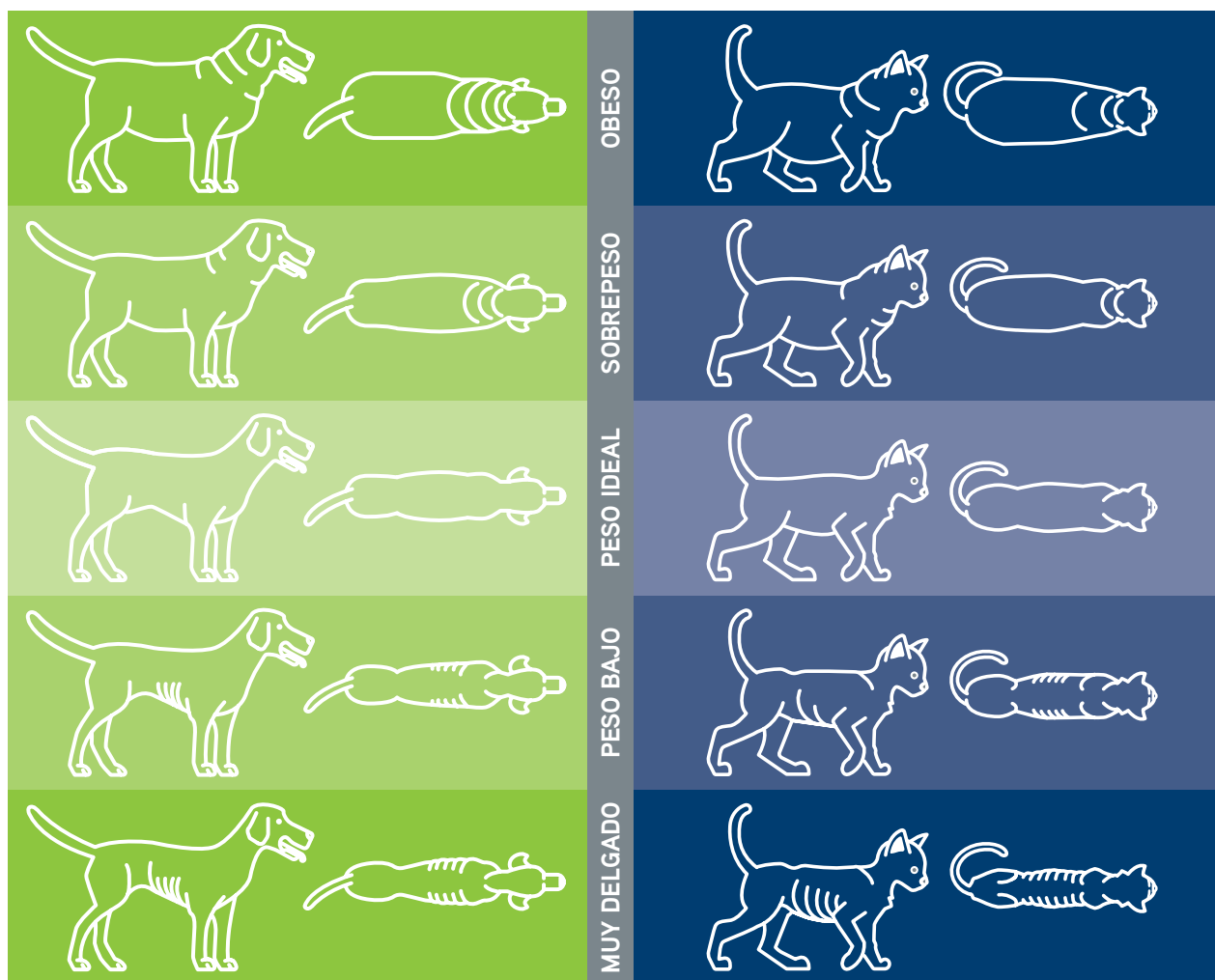


CALIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN DEL CUERPO DE UNA MASCOTA



LA COMIDA NO ES AMOR

Existen muchas maneras mejores para demostrar su amor por su mascota que los bocadillos, como tiempo de calidad y juego. Lo que más desea su mascota, más que la comida o los premios, es su atención, la interacción y el afecto. Siempre que su mascota suplique o lllore por comida, trate de llevarla a pasear o a jugar. Las recompensas positivas de elogio, caricias y juegos son componentes cruciales de una relación y estilo de vida saludables. Si su mascota recibe principalmente recompensas en forma de comida en lugar de su interacción, comenzará a confiar en la comida para sentirse cómoda en vez de sus caricias.

El mejor juego para su perro es una caminata enérgica. De 15 a 30 minutos por día es un tiempo adecuado para la mayoría de los perros. Las razas más grandes o más activas pueden requerir hasta una hora o más por día de actividad vigorosa para mantenerse saludables y mentalmente despiertos. A los gatos les gusta cazar y perseguir, así que trate de esconderles su comida o colóquela lejos de su área de dormir. Utilice juguetes que sean apropiados y seguros para gatos, como bolsas de papel, linternas, pelotas o juguetes con plumas. Experimente con los juguetes y comprenda que lo que puede ser interesante para su gato hoy podría ser aburrido mañana.

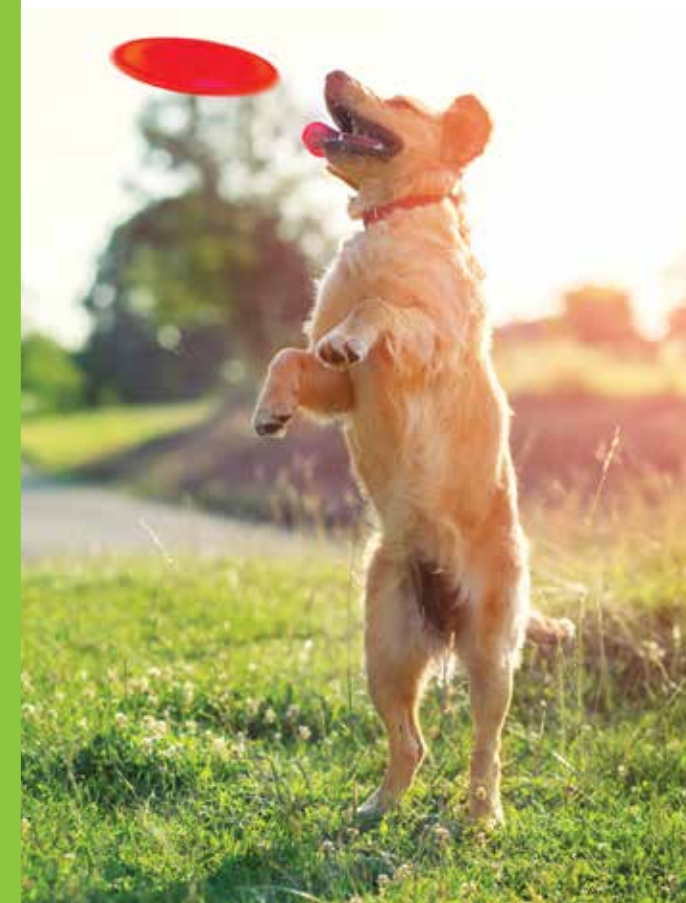
Para más información, visite:

www.avma.org

www.petobesityprevention.com

PESO SALUDABLE DE SU MASCOTA

Presentado por su veterinario y por la American Veterinary Medical Association



www.avma.org | 800.248.2862



LOGRAR Y MANTENER

un peso saludable reduce el riesgo de que su mascota contraiga enfermedades y sufra de lesiones, y contribuye a una mejor calidad de vida y una mayor expectativa de vida.

¿CÓMO PUEDO SABER SI EL PESO DE MI MASCOTA ES SALUDABLE?

Lo primero y más importante, tenga una conversación honesta con su veterinario acerca del peso de su mascota. Su veterinario puede evaluar el peso de su mascota y su salud en general para hacer recomendaciones en cuanto a su peso, régimen alimenticio y ejercicio. Su veterinario también puede enseñarle a evaluar la condición corporal de su mascota observando la forma de su cuerpo y palpando ciertas partes del mismo. Un peso saludable no es simplemente un número en la báscula; se trata de tener una composición corporal saludable.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE MANTENER A MI MASCOTA EN UN PESO SALUDABLE?

Mantener a su mascota en un peso saludable disminuye su riesgo de tener diabetes, alta presión sanguínea, enfermedades respiratorias, insuficiencia renal y algunos tipos de cáncer. También puede reducir los riesgos de lesiones en los huesos, articulaciones y músculos que están asociadas con el exceso de peso. Si su mascota tiene artritis, mantenerla en un peso saludable hará que sea más fácil manejar la incomodidad asociada con el dolor en las articulaciones. Ya que el exceso de peso puede reducir la expectativa de vida de su mascota por más de dos años, mantenerla delgada le da las mejores posibilidades de tener una vida más prolongada, saludable y sin dolor.

¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL PESO DE MI MASCOTA?

Quizás no es de extrañar, pero no existe ningún método o remedio mágico único que ayude a su mascota a deshacerse del exceso de peso. Lo que funciona para una mascota no siempre funcionará para otra mascota. Lograr y mantener un peso saludable requiere de un compromiso para llevar un estilo de vida más saludable que logre un equilibrio entre las calorías consumidas y las calorías utilizadas por el cuerpo para sus funciones y actividades normales. Incluso una modesta reducción de peso puede reducir significativamente el riesgo de su mascota de tener enfermedades que pongan en riesgo su vida.

- **Ponga a su mascota primero**

Cuando trabaje con su veterinario, haga una evaluación honesta de la salud y peso de su mascota. ¿Su mascota tiene algún problema médico que haya sido causado, o haya empeorado, por el exceso de peso? ¿El peso de su mascota la está poniendo en mayor riesgo de enfermedades problemas? Enfóquese en lo más importante: la buena salud y la vida prolongada de su mascota.

- **No se trata de usted**

La evaluación honesta del peso y la salud de su mascota hecha por su veterinario no es un juicio o una evaluación de su propio peso o nivel de salud, o una declaración sobre su capacidad para cuidar a su mascota. Si está interesado en un estilo de vida más saludable para usted, consulte a su médico. Su veterinario tiene los mejores intereses en mente para su mascota, y sus recomendaciones están basadas en un compromiso para la buena salud de su mascota. No se trata de usted; es sobre la salud de mascota.

- **Haga un compromiso en familia**

Para lograr y mantener un peso saludable para su mascota se requiere de un compromiso de toda la familia: un plan de pérdida de peso no va a tener éxito si un miembro de su familia le da comida a escondidas a su mascota. Recuérdele a su familia que existen muchas maneras diferentes de demostrar y expresar su amor a su mascota además de dar comida.

- **Proporcione una dieta nutritiva y saludable**

Elimine las sobras y los bocadillos grasosos y altos en calorías; mantenga los bocadillos al mínimo y enfóquese en alimentos y bocadillos más saludables; y no ceda ante unos ojos tristes y suplicantes. Puede ayudar a disminuir el consumo alimenticio de su mascota si usa un tazón especial o un rompecabezas de comida que le dificulte comer deprisa, o juguetes que proporcionen alimentos en pequeñas cantidades (tenga cuidado de mantener la cantidad diaria total de alimentos en una cantidad aceptable). Comidas más pequeñas y más frecuentes también pueden beneficiar a la salud de su mascota. Alimente a su mascota con alimentos para mascotas balanceados y nutritivos. Consulte con su veterinario sobre las mejores opciones de alimentos para la condición de su mascota.

La cantidad de alimentación recomendada que está impresa en la etiqueta de los alimentos para mascotas podría no ser la apropiada para su mascota. Consulte a su veterinario sobre la cantidad y frecuencia de alimentación que sean adecuadas para su mascota.

- **Establezca metas**

Trabaje en equipo con su veterinario para desarrollar metas realistas con el fin de reducir el peso de su mascota de manera saludable. Una pérdida de peso rápida puede causar problemas serios de salud, así que pida recomendaciones a su veterinario para una alimentación más saludable y ejercicio que produzca una pérdida de peso razonable y segura en base a la salud general de su mascota.

- **Hágalo divertido**

Tener más actividad y un estilo de vida más saludable beneficia a toda la familia. Busque actividades que disfruten y que puedan incluir a su mascota, y el proceso será más disfrutable para todos ustedes.

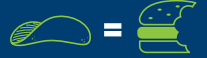
- **Monitoree y registre los progresos**

Una vez que haya establecido metas razonables para lograr y mantener el peso saludable de su mascota, asegúrese de monitorear y registrar el progreso de su mascota. Como en todos los programas de pérdida de peso, habrá logros y habrá tropiezos. Monitoreando y registrando el progreso de su mascota podrá determinar qué es lo que está funcionando y lo que no, y hacer ajustes al programa según lo requiera.

Mantener el peso saludable de su mascota le dará la mejor oportunidad de tener una vida más saludable y más prolongada para seguir siendo amada por su familia. Hable hoy con su veterinario sobre el peso de su mascota.

SOLAMENTE UN PEQUEÑO PREMIO...

Nuestras mascotas lo son todo para nosotros y, desafortunadamente, a menudo demostramos nuestro amor hacia ellas dándoles premios en forma de comida. Pero es fácil olvidar que las mascotas tienen diferentes necesidades nutricionales que nosotros, y lo que puede parecer un bocadillo inofensivo para nosotros, podría representar una sobrecarga de calorías para nuestras mascotas. Observe estas comparaciones calóricas:



1 papa frita es el equivalente calórico de 1/2 hamburguesa para una persona



1 taza de leche es el equivalente calórico de 4 1/2 hamburguesas para una persona



1 onza de queso es el equivalente calórico de 2 1/2 hamburguesas para una persona



1 onza de queso es el equivalente calórico de 2 1/2 hamburguesas para una persona



1 hot dog es el equivalente calórico de 3 hamburgers para una persona



1 galleta es el equivalente calórico de 1 hamburguesa para una persona

Las alternativas de premios nutritivos y bajos en calorías incluyen zanahorias baby crujientes, brócoli, apio y ejotes frescos. Los gatos ansían pequeños trozos de atún, salmón o cortes magros de pollo y pavo. Recuerde que los perros no hacen divisiones; divida los bocadillos en pequeños trozos para ahorrar calorías.