

Manteniendo a su Mascota en un Peso Saludable

- Casi el 50% de los perros y gatos adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos.
- La obesidad aumenta el riesgo de otros problemas de salud graves.
- Siga los consejos de su veterinario sobre qué dieta alimentar a su mascota, cuánto y con qué frecuencia.
- Déle a su mascota muchas oportunidades para el ejercicio regular que sea apropiado para su edad y estado de salud.

..... **¿Por que hay que vigilar el peso de su mascota**

La obesidad en mascotas se ha convertido en un problema muy común. Los estudios muestran que casi el 50% de los perros y gatos adultos en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesos, y ese porcentaje aumenta entre las mascotas de más edad. La obesidad aumenta el riesgo de otros problemas de salud graves, como la osteoartritis, la diabetes (en gatos), las enfermedades cardíacas y respiratorias, y muchos tipos de cáncer. Las mascotas con sobrepeso también tienen un mayor riesgo de complicaciones durante la anestesia si tienen que someterse a una cirugía u otros procedimientos. Y si una mascota ya tiene un problema de salud, la obesidad hace que el problema sea mucho más difícil de manejar. El exceso de peso también puede reducir el nivel de energía de su mascota y obstaculizar su capacidad para disfrutar de un estilo de vida activo con usted y su familia.

¿Qué causa el aumento de peso?

En pocas palabras, un animal aumenta de peso cuando come más calorías de las que quema durante las actividades normales o ejercicio. Los factores que pueden contribuir al aumento de peso incluyen:

- La sobrealimentación o comer en exceso
- La inactividad o bajos niveles de actividad
- Raza
- Edad
- Estado de reproducción (intacto o esterilizados/castrados)
- Enfermedades preexistentes (por ejemplo, hipotiroidismo, diabetes mellitus, enfermedad de Cushing)

Ciertas razas, especialmente las más pequeñas, son más propensas a tener sobrepeso u obesidad, al igual que muchos animales mayores.

Cómo evaluar el peso de su mascota

Ya sea que su mascota es un perro o un gato, e independientemente de su tamaño o raza, usted debe poder sentir—pero no ver—sus costillas. Poder sentir algunas costillas es un signo de que su mascota está en un peso saludable. Además, si su mascota está en un peso saludable, debe tener una clara “cintura”, donde el cuerpo se estrecha, justo detrás de la caja torácica y delante de los miembros posteriores, cuando se ve desde arriba. Cuando se ve desde el costado, el abdomen de su mascota debe estar un poco recogido detrás de la caja torácica. Si su mascota tiene depósitos de grasa sobre la espalda y en la base de la cola, o si no tiene una cintura o un recogimiento abdominal, lo más probable es que tenga un problema de peso.

Los veterinarios suelen utilizar una medida llamada *escala de condición corporal* o *índice de condición corporal* para determinar si una mascota está baja de peso, tiene sobrepeso, o está bien. Su veterinario puede utilizar esta escala para mostrar lo que se debe buscar al revisar el peso de su mascota.

Leyendo las etiquetas

Bajo las regulaciones de la Administración Federal de Alimentos y Drogas (FDA), todos los alimentos para mascotas deben incluir un listado de sus ingredientes y un análisis garantizado de la cantidad de proteínas, grasas y otros nutrientes importantes en él. La lectura de los porcentajes puede ser complicado, por lo que una de las maneras más rápidas de evaluar la calidad de una dieta es mirar la lista de ingredientes. Por ley, el fabricante de alimentos para mascotas debe indicar los ingredientes por peso. Para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de alimentos para mascotas, visite <http://www.fda.gov/AnimalVeterinary/ResourcesforYou> y haga clic en “Pet Food Labels—General” bajo “Information for Consumers Fliers.”

Cuidados para la Salud

Sepa lo que usted alimenta

El exceso de peso se debe generalmente a un problema muy sencillo—demasiada comida! Las golosinas y otras delicias tienen también mucha culpa. Aunque los alimentos para mascotas comercialmente producidos deben cumplir las normas nutricionales de la AAFCO (Asociación de Funcionarios Estadounidenses de Control de Alimentos) que aseguran que su contenido de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua están en las proporciones adecuadas, las golosinas a menudo no son nutricionalmente completas y balanceadas y pueden contener una gran cantidad de calorías. Por lo tanto, es importante estar consciente de cuanto está comiendo su mascota cada día. Esta información puede ayudar a su veterinario si él o ella determina que su mascota necesita bajar de peso.

Para controlar cuanto come su mascota, puede ser útil que su familia tenga un “diario de comida.” Todos en la familia deben anotar cuánto le están dando a su mascota cada vez que la alimentan. Las golosinas cuentan; también lo hacen las recompensas dadas durante las sesiones de entrenamiento o para ayudar que la mascota tome sus medicamentos.

También es importante alimentar a su mascota la comida adecuada para su especie, edad y tamaño. Por ejemplo, un perro o un gato adulto no debe ser alimentado con una formulación para cachorros o gatitos. Pregúntele a un profesional veterinario sobre qué productos ofrecen la combinación perfecta de nutrición para su mascota, y cuánto y con qué frecuencia la debe alimentar. La mayoría de las dietas vienen con normas de alimentación, pero cada mascota es diferente. Su veterinario puede hacer recomendaciones específicas para su mascota.

El dar alimentos de “personas” a las mascotas puede no sólo contribuir al aumento de peso, sino también causar otros problemas médicos. Algunos alimentos que son perfectamente saludable para las personas, como las uvas, pueden ser tóxicos para las mascotas. Incluso los

alimentos que no son tóxicos pueden contribuir a problemas estomacales, alergias alimentarias u otros problemas para las mascotas. Además, el dar comida de la mesa a una mascota que ya está recibiendo un alimento nutricionalmente balanceado cambia el “balance” de la dieta del animal. Consulte con su veterinario antes de dar cualquier alimento humano a su mascota.

Una nota sobre el ejercicio

También es esencial darle a su mascota muchas oportunidades para el ejercicio regular que sea apropiado para su edad y estado de salud. Un caminata vigorosa diaria—si es aprobada por su veterinario—es un excelente punto de partida para muchos perros. La mayoría de gatos no van a tolerar una caminata con correa, pero los períodos de juego regulares con juguetes divertidos, como un puntero de luz o una pelota lanzada, pueden proporcionar niveles satisfactorios de actividad y ayudar a mantener su salud.

Evitando la batalla del peso

- Alimente una dieta bien balanceada, aprobada por el veterinario. Si es necesario, provea una dieta baja en calorías.
- Cuando usted dé golosinas a su mascota, dele golosinas saludables.
- Consulte con su veterinario antes de darle a su mascota algún alimento humano.
- Asegúrese de que su mascota haga suficiente ejercicio apropiado para su edad y salud.
- No permita que su mascota tenga acceso ilimitado a su comida—propio o de otra mascota!
- Asegúrese de que todos los miembros de la familia estén de acuerdo en cuanto a la alimentación y las golosinas de su mascota.