



DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN CLÍNICA

SUPLEMENTOS PROTÉICOS RECOMENDADOS

ENERO 2026

CONTENIDO

1

Ingesta proteica en el post operatorio

2

Suplementos proteicos

1

Ingesta proteica
en el post operatorio

1

INGESTA PROTEICA EN EL POST OPERATORIO

La ingesta proteica postcirugía bariátrica es fundamental para la recuperación, el mantenimiento de la masa muscular y la prevención de complicaciones.

La meta durante los primeros 3 meses es lograr una ingesta de mínimo 60 g de proteínas al día.

Posterior a esto, tu nutricionista irá adecuando y personalizando la ingesta de proteínas según sus propias necesidades.



**10 – 15 g
de proteínas**

- 1 taza de leche proteinada.
- 1 unidad o 120 ml de yogur proteinado sin azúcar.
- 1 unidad de yogur ZKYR marca Danone.
- 1 unidad de postres de leche sin azúcar Goodnes.
- 100 g de queso cottage.
- 50 g de queso mozzarella.
- 50 g de queso ricota.
- 60 g de quesillo.
- 2 huevos.
- 3 claras de huevo.
- 50 g de pollo o pavo cocido.
- 50 g de vacuno (cortes magros).

- 80 g de pescado cocido.
- ½ lata de atún, jurel o salmón en agua.
- 60 g de salmón ahumado.
- 2.5 cucharadas de carne vegetal.
- 100 g de tofu.
- 1 ½ taza de legumbres.
- Jalea proteinada – Loncoleche.
- Edamame snack – Mercado Low carb.
- Granola under five o wild.
- Barra de cereal under five.
- Barra de cereal wild protein mini.
- Barra de cereal munchy – Wild protein.
- 3 cucharadas de mantequilla de maní.



**20 – 25 g
de proteínas**

- 1 scoop (30 g) de whey protein concentrada o aislada.
- 100 g de quesoillo protein quillayes.
- Barra de proteína twenty, protein up+, wild protein pro, just protein isolate.
- 1 jalea gelatein 20 g.

Dentro de esta lista hay alimentos que en las primeras fases del postoperatorio puede que no estén incluidas en su pauta. Tu nutricionista irá integrando nuevos alimentos y productos acorde a tu tolerancia.



Suplementos proteicos

2

SUPLEMENTOS PROTEICOS

Los suplementos proteicos se utilizan para complementar la ingesta de proteínas obtenidas de la alimentación. Su uso tiene como objetivo minimizar o detener la pérdida de masa musculoesquelética durante el proceso de baja de peso.

Se recomienda comenzar a utilizarlos junto con el inicio del régimen líquido lácteo.



¿Cuánto consumir?

Durante el régimen líquido lácteo: 200 – 240 cc de batido al día (según dilución recomendada por la marca), fraccionado en 4 tomas durante el día. En las fases posteriores tu nutricionista irá recomendando cuanto y cómo consumir acorde a tu tolerancia oral y requerimientos.



¿Cómo preparar el suplemento proteico?

- 1 Vierte la proteína en polvo en un shaker o licuadora.
- 2 Añade el líquido que prefieras (agua o leche descremada).
- 3 Si usas un shaker, cierra bien y agita vigorosamente durante 30-60 segundos.
- 4 Si usas una licuadora, mezcla a velocidad media.
- 5 Agita o licúa hasta que los ingredientes estén bien disueltos y sin grumos.
- 6 Servir en un vaso y consumir a pequeños sorbos durante el transcurso del día.



Recomendaciones

- Para probar la tolerancia comienza a consumir la proteína disuelta en agua, así quedará una textura más ligera. Disolverla en leche le dará una sensación más densa y cremosa que puede dificultar su tolerancia.
- Existen proteínas sin sabor que pueden ser añadidas a los alimentos. Consulta a tu nutricionista por ellas si las proteínas con sabor no son de tu gusto.



Marcas de suplementos sugeridas y dilución:

| | Marca | Aporte proteico | Dilución |
|---|---|-------------------|--|
|  | Optimum nutrition gold standard 100% whey | 24 g de proteína. | 1 scoop ó 3 cucharadas soperas en 240 ml de agua o leche descremada. |
|  | Dymatize Nutrition Iso 100 | 25 g de proteína. | 1 scoop en 150ml a 180ml de agua o leche descremada |
|  | My protein impact whey o isolate | 23 g de proteína. | 1 scoop en 200 ml de agua o leche descremada |

| | Marca | Aporte proteico | Dilución |
|--|---|--------------------|--|
|  | Bare performance nutrition whey protein | 25 g de proteína. | 1 scoop en 180 - 200 ml de agua o leche descremada |
|  | Isopure zero carb | 25 g de proteína. | 1 scoop en 240 ml de agua o leche descremada. |
|  | Pescience selección protein | 23 g de proteínas. | 1 scoop en 240 ml de agua o leche descremada. |
|  | Nutri protein (Sin lactosa) | 26 g de proteína. | 1 scoop en 270 ml de agua o leche descremada. |
|  | Your protein (Sin lactosa) | 25 g de proteína. | 1 scoop en 200 ml de agua o leche descremada. |

Se recomienda siempre revisar los ingredientes y verificar que no contenga azúcar. Esto puede variar según el sabor de la proteína que decidas consumir.



Listas de marcas recomendadas:

Leche proteinada:

Recomendamos priorizar el consumo de leche blanca y saborizar sus preferencias.

- Full pro loncoleche.
- Protein milk Loncoleche.
- Protein+ Soprole.
- Protein Surlat.

Leche cultivada:

- Protein Soprole.
- Protein Loncoleche.
- Protein shot loncoleche.

Yogurt:

- ZKYR de Danone.
- Protein Loncoleche.
- Protein Soprole.
- Protein Quillayes.
- Protein sin azúcar Colún.
- Goodness protein Nestlé.

Postres de leche preparados :

- Goodnes protein Nestlé.

Quesillo proteinado:

- Protein Quillayes.

Barras de cereales proteinadas:

- Under five.
- Protein up - easy protein.
- Protein mini, Munchy, Protein, protein pro Wild.
- Just protein isolate.
- Twenty.

Jalea proteinada:

- Loncoleche.
- Gelatein 20 - Mednutrition.

Granola:

- Under five.
- Wild.