

DF
DIETA FREYA

Nutrición natural canina basada en evidencia

Entre el lobo y el cuenco

Por qué tu perro digiere almidón hasta 28 veces mejor que un lobo... y por qué eso no significa que deba comerlo

— GUÍA EDUCATIVA DIETA FREYA —

Versión 1.0 · Abril de 2026

Bienvenida

Si has llegado hasta aquí es porque quieres entender qué hay realmente detrás del cuenco de tu perro. Esta guía es para ti: para el tutor curioso, escéptico del marketing fácil y dispuesto a leer antes de cambiar nada. Lo que viene a continuación se basa en evidencia científica, no en eslóganes.

Vamos a ver qué dice la biología sobre lo que tu perro es, qué dice la genética sobre cómo *la domesticación lo cambió*, y qué dice la nutrición sobre lo que *debería haber en su plato*. Sin miedo, sin marketing, con datos.

Antes de empezar

Esta guía está pensada para informarte y ayudarte a entender mejor cómo funciona la alimentación natural canina. Los contenidos se basan en evidencia científica y experiencia profesional, pero **no sustituyen el criterio veterinario individual** sobre tu perro concreto, especialmente si tiene patologías, está en gestación, lactancia, crecimiento o es geriátrico.

En Dieta Freya creemos firmemente que la alimentación natural —bien formulada— es una opción nutricionalmente superior para la mayoría de los perros. Te lo contamos con datos, no con miedo. Tú decides.

© Dieta Freya. Todos los derechos reservados.

Imagina esto

◆ [CLIP CORTO #1 — HOOK]

Pones a un lobo y a un golden retriever delante del mismo plato de pasta cocida. ¿Quién la digerirá mejor?

Todo el mundo dice lo mismo: el perro. Y es cierto. Pero la pregunta interesante no es esa.

La pregunta interesante es: **¿significa eso que el perro debería estar comiendo pasta?**

Durante años nos han contado que el perro es prácticamente un omnívoro, casi como nosotros. Que puede comer de todo. Que un buen pienso con cereales le sirve igual o mejor que la carne. Y para respaldar esa idea se cita un dato real: la domesticación cambió la genética del perro y le dio capacidad para digerir almidón.

El problema es que ese dato se ha contado a medias. Y a medias, engaña.

« Que tu perro pueda digerir algo no significa que ese algo deba ser la base de su dieta. »

En las próximas páginas vas a ver por qué.

◆ [/CLIP CORTO #1]

¿De qué vamos a hablar?

Esta guía responde tres preguntas que cualquier tutor consciente debería poder contestar antes de elegir cómo alimenta a su perro:

1. **¿Qué es realmente tu perro** desde el punto de vista biológico? ¿Carnívoro? ¿Omnívoro? ¿Algo intermedio?
2. **¿Qué cambió con la domesticación?** Hay una respuesta genética concreta, y es más matizada de lo que cuentan los anuncios de pienso.
3. **¿Qué debería haber en su cuenco** a la luz de los dos puntos anteriores? Y, sobre todo, qué *no* debería haber.

Cuando termines de leer, tendrás una visión clara de por qué la alimentación natural —cuando está bien formulada— no es una moda ni un capricho, sino una decisión coherente con la biología real de tu perro. Y tendrás también herramientas concretas para empezar a aplicarlo desde mañana.

■ *IMAGEN SUGERIDA: Perro mirando con curiosidad un cuenco. Luz natural, estética cálida, fondo desenfocado en tonos verdes/beiges.*

La anatomía no miente

¿Por dónde empezamos a saber qué es un animal?

Por su cuerpo. Por cómo está hecho. La anatomía y la fisiología de un animal cuentan, sin margen de duda, para qué tipo de alimentación lo diseñó la evolución. Y la del perro es, a día de hoy, la de un carnívoro adaptado.

Tres detalles que lo dejan claro

◆ [CLIP CORTO #2 — ANATOMÍA CARNÍVORA]

Sus dientes. Mira la boca de tu perro. Caninos largos para sujetar y desgarrar. Premolares cortantes, como tijeras. Prácticamente nada de molares aplastantes verdaderos, los que usamos los humanos para triturar grano. Esa boca está hecha para carne, no para muesli.

Su tubo digestivo. Es corto. Muy corto. La proporción entre intestino y cuerpo en un perro ronda el 6 a 1. En un omnívoro típico, la proporción está entre 10 a 1 y 12 a 1. ¿Por qué importa? Porque un intestino corto procesa rápido proteína animal y grasa, pero *no* tiene tiempo para fermentar grandes cantidades de fibra vegetal compleja, como sí hacen los herbívoros y los omnívoros largos.

Su estómago. Aquí viene el dato que más sorprende. El pH del estómago de tu perro en ayunas está entre 1,5 y 2,1. Cuando está digiriendo, puede bajar de 1. Eso es ácido de batería de coche. Esa acidez extrema sirve para dos cosas: digerir proteína animal densa y matar bacterias y parásitos potenciales. Es la fisiología de un animal diseñado para comer carne, incluso carne que no estaría perfectamente fresca.

◆ [/CLIP CORTO #2]

◆ ¿SABÍAS QUE...?

El pH gástrico de un perro sano en plena digestión puede ser **más ácido que el zumo de limón**. Esa acidez no es casualidad: es la herramienta evolutiva que permite a un carnívoro aprovechar carne y vísceras de forma segura.

■ IMAGEN SUGERIDA: Infografía comparativa: dentición de perro vs dentición humana, destacando caninos y premolares carnasiales.

El gen que lo cambió todo

Si la anatomía es tan clara, ¿por qué se discute tanto si el perro es carnívoro?

Por un descubrimiento concreto. En 2013, un equipo de genetistas publicó en la revista *Nature* un hallazgo que cambió la conversación sobre nutrición canina: durante la domesticación, el perro adquirió copias adicionales de un gen llamado **AMY2B**. Ese gen produce una enzima, la amilasa pancreática, que es la que se encarga de digerir el almidón.

El dato concreto es espectacular.

◆ [CLIP CORTO #3 — AMY2B — EL DATO QUE LO CAMBIA TODO]

Un lobo tiene, normalmente, **2 copias** del gen AMY2B. Un perro doméstico puede tener entre **4 y 30 copias**, dependiendo de su raza y de su línea genética.

¿La consecuencia? El perro doméstico puede digerir almidón cocido hasta **28 veces mejor** que un lobo. Es una adaptación real, documentada y enorme.

Pero —y aquí viene el matiz que casi nadie te cuenta— eso no convierte al perro en un omnívoro. Lo convierte en un carnívoro **adaptado** a un mundo donde a veces hay almidón cocido disponible. No es lo mismo.

Y hay más: las razas árticas y primitivas, como el husky o el malamute, conservan números de copias muy bajos, casi como los del lobo. Su capacidad de digerir almidón está mucho más limitada.

◆ [/CLIP CORTO #3]

MITO vs REALIDAD

Mito: «Si el perro tiene más copias del gen para digerir almidón, entonces necesita comer cereales».

Realidad: Tener la *capacidad* de digerir algo no equivale a *necesitar* comerlo. Tu perro también puede beber leche o comer fruta, pero ninguna de las dos cosas es la base de su alimentación. El AMY2B amplió el rango de tolerancia del perro, no cambió su fisiología fundamental: sigue priorizando proteína animal y grasa como sustratos energéticos.

El requerimiento que no existe

Si abres cualquier saco de pienso, casi siempre vas a encontrar lo mismo: cereales, patata, guisante o maíz ocupando una parte importante de los ingredientes. ¿Por qué?

La explicación oficial suele ser que el perro «necesita» hidratos de carbono. Vamos a ver qué dice la ciencia sobre eso.

◆ [CLIP CORTO #4 — EL REQUERIMIENTO FANTASMA]

El **National Research Council**, el organismo científico más riguroso del mundo en nutrición animal, publicó en 2006 una obra de referencia obligada en este campo. Tiene 424 páginas. Y dice, con todas las letras, que **el perro adulto sano no tiene requerimiento dietético de hidratos de carbono**.

Léelo otra vez. El perro no necesita comer hidratos.

Lo que sí necesita es glucosa para algunos tejidos concretos, como el cerebro. Pero esa glucosa la fabrica él solo, en el hígado, a partir de aminoácidos y de la grasa. Es un proceso que se llama gluconeogénesis y funciona perfectamente en cualquier perro adulto sano.

Hay matices, claro: en gestación, lactancia y crecimiento intenso, los hidratos pasan a ser *condicionalmente útiles*. Pero en un perro adulto sano viviendo su vida, el «requerimiento de cereales» del que tanto se habla, sencillamente, no existe en la literatura científica.

◆ [/CLIP CORTO #4]

◆ ¿SABÍAS QUE...?

Muchos piensos secos comerciales contienen entre el **30 % y el 55 % de hidratos de carbono**. ¿Es porque tu perro los necesita? No. Es porque el proceso de extrusión —el que fabrica las croquetas— necesita almidón gelatinizado para que la croqueta tenga forma. Es una necesidad *industrial*, no *fisiológica*.

■ **IMAGEN SUGERIDA:** Imagen tipo infografía: pirámide invertida mostrando lo que el perro **REALMENTE** necesita (proteína animal, grasa, AGE) frente a lo que ocupa la mayor parte del cuenco en muchos piensos.

Lo que sí necesita (y mucho)

Vale, los hidratos no. Entonces, ¿qué sí?

Tu perro necesita básicamente tres cosas en su plato: proteína animal de calidad, grasa de buen origen y los micronutrientes —vitaminas y minerales— en cantidades adecuadas.

Proteína animal de verdad

Las proteínas no son todas iguales. Las de origen animal —huevo, carne magra, vísceras, pescado— tienen un valor biológico alto, un perfil completo de aminoácidos y una digestibilidad superior al 90 %. Las de origen vegetal —legumbres, cereales— tienen valor biológico más bajo y suelen ser deficitarias en uno o más aminoácidos esenciales.

Esto no significa que los vegetales sean malos. Significa que un pienso cuyo primer ingrediente es harina de maíz y cuya proteína procede mayoritariamente de soja o gluten ofrece una proteína de menor calidad biológica que una dieta natural a base de pollo, ternera y huevo. Esto no es marketing: es lo que dicen las tablas de valor biológico.

El equilibrio omega-6 / omega-3

Aquí hay un detalle que casi nadie le explica al tutor medio. Los ácidos grasos omega-6 y omega-3 compiten por las mismas enzimas y producen sustancias con efectos opuestos: los omega-6 tienden a ser más proinflamatorios, los omega-3 más antiinflamatorios. Lo importante no es solo cuánto omega-3 hay, sino **cuál es el ratio entre los dos**.

La literatura clínica reciente sugiere que ratios entre 5:1 y 10:1 (omega-6 frente a omega-3) favorecen un estado inflamatorio saludable. Las dietas comerciales basadas en cereales y aceites vegetales suelen rondar el 20:1 o más. Las dietas naturales bien diseñadas, con pescado azul y huevo, se acercan mucho más al rango ideal.

Y esto se mide. Estudios comparativos han encontrado concentraciones de EPA y DHA **entre 2 y 4 veces superiores** en sangre de perros con dieta natural bien formulada respecto a perros con pienso seco convencional. No es opinión: es bioquímica.

Pongámosle nombre

Imagina a Luna, una mestiza de 12 kg, 5 años, esterilizada, con paseos diarios moderados. Su requerimiento ronda las 670 kcal al día. Una dieta natural bien formulada para Luna puede aportar unos 75 g de proteína de alta calidad, ácidos grasos esenciales en proporción adecuada y un buen aporte de vitaminas liposolubles. Y todo eso, en aproximadamente 370 g de comida fresca al día. Casi **el doble de proteína biodisponible** que la que le daría un pienso medio del mercado, y con un perfil de grasas mucho más equilibrado.

Lo que pasa en la mayoría de cuencos

Si tu perro es lo que hemos descrito —un carnívoro adaptado, no un omnívoro— ¿por qué la inmensa mayoría de los piensos del mercado están contruidos como si fuera un cerdo de granja?

◆ [CLIP CORTO #5 — LA VERDAD DE LA EXTRUSIÓN]

La respuesta es industrial, no nutricional. La inmensa mayoría de los piensos secos se fabrican mediante un proceso llamado **extrusión**. Imagina una pasta espesa que se hace pasar a alta temperatura y alta presión por un molde, y al salir se infla y se corta en croquetas.

Para que ese proceso funcione hace falta una cosa concreta: **almidón gelatinizado**. Sin almidón suficiente, la croqueta no tiene estructura, no se infla, no se sostiene. La extrusión es, en esencia, una tecnología pensada para fabricar productos ricos en almidón.

Si a eso le sumas el coste: el cereal, la patata o el guisante son ingredientes mucho más baratos que la carne. Y el resultado es lo que ves en muchos sacos: una receta diseñada por requisitos *industriales* y *económicos*, no por requisitos *biológicos* del perro.

◆ [CLIP CORTO #5]

Un apunte importante

Existen piensos de alta gama bien formulados, con porcentajes altos de carne, fuentes proteicas de calidad y un trabajo nutricional serio detrás. Reconocerlo es honesto. Lo que no podemos ignorar es que esos piensos son la *excepción* en el mercado, no la regla. Y que incluso los mejores piensos parten de una limitación estructural: la matriz extrusionada y la cocción a alta temperatura modifican proteínas, oxidan grasas y reducen la biodisponibilidad de muchos nutrientes respecto a los ingredientes frescos enteros.

- *IMAGEN SUGERIDA: Imagen ilustrativa de una etiqueta de pienso con el listado de ingredientes destacando los primeros (cereales/patata) frente a una alternativa de dieta natural con ingredientes frescos visibles.*

Errores que ves todos los días

Antes de pasar a la parte práctica, hay cuatro errores que se repiten una y otra vez en conversaciones sobre alimentación canina. Los traigo aquí no para juzgar a nadie —es lógico que estén tan extendidos, llevamos décadas oyendo lo mismo— sino para que puedas reconocerlos.

Error 1 — Confundir «puede» con «debe»

Es el error fundamental, del que derivan casi todos los demás. El perro puede digerir almidón cocido, sí. Eso no significa que la base de su dieta deba ser almidón cocido. Tú también puedes vivir solo de pasta, pero no es buena idea.

Error 2 — Asumir que dieta natural = solo músculo

◆ [CLIP CORTO #6 — EL ERROR MÁS COMÚN]

Mucha gente cree que dar dieta natural es echar pechuga de pollo cruda en el cuenco y ya está. Eso no es dieta natural: eso es una dieta gravemente desequilibrada. Una dieta basada solo en músculo carece de calcio, está pobre en vitamina A, vitamina D, ciertos minerales y hierro hemo concentrado.

Una dieta natural bien formulada incluye **carne, hueso carnoso, vísceras —hígado y otras secretorias—, pescado azul, huevo y vegetales triturados o fermentados**. Sin todo eso, no es una dieta natural. Es un trozo de carne en un plato.

◆ [CLIP CORTO #6]

Error 3 — Mirar solo la proteína bruta

Que un saco de pienso ponga «32 % de proteína» en la etiqueta no te dice nada por sí solo. Lo importante es *de dónde viene* esa proteína. Un 32 % donde la mayor parte procede de soja, gluten de maíz o «harinas animales» de origen indeterminado no tiene el mismo valor nutricional que un 32 % de carne fresca y huevo. La cantidad sin la calidad, en nutrición, no significa casi nada.

Error 4 — Descartar la dieta natural por «complicada»

Es cierto que una dieta natural casera improvisada puede salir mal: déficits de calcio, exceso de hígado, falta de yodo... son errores reales y documentados. Pero descartar la dieta natural por eso es como descartar cocinar en casa porque hay quien se quema. La solución no es renunciar: es aprender o apoyarse en alguien que sepa.

Lo que sí puedes hacer hoy

No tienes que cambiarlo todo de un día para otro. Estas son cuatro acciones concretas que puedes empezar a aplicar esta semana, tengas la edad de perro que tengas y comas lo que comas ahora mismo.

◆ [CLIP CORTO #7 — ACCIONABLES]

1. Lee la etiqueta del pienso de tu perro.

Mira los **tres primeros ingredientes**. Por ley, van listados en orden de cantidad. Si los tres primeros son cereales, subproductos vegetales o «harinas» genéricas, la base de la alimentación de tu perro no es animal. Si el primero es una carne fresca claramente identificada (pollo, cordero, salmón...) y los siguientes son también de origen animal, vas mejor.

2. Calcula los hidratos reales.

Las etiquetas no suelen poner el porcentaje de hidratos. Pero puedes calcularlo aproximadamente: 100 menos la suma de proteína, grasa, fibra, ceniza y humedad. Si el resultado pasa del 30 %, ese pienso depende fuertemente del almidón.

3. Incluye pescado azul dos veces por semana.

Una sardina, una caballa o un trozo de salmón —cocido o crudo previamente congelado— dos veces por semana mejora drásticamente el aporte de omega-3 y el ratio omega-6/omega-3. Es la intervención más sencilla y rentable que puedes hacer.

4. Si decides hacer transición, hazla con cabeza.

Cambiar a alimentación natural no es echar carne cruda al cuenco mañana. Una transición correcta tarda entre 7 y 14 días, parte de proporciones bien calculadas para el peso y la edad de tu perro, y contempla la fuente de calcio, las vísceras, el pescado y la suplementación específica. Hazlo bien o hazte ayudar para hacerlo bien.

◆ [/CLIP CORTO #7]

Cierre con sentido

Tu perro no es un lobo. La domesticación lo ha cambiado de verdad: ha modificado su genética, su comportamiento, su tolerancia a vivir con nosotros, y sí, también su capacidad de digerir almidón cocido cuando hace falta.

Pero tu perro tampoco es un omnívoro de granja. Su dentición, su intestino corto, su estómago hiperácido y su metabolismo siguen siendo, en lo esencial, los de un carnívoro adaptado. Decirle al perro que coma como un cerdo de engorde porque *puede* digerir cereales es como decirle a un coche híbrido que circule solo a gasolina porque también *puede*: técnicamente funciona, biológicamente no aprovechas para lo que está hecho.

La buena noticia es que respetar la biología de tu perro no requiere ni magia, ni ideología, ni gastar una fortuna. Requiere información —que ya tienes— y, en muchos casos, una mano experta que ayude a aterrizarlo en la práctica de tu día a día.

« Una nutrición adecuada no es la que cumple el mínimo. Es la que respeta la biología. »

Si quieres seguir aprendiendo

Esta guía es la primera de una serie de materiales educativos que estamos preparando en Dieta Freya para que cualquier tutor pueda entender —de verdad y sin tecnicismos innecesarios— cómo alimentar mejor a su perro.

En próximas entregas hablaremos de errores específicos en dietas BARF caseras, de cómo leer una etiqueta de pienso a fondo, y de cómo planificar una transición segura para perros de cualquier edad.

Y si quieres aplicar todo esto a tu perro concreto y no sabes por dónde empezar, en Dieta Freya te ayudamos a diseñar un plan de alimentación personalizado, ajustado a su peso, edad, raza, nivel de actividad y particularidades. Sin improvisar y sin recetas genéricas: con la ciencia de un técnico y la cercanía de quien conoce a tu perro. Pronto compartiremos más información sobre nuestros servicios y canales para seguir la conversación. Mientras tanto, gracias por leer hasta aquí.

DF

DIETA FREYA

*Nutrición natural canina
basada en evidencia*

— Guía educativa Dieta Freya —

Documento divulgativo · Versión 1.0 · Abril de 2026

Derivado del documento técnico interno:
Fundamentos de nutrición canina — NRC 2006 · FEDIAF 2024

© 2026 Dieta Freya · Todos los derechos reservados