

DF  
DIETA FREYA

*Nutrición natural canina basada en evidencia*

— GUÍA EDUCATIVA DIETA FREYA —

# Cambiar el pienso sin que sea un drama

*La guía honesta para pasar a dieta natural  
sabiendo qué esperar, qué vigilar y qué no*

Versión 1.0 · Mayo 2026

# Antes de empezar

---

Bienvenido. Si has llegado hasta aquí es porque algo te dice que la alimentación de tu perro podría ser mejor de lo que es ahora. Y probablemente tengas razón. Pero también tienes dudas, y eso es exactamente lo que vamos a resolver.

Esta guía te explica, paso a paso, cómo hacer la transición del pienso a la dieta natural sin improvisar. Sin alarmismos. Sin promesas mágicas. Con la información que necesitas para tomar una decisión tranquila.

## Una nota importante

Esta guía está pensada para informarte y ayudarte a entender mejor cómo funciona el cambio alimentario en perros. Los contenidos se basan en evidencia científica y experiencia clínica, 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.

## **"La dieta natural no le sienta a mi perro."**

Esta frase la oímos cada semana. Y casi siempre, no es verdad.

Lo que en realidad ha pasado es algo distinto: el cambio se hizo mal. Sin protocolo, sin expectativas claras, sin saber qué es normal y qué no. El perro tuvo unas heces blandas el tercer día, el cuidador se asustó, volvió al pienso. Caso cerrado.

Lo cuento así de directo porque es el error que más vemos. Y porque tiene fácil solución: saber qué va a pasar antes de que pase. Esta guía existe para eso.

© fin clip 1

# De qué vamos a hablar

---

El cambio de pienso a dieta natural es, sin discusión, el momento más delicado de toda la experiencia con alimentación natural. Es donde la mayoría de los tutores tropieza. Y es donde casi todos los problemas son evitables.

En las próximas páginas vamos a ver:

- Por qué la transición es tan importante (y qué pasa dentro del cuerpo de tu perro durante esos primeros días).
- Los **cuatro protocolos** que existen, y cuál encaja con tu perro concreto.
- Qué es **esperable** y qué es una **bandera roja**: la lista que te va a permitir dormir tranquilo.
- Los **errores más frecuentes** que cometen los tutores (con cariño, porque casi todos los hemos cometido).
- Lo que **sí puedes hacer hoy mismo**, aunque aún no hayas decidido nada.

Al final, tendrás criterio. No fórmulas mágicas: criterio. Que es lo único que de verdad te sirve cuando estás solo en casa con tu perro y unas heces raras un sábado por la noche.

[ **IMAGEN** ] Tutor mirando atento a su perro durante la cena, libreta al lado

# ¿Por qué un cambio de comida es tan delicado?

---

Imagina que llevas diez años desayunando exactamente lo mismo. Café con tostada, todos los días. Y un buen día, sin avisar, alguien te pone delante un plato de salmón con verduras al vapor. ¿Te lo comerías sin más? ¿Y si te lo comieras, te sentiría exactamente igual que el café con tostada?

Tu perro está, salvando todas las distancias, en una situación parecida cuando le cambias el pienso por dieta natural. Y su cuerpo necesita unos días para readaptarse. Eso no es un fallo del alimento ni de tu perro: es **fisiología básica**.

## Cinco cosas cambian a la vez en su cuerpo

Cuando pasas de pienso a dieta natural, no estás cambiando solo lo que come: estás cambiando cinco cosas a la vez en su sistema digestivo.

**La proporción de nutrientes.** Un pienso típico tiene mucho hidrato de carbono (cereal, patata) y proteína moderada. Una dieta natural prácticamente no tiene hidrato y sí mucha proteína y grasa. Las enzimas del páncreas tardan unas **tres semanas** en ajustarse a esta nueva proporción.

**La cantidad de agua.** El pienso seco tiene un 6-10 % de humedad. La dieta natural ronda el 65-75 %. Tu perro **beberá menos agua del cuenco** casi al instante. No es un problema: lo está bebiendo ya en la comida.

**La microbiota intestinal.** Las bacterias que viven en su intestino están especializadas en digerir lo que come habitualmente. Al cambiar la dieta, esa comunidad bacteriana se reorganiza. Se nota en los primeros días y se estabiliza en torno a las **cuatro semanas**.

**El pH del estómago.** El estómago se vuelve más ácido para procesar mejor la proteína. Esto pasa rápido: **una o dos semanas**.

**La velocidad del tránsito.** La dieta natural se digiere más a fondo. Resultado: **la mitad de heces** y de la mitad menos olor. La frecuencia baja de 2-3 veces al día a 1-2.

### ◆ ¿SABÍAS QUE...?

Las bacterias del intestino de un perro alimentado con dieta natural durante años se parecen más a las de un lobo salvaje que a las de un perro alimentado con pienso. No es una metáfora: lo han comprobado en estudios genéticos comparando ambas poblaciones (Lin et al., 2022).

Cinco cambios simultáneos. ¿Te imaginas si *tú* tuvieras que ajustar cinco cosas a la vez en tu cuerpo en una semana? Pues eso es lo que está haciendo tu perro durante los primeros días. Que las heces estén un poco distintas el día 3 no es un fallo: es la consecuencia lógica de un sistema digestivo trabajando a destajo para adaptarse.

Por eso hablamos de **protocolo** y no de *simplemente cambiar la comida*. El protocolo le da al cuerpo el ritmo que necesita para hacer estos cinco ajustes sin sobrecargarse de golpe.

[ **IMAGEN** ] Infografía de los 5 cambios fisiológicos en transición

## Los dos errores típicos de quien cambia sin información

Cuando un tutor empieza la transición sin saber qué esperar, suele caer en uno de estos dos extremos. Los dos son problemáticos. El primero es muchísimo más frecuente.

© clip 2 — LOS DOS ERRORES · contenido conceptual potente

### Error 1: el abandono prematuro

El más habitual. El perro tiene unas heces blandas el día 3, una pequeña regurgitación el día 5, el tutor se asusta, asume que *la dieta natural no le va bien*, y vuelve al pienso. Caso cerrado. La transición se ha dado por fallida sin haber empezado siquiera. Y lo que era un ajuste digestivo perfectamente normal queda registrado como *fracaso*.

### Error 2: la minimización peligrosa

El opuesto. El tutor lee en internet que *todo es detoxificación*, que el cuerpo está *liberando toxinas*, y atribuye a este proceso místico cualquier signo, incluido alguno que sí necesitaría veterinario. Es menos frecuente, pero potencialmente más grave.

© fin clip 2

#### MITO

«Lo que pasa los primeros días es la detoxificación. El cuerpo está limpiándose. Hay que dejar que ocurra.»

#### REALIDAD

No existe ningún mecanismo fisiológico llamado *detoxificación dietética*. Lo que pasa los primeros días es **adaptación enzimática y microbiana**, un proceso documentado y perfectamente medible. Algunos signos son normales y autolimitados. Otros no, y necesitan veterinario. La diferencia se aprende, no se intuye.

Entre estos dos extremos hay una vía sensata: protocolos validados, signos esperables conocidos, criterios claros para distinguir lo normal de lo patológico, y comunicación con el veterinario cuando haga falta. Eso es lo que viene a continuación.

# Los cuatro caminos para hacer el cambio

---

No hay un único protocolo de transición. Hay cuatro, y cada uno tiene su lugar. Vamos a verlos uno a uno, con el tipo de perro al que mejor le va cada uno.

## Protocolo 1. El gradual clásico (10-14 días)

Es el más conocido y el que probablemente te suena. Vas mezclando pienso y dieta natural en proporciones que cambian cada dos días: empiezas con 80% pienso y 20% natural, luego 60-40, luego 40-60, y así hasta que solo queda dieta natural.

**Le va bien a:** primer cambio dietético, perros con digestión sensible histórica, perros mayores, tutores que se enfrentan por primera vez a esto y prefieren ir despacio.

**Algo que no te cuentan tan a menudo:** en perros adultos sanos sin antecedentes, este protocolo a veces produce *más* molestias digestivas que un cambio limpio, no menos. El motivo es que el sistema digestivo está procesando dos comidas muy distintas a la vez durante varios días. La hemos llamado *doble digestión*.

## Protocolo 2. El directo con ayuno previo (24 h)

📌 clip 3 — EL AYUNO QUE ASUSTA A TODOS

Cuando le decimos a un tutor que dejar a su perro adulto sano sin comer 24 horas no solo no es peligroso, sino que *ayuda* a la transición, suele mirarnos como si estuviéramos locos. Lo entendemos.

Pero pensemos un segundo: ¿cuántas veces en la historia evolutiva de los cánidos crees que comían tres veces al día con un horario fijo? Cero. Sus presas no se entregaban en bandeja puntualmente. El perro está perfectamente adaptado a estar 24 e incluso 48 horas sin comer. Su cuerpo lo gestiona con normalidad, y de hecho, ese ayuno tiene una función técnica clara: vacía el estómago e intestino del residuo de pienso antes de que entre la nueva dieta. Sin doble digestión, sin mezcla, sin lío.

📌 fin clip 3

**Le va bien a:** adultos sanos sin antecedentes digestivos, tutores experimentados o acompañados profesionalmente.

**NO se usa en:** cachorros menores de 6 meses, perros muy pequeños (menos de 4 kilos), hembras gestantes o lactantes, perros con digestión sensible histórica, diabéticos, perros convalecientes.

### ◆ ¿SABÍAS QUE...?

El ayuno corto está documentado como herramienta terapéutica útil para **resolver desajustes digestivos transitorios** en perros adultos sanos. Es gratis, simple y, bien aplicado, muy eficaz. Nada que ver con el martirio que muchos tutores imaginan.

## Protocolo 3. El de bloques con monodieta (12 semanas)

Imagina a Luna, una perrita mestiza de 6 años que lleva toda la vida con dermatitis. Cuatro veterinarios, tres piensos hipoalergénicos, un par de tratamientos con corticoides. Sigue rascándose. Su tutora quiere probar la dieta natural, pero teme empeorar las cosas.

El protocolo por bloques está pensado para perros como Luna. Consiste en introducir **una sola proteína** y mantenerla durante dos o tres semanas. Si todo va bien, se introduce la siguiente. Y así durante doce semanas o más.

¿Por qué tan lento? Porque permite identificar con precisión cualquier intolerancia. Si en el bloque 1 (pavo) Luna está bien, sabemos que el pavo es seguro. Si al introducir conejo en el bloque 2 aparece prurito nuevo, hay un sospechoso muy claro. Es un protocolo nutricional y diagnóstico a la vez.

**Le va bien a:** perros con dermatitis sospechada de origen alimentario, antecedentes de cambios dietéticos mal tolerados, gastroenteritis recurrentes sin causa clara, prurito sin explicación, perros que han pasado por piensos hipoalergénicos sin éxito.

### MITO

*«Doce semanas para hacer un cambio de comida es demasiado. Hay que ir más rápido.»*

### REALIDAD

Una transición rápida en un perro complicado puede acabar en una recaída digestiva, una pancreatitis o un episodio de dermatitis aguda. **Comparado con esos costes**, doce semanas de paciencia con monodieta son una inversión, no una pérdida. La transición correcta es la base de los siguientes diez años de alimentación.

## Protocolo 4. La mixta sostenida (sin transición completa)

Y ahora una opción que a algunos tutores les sorprende: **no hace falta cambiar del todo**. Para muchas familias, la realidad operativa hace inviable la dieta natural completa: viajes, horarios complicados, cuidador alternativo, espacio limitado de congelador.

La buena noticia es que se puede hacer una **combinación estable** de pienso y dieta natural, y los beneficios aparecen desde proporciones modestas.

### ◆ ¿SABÍAS QUE...?

Un estudio finlandés publicado en 2021 (DOGRISK, con más de cuatro mil perros) encontró que incluir **al menos un 20% de alimento crudo** en una dieta basada en pienso reducía de forma significativa la aparición de signos cutáneos alérgicos en la edad adulta.

Traducción: no necesitas saltar al 100% para obtener beneficios. Empezar con un 20-30% ya marca diferencia.

### Tres modelos posibles

**Modelo 70/30 (predominantemente natural).** El 70% de las comidas con dieta natural, el 30% con pienso de calidad. Para tutores que quieren maximizar calidad pero conservar flexibilidad para días complicados.

**Modelo 50/50 (equilibrado).** Mitad y mitad. Una opción intermedia muy razonable.

**Modelo 30/70 (suplementación).** Base de pienso pero con una porción diaria de fresco: una sardina, un huevo crudo, una porción de hígado. Es el umbral mínimo donde se observa beneficio.

Importante: **no es necesario mezclar las dos cosas en la misma comida**. Lo habitual es separar: una comida natural y otra de pienso. La objeción de los *diferentes tiempos de tránsito* que circula por internet no tiene relevancia clínica demostrada en perros sanos.

## ¿Qué protocolo le toca a tu perro?

Aquí va la guía rápida. Recuerda: ante la duda, **siempre la opción más conservadora**. Una transición que tarda dos semanas más no es un problema. Una transición fallida sí.

SI TU PERRO ES...	PROTOCOLO RECOMENDADO	DURACIÓN
Cachorro (3-12 meses)	<b>Gradual clásico</b>	14 días
Adulto sano sin historial digestivo	<b>Directo con ayuno</b>	21 días
Adulto sano, tutor primerizo	<b>Gradual clásico</b>	10-14 días
Adulto con digestión sensible	<b>Por bloques (monodieta)</b>	12 semanas
Sénior (más de 7 años)	<b>Gradual clásico extendido</b>	14-21 días
Con sospecha de alergia alimentaria	<b>Por bloques (monodieta)</b>	12+ semanas
De familia con poca disponibilidad	<b>Mixta sostenida 50/50</b>	Indefinida
Compromiso parcial con BARF	<b>Mixta sostenida 70/30</b>	Indefinida

Como ves en la tabla, el perfil de tu perro decide casi todo. Si dudas entre dos opciones, elige la más cauta.

## Qué vas a ver, semana a semana

---

Saber qué esperar es la mitad de la batalla. Si te avisamos de que el día 3 las heces pueden estar más blandas, cuando las veas no te asustarás. Si nadie te lo dice, te pasarás la tarde googleando con el corazón en un puño.

Esta es la cronología típica de una transición bien hecha en un perro adulto sano:

### Días 1-7: la primera semana

**Días 1-2.** Su sistema digestivo está procesando una carga muy distinta. El estómago se vuelve más ácido. Las enzimas pancreáticas empiezan a reordenarse. La microbiota intestinal ya está moviéndose en las primeras 24-48 horas. **Lo verás:** apetito normal, heces aún parecidas a las de antes.

**Días 3-4.** Aquí es donde aparecen los cambios visibles. Las heces se vuelven más pequeñas, más oscuras, con un olor distinto (más fuerte de carne, menos químico). En este tramo es **perfectamente normal** que aparezcan 1-2 episodios aislados de heces blandas. Si tu perro está alegre, come bien y hace su vida normal: respira.

**Días 5-7.** Estabilización inicial. Las heces empiezan a tener el aspecto típico de dieta natural: pequeñas, firmes, oscuras. El apetito normalmente es excelente.

[ IMAGEN ] Comparación visual: heces típicas de pienso vs. dieta natural

## Semanas 2-4: estabilización

Aquí ya respiras. La mayoría de los signos transitorios han desaparecido. La microbiota se asienta en su nuevo equilibrio (los estudios disponibles sitúan la estabilización completa en torno a la cuarta semana). Las enzimas digestivas se han adaptado.

### Lo que verás:

- Heces firmes, marrones oscuras, una o dos veces al día. La mitad de volumen que con pienso.
- Apetito consolidado y entusiasta a la hora de la comida.
- Primeros signos de mejora en pelo y piel: menos descamación, primer brillo nuevo.
- Si tenía picor, primeras señales de reducción (siempre que el picor sea leve o moderado, no grave).
- Energía normal o ligeramente mayor en muchos perros.

**Punto crítico al final de la semana 4: PESAR AL PERRO.** La dieta natural se aprovecha más que el pienso, y eso significa que con la misma cantidad de gramos a veces el perro coge peso. Si ha subido más del 3-5% del peso inicial, se ajusta la ración a la baja. Si ha perdido más del 3%, se sube. Es matemática, no opinión.

## Semanas 5-8: consolidación y mejorías visibles

Esta es la fase favorita de los tutores. La dieta natural ha dejado de ser un proyecto y se ha convertido en la nueva normalidad. Las recetas semanales se hacen casi solas. Y las mejorías que tanto se prometen empiezan a notarse en serio.

- **Pelo más brillante.** Es el cambio que más comentan los tutores. No es marketing: es ratio omega-3/omega-6 mejorado.
- **Menos sarro y placa** si come hueso carnosos regularmente. Hay estudios que lo documentan (Marx 2016, Pinto 2020).
- **Musculatura más definida.** Mejor uso de la proteína disponible.
- **Reducción del consumo de agua del cuenco** (un 30-50% menos). Es fisiológico.
- **Menos olor corporal** y, frecuentemente, mejor aliento.

*"La gente dice que su perro le huele mejor a la cuarta semana de dieta natural. Es una de las cosas que más sorprende. Y es real."*

## Lo normal vs. lo que necesita veterinario

© clip 4 — BANDERAS ROJAS · contenido salvavidas

Esta es probablemente la sección más útil del documento. Memoriza, anota o pega en la nevera la diferencia entre **signos esperables** (que se autoresuelven) y **banderas rojas** (que necesitan veterinario sin demora).

Ante la duda, **siempre veterinario**. Una visita que termine con un *todo bien, sigue adelante* es información valiosa, no una pérdida de tiempo. El profesional sereno entiende perfectamente esa consulta.

© fin clip 4

### Tabla rápida: esperable vs. bandera roja

SIGNO	ESPERABLE	BANDERA ROJA
<b>Heces blandas</b>	1-3 episodios aislados, sin sangre, perro activo	Diarrea profusa más de 24h, líquida, frecuente
<b>Sangre en heces</b>	Nunca es esperable	Sangre fresca, coágulos, heces negras
<b>Vómitos</b>	1 episodio aislado en primera semana, sin afectación	Más de 2 en 24h, con sangre o decaimiento
<b>Apetito</b>	1-2 días de menor entusiasmo al inicio	Anorexia más de 24-36h (cachorro: 12h)
<b>Energía</b>	Sin cambios o ligero descenso 1-2 días	Decaimiento marcado, debilidad
<b>Hidratación</b>	Reducción de consumo de agua libre	Mucosas pegajosas, ojos hundidos
<b>Volumen heces</b>	Reducción a la mitad	Heces voluminosas, pálidas, grasientas
<b>Temperatura</b>	Normal: 38-39 °C	Más de 39,5°C o menos de 37,5°C
<b>Dolor</b>	Sin signos	Postura encogida, abdomen tenso, llanto al tocar

Tabla orientativa. Ante cualquier duda concreta sobre tu perro, prevalece siempre el criterio veterinario presencial.

## Una distinción que te va a ahorrar muchos sustos

Mucha gente llama *vómito* a cualquier cosa que el perro saque por la boca. Pero **vómito y regurgitación no son lo mismo**, y la diferencia importa mucho.

© clip 5 — VÓMITO VS REGURGITACIÓN · pedagógico clave

### Regurgitación

Es **pasiva**: el perro no se contrae ni hace esfuerzo. Sale alimento prácticamente sin digerir, en forma cilíndrica (con la forma del esófago), poco después de comer. Suele pasarle a perros que comen demasiado rápido o que tragan aire. **No es preocupante por sí misma**. Solución: comedero antivoracidad, alfombrilla de lametón, dividir en más comidas pequeñas.

### Vómito real

Es **activo**: hay arcadas, contracciones evidentes del abdomen, malestar visible. El alimento sale parcialmente digerido. Puede haber bilis amarilla o líquido blanquecino. **Un vómito aislado en un perro alegre normalmente no es grave**. Pero más de dos o tres en 24 horas, o un solo vómito con sangre o decaimiento, sí necesita veterinario.

© fin clip 5

#### MITO

*«Mi perro vomita amarillo cada mañana antes de comer. Es por la dieta nueva.»*

#### REALIDAD

Probablemente no. Eso se llama **síndrome del vómito biliar** y es relativamente frecuente en perros con un ayuno nocturno largo. Suele resolverse ofreciendo una pequeña comida tarde por la noche o muy temprano por la mañana. No tiene relación específica con la dieta natural. Si persiste varios días, veterinario.

## Los errores que vemos todos los días

---

No te lo decimos para regañarte. Te lo decimos porque casi todos los tutores hemos hecho alguno (incluidos los que llevamos años con esto). Reconocerlos es la mejor forma de no repetirlos.

### Error 1. Cambiar sin elegir protocolo

El más frecuente. *Mañana empiezo con BARF* y se sustituye un pienso por carne cruda sin más. En perros adultos sanos, a veces funciona. En sénior, cachorros, perros sensibles o tras antibioterapia, suele acabar en heces blandas, sustos y abandono. La elección del protocolo correcto al perfil concreto del perro es lo que separa el éxito del fracaso, no la suerte.

### Error 2. Asustarse con el primer signo y volver al pienso

Tu perro tiene unas heces blandas el día tercer día. Tú miras al cielo, asumes lo peor, vuelves al pienso esa misma noche. Resultado: una transición fallida que en realidad iba perfectamente. Ahora ya sabes que esos episodios aislados son **parte del proceso normal**, no una emergencia.

### Error 3. Lo contrario: minimizarlo todo

El opuesto. Tu perro lleva tres días con diarrea, está apagado, no quiere comer, y tú sigues esperando porque *en internet decían que era detoxificación*. No, eso no es detoxificación. Eso es un perro que necesita veterinario. La diferencia entre signos esperables y banderas rojas no se intuye: se aprende.

### Error 4. Cambiar de proteína cada dos días

*Es que el pollo no le gusta, le pongo pavo. Y mañana cordero.* Así nunca le da tiempo a habituarse a nada, y si aparece un signo, no hay forma de saber qué lo causó. Una sola proteína durante al menos dos semanas al principio. Después, rotación.

### Error 5. Sobrealimentar pensando que parece poca comida

La dieta natural ocupa **menos volumen** que el pienso para el mismo aporte calórico. Muchos tutores miran el cuenco, les parece poca cosa, y suben la ración. Resultado: perro que engorda en las primeras semanas. Pesa al perro al final de la semana 4 y ajusta. La báscula es tu mejor amiga.

# Lo que sí puedes hacer hoy mismo

© clip 6 — ACCIONABLES · ideal para Reels/TikTok

Aunque todavía no hayas decidido nada definitivo, hay cinco cosas que puedes hacer hoy mismo. Sin compromiso, sin riesgo, sin cambiar todavía la dieta. Solo para ir preparando el terreno.

## ✓ PARA APLICAR HOY MISMO

### 1. Pesa a tu perro y anota el peso de hoy

Sin esto no puedes saber si una transición futura le sienta bien. La báscula es la herramienta más infravalorada de la nutrición canina.

### 2. Empieza un mini-diario de heces

Durante una semana, anota: cuántas veces al día, consistencia (blandas, normales, duras), color. Te servirá como línea base. Cuando cambies, sabrás de dónde partías.

### 3. Añade una cosa fresca al cuenco esta semana

Una sardina en aceite de oliva (sin sal), un huevo crudo, un trocito de manzana sin pepitas, un poco de calabaza cocida. Sin sustituir nada: añadiendo. Es el modelo 30/70 a pequeña escala y ya empieza a aportar.

### 4. Localiza una carnicería de confianza cerca de casa

Para cuando hagas la transición de verdad, vas a necesitar carne fresca y huesos carnosos. Tener el proveedor identificado antes de empezar te ahorra mucha logística después.

### 5. Habla con tu veterinario antes de empezar

No para pedir permiso. Para que sepa lo que vas a hacer y para que tú tengas un canal abierto si surge cualquier duda. Un veterinario informado es un aliado, no un obstáculo.

© fin clip 6

# La herramienta gratuita que poca gente usa: el ayuno corto

---

© clip 7 — AYUNO TERAPÉUTICO · contraintuitivo y útil

Imagina esto: tu perro adulto, sano, ha tenido unas heces blandas hoy. No tiene fiebre, está alegre, juega normalmente. Solo unas heces blandas. **¿Qué haces?**

La respuesta más frecuente es *comprar un probiótico, hacer arroz hervido, llamar al veterinario, dar pasta digestiva*. Y la respuesta más eficaz es muchas veces más simple: **no le des de comer durante 12-24 horas**. Solo agua. Y observas.

Sí, has leído bien. Un ayuno corto. En perros adultos sanos, sin fiebre, sin vómitos, sin decaimiento, sin sangre. Es una herramienta gratuita, simple y muchas veces más eficaz que cualquier suplemento.

© fin clip 7

## Por qué funciona

El perro es un cánido descendiente de cazadores. Su metabolismo está adaptado a comidas espaciadas: en la naturaleza, las presas no se obtenían con horario fijo de oficina. Veinticuatro horas sin comer no son un drama para un perro adulto sano. Su cuerpo sabe perfectamente cómo gestionarlas.

## Cuándo Sí aplicarlo

- Episodio aislado de heces blandas en perro adulto sano sin otros signos.
- Vómito aislado en perro alegre y sin afectación.
- Como parte del protocolo directo de transición.
- Tras un exceso puntual (mucho hueso, mucha grasa).

## Cuándo NO aplicarlo (importante)

- Cachorros menores de 6 meses.
- Perros muy pequeños (menos de 4 kg).
- Perros muy mayores o con peso bajo.
- Hembras gestantes o lactantes.
- Perros diabéticos.
- Si hay cualquier bandera roja: fiebre, decaimiento, sangre, deshidratación. En esos casos, veterinario.

Bien aplicado, el ayuno corto es una de esas herramientas **aburridas, simples y muy eficaces** que casi nadie te explica porque no se vende en ningún sitio. No tiene marketing detrás. Y precisamente por eso, funciona.

### ◆ ¿SABÍAS QUE...?

Antes de probióticos, prebióticos, MOS, FOS y enzimas digestivas, lo primero que prueba un veterinario integrativo experimentado ante una indigestión leve en perro adulto sano es, muchas veces, simplemente **no darle de comer durante 24 horas**. Y observar. Es gratis y suele resolver más del 70% de los casos benignos sin necesidad de nada más.

# Para terminar

---

© clip 8 — CIERRE EMOCIONAL · idea final memorable

La transición a dieta natural no es una experiencia mística ni un acto de fe. Es un **proceso técnico**, con tiempos biológicos conocidos, signos esperables predecibles y criterios objetivos para distinguir lo normal de lo patológico.

Tratarla como tal —con protocolo, expectativas claras y respeto por el ritmo de tu perro— es lo que diferencia el cambio bien hecho del cambio improvisado. Y eso es lo que separa, en la práctica, a los tutores que llegan a la semana 8 disfrutando del nuevo perro brillante y enérgico de los que abandonaron el día 4.

*"La transición es un proceso, no un acontecimiento.  
El protocolo correcto no acelera la fisiología:  
la respeta."*

Tu perro come dos veces al día durante toda su vida. Eso son, si lo haces los números, más de cuatro mil comidas en una vida media. Dedicar dos semanas a hacer bien el cambio para que las cuatro mil siguientes sean nutricionalmente óptimas es probablemente la inversión de tiempo más rentable que puedes hacer por la salud de tu perro.

© fin clip 8

# Si quieres profundizar

---

Esta guía cubre lo esencial para que sepas **qué esperar** en una transición. Pero la transición real, la de tu perro concreto, se hace mejor con apoyo personalizado.

En Dieta Freya acompañamos transiciones todos los días. Con planes adaptados a cada perro, seguimiento semanal en las primeras cuatro semanas, y la posibilidad de derivarte a veterinario cuando corresponde. Sin promesas mágicas y sin alarmismos. Con datos.

## ¿Quieres aplicar esto a tu perro?

Si has llegado hasta aquí y crees que la dieta natural puede ser una buena opción para tu perro, pero no sabes por dónde empezar, te ayudamos a hacerlo bien.

**dietafreya.com**



Hablamos sin compromiso

## Otros materiales de esta colección

Si te ha resultado útil esta guía, en nuestra web tienes otros documentos divulgativos sobre alimentación canina natural: pienso vs. dieta natural, mitos del raw feeding, huesos carnosos, ratios y cantidades, suplementación básica.

*Documento divulgativo basado en el protocolo clínico interno «Transición de pienso a dieta natural · v1.0 · Abril 2026» de Dieta Freya. Para acceso al documento técnico completo (54 páginas, con todas las referencias bibliográficas), escríbenos.*

# Resumen de clips para edición de vídeo

Este anexo es para uso interno del equipo de producción audiovisual. Identifica los fragmentos del documento que funcionan como clips autoconclusivos para Reels, TikTok y Shorts. Cada clip está marcado en el cuerpo del documento con un símbolo verde discreto  *clip N* al inicio y  *fin clip N* al final.

#	TÍTULO DEL CLIP	SECCIÓN	DURACIÓN
1	<b>HOOK - "La dieta natural no le sienta a mi perro"</b>	Apertura — pág. 3	~30 s
2	<b>Los dos errores típicos del cambio mal hecho</b>	Sección 1 — pág. 7	~60 s
3	<b>El ayuno previo que asusta a todos</b>	Sección 2 — pág. 9	~45 s
4	<b>Banderas rojas: lo que sí necesita veterinario</b>	Sección 4 — pág. 15	~40 s
5	<b>Vómito vs regurgitación: la diferencia clave</b>	Sección 4 — pág. 16	~50 s
6	<b>Cinco cosas que puedes hacer hoy mismo</b>	Sección 6 — pág. 18	~75 s
7	<b>La herramienta gratuita: el ayuno corto</b>	Sección 7 — pág. 19	~55 s
8	<b>Cierre: cuatro mil comidas en una vida</b>	Cierre — pág. 21	~60 s

**Total: 8 clips - ~7 minutos de material para vídeo corto.**

Las duraciones son orientativas, asumiendo lectura locutada a ritmo natural. Para vídeo largo (formato YouTube), el documento entero genera entre 12 y 16 minutos de guion locutable continuo.

# DF

## DIETA FREYA

*Nutrición natural canina basada en evidencia*

*"Te lo contamos con datos, no con miedo.  
Tú decides."*

[dietafreya.com](http://dietafreya.com)

Versión 1.0 · Mayo 2026 · © 2026 Dieta Freya