato, la mejor referencia es lo que comería en libertad: un ratón, un pájaro, un lagarto. Una presa pequeña es, más o menos, mucha agua (alrededor de dos tercios de su peso), mucha proteína y grasa animal, muy pocos carbohidratos y un paquete completo: músculo, vísceras, hueso, sangre, piel y contenido intestinal, cada parte con nutrientes distintos. Cuando se ha estimado qué comen los gatos asilvestrados, la energía de su dieta viene en un 52 % de

la proteína, en un 46 % de la grasa y en apenas un 2 % de los carbohidratos.[21]

Hay además un estudio muy bonito en el que se dejó a gatos elegir libremente entre comidas con distintas proporciones de nutrientes. Acabaron eligiendo una dieta en la que alrededor de la mitad de la energía venía de la proteína, algo más de un tercio de la grasa y solo una pequeña parte de los carbohidratos, y cuando la comida llevaba muchos carbohidratos, dejaban de comer antes, como si tuvieran un techo para ellos.[22] La proporción de proteína que eligieron se parece mucho a la de sus presas.

> **NOTA**
>
> No te cuento esto para que "copies un ratón" en casa ni para que veas el pienso como un enemigo. Te lo cuento porque la presa nos sirve de brújula: cuanto más se aleja un alimento de ese patrón, más preguntas merece la pena hacerse.

Muchas comidas pequeñas

Un ratón aporta unas 30 kcal, y un gato adulto necesita varios al día.[23] Por eso, en libertad, el gato caza y come muchas veces pequeñas cantidades, de día y de noche. Muchos gatos domésticos, si tienen comida disponible, siguen haciendo lo mismo: van y vienen al cuenco varias veces. La mayoría regula bastante bien cuánto come a lo largo del día, aunque no todos, y la comida siempre disponible y muy apetecible aparece entre los factores de riesgo de sobrepeso. En casa suele funcionar bien repartir la ración diaria en varias tomas, tres, cuatro o más, que se parecen más a su ritmo natural.[24]

Lo que el gato no fabrica bien

Aquí está el corazón de por qué su comida tiene que estar especialmente bien formulada.[14],[19]

Taurina. El gato no la fabrica en cantidad suficiente. Su falta prolongada puede afectar al corazón, a la vista y a la reproducción. Está sobre todo en los tejidos animales, como el músculo o el corazón, y prácticamente no existe en los vegetales.

Arginina. Es un aminoácido que el gato necesita para eliminar el amoníaco que se produce al usar las proteínas. Es tan importante que una sola comida sin arginina puede provocarle una intoxicación por amoníaco en pocas horas.[25] Por suerte, las proteínas animales la contienen en abundancia.

Vitamina A ya formada. Nosotros podemos fabricar vitamina A a partir del betacaroteno de la zanahoria. El gato no puede hacerlo de forma útil y necesita recibirla ya hecha, de tejidos animales como el hígado.

Ácido araquidónico. Es un ácido graso omega-6 que otras especies producen a partir de aceites vegetales. El gato lo produce de forma muy limitada y necesita recibirlo con la grasa animal.

Niacina (vitamina B3). Otras especies la fabrican a partir de un aminoácido; el gato no lo hace lo suficiente y necesita más en la dieta.

Vitamina D. El gato no la fabrica bien en la piel con el sol, como hacemos nosotros, así que depende de la dieta.

Proteína. El gato usa proteína constantemente para producir energía y glucosa, y no sabe bajar el ritmo aunque coma poca. Por eso necesita más proteína que un perro.

La consecuencia práctica es que una receta con ingredientes preciosos y "muy naturales" puede quedarse corta para un gato si no se ha formulado pensando en todo esto. Y al revés: un alimento con una lista de ingredientes poco inspiradora puede estar bien formulado. La lista de ingredientes, por sí sola, no basta para juzgarlo.

Los carbohidratos

El gato no necesita carbohidratos en su dieta. Fabrica la glucosa que necesita a partir de la proteína, y lo hace sin parar. Además, su metabolismo está preparado para recibir muy pocos: no tiene amilasa en la saliva, la enzima que empieza a digerir el almidón; su páncreas fabrica poca y su intestino absorbe peor los azúcares que el de un perro o el nuestro; y su hígado tiene muy poca actividad de una de las enzimas que otras especies usan para manejar la glucosa después de comer, así que, tras una comida rica en almidón, su glucosa en sangre sube más y tarda más en bajar.[19],[14]

Es verdad que el gato puede digerir el almidón cocinado de los piensos. Pero que lo digiera no quiere decir que sea lo que su cuerpo espera. Un alimento con muchos carbohidratos suele llevar menos proteína y grasa animal, se aleja del patrón de la presa y, junto con la vida tranquila de muchos gatos de interior, favorece el sobrepeso, que es el gran factor de riesgo de diabetes en el gato. Cuánto pesan los carbohidratos por sí solos en un gato delgado todavía se investiga, pero no hace falta esperar a esa respuesta para saber que no es la comida para la que está hecho.

Y en gatos que ya son diabéticos, las dietas bajas en carbohidratos y altas en proteína ayudan a controlar la glucosa y aumentan las posibilidades de que la diabetes entre en remisión.[26]

Por eso, en el capítulo 3 vas a aprender a estimar los carbohidratos de cualquier etiqueta. Es uno de los datos que más información da y casi ningún envase lo declara.

> **IMPORTANTE**
>
> Si tu gato es diabético y recibe insulina, no cambies su dieta por tu cuenta a una más baja en carbohidratos. El cambio puede bajar mucho su glucosa y obligar a ajustar la dosis. Hazlo siempre con su veterinario.

Cada etapa, su comida

No es lo mismo alimentar a un gatito que crece a toda velocidad, a una gata gestante o lactante, a un adulto tranquilo y esterilizado o a un gato mayor que empieza a perder músculo. Un gatito necesita un alimento formulado para crecimiento, y sus primeros meses son una ventana preciosa para que conozca distintas texturas y sabores, incluida la comida húmeda: muchos gatos adultos "muy maniáticos" solo conocieron un tipo de comida de pequeños. La gestación y la lactancia disparan las necesidades. En los adultos, la energía cambia muchísimo según la actividad, la esterilización, la condición corporal y el entorno. Y en los mayores no hay una única receta; lo vemos en el capítulo 5.

"Para gatos" no basta. Antes de comprar, comprueba la etapa de vida que indica el fabricante y que la declaración de alimento completo se refiere a esa etapa.

2.4 El agua también es comida

Si de esta guía te quedas solo con un apartado, que sea este.



Ya hemos visto que el gato desciende de un animal del desierto que obtenía casi toda el agua de sus presas, que su sed se activa tarde y que sus riñones concentran mucho la orina. Cuando come comida húmeda, el agua le llega sin que tenga que pensar en beber, igual que con la presa. Cuando come pienso seco, tiene que compensarlo bebiendo, y no siempre lo hace en la cantidad que necesitaría. Los gatos que comen alimento húmedo suelen tomar más agua en total, sumando comida y cuenco, y producen más orina y más diluida que cuando comen solo seco, aunque con el pienso beban más del cuenco.[27]

Cuánta agua llega con la comida

Con números se entiende mejor. Por cada 100 g de alimento, una lata con un 80 % de humedad aporta unos 80 g de agua, y un pienso con un 8 % de humedad, unos 8 g. Pero un gato no come 100 g de cada uno, porque el pienso tiene mucha más energía. Así

que hagamos la cuenta por lo que come en un día un gato de 4 kg que necesita unas 240 kcal:

- Solo lata, con unas 89 kcal por 100 g y un 80 % de humedad: necesita unos 270 g, y con ellos recibe alrededor de 215 ml de agua.
- Solo pienso, con unas 358 kcal por 100 g y un 9 % de humedad: necesita unos 67 g, y con ellos recibe unos 6 ml de agua.

Más de 200 ml de diferencia al día. El gato que come pienso puede beber más del cuenco, y muchos lo hacen, pero es raro que lo compense del todo. Como referencia orientativa, se suele estimar que un gato necesita aproximadamente tantos mililitros de agua al día como kilocalorías consume.[14] Con 240 kcal, unos 240 ml. Con lata, la mayor parte le llega en la comida; con pienso, casi toda tiene que salir del cuenco.

Señales a las que prestar atención

No siempre es fácil saber si un gato bebe lo suficiente, pero en casa hay cosas que se pueden mirar. El tamaño de las bolas de orina en un arenero aglomerante: si son muy pequeñas o escasas, o cambian de golpe, merece atención. Las heces muy secas y duras, que pueden indicar poca hidratación. Y cualquier cambio en cuánto bebe, tanto si bebe mucho más de lo habitual como si deja de beber: beber mucho de repente puede estar relacionado con enfermedades como la diabetes, el hipertiroidismo o la enfermedad renal. Si sospechas que tu gato está deshidratado (lo ves apático, con las encías secas o pegajosas, los ojos hundidos), llévalo al veterinario.

Por qué doy prioridad al húmedo

Siempre que sea adecuado para ese gato, doy prioridad a los alimentos húmedos completos. Es una de las decisiones más sencillas y con más impacto que puedes tomar. Eso sí, hay latas mal formuladas y latas complementarias, hay piensos completos bien formulados, y nada de esto quiere decir que tengas que quitar el pienso de golpe ni cambiar por tu cuenta una dieta veterinaria. Lo que busco es que, siempre que se pueda, el alimento húmedo completo ocupe un lugar principal en su dieta.

¿Y si tu gato solo ha comido pienso? Es muy habitual, y no hay que vivirlo con culpa. Muchos gatos llevan años comiendo solo seco y están bien. La idea es sumar agua poco a poco. Empieza ofreciendo una pequeña toma de húmedo completo al día, aunque sea una cucharada. Si la acepta, ve aumentándola y reduce el pienso en las mismas calorías. Si no la acepta, prueba otras texturas y temperaturas; te cuento cómo en el capítulo 6. Y mientras tanto, cuida mucho los puntos de agua. Cada cucharada de húmedo que entra es agua que su riñón y su vejiga agradecen.

Más húmedo no quiere decir mejor formulado

Puedes encontrar una lata completa, otra complementaria y una tercera para una finalidad dietética concreta. Las tres llevan mucha agua, pero no cumplen la misma función. Si quieres que el húmedo sea la base, comprueba que sea completo y adecuado para tu gato. Esto es especialmente importante con los sobres y latitas que se venden en multipacks, donde dentro de la misma caja pueden convivir recetas completas y complementarias: revisa cada variedad, no solo la caja.

Y fíjate en lo que hay dentro. Hay latas con mucha agua añadida en forma de salsa o gelatina, espesada con almidones. Siguen

siendo húmedas, pero su materia seca puede llevar más carbohidratos de lo que imaginas. Por eso merece la pena hacer el cálculo de carbohidratos del capítulo 3 también con los húmedos.

Alimentación mixta

Muchos gatos comen húmedo y seco, y es perfectamente válido con una condición: calcular la energía de cada parte para no sumar dos raciones completas. En el capítulo 6 te enseño a hacerlo. Suele funcionar bien dar el húmedo en las tomas principales, por la mañana y por la noche, por ejemplo, y una pequeña cantidad de seco medida a lo largo del día. Lo que más calorías suma sin que nos demos cuenta es el cuenco de pienso siempre lleno además de las latas.

¿Y remojar el pienso con agua? Es una forma de añadir algo de hidratación, pero el pienso mojado se estropea rápido: sírvelo al momento y retira lo que sobre en poco tiempo, sobre todo con calor. Puede ayudar en una transición, aunque no sustituye a un alimento húmedo completo.

Ayudarle a beber más

La comida es la vía principal, pero también podemos ayudarle con el cuenco. En libertad, el gato no bebe donde come ni donde hace sus necesidades, así que funcionan mejor varios puntos de agua repartidos por la casa, separados de la comida y lejos del arenero. Muchos gatos prefieren cuencos anchos y poco profundos, de cerámica, vidrio o acero, bien limpios, y a algunos les atrae el agua en movimiento de las fuentes. Cambia el agua cada día, porque muchos gatos rechazan el agua "vieja", y en casas con varios gatos procura que nadie bloquee el paso a los bebederos. Un truco sencillo: añadir un poco de agua templada a su lata de siempre. Muchos gatos lo aceptan sin problema.

2.5 "Completo" no es lo mismo que "complementario"

En la alimentación del gato, esta es la trampa más frecuente que veo. Y es una trampa muy bonita, porque los alimentos complementarios suelen ser los que más les gustan a ellos y los que más nos gustan a nosotros.

Un alimento completo está formulado para cubrir todas las necesidades del gato en esa etapa de vida si se da como única comida, en la cantidad indicada. Uno complementario está pensado para combinarse con otros alimentos y no cubre por sí solo todas las necesidades.

Muchos sobres y latas de "filetes en caldo", "atún con gambas" o "pechuga en gelatina" son complementarios. Tienen ingredientes reconocibles y apetecibles y una lista corta. Parecen la comida perfecta, y como extra pueden serlo, pero no como base de su alimentación.

Cómo reconocer un complementario en la tienda

No siempre está a la vista. Lee la frase exacta del reverso: la palabra "complementario" suele estar en letra pequeña, cerca de la composición. Desconfía de las listas muy cortas de ingredientes reconocibles ("atún, caldo") sin vitaminas ni minerales añadidos. Fíjate en los nombres: "filetes", "trozos", "gourmet", "natural", "en su jugo", "caldo", "sopa", "crema", "snack" o "premio" acompañan a menudo a productos complementarios, aunque no siempre. Y mira el modo de empleo, porque un complementario suele indicar que se combine con un alimento completo.

Tres ejemplos habituales:

- Un paté formulado como alimento completo para gatos adultos puede ser la base de su alimentación, en las cantidades adecuadas.
- Un sobre de filetes de atún en caldo, complementario, puede ofrecerse como extra, pero no sustituir de forma habitual su ración completa.
- Una crema o un snack líquido es útil para estimular el apetito, dar una pastilla o como premio, pero no es una dieta equilibrada.

Los tres son apetecibles. La diferencia está en su función nutricional.

¿Y la comida casera? Un trocito de pollo cocido, un poco de pescado o una cucharada de huevo funcionan también como complementarios: pueden ser un buen premio o un extra puntual, pero no lo cubren todo. Una dieta casera completa para gatos es posible, pero requiere una formulación cuidadosa (taurina, calcio, vitaminas, ácidos grasos) hecha por un profesional. Improvisarla es una de las formas más rápidas de crear carencias.

Cuando los complementarios ocupan demasiado

Dar un complementario de vez en cuando no es un problema. El problema aparece cuando desplaza una parte importante de la comida completa sin que nadie ajuste el conjunto. Entonces el gato come con ganas, está contento, el producto parece de calidad y, poco a poco, le pueden faltar nutrientes esenciales. Si los complementarios entran en su día a día, cuéntalos: en el capítulo 6 te explico cómo.

¿Y si solo quiere complementarios? Pasa mucho: el gato devora los filetes en caldo y desprecia la lata completa. Antes de rendirte, prueba otras texturas de alimento completo y algunos trucos de presentación del capítulo 6. Uno muy útil aquí es mezclar al principio un poco del complementario con el completo e ir invirtiendo la proporción poco a poco.

> **IMPORTANTE**
>
> Nunca lo dejes sin comer "para que se acostumbre". En el gato, varios días comiendo demasiado poco pueden provocar un problema grave de hígado, la lipidosis hepática, sobre todo si tiene sobrepeso. Y si el rechazo es nuevo, intenso o viene con pérdida de peso, dolor o malestar, llévalo al veterinario.

2.6 Lo que sí puedes controlar

No podemos decidir cómo se formula una lata ni qué palabras elige la marca para venderla, y tampoco vamos a saber todo lo que pasó en la fábrica.

Lo que sí podemos hacer es aprender a leer lo que tenemos delante, y eso cambia mucho las cosas. De una etiqueta puedes sacar si el alimento es completo o complementario, para qué especie y etapa está pensado, sus ingredientes y su orden, los componentes analíticos (proteína, grasa, fibra, cenizas y humedad), los aditivos declarados, las instrucciones y la ración recomendada, y el lote, la fecha y quién responde del producto. Y, sobre todo, la relación entre unas cosas y otras.

Con la práctica, irás viendo que unas etiquetas se leen en un minuto y otras te dejan con más preguntas que respuestas. Un ingrediente que te gusta no salva una fórmula, y uno que no te gusta no siempre la hunde: lo que cuenta es el conjunto. Cuando falte algo importante, pregunta al fabricante, y si tu gato tiene una enfermedad, decide con su veterinario.

No suplementes por si acaso

Después de leer todo lo que el gato no fabrica bien, entran ganas de reforzar su comida con taurina, vitaminas o minerales "por si acaso". Si el alimento es completo, ya los lleva, y algunos, como la vitamina A o la vitamina D, hacen daño cuando se pasan de la cantidad.

Los extras que más problemas dan son, curiosamente, los más bienintencionados. El hígado todos los días, por ejemplo. Es muy nutritivo, pero riquísimo en vitamina A, y en gatos que lo comen en grandes cantidades durante mucho tiempo se ha descrito un exceso de vitamina A que afecta a los huesos y a las articulaciones del cuello y la columna.[28] Además, el hígado es una de las fuentes más concentradas de cobre: si se añade a diario sobre un alimento que ya lo aporta, el cobre se acumula y puede desequilibrar su relación con el zinc, con el que compite en el intestino. Como premio ocasional, estupendo; como base, no. El aceite de pescado "a ojo" es otro clásico: los omega-3 pueden ser muy útiles, pero son grasas delicadas que aumentan la necesidad de vitamina E, así que, si se añaden, que sea con una dosis pensada y un producto de calidad. Y el calcio o las "vitaminas para gatos" encima de un alimento completo pueden desequilibrar lo que ya estaba equilibrado.

¿Quiere decir esto que nunca tiene sentido suplementar? No. Un suplemento tiene sentido cuando hay un objetivo concreto, como apoyar las articulaciones de un gato mayor, la piel o una situación digestiva, un producto adecuado para gatos, una dosis calculada y alguien que mira el conjunto: lo que come, lo que toma y cómo responde. Y si hay enfermedad o medicación, siempre coordinado con su veterinario.

Ya sabemos quién pone las reglas, qué espera el cuerpo de un gato y por qué el agua importa tanto. Ahora sí, vamos a leer una lata.

> ***De mi libreta***
>
> *Lo que me llevo de este capítulo es que "cumplir" no es lo mismo que "encajar", y que detrás de cada sigla hay alguien. Que el gato sigue siendo un pequeño cazador del desierto, y por eso su agua debería llegarle sobre todo con la comida. Y que la palabra "completo", en letra pequeña, vale más que cualquier foto del frontal.*

"El frontal vende; el reverso informa."

Angeles

3 — Anatomía de una etiqueta



Hasta ahora hemos hablado de estándares, de industria, de cómo es el gato y de su agua. A partir de aquí empezamos a leer lo que de verdad tenemos delante. Si puedes, ten a mano una lata o una bolsa de la comida de tu gato mientras lees este capítulo.

En el reverso de una lata cabe muchísima información en muy poco espacio, y no toda tiene el mismo peso. Te propongo leerla en el orden en que yo la miro: primero, qué tipo de alimento es; después, de qué está hecho; luego, sus números, y al final, todo lo demás.

3.1 Ingredientes: el orden no lo cuenta todo

La denominación, lo primero que miro

Antes que nada, busco si pone "alimento completo" o "alimento complementario" y para qué gatos está destinado. Esa frase vale más que todo el frontal del envase junto.

A veces la encontrarás con palabras algo más técnicas, como "pienso completo para gatos" o "pienso complementario". En la normativa, "pienso" se usa para cualquier alimento animal, sea seco o húmedo, así que una lata también es un "pienso completo" si está formulada para serlo.[16]

Fíjate también en la etapa de vida. "Gatitos" o "crecimiento" quiere decir que está formulado para un gato que está creciendo y, a menudo, también para gatas gestantes o lactantes. "Adultos", para el mantenimiento de un gato adulto. "Todas las etapas de vida" quiere decir que cumple los requisitos más exigentes, los del crecimiento; puede ser una buena opción, pero en un adulto tranquilo y esterilizado hay que vigilar las calorías, porque suelen ser alimentos más energéticos. ¿Y "senior" o "mayores"? Ni FEDIAF ni AAFCO tienen un perfil nutricional específico para gatos mayores, así que cada fabricante decide qué cambia.[15] Lee qué ha ajustado antes de dar por hecho que es lo que necesita tu gato mayor.

Y hay un tercer tipo que merece la pena reconocer: los alimentos dietéticos, pensados para un objetivo nutricional concreto, como apoyar la función renal o disolver ciertos cálculos. Suelen indicar ese objetivo, el tiempo recomendado de uso y que se consulte al veterinario antes de darlos o de prolongarlos. Son herramientas

para situaciones concretas, y para un gato sano no tienen por qué ser una opción más sana.

El nombre del producto también habla

En Europa, el código de buenas prácticas de etiquetado de FEDIAF orienta cómo nombrar un producto según la cantidad del ingrediente que destaca.[29] De forma resumida:

Si el envase dice...	Lleva, como mínimo...
"Pollo" o "Paté de pollo"	26 % de pollo
"Rico en pollo" o "alto en pollo"	14 % de pollo
"Con pollo"	4 % de pollo
"Sabor a pollo" o "aroma de pollo"	Menos del 4 %, lo justo para dar el sabor

Orientativo. Comprueba la versión vigente del código y lo que declara cada fabricante.

Así que "con salmón" puede ser un 4 % de salmón, y el resto, otra cosa. El frontal vende; el reverso informa.

Qué nos dice el orden

La lista de ingredientes va de más a menos peso, pero ese peso se mide al echar cada ingrediente en la receta, antes de cocinarla o secarla.[16] Y eso cambia mucho la lectura.

La carne fresca lleva mucha agua, alrededor de un 70-75 %. Si una receta pone "pollo fresco" en primer lugar, ese pollo pierde gran parte de su peso durante el procesado. En cambio, una "proteína deshidratada de pollo" ya llega sin agua y aporta mucha más proteína por gramo. Imagina dos listas:

- Receta A: "pollo fresco (30 %), arroz, maíz, gluten de maíz, grasa animal..."

- Receta B: "proteína deshidratada de pollo (35 %), patata, grasa de pollo, guisantes..."

A primera vista se parecen, y la A incluso suena mejor por la palabra "fresco". Pero ese 30 % de pollo fresco es, en buena parte, agua que se evapora en la fabricación, y lo que queda puede ser bastante menos que el arroz y el maíz juntos. En la B, ese 35 % de proteína deshidratada ya llega casi sin agua y aporta mucha más proteína animal al producto final. El orden sigue siendo útil, solo que no cuenta toda la historia.

Cuando un ingrediente aparece varias veces

Un ingrediente vegetal puede aparecer dividido en varias partes: "guisantes, proteína de guisante, fibra de guisante, almidón de guisante". Cada parte por separado pesa menos que la carne y queda por detrás en la lista. Como la etiqueta no suele darnos las cantidades, no podemos afirmar que, juntas, superarían a la carne. Lo que sí vemos es que esa fuente vegetal tiene en la fórmula más presencia de la que parecía al mirar solo los primeros ingredientes, y eso ya es un motivo para seguir leyendo.

La forma de nombrar también informa

Algunos fabricantes usan categorías amplias, como "carnes y subproductos animales" o "pescado y subproductos de pescado". Otros especifican: "pollo (25 %), hígado de pollo (5 %), corazón de pavo". Las dos formas pueden ser legales, pero la segunda nos da muchísima más información.

Con una categoría sabemos que el ingrediente procede de animales, pero no de cuáles. Y además, dentro de una misma categoría, el fabricante puede cambiar las materias primas concretas de un lote a otro sin cambiar la etiqueta: hoy pueden ser

vísceras de ave y mañana de cerdo, y el envase dirá lo mismo. Para un gato con digestión sensible o con sospecha de alergia alimentaria, eso es un problema serio. Pero incluso en un gato sano, si queremos saber qué está comiendo, comparar fórmulas o evitar una proteína concreta, necesitamos saber de qué especie viene cada fuente animal.

¿Y los subproductos? En la Unión Europea, los subproductos animales que se pueden usar en alimentos para mascotas proceden de animales aptos para el consumo humano en el momento del sacrificio.[30] Son partes que nosotros no solemos comer por costumbre o por motivos comerciales, y no restos de animales enfermos. Pero "subproducto" es una palabra que abarca mucho: puede ser un hígado o un corazón, muy nutritivos, o una mezcla con mucho tejido conectivo y poco valor. Aunque la especie esté identificada ("subproductos de pollo"), sigue siendo una declaración demasiado amplia para la trazabilidad que buscamos en esta guía. Lo que queremos leer es qué parte es: hígado, corazón, molleja, pulmón.

Las fórmulas "y/o" ("pollo y/o pavo", "grasa animal y/o vegetal") permiten que la composición varíe dentro de lo que admite la declaración. Puede ser perfectamente legal, pero tampoco nos dice qué hay exactamente dentro. Lo verás reflejado en el semáforo del capítulo 4.

Ni muy corta ni muy larga

Hay latas complementarias con tres ingredientes que parecen perfectas: "atún, caldo de pescado, arroz". Pero no aportan todo lo necesario para alimentar a un gato de forma exclusiva. Y al revés: una lista larga, llena de vitaminas, minerales y nombres técnicos, puede asustar y ser precisamente la de un alimento

completo bien formulado, porque esos nombres raros suelen ser los nutrientes que hacen falta para cubrir todas sus necesidades.

Así que lo que busco no es una lista corta ni una lista larga. Busco que diga "completo" si va a ser su base, que los ingredientes animales estén identificados y tengan protagonismo, y que no haya un exceso de ingredientes vegetales o de fracciones repetidas.

3.2 Los números de la etiqueta: qué dicen y qué no

La tabla de componentes analíticos parece la parte más fácil: proteína bruta, grasa bruta (o materias grasas), fibra bruta, cenizas (o materia inorgánica) y humedad. Pero con el gato, que puede comer latas con un 80 % de agua o croquetas con un 9 %, esos números engañan mucho si los leemos tal cual.

Qué quiere decir proteína bruta

"Proteína bruta" es el nombre del método de laboratorio, y no dice nada malo del alimento. Se calcula midiendo el nitrógeno y multiplicándolo por un factor, y el método no distingue de dónde viene ese nitrógeno: de una carne de calidad, de una proteína vegetal o de un tejido poco digestible.

Ese punto débil se hizo trágicamente famoso en 2007, cuando en Norteamérica se retiraron cientos de alimentos para perros y gatos. Algunos ingredientes proteicos importados se habían adulterado con melamina, una sustancia rica en nitrógeno que hacía que el análisis marcara más proteína de la real, y muchos animales sufrieron fallo renal.[31] Desde entonces los controles mejoraron mucho, pero la lección sigue valiendo: un porcentaje

alto de proteína bruta no dice nada de su calidad. Por eso, después de mirar el porcentaje, vuelvo siempre a la lista de ingredientes. El número me dice cuánto; la composición me ayuda a entender de dónde sale.

Los porcentajes de la etiqueta son, además, valores declarados, con márgenes de tolerancia que permite la normativa. Un lote concreto puede variar algo. Para comparar dos productos están bien, pero no son un análisis exacto de la lata que tienes en la mano.

El problema de comparar lata y pienso

Aquí está uno de los errores más fáciles de cometer. Una lata puede declarar un 10 % de proteína y un pienso, un 35 %. Parece que el pienso tiene muchísima más proteína, ¿verdad? Pero la lata lleva alrededor de un 80 % de agua, y esa agua diluye todos los porcentajes. Para compararlos de forma justa hay que quitar el agua de la ecuación y pasarlos a materia seca.

Cómo calcular la materia seca

> **Materia seca (%) = 100 − humedad (%)**
>
> **Nutriente en materia seca (%) = nutriente declarado (%) ÷ materia seca (%) × 100**

Vamos con un ejemplo. Una lata con un 80 % de humedad y un 11 % de proteína tiene un 20 % de materia seca, así que su proteína sobre materia seca es 11 ÷ 20 × 100 = 55 %. Un pienso con un 9 % de humedad y un 36 % de proteína tiene un 91 % de materia seca, y su proteína sobre materia seca es 36 ÷ 91 × 100 = 39,6 %.

La lata declaraba menos proteína tal cual, pero tiene más cuando quitamos el agua. Eso no la hace mejor por sí solo, porque todavía tenemos que mirar el perfil completo, la digestibilidad y la energía. Pero ya no nos dejamos engañar por el agua. El mismo cálculo sirve para la grasa, la fibra, las cenizas o cualquier otro nutriente expresado en porcentaje.

¿Y si no aparece la humedad?

Puede pasar, sobre todo en un pienso seco: la normativa europea no obliga a declararla por debajo de ciertos límites.[16] Si quiero el dato real, lo más preciso es pedírselo al fabricante. Si solo necesito una comparación orientativa, trabajo con una estimación razonable, por ejemplo un 9-10 % en un pienso seco, y tengo claro que es una estimación. En los húmedos, pequeñas diferencias de humedad cambian bastante los resultados: un 78 % frente a un 82 % parece poco, pero la materia seca pasa del 22 % al 18 %, y eso mueve todos los porcentajes.

> **NOTA**
>
> **Herramienta.** En nidodelave.com/calculadora-etiqueta puedes hacer todas estas cuentas sin papel. Elige el modo "gato", copia la composición analítica de una lata y de un pienso, o de dos latas, y verás su materia seca, sus nutrientes por cada 1.000 kcal y cuál aporta más agua y más energía. Usa las ecuaciones de energía NRC/FEDIAF, así que los resultados pueden variar un poco respecto a los ejemplos de esta guía.

La energía, el dato que casi nadie mira

El gato come para cubrir energía, no gramos. Si un alimento es muy energético, comerá menos cantidad y, con ella, menos de todo lo demás. Y la grasa aporta más del doble de energía que la proteína o los carbohidratos, así que dos alimentos con la misma proteína sobre materia seca pueden aportar cantidades muy distintas por cada caloría.

Muchos envases indican la energía metabolizable en los componentes analíticos o junto a la tabla de raciones. Puede aparecer en kcal por kg o por 100 g, en kcal por lata o por sobre (muy práctico para calcular raciones) o en kJ; para pasarlos a kcal, se dividen entre 4,184. Si no aparece, búscala en la web del fabricante o pídela. Y si no hay forma de conseguirla, se puede estimar con una fórmula muy utilizada en nutrición de perros y gatos, los factores de Atwater modificados:[14]

> **Carbohidratos (%) ≈ 100 − humedad − proteína − grasa − fibra − cenizas**
>
> **Energía (kcal por 100 g) ≈ 3,5 × proteína + 8,5 × grasa + 3,5 × carbohidratos**

Todos los porcentajes van tal cual, como vienen en la etiqueta. Es una estimación, no una medición, pero es muy útil para comparar y para calcular raciones. Por ejemplo, una lata con un 81 % de humedad, un 11 % de proteína, un 5 % de grasa, un 0,5 % de fibra y un 2 % de cenizas tiene alrededor de un 0,5 % de carbohidratos y unas 83 kcal por 100 g, así que una lata de 85 g aportaría unas 70 kcal. Fíjate en lo que pesa la grasa: ese 5 % aporta más energía que el 11 % de proteína. Por eso, cuando dos latas parecen iguales

y una tiene algo más de grasa, puede tener bastantes más calorías.

De dónde vienen las calorías

Más calorías no hacen mejor un alimento. Tampoco peor. Un alimento puede tener muchas kcal porque es rico en grasa animal o porque está cargado de almidón, y en la etiqueta el número final puede ser parecido. Para el cuerpo de un gato, no es lo mismo. Con los mismos datos podemos ver qué parte de la energía aporta cada nutriente:

> **Energía de la proteína (%) = 3,5 × proteína ÷ kcal por 100 g × 100**

Lo mismo para la grasa, con 8,5, y para los carbohidratos, con 3,5. Con la lata y el pienso que compararemos en el capítulo 6 sale esto:

Energía que aporta…	Lata (≈ 89 kcal/100 g)	Pienso (≈ 358 kcal/100 g)
Proteína	≈ 41 %	≈ 34 %
Grasa	≈ 52 %	≈ 36 %
Carbohidratos	≈ 7 %	≈ 30 %

El pienso tiene cuatro veces más calorías por gramo, pero casi un tercio de ellas viene de los carbohidratos. En la lata, casi todo viene de la proteína y la grasa, mucho más cerca del patrón de la presa que vimos en el capítulo 2.

Y luego está el gato. Un alimento muy energético puede ser justo lo que necesita un gato mayor que come poco, uno que está

recuperando peso o una gata en lactancia. Ese mismo alimento, en un gato esterilizado, de interior y con tendencia a engordar, puede ser un problema: con un puñado ya ha cubierto su energía del día, y con él, muy poco volumen y muy poca saciedad. No hay una cifra de kcal "buena" o "mala". Hay un número que tenemos que leer por dentro y relacionar con el gato que tenemos delante.

Un paso más: por cada 1.000 kcal

Quitar el agua no basta cuando dos alimentos tienen distinta cantidad de grasa, porque el gato come hasta cubrir sus calorías. Por eso las guías nutricionales dan los mínimos de cada nutriente por cada 1.000 kcal: así, coma más o menos gramos, el gato recibe lo que necesita.[15]

> **Nutriente (g por 1.000 kcal) = nutriente (g en 100 g) ÷ kcal en 100 g × 1.000**

Esto tiene una consecuencia práctica muy importante cuando un gato tiene que adelgazar. Si simplemente le das mucha menos cantidad de su alimento de siempre, reduces las calorías, pero también todos los nutrientes, y con recortes grandes y prolongados puede quedarse corto de proteína y de algunos micronutrientes. Los alimentos formulados para perder peso están pensados para lo contrario: menos calorías, pero los nutrientes más concentrados por cada kcal.

La grasa, por dentro

La grasa aporta energía, ácidos grasos esenciales como el araquidónico que el gato necesita, y buena parte del sabor y la textura que le encantan. Un producto más graso no es peor por

definición, ni uno bajo en grasa es mejor: importa cuánto come el gato, su condición corporal, el conjunto de nutrientes y si tiene alguna necesidad médica, porque algunas enfermedades digestivas obligan a controlarla. En una lata, la grasa tal cual parece baja por el agua; otra vez, materia seca y calorías para no interpretarla mal.

En la lista de ingredientes puedes ver "grasa animal", "grasa de pollo", "aceite de salmón" o "aceite de girasol", y cada uno aporta un perfil distinto. Las grasas animales, como la de pollo, aportan energía, sabor y ácido araquidónico. Los aceites de pescado aportan omega-3 de cadena larga (EPA y DHA), interesantes para la piel, las articulaciones y la inflamación, pero son delicados y necesitan buena protección antioxidante. Y los aceites vegetales aportan omega-6, que el gato también necesita, pero no sustituyen a las grasas animales. Además, la grasa se oxida con el tiempo, el aire, la luz y el calor: un pienso rancio huele distinto, sabe peor y pierde valor nutricional. Por eso es tan importante la conservación que verás en el capítulo 5.

Carbohidratos por diferencia

Casi nunca aparecen en la etiqueta, pero se pueden estimar restando todo lo demás con la fórmula de antes. Una lata con un 78 % de humedad, un 10 % de proteína, un 6 % de grasa, un 0,5 % de fibra y un 2 % de cenizas tiene un 3,5 % de carbohidratos tal cual y un 22 % de materia seca, así que sus carbohidratos sobre materia seca son 3,5 ÷ 22 × 100 ≈ 15,9 %. Es una aproximación, lo que en nutrición se llama extractivos libres de nitrógeno, no una medida directa de almidones o azúcares. Y si faltan datos, el resultado será menos fiable.

Cenizas y minerales

Las cenizas son la parte mineral que queda cuando, en el análisis, se quema la materia orgánica de una muestra: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio. Nos informan del contenido mineral total, pero no nos dicen cuánto hay de cada mineral, si la proporción entre ellos es adecuada (por ejemplo, entre calcio y fósforo) ni de qué fuente vienen, que también cambia cuánto se absorben.

En gatos con enfermedad renal, controlar el fósforo es una de las medidas nutricionales con más respaldo, y el fósforo de los fosfatos añadidos se absorbe más fácilmente que el que forma parte de la carne.[32] Por eso, si hay una indicación veterinaria renal o urinaria, la cifra de cenizas aislada no sirve para decidir: necesitas los minerales concretos, idealmente por cada 1.000 kcal. Pídelos.

3.3 El resto de la etiqueta también cuenta

Los reclamos del envase

En el frontal te vas a encontrar palabras como "natural", "premium", "holístico", "sin cereales", "rico en" o "gourmet". Algunas tienen normas detrás y otras funcionan sobre todo como posicionamiento comercial. "Premium", "gourmet" u "holístico" no tienen una definición nutricional que te sirva para comparar. "Natural" tiene criterios en las guías europeas de etiquetado, relacionados con cómo se han procesado los ingredientes y con los aditivos, pero no te dice si el alimento está bien formulado.[29] "Sin cereales" no quiere decir sin carbohidratos: puede llevar patata, guisante, tapioca o legumbres. Y "con carne fresca" no te

dice cuánta proteína animal queda en el producto final. Cuando un envase te grita mucho por delante, dale la vuelta con más curiosidad todavía.

Hay otras palabras con más letra pequeña. "Light" o "bajo en calorías", según el código de FEDIAF, implica una reducción de energía en torno a un 15 % o más respecto a un producto comparable.[29],[33] Es útil, pero mira cuántas kcal tiene realmente y compáralas. "Hipoalergénico" no garantiza que tu gato no vaya a reaccionar: mira qué proteínas lleva y si están hidrolizadas. "Para gatos esterilizados" o "indoor" suelen tener menos calorías o más fibra; pueden encajar, pero no es obligatorio usarlos si controlas bien la ración. "Control de bolas de pelo" normalmente quiere decir más fibra, y si las bolas de pelo son frecuentes, merecen una revisión del cepillado, la piel y la digestión, además de un cambio de comida. Y "sin conservantes artificiales" es lo normal en una lata, porque el calor la conserva; en un pienso, quiere decir que usan antioxidantes como los tocoferoles (vitamina E).

Los aditivos

Los aditivos se agrupan en categorías. Los nutricionales son las vitaminas, los minerales y los aminoácidos, como la taurina, y son necesarios para que el alimento sea completo: que aparezcan es buena señal, y que tengan nombres técnicos no los convierte en un problema. Los tecnológicos son los antioxidantes, conservantes, gelificantes y espesantes, que hacen que el alimento sea estable y tenga la textura que tiene. Y los sensoriales son los aromas y los colorantes.

Aquí hay dos cosas que miro siempre. La primera, cómo se conserva. La grasa necesita protección frente a la oxidación, y hay antioxidantes sintéticos, como el BHA, el BHT, la etoxiquina o

el galato de propilo, y alternativas como los tocoferoles y algunos extractos vegetales. Si puedo elegir, me quedo con las segundas; en el semáforo, los conservantes sintéticos son rojo. La segunda, si lleva colorantes. Al gato le da exactamente igual el color de su comida: los colorantes no aportan nada nutricional y están pensados para nosotros. Si puedo elegir una fórmula sin ellos, no hay motivo para quedarme con la que los lleva.

A veces la etiqueta solo dice "antioxidantes, conservantes, colorantes", sin especificar cuáles. No podemos afirmar que sean perjudiciales, pero tampoco valorarlos, y cuando quiero saber cómo se conserva un alimento, esa declaración no me da lo que necesito.

Cantidad recomendada y modo de empleo

Las tablas de alimentación son útiles como punto de partida, y solo como punto de partida. Dos gatos del mismo peso pueden necesitar cantidades de energía muy diferentes según su edad, su actividad, si están esterilizados, su condición corporal o su salud. Fíjate en si la tabla habla de peso actual o de peso ideal, y si diferencia entre gatos activos, de interior o esterilizados. En el capítulo 6 te enseño a calcular una ración de partida.

En el modo de empleo pueden aparecer también indicaciones como "mantener siempre agua fresca disponible", "repartir en varias tomas" o "servir a temperatura ambiente". Léelas: el fabricante sabe cómo se comporta su producto.

Lote, fecha y fabricante

Hay información mucho menos llamativa que una foto de salmón, pero muchísimo más útil si algún día surge un problema: el número de lote, la fecha de consumo preferente, los datos de la empresa

responsable y el número de autorización o registro del establecimiento que lo fabrica, que en España suele empezar por "αES".[34] Ese número te permite saber qué planta lo ha producido, que no siempre coincide con la marca.

Guarda el lote mientras estés usando el producto. Un truco sencillo: haz una foto rápida del lote y la fecha de cada saco o caja que abras. Si hay una retirada o necesitas comunicar una incidencia, te ahorrará mucha paciencia.

> **NOTA**
>
> Muchos datos no aparecen en la lata simplemente porque la ley no obliga a ponerlos. Si los necesitas para tu decisión, pídelos, y fíjate en cómo responde la marca: la rapidez y la claridad de su respuesta también te ayudan a valorarla.

Cómo escribir al fabricante

En una lata de 85 g no cabe todo. El calcio, el fósforo, el magnesio, el sodio, el cobre, el zinc o la taurina casi nunca aparecen con su cantidad total, y en un gato con problemas renales o urinarios son justo los datos que más importan. Se pueden pedir. La primera vez da un poco de reparo, pero casi todas las marcas tienen un correo o un formulario de contacto.

Un aviso antes de escribir: en los aditivos nutricionales verás a veces el cobre y el zinc con una cifra, como "Zinc (sulfato de zinc monohidratado): 50 mg". Esa cifra es solo lo añadido. Lo que aportan la carne y las vísceras va aparte y no figura en ningún sitio, así que el total hay que preguntarlo.

Puedes usar algo así:

> **MODELO DE CORREO**
>
> Hola. Estoy pensando en dar vuestro [nombre exacto, formato y sabor] a mi gato y querría conocer mejor su composición. ¿Me podéis enviar la ficha nutricional completa, por 1.000 kcal o sobre materia seca? Me interesan sobre todo la energía metabolizable, el calcio, el fósforo, el magnesio, el sodio, el cobre, el zinc y la taurina. ¡Gracias!

Algunos consejos:

- Pide los datos del producto exacto, no de la gama. Una misma marca puede tener recetas muy distintas.
- Si en la respuesta faltan el cobre y el zinc, vuelve a pedirlos. Es lo que más se olvida en las fichas, y en el gato importan: los dos son esenciales y compiten por absorberse en el intestino, así que interesa saber cuánto hay de cada uno y en qué proporción.
- Si la respuesta es un "nuestros productos son de la máxima calidad" sin cifras, insiste con una pregunta concreta.
- Guarda los correos. Te servirán para comparar y, si un día tu gato enferma, para llevárselos a su veterinario.
- Recuerda que las recetas se reformulan. Si hace años que tienes una ficha, quizá ya no esté actualizada.

Cada uno de esos correos suma. Cuantas más personas pidamos estos datos, más fácil será que las marcas acaben poniéndolos en

la lata, en lugar de otra foto de salmón. Comprando y preguntando también movemos el mercado.

> **NOTA**
>
> Y una petición mía: si una marca te envía su ficha técnica con estos datos, me harías un gran favor reenviándomela a angeles@nidodelave.com. Estoy reuniendo fichas para un estudio propio sobre ratios en la alimentación comercial. Solo uso los datos de forma agregada y nunca publico fichas de marcas concretas. Si la ficha pone que es confidencial o de uso interno, mejor guárdatela.

3.4 Una primera lectura de arriba abajo

Juntemos todo con una lata en la mano.

Lo primero, qué tipo de alimento es: ¿completo o complementario? ¿Para qué etapa de vida?

Lo segundo, de qué está hecha: ¿qué ingredientes animales van delante y se sabe de qué especie son? ¿Hay alguna materia prima vegetal repetida en varias formas?

Lo tercero, sus números: humedad, proteína, grasa, fibra, cenizas y, si la declara, la energía. Si vas a compararla con un pienso o con otra lata con distinta humedad, pásalas a materia seca y estima sus carbohidratos.

Y lo último, el resto: cómo se conserva, qué aditivos lleva, cuánto recomienda dar y dónde están el lote y la fecha.

Con esta lectura todavía no estás juzgando; solo estás aprendiendo a encontrar cada cosa en su sitio. El juicio llega con el semáforo, en el capítulo siguiente.

> ***De mi libreta***
>
> *Lo que me llevo de este capítulo es que la palabra más importante de una lata suele estar en letra pequeña: "completo" o "complementario". Que el agua engaña a los números si no la quito antes de comparar. Y que lo que no está en la etiqueta se puede pedir.*

"El semáforo sirve para filtrar. Y después, por supuesto, está el gato."

Angeles

4 — El semáforo de calidad



Ya sabemos dónde está cada cosa en una lata. Ahora toca juzgarla, y para eso uso tres colores.

Estos colores reflejan los criterios con los que yo elijo. Un rojo me basta para buscar otra opción, aunque eso no signifique que ese ingrediente le vaya a hacer daño a cualquier gato. Y una lata llena de verdes tampoco es, sin más, la lata perfecta.

Cada color me dice qué hacer:

- Rojo: busco otra opción.
- Ámbar: sigo leyendo antes de decidir.
- Verde: es lo que quiero ver.

Rojo — descartaría el producto

Un complementario como comida principal

Empiezo por el que más se ve en gatos. Si un producto va a ser la base de su alimentación y en la denominación pone "complementario", no necesito seguir leyendo. Puede ser estupendo como extra, pero no está formulado para alimentarlo por sí solo. Como comida principal, es rojo. Y lo mismo un alimento pensado para otra etapa de vida sin un motivo (de adulto para un gatito) o la comida de perro como alimentación habitual de un gato.

Fuentes animales inespecíficas

"Proteína animal", "grasa animal", "carnes y subproductos animales", "pescado y subproductos de pescado", "aves".

Con estas declaraciones sé que hay animal, pero no cuál. No puedo decir que sea mala calidad; lo que sí sé es que me falta información, y en un gato con la tripa delicada, con sospecha de alergia o al que quiero cambiar de proteína, esa falta pesa mucho. "Grasa de pollo" o "aceite de salmón" me cuentan lo que "grasa animal" o "aceite de pescado" me ocultan.

Como vimos en el capítulo 3, aplico el mismo criterio a los subproductos: aunque conozcamos la especie, "subproductos de pollo" sigue siendo una declaración demasiado amplia. Quiero saber qué parte es.

En este semáforo, si la fuente animal no está identificada, es rojo.

Cereales

Arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno, sorgo, mijo...

Aquí el criterio es claro: si encuentro cereales en la fórmula, no la elijo como alimentación habitual de un gato sano.

Para tomar esa decisión no necesito afirmar que el gato no pueda digerirlos. Puede digerir el almidón cocinado. Pero, como viste en el capítulo 2, es un carnívoro estricto que no necesita carbohidratos, que tiene una capacidad limitada para manejarlos y que, cuando puede elegir, se pone un techo. Cada cereal que entra en la receta ocupa el lugar de ingredientes animales que sí encajan con su fisiología.

Busco alimentos que se parezcan lo más posible a lo que su cuerpo espera: fuentes animales identificadas, pocos carbohidratos y una fórmula fácil de entender. Los cereales no encajan ahí, así que en este semáforo son rojo.

Ojo, porque "sin cereales" no quiere decir pocos carbohidratos. Muchas recetas cambian el arroz por patata, guisante o tapioca y siguen lejos de la presa. Habrá que leerlas igual.

> **NOTA**
>
> **Excepción.** Cuando un veterinario indica una fórmula concreta por un motivo de salud, el semáforo se queda a un lado: ya no estamos eligiendo una lata en la tienda, sino tratando a ese gato.

Fórmulas "y/o"

"Pollo y/o pavo", "arroz y/o maíz", "grasa animal y/o vegetal".

Ese "y/o" deja la puerta abierta a que la receta cambie de un lote a otro sin que cambie la etiqueta. Es legal, pero no me deja saber qué come mi gato esta semana. Rojo.

Conservantes sintéticos

BHA, BHT, etoxiquina, galato de propilo.

Las grasas se pueden proteger de la oxidación con tocoferoles o extractos vegetales, así que, entre dos latas o dos piensos, me quedo con el que usa estas alternativas. Los conservantes sintéticos van en rojo.

Colorantes artificiales

Aquí la decisión es todavía más sencilla. El gato no necesita que su croqueta sea roja, verde o marrón, ni que su paté tenga un color más "apetitoso": elige por el olfato, no por la vista. Los colorantes no mejoran el valor nutricional del alimento. Si puedo elegir una fórmula sin ellos, no hay motivo para aceptarlos.

Rojo.

Azúcares añadidos

Azúcar, sacarosa, caramelo, jarabes u otros azúcares añadidos. Aparecen a veces en comida húmeda para dar color o en algunos snacks, y no forman parte de lo que busco en la alimentación habitual de un carnívoro estricto. Hablo del azúcar añadido, no del que está de forma natural en algún ingrediente. Si aparece, no hay mucho más que valorar.

Rojo.

Digesto animal inespecífico

El digesto animal se obtiene mediante hidrólisis y se usa muchísimo en la comida para gatos, sobre todo para que resulte más apetecible: es uno de los motivos por los que algunos piensos les parecen irresistibles. Lo que me preocupa no es que la palabra suene industrial, sino qué sé sobre su procedencia. Si aparece solo como "digesto animal", sin especie, vuelvo al punto de partida: sé demasiado poco sobre esa fuente.

Por eso, cuando es inespecífico, es rojo.

Harina de carne y hueso inespecífica

Una "harina de pollo" puede ser una fuente de proteína muy concentrada. Una "harina de carne y hueso" sin especie me deja otra vez sin saber qué animal hay dentro. Rojo.

Ámbar — no descarta, pero hace seguir mirando

Con el ámbar no descarto nada: me paro y sigo leyendo con más calma.

Proteínas vegetales concentradas y gluten

Gluten de maíz o de trigo, proteína de guisante, proteína de patata, proteína de soja...

Estos ingredientes aportan proteína, y esa proteína suma en el porcentaje de proteína bruta de la etiqueta. El número es correcto: la proteína está ahí. Pero en un carnívoro estricto no valoro igual una fórmula cuya proteína viene sobre todo de fuentes animales identificadas que otra en la que buena parte sale de concentrados vegetales. Recuerda que la taurina o la vitamina A ya formada

están en los tejidos animales, no en los vegetales. Así que, cuando aparecen, sigo leyendo para entender qué está construyendo ese número.

Almidones y tubérculos

Patata, tapioca, guisante, boniato, legumbres...

Son los sustitutos habituales del cereal en las recetas "sin cereales". No son cereal, así que no van en rojo, pero siguen siendo fuentes de carbohidratos en la comida de un animal que no los necesita. Su presencia no descarta el alimento; importa en qué posición aparecen y cuánto pesan en la receta. Aquí te ayuda muchísimo el cálculo de carbohidratos por diferencia del capítulo 3.

Fraccionamiento de fuentes vegetales

Lo vimos en el capítulo 3: el mismo vegetal repartido en varios nombres. Sin porcentajes no puedo sumarlos, pero sí sospechar que pesa más de lo que aparenta, y eso me hace seguir leyendo con más atención.

Pulpa de remolacha

La pulpa de remolacha aporta fibra fermentable y puede tener sentido en la receta. No descarta nada por sí sola; depende de dónde aparece y de qué la rodea.

Levaduras

"Levadura" puede ser muchas cosas: un aporte de vitaminas del grupo B, un potenciador del sabor o un ingrediente tecnológico. Si puedo saber cuál es y para qué está, mejor.

Ámbar.

Proteína hidrolizada

Es una herramienta muy útil para diagnosticar y tratar algunas alergias alimentarias, y por eso no la pongo en rojo.

Lo que merece atención es mantenerla durante meses sin revisar si sigue existiendo el motivo por el que se empezó. Estas fórmulas se usan con un objetivo concreto, y seguir con ellas debería formar parte del seguimiento del caso, no darse por hecho porque el gato está estable. En el apartado 5.6 te cuento cuándo es buen momento para revisarla.

Mucha salsa espesada

Gelificantes, espesantes, "en salsa", "en gelatina"...

A muchos gatos les encanta esa textura, y por sí misma no es un problema. Pero una lata con mucha salsa espesada puede llevar menos carne de la que parece y más almidones en su materia seca. No descarta el producto: hace que lo mire con más calma. Además, hay debate sobre el efecto de algunos gelificantes, como los carragenanos, en el intestino. Los datos que hay todavía no permiten conclusiones firmes en el gato, pero en gatos con problemas digestivos es una variable más a tener en cuenta.

Pescado como protagonista de cada día

Atún, sardina, salmón... El pescado puede formar parte de su menú dentro de alimentos completos, así que no es rojo. Pero cuando es la base de todo lo que come, sobre todo el atún, acuérdate de la panesteatitis que verás en el capítulo 5 y de la facilidad con la que algunos gatos se enganchan a su sabor. Ámbar: mejor que varíe.

Verde — lo que queremos encontrar

Y esto es lo que quiero encontrar en una lata:

- La palabra "completo" y la etapa de vida adecuada para mi gato.
- Fuentes animales claramente identificadas: la especie y, mejor aún, la parte ("hígado de pollo", "corazón de pavo").
- Una presencia importante de esas fuentes animales en las primeras posiciones, idealmente con porcentajes declarados.
- Grasas de procedencia identificada: "grasa de pollo" en lugar de "grasa animal", "aceite de salmón" en lugar de "aceite de pescado".
- Una fórmula en la que se entienda razonablemente de dónde sale la proteína de los componentes analíticos.
- Conservación con tocoferoles u otros antioxidantes que encajen con estos criterios.
- Ausencia de cereales.
- Pocos carbohidratos, con fuentes claramente identificadas y sin una acumulación de fracciones vegetales que acabe dominando la fórmula.
- Humedad alta: alimentos húmedos completos como base, siempre que sea posible.
- La energía declarada, para poder ajustar la ración.
- Una composición que se pueda leer sin tener que adivinar qué significa cada ingrediente.
- Trazabilidad: si pregunto de dónde viene un ingrediente, quiero que la empresa sepa responder.

Los verdes no se suman como puntos. Una lata puede empezar con un "pollo 45 %" estupendo y estropearse en la segunda línea, así que leo siempre la lista entera. El semáforo me dice dónde pararme y qué buscar; la decisión la tomo con el conjunto.

Y después vuelve a entrar en escena el gato que tenemos delante, porque una fórmula puede ser estupenda sobre el papel y no ser la adecuada para él. Ante una enfermedad, además, el semáforo no sustituye la valoración veterinaria: una dieta terapéutica puede no parecer "verde" con estos criterios y ser justo lo que tu gato necesita en ese momento.

NOTA

Herramienta. En la calculadora (nidodelave.com/calculadora-etiqueta), con el modo "gato", puedes pegar la composición de una lata y te colorea cada ingrediente con este mismo semáforo.

De mi libreta

Lo que me llevo de este capítulo es que, en el gato, muchas latas se caen en la primera línea, en la palabra "complementario". Que casi todos los rojos hablan de lo que la etiqueta no me cuenta. Y que los colores ordenan lo que leo, pero quien me confirma si he acertado es el gato.

"Cada cucharada de húmedo que entra es agua que su riñón y su vejiga agradecen."

Angeles

5 — Más allá de la etiqueta



Hay cosas que ninguna lata cuenta: cómo se fabricó, qué pasa cuando un gato come pescado todos los días, qué tiene que ver el estrés con su vejiga o cómo se estropea un pienso en casa. Este capítulo va de todo eso que rodea al cuenco.

5.1 Latas y piensos: procesos distintos

Las latas y los sobres se cierran con la comida dentro y después se calientan a alta temperatura, por encima de 100 °C y bajo presión, durante el tiempo necesario para eliminar los microorganismos. Por eso una lata cerrada aguanta meses o años sin conservantes. Ese calor afecta también a algunas vitaminas sensibles, y los fabricantes lo compensan en la formulación.

Los piensos secos se fabrican casi siempre por extrusión. Los ingredientes se mezclan en una masa que se cocina con vapor y presión y sale por un molde donde se infla y toma forma. Para que esa croqueta se sostenga y quede crujiente, la masa necesita una cantidad importante de almidón, y esa es una de las razones técnicas por las que los piensos suelen llevar más carbohidratos que las latas. Después del secado, las croquetas se recubren con grasa y saborizantes, que es lo que las hace tan apetecibles.

Ninguno de los dos procesos se resume en "natural" o "artificial", y los dos tienen ventajas e inconvenientes. La seguridad depende de la formulación, la fabricación, el envasado y cómo lo manejamos en casa, y lo importante es que el producto final esté bien formulado y bien conservado.

5.2 El gato y el pescado

Si piensas en un gato de dibujos animados, casi seguro lo imaginas con una raspa de pescado en la boca o abriendo una lata de atún. Las series, los cómics y la animación han grabado esa imagen en nuestra cabeza durante generaciones. Pero el gato salvaje del que desciende vivía en zonas secas, lejos del mar y de los ríos, y comía roedores, pájaros, reptiles e insectos.[20] El pescado le encanta por su olor intenso, pero no es su alimento natural. Y esa imagen cultural tuvo consecuencias reales.

La enfermedad de la grasa amarilla

Durante varias décadas del siglo XX, los veterinarios vieron muchos casos de una enfermedad dolorosa en gatos alimentados casi solo con pescado, sobre todo con atún, incluido el atún en lata para personas. Se llama panesteatitis, y también se conoce como enfermedad de la grasa amarilla.[35]

Lo que ocurre es esto. El pescado graso es muy rico en ácidos grasos poliinsaturados, los famosos omega-3, que son beneficiosos pero se oxidan con mucha facilidad. Para protegerlos, el cuerpo gasta vitamina E, su principal antioxidante. Si la dieta aporta mucha grasa de pescado y poca vitamina E, esa protección se agota, la grasa del cuerpo empieza a oxidarse y se inflama, se vuelve dura, con nódulos, y adquiere un color amarillo o anaranjado, de ahí su nombre.

El gato puede tener dolor al tocarle, sobre todo en el abdomen y el lomo, bultos o zonas duras bajo la piel, fiebre, apatía y falta de apetito, y puede negarse a moverse, a saltar o a que lo acaricien. Es una enfermedad seria, que diagnostica y trata el veterinario.

Hoy se ve muy poco, porque los fabricantes aprendieron la lección y los alimentos completos llevan la vitamina E ajustada a la grasa que contienen. Aun así, todavía aparece en gatos que comen sobre todo atún o pescado para consumo humano, comida casera a base de pescado o complementarios de pescado como dieta principal.

La tiamina, un nutriente delicado

La tiamina, o vitamina B1, es esencial para el gato y sensible al calor, y algunos pescados crudos contienen una enzima que la destruye. Ha habido retiradas de alimentos para gatos por falta de tiamina.[36] Los signos de carencia pueden empezar con pérdida de apetito y vómitos y avanzar a problemas neurológicos, como desequilibrio, la cabeza inclinada hacia abajo o convulsiones. Es tratable si se detecta a tiempo.

Por eso merece la pena guardar el lote y estar atento a los avisos de retirada, y también rotar entre alimentos y marcas, que reduce el riesgo de que un fallo en un producto concreto afecte a tu gato

durante mucho tiempo. Si tu gato empieza a comer peor, vomita y luego aparece algo raro al caminar o en la postura de la cabeza, llévalo enseguida al veterinario, con la foto del lote de su comida.

Otros motivos para no vivir solo de pescado

Algunos gatos que comen mucho atún acaban rechazando cualquier otra cosa, y eso complica muchísimo los cambios de dieta el día que hagan falta por salud. El atún para personas no está formulado para ellos: le faltan nutrientes, puede llevar mucha sal o aceite y, al ser un pez grande, acumula más mercurio que otros pescados. Y se investiga si algunos compuestos del pescado, del entorno o de los recubrimientos de algunas latas tienen relación con el hipertiroidismo felino. Hay asociaciones, pero no se ha demostrado una causa.[37] No es motivo para alarmarse, pero sí para variar.

El pescado puede estar en su menú, dentro de alimentos completos y alternando con aves, conejo, ternera o cordero. Lo que no recomiendo es que sea su comida de cada día, y mucho menos el atún de nuestra despensa.

5.3 La salud urinaria necesita más que un eslogan

Aquí el agua vuelve a ser protagonista, aunque no es lo único que cuenta.

Cuanta más agua entra, más orina se produce y más diluida está. En una orina diluida es más difícil que se formen cristales y cálculos, y las sustancias irritantes están menos concentradas. Por eso la comida húmeda tiene tanto interés en la salud urinaria del gato.[27]

Pero los problemas urinarios no son todos iguales. Que se formen cristales o cálculos depende también del pH de la orina, de los minerales, de la genética y de otros factores, y hay distintos tipos de cálculos que se manejan de forma diferente. Así que no elegiría una dieta urinaria solo porque diga "control del pH" o "bajo en minerales". Si tu gato tiene antecedentes de cristales, cálculos, obstrucción o enfermedad renal, necesitas conocer el diagnóstico y seguir el plan veterinario.

El estrés también llega a la vejiga

La causa más frecuente de síntomas urinarios en gatos jóvenes y adultos es la cistitis idiopática felina: una inflamación de la vejiga sin infección ni cálculos que la expliquen. Y uno de sus grandes desencadenantes es el estrés: mudanzas, obras, un gato nuevo, conflictos con otros animales, cambios de rutina.[38] Lo que mejor funciona es combinar más agua, con comida húmeda, con cambios en el entorno: recursos suficientes, lugares seguros, juego y rutinas previsibles.[39]

> **NOTA**
>
> Si solo cambiamos la comida y el gato sigue viviendo en tensión con su compañero o sin un rincón tranquilo, estamos poniendo una tirita sobre un problema que nace en otro sitio.

Mira lo que pasa en el arenero

Además de revisar la comida, fíjate en sus hábitos al orinar. ¿Va más veces de lo normal? ¿Hace esfuerzo o se queja? ¿Salen cantidades pequeñas o sangre? ¿Orina fuera del arenero? ¿Se

lame mucho la zona genital? Cualquiera de esas cosas merece una visita al veterinario.

> **IMPORTANTE**
>
> **Urgencia.** Un gato que intenta orinar y no lo consigue necesita atención veterinaria inmediata, sobre todo si es macho. Una obstrucción urinaria puede ser mortal en cuestión de horas o pocos días, y ningún cambio de alimento sustituye esa atención.

El arenero también influye. Un gato que lo evita porque está sucio, mal colocado o compartido con un gato con el que no se lleva bien, retiene la orina más tiempo. La referencia habitual es tener un arenero por gato y uno más, en lugares tranquilos y separados.[40]

5.4 El intestino y sus habitantes

El intestino del gato está habitado por billones de bacterias y otros microorganismos, su microbiota, que participan en la digestión, en la defensa frente a patógenos y en la comunicación con el sistema inmunitario. Lo que come el gato alimenta también a esa comunidad: algunas fibras fermentables, por ejemplo, sirven de alimento a bacterias beneficiosas, que producen sustancias que nutren la pared intestinal. Se investiga mucho cómo influyen el tipo de proteína, la fibra, el procesado y el formato del alimento en la microbiota felina, y hay datos prometedores, pero todavía no tenemos una "receta de microbiota ideal" para el gato.

Fibra: no toda es igual

En la etiqueta solo verás "fibra bruta", pero hay muchos tipos de fibra con funciones distintas. Las fermentables, como la pulpa de remolacha, la inulina o algunos fructooligosacáridos, alimentan a las bacterias del intestino. Las poco fermentables, como la celulosa, dan volumen a las heces y ayudan al tránsito; son las que se usan, por ejemplo, para el control de las bolas de pelo o en los alimentos para perder peso. El gato salvaje también recibía una "fibra" animal con el pelo, las plumas, los cartílagos y los tendones de sus presas. Un poco de fibra tiene sentido; un exceso puede reducir la digestibilidad del alimento y aumentar el volumen de las heces.

Las heces, tu ventana diaria

Las heces son una de las mejores herramientas que tienes para saber si un alimento le sienta bien. Fíjate en su consistencia (firmes y formadas, que se recojan bien sin deshacerse ni ser piedras secas), en la cantidad (un volumen muy grande puede indicar menor digestibilidad), en el olor (uno mucho más intenso de lo habitual tras un cambio también dice algo) y en la frecuencia. Si hay moco o sangre, al veterinario.

Los veterinarios usan escalas visuales de heces, normalmente del 1, muy duras y secas, al 7, líquidas. Lo ideal suele estar hacia la mitad baja: heces formadas y firmes que mantienen la forma al recogerlas. Si buscas "escala de heces para gatos" encontrarás imágenes de referencia muy útiles.

Después de un cambio de alimento, dale al intestino unas semanas para adaptarse antes de sacar conclusiones, salvo que haya diarrea intensa, vómitos o el gato esté decaído. Y un truco

sencillo: haz una foto cuando cambies de alimento y compárala a las dos o tres semanas. La memoria engaña; las fotos, no.

5.5 Apetito, conducta y entorno

Algunos gatos desconfían de lo nuevo; son neofóbicos. Otros, en cambio, buscan la novedad y se aburren de comer siempre lo mismo. Las dos cosas son normales, y nuestra tarea es conocer a nuestro gato y adaptar la estrategia.

Hay algunas cosas que se saben sobre cómo eligen su comida.[41] La primera, que lo aprenden de pequeños: los gatitos tienden a preferir lo que comía su madre y lo que conocieron en sus primeras semanas y meses, así que un gato que solo probó pienso de una textura puede desconfiar toda la vida de lo demás. La segunda, que también se cansan: muchos gatos que llevan tiempo comiendo exactamente lo mismo prefieren algo distinto cuando se les ofrece, y eso forma parte de su conducta alimentaria. Y la tercera, que recuerdan lo que les sentó mal: si un gato siente náuseas o malestar mientras come un alimento, puede asociarlo a esa sensación y rechazarlo después, aunque el alimento no tuviera la culpa.

Esto último tiene una consecuencia muy práctica. No es buena idea introducir un alimento nuevo e importante, como una dieta renal, cuando el gato tiene náuseas, está ingresado o pasa un mal momento, porque puede "aprender" a rechazarlo. Si es posible, se introduce cuando ya se encuentra mejor, y siempre siguiendo el plan de su veterinario.

El entorno de la comida

El gato es un cazador solitario: en libertad caza y come solo.[40] Por eso, en casa, su cuenco no debería estar junto al arenero ni en una zona de paso, y en hogares con varios gatos ayudan los puntos de comida separados. Un gato puede comer menos si otro lo vigila o lo desplaza, aunque no veas peleas. A veces la comida es buena y el problema está en el contexto, así que no todo rechazo se arregla cambiando de marca.

Hay cosas pequeñas que ayudan mucho. Muchos gatos prefieren cuencos anchos y poco profundos, para no rozar los bigotes con los bordes. Los gatos mayores con molestias articulares agradecen un comedero ligeramente elevado. Los restos de grasa del cuenco se enrancian y cambian el olor, así que lávalo a diario. Y los gatos son animales de costumbres: con horarios estables suelen comer más tranquilos.

Comer también es cazar

Los comederos interactivos, las pelotas dispensadoras o esconder pequeñas porciones por la casa convierten la comida en una actividad. Para muchos gatos de interior, eso reduce el aburrimiento y el estrés, ayuda a controlar el peso y respeta su necesidad de cazar.[24]

Empieza fácil para que no se frustre: unos pocos granos de pienso o trocitos de premio en una bandeja de huevos de cartón o en una alfombra olfativa, que encuentre la comida casi sin esfuerzo. Después, sube la dificultad poco a poco con pelotas dispensadoras, comederos con laberintos o rollos de cartón con los extremos doblados, y esconde porciones en distintos puntos de la casa y a distintas alturas. Con comida húmeda también se puede, con platos con relieves y alfombrillas de lamer donde

extender el paté. Si ves que se frustra, se aburre o deja de comer, vuelve a un nivel más fácil. Queremos que la comida sea un momento de actividad tranquila, no un examen.

5.6 Dietas en patología: cuando el contexto cambia las reglas

En gatos con enfermedad renal, diabetes, problemas urinarios, digestivos, hepáticos o de tiroides, la alimentación puede ser parte del tratamiento. No cambies un alimento indicado por el veterinario basándote solo en la lista de ingredientes.

En muchas de estas situaciones, el alimento es una herramienta más del tratamiento, igual que una medicación, y funciona si se da como está pensado: de forma exclusiva, en la cantidad indicada y durante el tiempo necesario. Mezclarlo con otros alimentos "para que le guste más" puede reducir mucho su eficacia.

Dietas veterinarias

Hay alimentos formulados para situaciones clínicas concretas: con fósforo controlado para el riñón, con minerales ajustados para ciertos cálculos, de alta digestibilidad para el intestino, con proteína hidrolizada para las alergias. En gatos con enfermedad renal crónica, las dietas renales mejoran la calidad y la esperanza de vida, y es una de las intervenciones nutricionales con más respaldo.[32]

Lo que se ajusta depende del objetivo. Las renales controlan el fósforo, ajustan la cantidad de una proteína de calidad, aportan más omega-3 y, a menudo, más energía para evitar la pérdida de peso. Las urinarias ajustan los minerales y el pH según el tipo de cálculo o cristal, y muchas veces aportan más agua con versiones

húmedas. Las digestivas buscan alta digestibilidad, con la grasa ajustada y fibras seleccionadas. Las hipoalergénicas usan proteínas hidrolizadas o una sola proteína poco habitual. Y las de pérdida de peso tienen menos calorías y los nutrientes más concentrados por cada kcal.

Ninguna de ellas está pensada para "prevenir" en un gato sano: se usan cuando hay un motivo. Y una dieta indicada por el veterinario no debería sustituirse sin entender por qué se eligió. Si quieres incorporar más húmedo, pregunta por versiones húmedas compatibles con el objetivo; muchas gamas las tienen.

Sospecha de alergia alimentaria

Un picor persistente, sobre todo en la cabeza y el cuello, o problemas digestivos crónicos pueden tener, en algunos gatos, una causa alimentaria. Para comprobarlo se hace una dieta de eliminación: durante al menos ocho semanas, el gato come solo un alimento con una proteína que nunca ha comido o con proteína hidrolizada, elegido con su veterinario.[42] Y después, si mejora, se le vuelve a dar su alimento anterior para confirmar que los síntomas reaparecen.

Lo más importante es la palabra "solo": nada de premios, cremas, trocitos de nuestra comida ni pastillas con sabor. Un pequeño desliz puede echar a perder semanas de prueba. Aquí es donde las etiquetas con ingredientes genéricos se convierten en un problema serio, porque no sabes qué especie animal contienen.

¿Y cuándo revisar una dieta hidrolizada? En el semáforo la dejé en ámbar porque tiene una utilidad clara, pero se usa con un objetivo concreto. Si el uso se acerca a los seis meses, es un buen momento para valorar con los profesionales que acompañan el

caso si sigue siendo necesaria o si toca hacer la prueba de provocación.

Hipertiroidismo

Es frecuente en gatos mayores. Perder peso con mucho apetito, beber más, vomitar o estar inquieto pueden ser señales. Tiene varios tratamientos, y uno de ellos es un alimento específico con muy poco yodo, que solo funciona si el gato no come nada más: ni otras latas, ni premios, ni la comida del gato de al lado.[37] Si tu gato sigue este tratamiento, consulta cualquier extra antes de dárselo.

Sobrepeso y pérdida de músculo

El peso, por sí solo, no lo dice todo. Un gato puede tener exceso de grasa y, a la vez, poco músculo. Por eso se usan dos escalas: la de condición corporal, que valora cuánta grasa tiene (costillas, cintura, barriguita), y la de condición muscular, que valora cuánto músculo conserva (columna, cadera, omóplatos, cabeza).[43]

La escala de condición corporal más usada va del 1 al 9, y el ideal está en el 4-5.[44] En un gato en su peso, notas las costillas al pasar la mano, cubiertas por una capa fina de grasa, sin tener que presionar; desde arriba se adivina una ligera cintura detrás de las costillas, y desde el lado la barriga no cuelga demasiado, aunque muchos gatos tienen una pequeña bolsa de piel en el vientre que es normal.

Cuando hay que adelgazar, la pérdida debe ser lenta: como orientación, entre un 0,5 y un 2 % del peso a la semana.[45] En un gato de 6 kg, eso son unos pocos gramos al día. Pesarlo cada dos semanas en la misma báscula ayuda a ver si el plan funciona.

> **IMPORTANTE**
>
> Adelgaza a un gato siempre despacio y con un plan. Las restricciones bruscas son peligrosas en esta especie por el riesgo de lipidosis hepática, y la pérdida de peso se planifica de forma individual, sobre todo si hay otras enfermedades.

Gatos mayores

En los gatos mayores, perder peso sin buscarlo merece siempre atención. Antes de atribuirlo a que "ya es mayor", hay que mirar con el veterinario si hay problemas dentales, renales, de tiroides, digestivos o dolor. Muchos gatos mayores digieren peor la grasa y la proteína y pierden masa muscular con facilidad, y, al contrario de lo que se pensaba hace años, a muchos gatos mayores sanos les viene mejor mantener la proteína, o incluso aumentarla, que reducirla.[46] Si hay enfermedad renal, el planteamiento cambia, y lo decide el veterinario.

En casa ayudan algunas cosas sencillas. Revisarle la boca, porque el dolor dental es muy frecuente y hace que coman menos o dejen la comida dura. Ofrecer tomas más pequeñas y frecuentes, templadas para potenciar el olor si su olfato ha bajado. Darle más húmedo, porque los riñones del gato mayor agradecen el agua extra. Facilitarle el acceso a comederos, bebederos y areneros, sin saltos ni escaleras. Y pesarlo una vez al mes: en un gato mayor, unos pocos cientos de gramos menos ya son una señal para comentar con el veterinario.

5.7 Lo que ocurre después de abrir la lata o la bolsa

Una lata o un sobre abierto se tapa, se guarda en la nevera y se usa en el plazo que indique el fabricante, normalmente uno o dos días. Si no la vas a terminar, pasa la comida a un recipiente de vidrio. Y no dejes comida húmeda muchas horas en el cuenco, sobre todo con calor.

Con el pienso seco, la parte más delicada es la grasa. Con el oxígeno, la luz y el calor se oxida: primero pierde valor nutricional y aroma, y después se enrancia. Los antioxidantes del alimento retrasan ese proceso, pero no lo detienen para siempre, sobre todo una vez abierto el envase. Un pienso que huele a viejo, a pintura o a aceite pasado, o que el gato empieza a rechazar sin motivo aparente, puede estar oxidado, y no hay que mezclarlo con el nuevo para aprovecharlo.

Lo mejor es guardarlo en su bolsa original, que tiene una barrera protectora y el lote, y meter la bolsa entera en un recipiente hermético. Compra tamaños que gastes en pocas semanas, y no mezcles pienso nuevo con restos viejos sin limpiar el recipiente.

Humedad, mohos y micotoxinas

Un pienso seco que coge humedad, por ejemplo un saco abierto en una cocina, en un garaje o en un sitio con condensación, puede desarrollar mohos. Algunos producen micotoxinas, sustancias tóxicas que no desaparecen aunque se retire la parte visible del moho.[47] Lo que pasó antes de que la bolsa llegara a casa no está en nuestra mano, pero lo que pasa después, sí. Si ves manchas, grumos, polvo verdoso o blanquecino o notas olor a humedad, tira el pienso. No guardes el saco en el suelo de sitios

húmedos ni cerca de fuentes de calor, y lava y seca bien el recipiente entre un saco y otro.

Ácaros de almacenamiento

Los ácaros de almacenamiento son ácaros muy pequeños que viven en alimentos secos, como harinas, cereales o piensos, y se multiplican con la humedad y el calor. Pueden aparecer en un saco abierto que se guarda mucho tiempo, sobre todo en recipientes que nunca se vacían del todo.[48] En animales sensibles pueden tener interés en algunos casos de alergia, y su presencia puede complicar la interpretación de algunas pruebas. Es una razón más para comprar tamaños que se gasten en pocas semanas, guardar el pienso en su bolsa bien cerrada dentro de un recipiente hermético y no rellenar el recipiente sobre restos antiguos.

> ***De mi libreta***
>
> *Lo que me llevo de este capítulo es que una etiqueta no cuenta toda la historia: cómo se fabricó, cuánta agua bebe el gato, cómo vive y cómo guardo su comida también forman parte de lo que come. Que el pescado puede estar en su menú, pero no ser su menú. Y que, cuando algo no va bien, muchas veces me ayuda más mirar su entorno que cambiar de lata.*

"El checklist filtra. Después queda el gato."

Angeles

6 — Aplicación práctica



Llega la parte práctica: la tienda, el cuenco y la báscula.

Aquí te dejo el checklist para llevar en el móvil, tres etiquetas para practicar, cómo calcular cuánto darle y cómo cambiar de comida a un gato que desconfía de todo lo nuevo.

Los 10 puntos de la tienda

Antes de elegir la comida de tu gato

- [ ] 1. ¿Es completo y para su etapa de vida?
- [ ] 2. ¿Qué aparece primero en los ingredientes?
- [ ] 3. ¿Las fuentes animales están identificadas?
- [ ] 4. ¿Hay cereales?
- [ ] 5. ¿Aparecen términos «y/o»?
- [ ] 6. ¿Cómo se conserva?
- [ ] 7. ¿Hay colorantes o azúcares añadidos?
- [ ] 8. ¿De dónde sale la proteína?
- [ ] 9. ¿Cuánta agua y cuántas calorías aporta?
- [ ] 10. ¿Entiendo lo que estoy comprando?

El checklist filtra. No sentencia.
Después queda el gato.



Nido del AVE · Cómo Elegir

6.1 Checklist: los 10 puntos para la tienda

Son diez preguntas, en el orden en que yo las hago con una lata en la mano. Al principio quizá tengas que mirarlas; con unas cuantas latas, te saldrán solas.

1. ¿Es completo y para su etapa de vida?

Empieza por aquí, sobre todo con latas y sobres. Si va a ser su comida principal y pone "complementario", ya tienes la respuesta.

2. ¿Qué aparece primero?

Mira las tres o cuatro primeras líneas. ¿Hay carne, vísceras o pescado con nombre y apellido? ¿Ocupan las primeras posiciones o aparecen después de los vegetales?

3. ¿Las fuentes animales están identificadas?

"Pollo", "hígado de pollo", "corazón de pavo": eso es lo que quiero leer. "Carnes y subproductos animales", "aves" o "grasa animal" van en rojo, y "subproductos de pollo" también, porque no me dicen qué parte es.

4. ¿Hay cereales?

Si aparecen arroz, maíz, trigo u otro cereal, rojo. Y si la lata presume de "sin cereales", comprueba qué hay en su lugar.

5. ¿Aparecen términos "y/o"?

"Pollo y/o pavo", "grasa animal y/o vegetal". Con los criterios de esta guía, es rojo.

6. ¿Cómo se conserva?

En las latas, el calor hace casi todo el trabajo. En los piensos, busca tocoferoles o extractos vegetales; si aparecen BHA, BHT, etoxiquina o galato de propilo, rojo.

7. ¿Hay colorantes o azúcares añadidos?

Si aparecen, ya sabes dónde van: rojo. No hace falta escribir una tesis sobre ellos en mitad de la tienda.

8. ¿De dónde sale la proteína?

Mira el porcentaje de proteína y después vuelve a los ingredientes. El gluten, la proteína de guisante, la de patata y otras fuentes vegetales también suman. Y si una misma fuente vegetal aparece en varias fracciones: ámbar, sigue mirando.

9. ¿Cuánta agua y cuántas calorías aporta?

Mira la humedad y la energía. ¿Es un húmedo que puede ser su base? ¿Sabes cuánto tendría que comer?

10. ¿Entiendes razonablemente lo que estás comprando?

Es la pregunta que resume todas las demás. Cuando termines de leer, ¿sabrías explicarle a alguien qué animal lleva, qué parte, qué más tiene, cómo se conserva y si sirve como comida principal? Si la respuesta es que no, la propia lata te ha contestado.

No hace falta que una lata acumule rojos: con uno de los que marcan descarte ya puedes dejarla. Y si pasa las diez preguntas, tampoco es perfecta. Solo merece que la pruebes con tu gato.

6.2 Cambiar de alimento: transición y observación

Ya tienes la lata nueva. Ahora falta que tu gato quiera comérsela, y cada gato tiene su ritmo: algunos aceptan enseguida una comida nueva y otros necesitan semanas. Si ya tienes un alimento completo que come bien, mantenlo mientras presentas el nuevo. No hace falta retirar de golpe lo que funciona.

Como referencia, una transición gradual suele hacerse en una o dos semanas, mezclando o alternando los dos alimentos y repartiendo por calorías, no por gramos:

Días	Alimento habitual	Alimento nuevo
1-3	75 %	25 %
4-6	50 %	50 %
7-9	25 %	75 %
10 en adelante	0 %	100 %

Orientativo. Si el gato duda, se estanca o aparecen heces blandas, quédate más días en el paso anterior.

Esta tabla vale para gatos que aceptan bien el alimento nuevo. Con los desconfiados, antes de mezclar hay que conseguir que lo acepte.

Empieza por lo conocido

Si le gustan las texturas suaves tipo mousse, busca alimentos completos parecidos. La primera vez basta con ofrecer una cucharadita en un platito aparte, cerca de su comida habitual, y dejar que la huela. Repite en distintos momentos, sin insistir si no le interesa, y cuando empiece a aceptarla, aumenta poco a poco y reduce su ración habitual para mantener las calorías.

Hay otros trucos que suelen funcionar. Ofrece el alimento nuevo cuando tenga hambre, a su hora de comer, y no justo después de una comida. Prueba con un plato distinto al de siempre o, al revés, con su plato de siempre: depende de cada gato. Ofrécelo desde tu dedo o una cucharita, porque para algunos gatos la comida que viene de su persona tiene un interés especial. O espolvorea por encima un poco de su comida habitual, o de un premio que le encante.

Aroma, temperatura y un poco de caldo

La comida que sale de la nevera está fría y apenas huele, y el gato elige mucho por el olfato. Templa una pequeña porción unos segundos en el microondas, en un recipiente apto y nunca dentro de la lata metálica, remuévela muy bien y comprueba la temperatura en varios puntos, porque el microondas calienta de forma desigual. Tiene que quedar templada, nunca caliente; la referencia es una presa recién cazada, más o menos la temperatura de su cuerpo.

Otra opción es añadir una o dos cucharaditas de caldo de huesos, mezclar y templar ligeramente, que suaviza la textura y la hace más apetecible. El caldo tiene que ser sencillo: sin sal añadida, sin cebolla ni ajo, que son tóxicos para los gatos, sin otros condimentos y sin mucha grasa. Si tu gato tiene una enfermedad o una dieta veterinaria, consulta antes de añadirlo de forma habitual. Y recuerda que el caldo acompaña, pero no convierte un complementario en completo. Si tu gato ya come bien, no lo necesitas.

Una novedad cada vez

Si quieres probar varias latas, introdúcelas de una en una. Así sabrás cuál acepta, qué textura prefiere y cómo responde su

digestión. Si rechaza el alimento, retíralo sin presión; más adelante puedes probar otra textura o presentación.

> **IMPORTANTE**
>
> Si deja de comer, come mucho menos o muestra signos de enfermedad, no esperes a que "se acostumbre" y llévalo al veterinario. Los gatos no deben pasar periodos largos sin comer.

No confundas que le guste con que le siente bien

Que un gato devore un alimento no demuestra que sea nutricionalmente excelente. Muchos alimentos se formulan precisamente para ser irresistibles, con digestos y grasas de recubrimiento. Y que al principio muestre menos entusiasmo por un alimento nuevo tampoco demuestra que sea peor: a veces solo es desconfianza ante lo desconocido. Una vez hecha la transición, toca observar qué pasa, porque esa parte, la respuesta de cada gato, es la que ninguna etiqueta puede anticipar del todo.

6.3 Primera etiqueta: vamos a leerla

Imagina que cogemos una bolsa de pienso para gatos adultos y encontramos esta lista:

"Maíz, harina de subproductos de aves, gluten de maíz, grasa animal, digesto animal, trigo, pulpa de remolacha, levaduras, sustancias minerales, taurina. Antioxidantes: BHA. Colorantes."

Esta vez nos basta con los ingredientes.

Maíz → rojo. Es un cereal y, además, está en primera posición.

Harina de subproductos de aves → rojo. "Aves" no nos dice qué especie, y "subproductos" no nos dice qué partes.

Gluten de maíz → ámbar. Proteína vegetal que suma en la proteína bruta, y otra fracción del maíz.

Grasa animal → rojo. Sabemos que procede de animales, pero no de qué especie.

Digesto animal → rojo. Otra fuente animal inespecífica, usada para que el pienso resulte más apetecible.

Trigo → rojo. Otro cereal.

Pulpa de remolacha y levaduras → ámbar. No descartan por sí mismas.

Sustancias minerales, taurina → nada que objetar. Son necesarias para que el alimento sea completo, y que la taurina aparezca es lo esperable en un alimento para gatos.

BHA → rojo. Es un conservante sintético que he decidido dejar fuera de mis criterios de selección.

Colorantes → rojo.

Con el maíz en primera posición, la decisión ya estaba tomada. Lo demás nos sirve para practicar.

Lo valioso es que ahora podemos explicar por qué la dejamos en la estantería, con criterios que teníamos claros antes de cogerla. Si además estimáramos sus carbohidratos, saldría una cifra muy lejos de la presa, pero no hacía falta llegar hasta ahí.

6.4 Segunda etiqueta: cuando casi todo es genérico

Ahora vamos con una lata. Esta lista es inventada, pero está construida con declaraciones muy habituales en la comida húmeda para gatos:

"Alimento completo para gatos adultos. Trocitos con pollo en salsa. Composición: carnes y subproductos animales (de los cuales pollo 4 %), cereales, extractos de proteínas vegetales, sustancias minerales, azúcares, aceites y grasas. Aditivos: vitaminas, taurina, colorantes, gelificantes. Humedad 81 %."

Vamos a leerla.

"Alimento completo para gatos adultos" → bien. Puede ser su base; primer filtro superado.

"Con pollo" → 4 %. ¿Recuerdas la regla del nombre del capítulo 3? "Con" quiere decir al menos un 4 %, y aquí lo confirman. El resto de la carne no sabemos de qué animal es.

Carnes y subproductos animales → rojo. No conocemos las especies ni qué partes se usan.

Cereales → rojo. Y con aún menos información que en el ejemplo anterior, porque ni siquiera sabemos cuáles.

Extractos de proteínas vegetales → ámbar. Proteína vegetal sin identificar.

Sustancias minerales, vitaminas, taurina → seguimos leyendo. Son necesarias.

Azúcares → rojo.

Aceites y grasas → rojo. Otra vez falta especificidad.

Colorantes → rojo.

Gelificantes → ámbar. Mucha salsa espesada: mira el resto.

Humedad 81 % → a favor. Aporta mucha agua.

Al terminar de leerla seguimos sin saber qué animales lleva, qué cereales ni qué grasas, aunque sea completa y tenga mucha agua. Ser húmeda y completa es un buen comienzo, pero no basta para ser verde.

6.5 Tercera etiqueta: cuando la lista se deja leer

Para terminar, una que se deja leer de principio a fin. También es inventada:

"Alimento completo para gatos adultos. Composición: pollo 45 % (pechuga, hígado 8 %, corazón 6 %), caldo de pollo 30 %, pavo 15 %, aceite de salmón 0,5 %, sustancias minerales. Aditivos nutricionales: taurina, vitamina D3, vitamina E, zinc. Antioxidantes: tocoferoles. Componentes analíticos: proteína bruta 11 %, grasa bruta 6 %, fibra bruta 0,4 %, materia inorgánica 2 %, humedad 79 %. Energía metabolizable: 92 kcal/100 g."

Completo para adultos → verde.

Fuentes animales identificadas, con especie, parte y porcentaje → verde.

Grasa identificada (aceite de salmón) → verde.

Sin cereales ni fracciones vegetales → verde.

Tocoferoles → verde.

Humedad y energía declaradas → verde.

Y ahora los números. Materia seca, 21 %. Proteína sobre materia seca, 11 ÷ 21 × 100 ≈ 52 %. Grasa, alrededor de un 29 %. Carbohidratos por diferencia: 100 − 79 − 11 − 6 − 0,4 − 2 = 1,6 % tal cual, unos 8 % sobre materia seca. Muy cerca del patrón de la presa.

¿Es el alimento perfecto? Todavía no lo sabemos. Nos faltan los minerales concretos, la digestibilidad y, sobre todo, cómo le sienta a tu gato. Pero es una etiqueta que nos deja decidir con información, y eso es justo lo que buscamos.

Ahora, cuando leas una lata, irás directamente a la palabra "completo", mirarás cuánta agua lleva, buscarás la especie y la parte de cada ingrediente animal y sabrás si hay cereal o vegetales repetidos. Al principio lleva un rato; luego, un par de minutos.

Buscamos la mejor de las latas que tienes delante para tu gato, aunque no sea perfecta. Y después le toca a él decir si le sienta bien; en el apartado 6.7 te cuento cómo observarlo.

6.6 ¿Cuánto le doy?

¿Una lata al día? ¿Media? ¿Un puñado de pienso? Con los gatos, la ración suele ser lo que menos calculamos, y lo que más pesa en su peso.

La tabla del envase es orientativa: un gato de 4 kg joven y activo y otro de la misma edad, esterilizado y de piso no gastan lo mismo. Con unas cuentas sencillas podemos afinar bastante más.

Lo primero es su peso ideal, no el actual si le sobran kilos. Para saberlo te sirve la escala de condición corporal del capítulo 5, y tu veterinario puede ayudarte a estimarlo.

Paso 1: cuánta energía necesita

Primero se calcula lo que gasta en reposo y después se ajusta a su forma de vida:[14],[43]

> **Energía en reposo (kcal al día) = 70 × (peso ideal en kg) elevado a 0,75**

La potencia de 0,75 se hace con cualquier calculadora de móvil en modo científico. Para un gato de 4 kg, la energía en reposo sale en torno a 198 kcal al día. Para un adulto esterilizado de interior, una referencia habitual es multiplicar por algo más de 1, en torno a 1,2, lo que da unas 240 kcal al día. Para un gato de 5 kg, en su peso, adulto y esterilizado, serían unas 234 kcal en reposo y unas 280 al día.

Paso 2: cuántas kcal tiene el alimento

Si la etiqueta declara la energía metabolizable, perfecto: usamos ese dato. Si no, la estimamos con la fórmula del capítulo 3. Vamos a comparar dos alimentos completos para gatos adultos:

	Lata completa	Pienso completo
Humedad	80 %	9 %
Proteína	10,5 %	35 %
Grasa	5,5 %	15 %
Fibra	0,3 %	2,5 %
Cenizas	2 %	7,5 %

Aplicando los cálculos del capítulo 3, el resultado es este:

	Lata	Pienso
Proteína sobre materia seca	52,5 %	38,5 %
Grasa sobre materia seca	27,5 %	16,5 %
Carbohidratos sobre materia seca	8,5 %	34,1 %
Energía por 100 g	≈ 89 kcal	≈ 358 kcal
Proteína por 1.000 kcal	≈ 117 g	≈ 98 g

Dos etiquetas que parecían opuestas, un 10,5 % frente a un 35 % de proteína, cuentan otra historia cuando quitamos el agua y miramos las calorías. La lata se parece más al patrón de la presa: más proteína y grasa, muy pocos carbohidratos, mucha agua. Aun así, todavía no hemos demostrado cuál es mejor: nos faltan los minerales, la digestibilidad, la calidad de las materias primas y, sobre todo, cómo le sienta a tu gato. Lo que tenemos ahora es una comparación justa.

Paso 3: de kcal a gramos

> **Ración (g) = kcal que necesita ÷ kcal por 100 g del alimento × 100**

Nuestro gato de 280 kcal necesitaría unos 315 g de la lata del ejemplo, repartidos en varias tomas, o unos 78 g del pienso. Cuatro veces más en gramos, porque la lata es casi todo agua.

Paso 4: la báscula manda

Ese es el número de partida. Pésalo cada mes: si sube sin buscarlo, quita alrededor de un 10 %; si baja, añade lo mismo.

> **IMPORTANTE**
>
> Tómalo como una estimación. Dos gatos parecidos pueden necesitar hasta un 30-50 % más o menos. En gatitos, gatas gestantes o lactantes y gatos enfermos, las cuentas son otras: pregunta a su veterinario.

Alimentación mixta, bien hecha

Imagina que quieres que el gato de 240 kcal reciba el 60 % de la energía en húmedo y el 40 % en seco, con los alimentos del ejemplo. Serían 144 kcal de lata, unos 162 g, y 96 kcal de pienso, unos 27 g. Con ese reparto recibe unos 130 ml de agua con la comida, frente a los 6 ml de la dieta solo seca. Se reparte una ración; no se suman dos.

Los extras también cuentan

Premios, cremas, complementarios, trocitos de nuestra comida... todo suma calorías. Como orientación, se suele aconsejar que los extras, complementarios incluidos, no pasen de alrededor del 10 % de la energía diaria. No es una cifra exacta, pero sirve de referencia. Y en dietas terapéuticas, incluso los añadidos pequeños pueden interferir, así que pregunta antes.

Haz la cuenta una vez y te sorprenderá. Si tu gato necesita 240 kcal al día y recibe tres cremas de unas 10 kcal cada una, ya son 30 kcal, más de un 12 % de su energía diaria. Si además le das algún premio crujiente y un poco de jamón "porque lo pide", puedes llegar fácilmente a una quinta parte de lo que necesita, en comida que no está pensada para ser completa.

Algunas ideas:

- Resta los extras de su ración principal los días que los reciba.
- Usa parte de su propia comida como premio: unos granos de su pienso o una cucharadita de su lata.
- Guarda los premios especiales para momentos concretos, como el cepillado, el transportín o el veterinario.
- Mira las calorías en la etiqueta de cremas y snacks. Si no aparecen, estímalas con la fórmula del capítulo 3.

El precio de verdad

Las latas parecen carísimas comparadas con el pienso, y a menudo lo son. Pero el precio por kilo engaña, porque una lata es sobre todo agua. Lo justo es comparar el precio por cada 100 kcal:

> **Precio por 100 kcal = precio del envase ÷ kcal totales del envase × 100**

Una lata de 85 g a 1,20 € con 89 kcal por 100 g tiene unas 76 kcal, así que sale a unos 1,58 € por cada 100 kcal. Un saco de pienso de 2 kg a 24 € con 358 kcal por 100 g tiene 7.160 kcal y sale a unos 0,34 €.

El húmedo sigue siendo más caro, sí. Pero ahora sabes cuánto más y puedes decidir con datos, y la alimentación mixta es una opción muy válida para muchas familias. El objetivo es una alimentación adecuada que puedas mantener en el tiempo. Prefiero un gato con una buena alimentación mixta durante toda su vida que un gato con latas maravillosas durante dos meses y vuelta al pienso porque el presupuesto no aguantó.

6.7 Seguimiento: tu gato tiene la última palabra

Una vez elegida la comida, empieza la parte más importante: observar. Apunta durante unos días cuánto come de verdad, no solo cuánto le sirves; si hay varios gatos, procura saber quién come qué. Pésalo una vez al mes y valora su condición corporal y muscular. Y fíjate en las heces, el pelo, la energía, la sed y la orina.

Apúntalo. Una nota en el móvil con la fecha, el peso, lo que come y lo que observas te enseñará cosas que la memoria olvida, y será oro el día que tengas que contarle a su veterinario cómo ha ido.

Un ejemplo de registro sencillo:

- 1 de octubre · 4,6 kg · Lata A + pienso B · Heces firmes, buen apetito.
- 15 de octubre · 4,5 kg · Lata A + pienso B · Más activo, pelo brillante.
- 1 de noviembre · 4,5 kg · Lata C, nueva · Deja algo de comida, heces algo blandas.

Con tres líneas como estas ya puedes ver tendencias que, de memoria, se te habrían escapado.

Un criterio que se revisa

Las necesidades de tu gato cambian con el tiempo: crece, se esteriliza, se hace mayor, enferma, se muda, llega un compañero nuevo... Y su alimentación también puede necesitar ajustes. Estos son los momentos en los que te recomiendo volver a revisar su comida con todo lo que has aprendido:

- Hacia el año de edad, cuando pasa de gatito a adulto. Haz el cambio a un alimento de adulto de forma gradual.
- Después de la esterilización. Es uno de los momentos más importantes: tras la cirugía, muchos gatos necesitan bastante menos energía, a menudo entre un 20 y un 30 % menos, y a la vez tienen más apetito. Si no ajustamos la ración, el sobrepeso llega rápido.[49]
- Hacia los siete años y, de nuevo, a partir de los once o doce. Es buen momento para una revisión veterinaria con analítica y para mirar su peso, su masa muscular y cuánto bebe.
- Cuando cambia su peso, en cualquier dirección, sin que lo hayas buscado.

- Ante cualquier diagnóstico. La dieta puede pasar a formar parte del tratamiento.
- Cuando cambia su vida: una mudanza, un compañero nuevo, menos actividad, más horas solo.
- Cuando la lata de siempre cambia de diseño o anuncia "nueva receta". Vuelve a leerla, porque puede ser otra fórmula.

Su comida, igual que él, va cambiando con los años.

> ***De mi libreta***
>
> *Lo que me llevo de este capítulo es que, con diez preguntas, la mayoría de las latas se deciden en un par de minutos. Que la ración se calcula en calorías y no en latas. Y que con un gato desconfiado vale más la paciencia que cualquier truco.*



CÓMO ELEGIR: EL SEMÁFORO EN UN VISTAZO

CONCIENCIA
INFORMACIÓN
BIENESTAR

1 La trampa del agua



Lata — ~80% agua

Pienso — ~9% agua

Para comparar, quitamos el agua: materia seca.

2 El semáforo en acción



Cereales, fuentes animales sin identificar y complementarios como base



Proteínas vegetales, almidones y pescado a diario



Completo, húmedo y fuentes animales identificadas



Rojo descarta. Ámbar hace seguir mirando. Verde es lo que queremos encontrar.

3 Lo primero que miramos en rojo

Complementarioo como comida principal	Filetes en caldo, cremas, snacks	No cubre todas sus necesidades
Cereales	Arroz, maíz, trigo...	El gato no los necesita
Fuentes animales inespecíficas	«Carnes y subproductos»	No sabemos de qué especie
Conservantes sintéticos y colorantes	BHA, BHT, etoxiquina	Existen alternativas



Dale la vuelta a la lata — el frontal vende, el reverso informa



Completo antes que nada



Compara en materia seca



El agua también es comida



Tu gato tiene la última palabra

“ La etiqueta informa. El gato decide. ”

Nido del AVE · Cómo Elegir

Cierre

Al principio de esta guía te hablaba del ruido de una lata al abrirse y de ese gato que aparece y espera. Mi deseo es que, a partir de ahora, cuando la abras, sepas por qué es esa y no otra.

Para eso no hace falta saber formular un alimento ni memorizar una lista interminable de ingredientes buenos y malos. Basta con saber dónde mirar, qué información tienes delante, cuál te falta y cuándo merece la pena seguir preguntando. Leer una etiqueta con criterio es, al final, entender mejor lo que estamos eligiendo. Y en el gato, además, recordar tres cosas que no siempre aparecen en el envase: que es un carnívoro estricto, que buena parte de su agua debería llegarle con la comida y que la palabra "completo" vale más que cualquier reclamo de la parte delantera.

Y quiero ser sincera contigo. Si dependiera de mí, el pienso no formaría parte de la dieta de los gatos. Pero sé que es cómodo, que se guarda y se transporta fácil y que hay días en que te salva. Yo también tiré de pienso y latas en rachas de enfermedades graves en mi familia, cuando apenas tenía vida para nada más. Por eso lo que te propongo en esta guía es elegir con información, pensando en el gato que vive contigo.

Y en esto nadie tiene que decidir a solas. Si tu gato tiene una enfermedad, su veterinario y, cuando haga falta, profesionales formados en nutrición son parte del equipo. Pregunta, pide explicaciones, busca otra opinión si algo no te encaja y cambia de criterio cuando aprendas algo nuevo.

Antes de terminar, quiero volver a Mary Anne Cust y a su nieta Aleen. En el primer capítulo te conté que una escribió sobre gatos cuando casi nadie los consideraba dignos de un libro, y que la otra tuvo que esperar veinticinco años para que se reconociera que una mujer podía ser veterinaria. Las dos defendieron algo que hoy nos parece evidente: que dedicar conocimiento, tiempo y esfuerzo a la salud de los animales merece respeto.

Hoy sabemos lo que es la taurina, por qué el gato necesita agua en la comida y que el atún no es su alimento natural, algo que ni Mary Anne ni Aleen pudieron saber. Y aun así, el gato sigue siendo un gran desconocido. Creo que podemos pedirle a la veterinaria felina que siga creciendo, que se forme más en nutrición y que escuche a otras disciplinas, siempre desde el respeto.

Nuestra parte es elegir. Cada lata que dejamos en la estantería y cada correo que enviamos a una marca les dice algo. Parece poco, pero los cuencos se llenan muchas veces al día, y somos muchos llenándolos.

Así que, la próxima vez, coge la lata, dale la vuelta y busca esa palabra en letra pequeña. Y después, mira a tu gato.

P.D. Si has llegado hasta aquí, después de taurina, areneros, panesteatitis y bigotes, gracias. Y si un día dudas entre dos latas, acuérdate del desierto: en el gato, el agua también es comida.

Glosario

Términos técnicos que aparecen en esta guía, explicados en lenguaje sencillo.

Ácaros de almacenamiento

— Ácaros muy pequeños que se multiplican en alimentos secos guardados con humedad y calor durante mucho tiempo.

Alimento completo o complementario

— Un alimento completo está formulado para cubrir todas las necesidades del gato en una etapa de vida concreta si se da como única comida. Uno complementario está pensado para combinarse con otros alimentos y no cubre por sí solo todas las necesidades.

Alimento dietético

— Producto pensado para un objetivo nutricional concreto, como apoyar la función renal. Se usa con indicación y seguimiento profesional.

BHA, BHT, etoxiquina, galato de propilo

— Antioxidantes sintéticos que se usan para proteger las grasas frente a la oxidación. En esta guía son rojo como criterio de selección.

Carbohidratos estimados, ELN o NFE

— Los carbohidratos casi nunca se declaran; se estiman restando de 100 la humedad, la proteína, la grasa, la fibra y las cenizas.

Cenizas o materia inorgánica

— Residuo mineral que queda en el análisis de laboratorio. Nadie le ha añadido ceniza al alimento.

Cistitis idiopática felina

— Inflamación de la vejiga sin infección ni cálculos que la expliquen, muy relacionada con el estrés.

Componentes analíticos

— Porcentajes de proteína bruta, grasa bruta, fibra bruta, cenizas y humedad declarados en la etiqueta.

Condición corporal y condición muscular

— Escalas para valorar la grasa y el músculo de un animal, más allá de lo que marca la báscula.

Digesto animal

— Ingrediente obtenido por hidrólisis de tejidos animales, muy usado para que el alimento resulte más apetecible.

Energía metabolizable

— Energía que el animal puede aprovechar de un alimento. Se expresa en kcal y sirve para calcular raciones.

Extrusión

— Proceso habitual de fabricación del pienso seco: cocción con vapor y presión, moldeado y secado.

FEDIAF

— Federación europea de la industria de alimentos para animales de compañía. Publica directrices nutricionales y de etiquetado.

Fraccionamiento de ingredientes

— Repartir una misma materia prima en varias fracciones (guisante, proteína de guisante, fibra de guisante) que aparecen por separado en la lista.

Gluten de maíz o trigo

— Fracción proteica del cereal. Aporta proteína vegetal que suma en la proteína bruta.

Humedad

— Porcentaje de agua del alimento.

Lipidosis hepática

— Enfermedad grave del hígado que puede aparecer en gatos que dejan de comer o comen demasiado poco, sobre todo si tienen sobrepeso.

Materia seca

— Lo que queda del alimento al quitarle el agua. Permite comparar formatos distintos, como una lata y un pienso.

Micotoxinas

— Sustancias tóxicas producidas por algunos mohos que pueden crecer en alimentos mal conservados.

Microbiota

— Comunidad de microorganismos que vive en el intestino.

Panesteatitis

— Inflamación dolorosa de la grasa corporal, que se vuelve amarilla. Asociada a dietas ricas en pescado graso, sobre todo atún, y pobres en vitamina E.

Proteína hidrolizada

— Proteína fragmentada en trozos tan pequeños que el sistema inmunitario tiene más difícil reconocerla. Se usa en dietas de eliminación.

Subproducto

— Partes de animales aptos para el consumo humano que no se destinan a él, como vísceras o cartílagos. En esta guía buscamos que se identifique la parte concreta.

Taurina

— Nutriente esencial para el gato, presente en los tejidos animales. Su falta afecta al corazón, la vista y la reproducción.

Tiamina

— Vitamina B1. Sensible al calor y destruida por una enzima de algunos pescados crudos.

Vitamina A ya formada

— Vitamina A "ya hecha", de tejidos animales. El gato no puede obtenerla del betacaroteno de los vegetales.

Sobre las fuentes de esta guía

Esta guía se apoya en formación especializada en nutrición felina y en años acompañando a familias a elegir alimentos comerciales. No es un trabajo académico ni reemplaza las fuentes científicas originales ni el criterio de tu veterinario.

Los datos históricos, regulatorios y científicos citados a lo largo del texto proceden de estudios, publicaciones oficiales y documentos históricos de acceso público. Esta guía no afirma nada sobre ninguna entidad más allá de lo que esas fuentes documentan.

Fuentes

Cada número corresponde a las notas que aparecen a lo largo de la guía.

Capítulo 1 · Antes de las etiquetas

1. J.-D. Vigne y otros, "Early taming of the cat in Cyprus", Science 304 (2004): 259: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15073370
2. J. W. S. Bradshaw, R. A. Casey y S. L. Brown, The Behaviour of the Domestic Cat, 2.ª ed. (CABI, 2012)
3. William Marshall Craig (dibujo) y Edward Edwards (grabado), "Cat's & Dog's Meat (Bethlem Hospital)", 25 de abril de 1804, serie de vendedores ambulantes de Londres publicada por Richard Phillips. London Museum, n.º 35.96/17
4. Henry Mayhew, London Labour and the London Poor, vol. 1 (1851), apartado sobre los vendedores de carne para perros y gatos. Transcripción: victorianlondon.org/publications/mayhew1-9a.htm
5. Mary Anne Boode Cust, The Cat: Its History and Diseases (1856)
6. Wikipedia — "Mary Anne Cust" (y retrato vía Wikimedia Commons): en.wikipedia.org/wiki/Mary_Anne_Cust
7. Wikipedia — "Aleen Cust": en.wikipedia.org/wiki/Aleen_Cust
8. Royal College of Veterinary Surgeons, diploma de Aleen Isobel Cust (21 de diciembre de 1922)

9. Grace's Guide — "Spratt's Patent": gracesguide.co.uk/Spratt's_Patent
10. K. C. Hayes, R. E. Carey y S. Y. Schmidt, "Retinal degeneration associated with taurine deficiency in the cat", Science 188 (1975): 949-951
11. P. D. Pion, M. D. Kittleson, Q. R. Rogers y J. G. Morris, "Myocardial failure in cats associated with low plasma taurine: a reversible cardiomyopathy", Science 237 (1987): 764-768: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3616607
12. WikiVet — "Dilated Cardiomyopathy - Feline Cardiomyopathies": en.wikivet.net/Dilated_Cardiomyopathy_-_Feline_Cardiomyopathies

Capítulo 2 · Lo que hay detrás de una etiqueta

13. AAFCO — "About": aafco.org/about
14. National Research Council, Nutrient Requirements of Dogs and Cats (National Academies Press, 2006): nationalacademies.org/publications/10668
15. FEDIAF — "Nutritional Guidelines for Complete and Complementary Pet Food for Cats and Dogs", septiembre 2025: europeanpetfood.org/wp-content/uploads/2025/09/FEDIAF-Nutritional-Guidelines_2025-ONLINE.pdf
16. Reglamento (CE) n.º 767/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre la comercialización y la utilización de los piensos: eur-lex.europa.eu/eli/reg/2009/767/oj
17. Abinpet — "Manual Pet Food Brasil" y "Guia Nutricional para Cães e Gatos": abinpet.org.br

18. J. G. Morris, "Idiosyncratic nutrient requirements of cats appear to be diet-induced evolutionary adaptations", Nutrition Research Reviews 15 (2002): 153-168

19. D. L. Zoran, "The carnivore connection to nutrition in cats", Journal of the American Veterinary Medical Association 221 (2002): 1559-1567

20. C. A. Driscoll y otros, "The Near Eastern origin of cat domestication", Science 317 (2007): 519-523

21. E. A. Plantinga, G. Bosch y W. H. Hendriks, "Estimation of the dietary nutrient profile of free-roaming feral cats: possible implications for nutrition of domestic cats", British Journal of Nutrition 106 (2011): S35-S48

22. A. K. Hewson-Hughes y otros, "Geometric analysis of macronutrient selection in the adult domestic cat, Felis catus", Journal of Experimental Biology 214 (2011): 1039-1051: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21346132

23. K. M. Burns, "Feline Nutrition: Cats are not small dogs!", Proceedings VMX (2021), citado en ISVMA, "Getting cats to eat: it is more than pouring food in a bowl" (un ratón aporta unas 30 kcal): isvma.org

24. T. Sadek y otros, "Feline feeding programs: addressing behavioural needs to improve feline health and wellbeing", Journal of Feline Medicine and Surgery 20 (2018): 1049-1055

25. J. G. Morris y Q. R. Rogers, "Ammonia intoxication in the near-adult cat as a result of a dietary deficiency of arginine", Science 199 (1978): 431-432

26. N. Bennett y otros, "Comparison of a low carbohydrate-low fiber diet and a moderate carbohydrate-high fiber diet in the management of feline diabetes mellitus", Journal of Feline Medicine and Surgery 8 (2006): 73-84

27. C. M. Buckley y otros, "Effect of dietary water intake on urinary output, specific gravity and relative supersaturation for calcium oxalate and struvite in the cat", British Journal of Nutrition 106 (2011): S128-S130

28. Z. S. Polizopoulou y otros, "Hypervitaminosis A in the cat: a case report and review of the literature", Journal of Feline Medicine and Surgery 7 (2005): 363-368

Capítulo 3 · Anatomía de una etiqueta

29. FEDIAF — "Code of Good Labelling Practice for Pet Food" (2019): europeanpetfood.org/self-regulation/labelling

30. Reglamento (CE) n.º 1069/2009, sobre subproductos animales y productos derivados no destinados al consumo humano: eur-lex.europa.eu/eli/reg/2009/1069/oj

31. C. A. Brown y otros, "Outbreaks of renal failure associated with melamine and cyanuric acid in dogs and cats in 2004 and 2007", Journal of Veterinary Diagnostic Investigation 19 (2007): 525-531

32. S. J. Ross y otros, "Clinical evaluation of dietary modification for treatment of spontaneous chronic kidney disease in cats", Journal of the American Veterinary Medical Association 229 (2006): 949-957

33. Veterinary Practice — "Speaking the same language: pet food labels and how they relate to pet health": veterinary-practice.com/article/speaking-the-same-language-pet-food-labels-and-how-they-relate-to-pet-health

34. Reglamento (CE) n.º 183/2005, por el que se fijan requisitos en materia de higiene de los piensos (números de autorización y registro de establecimientos): eur-lex.europa.eu/eli/reg/2005/183/oj

Capítulo 5 · Más allá de la etiqueta

35. M. M. R. E. Niza y otros, "Feline pansteatitis revisited: hazards of unbalanced home-made diets", Journal of Feline Medicine and Surgery 5 (2003): 271-277

36. J. E. Markovich, L. M. Freeman y C. R. Heinze, "Analysis of thiamine concentrations in commercial canned foods formulated for cats", Journal of the American Veterinary Medical Association 244 (2014): 175-179

37. M. Peterson, "Hyperthyroidism in cats: what's causing this epidemic of thyroid disease and can we prevent it?", Journal of Feline Medicine and Surgery 14 (2012): 804-818

38. S. D. Forrester y T. L. Towell, "Feline idiopathic cystitis", Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice 45 (2015): 783-806

39. C. A. T. Buffington y otros, "Clinical evaluation of multimodal environmental modification (MEMO) in the management of cats with idiopathic cystitis", Journal of Feline Medicine and Surgery 8 (2006): 261-268

40. S. L. H. Ellis y otros, "AAFP and ISFM feline environmental needs guidelines", Journal of Feline Medicine and Surgery 15 (2013): 219-230

41. J. W. S. Bradshaw, "The evolutionary basis for the feeding behavior of domestic dogs (Canis familiaris) and cats (Felis catus)", Journal of Nutrition 136 (2006): 1927S-1931S

42. T. Olivry, R. S. Mueller y P. Prélaud, "Critically appraised topic on adverse food reactions of companion animals (1): duration of elimination diets", BMC Veterinary Research 11 (2015): 225: doi.org/10.1186/s12917-015-0541-3

43. WSAVA — Global Nutrition Guidelines (condición corporal y muscular): wsava.org/global-guidelines/global-nutrition-guidelines

44. D. Laflamme, "Development and validation of a body condition score system for cats: a clinical tool", Feline Practice 25 (1997): 13-18

45. D. Brooks y otros, "2014 AAHA Weight Management Guidelines for Dogs and Cats", Journal of the American Animal Hospital Association 50 (2014): 1-11

46. D. P. Laflamme, "Nutrition for aging cats and dogs and the importance of body condition", Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice 35 (2005): 713-742

47. H. J. Boermans y M. C. K. Leung, "Mycotoxins and the pet food industry: toxicological evidence and risk assessment", International Journal of Food Microbiology 119 (2007): 95-102

48. P. Brazis y otros, "Evaluation of storage mite contamination of commercial dry dog food", Veterinary Dermatology 19 (2008): 209-214

Capítulo 6 · Aplicación práctica

49. M. J. Fettman y otros, "Effects of neutering on bodyweight, metabolic rate and glucose tolerance of domestic cats", Research in Veterinary Science 62 (1997): 131-136

¿Quién soy?

Soy Angeles, formadora, asesora y divulgadora en nutrición y salud integrativa para perros, gatos y humanos, y la persona detrás de Nido del AVE®. Mi trabajo se centra en la alimentación, los hábitos y el entorno como herramientas de prevención y bienestar, y, en el caso de los animales, siempre de la mano de su seguimiento veterinario. Cada caso es único, y cada abordaje también.

Divulgar es una parte importante de lo que hago. Creo que aprender a cuidar mejor de los nuestros tiene que estar al alcance de todos, y por eso escribo guías como esta.

Llegué a España desde El Salvador en 2006, y con los años construí Nido del AVE® desde un sueño que tenía desde niña: crear algo propio, nacido de mi amor por los animales y por la biología. Hoy, además de acompañar a familias, formo a otras profesionales que quieren mirar la salud animal desde ese mismo lugar. Balder, mi bulldog francés, fue una de las razones por las que este camino tomó la forma que tiene hoy, y esta guía nace directamente de todo lo que él, y tantos otros pequeños después, me enseñaron.

Todo lo que hago nace de una convicción sencilla: cuidar bien a un animal empieza por entender por qué hacemos lo que hacemos, no solo repetirlo. Si esta guía consigue que mires el cuenco de tu gato con otros ojos, ha cumplido su propósito.

Y si te has quedado con ganas de seguir aprendiendo, tienes R-Evolución, mi formación gratuita sobre nutrición, salud y

bienestar de perros y gatos. Está pensada tanto para familias como para quienes trabajan con animales. En cada edición invito a profesionales de distintos ámbitos, y tenemos un grupo de Telegram para resolver dudas. Puedes pedir acceso en nidodelave.com/revolucion.html.

Gracias por leer hasta aquí.

Dale la vuelta a la lata.
Ahí empieza todo.

Cada día veo a familias que quieren hacerlo bien y se pierden entre latas, sobres, porcentajes y promesas del envase. Por eso escribí esta guía: para que puedas leer una etiqueta de comida para gatos con calma, entendiendo lo que dice y también lo que calla. Y para que, después de leerla, mires a tu gato, porque al final quien tiene la última palabra es él.

Nido del AVE®

nidodelave.com