

DIETA FREYA

NUTRICIÓN NATURAL CANINA · BASADA EN EVIDENCIA

· · ·

Lo que tu perro come cada día *(y nadie te ha contado)*

*Una mirada honesta al pienso, a la dieta natural
y a todo lo que hay en medio*

GUÍA EDUCATIVA DIETA FREYA

Versión 1.0 · Mayo de 2026

Antes de empezar...

Si has llegado hasta aquí, es porque te importa lo que come tu perro. Quizá llevas tiempo dándole pienso de toda la vida y te ronda una duda incómoda. Quizá ya has empezado a leer sobre dieta natural y te has perdido entre opiniones encontradas. Quizá solo quieres entender, sin que nadie te venda nada.

Bienvenido. Esta guía es para ti.

Lo que vas a leer está escrito desde una premisa sencilla: **tienes derecho a entender lo que pones en el cuenco**. No vamos a asustarte, no vamos a llamarte mal tutor por usar pienso, y no vamos a vender milagros. Vamos a contarte lo que dice la ciencia, traducido a un idioma que puedas leer en el sofá con tu perro a los pies.

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.

► CLIP CORTO #1 — HOOK DE APERTURA

Imagínate esto.

**Tu perro vive doce años. Y durante esos doce años,
come exactamente lo mismo. Tres veces al día.
Cuatro mil raciones idénticas.**

Un alimento que sale de una máquina a 150 grados, con un proceso que destruye parte de las vitaminas y genera compuestos químicos que en humanos ya están bajo lupa. Y nadie se lo cuestiona, porque pone *completo y equilibrado* en la bolsa.

¿Y si esto no fuera del todo verdad?

— DIETA FREYA —

¿De qué vamos a hablar?

Esta guía no es un panfleto. Tampoco una venta camuflada. Es lo más parecido a una conversación honesta que podemos darte por escrito sobre la alimentación de tu perro.

Vamos a recorrer, juntos, seis temas que de verdad importan:

Uno. Qué es exactamente el pienso. No la versión del anuncio: la real, la de fábrica.

Dos. Qué pasa con los nutrientes cuando los sometes a 150 grados. Spoiler: no salen ilesos.

Tres. Qué le llega de verdad a tu perro de lo que pone en la etiqueta. Hay una diferencia, y es grande.

Cuatro. Qué dice la ciencia cuando se compara, perro a perro, pienso contra dieta natural.

Cinco. Cuáles son los errores más comunes que vemos cada día (y por qué no es culpa tuya cometerlos).

Seis. Qué puedes hacer, mañana mismo, sin tirar nada a la basura ni gastarte un dineral.

Si llegas al final, te llevarás algo más valioso que una recomendación: te llevarás **criterio**. Y con criterio, las decisiones que tomes serán tuyas. Que es como deben ser.

*“Los datos no obligan a cambiar de opinión.
Solo permiten formarla con honestidad.”*

1. ¿Qué es realmente el pienso que le das a tu perro?


Empecemos por lo básico, porque casi nadie lo cuenta. Un pienso comercial no es *comida deshidratada*, como muchas marcas dan a entender. Es un alimento ultraprocesado que pasa por un proceso industrial concreto llamado **extrusión**. Y conviene que sepas cómo funciona.

Imagina una máquina enorme. Por un lado entran harinas: harinas de carne, harinas de cereales o legumbres, grasas, aditivos. Todo molido finísimo, mezclado en seco. Esa pasta se calienta con vapor, y luego se mete a presión por una boquilla que la calienta todavía más, hasta entre **noventa y ciento cincuenta grados**. A veces hasta doscientos.

Cuando sale por el otro lado, la presión cae de golpe, el agua se evapora al instante y la pasta se hincha como un palomita. Eso es la croqueta. Después se seca en horno a más de cien grados, y al final se rocía con grasa y aromatizantes para que tu perro tenga ganas de comérsela. Porque, sin ese rociado, una bola de polvo gelatinizado no la quiere ningún perro del mundo.

¿Sabías que...?

Todos los piensos secos —incluidos los *grain free*, los premium, los de marcas veterinarias— necesitan obligatoriamente entre un veinte y un cincuenta por ciento de almidón. No es una elección comercial: es una necesidad técnica del proceso. El almidón es el pegamento que mantiene la croqueta de una pieza. Por eso los piensos sin cereales sustituyen el trigo por patata, guisante o lenteja: porque también son almidón. Un perro que come pienso, sea de la gama que sea, come almidón a diario en cantidades que no encontraría en la naturaleza.

 [IMAGEN: primer plano de croquetas de pienso recién salidas de la extrusora, con vapor visible, sobre fondo neutro]

Lo bueno del pienso (porque también lo tiene)

No vamos a fingir que el pienso es el demonio. Tiene virtudes reales, y conviene reconocerlas:

Es **cómodo**. Abres una bolsa, dosificas, cierras. Dura meses sin estropearse. Te vas de viaje y te lo llevas. Si tienes poco tiempo, poca cocina o poco congelador, esto pesa.

Está **regulado**. Las marcas tienen que cumplir unos mínimos europeos llamados FEDIAF —que es como decir el manual oficial de nutrición canina—. No garantizan calidad óptima, pero sí evitan que un pienso te llegue con carencias gordas.

Es **accesible**. Un pienso decente puede costar dos veces menos que una dieta natural casera. Y eso, para muchas familias, es la diferencia entre dar de comer al perro o no.

Esto importa decirlo. Si estás dando pienso porque es lo que puedes permitirte ahora, lo estás haciendo bien. Tu perro come, está sano, le quieres. Esta guía no va contra ti. Va contra los *mitos* con los que te han vendido el producto. Que es distinto.

2. El precio oculto del calor

¿Qué le pasa a un nutriente cuando lo metes en una extrusora a ciento cincuenta grados?

Spoiler: no sale exactamente como entró. Y aquí es donde empieza la parte que la industria del pienso prefiere no contarte —no porque mienta, sino porque *técnicamente cumple*—.

Cuando un alimento se calienta mucho, pasan dos cosas a la vez. Una es que se destruyen vitaminas y se degradan proteínas. La otra es que se forman compuestos químicos nuevos que *no estaban* en los ingredientes originales. Compuestos que el calor crea de la nada al reaccionar las proteínas con los azúcares.

A esto los químicos lo llaman **reacción de Maillard**. Tú la conoces de toda la vida: es lo que pasa cuando se tuesta una corteza de pan, cuando se cocina la cebolla y se vuelve dorada, cuando el café tostado huele como huele. En la cocina, eso es delicioso. En un alimento que tu perro come tres veces al día durante doce años, es otra historia.

► CLIP CORTO #2 — LA REACCIÓN DE MAILLARD

¿Sabes ese olor a tostado tan rico que tiene el pienso recién abierto? Te tengo una mala noticia.

Ese aroma no es a comida. Es a **reacción de Maillard**, que es lo mismo que huele cuando se quema el pan. Y no es solo un olor: son moléculas nuevas que se han formado por el calor. Algunas se llaman AGEs, productos de glicación avanzada. En humanos están relacionadas con diabetes, problemas renales y envejecimiento prematuro.

Tu perro come pienso tres veces al día. Cuatro mil raciones a lo largo de su vida. Cuatro mil dosis del mismo cóctel de moléculas tostadas.

Y nadie te lo cuenta porque, técnicamente, está todo dentro de los límites legales.

Cuántos AGEs come tu perro de verdad

Aquí los números, que son los que mandan. Un estudio de la Universidad de Wageningen analizó sesenta y siete piensos comerciales y midió los compuestos de Maillard que contenían. El resultado fue que un perro alimentado solo con pienso ingiere, por kilo de peso, **ciento veintidós veces más HMF** —uno de estos compuestos— que la ingesta media humana.

122x

más HMF que un humano. Cada día. Toda la vida del perro.

El motivo es simple y un poco triste: los humanos comemos cosas distintas cada día —fruta, verdura fresca, pan, pasta, ensalada, lo que sea—. Tu perro come exactamente lo mismo en cada cuenco. Lo procesado se acumula porque no hay nada que lo equilibre.

Mito vs realidad

Mito: «Si está aprobado por las autoridades europeas, es porque es seguro».

Realidad: Que cumpla los límites legales no significa que sea biológicamente óptimo. Significa que no es agudamente tóxico. Es la diferencia entre *no me va a hacer daño hoy* y *esto es lo mejor para mí a largo plazo*. Son dos cosas distintas, y conviene no confundirlas.

Y luego está la acrilamida

Otro nombre raro, pero importante. La acrilamida se forma cuando calientas mucho cualquier alimento que tenga almidón —recuerda: todos los piensos lo tienen por obligación—. La Organización Mundial de la Salud la clasifica como **«probable carcinógeno humano»**. Está en las patatas fritas. Está en las galletas tostadas. Y está en el pienso de tu perro, en cantidades que se han medido entre veinte y cuatrocientos microgramos por kilo.

¿Es una dosis letal? No. ¿Es una dosis ideal para que tu perro la coma todos los días durante doce años? Tampoco. Y esa es exactamente la pregunta que conviene hacerse.

🗒 [IMAGEN: gráfico simple comparando exposición diaria a HMF en humanos vs perros con dieta exclusiva de pienso, con tipografía Dieta Freya]

3. Lo que pone la etiqueta vs lo que le llega a tu perro

Si la etiqueta dice que tiene dieciocho gramos de lisina, ¿tu perro absorbe dieciocho gramos de lisina?

La respuesta corta es no. La respuesta larga, que es la interesante, te va a dejar con la boca abierta.

La **lisina** es uno de los aminoácidos esenciales para tu perro. Sin ella no construye músculo, no crece bien, no se recupera. Es básica. Y tiene una particularidad: por su forma química, es especialmente vulnerable al calor. Cuando un pienso se procesa, la lisina reacciona con los azúcares y queda *bloqueada*. Sigue ahí dentro de la croqueta, el laboratorio la detecta, pero el cuerpo del perro **ya no puede absorberla**.

Es como si en tu nómina pone que cobras dos mil euros, pero solo ingresan setecientos en tu cuenta. Los otros mil trescientos están en el papel, no en tu bolsillo.

► CLIP CORTO #3 — LA TRAMPA DE LA ETIQUETA

Te enseñé un truco para que mires los piensos con otros ojos a partir de hoy.

Coge una etiqueta de pienso. Mira el porcentaje de proteína. Pongamos que dice veintiocho por ciento. Suena bien, ¿verdad?

Pues bien: un estudio publicado en una revista de nutrición animal demostró que en piensos comerciales, hasta un **sesenta y dos por ciento de la lisina declarada** puede estar bloqueada por el procesado. Es decir: el laboratorio la cuenta, la etiqueta la suma a la proteína total... pero el perro no la usa.

Lo que pone en la etiqueta no es lo que le llega a tu perro. Y eso, legalmente, no se considera mentira.

Ejemplo concreto. *Imagínate a Max, un labrador de cuatro años, treinta kilos, comiendo un pienso de gama media que declara dieciocho gramos de lisina por kilo. Max necesita esa lisina para mantener su masa muscular.*

*Si ese pienso ha sufrido daño Maillard severo durante el procesado —lo cual es muy probable—, la lisina realmente disponible para Max puede ser de **siete gramos por kilo**, no de dieciocho. Max está comiendo lo que le toca, en la cantidad que le toca, pero su cuerpo está recibiendo menos de la mitad de un nutriente esencial. Y nadie en su entorno lo nota, porque Max sigue caminando, sigue ladrando y sigue moviendo la cola.*

Las vitaminas tampoco salen ilesas

El calor también destruye vitaminas. Las del grupo B —tiamina, riboflavina, ácido fólico, B12— pierden entre un quince y un ochenta por ciento durante la extrusión. La vitamina C, casi entera. La vitamina E, hasta el cuarenta por ciento.

Las marcas lo saben, claro. Por eso, después del proceso, rocían el pienso con un cóctel de **vitaminas sintéticas** que reponen lo perdido. Cumple el mínimo legal. Pero hay tres detalles que conviene que tengas en cuenta.

Uno: las vitaminas sintéticas tienen menos biodisponibilidad que las naturales. La vitamina E sintética se absorbe la mitad que la natural. La mitad.

Dos: lo que se rocía es un cálculo medio, no un ajuste exacto a tu lote. Puede compensar de más o de menos.

Tres: las vitaminas siguen degradándose mientras el saco está en el almacén, en la tienda y en tu casa. Un saco de pienso con seis meses ya tiene significativamente menos vitamina E activa que cuando salió de fábrica.

¿Sabías que...?

Cuando abres un saco grande de pienso —de quince o veinte kilos— y lo dejas dos o tres meses abierto, las grasas que recubren la croqueta se oxidan progresivamente. Al cabo de unas semanas, esas grasas pueden generar peróxidos, que son moléculas oxidadas que provocan estrés en el organismo. Para perros pequeños, comprar sacos pequeños y frecuentes puede ser nutricionalmente mejor que un saco grande «económico» que dura dos meses abierto.

4. Lo que dice la balanza (y la caca de tu perro)

¿Hay forma objetiva de medir si un alimento es mejor o peor para tu perro?

Sí. Se llama **digestibilidad**, y es probablemente la métrica más honesta que existe en nutrición. Es muy sencilla: mides cuánto come un perro, mides cuánto excreta en heces, restas, y obtienes el porcentaje del alimento que su cuerpo ha aprovechado de verdad.

No hay marketing. No hay etiquetas. Solo entrada, salida y diferencia.

Varios estudios universitarios han comparado, en perros reales y en condiciones controladas, la digestibilidad del pienso extrusionado frente a la dieta natural fresca o cruda. Los resultados son consistentes y, francamente, contundentes:

Los números, sin maquillaje

Un perro alimentado con pienso aprovecha aproximadamente el **ochenta por ciento** de la proteína que ingiere. El otro veinte por ciento se va por las heces.

Un perro alimentado con dieta natural cruda aprovecha el **noventa y dos a noventa y seis por ciento** de la proteína. La diferencia es de diez a quince puntos porcentuales. Es muchísimo.

+10 a +15

puntos porcentuales más de digestibilidad proteica con dieta natural

Pero la cosa no se queda ahí. Como tu perro está aprovechando más nutrientes, sus heces se transforman:

Defeca **menos veces al día**. De una media de 1,7 veces con pienso, a 1,2 con dieta natural.

Las cacas son **aproximadamente la mitad de grandes**. Cuarenta y siete gramos diarios con pienso, frente a veinticuatro con dieta natural.

Huelen **mucho menos**. El olor fuerte de las heces de un perro con pienso viene de la fermentación de proteínas mal digeridas. Si la digestión es eficiente, no queda casi nada que fermente.

► **CLIP CORTO #4 — LA SEÑAL QUE TU PERRO TE ESTÁ MANDANDO**

Si has cambiado alguna vez a tu perro de pienso a dieta natural, ya sabes lo que voy a contarte.

Las cacas se encogen. La frecuencia baja. El olor casi desaparece. Y mucha gente piensa: *qué raro, ¿le pasa algo?*

No le pasa nada. Está aprovechando, por primera vez, casi todo lo que come. Lo que estaba haciendo antes, en realidad, era **tirar por las heces dos de cada diez gramos** de proteína que pagabas en la bolsa.

Tu perro ya te lo ha estado diciendo. Solo había que mirar al suelo.

 [IMAGEN: ilustración minimalista comparando dos heces estilizadas, una grande y una pequeña, con la digestibilidad asociada]

5. No es todo o nada: las dietas mixtas funcionan

Aquí va una de las noticias más liberadoras de toda esta guía. Y es esta: **no tienes que elegir entre BARF puro o pienso puro**. Esa dicotomía es falsa. Y la ciencia lo sabe desde hace años, aunque casi nadie te lo cuente.

La **Universidad de Helsinki** lleva años haciendo el estudio canino-nutricional más grande del mundo, llamado proyecto DOGRISK. Más de cuatro mil perros, datos longitudinales, hallazgos publicados en revistas serias. Y uno de sus descubrimientos más interesantes es este: **basta con un veinte por ciento de alimento crudo** en la dieta de tu perro, durante su etapa de cachorro, para que en la edad adulta tenga significativamente menos problemas de piel y alergias.

20%

de la dieta como cruda ya supone beneficios mensurables a largo plazo

Léelo despacio, porque es importante. **Veinte por ciento**. No el cien. No el cincuenta. El veinte.

Eso quiere decir que si una de cada cinco comidas que le das a tu perro es comida fresca —un trozo de pollo cocido, un puñado de tripa, una sardina, un huevo crudo— ya estás haciendo algo medible por su salud futura. No tienes que tirar el pienso a la basura mañana. No tienes que comprarte un congelador nuevo. No tienes que aprenderte la composición exacta de una presa salvaje.

Solo tienes que **empezar a meter algo fresco**.

Los modelos prácticos que funcionan

Para que te orientes, estas son las tres formas más habituales de hacerlo:

El modelo **setenta-treinta**: setenta por ciento dieta natural, treinta por ciento pienso. Es el modelo de quien quiere maximizar la calidad pero necesita el pienso como red de seguridad para días complicados o viajes.

El modelo **cincuenta-cincuenta**: mitad y mitad. Buena transición desde pienso exclusivo. Captura una parte muy importante de los beneficios sin requerir un compromiso total.

El modelo **treinta-setenta**: la mayoría sigue siendo pienso, pero metes un veinte o treinta por ciento de comida fresca cada día. Es el umbral mínimo en el que la ciencia ya ve beneficio. Y es totalmente accesible para cualquier familia.

Mito vs realidad

Mito: «No se puede mezclar pienso y comida cruda en la misma comida porque se digieren distinto y le sienta mal al perro».

Realidad: No hay evidencia clínica que respalde esto en perros sanos. El estómago canino digiere perfectamente mezclas heterogéneas —es lo que pasaría con cualquier presa que su antepasado salvaje hubiese cazado, con su contenido estomacal y todo—. Mezclar formatos en una misma comida no causa problemas digestivos en perros sin patologías. Es un mito que conviene jubilar.

Los formatos disponibles, sin tecnicismos

Para que tengas la foto completa de las opciones que existen:

La **dieta cruda completa** —el famoso BARF, o ACBA en su versión española— es la opción más coherente con la fisiología de tu perro. Carne, hueso carnoso, vísceras, vegetales triturados, algo de fruta. Es la que mejor preserva todo lo nutricional.

La **dieta cocinada casera** es una buenísima opción intermedia para quien prefiere no manipular crudo. Cocción suave —vapor, hervido moderado—. Conserva la mayoría de los beneficios y elimina el riesgo microbiológico para el humano.

Las **dietas comerciales naturales** —lío-filizadas, congeladas BARF, latas de gama alta— son la versión cómoda de la dieta natural. Más caras que el pienso, pero te ahorran tener que formular tú.

Cualquiera de estas opciones, incluso en proporciones modestas, mejora lo que tu perro come hoy. La pregunta deja de ser *¿pienso o BARF?* y pasa a ser *¿cuánto fresco puedo meter, dada mi vida real?*

6. Errores que vemos todos los días

Antes de pasar a la parte accionable, queremos contarte los errores más frecuentes que cometen tutores con buena intención. No te los contamos para señalarte: te los contamos porque **nosotros también los hemos cometido**, y porque entender de dónde vienen es la mitad de la solución.

x Error 1: confiar en la palabra «completo» de la etiqueta

Es normal que pienses que un pienso «completo y equilibrado» es nutricionalmente óptimo. Te lo dice la bolsa, te lo dice el anuncio, te lo dice la veterinaria de turno. Pero, como hemos visto en esta guía, *completo* en la etiqueta significa **cumple los mínimos legales**, no es *biológicamente lo mejor para tu perro*. Son dos cosas distintas. Y la confusión es deliberada, no casual.

x Error 2: pensar que «si lleva veinte años comiendo lo mismo, es que le sienta bien»

La ausencia de problema agudo no es lo mismo que salud óptima. Un perro puede vivir doce años con pienso y morir *de viejo* sin haber estado nunca enfermo del todo. Pero también puede haber tenido una piel regular, problemas digestivos crónicos leves, sobrepeso desde los seis años o un envejecimiento más rápido de lo que le tocaba. Y todo eso lo achacas a *cosas de perros mayores* cuando en realidad parte podía evitarse.

x Error 3: cambiar de pienso en pienso buscando «el bueno»

Has probado tres marcas distintas. Cada una más cara que la anterior. *Sin cereales, premium, holístico, raza específica*. Y tu perro sigue rascándose, sigue teniendo gases, sigue sin tener el pelo brillante que tenía de cachorro. Quizá el problema no es *qué pienso*, sino que *sigue siendo pienso*. A veces, cambiar de marca es como cambiar de marca de tabaco: el problema sigue siendo el mismo.

► CLIP CORTO #5 — EL ERROR MÁS CARO

Te voy a contar el error más caro que cometen muchos tutores buscando lo mejor para su perro.

Probar y probar marcas de pienso cada vez más caras. *Premium. Sin cereales. Receta del veterinario suizo.* Treinta euros, cincuenta, setenta el saco. Y el perro sigue rascándose, sigue oliendo a perro, sigue cansado.

El problema no es *cuál* pienso. El problema, muchas veces, es que **sigue siendo pienso**. Pasar de un pienso de veinte euros a uno de sesenta es como cambiar las papitas Lays por las gourmet. Sigues comiendo papitas.

A veces, lo que el perro necesita no es otra bolsa. Es otra categoría de comida.

x Error 4: tener miedo a la dieta cruda por las bacterias

Es comprensible. Te han dicho que la carne cruda tiene salmonella y que es peligroso. Lo que no te han contado es que el estómago de tu perro tiene un pH entre **mil y diez mil veces más ácido** que el tuyo cuando come. A ese nivel de acidez, las bacterias de la carne se desactivan en minutos. El perro lleva millones de años comiendo crudo. Su biología está preparada. Lo que sí hay que tener es higiene en la cocina —la misma que tienes cuando preparas pollo para ti—.

x Error 5: pensar que la dieta natural es ideología, no nutrición

Hay un ruido enorme alrededor del BARF: extremos que dicen que el pienso es veneno, otros que dicen que la dieta cruda es una moda hippie. Los dos exageran. La dieta natural es, simplemente, alimentación basada en ingredientes frescos mínimamente procesados. Es lo que comían los perros antes de que existieran las extrusoras industriales en los años cincuenta. No es ideología: es **nutrición previa al marketing**.

7. Lo que sí puedes hacer mañana mismo

Si has llegado hasta aquí, probablemente quieras hacer algo. No tiene por qué ser radical. De hecho, **cuanto menos radical, más sostenible**. Estos son cinco pasos concretos que puedes empezar a dar desde mañana, sin tirar nada, sin gastarte una fortuna y sin pelearte con tu veterinario.

► CLIP CORTO #6 — CINCO COSAS QUE PUEDES HACER MAÑANA

Cinco cosas que puedes hacer mañana mismo para mejorar lo que come tu perro, sin cambiar nada drástico:

1

Mete una sardina o un huevo a la semana.

Una sardina pequeña, en aceite de oliva, sin sal añadida, partida sobre el pienso. O un huevo crudo entero —cáscara incluida si la trituras—. Aporta omega-3 reales y proteína biodisponible. Cuesta menos de un euro y supone una mejora medible.

2

Sustituye una comida a la semana por algo fresco.

Pollo cocido sin sal, una pechuga de pavo a la plancha sin condimentar, un trozo de calabaza al vapor mezclado con carne picada. Una sola comida. Es ese veinte por ciento que la ciencia ya considera relevante.

3

Compra sacos pequeños, aunque te salga más caro.

Si vas a seguir con pienso, deja de comprar el saco gigante por ahorro. La oxidación de las grasas tras dos meses abierto te quita más nutrientes de los que te ahorras en euros. Saco pequeño, fresco, frecuente.

4

Añade una cucharada de aceite de pescado.

Un aceite de pescado líquido, conservado en frío, añadido al cuenco a temperatura ambiente. Repone los omega-3 que el procesado del pienso ha oxidado. Notarás la diferencia en piel y pelo en cuatro o seis semanas.

5

Habla con un nutricionista canino.

Si te has quedado con ganas de dar el paso completo o parcial hacia dieta natural, busca asesoramiento profesional. Una dieta natural mal formulada es peor que un pienso decente. Una bien formulada es lo mejor que le puedes dar a tu perro.

Lo más bonito de esta lista es que no se contradicen entre sí. Puedes hacerlas todas. Puedes hacer dos. Puedes empezar por la primera y ya. Cada una, por sí sola, mejora lo que tu perro está comiendo hoy.

Y si después de todo esto decides que te quedas con el pienso porque es lo que encaja con tu vida —de verdad— está bien. Lo importante es que ahora la decisión es **tuya y consciente**, no del marketing.

Una idea final, antes de cerrar

Durante años, la conversación sobre la alimentación canina ha estado secuestrada por dos extremos. Un extremo te dice que el pienso es veneno y que cualquiera que se lo dé a su perro es un mal tutor. El otro extremo te dice que la dieta natural es una moda hippie sin base, peligrosa, irresponsable.

Los dos están equivocados. Y los dos te tratan como si fueras tonto.

La realidad, como casi siempre, es más matizada. **El pienso tiene virtudes reales** —comodidad, conservación, accesibilidad—. **Y tiene limitaciones inherentes al proceso** —pérdidas nutricionales, compuestos neoformados, monotonía biológica—. La dieta natural **tiene ventajas profundas** —digestibilidad, integridad nutricional, ausencia de Maillard— y **requiere conocimiento** para hacerse bien.

Tu perro no necesita que seas militante de nada. Necesita que **entiendas lo que pones en su cuenco**, que tengas criterio para decidir y que tomes la decisión que mejor encaje con tu realidad y la suya.

Si esta guía te ha ayudado a tener un poco más de criterio que cuando empezaste a leerla, ya ha cumplido su función.

“Tu perro no necesita que seas perfecto.

Necesita que estés informado.”

¿Y ahora qué?

Si después de leer esto quieres dar el paso —entero o a medias— y no sabes por dónde empezar, en **Dieta Freya** te ayudamos a:

→ Diseñar un plan nutricional personalizado para tu perro, basado en su raza, edad, peso y nivel de actividad.

→ Acompañarte en la transición desde pienso, gradual y sin sustos digestivos.

→ Resolver las dudas reales del día a día —cuánta cantidad, qué huesos, cómo conservar, cómo viajar—.

No vendemos milagros. Vendemos **criterio aplicado** y, sobre todo, alimentación natural bien formulada para perros reales en familias reales.

Si quieres profundizar...

Esta guía es parte de una serie de materiales educativos de Dieta Freya. Si te has quedado con ganas de más:

→ **Próximos PDFs de la colección:** «La microbiota intestinal de tu perro», «Hidratación canina: el factor olvidado», «Cachorros: la ventana nutricional crítica».

→ **Para los más curiosos:** esta guía está basada en un documento técnico interno de cuarenta páginas con todas las referencias científicas. Si quieres acceder a él, escríbenos.

→ **Web y redes:** dietafreya.com · [@dietafreya](https://www.instagram.com/dietafreya) en Instagram · contacto directo en hola@dietafreya.com

Este documento divulgativo deriva del PDF técnico interno «DietaFreya · Pienso vs dieta natural · Comparativa técnica v1.0» (abril de 2026).

DIETA FREYA

NUTRICIÓN NATURAL CANINA
BASADA EN EVIDENCIA

*«Los datos no obligan a cambiar de opinión.
Solo permiten formarla con honestidad.»*