

Guía rápida de calorías para perros y gatos

Cuánto necesitan y cuánto suman los alimentos que compartimos

El pan de las onces, una galleta o un pedacito de pollo también aportan calorías. Para evitar excesos, deben contarse y restarse de la ración principal.

Calorías diarias y máximo para premios

Perros adultos	Peso	Calorías al día	Máx. Extras (10%)
Mini	2 kg	140 - 177	14 - 18 kcal
Pequeño	5 kg	280 - 351	28 - 35 kcal
Mediano	10 kg	470 - 590	47 - 59 kcal
Mediano- Grande	15 kg	640 - 800	64 - 80 kcal
Grande	20 kg	790 - 993	79 - 99 kcal
Muy grande	30 kg	1.080 - 1.346	108 - 135 kcal
Gigante	40 kg	1.340 - 1.670	134 - 167 kcal

Referencias para adultos sanos en condición corporal ideal. Las necesidades reales pueden cambiar por actividad, edad, esterilización o salud.

2. Alimentos cotidianos que también cuentan

Pan blanco  ≈ 70 kcal	Galleta  ≈ 75 kcal	Pollo cocido  ≈ 47 kcal	Queso Cheddar  ≈ 113 kcal	Jamón Cocido  ≈ 29 kcal	Huevo Cocido  ≈ 39 kcal
Arroz Cocido  ≈ 39 kcal	Atún en agua  ≈ 35 kcal	Mantequilla de Maní  ≈ 29 kcal	Banano  ≈ 18 kcal	Manzana  ≈ 10 kcal	Zanahoria  ≈ 8 kcal

Ejemplo: en un perro de 5kg, una galleta de 75 kcal puede representar entre el 21% y el 27% de todas sus calorías del día, supera el 10% recomendado para extras.



3. Mi cálculo diario

Mascota		Meta diaria	
Perro / Gato		Alimento seco	
Peso		Alimento húmedo	
Edad		Pan / Galletas	
Actividad	Baja / Media / Alta	Otros extras	
		Porción final	

Calorías disponibles para el alimento seco = meta calórica diaria – (calorías del alimento húmedo + calorías de los premios + calorías de otros alimentos).

4. Registro de 7 días

Día	Seco	Húmedo	Pan / Galleta	Otros extras	Observaciones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

5. Reglas para compartir comida

Cuenta todo	Pan, galletas, pollo, queso y otros extras forman parte del total diario.
Descuéntalo	Si das un extra, reduce las calorías equivalentes de la ración principal.
Porciones pequeñas	Para una mascota pequeña, un bocado humano puede ser una gran parte de su día.
Sin condimentos	El pollo, arroz o huevo deben ir sin sal, salsas, piel, huesos ni aceite.
Revisa etiquetas	Las calorías cambian según la marca, tamaño y preparación.
Evita alimentos	No des chocolate, uvas o pasas, cebolla, ajo, xilitol, alcohol ni cafeína.

Importante: estas cantidades son orientativas. Si tu mascota tiene sobrepeso, una enfermedad, está gestante, en crecimiento o es senior, consulta al médico veterinario antes de ajustar su alimentación