



Guía Integral de Bienestar Felino

Nutrición, conducta y salud: enfoque basado en evidencia para el bienestar de tu gato



CONTENIDO ALINEADO CON GUÍAS VETERINARIAS INTERNACIONALES

Preámbulo

Si estás leyendo esto, es porque hay un gato en tu vida que te importa. Puede que acabe de llegar a tu casa, que lleve contigo quince años, o que simplemente sientas que quieres entenderlo un poco mejor. Sea cual sea tu punto de partida, esta guía está pensada para ti.

Vivir con un gato es convivir con un animal que apenas ha cambiado en miles de años, aunque duerma en tu sofá y coma de un plato. Sigue siendo, en el fondo, un cazador solitario con instintos muy concretos. Muchas de las cosas que a veces nos desconciertan de su comportamiento (que rechace una comida nueva, que arañe el sillón, que se esconda cuando llega una visita, que odie la transportadora) tienen una explicación biológica real. Entenderla es el primer paso para cuidarlo mejor.

Esta guía no busca convertirte en veterinario. Busca darte las herramientas para hacer mejores preguntas en la consulta, detectar a tiempo las señales que importan, y tomar decisiones informadas en el día a día: qué darle de comer, cómo organizar tu casa, cómo jugar con él, cómo leer lo que te está diciendo con su cuerpo.

En PetCare Cats creemos que un mejor cuidado empieza con mejor información. Por eso trabajamos revisando literatura científica y guías veterinarias internacionales (AAFP, ISFM, AAHA, WSAVA, FEDIAF, iCatCare, entre otras) para traducirlas a un lenguaje que cualquier tutor pueda entender y aplicar en casa, sin perder el rigor de la fuente original. Al final de cada capítulo encontrarás la bibliografía completa, por si quieres profundizar o compartirla con tu veterinario.

Gracias por cuidar tan bien a tu gato como para llegar hasta aquí.



*Síguenos en nuestras redes sociales
para más contenido educativo.*



@petcare_cats



@PetCare



@petcare_cats



@PetCare_Cats



Aviso Legal

La información contenida en esta guía tiene fines exclusivamente educativos e informativos, y fue elaborada como recurso para cuidadores a partir de guías veterinarias internacionales y literatura científica revisada por pares, vigente al momento de su publicación. No sustituye el criterio profesional de un veterinario, quien es siempre la persona indicada para evaluar, diagnosticar y tratar a tu gato de forma individual: ningún contenido de este material debe interpretarse como diagnóstico, tratamiento o indicación veterinaria individualizada. Cada gato es distinto, y solo un veterinario que lo haya examinado puede evaluar su situación de salud concreta.

Ante cualquier señal de enfermedad, dolor, urgencia, o cambio de comportamiento que te preocupe, contacta siempre con tu veterinario de confianza o con un centro de urgencias veterinarias. No retrases la atención profesional por aplicar recomendaciones de este u otro material educativo.



Cómo Usar Esta Guía

A lo largo del libro vas a encontrar varios tipos de recuadros. Conocerlos de antemano te ayuda a sacarles el máximo provecho:

Alerta Veterinaria

Marca información sobre riesgos reales, urgencias o señales que requieren atención veterinaria. Si ves este recuadro, vale la pena leerlo con calma, incluso si tu gato está bien ahora mismo: te ayuda a reconocer una situación seria si alguna vez aparece.

¿Sabías que...?

Datos curiosos y contexto que ayudan a entender por qué tu gato hace lo que hace. No son imprescindibles para el cuidado diario, pero cambian la forma en que lo miras.

Para quien quiera profundizar...

Contenido más técnico, con mecanismos biológicos o detalles de los estudios citados. Puedes saltarte estos recuadros sin perder nada esencial, o leerlos si te gusta entender el "por qué" detrás de cada recomendación.

Tablas, Infografías y Check List

Pensadas para consultar rápido, sin releer el capítulo entero. Muchas puedes usarlas directamente en casa o llevarlas impresas a tu próxima cita veterinaria.



Esta guía se complementa con un set de plantillas imprimibles, diseñadas para que todo lo que acabas de aprender se convierta en hábito, no solo en teoría. Constituyen la parte accionable de esta guía, pensada para vivir pegada a tu refrigerador, dentro de la bandeja del transportín o en la primera página de la carpeta de tu gato.

Con ellas puedes llevar un registro claro y consistente de lo que de verdad importa: su alimentación y medicación día a día, su peso y condición corporal a lo largo del tiempo, su consumo de agua, su nivel de actividad, y su historial médico completo en un solo lugar, listo para llevar a cualquier consulta o compartir con un veterinario nuevo sin tener que reconstruir la memoria de años.

También encontrarás herramientas pensadas para los momentos en que no hay tiempo de pensar: una ficha de emergencia con los contactos que necesitas a mano antes de que los necesites.

Esa constancia es, precisamente, lo que marca la diferencia entre "cuidar a un gato" y cuidarlo bien: un registro sostenido en el tiempo te permite detectar cambios sutiles (un par de gramos de menos, un vaso de agua de más) mucho antes de que se conviertan en un problema. Es prevención real, hecha con papel y quince minutos a la semana.



Índice de Capítulos

Capítulo 1: Nutrición e Hidratación Felina

1.1 El gato como carnívoro estricto: bases evolutivas, adaptaciones metabólicas y fisiología nutricional	01
1.2 Requerimientos nutricionales por etapa de vida felina	02
1.3 Peso y condición corporal	10
1.4 Cómo leer la etiqueta de un alimento	14
1.5 Alimentos peligrosos para tu gato	18
1.6 Hidratación felina	21

Capítulo 2: Enriquecimiento Ambiental

2.1 El entorno que tu gato necesita	25
2.2 Catificación del hogar	26
2.3 El arenero	27

Capítulo 3: Juego y Estimulación Física

3.1 El juego como medicina preventiva	32
3.2 Enriquecimiento cognitivo de tu gato	35
3.3 El juego como gasto energético	37
3.4 Adaptación física según estilo de vida	38

Capítulo 4: Conducta Felina

4.1 Cómo se comunica tu gato	40
4.2 Estrés felino	41
4.3 Convivencia entre gatos	42

Capítulo 5: Visitando al Veterinario

5.1 Visita al veterinario sin miedo	48
5.2 Cuidados preventivos en tu gato	50
5.3 Qué preguntarle al veterinario	50
5.4 Medicando a tu gato en casa	51



Nutrición e Hidratación Felina

El gato como carnívoro estricto: bases evolutivas, adaptaciones metabólicas y fisiología nutricional

Empecemos por algo que cambia por completo cómo debes pensar en la comida de tu gato: no es un perro pequeño, y tampoco es un omnívoro con preferencia por la carne. Es un carnívoro estricto (también llamado "carnívoro obligado"), lo que significa que su cuerpo necesita nutrientes que solo existen en tejido animal para funcionar con normalidad. No es una preferencia de sabor. Es biología.

Esto tiene una consecuencia práctica directa: la calidad y el origen de la proteína en la comida de tu gato no es un detalle de marketing, es una condición de salud.

Los ancestros del gato doméstico, se especializaron durante millones de años en una dieta compuesta casi exclusivamente por presas pequeñas: roedores, aves, insectos y reptiles. Una presa entera de este tipo aporta, de forma natural, un perfil nutricional muy particular: proteína animal abundante, grasa moderada-alta, prácticamente ausencia de carbohidratos digeribles, y concentraciones elevadas de nutrientes que en otros mamíferos se sintetizan internamente (taurina, arginina, ácido araquidónico, vitamina A preformada) porque la propia presa ya los contiene en grandes cantidades.

Desde una perspectiva de economía metabólica, mantener la maquinaria enzimática necesaria para sintetizar un nutriente que siempre llega "gratis" a través de la dieta representa un coste energético innecesario. La selección natural tiende a eliminar funciones redundantes con el tiempo. Así, a lo largo de la evolución felina, los genes que codifican ciertas enzimas clave (implicadas en la síntesis de arginina, en la conversión de betacaroteno a vitamina A, o en la elongación de ácidos grasos esenciales) perdieron actividad o se silenciaron parcialmente. El resultado es el animal que tenemos hoy: un organismo perfectamente adaptado a una dieta carníca, pero vulnerable cuando esa dieta se sustituye por fórmulas de base vegetal mal equilibradas.



¿Sabías que...?

El estómago de un gato tiene una capacidad de apenas 300-350 ml, el equivalente a un vaso de agua. Por eso, en su ambiente natural, un gato no hace "tres comidas al día": realiza entre 10 y 20 pequeñas cacerías repartidas en 24 horas. Comer poco y seguido no es un capricho de tu gato: es su diseño biológico.

¿Por qué mi gato no puede llevar una dieta vegetariana o vegana?

Un gato depende de un flujo constante de proteína animal, no como opción, sino como su única fuente de varios nutrientes esenciales. A diferencia de una persona o un perro, el hígado del gato no "ahorra" proteína cuando la dieta tiene poca: sigue consumiéndola al mismo ritmo, incluso durante una enfermedad o un ayuno. Esto significa que si un gato deja de comer por más de uno o dos días, su cuerpo empieza a usar su propio músculo como fuente de energía.

Los nutrientes que tu gato no puede fabricar por sí mismo:

Hay un puñado de nutrientes que el cuerpo de tu gato no logra producir en cantidad suficiente, así que deben llegar completos a través de la comida, todos los días. Si faltan, no es un problema menor de "falta de vitaminas", cada uno de estos tiene consecuencias serias y bien documentadas.



Alerta Veterinaria

La arginina es la más urgente de todos. Si un gato come una sola vez sin nada de arginina (por ejemplo, en un ayuno prolongado o una dieta mal formulada) puede desarrollar en cuestión de horas una intoxicación interna grave (el cuerpo no logra eliminar el amoníaco de la digestión). Los signos incluyen babeo excesivo, descoordinación al caminar y, en casos graves, convulsiones. Es una de las razones por las que nunca se debe dejar a un gato sin comer por más de 24 horas, y por las que cualquier "dieta casera" para gatos debe ser diseñada o revisada por un veterinario con formación en nutrición clínica.

Para quien quiera profundizar...

La mayoría de los mamíferos sintetiza arginina en el intestino a partir de otros aminoácidos (ornitina y citrulina). El gato carece de actividad funcional de dos enzimas intestinales clave para ese proceso, por lo que depende enteramente del aporte dietético directo. Algo similar ocurre con la taurina: el gato tiene una capacidad muy limitada de fabricarla a partir de metionina y cisteína, y además pierde una parte constante por vía digestiva, lo que hace que cualquier pérdida no se compense fácilmente. Con el ácido araquidónico ocurre otro tanto: dos enzimas (Delta6 y Delta5-desaturasa) que en otros mamíferos convierten grasas vegetales en araquidónico están prácticamente inactivas en el hígado felino, así que ese nutriente debe llegar ya formado, exclusivamente desde grasa animal.

El gato tampoco puede convertir el betacaroteno de las zanahorias en vitamina A, la necesita ya preformada, de origen animal (hígado, grasa de pescado, yema de huevo), así mismo ocurre con la vitamina D, la cual, a diferencia de otros mamíferos, la piel del gato no la fabrica con el sol, depende 100% de la dieta.



NUTRIENTE	¿PARA QUÉ LO NECESITA?	¿QUÉ PASA SI FALTA?
Taurina	Corazón, visión, reproducción, sistema inmune	Ceguera y un tipo de insuficiencia cardíaca, (ambas reversibles si se corrige a tiempo), Fallos reproductivos y del desarrollo fetal
Arginina	Eliminar desechos tóxicos de la digestión	Trastornos en la excreción de amoniaco y Neurotoxicidad
Ácido araquidónico (un tipo de grasa)	Piel, reproducción, respuesta inmune	Problemas de piel, fallas reproductivas, trastornos inmunológicos
Vitamina A (ya activa, no betacaroteno)	Visión, piel, sistema inmune, reproducción	Ceguera, trastornos inmunológicos y fallas reproductivas
Vitamina D	Huesos, calcio	Trastornos del metabolismo fosfo-cálcico, trastornos en la mineralización del esqueleto
Niacina (B3)	Producción de energía celular	Trastornos en procesos metabólicos

Tabla 1: Los nutrientes que tu gato no puede fabricar.

Todos estos nutrientes están presentes en cantidad adecuada en cualquier alimento comercial que cumpla los estándares AAFCO o FEDIAF para gatos, no requieren suplementación adicional en un gato sano con una dieta completa y balanceada.

Utilización de carbohidratos: tolerancia, no requerimiento.

El gato no tiene un requerimiento dietético de carbohidratos. Ningún perfil nutricional de referencia (NRC, AAFCO, FEDIAF) establece un mínimo de carbohidratos para el gato, a diferencia de lo que ocurre con proteína, grasa y determinados micronutrientes. Esto no significa que el gato sea metabólicamente incapaz de digerirlos. Ellos pueden digerir y absorber almidón cocido con una eficiencia razonable cuando la cantidad no es excesiva, y utilizan la glucosa resultante con normalidad a nivel celular. Lo que sí está limitado es la capacidad de manejar cargas elevadas y sostenidas de carbohidratos de forma eficiente, debido a la baja actividad de amilasa pancreática y a las particularidades de su regulación de la glucemia.

¿Qué significa esto para la alimentación diaria de tu gato?

- Una dieta vegana o vegetariana no puede, con el conocimiento científico actual, cubrir de forma segura las necesidades de un gato sin una suplementación sintética muy específica y supervisada por un veterinario.
- Las dietas caseras, aunque bienintencionadas, son un riesgo real si no fueron diseñadas o revisadas por un especialista en nutrición clínica veterinaria.
- La calidad y el origen de la proteína en un alimento comercial importan tanto como la cantidad total, de esa proteína depende que tu gato reciba los aminoácidos específicos que necesita.
- Un alimento con declaración de adecuación nutricional AAFCO o FEDIAF para gatos ya está formulado para cubrir todos estos requerimientos, no necesitas calcularlo tú mismo.

Requerimientos Nutricionales por Etapa de Vida Felina

Tu gato no come igual toda la vida

Así como tú no comes lo mismo a los 5 años que a los 50, las necesidades nutricionales de tu gato cambian de forma real y medible a lo largo de su vida. Un alimento perfecto para un gatito puede quedarse corto para un gato senior, y viceversa. En este libro dividimos la vida de tu gato en 6 etapas, siguiendo la clasificación de iCatCare (la organización veterinaria felina de referencia internacional), porque ofrece la resolución más útil para saber exactamente qué necesita tu gato en cada momento.



¿Sabías que...?

Vas a encontrar dos formas distintas de clasificar la edad de un gato en internet y en el veterinario: una de 4 etapas y otra de 6. Ambas son correctas, simplemente responden a objetivos distintos. La de 4 etapas (usada por asociaciones veterinarias para manejo clínico general) es más simple; la de 6 etapas que usamos en este libro da más detalle, algo especialmente útil en el primer año de vida, cuando las necesidades de tu gato cambian muy rápido.



Las 6 Etapas de la Vida de tu Gato: Guía de iCatCare para Cuidadores



Etapa Kitten / Gatito (0-6 meses)

Es la etapa de crecimiento más intensa de toda la vida de tu gato. Se caracteriza por una tasa de crecimiento longitudinal acelerada, un alto gasto metabólico basal y un desarrollo neurocognitivo e inmunitario crítico. Un gatito puede multiplicar su peso al nacer varias decenas de veces en pocos meses, para lograrlo, necesita muchas más calorías y nutrientes por cada gramo de su peso que un gato adulto.

Lo esencial de esta etapa:

- Usa siempre alimento etiquetado como "kitten", "crecimiento" o "todas las etapas de vida", un alimento solo de "mantenimiento adulto" no cubre lo que tu gatito necesita para crecer bien.
- La arginina (en cada comida) y la taurina son innegociables para el desarrollo del corazón y la vista.
- El DHA (un tipo de grasa) es clave para el desarrollo cerebral y visual, presente en alimentos formulados específicamente para gatitos.
- Monitorizar la condición corporal de forma periódica junto con el equipo veterinario

- Debido a su estómago pequeño y su elevado requerimiento energético relativo, un gatito necesita comer varias veces al día, no una o dos porciones grandes.
- Introduce alimento húmedo y seco desde el destete, para que tu gato acepte ambos formatos en el futuro (esto facilita mucho el manejo si algún día necesita una dieta específica).

Objetivos nutricionales de la etapa

- Sustener una tasa de crecimiento adecuada sin favorecer un exceso de aporte energético que predisponga a sobrepeso desde edades tempranas.
- Garantizar el aporte de aminoácidos esenciales (arginina, taurina) y ácidos grasos de cadena larga en cantidades suficientes para el desarrollo neurológico, visual e inmunitario.
- Establecer, mediante la introducción temprana de distintas texturas y formatos (húmedo y seco), hábitos alimentarios e hídricos favorables a largo plazo.
- Apoyar la mineralización ósea mediante un equilibrio adecuado de calcio y fósforo, evitando tanto la deficiencia como el exceso de suplementación mineral no supervisada.

PROBLEMA	RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN
Retraso o alteración del crecimiento	Alimentación con dietas no formuladas para crecimiento, o restricción calórica inadecuada
Trastornos digestivos (diarrea)	Introducción de leche de vaca, cambios bruscos de dieta, parasitosis concomitante
Alteraciones óseas del desarrollo	Desequilibrios en la relación calcio:fósforo, sobre todo en dietas caseras no formuladas profesionalmente
Sobrepeso precoz	Sobrealimentación calórica relativa desde el destete, con impacto potencial sobre el riesgo de obesidad adulta

Tabla 2: Enfermedades y problemas frecuentes asociados a la nutrición en la etapa Kitten