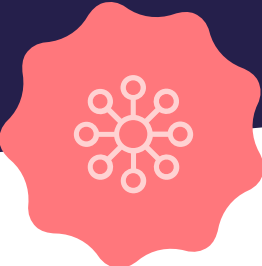
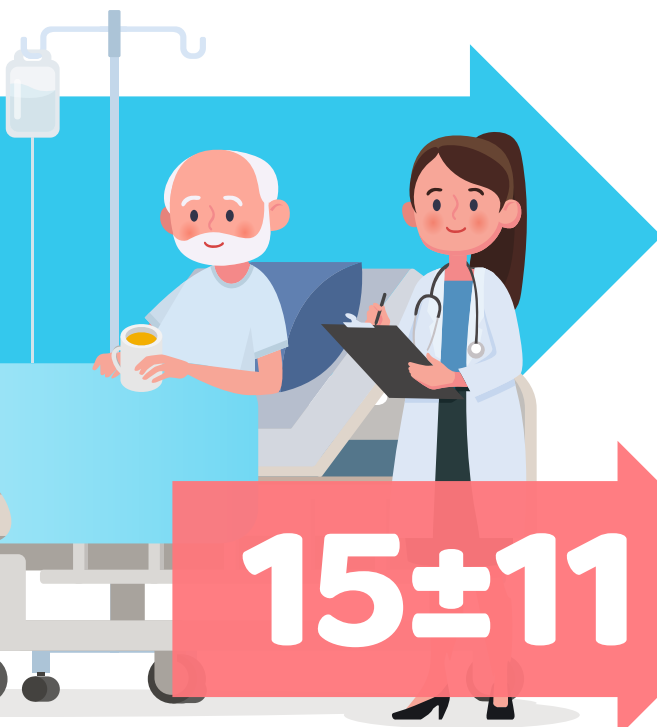


Un snack proteico antes de dormir aumenta la ingesta diaria de energía y proteínas en pacientes quirúrgicos hospitalizados



Población:

101



Adultos mayores
(65 a 69 años)

hospitalizados con
indicación quirúrgica

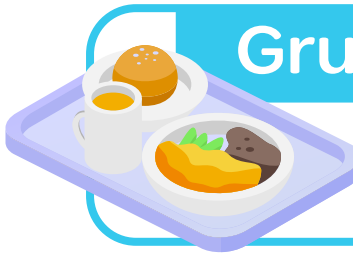
15±11

Días de estancia
hospitalaria

Tratamientos:

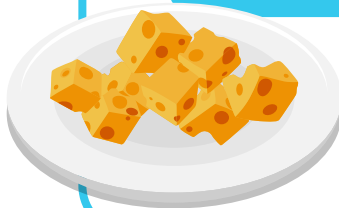
Grupo control (n 51)

Dieta hospitalaria habitual



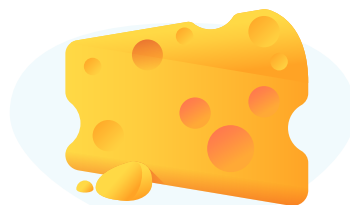
Grupo intervención (n 50)

Snack proteico pre-sueño
(103 g de queso [≈ 30 g proteína]) entre 7:30 a 9:30 pm

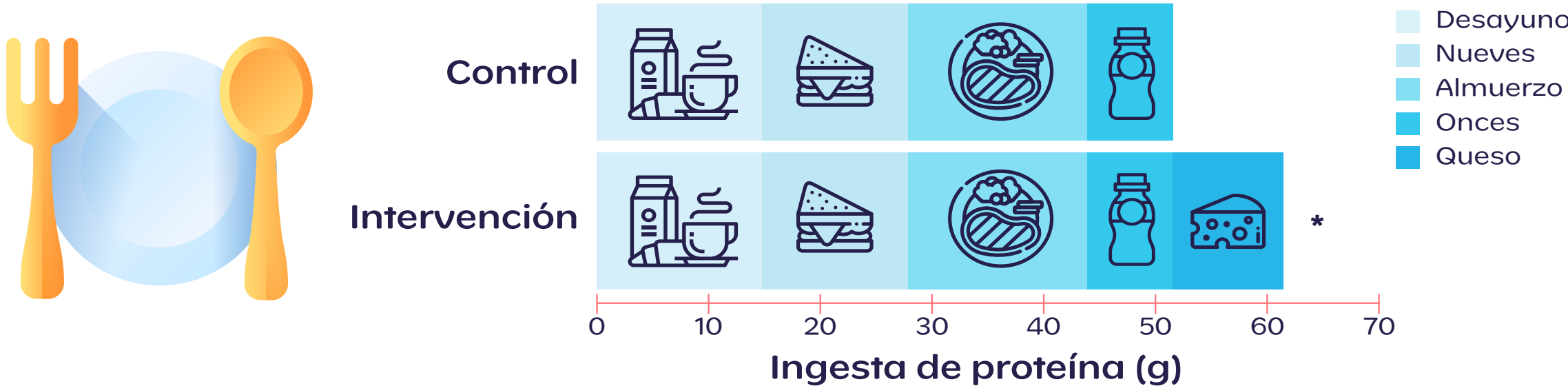


Resultados:

Ingesta: 38 ± 30 g queso (~11 ± 9 g proteína)
18 % del total proteico diario



	Intervención	Control	Diferencia
Ingesta energética (kcal/día)	1353 ± 424	1182 ± 407	+14 % (p=0,049)
Ingesta proteica (g/kg/día)	0,81 ± 0,29	0,69 ± 0,28	+17 % (p=0,045)



No hubo reducción de ingesta en desayuno, almuerzo ni cena
Hambre matutina similar entre grupos



Un snack proteico antes de dormir es una estrategia simple, factible y eficaz para mejorar la ingesta diaria de energía y proteínas en pacientes quirúrgicos hospitalizados, sin comprometer el resto de comidas