

Frutas y verduras seguras para petauros

Cuando un alimento es alto en oxalatos el cuerpo no puede procesar adecuadamente todo el calcio y el hierro en ese alimento. Por lo tanto hay que leer esta tabla de dos formas distintas:

1. Por color:

BAJOS EN OXALATOS

OXALATOS MODERADOS

ALTOS EN OXALATOS

2. Hay que **fijarse en el ratio de calcio**, hay que darles los que más calcio tienen, pero fijándonos siempre en no dar los que su vez son más altos en oxalatos.

Ejemplo: La relación Ca:P de la papaya es 4.86:1 (o 4.86 de calcio por cada 1 de fósforo).

EL OBJETIVO ES MANTENER UNA DIETA CON UNA PROPORCIÓN GLOBAL DE 1,5-2:1, MIENTRAS SE MANTENGA UN BUEN BALANCE NUTRICIONAL.

Frutas				Verduras			
NOMBRE	CA (mg)	PH (mg)	RATIO	NOMBRE	CA (mg)	PH (mg)	RATIO
Piel de Limón	128	16	8.00	Berza	52	4	13.00
Piel de Naranja	155	20	7.75	Komatsuna (<i>espinaca Japonesa</i>)	315	42	7.50
Rosa de Jamaica (<i>Hibiscus sabdariffa</i>)	123	21	5.86	Hojas de Nabo	104	23	4.52
Papaya	34	7	4.86	Amaranto	60	14	4.29
Manzana Rosa (<i>Rose Apple, varios tipos</i>)	29	8	3.63	Hojas de dientes de león	103	36	2.86
Kumquat (<i>Quinotos</i>)			3.26	Bok Choy	74	26	2.85
Naranjas	72	25	2.88	Col China (<i>Brassica rapa</i>)	74	26	2.85
Higos			2.50	Hojas de remolacha	44	16	2.75
Melón Casaba (<i>Verde o tuna</i>)	19	8	2.38	Yute	58	23	2.52
Higo chumbo	83	36	2.31	Hojas de mostaza	58	24	2.42
Mandarinas (<i>Mandarin Orange</i>)	72	39	1.85	Perejil	83	35	2.38
Mandarinas (<i>Tangerine</i>)	72	39	1.85	Col rizada	90	38	2.37
Lima			1.83	Hojas de Achicoria (<i>Escarola</i>)	29	14	2.07
Zapote	51	29	1.76	Espinacas	30	15	2.00
Limón	55	34	1.62	Berro	40	20	2.00
Carissa	16	10	1.60	Okra (<i>Quimbombó. Congelado</i>)	81	42	1.93
Chirimoya			1.43	Calabaza Spaghetti	23	12	1.92
Piña	21	15	1.40	Endivia	26	14	1.86
				Cilantro	560	320	1.75
Moras (<i>Frescas</i>)	42	32	1.31	Apio	40	24	1.67
Malus (<i>Falso manzano?</i>)	20	16	1.25	Col	36	23	1.57
Fresas (<i>Congeladas</i>)	35	29	1.21	Calabaza (<i>Cucurbita moschata</i>)	67	46	1.46

Ciruella Java	26	23	1.13	Lechuga (<i>Hojas verde oscuro</i>)	13	10	1.30
Acerola	12	11	1.09	Okra (<i>Quimbombó. Fresco</i>)	81	63	1.29
Persimmon			1.04	Rábano	29	23	1.26
Moras (<i>Mulberries</i>)	55	53	1.04	Calaba (<i>Curcubita</i>)	32	27	1.20
Manzana Mammy			1.00	Oreja de judas	16	14	1.14
Moras (<i>Congeladas</i>)	44	45	0.98	Lechuga (<i>Romana</i>)	16	14	1.14
Sambucus	55	57	0.96	Lechuga (<i>Roja</i>)	9	8	1.13
Grosellas (<i>Grosella espinosa</i>)	38	40	0.95	Nabo	39	35	1.11
Árbol de Jack (<i>Yaca o panapén</i>)	56	59	0.95	Acelga (<i>Suiza</i>)	18	17	1.06
Chincho (<i>Azofaifo</i>)			0.91	Lechuga Butterhead (<i>Boston</i>)	19	18	1.06
Frambuesa (<i>Congelada</i>)	38	42	0.90	Bisalto (<i>Tirabeque. Congelados</i>)	72	73	0.99
Pomelo	25	28	0.89	Judías	41	42	0.98
Mango (<i>Sin piel</i>)	13	18	0.89	Frijoles amarillos	41	42	0.98
Pera	13	15	0.87	Zanahorias	42	45	0.93
Frambuesa (<i>Frescas</i>)	31	36	0.86	Lechuga (<i>Iceberg</i>) *****	13	14	0.93
Pitanga (<i>Grosella de Cayena</i>)	16	19	0.84	Calabaza (<i>Bellota</i>)	46	50	0.92
Grosellas	37	49	0.76	Chayote	22	24	0.92
Chirimoya			0.75	Bisalto (<i>Tirabeque. Frescos</i>)	27	33	0.82
				Colinabo (<i>nabicol, naba</i>)	66	81	0.81
Arándanos (<i>Congelados</i>)	12	17	0.71				
Fresas (<i>Frescas</i>)	27	40	0.68	Brocoli *****	43	60	0.72
Tamarindo	89	136	0.65	Boniato	76	108	0.70
Kiwi	46	71	0.65				
Membrillo			0.65	Jícama	16	23	0.70
Sandía	11	17	0.65	Pepino (<i>Pelado</i>)	17	25	0.68
Dátiles	57	91	0.63	Pepino (<i>Con piel</i>)	16	24	0.67
Ciruelas	75	120	0.63	Judías (<i>Judías Francesas</i>)	342	559	0.61
Arándanos rojos	8	13	0.62	Colores de Bruselas	37	61	0.61
Melón Cantaloupe	14	23	0.61	Brotos de bambú	14	24	0.58
Nísperos	24	40	0.60	Colirrábano	32	62	0.52
Árbol del pan (<i>Frutipan</i>)	37	66	0.56	Chirivías	48	94	0.51
Albaricoque	21	38	0.55	Coliflor ****	22	44	0.50
				Pimiento verde	15	30	0.50
Guanábana	32	61	0.52	Pimientos morrones	15	30	0.50
Manzanas	6	12	0.50	Alcachofa			0.49
Arándanos (<i>Frescos</i>)	9	18	0.50	Brotos de Alfalfa	11	23	0.48
Uvas *	15	30	0.50	Calabaza	24	51	0.47
Pasas	72	146	0.49	Espárragos	32	70	0.46
Guaba	30	66	0.45	Raíz de jengibre	5	11	0.45
Tomate	18	43	0.42	Remolacha	22	54	0.41
Ciruelas ***	10	26	0.38	Calabacín	19	47	0.40
Pera Japonesa (<i>Pera Nashi</i>)			0.36	Calabacín (<i>De verano?</i>)	17	43	0.40

Chirimoya	12	41	0.29	Semillas de soja	515	1309	0.39
Melocotón	9	31	0.29	Berenjena	7	20	0.35
Granada	17	63	0.27	Ñame	26	82	0.32
Carambola	4	16	0.25	Guisantes (<i>Congelados</i>)	29	110	0.26
Pomelo	8	32	0.25	Pimiento rojo	10	39	0.26
Nectarina	9	37	0.24	Pimientos dulce (<i>Rojo</i>)	10	39	0.26
Banana	8	33	0.24	Guisantes (<i>Frescos</i>)	36	157	0.23
Aguacate	18	78	0.23	Garrofón (<i>Habones, pallar</i>)	144	685	0.21
Fruta de la pasión	28	160	0.18	Judías de careta	41	685	0.21
Coco	11	90	0.12	Caupí	41	268	0.15
Plátanos	4	50	0.08	Patata	6	61	0.10
Ojo de dragón (<i>Dimocarpus longan</i>)			0.05	Setas	2	60	0.03
Cerezas				Maíz	3	137	0.02
Uva Concord (<i>Azul</i>)				Lupines (<i>Altramuces?</i>)			

*** Uvas verdes y rojas = Bajas en oxalatos. Uvas concord = Altas en oxalatos.**

**** = Bajos en oxalatos.**

***** Ciruelas verdes y amarillas = Bajas en oxalatos.**

****** Brócoli y coliflor = Producen gases y no se les debe de dar con frecuencia.**

******* Lechuga iceberg es segura, pero no es nutricional y no se recomienda.**

Uvas y pasas: En Suncoast Sugar Gliders creen que puede haber una relación entre dar uvas y pasas a los petauros e insuficiencia renal (así como otros animales).

Huesos de frutas, pieles y semillas: Existe cierto debate sobre si es o no es seguro dejar huesos, semillas y la piel en las frutas. He leído de varias fuentes que indican que se deben quitar los huesos de cualquier fruta que se les dé. Me encontré con el boletín de Suncoast, que dice que aunque los huesos, pieles y semillas son malos para los petauros, se han dado cuenta de que estos son suficientemente inteligentes como para no comerlos y que es una buena idea no eliminarlos.

Fuente: <http://www.sweet-sugar-gliders.com/>