

Suplementación de proteína para la recuperación

Por qué importa, cuánto tomar y qué comprar

Por qué la proteína importa para su recuperación

Cuando usted se somete a una cirugía mayor, su cuerpo entra en lo que se conoce como un **estado catabólico**. Para obtener la energía que necesita para sanar, su cuerpo comienza a **descomponer su propio tejido muscular**.^{1,2}

Para contrarrestar esto y darle el mejor resultado posible, recomendamos proteína suplementaria. Una ingesta adecuada de proteína:

- **Preserva la masa muscular.** Ayuda a su cuerpo a mantener y reparar el músculo durante la recuperación.^{3,4}
- **Reduce las complicaciones.** Los pacientes que mantienen niveles adecuados de proteína suelen tener menos complicaciones después de la cirugía.⁵

Si toma un medicamento GLP-1, esto importa aún más.

Si toma **Ozempic, Wegovy, Zepbound** o un medicamento similar, la proteína importa aún más. Estos medicamentos reducen tanto el apetito que la mayoría de las personas que los toman comen muy poca proteína: en un estudio de 2026 con 387 adultos que los tomaban, **el consumo promedio de proteína fue de unos 33 gramos al día, y menos de uno de cada diez alcanzó la cantidad recomendada**.⁶ También aceleran la pérdida de músculo junto con la grasa.⁷ Avísele a la oficina si está tomando uno de estos. Afecta más que su plan de proteína.

Su protocolo de proteína

Recomendamos **25 a 30 gramos adicionales de proteína, dos veces al día**:

Cuándo	Qué hacer
2 semanas ANTES de la cirugía	25–30 g de proteína, dos veces al día.
2 semanas DESPUÉS de la cirugía	25–30 g de proteína, dos veces al día.
¿Tiene poca masa muscular?	Comience un suplemento de proteína una vez al día, desde ahora — no espere a la ventana de dos semanas.

Fuentes

1. Schricker T, Lattermann R. Perioperative catabolism. *Can J Anaesth* 2015;62:182–93. doi.org/10.1007/s12630-014-0274-y

2. Ferrando AA et al. Pre- and post-surgical nutrition for preservation of muscle mass after orthopedic surgery. *Nutrients* 2021;13:1675. doi.org/10.3390/nu13051675

3. Dreyer HC et al. Essential amino acid supplementation in patients following total knee arthroplasty. *J Clin Invest* 2013;123:4654–66. doi.org/10.1172/JCI70160 — ensayo aleatorizado: la suplementación redujo la pérdida muscular del muslo del 14% al 3% a las dos semanas.

4. Khani A et al. Peri-operative protein or amino acid supplementation for total joint arthroplasty: systematic review and meta-analysis. *J Orthop Surg Res* 2025. doi.org/10.1186/s13018-025-05847-4 — 19 estudios, 903 pacientes.

5. Tischler EH et al. Hypoalbuminemia and perioperative mortality, reoperation and readmission after total joint arthroplasty. *Eur J Orthop Surg Traumatol* 2025. doi.org/10.1007/s00590-025-04468-1 — la proteína baja en sangre casi duplica las reoperaciones y los reingresos.

6. Korus S et al. Dietary intake patterns and nutritional adequacy among adults treated with GLP-1 or dual GIP/GLP-1 receptor agonists. *J Transl Med* 2026;24:532. doi.org/10.1186/s12967-026-07702-4

7. Neeland IJ et al. Changes in lean body mass with GLP-1-based therapies and mitigation strategies. *Diabetes Obes Metab* 2024. doi.org/10.1111/dom.15728

Lista completa de referencias (en inglés): www.quietkneeolsen.com/protein-and-nutrition

Productos recomendados

Cualquiera de estos funciona. Elija según el sabor, la conveniencia, el costo y cualquier restricción alimentaria que tenga. **No necesita comprar una marca específica** — estas son opciones que a nuestros pacientes les han funcionado bien.

1. EnRoute — Sobres diarios prácticos

Ideal para pacientes que quieren dosis diarias fáciles y ya medidas.

Dónde comprarlo: La información está en su carpeta preoperatoria.

Descuento: En el folleto que recibe al agendar hay un código de descuento.

2. Levels Protein Powder — Alta calidad / pura

Ideal para pacientes preocupados por la pureza — se sabe que no contiene metales pesados como el plomo.

Dónde comprarlo: En línea en levelsprotein.com · Costco (en línea) · Farmacia de Target, en el pasillo de proteínas.

Cuánto dura: El frasco de 1.5 libras de Target dura unos 11 días tomándolo dos veces al día — suficiente si usted ya está sano.

3. Prime Protein — Sin lácteos

Ideal para pacientes con sensibilidad o restricciones a los lácteos.

Dónde comprarlo: equipfoods.com

Cuánto comprar: Compre 3 paquetes y use 1.5 cucharadas por porción.

4. Mend Protein — Alto rendimiento

Ideal para pacientes que quieren un producto con buenos resultados comprobados en pacientes de reemplazo articular. Ha sido bien estudiado.

Dónde comprarlo: Use el código de descuento que recibe al agendar.

Advertencia: no sabe muy bien, pero funciona bien. Mézclelo con un batido de frutas o su bebida favorita.

5. Mullins Whey Protein Isolate — Producto del Medio Oeste (Wisconsin)

Ideal para pacientes que quieren un producto hecho localmente: sin hormonas artificiales (rBGH), sin antibióticos, sin gluten y sin soya.

Por qué un aislado: los aislados de proteína de suero suelen tener niveles bajos de metales pesados — la filtración adicional que elimina la lactosa y la grasa también elimina la mayoría de los minerales, y no contienen ingredientes de origen vegetal, que es de donde proviene la mayor parte de la contaminación por metales pesados en las proteínas en polvo.

Dónde comprarlo: store.mullinswhey.com (muchos sabores; hay sin sabor).

Cuánto comprar: Dos bolsas de 2 libras (unas 28 porciones cada una) cubren las dos semanas antes y las dos semanas después de la cirugía, dos veces al día.

Cómo pagarlo

Muchos pacientes pueden usar fondos de HSA o FSA para comprar suplementos de proteína. Consulte con el administrador de su plan.

Este documento es una guía general para la recuperación quirúrgica, no un consejo nutricional individualizado. Si usted tiene **enfermedad renal, enfermedad del hígado**, o cualquier condición que requiera una dieta baja en proteína, **no comience un suplemento de proteína sin hablar primero con nosotros o con el médico que maneja esa condición**. Si no está seguro, llame a la oficina.