

# Cocinar para Fluffy

Diets Felinas Saludables  
Hechas en Casa



Joelle Steele



Joelle Steele Enterprises  
Lacey, Washington  
United States of America  
[www.joellesteele.com](http://www.joellesteele.com)

*Cocinar para Fluffy: Dietas Felinas Saludables Hechas en Casa*

Derechos de autor Joelle Steele 2026

Primera edición en Español, © 2026, Joelle Steele Enterprises

ISBN: 978-1-940388-47-2

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida ni utilizada en forma alguna ni por medio alguno, electrónico o mecánico — incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información — sin el permiso por escrito del autor o del editor.

Diseño del libro: Joelle Steele

Imágenes: Clip art de la época Victoriana

Publicado por Joelle Steele Enterprises en los Estados Unidos

## Dedicación



Este libro está dedicado a los gatos y a los amantes de los gatos de todo el mundo, y especialmente a todos mis propios amigos felinos hermosos – pasado, presente, y aun por venir – que han traído tanta alegría a mi vida. Gracias mis angelitos: Chipper, Candy, Pandora, Puff, Whisper, Twinkle, Misty, Muffin, Timmy, Isabelle, Hedy, T'ai, Tansy, Callie, Pharaoh, Oliver, y Felix.

# Introducción



No me propuse cocinar para mis gatos porque quería que tuvieran una dieta más saludable o porque me encanta cocinar. Todo comenzó cuando un veterinario me recomendó que alimentara a mi gato Timmy una dieta blanda para ver si calmaría su tracto digestivo.

Timmy tenía trece años en ese momento y había estado enfermo durante unos seis meses. Él vomitó al menos dos veces al día y tenía diarrea con sangre. Después de meses de costosas pruebas, alimentos especiales, y dos visitas veterinarias de emergencia cuando se había deshidratado tanto que estaba en insuficiencia renal, la condición de Timmy seguía siendo un misterio.

Al principio se sospechaba de hipertiroidismo, pero no era hipertiroidismo. De hecho, todo su análisis de sangre era normal. Cinco veterinarios ofrecieron sus opiniones profesionales que van desde la alergia alimentaria a las posibilidades más graves de enfermedad inflamatoria intestinal, pancreatitis, o incluso cáncer de intestino. Algunos de los veterinarios recomendaron que se sometiera a un procedimiento de endoscopia de \$1,000 para que pudieran mirar dentro y ver lo que estaba pasando. Pero en ese momento, él ya era bastante frágil, y temía que no pudiera sobrevivir al procedimiento. Y no podía permitírmelo.

En realidad estaba considerando dejar que Timmy encontrara su camino a Kitty Hebén porque, francamente, el estrés para mí se estaba volviendo insoportable, y estaba bastante seguro de que tampoco era fácil para él. Después de la segunda visita de emergencia, el veterinario sugirió poner a Timmy en una dieta blanda casera. Realmente no pensé que ayudaría, pero amaba a Timmy, así que decidí probarlo.

Empecé a alimentar a Timmy (y a Muffin e Isabelle, que entonces tenían 15 y 12 años respectivamente) una dieta de medio arroz y medio pavo. A diferencia de las muchas veces

## Cocinar para Fluffy

que había cambiado su dieta antes, no dudó en sumergirse en la dieta blanda. Timmy no vomitó en absoluto y la diarrea se detuvo por completo después del segundo día. Después de una semana en la dieta blanda, pensé que tal vez su sistema digestivo se había calmado lo suficiente, así que le di de comer parte de la dieta especial veterinaria que todavía tenía a mano. El primer día, Timmy estaba bien con él, pero al día siguiente empezó a vomitar de nuevo. Inmediatamente, volví a la dieta blanda.

No podía mantener a Timmy y a las chicas en arroz y pavo para siempre, a pesar de que pensaban que era genial.



Simply, no era lo que la Madre Naturaleza pretendía como una dieta equilibrada para sus criaturas felinas, y como cualquiera con un hogar multi-gato sabe, puede ser todo un desafío alimentar diferentes dietas a gatos individuales, especialmente en una pequeña casa como la que vivíamos.

Hice algunas investigaciones sobre nutrición felina y luego experimenté. Poco a poco, añadí otros alimentos a la dieta blanda, comenzando con el aceite de oliva y los garbanzos, sabiendo lo mucho que a Timmy le gustaba este último. Todos ellos continuaron disfrutando de la dieta. A los tres meses había añadido patatas, zanahorias, okra, frijoles pintos, calabacín, avena, tofu, brócoli, coliflor, cebada, guisantes, judías verdes, frijoles Lima, aguacate, ajo, germen de trigo, aceite de hígado de bacalao, vitamina E, salsa de tomate, lentejas, semillas de girasol, semillas de sésamo, proteína en polvo. A través de todo, Timmy no vomitó ni tuvo diarrea.

## Cocinar para Fluffy

A todos mis gatos les encantaba la comida casera. Por primera vez en más de 30 años no tuve que tirar ningún alimento no comido, y ellos nunca se negaron una comida. Al principio, corrí todo a través de la licuadora y cociné un suministro de dos días de comida. Entonces me di cuenta de que podía hacer grandes cantidades de arroz y verduras mezcla en un cubo, congelarlo en forma de empanadas, luego cocinar una empanada con el pavo cada dos días. Esto fue mucho más fácil. Diez minutos cada dos días era mucho mejor que media hora o más cada día preparando los estables de arroz y verduras, haciendo un puré, y limpiando las ollas, cuencos, licuadora, etc.

Después de unos dos meses, descubrí el pavo congelado, el pollo y el cordero en rollos de una libra en la tienda de comestibles. Estos fueron con frecuencia en venta, pero incluso a precio regular que eran considerablemente menos costosos que lo que conseguí en el mostrador de carne. También dejé de hacer un puré de verduras porque tardé mucho en hacerlo. En su lugar, hice la mezcla de verduras enteras (excepto para cortar las patatas y trozos más grandes de coliflor y brócoli) y la congelé en empanadas. Mis gatos comieron como de costumbre, ni siquiera notando que había hecho lo que pensé que era un cambio bastante dramático.

Después de seis meses, intenté volver a poner a Timmy en la comida comercial para gatos, pero como había sucedido anteriormente cuando intenté hacer esto, comenzó a vomitar después del segundo día, así que volví a la dieta casera. Fue en este punto que me di cuenta de que probablemente iba a hacer mi propio alimento para gatos para un tiempo largo, así que comencé a hacer la mezcla de verduras y arroz en suministros de tres meses, lo que significaba pasar unas dos horas cada tres meses.

En 2002, cuando escribí la primera edición de este libro, mis gatos habían estado comiendo la comida casera para gatos durante tres años. Timmy, entonces de 16 años, todavía era delgado y frágil, pero no sufría de vómitos o diarrea y sus

## Cocinar para Fluffy

riñones no habían fallado. Mi última incorporación en ese momento, T'ai, era un niño sana y enérgica de un año que se crió en la dieta casera. Cuando era muy pequeño, su dieta se complementaba con otros alimentos y vitaminas para asegurarse de que obtuviera una nutrición adecuada, pero siempre prefería lo que los gatos mayores comían.

Sospecho que Timmy tenía alergia o sensibilidad a un químico en los alimentos comerciales para gatos. Tal vez nunca lo sepa con seguridad, pero lo que sí sé es que estaba vivo, activo, y social, y cualquiera que fuera su misteriosa enfermedad, ya sea tan benigna como una alergia o tan grave como el cáncer, la dieta casera parecía ser la clave para mantenerlo vivo y en razonable buena salud, hasta que falleció a los 19 años.

No puedo decir que esta dieta sea una cura milagrosa para lo que aflija a su gato, pero ciertamente no puede hacer daño probar una dieta casera si todas las demás medidas han fallado. Tomar unos minutos adicionales cada dos días para cocinar para su gato es un pequeño precio a pagar para mantenerlos saludables. E incluso si su gato no está enfermo, una dieta casera es mucho mejor que la comida comercial para gatos, ya que contiene ingredientes de alta calidad y no contiene conservantes ni colores artificiales. ¡Y eso es una buena noticia incluso para el gato más sano!



# Cocinar para Fluffy

## Dietas Felinas Saludables Hechas en Casa



La comida para gatos comerciales es conveniente, pero como muchos expertos han señalado, incluso los productos de gama más alta están hechos de ingredientes de la más baja calidad y contienen cualquier número de toxinas de carne, hormonas, y grasas de animales que no son aptas para los seres humanos. También pueden contener conservantes químicos (que matan las bacterias intestinales saludables) y aditivos artificiales como colores y sabores, muchos de los cuales son carcinógenos conocidos. Luego están los mohos y alérgenos y los contaminantes químicos (como plomo, pesticidas, y contaminantes). Y cuando lees el término "subproductos de carne" en la etiqueta de los alimentos, esto se refiere a cosas como harina de cuero, desechos fecales, tejido fetal, desecho glandular, pelo de animales, tejidos conectivos, y harina de carne.

Es importante a saber que los subproductos de carne no siempre son malos para su gato. Cuando tu gato atrapa un pájaro o un ratón y se lo come, por lo general se comen todo, a veces dejando solo los pies o el pico. Uno de mis gatos cogió un pájaro y se lo comió todo, incluidas las plumas.

En algunos estados, las leyes permiten a los fabricantes de alimentos para mascotas usar tejidos de animales clasificados como muertos, moribundos, discapacitados, o enfermos. Esos tejidos no están permitidos en los alimentos humanos. Muchos de los alimentos para gatos comerciales más baratos también contienen artículos no alimentarios, como cascos de cacahuete. Estos mismos alimentos también son deficientes en vitamina B-complejo y otras vitaminas y minerales, o no permiten la absorción y el uso de nutrientes que contienen.

## Cocinar para Fluffy

Piense en cómo todo esto podría estar afectando la salud de su gato. ¿Y no crees que debe ser bastante aburrido para tu gato comer la misma comida procesada día tras día?

Según todos los diversos expertos veterinarios, los gatos necesitan una dieta que contenga un promedio de 40%-52% de proteína, 30%-36% grasa, 18-26%

carbohidratos, y 3%-6% ceniza. Los gatos generalmente necesitan al menos seis veces la cantidad de proteína y calcio que un ser humano necesita. En general, les darás una dieta que sea aproximadamente 1/2-2/3 (50%-70%) carne, y 1/3-1/2 (30%-50%) mezcla vegetal para satisfacer sus necesidades nutricionales.

Mis gatos comen un promedio de aproximadamente 1/4 libra de carne por gato por día, y alrededor de 2 onzas de mezcla de verduras por gato por día. Sus pesos individuales son normales y sus niveles de actividad son normales para sus respectivas edades, por lo que estoy asumiendo que se trata de una tasa de consumo promedio. Sin embargo, dado que las necesidades de su gato pueden ser más o menos que esto, puede ajustar las proporciones y los tamaños como se necesita.

### **Ración Diaria** **Para un Gato** **Adulto Promedio**

#### **Carne**

**1/4 lb = 4 oz = 1/2 taza**

#### **Mezcla de Vegetales**

**1/8 lb = 2 oz = 1/4 taza**

## **Comida Casera para Gatos**

### **Proporciones**

**1/2 a 2/3 (50%-70%) de Carne o Pescado**

**1/6 a 1/4 (15%-25%) de Granos o Féculas**

**1/6 a 1/4 (15%-25%) de Mezcla de Vegetales**

## Cómo Preparar Comida Casera para Gatos



Hacer su propia comida para gatos es una especie de proceso de "mezcla y combinación." Usted elige los diversos ingredientes y ponerlos juntos de acuerdo a lo que su gato le gusta más y/o lo que es más conveniente y asequible para usted. Las siguientes son las proporciones básicas para las dietas caseras para gatos. Las listas de posibles ingredientes y cómo prepararlos siguen, junto con algunas recetas.

### *Sin Curas Milagrosas*

Si estás usando una dieta casera para tratar de controlar síntomas como vómitos o diarrea, ten en cuenta que estos podrían ser el resultado de una afección grave que no mejora con los cambios en la dieta. Pero, antes de rendirse, también podría ser que su gato es sensible a un alimento en particular. Intenta alimentar el cordero y el arroz sin otros ingredientes y comprueba si los síntomas de tu gato mejoran. Si lo hacen, añadir gradualmente otras cosas a la receta, una a la vez, para ver si se puede encontrar al culpable.

Los gatos pueden vomitar muy fácilmente. Si ocurre solo ocasionalmente (una vez cada pocas semanas), no se asuste. Sin embargo, consulte a su veterinario inmediatamente si su gato vomita diariamente o trae algo que no sea comida o una bola de pelo, ya que eso no es normal y podría ser un síntoma de una enfermedad grave.

Por favor, no asuma que esta dieta va a sanar a su gato enfermo, sea cual sea la enfermedad. Podría ayudar a su gato; pero puede que no. En cualquier caso, consulte a su veterinario y asegúrese de que está haciendo todo lo posible para garantizarle bienestar general de su gato. Ver a un veterinario ayudará a descartar problemas de tiroides, obstrucciones, toxinas domésticas, úlceras, cáncer o cualquier otra enfermedad sistémica que pueda estar causando que su gato vomite, tenga diarrea o presente otros síntomas de enfermedad.

## Ingredientes

### Carnes

Si sospecha que su gato tiene alergia a los alimentos, las dietas de pavo, cordero y pollo son las mejores. Estas carnes son generalmente de mejor calidad y provienen de animales con tasas de cáncer más bajas. A menos que tenga un gato anciano u obeso, no alimente los cortes muy magros. Los gatos necesitan más grasa que los humanos. Las carnes de órganos, que son altas en vitamina D, deben ser alimentadas en pequeñas cantidades, por lo general no más de una vez a la semana. Las carnes frescas son las mejores; congeladas es la segunda mejor. Si quieres darle a tu gato atún enlatado, cómpralo en agua sin conservantes ni colorantes. Muchos expertos aconsejan alimentar carnes crudas, pero mi investigación indica que a menos que caces la carne tú mismo, es mejor cocinarla. E incluso si usted mismo caza la carne, cocinar asegurará la destrucción de cualquier parásito u organismo que el animal podría haber estado albergando. Siempre cocine bien las carnes, pero no cocine en exceso.

pavo o pollo o pato (eliminar todos los huesos)

cordero o carne de res

cerdo (sin tocino ni salchicha)

ciervo

pescado (pescado blanco o salmón, eliminar todos los huesos, y no más de dos veces al mes, sin mariscos)



## RECETA

### Dieta Blanda con Garbanzos

Pavo o cordero

Arroz blanco, cocido hasta quedar tierno

Garbanzos (en conserva o remojados)

Aceite y sal

Solo para uso a corto plazo (máximo dos semanas). Cocine la carne en aceite. Incorpore el arroz cocido. Añada los garbanzos. Añade sal al gusto.



## *Granos y Almidones*

Muchos expertos creen que los rellenos utilizados en la comida para gatos comerciales no son buenos para los gatos. Esto no es cierto. Es la calidad y cantidad de los rellenos lo que debe ser preocupante. Sin embargo, probablemente sea mejor evitar agregar maíz, trigo o gluten a su comida casera para gatos. De lo contrario, puede elegir.

arroz (marrón o blanco, cocido es mejor) más dos o más de los siguientes para su mezcla de verduras (rotando los ingredientes de una semana a otra):

avena (rápido o anticuado; un buen espesante pegajoso)

tofu (cualquier textura mantendrá la mezcla unida)

patatas (musset ordinarios, pelados, horneados es mejor o hervidos)

cebada (asegúrese de que está completamente cocida y muy suave)

frijoles – sin sodio (garbanzos, frijoles, frijoles pintos, frijoles lima, lentejas, etc.; enlatados o empapados 24 horas o más hasta que estén muy suaves)

mezcla de hamburguesas vegetarianas (sin sazonar, un buen espesante pegajoso)



### **RECETA** **Capricho de Frittata**

Huevo(s)

Espinacas (frescas o en conserva)

Mantequilla y sal

Se trata de una sencilla tortilla de espinacas. Bate el/los huevo(s) junto con las espinacas y cocí-nalos en mantequilla o aceite. Añade sal al gusto.

## Cocinar para Fluffy

### *Verduras*

Las verduras frescas son las mejores; congelados son el segundo mejor y por lo general más conveniente. Evite las verduras enlatadas porque la mayoría de ellas son extremadamente altas en sodio, algunas contienen cítricos que a los gatos no les gustan, y otras pueden contener conservantes químicos. Seleccione tres o más de los siguientes (y gire estos ingredientes semanalmente):

- espárragos (solo las puntas)
- aguacate (añadir crudo, no cocinar)
- brócoli
- zanahorias
- coliflor
- maíz
- judías verdes
- okra
- guisantes
- tomates (eliminar semillas)
- castañas de agua
- calabacín



### *Jugo & Stock*

Estos son opcionales. Seleccione uno y use lo con moderación para mantener la mezcla unida. Siempre compre variedades sin sodio/sin sal o haga las suyas propias:

- variedades sin sal, carne de res o pollo
- caldo de verduras
- jugo de zanahoria
- jugo de tomate o salsa
- jugo de verduras (V-8 sin sodio es bueno)



## Cocinar para Fluffy

### **Chiflado**

He descubierto que solo las semillas de girasol y semillas de sésamo parecen interesar a mis gatos. Funcionan mejor cuando los mueles a fondo y los usas con moderación. Compra los crudos y sin sal. Agregue los crudos al servir.

### **Aceite y Condimento**

aceite (He probado todos ellos y el aceite de oliva ligero parece ser el más agradable para mis gatos.)

especias (solo una pizca muy pequeña de ajo fresco – ajo seco puede irritar el estómago)

sal (sal yodada; usé una pizca para el sabor)

### **Medicamentos y Suplementos**

Estas son opciones y deben alimentarse solo según sea necesario. Asegúrese de que siempre ediablos con su veterinario primero antes de dar cualquiera de estos a su gato. Pregúntele a su veterinario cuánto, si lo hay, debe administrarse a su gato. Los comprimidos deben estar bien molidos. Usted puede comprar un mortero y maja en una tienda de suministros de cocina.

glucosamina (ayuda a los gatos viejos artríticos a moverse mejor)

taurina (un nutriente necesario en las dietas felinas)

cardo de leche (para desintoxicar el hígado; 1/8 dosis humana por gato)

levadura de cerveza (contiene vitaminas del complejo B; ayuda a disuadir las pulgas)

vitaminas y minerales (1/4 a 1/2 comprimido por gato y día)

vitamina E

harina ósea (solo el tipo para los animales, no para la jardinería)

polvo de quelpo (utilizar con moderación; demasiado puede causar diarrea)

## Cocinar para Fluffy

aceite de hígado de bacalao (utilice con moderación;  
demasiado puede causar diarrea)

germen de trigo - seco o aceite

los ácidos grasos – Omega-3

También hay probióticos y prebióticos que se pueden agregar a la dieta de su gato. Los probióticos contienen bacterias beneficiosas, y los prebióticos son ciertas fibras que alimentan las bacterias buenas en el sistema digestivo. Pruebe un poco de lino, flor de guisante, zanahorias o jengibre para empezar, y vea lo que su gato comerá.

### **RECETA** **Carne y Papas**

Carne de res o de cordero

Papas

Maíz, zanahorias y guisantes

Aceite y sal

Hornee o hierva las papas. Cocine la carne en aceite. Añada las papas cocidas y las demás verduras. Añade sal al gusto.



### ***Guarniciones y Dulces***

Productos lácteos. Estos no deben ser incorporados en la mezcla casera de alimentos para gatos, pero puede complementar la dieta de su gato con pequeños aperitivos ocasionales de huevos revueltos, leche, yogur natural y queso contaje. A mis dos gatos machos les encanta la leche, y les doy cada una o dos cucharadas por día. No tienen problemas con el gas o la diarrea. Les doy Acidófilas Plus Bífidos leche grasa reducida con vitaminas A y D. Si una tienda de comestibles no lo tiene, compro leche orgánica o cruda, o leche de cabra en su lugar. Compro queso contaje cuajada seca pequeña. Revuelvo los huevos con mantequilla sin sal. Si les doy yogur natural, no les doy más que una cucharadita en un día dado.

## Cocinar para Fluffy

### *Ensaladas*

Lo siguiente se puede incluir en la mezcla de verduras cocidas, o se pueden servir crudos como guarnición. En cualquier caso, deben ser desgarrados en pequeños pedazos, ya que se ponen desordenados de lo contrario. No sirva nunca a sus gatos lechuga. No es que para los seres humanos para comer, y definitivamente no es bueno para los gatos para comer ya sea. Además, si usted reservar verduras frescas, asegúrese de que son realmente frescos y no marchitos, ya que la mayoría de los gatos no comerlos una vez que ya no están crujientes.

verde mostaza

nabos verdes

brotos de alfalfa

brotos de trébol

hierba de centeno

cos lechugas

hojas de espinaca (no más de una vez al mes)



## **RECETA**

### **Delicia de Arroz y Tofu**

Arroz integral, cocido hasta quedar tierno

Tofu (se recomienda el de textura firme)

Brócoli, okra y puntas de espárrago,

finamente picados

Semillas de girasol, sin sal y molidas

finamente

Aceite y sal

Cueza el arroz. Coloque el arroz cocido en una sartén junto con el tofu y las verduras. Dore la mezcla en aceite. Deje enfriar. Espolvoree con las semillas. Añade sal al gusto.

## Cocinar para Fluffy

### **No-No's**

Algunos alimentos simplemente no son adecuados para la mayoría de los gatos. Pueden causar asfixia, vómitos, o diarrea. O, puede que no huelan ni tengan un sabor de bien a un gato. En general, evitaría darles cualquiera de los siguientes:

apio

maíz

cebollas o chalotas

pasta o cualquier tipo de fideos

rábanos

tocino

mariscos

cítricos o plátanos (aunque es poco probable que alguna vez los coman)



### **Compra de Ingredientes**



Cuando empieces a preparar tu propia comida para gatos, probablemente tendrás que experimentar un poco para ver qué es lo que más le gusta a tu gato y qué funciona mejor para su dieta. Después, es probable que desee comprar sus ingredientes a granel o a la venta y prepararlos con unos meses de antelación.

### **¿Conservas? ¿Congelado? ¿Fresco?**

Casi siempre es preferible ir con ingredientes frescos, pero congelado es el siguiente mejor en términos de contenido nutricional. Los productos enlatados están bien para ciertas cosas, como los frijoles, que comprar secos y luego remojar durante la noche, lo que está bien si tiene tiempo.

### **Comprar a Granel – y En Venta!**

Recomiendo comprar rollos congelados de carne y aves de corral en la sección de congelador de su tienda de

## RECETA

### Pollo con Cebada

Pollo o pavo  
Cebada (cocida hasta que esté tierna)  
Judías verdes, guisantes y zanahorias  
Aceite y sal

Cocine la cebada hasta que esté tierna.  
Cocine el pollo en aceite. Añade la cebada cocida y las verduras. Añade sal al gusto.



comestibles. Debido a que tengo cuatro gatos, compro muchos de estos, y realmente me abastece cuando salen a la venta por un tercio de descuento. También me abastece de verduras congeladas. Estos son a menudo a la venta también, especialmente las bolsas grandes. Siempre puedes comprar patatas junto a la bolsa y buscar arroz en las bolsas más grandes disponibles. Recomiendo comprar arroz blanco cocido o cualquier arroz blanco o marrón ordinario. Compro avena regular en grandes contenedores, y hacia los meses de vacaciones cuando a menudo está a la venta, compro lo suficiente para mí y los gatos para durar un año. En cuanto al jugo de verduras o el caldo de carne, por lo general solo vierto en lo que tengo (siempre sin o bajo en sodio). Solo uso alrededor de una lata de 12 onzas o 16 onzas para un suministro completo de 3 meses, que es suficiente para alimentar a mis cuatro gatos.



Dado que la comida debe ser cocinada en aceite, siempre compro el mayor recipiente de aceite disponible, con suerte cuando está a la venta. El que más les gusta a mis gatos es el aceite de oliva ligero. No es ligero en grasa, sino en sabor.

## Vitaminas y Otros Suplementos

### Vitaminas

Cuando se trata de suplementos nutricionales, lo mejor que he encontrado hasta ahora está disponible solo de mi veterinario: Pala-Techo F.A./Plus. Este es un suplemento nutricional de tres en uno, que no es lo que normalmente se encuentra en la tienda de mascotas. Cada frasco contiene 60 comprimidos. Consulte con su veterinario antes de dárselo a su gato. Solo doy a mis gatos 1/4 tableta por gato cada dos a cuatro días, aunque la dosis en la botella dice una tableta por gato de 10 libras por



## RECETA

### Capricho de Atún y Queso Cottage

Atún, salmón, o pescado blanco,  
fresco o enlatado al natural (en agua)  
Queso cottage (requesón), de cuajada pequeña  
y seca  
Brócoli, finamente picado  
Aceite y sal

Cocine el pescado en aceite o utilice la variedad enlatada. Deje enfriar. Mezcle con el queso cottage y el brócoli. Añade sal al gusto.

día. Si usted no necesita un suplemento completo para su gato, todavía debe asegurarse de que obtengan suficiente taurina (aprox. 60 mg por día por gato). La taurina está disponible en los centros de nutrición, por lo general en 1000 mg tabletas, que es 16 dosis de taurina por tableta.

### Glucosamina

Tengo un gato anciano con artritis en la rodilla. Glucosamina ha sido eficaz en la mejora de su movilidad hasta el punto de que ya no cojea y puede saltar sobre las sillas con el mínimo esfuerzo. Puse la glucosamina en la comida para gatos porque ya tengo otros dos gatos ancianos.

## Cocinar para Fluffy

Supongo que esto también podría mejorar su movilidad. Doy sobre 60 mg por gato por día. También les he dado glucosamina con condrito, pero no vi ningún valor adicional en el condrito. No compres glucosamina o productos de condrito que contengan otros tipos de suplementos herbarios o vitamínicos.



### *Levadura de Cerveza*

Puse levadura de cerveza en la comida del gato porque cumple con mis gatos' necesidades de vitamina del B-complejo. También se supone que funciona como un disuasivo de pulgas. Por lo general, doy sobre 50 mg por gato por día. La mayoría de la levadura de cerveza parece venderse en 500 mg tabletas, y no es generalmente caro.

### *Cardo Mariano*

Añado cardo de leche (*Silybum marianum* o silimarina) a la comida para gatos. Esta hierba se prescribe para proteger el hígado de toxinas y es un antioxidante. Se supone que estimula la síntesis de células hepáticas. Doy esto a todos mis gatos, pero solo mi hijo de 18 años tiene una necesidad conocida de ello, porque tiene algunas enzimas hepáticas muy altas que su veterinario sentía que podrían ser bajadas por el cardo de leche. La dosis es 20 mg por día por gato (que es aproximadamente 1/8 de la dosis humana).



## Fabricación de Alimentos para Gatos

### *Preparación de la Mezcla*

La mezcla es la parte no-carne de la comida para gatos. Puedes hacerlo con bastante antelación y congelarlo.

## Cocinar para Fluffy

Normalmente, hago un suministro de dos o tres meses, lo congelo en grandes empanadas, y luego descongelo uno y lo cocino con la carne cada dos días. El tamaño de la empanada que haces está determinado por la cantidad de gatos que estás alimentando y cuánto deben comer cada uno a diario. La siguiente es una guía aproximada de la cantidad de comida casera para que un gato joven y activo debe comer diariamente.



La cantidad habitual de carnes en alimentos para gatos enlatados es de aproximadamente 10-15 por ciento, y eso incluye alrededor de 1% de grasa. El resto de alimentos enlatados consisten en verduras y otros nutrientes. La cantidad de carnes que alimentas puede aumentarse o reducirse ligeramente de acuerdo con las necesidades de tu gato. Un gato mayor y menos activo debe ser alimentado alrededor de 20-25 por ciento menos por día. Pero no hay dos gatos iguales, así que si su gato no está comiendo todo, entonces reduzca el tamaño de la porción. Si su gato pide más, aumente ligeramente el tamaño de la porción.

Recuerde, no hay conservantes en los alimentos caseros para gatos, y no durará más de dos días antes de que comience a estropearse. Por lo tanto, haga que su verdura mezcla empanadas y empanadas de carne lo suficientemente grandes como para un suministro de dos días. Si compra rollos congelados de carne o aves de corral, puede cortarlos en mitades o cuartos mientras está congelado, dejarlos en una bolsa o envolverlos en papel de aluminio, y tirarlos en el congelador para que pueda descongelarlos solo lo suficiente durante dos días.

Otra cosa a tener en cuenta es la cantidad de espacio disponible que tiene en la sección de congelador de su refrigerador o en su congelador separado. A todo alrededor de un tercio de la sección de congelador de mi refrigerador a comida casera para gatos. I



## Cocinar para Fluffy

normalmente envuelvo las carnes en papel de aluminio. Guardo la mezcla de verduras en recipientes de plástico de 24 y 36 onzas para un suministrar de siete semanas.

### Hacer un Suministro de Mezcla

Planee pasar una hora a dos horas cada tres meses haciendo la mezcla de verduras con antelación. Si usa frijoles secos, remoje en un tazón durante al menos 24 horas para asegurarse de que estén muy suaves. Cocine el arroz y/o la cebada en una olla de 6 cuartos hasta que esté muy suave. Hervir u hornear tres o cuatro papas medianas. Después de que todo esté cocinado, déjalo reposar hasta que se enfríe un poco por debajo de la temperatura ambiente. Pelar las patatas y romperlas o triturarlas en agua.



Cuando usas verduras congeladas, no quieres que se descongelen antes de volver a congelarlas con el resto de la mezcla. Así que trate de hacer esto cuando no será interrumpido, como por la noche o en una mañana de fin de semana. Usted puede decidir alimentar a sus gatos algunas verduras crudas, y si lo hace, puede agregarlos a la mezcla diaria cocida después de que se haya enfriado.

Cuando llegue el momento de preparar un suministro de la mezcla vegetal, puede poner todos los ingredientes juntos en un lote grande, o puede hacer varias combinaciones diferentes de ingredientes y convertirlos en empanadas. Probablemente, necesitará uno o dos cubos grandes – el tipo que la camada de gatos viene a trabajar muy bien para esto. Llénalos alrededor de dos tercios llenos para dejar espacio para mezclar y remover los ingredientes.

No hagas mucha comida con antelación hasta que sepas exactamente lo que le gusta a tu gato y cuánto come al día. Haga la comida cada dos días durante un mes más o menos hasta que sepa exactamente cuánto necesita prepararse con anticipación.

## Cocinar para Fluffy

### *Cocina Diaria*

Prepare la mezcla de carnes y verduras para descongelar cada mañana y cocínelos por la noche para su uso a la mañana siguiente. En la mayoría de los casos, puede descongelarlos en el refrigerador. Una vez que el alimento esté bien cocinado, cúbralo en un recipiente de plástico, cúbralo y colóquelo en el refrigerador. Aproximadamente seis horas más tarde, cuando la mezcla se haya enfriado, puede agitar en la tierra suplementos nutricionales o hierbas, o puede agregar las verduras crudas y/o nueces molidas.

Para cocinar, use una sartén profunda, una sartén de hierro fundido o un wok. Prefiero esto último porque estoy cocinando para cuatro y es más fácil agitar todo en el wok.

Coloque alrededor de una cucharada de aceite por gato en la parte inferior de la sartén. Poner la carne descongelada en la sartén y cocinar hasta que esté ligeramente dorada en el exterior, y luego añadir en la mezcla vegetal. Ligeramente sal al gusto. Revuelve hasta que esté completamente mezclado pero todavía acuoso.

Mientras se cocina la comida, moler cualquier suplemento nutricional o medicamentos a base de hierbas que desea agregar a los alimentos.

### *Servir*



Usted puede servir la comida caliente si ya se ha quedado sin comida. Solo uno de mis gatos comerá la comida cuando esté caliente. Todos lo comerán frío o a temperatura ambiente. Solo tú sabes lo que le gusta a tu gato. Mis gatos comen unas tres veces al día, por lo que cada porción es aproximadamente 1/4 de taza de comida por gato.

He experimentado con pequeñas verduras verdes de hoja como rúcula y brotes de alfalfa, pero mis gatos no comen estos, incluso cuando los corto y los agrego a la mezcla de verduras. Pero con los frijoles lima, uno de mis gatos los ama y los otros tres no los tocarán. Algunos gatos comerán

## Cocinar para Fluffy

alimentos que tienen catia esparcido en él. Solo a dos de los gatos les gusta así.

Si su gato se niega a comer la dieta casera, tenga paciencia y mezcle con algunos de sus alimentos enlatados favoritos, aumentando gradualmente la cantidad de dieta casera.



## ABOUT THE AUTHOR

Joelle Steele was born and raised in California, but now makes her home in Washington state, where she lives with her husband and three cats in a beautiful forested neighborhood.

### **Fiction**

*Devil's Garden*

*The Bones of Creed Howlett*

*Death by Orchid*

*The Man in the Drawer*

*Buried in the Peat*

*Enterré dans la Tourbe*

*Spider in the Attic*

*Reflections*

*Delusions*

*Shades*

*The Rosary Bed* (out of print)

### **Art**

*Souvenirs of Europe: Decorative Landscape Etchings 1900-1949*

*What Did They Really Look Like? The Art and Science of Depicting the Human Face in History*

### **Forensics**

*Identification Dilemma: Effects of Decomposition on the Human Face*

*Sign Here! Detecting Forgery in Handwritten Signatures*

*The Quick Guide to Comparing Faces in Photographs*

*The External Ear: Anthropometry, Biometrics, Anatomy, Development, Measurement, Analysis, Forensics, and Authentication of Human Identities*

*Face to Face: Analysis and Comparison of Facial Features to Authenticate Identities of People in Photographs*

*Detection of Forged Handwriting and Signatures* (out of print)

*Anthropometry and the Human Face in Photographs* (out of print)

### **Cat Care**

*Cooking for Fluffy: Healthy Home-Made Feline Diets*

*Cocinar para Fluffy*

### **Genealogy**

*A Brief History of the Buzzini, Crosetti, and Martelli Families*

*An Illustrated History of the Steele, Furu, and Forström Families*

*The Garbage Man's Daughter - The Memoirs of Joelle Steele*

*Grandma Helny's Old-Fashioned Swede-Finn Recipes*

*Researching and Writing Your Family History and Memoirs*

## **Genealogy Books for Others**

*The Schulz Family History* (2024)  
*The Johnston-Hinz Family History* (2023)  
*The Robles and Hoyt Family Histories* (2022)  
*Six Families, One Farm* (2019)  
*The Lindt Family History* (2018)  
*The Ancestral History of the McMillans* (2018)  
*When They Lived in Castles* (2012)  
*The Silvers and The Stones* (2011)  
*The Huld mire Family History* (2011)  
*The Dunbars: Life Across America* (2010)  
*The Metz and Mueller Family Histories* (2009)  
*Big Blended Us* (2009)  
*The Memories of Maria Maldonado Juarez* (2004)  
*The Kentala Family History* (2002)  
*The House that Jake Built* (2001)  
*The Lochman Family in Ohio* (≈2000s)  
*The Lives of Jonathan and Maja* (≈2000s)  
*Our Very Own Town* (1999)  
*Memoirs of Daniel Huld mire Dixon* (1998)  
*The Gallegos History in California* (1997)  
*Hero the Slave* (1995)  
*Dancing in the Wheat Fields* (1995)  
*The Buckingham Outcasts* (1991)  
*The Memoirs of Heidi Priestly* (≈1990s)  
*From Falconers to Farmers* (≈1990s)  
*Written on the Barn Wall* (1989)  
*The History of the Redwin Pal Barstow Family* (1988)  
*The Travels of Margaret Dixon* (1985)  
*The Hatton Family History* (1984)  
*A Mix of Races* (1984)  
*The King of Coney Island* (≈1980s)  
*The Kovacs of Nebraska* (≈1980s)  
*The Abizzi Refugees* (1978)  
*Life on Cantwood Farm* (1977)

## **Astrology**

*Astrological Prediction Of Earthquakes and Seismic Data Collection*  
*How to Market Your Astrological Services* (out of print)  
*How to Select and Work With An Astrologer* (out of print)

## **Interior/Exterior Landscape**

*English & Spanish Guide to Interior Landscape Maintenance* (*Inglés y Español*  
*Guía al Mantenimiento del Paisaje Interior*)  
*Devil's Garden: An Enclopaedia of Toxic and Poisonous Plants*  
*Plantscaper's Guide to Interior Landscape Maintenance* (out of print)  
*Guía Para Plantscapers: El Mantenimiento de Plantas Interiores* (out of print)

*Interior Landscape Dictionary*  
*Indoor Watering Techniques*  
*How To Start Your Own Interior Landscape Business*  
*Human Resource Guide and Policy Manual for Horticultural Companies*  
*Get The Job & Make A Profit*  
*How to Create and Maintain a Successful Web Site for Your Horticultural Business* (out of print)  
*How to Market Your Horticultural Services*  
*Soils & Nutrients for Indoor Plants*  
*The ABCs of Indoor Dracaenas and Other Related Foliage Plants* (out of print)  
*The ABCs Of Indoor Ferns* (out of print)  
*The ABCs Of Indoor Palm Trees* (out of print)

### **Small Business**

*The Small Business Webmaster*  
*How to Market Your Small Business* (out of print)  
*How to Create and Maintain a Web Site for Your Small Business* (out of print)  
*Successful Employee Management for Small Business* (out of print)  
*Human Resource Guide and Policy Manual for Small Businesses*

### **Writing**

*Living & Breathing: How to Make Your Characters Come Alive*  
*Unblocked: How to Expand Your Creativity by Removing & Preventing Creative Blocks*  
*Desbloqueado: Cómo Expandir su Creatividad Superando y Previendo Bloques Creativos*  
*The Writing Biz* (out of print)

### **Poetry**

*Perceptions, Passions, and Paradoxes: The Complete Poetry Collection*  
*A Tapestry of Eden: A Poetic Memoir of Monterey County* (out of print)  
*The Physics of Love* (out of print)  
*Thursday's Child* (out of print)  
*Under a Weeping Sky* (out of print)