



DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Recetas Régimen

Etapa 3 y 4

ENERO 2026

CONTENIDO

1

Desayuno u once

2

Almuerzos y cenas

3

Ensaladas y aderezos

4

Colaciones ricas en proteínas

1

Desayuno
u once

1

FUENTES DE PROTEÍNA PARA AGREGAR AL PAN

En Chile tenemos la costumbre de consumir pan al desayuno, lo cual no es problema. Pero, considerando que el macronutriente más crítico post cirugía es la proteína, recomendamos priorizar su consumo junto al pan y acompañarlo con verduras.

Huevos:

Es una opción versátil y rápida para preparar: revueltos, pochado, frito en agua, pasta de huevo duro, benedictinos, rellenos o en forma de omelette.



Aporte de proteínas en 2 huevos grandes o 3 pequeños: 15 g



Pollo:

Formas de presentarlo: pollo desmenuzado, fileteado fino (tipo jamón), pasta de pollo con yogurt natural, ave palta o pimentón, etc. Se puede cocer tanto los filetitos de pollo como la pechuga al agua, al vapor o salteado y luego prepararlo según tus gustos.

El pollo se puede guardar cocido en un recipiente hermético y refrigerar por máximo 3 o 4 días. Si vas a cocinar para más días, recomendamos congelar.



Aporte de proteínas por 50 g:
11 g



1

FUENTES DE PROTEÍNA PARA AGREGAR AL PAN

Atún, jurel o salmón al agua:

Formas de presentarlo: se puede mezclar con aceite de oliva o yogur natural no endulzado para formar una pasta. Según tus gustos puedes condimentar y también agregar palta, tomate, lechuga, apio, ciboulette, alcaparras, etc.



Aporte de proteínas por ½ lata :
12,5 g



Salmón ahumado:

Formas de presentarlo: se puede mezclar con aceite de oliva o yogur natural no endulzado para formar una pasta. Según tus gustos puedes condimentar y también agregar palta, tomate, lechuga, apio, ciboulette, alcaparras, etc.



Aporte de proteínas por 60 g:
10 g



Tofu:

Formas de presentarlo: revuelto con cúrcuma, laminado, molerlo junto con alguna verdura a gusto tipo tapé (recomendamos probar con champiñones).



Aporte de proteínas por 50 g:
9 g



1

FUENTES DE PROTEÍNA PARA AGREGAR AL PAN

Quesillo:

No necesita una preparación en particular, pero si se puede moler y mezclar con diferentes hierbas o verduras para potenciar sabor y salir de la rutina.



Aporte de proteínas por 60 g:
12 g



Ricota:

Buena forma de salir del clásico quesillo.

No necesita una preparación en particular, pero sí se puede mezclar con diferentes hierbas o verduras.



Aporte de proteínas por 50 g:
10 g



1

OPCIONES DIFERENTES AL PAN

PUDÍN DE CHÍA

Ingredientes | para 200 cc

- 3 cucharadas de chía
- 100 ml yogur griego sin azúcar
- 100 ml de leche proteinada
- 1 taza de frutos rojos
- 1 scoop (30 g) de suplemento proteico sin sabor o de vainilla



Preparación

- 1 Licúa la leche con la proteína en polvo y la mitad de los frutos rojos hasta conseguir una consistencia homogénea. Agregar la chía y revolver.
- 2 Vierte la mezcla en un recipiente con tapa y dejar reposar en el refrigerador por toda la noche o mínimo 3 horas.
- 3 Al momento de consumir agrega el yogur y los frutos secos.



Aporte de proteínas:
35 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

1

OPCIONES DIFERENTES AL PAN

PANQUEQUES

Ingredientes | para 2 panqueques pequeños

- 1 scoop (30 g) de suplemento proteico sin sabor o de vainilla
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de almendras
- 60 ml de leche descremada o vegetal sin azúcar
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de aceite de oliva



Preparación

- 1 Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- 2 Calienta un sartén antiadherente pequeño y agregar ½ cucharadita de aceite. Vierte la mitad de la masa preocupándote que se expanda por todo el sartén.
- 3 Voltea con cuidado y cocina hasta que se dore.
- 4 Una vez listo puedes consumirlo junto con fruta (frutilla, frambuesa, moras, arándanos, por ejemplo) y/o mermelada sin azúcar. Si cocinas con proteína sabor neutro se puede acompañar con preparaciones saladas.



Aporte de proteínas:
30 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

1

OPCIONES DIFERENTES AL PAN

PORRIDGE

Ingredientes | 1 porción

- 1 taza de leche proteinada
- ½ scoop (15 g) de suplemento de proteína sabor vainilla o neutro
- 2 cucharadas de avena
- Canela en polvo (opcional)
- Fruta fresca al gusto para acompañar: arándanos, frutillas y plátano, por ejemplo



Preparación

- 1 Calienta la leche en una olla y antes de que hierva, añade la avena.
- 2 Cocina la mezcla apróx. 10 minutos o hasta que tome una consistencia más densa, tipo papilla. Añade alulosa y canela a gusto.
- 3 Sirve en una taza y añadir fruta trozada.



Aporte de proteínas:
23 g.

Apto desde régimen común o fase 4

1

OPCIONES DIFERENTES AL PAN

OMELETTE DE CHAMPIÑONES

Ingredientes | 1 porción

- 2 huevos
- ¼ taza de leche
- ½ taza de champiñones
- 1 puñado de ciboulette o perejil fresco
- Aceite de oliva



Preparación

- 1 Limpia los champiñones y corta en láminas finas. Luego saltea junto con el ciboulette o perejil y reservar.
- 2 Rompe los huevos en un bol y bate suavemente con la leche, condimentar a gusto.
- 3 Poner un poco de aceite de oliva en un sartén caliente y vierte la mezcla, deja cocinar hasta que se forme una especie de tortilla.
- 4 Antes de que esté totalmente cocido vierte los champiñones reservados en el centro del sartén. Con la ayuda de una espátula, cierra de los extremos y cocina por ambos lados. Sirve el omelette acompañado de tostadas.



Aporte de proteínas:
12 g.

Apto desde régimen
común o fase 4

1

OPCIONES DIFERENTES AL PAN

QUESO COTTAGE CON FRUTA

Ingredientes | 1 porción

- 120 g de queso cottage bajo en grasa
- 50 g de frutos rojos congelados
- 20 g de almendras o nueces trozadas
- Alulosa a gusto



Preparación

- 1 En un sartén saltea la fruta congelada con alulosa y con la cuchara muele para formar una especie de mermelada.
- 2 Una vez lista, deja enfriar.
- 3 En un plato coloca el queso cottage, agrega la fruta y espolvorea las nueces picadas.



Aporte de proteínas:
15 g.

Apto desde régimen
común o fase 4

2

Almuerzos y cenas

2

SUFLÉ DE ESPINACAS

Ingredientes | para 200 g

- 100 g de pavo molido
- 100 g o ½ taza de espinaca cocida
- 2 claras de huevo
- 50 ml de leche proteinada
- Sal, orégano, eneldo y nuez moscada a gusto



Preparación

- 1 En un sartén cocina la carne molida de pavo junto con los condimentos.
- 2 Bate las claras a nieve y añade la espinaca ya cocida y picada, la leche.
- 3 Mezcla la carne con la espinaca y lleva al horno por 30 minutos a 180°C.
- 4 Al momento de servir: agrega una cucharadita de aceite de oliva.



Aporte de proteínas:
30 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

2

BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO CON POLLO

Ingredientes | para 200 g

- 120 g de zapallo italiano
- 80 g de pollo crudo
- 1 clara de huevo
- 100 ml de leche descremada
- Sal, eneldo, tomillo y orégano a gusto



Preparación

- 1 Cocina el pollo al agua y desmenuza.
- 2 Lava el zapallo y corta en cubos sin pelar. Luego, saltéalo en un sartén hasta que esté blando, agrega condimentos y la leche.
- 3 Bate la clara y añade el resto de los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea.
- 4 Lleva a una budinera y cocina por 20 minutos a 200°C.



Aporte de proteínas:
20 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

2

CHARQUICÁN

Ingredientes | para 200 g

- 100 g de carne molida de pavo
- 1 papa mediana cortada en cubos
- ½ taza de porotos verdes
- ½ taza de zanahoria cortada en cubos pequeños
- ½ taza de zapallo camote en cubos
- Sal, orégano, tomillo y romero



Preparación

- 1 En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio.
- 2 Agrega las papas, la zanahoria, porotos verdes y el zapallo, revuelve bien hasta integrar.
- 3 Agrega 1 ½ taza de agua hervida y vuelve a condimentar según prefieras.
- 4 Cocina por 25 minutos o hasta que las verduras estén blandas.



Aporte de proteínas:
20 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

2

CHAPSUÍ DE POLLO

Ingredientes | para 200 g

- 100 g de pechuga de pollo
- ½ taza de dientes de dragón
- ½ taza de zanahorias cortada en cubos pequeños
- ½ taza de zapallo italiano cortado en cubos pequeños
- ½ taza de porotos verdes
- ½ taza de champiñones
- 1 cucharadita de salsa de soya
- Sal y condimentos a gusto



Preparación

- 1 Corta el pollo en cubos pequeños y saltear en un wok.
- 2 Agrega las verduras, la salsa de soya y los condimentos.
- 3 Deja cocinar a fuego lento con tapa hasta que las verduras estén blandas.
- 4 Al momento de servir, añade una cucharadita de aceite de oliva en crudo.



Aporte de proteínas:
25 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

2

HAMBURGUESA DE PAVO

Ingredientes | para 200 g

- 70 g carne molida de pavo
- 1 clara de huevo
- 20 g de zanahoria rallada fina
- 20 g de zapallo italiano rallado fino
- Sal, perejil, orégano a gusto



Preparación

- 1 En un bowl, junta la carne de pavo molida, zanahoria y zapallo italiano rallado finamente. Agrega perejil (solo la hoja), clara de huevo, orégano y sal. Mezcla bien y forma una pelotita de carne y luego aplástala con la mano dándole la forma de hamburguesa.
- 2 Precalienta el horno a temperatura media (180°C), pone la hamburguesa sobre una lata del horno para la cocción (usar mat de silicona o papel mantequilla para evitar que se peguen).
- 3 Una vez lista, deja enfriar unos minutos y luego servir.



Aporte de proteínas:
15 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

2

POKE BOWL DE SALMÓN

Ingredientes | para 200 g

- 120 g de salmón fresco
- ½ cebollín
- ¼ de mango
- ½ palta mediana
- ½ de zanahoria rallada
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de sésamo u oliva
- 2 cucharadas de yogur natural no endulzado
- Jugo de limón a gusto



Preparación

- 1 Corta el salmón en cubos y aliña con la salsa de soya, aceite y la sal. Añade 1 cucharada de cebollín picado fino.

Corta el pepino, la palta y mango en cubitos. En un recipiente mezcla todos los ingredientes y salpimentar.

- 2 Para la salsa, mezcla el yogur y el limón.
- 3 En un bowl monta el plato agregando el salmón maridado, la ensalada de pepino, palta, mango y los brotes de soya mezclado con zanahoria.
- 4 Decora con cebollín picado fino y semillas de sésamo. Al momento de servir, agrega la salsa de yogur con limón.



Aporte de proteínas:
24 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

2

CROQUETAS DE ATÚN

Ingredientes | para 200 g

- ½ tarro de atún en agua
- 1 cucharada de avena
- 1 huevo
- Perejil, eneldo y orégano a gusto



Preparación

- 1 En un bowl, mezcla todos los ingredientes hasta que queden bien integrados y hace bolitas del tamaño de un limón pequeño (aprox. 2 unidades).
- 2 Calienta aceite en un sartén y saltea las croquetas 5 minutos por lado, puedes aplastarlas con la espátula para que queden con forma de hamburguesa.
- 3 Deja reposar las croquetas por unos minutos en toalla nova para remover el exceso de aceite y acompañar con ensalada.



Aporte de proteínas:
18 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

2

ALBÓNDIGAS CON PURÉ DE ZAPALLO

Ingredientes | para 200 g

- ½ tarro de atún en agua
- 1 cucharada de avena
- 1 huevo
- Perejil, eneldo y orégano a gusto



Preparación

- 1 En un bowl agrega la carne molida junto con la zanahoria, la clara de huevo y los condimentos. Mezcla hasta unificar todos los ingredientes.
- 2 Con la mano da forma circular a las albóndigas. Una vez listas, cocina en el sartén con ½ taza de agua hervida. Coloca la tapa de la olla para generar mayor vapor.
- 3 Para el puré: en una olla, cocina el zapallo amarillo en cubos durante 10 minutos. Luego agrega el zapallo italiano por 5 minutos más.
- 4 Escurre el agua y lleva a la licuadora. Puedes añadir condimentos, aceite de oliva o ½ yogur natural no endulzado para lograr una consistencia adecuada.
- 5 Una vez listo, acompáñalo con tus albóndigas.



Aporte de proteínas:
19 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4



Ensaladas y aderezos

3

ENSALADA DE QUINOA Y POLLO

Ingredientes | para 1 porción

- 50 g de quinoa cocida
- 80 g de pechuga de pollo
- 50 g de espinaca y lechuga
- 50 g de pimentón rojo



Preparación

- 1 Cocina la pechuga de pollo al agua y luego desmenuzar.
- 2 Cortar el pimentón en cubos pequeños, luego saltear y salpimentar.
- 3 Una vez fríos, mezcla con la lechuga y la espinaca y revuelve

Aliña a gusto o con los aderezos que se recomiendan más adelante.



Aporte de proteínas:
25 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

3

ENSALADA DE ATÚN CON POROTOS

Ingredientes | para 1 porción

- 100 g de atún enlatado en agua
- 50 g de porotos blancos
- 5 a 6 unidades de tomate cherry
- 25 g de cebolla morada (picada en trozos pequeños) o ciboulette
- 25 g de perejil fresco (picado)



Preparación

- 1 Cocina los porotos blancos en agua con sal hasta que estén blandos. Una vez listos, déjalos escurrir y enfriar.
- 2 Escurre el atún enlatado. Corta los tomates cherry, la cebolla y el perejil en trozos pequeños.
- 3 En un bol, agrega todos los ingredientes y mezcla.
- 4 Aliña a gusto o con los aderezos que se recomiendan más adelante.



Aporte de proteínas:
26 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

3

BURRATA

Ingredientes | para 1 porción

- 100 g de mozzarella
- 100 g de tomate cherry
- Albahaca fresca a gusto
- Aceite de oliva y aceto balsámico



Preparación

- 1 Lava los tomates cherry y corta por la mitad.
- 2 Lava la albahaca y corta en tiritas finas.
- 3 En un bol agrega las bolitas de mozzarella, los tomates y la albahaca.
- 4 Aliña con aceite de oliva, aceto, sal y pimienta a gusto.



Aporte de proteínas:
22 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

3

ADEREZO VERDE

Ingredientes | para 1 porción

- ½ yogur natural
- ½ scoop (15 g) de whey protein sin sabor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Puñado de cilantro y perejil
- Sal y eneldo a gusto



Preparación

- 1 En una licuadora, procesa todos los ingredientes hasta lograr una consistencia semilíquida y homogénea.
- 2 Una vez lista, servir para aliñar ensaladas.



Aporte de proteínas:
15 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

3

ADEREZO A LA MOSTAZA

Ingredientes | para 1 porción

- ½ yogur natural
- ½ scoop (15 g) de suplemento de proteína sin sabor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita colmada de mostaza
- Jugo de 1 o ½ limón según preferencia
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

- 1 En una licuadora, procesa todos los ingredientes hasta lograr una consistencia semilíquida y homogénea.
- 2 Una vez lista, servir para aliñar ensaladas.



Aporte de proteínas:
15 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

3

ADEREZO DE PALTA

Ingredientes | para 1 porción

- ½ yogur natural
- ½ scoop (15 g) de whey protein sin sabor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ palta
- Jugo de ½ limón
- Sal a gusto



Preparación

- 1 En una licuadora, procesa todos los ingredientes hasta lograr una consistencia semilíquida y homogénea.
- 2 Una vez lista, servir para aliñar ensaladas.



Aporte de proteínas:
15 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

3

ADEREZO TIPO SALSA RANCH

Ingredientes | para 1 porción

- ½ yogur natural
- ½ scoop (15 g) de whey protein sin sabor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharada de perejil seco
- ½ cucharada de eneldo seco



Preparación

- 1 En una licuadora, procesa todos los ingredientes hasta lograr una consistencia semilíquida y homogénea.
- 2 Una vez lista, servir para aliñar ensaladas.



Aporte de proteínas:
15 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4



Colaciones ricas en proteínas

4

BARRITA DE LIMÓN Y ALMENDRA

Ingredientes | para 1 porción

- 80 g de almendras molidas
- 20 g de harina integral
- 30 ml de leche o agua
- 30 ml de aceite de oliva
- 2 huevos
- 50 ml de yogur proteinado natural
- Ralladura de limón a gusto
- Jugo de 2 limones
- Alulosa a gusto



Preparación

- 1 Mezcla la harina, las almendras, la leche y el aceite hasta formar una masa consistente.
- 2 Extiende la masa en un molde y hornea a 180°C durante 10 minutos.
- 3 Bate los huevos y agrega la ralladura y el jugo de limón, la alulosa y el yogur hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 4 Vierte la mezcla de limón sobre la base de almendra y lleva al horno durante 15-20 minutos a 160°C.
- 5 Deja enfriar y luego consume.



Aporte de proteínas:
35 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4

4

QUEQUE EN TAZA

Ingredientes | para 1 porción

- 80 g de almendras molidas
- 20 g de harina integral
- 30 ml de leche o agua
- 30 ml de aceite de oliva
- 2 huevos
- 50 ml de yogur proteinado natural
- Ralladura de limón a gusto
- Jugo de 2 limones
- Alulosa a gusto



Preparación

- 1 En una taza apta para microondas, mezcla la harina de avena con la proteína en polvo, el cacao y la levadura.
- 2 Añade el aceite, el huevo y la leche y mezcla hasta conseguir una masa homogénea.
- 3 Cocina al microondas a máxima potencia por 2 minutos.
- 4 Espera a que se enfríe para servir.



Aporte de proteínas:
35 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

4

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes | para 200 g

- ½ scoop de suplemento proteico sabor vainilla o neutro
- ½ taza de avena
- 1 plátano
- 1 cucharadita de canela



Preparación

- 1 Muele con un tenedor el plátano.
- 2 Mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 3 En la bandeja del horno (puedes poner papel mantequilla o agregar una pequeña capa de aceite) colar la masa en forma de bolitas.
- 4 Aplasta ligeramente para darles la forma de las galletas.
- 5 Cocina durante 15-20 minutos en el horno precalentado a 200°C.



Aporte de proteínas:
15 g.

Apto desde régimen
blando o fase 3

4

TRUFAS ESTILO BROWNIES

Ingredientes | para 200 g

- 1 scoop de suplemento de proteína de chocolate
- 2 cucharadas de mantequilla de maní sin azúcar añadida
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- Chorrito de leche descremada



Preparación

- 1 En un bol mezcla la proteína de chocolate, mantequilla de maní y cacao.
- 2 Añade la leche y revuelve hasta lograr una consistencia homogénea.
- 3 Arma bolitas (porte a tu gusto) y luego refrigerar por 20 minutos.



Aporte de proteínas:
25 g.

Apto desde régimen
blando o fase 4



davila.cl