

GUÍA DEL RETO 0% ATÚN

Salud nutricional y regulación interna para tu gato

¿Por qué recomendamos evitar el atún en la dieta felina?

El atún es una de las proteínas más populares para los gatos, pero puede resultar perjudicial a largo plazo. Aunque tradicionalmente se cree que hasta un 20% de la dieta felina podría estar compuesta por pescado, la experiencia nutricional y fisiológica nos muestra que lo más idóneo puede ser reducirlo al 10% o, idealmente, valorar un **0% de atún**.

El sistema desintoxicador de los gatos es altamente sensible y puede carecer de las vías metabólicas eficientes para procesar y eliminar la elevada concentración de metales pesados que pueden acumularse en grandes depredadores marinos.

5 Razones Nutricionales e Investigaciones sobre los Riesgos del Atún

1. Acumulación Potencial de Metales Pesados (Mercurio)

Al ser un pez depredador de gran tamaño y larga vida, el atún puede acumular niveles significativos de metilmercurio. Diversos estudios en toxicología felina sugieren que la ingesta continuada de atún comercial podría favorecer la acumulación de mercurio en riñones e hígado, lo que puede sobrecargar su sensible sistema de filtración y asociarse a un mayor riesgo de alteraciones renales o neurológicas.

2. Riesgo de Déficit de Vitamina E y Esteatitis ("Enfermedad de la Grasa Amarilla")

El atún suele ser rico en ácidos grasos poliinsaturados y deficiente en vitamina E. Las dietas basadas o frecuentadas con atún pueden agotar las reservas antioxidantes del felino, lo que podría derivar en esteatitis (inflamación del tejido adiposo), un proceso documentado clínicamente que puede presentarse en gatos alimentados con atún en conserva.

3. Estimulación Intensa por Umami Sintético y Glutamato Monosódico (E-621)

El atún posee de forma natural un perfil elevado del sabor UMAMI. La industria pet food puede replicar este atractivo mediante el uso de aditivos como el glutamato monosódico (E-621). Este compuesto puede estimular de forma desproporcionada los receptores gustativos y olfativos del gato, lo que podría generar una preferencia marcada o conducta de rechazo hacia otras proteínas naturales.

4. Posibles Deficiencias Nutricionales Esenciales (Taurina y Tiamina)

El atún enlatado comercial no formulado específicamente como alimento completo puede carecer de los niveles adecuados de taurina y tiamina (Vitamina B1). Diversas investigaciones indican que el procesado térmico del atún puede destruir la tiamina y que su deficiencia prolongada puede causar ceguera, cardiomiopatía dilatada y severas alteraciones neurológicas en felinos.

5. Desequilibrio Calcio-Fósforo e Impacto en la Regulación Interna

La carne de atún suele presentar una relación Calcio:Fósforo descompensada (elevada en fósforo y baja en calcio). Este exceso de fósforo puede suponer un riesgo de sobrecarga o agravamiento en gatos con tendencia a problemas renales o insuficiencia renal, además de poder inducir al organismo a movilizar calcio óseo, lo que podría alterar la microbiota intestinal y comprometer la biodisponibilidad de micronutrientes a nivel digestivo.

¿Por qué la Melva y la Caballa son una Opción más Saludable?

Para sustituir el atún, es preferible optar por pescados azules de menor tamaño como la **melva** y la **caballa**, los cuales, al tener un ciclo de vida más corto, pueden presentar una acumulación significativamente menor de metales pesados y mercurio en comparación con el atún.

Asimismo, el olor y el sabor UMAMI suelen estar menos marcados en la melva y la caballa, por lo que pueden ser la alternativa idónea para deshabituarse progresivamente el paladar del gato y facilitar la transición dentro del reto 0% atún.

Paso 1: Eliminar el Atún y Realizar la Transición Saludable

Lo primero que se recomienda hacer es retirar el atún del entorno del gato. Si el felino continúa percibiendo el aroma del atún o de los aditivos saborizantes, puede mantener la preferencia activa y dificultar el cambio.

Se puede sustituir progresivamente por opciones cocidas al natural y sin sal añadida:

[Ver Melva Cocida al Natural \(Pack 3 x 70g\)](#)

[Ver Caballa Cocida al Natural \(Pack 3 x 70g\)](#)

Paso 2: Transición de Melva/Caballa a Aves de Corral

Una vez deshabituado el paladar del aroma hiperestimulante del atún mediante la melva o la caballa, el objetivo puede ser orientar su alimentación hacia proteínas continentales más acordes a su biología, como las carnes de aves de corral (pollo, pavo, pato) o el conejo y la ternera.

1. **Mezcla progresiva de olores:** Se puede comenzar añadiendo pequeños hilos de pechuga de pollo cocido (sin sal) dentro del jugo de la lata de melva o caballa para que impregnen su aroma y se mezclen.
2. **Reducción de porcentaje de pescado:** Durante los primeros 5 días, se puede ofrecer un 80% de melva/caballa y un 20% de pollo. Cada 3-4 días, se puede ir reduciendo un 10-20% el pescado e incrementando la carne de ave.
3. **Aprovecha los caldos naturales:** Se puede utilizar el caldo propio de la melva al natural para rociar los primeros sobres o latitas de patés que comiences a darle, facilitando su aceptación. Inicialmente se pueden añadir por encima algunos trozos de melva o de caballa.
4. **Texturas templadas:** Entibiar ligeramente el paté puede ayudar a liberar sus grasas y aromas naturales, favoreciendo que el gato lo acepte mejor.

Gestión de la Neofobia Alimentaria

La **neofobia** (el rechazo a nuevos alimentos) es una característica habitual en el patrón de comportamiento de muchos gatos. Se trata de una alteración de la conducta alimentaria vinculada al sistema emocional del gato, pero que puede verse severamente agravada por el consumo de alimentos ultraprocesados y por la preferencia al atún. Es una condición que habitualmente se acompaña de forma individualizada en consulta integrativa, pero aplicando estos trucos de estimulación sensorial con paciencia, se les puede ayudar a avanzar en el reto 0% atún en casa.

Aviso de exención de responsabilidad profesional: La información contenida en esta guía se ofrece con fines divulgativos y de orientación nutricional. No constituye un diagnóstico ni sustituye la valoración veterinaria individualizada. Ante cualquier patología o alteración en la salud de tu gato, se recomienda consultar con su profesional veterinario de referencia basándose en sus analíticas e historial clínico.