

# GUÍA DE NUTRICIÓN AYURVÉDICA PARA PERROS EN OTOÑO

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





# Índice

---

1. INTRODUCCIÓN A LA AYURVEDA.....	3
2. VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO.....	7
3. ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO.....	17
4. RUTINAS AYURVÉDICAS PARA TODA LA FAMILIA.....	27
5. RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS.....	30
6. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....	36



**1**  
**INTRODUCCIÓN A**  
**LA AYURVEDA**



# INTRODUCCIÓN A LA AYURVEDA

---

En nuestros ebooks anteriores, sobre la primavera y verano, 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.

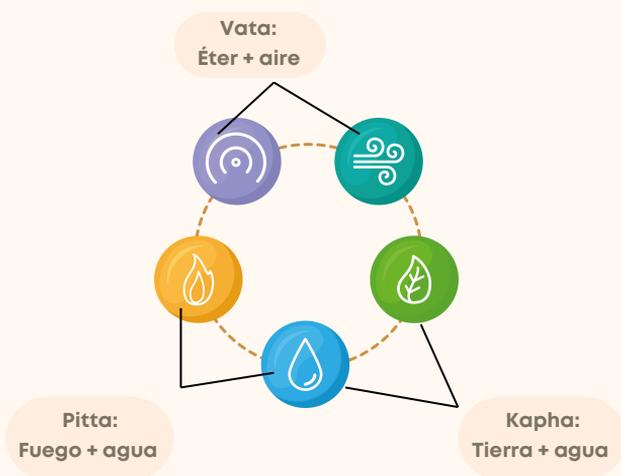


## INTRODUCCIÓN A LA AYURVEDA

---

El **otoño** es la estación del cambio, de los días que se acortan, el aire más fresco y la luz más suave. Es un tiempo para bajar el ritmo después del dinamismo del verano, reconectar con la calma y preparar nuestro cuerpo y mente para el invierno.

En Ayurveda, el otoño está dominado por el **dosha Vata (aire y éter)**, caracterizado por ser frío, seco, ligero, áspero y cambiante. Tanto en humanos como en perros, este exceso de Vata puede manifestarse en forma de piel seca, digestiones irregulares, nerviosismo, cansancio o cambios de humor.



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



## INTRODUCCIÓN A LA AYURVEDA

---

Aprenderás qué alimentos son más beneficiosos, remedios y recetas fáciles, y hábitos que fortalecen cuerpo y mente para disfrutar juntos de un otoño equilibrado y lleno de energía.

- El otoño es la temporada de transición: dejamos atrás el calor y la abundancia del verano y nos preparamos para la calma y recogimiento del invierno.
- En Ayurveda, esta estación se asocia con Vata dosha (aire + éter), que aumenta sus cualidades: frío, sequedad, ligereza, movilidad, inestabilidad.
- Nuestro objetivo: equilibrar Vata con alimentos, rutinas y cuidados que aporten calor, humedad, estabilidad y fortaleza.

“El otoño nos recuerda que soltar lo viejo es el primer paso para regenerarnos.”



**2**  
**VATA Y SU**  
**INFLUENCIA EN**  
**OTOÑO**



## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

El Ayurveda describe el otoño como la estación donde **Vata dosha** está en su punto más alto.

Como hemos comentado en la introducción, Vata es la combinación de los elementos **aire** y **éter**, y sus cualidades predominantes (**gunas**, término usado en Ayurveda) son: **frío, seco, ligero, móvil, sutil y áspero**.

En la naturaleza, lo vemos claramente:

- El aire es más frío y seco.
- Las hojas se secan y caen.
- Los días se acortan, las noches se alargan.
- La luz del sol es más suave.

Comprender sus características nos ayuda a entender por qué en esta época del año surgen ciertos síntomas físicos y emocionales, tanto en humanos como en nuestros perros.

### ➔ **El Éter: el espacio que lo contiene todo**

El Éter es el elemento más sutil y omnipresente. No tiene forma ni límites, y representa el espacio en el que todo ocurre. Es ligero, suave, intangible, infinito, expansivo, ni frío ni caliente.



## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

En el plano emocional y mental, el Éter se relaciona con:

- **Alegría y creatividad**, cuando está en equilibrio.
- **Intuición** y expansión de la consciencia, al abrir espacio para lo nuevo.
- **Miedo e inseguridad**, cuando hay un exceso o un vacío que no logramos llenar.
- Sensación de **libertad**, pero también de desconexión o vacío si no está bien acompañado por otros elementos más densos y estables.

En otoño, esa cualidad expansiva y etérea se refleja en una mayor necesidad de recogimiento, de sostenernos en un espacio que parece hacerse más amplio pero también más incierto.

### → **El Aire: el movimiento que da vida**

El Aire es el principio del movimiento. Allá donde algo se mueva, está presente: la respiración, la circulación sanguínea, el flujo linfático, la digestión, el movimiento intestinal, la actividad mental, el aparato locomotor.



## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

El Aire se caracteriza por ser:

- Ligero, seco, frío, móvil y áspero.
- Flexible y cambiante, pero también inestable.

En el plano emocional y mental, el Aire puede expresarse como:

- Entusiasmo, alegría y adaptabilidad, cuando fluye en equilibrio.
- Ansiedad, estrés, dispersión, nerviosismo, incluso depresión, cuando se desequilibra.

Al unir Éter (espacio) y Aire (movimiento), surge Vata: la energía de la ligereza, movilidad y cambio. El otoño, con sus vientos más fríos, el aire seco, las hojas que caen y la naturaleza que comienza a replegarse, refleja perfectamente estas cualidades.

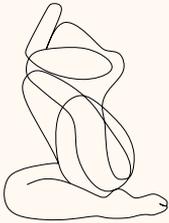




## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

Por eso, durante esta estación podemos observar:



- En el **cuerpo**: piel seca, cabello quebradizo, heces duras, digestiones irregulares, pérdida de peso, sensación de frío, tendencia a gases o estreñimiento.



- En la **mente y emociones**: mayor dispersión, dificultad para concentrarse, altibajos emocionales, inseguridad, insomnio o, en positivo, un despertar de la creatividad y la inspiración.



- En los **perros**: pelaje más seco o con caída, digestión irregular, nerviosismo o inquietud, cambios de apetito y sueño.



## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

### Cómo nos afecta este cambio

En otoño, estos atributos de Vata se manifiestan en nuestro cuerpo y en el de nuestros animales:

<b>Cualidad de Vata</b>	<b>En la naturaleza</b>	<b>En el cuerpo humano</b>	<b>En el perro</b>
Frío	Bajada de temperatura, viento	Manos/pies fríos, tendencia a resfriados	Sensibilidad al frío, busca lugares cálidos
Seco	Aire seco, menos humedad	Piel y labios secos, estreñimiento	Pelo apagado, piel reseca, almohadillas agrietadas
Ligero	Menos humedad, menos peso vegetal	Sensación de cansancio o falta de fuerza	Pérdida de peso si no ajusta su dieta
Móvil	Viento cambiante, clima inestable	Nerviosismo, insomnio	Inquietud, ansiedad, cambios en el sueño
Sutil	Luz más tenue, atmósfera tranquila	Mayor sensibilidad emocional	Reacciona más a cambios y estímulos
Áspero	Suelo más duro, hojas crujientes	Piel irritada o áspera	Piel seca, pelo quebradizo



## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

### ¿Por qué aparecen estos síntomas?

Desde el punto de vista ayurvédico, cuando el clima externo comparte cualidades con un dosha, ese dosha tiende a **incrementarse** en nuestro cuerpo.

En otoño, el **exceso de Vata** provoca que:

- **La sequedad** se traduzca en falta de lubricación interna → digestión más lenta, estreñimiento, piel seca.
- **El frío** disminuya el fuego digestivo (*agni*) → menos capacidad para metabolizar alimentos pesados, más gases o indigestión.
- **La ligereza y movilidad** alteren la mente → pensamientos acelerados, nerviosismo, falta de concentración.
- **La inestabilidad del clima** genere inestabilidad interna → cambios de ánimo, problemas de sueño, cansancio repentino.





## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

**En perros, estos desequilibrios se notan en:**

- Cambio de textura del pelo.
- Piel con caspa o zonas secas.
- Menor tolerancia al frío (buscan más mantas, camas, sol).
- Digestiones más delicadas (heces más duras o con gases).
- Cambios en el carácter: más nerviosos o más apagados.





## VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

### ¿Por qué es importante equilibrar Vata en otoño?

Cuando entendemos que esta estación está dominada por Aire y Éter, comprendemos también lo que necesitamos para mantener el equilibrio: aportar calor, humedad, estabilidad y nutrición. En otras palabras, necesitamos contrarrestar lo seco, lo frío y lo móvil con alimentos y rutinas que sean **tibios, untuosos, nutritivos, calmantes y regulares**.

Así, cuidamos tanto nuestra salud como la de nuestros perros, acompañando el ciclo natural en lugar de resistirnos a él.





# VATA Y SU INFLUENCIA EN OTOÑO

---

## Claves para equilibrar Vata en otoño

Aquí es donde Ayurveda nos da una hoja de ruta clara para restaurar el equilibrio:

- Aportar calor → comidas cocinadas, infusiones, abrigos ligeros, masajes tibios.
- Aumentar la humedad → guisos, sopas, estofados, frutas cocidas, aceites saludables.
- Aportar estabilidad → horarios regulares para comer, dormir y pasear.
- Evitar excesos de estímulo → menos ruidos fuertes, menos cambios bruscos de entorno.
- Autocuidado emocional → momentos de calma, juego tranquilo, contacto afectivo.



**3**  
**ALIMENTACIÓN**  
**EQUILIBRANTE EN**  
**OTOÑO**





## ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO

---

Tal y como explicamos en el Ebook de la Guía primavera y verano, 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 EN OTOÑO

---

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 **otoño**, nos conviene basar la alimentación, **tanto la nuestra como la de vuestro perr@**, priorizando los sabores:

- Dulce
- Ácido
- Salado



Y evitando los sabores:

- Amargo
- Astringente
- Picante

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



## ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO

---

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 EN OTOÑO

---

### Objetivo: Calentar, hidratar y nutrir.

- Apostar por comidas tibias y reconfortantes en lugar de alimentos fríos o crudos en exceso.
- Utilizar grasas saludables para nutrir y lubricar tejidos (aceite de oliva, ghee, semillas de lino o chía hidratadas).
- Escoger cereales suaves: arroz, avena, quinoa.
- Incorporar hortalizas de raíz y tubérculos: zanahoria, remolacha, boniato, patata, etc.
- Frutas cocidas o al vapor: manzana, pera, ciruelas, higos.
- Proteínas fáciles de digerir: carne blanca, pescado blanco y azul, huevos y lácteos templados (yogur, kéfir, leche tibia con especias).
- Introducir especias suaves y digestivas como canela, cúrcuma, jengibre suave, comino o hinojo.
- En esta época del año no es recomendable practicar el ayuno (>12h).



# ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO

---

## **Nota sobre lácteos y huevos:**

En otoño, el Ayurveda considera que pueden aportar nutrición y equilibrio si se consumen de forma consciente:

- Lácteos siempre tibios o a temperatura ambiente, mejor fermentados (yogur, kéfir) para proteger la digestión.
- Los huevos, mejor cocidos o pasados por agua, evitando frituras pesadas.

## **Alimentos a reducir o evitar**

Para prevenir un exceso de sequedad o inestabilidad:

- Evitar comidas frías y secas (ensaladas crudas, galletas secas).
- Reducir alimentos muy amargos o astringentes.
- Evitar alimentos muy secos, astringentes o excesivamente ligeros. Limitar el café, té negro fuerte, te verde y te Matcha.
- Evitar ultraprocesados y azúcares refinados.
- Reducir frutas muy frías.



# ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO

---

## Formas de preparación recomendadas



- En el caso de cocinar la comida en casa se recomienda priorizar guisos suaves, hervidos o escaldados. Aumentar la ingesta de yogur y/o huevos si el caso lo permite.
- Reducir el uso de la placha, el horno y la airfryer.
- Las verduras como el brócoli o las judías verdes se tolerarán mejor en formato crema añadiendo un poco de ghee en su preparación.
- En el caso de dar dieta BARF a tu perro, es aconsejable añadir más hortalizas y tubérculos de raíz como el boniato, la patata, la zanahoria o la calabaza.
- Si la comida base de tu perro es comercial, **añade hidratación extra**: caldos caseros, gelatinas naturales de huesos.





# ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO

Categoría	Alimentos recomendados	Consejos ayurvédicos para otoño
<b>Proteínas cárnicas</b>	Carnes magras cocidas: pollo, pavo, conejo. Pescado azul: sardina, caballa, salmón. Huevos: cocidos, revueltos o en tortilla.	Evitar la plancha y el horno, priorizar guisos, caldos, cocidos...
<b>Cereales y granos</b>	Avena, arroz integral, arroz basmati, mijo, quinoa, trigo sarraceno	Aportan energía sin sobrecargar la digestión. Cocinar bien.
<b>Verduras y hortalizas</b>	Boniato, calabaza, zanahoria, remolacha, chirivía. Si se come verduras de hoja verde que sea cocida: espinacas, acelgas, kale.	Usar cocidas o ligeramente escaldadas. Evitar horneado, airfryer y plancha en exceso. Mejor en modo puré y con algo de grasa añadida.
<b>Frutas</b>	Manzana (compota), pera, ciruela, higo, plátano	Siempre mejor cocidas o en compota. Evitar frutas muy astringentes o excesivamente frías.
<b>Grasas saludables</b>	Ghee, aceite de oliva virgen extra, aceite de coco, mantequilla ecológica, aguacate	El ghee se lleva el oro en esta época del año.
<b>Hierbas y plantas</b>	Canela, cúrcuma, clavo, nuez moscada, cardamomo, jengibre. Triphala	Hierbas aromáticas suaves como albahaca, tomillo o romero. Hinojo por la noche.
<b>Lácteos</b>	Leche entera, kéfir, yogur natural (templado y sin azúcar), queso fresco.	Mejor templados y siempre de buena calidad. Elegir versiones sin lactosa si hay intolerancia.



# ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO

---

## 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 **otoño**, detallamos las diferentes opciones en orden de preferencia:

- **Cocinado casero:** sopas, cremas, estofados suaves, verduras al vapor.



## ALIMENTACIÓN EQUILIBRANTE EN OTOÑO

---

- **Dieta BARF:** más carne ligeramente grasa, menos hueso, añadir purés de verduras cocidas y grasas saludables. Servir a temperatura ambiente, no fría.
- **Comida húmeda comercial:** mejor opción que pienso en esta época por su aporte de humedad, se puede templar ligeramente.
- **Pienso:** si no hay otra opción, complementar con caldos nutritivos, aceites saludables y vegetales cocidos.





**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:**



- Pasear en las horas más cálidas.
- Evitar corrientes de aire frío directas.
- Ofrecer camas cálidas y mantas.
- Masajes suaves para estimular la circulación.
- Cepillado regular para activar la piel.
- Evitar actividades muy enérgicas.
- Caminar en la naturaleza.



# RUTINAS AYURVÉDICAS DIARIAS PARA TODA LA FAMILIA

---

Para humanos:



- Levantarse justo al amanecer.
- Acostarse temprano, sobre las 21-22h
- Mantener una rutina diaria estable.
- Practicar actividades calmadas: yoga suave como Hatha Yoga, Yin o restaurativo, meditación, paseos tranquilos.
- La siesta en esta época del año puede ser beneficiosa.
- Evitar actividades muy energéticas.
- Caminar en la naturaleza.
- Masajes con aceite tibio (sésamo o almendra).
- Vestir en capas para conservar el calor y de colores vivos como el rojo y el naranja junto con colores tierra.
- Taparse las orejas, cabeza y garganta (sobre todo cuando hay viento).
- **Asanas de yoga** que fomenten el equilibrio, enraizamiento, torsiones e inclinados hacia adelante realizando también contraposturas.



Ellos ya lo tienen innato 🐾



**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 otoño, cuando Vata se muestra en exceso, es importante optar por **recetas nutritivas, untuosas 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 otoño.

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

## SOPA DE CALABAZA CON JENGIBRE



### INGREDIENTES:

- 500 g de calabaza
- 1 zanahoria
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Caldo de verduras suave
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina\* y pimienta (al gusto)

\*En perros no añadiremos sal

### PREPARACIÓN:

1. Sofríe la calabaza y la zanahoria en aceite de oliva.
2. Añade el caldo y el jengibre rallado.
3. Cocina 20 minutos y tritura hasta obtener una crema suave.

### Beneficios ayurvédicos:

nutritiva, cálida y digestiva; el jengibre estimula Agni, la cúrcuma refuerza el sistema inmune.





# RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

## GACHAS DE AVENA CON PERA Y CANELA



### INGREDIENTES:

- ½ taza de copos de avena
- 1 pera madura en trozos
- 1 taza de bebida vegetal o leche
- 1 cucharadita de canela en polvo (1/4 para perros pequeños)\*
- 1 cucharadita de miel o sirope (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Cocina la avena con la leche a fuego lento hasta espesar.
2. Añade la pera y la canela, mezcla bien.
3. Endulza al gusto con miel cuando esté templado.

### Beneficios ayurvédicos:

la avena es reconfortante y untuosa, ideal contra la sequedad de Vata; la canela activa la circulación y calienta el cuerpo.





# RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

## LECHE DORADA



### INGREDIENTES:

- 1 taza de leche (animal o vegetal)
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ cucharadita de canela o cardamomo
- 1 cucharadita de miel (añadir al final, nunca en caliente)

### PREPARACIÓN:

1. Calienta la leche con las especias sin que hierva.
2. Retira del fuego y agrega la miel cuando esté templada.

**Consideraciones para perros:** mejor siempre alimentos de **origen animal**. Mejor **canela** que cardamomo más segura teniendo en cuenta que para perros pequeños no más de ¼ de cucharadita

### Beneficios ayurvédicos:

bebida antiinflamatoria, calmante y nutritiva, ideal antes de dormir.





# RECETAS AYURVÉDICAS PARA PERROS Y HUMANOS

## SNACK DE MANZANA ASADA



### INGREDIENTES:

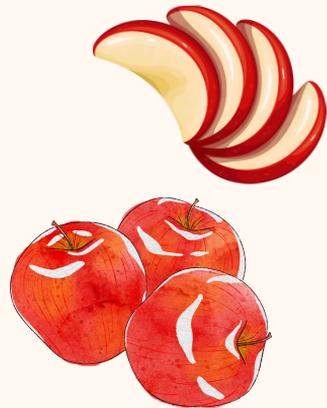
- 1 manzana
- Un poco de canela (opcional, muy poca)

### PREPARACIÓN:

1. Asa la manzana al horno sin semillas ni corazón.
2. Déjala enfriar y ofrece pequeños trozos.

### Beneficios ayurvédicos:

dulce natural, aporta fibra y vitaminas, calmante para perros nerviosos.



**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 **otoño** es una invitación a **mirar hacia dentro, a cuidarse más, por dentro y por fuera**. 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!

El otoño es la estación de **nutrir y calmar**. Es momento de estabilizar la energía, hidratar los tejidos y reforzar las defensas antes del invierno.

**Alimentar a tu perro con comidas más suaves, tibias y nutritivas no solo protege su digestión, sino que fortalece su sistema inmunitario y mantiene su bienestar emocional.**

“El otoño nos invita a soltar, a nutrirnos y a encontrar calma en la transición.”

¡**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](mailto:ayurvetnutricion@gmail.com)

[www.ayurvetnutricion.com](http://www.ayurvetnutricion.com)

634314365

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