



Guía de Recetas Caseras y Saludables para tu Perro

Comidas y Premios Fáciles que le Encantarán

Una guía práctica para complementar la dieta de tu mejor amigo de forma segura y nutritiva.

Revisado por la M.V. Sofía Ortegón

¡Bienvenido a la Cocina Canina!

Preparar comida para tu perro es una de las mayores muestras de amor que existen. No solo controlas la calidad de los ingredientes, sino que también fortaleces vuestro vínculo.

Esta guía está diseñada para ofrecerte recetas sencillas, equilibradas y seguras que puedes usar como un complemento a su dieta habitual o como una comida especial de vez en cuando. Verás lo feliz que se pone tu compañero con estos sabores frescos y naturales.



Advertencia

¡MUY IMPORTANTE! Consulta Siempre a tu Veterinario o Nutricionista

La nutrición canina es compleja y cada perro es un mundo, con necesidades específicas según su raza, edad, peso y estado de salud.

Antes de realizar cualquier cambio significativo en la dieta de tu perro o introducir nuevas recetas, es fundamental que lo consultes con tu [veterinario de confianza](#). Esta guía es un recurso informativo y no reemplaza el consejo de un profesional.

Principios Básicos para Cocinarle a tu Perro

Para asegurar que las comidas sean balanceadas, sigue esta fórmula general como punto de partida.

La Fórmula del Plato Equilibrado:

- **50% Proteína Animal:** La base de su dieta.
- **25% Carbohidratos Complejos:** Para energía sostenida.
- **25% Frutas y Verduras Seguras:** Aportan fibra, vitaminas y minerales.

Ingredientes Seguros para Empezar:

- **Proteínas:** Pollo (sin piel ni huesos), pavo, ternera magra, salmón (sin espinas), huevos cocidos.
- **Carbohidratos:** Arroz integral, avena, quinoa, batata (camote), calabaza.
- **Verduras:** Zanahorias, judías verdes, brócoli, espinacas (con moderación), guisantes (chícharos).
- **Frutas (en pequeñas cantidades):** Manzana (sin semillas), arándanos, sandía (sin semillas), pera (sin semillas).
- **Grasas Saludables (una cucharadita):** Aceite de oliva virgen extra o aceite de coco.

Método de Cocción: Siempre cocina los alimentos al vapor, hervidos o al horno. **Nunca añadas sal, azúcar, cebolla, ajo ni condimentos.**

Recetas de Comidas Completas

(Las cantidades son una aproximación para un perro de 10 kg por ración. Ajusta según el tamaño de tu perro).

1. Clásico Reconfortante de Pollo y Arroz

Ideal para estómagos sensibles y para introducir la comida casera.

- **Ingredientes:**
 - 100 g de pechuga de pollo hervida y desmenuzada.
 - 50 g de arroz integral bien cocido.
 - 50 g de zanahorias y guisantes cocidos al vapor y picados.
- **Instrucciones:**
 1. Cocina todos los ingredientes por separado sin sal ni condimentos.
 2. En un bol, mezcla el pollo desmenuzado, el arroz y las verduras.
 3. Deja enfriar a temperatura ambiente antes de servir.

2. Festín de Ternera y Calabaza

Una opción rica en hierro y fibra, perfecta para perros activos.

- **Ingredientes:**

- 100 g de carne de ternera magra molida, cocida.
- 70 g de puré de calabaza natural (sin azúcar).
- 30 g de espinacas cocidas al vapor y picadas.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

- **Instrucciones:**

1. Cocina la carne molida en una sartén sin aceite hasta que esté bien hecha. Escurre el exceso de grasa.
2. Mezcla la carne con el puré de calabaza y las espinacas picadas.
3. Añade el aceite de oliva, mezcla bien y deja enfriar.

3. Salmón Súper-Omega para un Pelaje Brillante

Fantástico para la piel y el pelo gracias a los ácidos grasos omega-3.

- **Ingredientes:**

- 100 g de filete de salmón al horno o vapor (sin piel ni espinas).
- 50 g de batata (camote) cocida y hecha puré.
- 50 g de brócoli cocido al vapor y picado.

- **Instrucciones:**

1. Asegúrate de que el salmón esté completamente cocido y desmenúzalo, revisando que no quede ninguna espina.
2. Mezcla el salmón con el puré de batata y el brócoli picado.
3. Sirve cuando esté a temperatura ambiente.

Recetas de Premios y Snacks Saludables

1. Galletas de Avena y Calabaza

Un premio crujiente y delicioso que puedes guardar por varios días.

- **Ingredientes:**

- 1 taza de avena en hojuelas.
- 1/2 taza de puré de calabaza natural.
- 1 huevo.

- **Instrucciones:**

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa pegajosa.
3. Forma pequeñas bolitas o usa un cortador de galletas sobre una bandeja con papel de horno.
4. Hornea durante 20-25 minutos o hasta que estén doradas y firmes.

1. Deja enfriar por completo antes de dárselas.

2. Bocaditos Helados de Yogur y Fruta

Perfectos para refrescar a tu perro en un día caluroso.

- **Ingredientes:**
 - 1/2 taza de yogur natural sin azúcar (y sin xilitol).
 - Un puñado de arándanos o fresas picadas.
- **Instrucciones:**
 1. Mezcla el yogur con la fruta picada.
 2. Vierte la mezcla en una cubitera de hielo.
 3. Congela durante al menos 4 horas.
 4. ¡Sirvele un cubito como premio refrescante!

Lista Roja - Alimentos que NUNCA Debes Darle

Esta es una lista de referencia rápida. Mantenla a la vista en tu cocina para garantizar la seguridad de tu mascota.

- **Chocolate**
- **Uvas y Pasas**
- **Cebolla y Ajo**
- **Aguacate**
- **Xilitol (edulcorante presente en muchos productos "sin azúcar")**
- **Alcohol**
- **Nueces de Macadamia**
- **Huesos cocidos (pueden astillarse)**

¡Disfruta de la experiencia y del tiempo de calidad con tu mejor amigo!