

## NUTRIÇÃO E DIETA

Há uma grande discussão na literatura sobre qual é a melhor dieta para uma calopsita. Nos últimos anos, muitas pesquisas têm provado que dietas baseadas apenas em sementes **NÃO fornecem todos minerais, vitaminas e proteínas que uma ave necessita (sementes não fornecem, por exemplo, vitaminas A, C, D, K, B12, todos os minerais e aminoácidos necessários).**

Há um consenso de que a dieta deve ser variada, contendo sementes, vegetais, frutas e grãos, rações extrusadas e o que eles chamam de *table food* (aquilo normalmente ingerido por nós, humanos, como massas, pães, ovos e laticínios).

O que ainda não se estabeleceu é qual a proporção correta de cada grupo de alimento na dieta. Alguns defendem que as rações extrusadas devem perfazer 80% da dieta, outros apenas 20%.

Alguns defendem dar apenas 10% de sementes, outros aceitam até 70% em função do baixo custo das sementes.

Toda essa discussão deriva da constatação óbvia de que uma dieta balanceada e saudável é vital para a vida **prolongada de sua ave.**

Deficiências nutricionais acarretam redução no tempo de vida, falta de energia, queda do sistema imune, fraqueza muscular, danos nervosos, problemas nos órgãos, anorexia, ovo preso e pioram muitas doenças.

Por isso, é melhor que cada proprietário use seu bom senso e analise se cabe no bolso ou mesmo se ele não deve compra lo.

Abaixo, estão os principais grupos de alimentos que devem ser fornecidos para sua ave.

- Carboidratos: são divididos em amidos (carboidratos complexos, que fornecem a energia para o metabolismo diário) e açúcares (carboidratos simples, sem valor nutricional). Os amidos são encontrados principalmente em pães, cereais, arroz e macarrão.
- Proteínas: são os constituintes dos tecidos corporais, vitais para o crescimento e manutenção corporal, além de atuarem como enzimas (catalisando as reações químicas metabólicas corporais). Presentes nos laticínios (iogurte, queijo), feijão, ovos, castanhas.
- Gordura: são fonte de energia, essenciais no metabolismo e para absorção de cálcio e vitaminas (A, D, E, K), São encontrados nos grãos, sementes e

castanhas. Deve-se sempre escolher sementes com menor conteúdo de gordura, como painço, aveia, alpiste e amendoim, dando em menor quantidade as mais oleaginosas, como girassol. Muitas pessoas fornecem sementes germinando para suas aves, que possuem alto conteúdo protéico.

- Vitaminas: divididas em A, B, C, D, E e K. Cada uma possui uma função específica e importante no corpo, sendo que sua falta pode acarretar graves problemas de saúde. Atuam no crescimento, no metabolismo, na construção dos tecidos, na resposta a estresse e doenças. Elas são encontradas nos vegetais (brócolis, couve, espinafre, pimenta, couve-flor, cenoura, abóbora, ervilha, milho verde, tomate, beterraba, batata-doce), frutas (laranja, limão, tangerina, morango, melão, maçã, banana, mamão, melão, uva, pêra, pêsego), ovos, grãos, aveia, gérmen de trigo, trigo. É sempre bom lembrar que a vitamina D, assim como nos humanos, promove a absorção de cálcio (vital para os ossos), e é sintetizada a partir da luz solar (UV).

Um problema ao se tentar mudar os alimentos das aves é que elas são muito reticentes a novos alimentos.

Há muitas técnicas para fazer com que seu pássaro coma algo novo, mas todas requerem uma certa dose de tempo e paciência.

A técnica mais comum consiste em misturar o novo alimento na comida a qual a ave é acostumada, e acrescentar um estimulador de apetite.

Outra técnica consiste em fornecer o novo alimento na parte da manhã, e substituí-lo à tarde pelo que seu pássaro já está habituado (ou vice-versa). Nunca use este método sem saber o peso em gramas de sua ave.

Um último ponto a ser abordado é o fornecimento de sementes brotando. Muitas pessoas têm defendido o uso de tais alimentos, por serem ricos em proteínas, vitaminas e minerais e pobres em gorduras. Para ter sementes em germinação, basta pegar sementes de girassol, lentilha, feijão, gergelim (ou qualquer outra que queira) e mergulhar em água durante uma noite. No outro dia, a água deve ser despejada, e as sementes devem ser molhadas todo dia, até brotarem. Elas podem ser congeladas, para serem fornecidas depois.

Claro que tudo o que foi discutido gera altos custos na criação das aves, e são recompensados por aves fortes, grandes, bonitas e Saudáveis, diferente de muitas aves, que cruelmente são criadas somente com sementes de painço e girassol ( vulgarmente conhecida como mistura de calopsita ) para atenderem a compradores

que buscam o menor preço, e acabam em pouco tempo perdendo a ave ou gastando fortunas em veterinários com os problemas crônicos que essa dieta inadequada traz.