

GUÍA DE NUTRICIÓN AYURVÉDICA PARA PERROS EN VERANO

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA APLICAR EN ESTA
ÉPOCA DEL AÑO PARA TODA LA FAMILIA





Índice

1. INTRODUCCIÓN A LA AYURVEDA.....	3
2. PITTA Y SU INFLUENCIA EN VERANO.....	6
3. ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO.....	11
4. RUTINAS AYURVÉDICAS PARA TODA LA FAMILIA.....	23
5. RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS.....	27
6. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....	34

1
INTRODUCCIÓN A
LA AYURVEDA





INTRODUCCIÓN A LA AYURVEDA

En nuestro ebook anterior sobre la primavera hacemos una breve introducción a la medicina ayurvédica y sus principios básicos. Si aún no lo tienes, añadimos aquí un pequeño resumen.

El Ayurveda es una ciencia ancestral que busca el **equilibrio entre cuerpo, mente y entorno**. Nos enseña que todo en la naturaleza está compuesto por cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra.

Éstos se combinan en tres energías vitales llamadas **doshas**:

- **Vata** (éter + aire): movimiento, ligereza, cambio.
- **Pitta** (fuego + agua): transformación, digestión, calor.
- **Kapha** (agua + tierra): estabilidad, estructura, nutrición.

Cada ser vivo tiene una constitución única (prakriti) en la que predomina, de naturaleza, uno o dos de los tres doshas.

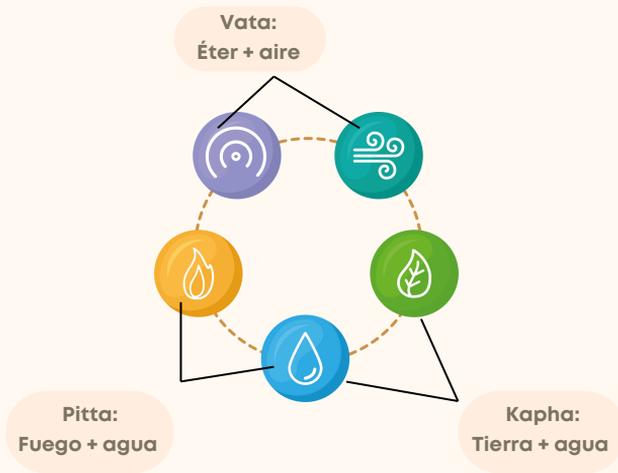
Durante el año, cada estación aumenta uno de estos doshas y la **clave** está en **mantener el equilibrio** natural frente a los cambios estacionales.



INTRODUCCIÓN A LA AYURVEDA

El **verano** es una estación vibrante, expansiva y luminosa que nos invita a disfrutar del sol, la luz, el aire libre... Pero también es una época que puede generar desequilibrios si no tenemos en cuenta cómo afecta a nuestro cuerpo - **y al de nuestros perros.**

En Ayurveda, esta época está regida por el dosha **Pitta**, asociado al **fuego** y al **agua**. Aunque el fuego aporta claridad, energía y transformación, su exceso puede generar irritabilidad, inflamación o debilidad digestiva.



En esta guía descubrirás **consejos prácticos** para equilibrar a tu perro y a ti durante el verano mediante la **alimentación**, **rutinas** conscientes y **recetas** ayurvédicas refrescantes **para toda la familia** y así evitar desequilibrios físicos y emocionales.



2
PITTA Y SU
INFLUENCIA EN
VERANO



PITTA Y SU INFLUENCIA EN VERANO

Cada estación del año trae consigo un ritmo, una energía y una invitación diferente. En Ayurveda, esto no es casualidad: se entiende que para vivir en armonía, debemos aprender a movernos al compás de los ciclos naturales. Escuchar el lenguaje de las estaciones y responder con pequeñas adaptaciones en nuestra rutina es una forma sencilla –pero poderosa– de cuidar la salud desde la raíz.

El **verano** está gobernado por el elemento **fuego**. Lo notamos en el clima, en la intensidad del sol, en los días largos que invitan a estar más activos. Pero ese mismo fuego también se despierta dentro de nosotros: aumenta el **calor interno**, y si no estamos atentos, puede manifestarse en forma de **irritabilidad, inflamaciones, insomnio o problemas digestivos**.

El cuerpo y la naturaleza es sabia. Cuando la temperatura externa sube, tiende a reducir naturalmente el fuego digestivo, para evitar un exceso de calor.





PITTA Y SU INFLUENCIA EN VERANO

Imagina que tu digestión es un fuego: si fuera pleno verano y le echáramos más leña, **¿qué pasaría?** El resultado sería un desequilibrio, una sobrecarga innecesaria.



Por eso, el objetivo no es forzar, sino **acompañar**. Escuchar lo que el cuerpo necesita en cada momento y ofrecerle aquello que lo ayude a mantener su equilibrio. Esto no solo aplica a las personas, sino también **a nuestros compañeros animales**, que también sienten el verano en su piel y su sistema digestivo.

Pequeños cambios conscientes en esta etapa —como **adaptar la alimentación, los horarios o el tipo de actividad**— pueden prevenir molestias mayores.

Poner el foco en la prevención, manteniendo aquello que está bien, es la mejor forma de estar presentes. De conexión real con el cuerpo, con la estación... y con la vida.



PITTA Y SU INFLUENCIA EN VERANO

Ayurvédicamente, el verano nos invita a refrescar, hidratar, suavizar y ralentizar el ritmo, favoreciendo **alimentos y rutinas que enfríen el cuerpo y calmen la mente**. Es un momento ideal para conectar con el agua, descansar más y simplificar tanto la alimentación como las actividades diarias.

En conclusión, el verano eleva naturalmente el dosha Pitta, incluso en perros cuya constitución no es predominantemente Pitta. Esto puede provocar:

- **Aumento del calor corporal**
- **Digestión más lenta** (por el calor ambiental). El cuerpo prioriza la regulación térmica sobre la digestión, lo que puede generar digestiones más pesadas si no se adapta la alimentación.
- **Mayor sed o deshidratación.**
- **Sensibilidad en la piel.**
- **Irritabilidad o fatiga.**





PITTA Y SU INFLUENCIA EN VERANO

Signos de desequilibrio Pitta en perros:

- Lengua muy roja, jadeo constante.
- Enrojecimiento o inflamación de la piel.
- Diarreas, vómitos o heces blandas frecuentes.
- Falta de apetito o apatía.

¿Te resulta familiar? Seguramente hayas notado que en verano tu perro busca más sombra, bebe más agua y hasta parece tener menos apetito. Esto es completamente normal: **su cuerpo está buscando el equilibrio.**



3
ALIMENTACIÓN
EQUILIBRANTE PARA
PERROS EN VERANO





ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

Tal y como explicamos en el Ebook de la “Guía primavera”, la palabra "**Rasa**" (en sánscrito) se traduce literalmente como "**sabor**", pero en el contexto del Ayurveda, tiene un significado más amplio y profundo.

En Ayurveda, *Rasa* es:

- El **sabor percibido** en la lengua cuando consumimos algo.
- Uno de los primeros indicadores del **efecto** que ese alimento, hierba o sustancia va a tener en el cuerpo y la mente.
- Uno de los seis factores principales en la evaluación de los alimentos y medicinas (junto con *Virya* (energía), *Vipaka* (efecto postdigestivo), etc.)

Los 6 *Rasa* (sabores) son:

1. **Dulce**. Nutritivo, calmante, fortalece el cuerpo, pero puede aumentar Kapha.
2. **Ácido**. Estimula la digestión, pero puede calentar y agravar Pitta.
3. **Salado**. Suaviza tejidos, mejora el sabor de la comida, pero también puede calentar y aumentar Kapha.
4. **Picante**. Estimula, seca, calienta. Reduce Kapha, pero puede agravar Pitta y Vata.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

5. **Amargo**. Purifica, seca, limpia toxinas. Reduce Pitta y Kapha, pero aumenta Vata.

6. **Astringente**. Seco, contrayente. Bueno para Kapha y Pitta, pero puede aumentar Vata.

Por lo tanto, en verano, nos conviene basar la alimentación, **tanto la nuestra como la de vuestro perr@**, priorizando los sabores:

- **Dulce**
- **Amargo**
- **Astringente**



Y evitando los sabores:

- **Picante**
- **Salados**
- **Ácidos**

Vale, muy bien, pero... ¿qué alimentos tienen estos sabores?



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

Sabor (Rasa)	Ejemplos de alimentos	Efecto según Ayurveda
Dulce	Arroz, calabaza, boniato, plátano maduro, pera, melón, manzana, leche vegetal sin azúcares	Nutre, calma y enfría. Ideal para calmar el exceso de fuego (Pitta).
Amargo	Endivia, escarola, espinacas cocidas, rúcula, kale (cocida y en poca cantidad), cúrcuma	Purifica, reduce calor, limpia el hígado.
Astringente	Lentejas rojas bien cocidas, judías verdes, zanahoria, manzana, calabacín, pepino	Refresca, seca el exceso de humedad y equilibra la digestión.
Ácido	Yogur natural sin azúcar (pequeñas cantidades), vinagre de manzana diluido	Usar con moderación. En exceso puede calentar demasiado.
Salado	Sal marina (solo en mínimas cantidades y bajo supervisión), snacks comerciales	Aumenta Pitta. Mejor evitar en verano.
Picante	Pimienta, jengibre, mostaza, ajo	Estimula el calor, desaconsejado en esta estación para perros.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

Categoría	Alimentos recomendados	Consejos ayurvédicos para verano
Proteínas cárnicas	Pollo, pavo, conejo, pescado blanco (merluza, bacalao)	Opta por carnes magras, cocidas o ligeramente escaldadas. Evita carnes rojas.
Cereales y tubérculos	Arroz blanco, avena cocida, quinoa, boniato, calabaza	Aportan energía sin sobrecargar la digestión. Cocinar bien.
Verduras	Calabacín, zanahoria, pepino, judía verde, remolacha cocida, brócoli cocido	Usar cocidas o ligeramente escaldadas. Crudas solo en perros que las toleren.
Frutas	Sandía, melón, manzana, pera, plátano maduro, arándanos	En pequeñas cantidades, como snacks o en recetas. Mejor frescas que frías.
Grasas saludables	Aceite de coco, aceite de oliva virgen extra	Usar en poca cantidad. El coco ayuda a enfriar el organismo.
Hierbas y plantas	Menta, albahaca, cilantro, manzanilla, romero suave	Refrescan y apoyan la digestión. Ideal en infusión o fresco picado.
Lácteos suaves	Yogur natural ecológico sin azúcar ni aditivos	Útil en cantidades pequeñas. Calma el intestino. Elegir versiones sin lactosa si hay intolerancia.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

Equilibrar el fuego sin apagarlo: claves digestivas para el verano

En verano, esa chispa interna que regula nuestra digestión —lo que en Ayurveda llamamos Agni— tiende a debilitarse de forma natural. Es una estrategia inteligente del cuerpo: al hacer tanto calor fuera, reducimos el calor interno para no sobrecargar el sistema.

Pero, si durante esta etapa seguimos comiendo como si fuera invierno, con platos muy densos o difíciles de procesar, empezamos a poner en apuros a nuestro Agni. Comidas muy ricas en proteína animal, combinaciones complejas como legumbre + cereal pesado, cereales más densos como el trigo o el arroz negro, o cocciones muy largas y concentradas, terminan siendo más de lo que el cuerpo puede manejar.

Y no solo se trata de lo que comemos, sino también de **cómo lo comemos**. Alimentos excesivamente fríos, como el agua con hielo o los helados pueden “apagar” el fuego digestivo. Y, por otro lado, comidas demasiado calientes o estimulantes —como frutas ácidas, especias picantes, ajo, cebolla o un exceso de frutos secos— también lo desestabilizan aumentando demasiado este fuego, sobrecargando el sistema.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

Ayurveda nos invita a cuidar ese fuego con inteligencia y sutileza. **¿Cómo?**

- Optando por platos ligeros, refrescantes, con ingredientes fáciles de digerir pero no precisamente recién sacados de la nevera.
- Mantener una dieta baja en sal, picantes o grasas densas.
- Eligiendo cereales suaves y verduras frescas y equilibrantes.
- Usando combinaciones simples, sin excesos ni complicaciones.
- Dando al sistema digestivo momentos de descanso fisiológico, como **ayunos suaves o cenas tempranas**.
- Prefiriendo cocciones al vapor o ligeras.
- Apoyándonos en plantas medicinales que refrescan y ayudan a transitar el verano con más ligereza y armonía.

Cuando alimentamos a nuestro perro desde esta escucha, no solo cuidamos su salud física, sino que también fortalecemos un vínculo más profundo con él: una relación consciente, respetuosa con su naturaleza, sus ritmos y sus verdaderas necesidades. Así, no solo le damos alimento, sino también equilibrio y bienestar.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

Empezando a resumir...

Alimentos recomendados:

- Frutas y verduras refrescantes: sandía, melón, pepino, calabacín, tomate, espinaca cocida, arroz blanco, zanahoria, calabaza, remolacha, mango, plátano, canónigo, espinacas, rúcula, melón, boldo, alcachofa, manzana, granada, hojas verdes, judías verdes, guisantes
- Proteínas ligeras: pollo, pavo, conejo, pescado blanco.
- Grasas saludables con moderación: aceite de oliva, semillas de chía, aceite de coco (el coco es refrescante y adecuado en verano).
- Hierbas digestivas y refrescantes: menta, cilantro, albahaca.





ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN VERANO

Alimentos a evitar:



- Alimentos muy calientes o especiados (picantes).
- Carnes grasas o muy procesadas.
- Piensos secos sin hidratación.
- Quesos, embutidos o harinas pesadas.
- Exceso de lácteos.
- Alimentos y bebidas muy frías.

Formas de preparación recomendadas



- En el caso de cocinar la comida en casa se recomienda priorizar guisos suaves, hervidos o escaldados.
- En el caso de dar dieta BARF a tu perro, es aconsejable añadir más vegetales de temporada y controlar el aporte de grasas.
- Si la comida base de tu perro es comercial, **añade hidratación extra**: caldos caseros, gelatinas naturales de huesos, agua de coco sin azúcar (*ocasionalmente*).



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN PRIMAVERA

Resumen de las pautas recomendadas:

- ✓ Si la digestión es buena podemos incluir alimentos crudos y vegetales ligeramente escaldados.
- ✓ Incluir caldos o gelatinas naturales para ayudar a la hidratación.
- ✓ **Priorizar** alimentos con sabor **dulce, amargo y astringente**.
- ✓ **Reducir** los alimentos con sabor **picante, salado y ácido**.
- ✓ Consumir más carne blanca que roja.
- ✓ Reducir lácteos, huevos y evitar todo lo que esté o muy frío o muy caliente.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN PRIMAVERA

Tipo de alimentación recomendada para tu perro

En nuestro e-book “**¿Cuál es el mejor alimento para mi mascota?**” hablamos sobre las diferentes opciones que existen hoy en día en el mercado como alimentación principal para nuestros perros y gatos. Cada una con sus ventajas e inconvenientes.



Teniendo en cuenta las características del **verano**, detallamos las diferentes opciones en orden de preferencia:

- **Dieta BARF.** Dieta cruda con hueso, la famosa dieta BARF, podemos incluir algunas verduras en crudo si el perro las digiere bien o ligeramente escaldadas.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE PARA PERROS EN PRIMAVERA

- **Casera cocinada.** Es la opción que más nos facilita el poder “perronalizar” la alimentación. Se puede hacer un cocinado ligero dejando las verduras al dente y la carne al punto.
- **Latas comerciales** de comida húmeda nos aportan la humedad necesaria, se pueden servir un poco frías si el agni está bien.
- El **pienso** en verano sería el tipo de alimentación menos recomendado por su sequedad, ya que hemos hecho mucho incapié en la importancia de la hidratación. Se puede complementar añadiendo caldos frescos o gelatina natural.

A young boy with a white baseball cap and a blue t-shirt is smiling and hugging a golden retriever dog. The dog is looking directly at the camera with its tongue hanging out. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a path.

4
RUTINAS
AYURVÉDICAS DIARIAS
PARA TODA LA
FAMILIA



RUTINAS AYURVÉDICAS DIARIAS PARA TODA LA FAMILIA

Cuidar de tu perro también es una oportunidad para cuidar de ti.

La Ayurveda nos enseña que la rutina es clave para mantenernos en equilibrio. El bienestar también depende del ritmo diario. Algunas ideas que podéis aplicar:

Para perros:



- Paseos al amanecer o al atardecer equilibrando así el **ritmo circadiano** (además de evitar las horas de más calor).
- **Evita el ejercicio excesivo** en verano. Sobre todo en las horas de más calor.
- **Cepillados** frecuentes para liberar pelo y ayudar a regular la temperatura.
- Ofrece **agua fresca constantemente** (puedes añadirle pepino rallado o un chorrito de caldo frío).
- **Espacios frescos** y **sombra** natural.
- **Refreshar** con agua las axilas, exterior de las orejas, ingles, almohadillas y nariz.



RUTINAS AYURVÉDICAS DIARIAS PARA TODA LA FAMILIA

- Masajes suaves con aceites ligeros, como el de coco, si la piel lo permite.
- Mantener una rutina de comidas regular, sin sobrealimentar. Aceptar su ayuno por naturaleza, si no quiere comer alguna de las tomas debido al calor, no pasa nada.

Para humanos:



- **Madrugar**, levantarse antes del amanecer, se recomienda levantarse de **1 a 2 horas antes del amanecer**. Podemos aprovechar para dar un paseo antes de que el sol empiece a calentarse, tanto tu cuerpo como el de tu peludo lo agradecerán.
- **Automasaje** con aceite refrescante de coco o de almendras.
- Si **el deporte** es intenso, que el tiempo de duración no sea demasiado largo.
- Si practicas yoga te puede venir bien una práctica de **Hatha yoga fluido** que integre **torsiones y flexiones hacia adelante**, haciendo de 8-12 respiraciones en cada postura.



RUTINAS AYURVÉDICAS DIARIAS PARA TODA LA FAMILIA



Ellos ya lo tienen innato 😊

- Practicar respiraciones refrescantes como **Sitali Pranayama**, entre otras. Se hace respirando a través de la lengua enrollada. Si no puedes enrollar la lengua, no te preocupes, es una habilidad heredada genéticamente. En ese caso, lo puedes hacer juntando los dientes y separando los labios, haciendo que el aire entre a través de los dientes.
- **Acostarse** 2h después de la cena, siendo ésta en el momento de meterse el sol. Como tarde sobre las **22:00h.**

Recuerda: El **calor** se acumula también en las **emociones**. Un entorno tranquilo y amoroso ayuda a mantener el equilibrio interior.



**5
RECETAS
AYURVÉDICAS PARA
TODA LA FAMILIA**



RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

Os recordamos que la alimentación es uno de los pilares fundamentales del Ayurveda y **no solo se trata de qué comemos, sino también de cómo lo preparamos.**

Los ingredientes, las combinaciones y los métodos de cocción influyen en el equilibrio de los doshas y en la salud general.

En verano, cuando Pitta se muestra en exceso, es importante optar por **recetas refrescantes, ligeras y que aporten hidratación.**

En esta sección encontrarás **recetas naturales y funcionales**, inspiradas en los principios del Ayurveda, que ayudan a suavizar los efectos adversos del verano.

Muchas de estas preparaciones son **aptas tanto para humanos como para perros**, favoreciendo la salud integral de toda la familia.





RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

CUBITOS REFRESCANTES



INGREDIENTES:

- Huesos de pollo y algo de carne.
- Hojas de menta.

PREPARACIÓN:

1. Caldo de pollo casero sin sal + hojas de menta trituradas.
2. Verter en moldes de silicona y congelar.
3. Ofrecer como snack puntual en días muy calurosos.

DOSIS RECOMENDADA

- 1 cubito por cada 10kg de peso.





RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

SOPA FRÍA DE VERANO (HIDRATANTE Y DIGESTIVA)



INGREDIENTES:

- Caldo vegetal suave (zanahoria, calabacín, apio).
- Pechuga de pollo desmenuzada.
- Pepino y manzana rallados.
- Hojas de menta picadas.

PREPARACIÓN:

1. Hierva la verduras durante 40min a fuego lento para hacer el caldo.
2. Añade la pechuga los últimos 10min.
3. Retira del fuego y desmenuza la pechuga.
4. Ralla pepino y manzana.
5. Añade al caldo la pechuga desmenuzada, el pepino y la manzana rallados y las hojas de menta.

→ SERVIR A TEMPERATURA AMBIENTE O LIGERAMENTE FRÍA.





RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

HELADO “AYURVÉDICO”



Recalcamos que el HELADO, no es algo precisamente ayurvédico. Como hemos comentado previamente, hay que evitar todo alimento muy frío, ya que el sistema digestivo está débil en esta época del año.

Además, la combinación de las frutas según Ayurveda es delicada. Al igual que tampoco aconseja mezclar las frutas con lácteos, por lo que aquí os facilitamos una receta muy sencilla que podéis hacer de vez en cuando y que se consideraría apta.

INGREDIENTES:

- Plátano cortado previamente congelado.
- Mango cortado previamente congelado.
- Agua.

PREPARACIÓN:

1. Triturar todos los ingredientes.
2. Verter en moldes y congelar para su almacenamiento.
3. ¡Y a comer!





RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

BOMBÓN AYURVÉDICO



El **chocolate negro**, al tener un sabor amargo con un toque dulce, es uno de los ingredientes que son beneficiosos añadir a la dieta en verano. Pero ojo, **¡¡para tu perro está prohibido!!**

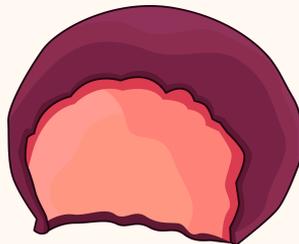


INGREDIENTES:

- Frambuesa congelada.
- Chocolate negro.
- Aceite de coco.

PREPARACIÓN:

1. Congela las frambuesas durante 1h.
2. Derrite chocolate negro con aceite de coco.
3. Bañar las frambuesas congeladas en el chocolate
4. Volver a introducir al congelador unos minutos





RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

ENSALADA DE VERANO PITTA-FRIENDLY



INGREDIENTES:

- Pepino, rúcula, aguacate, zanahoria.
- Hierbas frescas: albahaca, **cilantro**.
- Aliño de aceite de oliva y zumo de lima.
- Quinoa (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Lava y corta los vegetales en tiras finas.
2. Añade las hierbas frescas.
3. Añade el aliño.

→ ACOMPAÑAR CON AGUA DE COCO O INFUSIÓN FRÍA DE ROSA.





6
CONCLUSIÓN Y
RECOMENDACIONES
FINALES



CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES FINALES

En ayurveda no se trata de reglas rígidas, sino de observar, entender y acompañar con respeto. **Cada individuo es único**, así que **adapta estos consejos** a su carácter, edad, nivel de actividad y necesidades.

El **verano** es una invitación a **fluir con más ligereza**. Escuchar las necesidades de tu perro y adaptar su nutrición y cuidados a esta estación puede marcar una gran diferencia en su bienestar. Y si tú también estás en un proceso de reconectar con lo natural, ¡este es un **camino** precioso para **recorrer en compañía!**

¡Recuerda!

- Elige alimentos frescos y ligeros.
- Favorece el descanso, la sombra y la hidratación.
- Mantén rutinas suaves y adaptadas al clima.
- Escucha al cuerpo y a las emociones: **el verano invita a soltar lo que quema y abrazar lo que refresca.**

“La armonía se logra cuando fluimos con la naturaleza, no cuando la resistimos.”

¡**Gracias** por acompañarnos en esta lectura!



Esperamos que estas palabras hayan sido de ayuda, que hayan resuelto dudas y, sobre todo, que te inspiren a elegir la mejor alimentación para tu peludo. Porque su bienestar es lo más importante y, con cada elección consciente, le regalamos salud, equilibrio y más momentos felices a su lado.

Disfruta cada instante junto a tu compañero de vida, porque no hay mayor regalo que su amor incondicional. ¡Por muchos años de alegría y aventuras juntos! 🐾 ✨

Marina y Adriana



ayurvetnutricion@gmail.com

www.ayurvetnutricion.com

634314365

[@ayurvet.nutricion](https://www.instagram.com/ayurvet.nutricion)