

## EMBARAZO

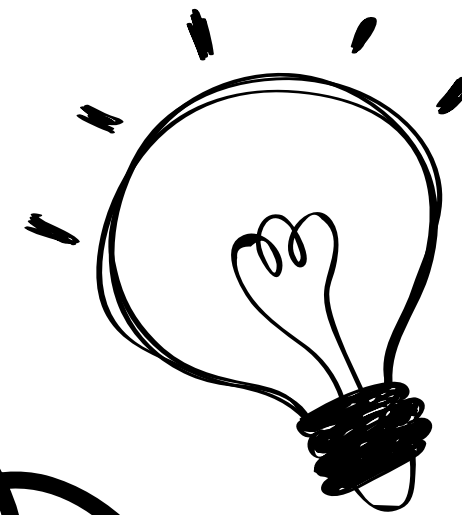
- Rango de edad: Durante la gestación, que generalmente dura de 38 a 42 semanas.
- Características generales: Es un período crucial en el que se produce el desarrollo del feto. La madre experimenta cambios hormonales y fisiológicos significativos para apoyar el crecimiento del bebé.
- Características fenotípicas: Aumento de peso, cambios en la forma del cuerpo, posibles síntomas como náuseas y fatiga.
- Necesidades nutricionales: Incremento en la ingesta de calorías, proteínas, ácido fólico, hierro, calcio y otros nutrientes esenciales para el desarrollo fetal y la salud materna.
- Nutrimientos específicos: Ácido fólico para prevenir defectos del tubo neural, hierro para prevenir la anemia, calcio para el desarrollo óseo del bebé, y ácidos grasos omega-3 para el desarrollo cerebral.

## LACTANCIA

- Rango de edad: Desde el nacimiento hasta aproximadamente los 6 meses de edad, aunque la lactancia materna puede continuar durante varios años.
- Características generales: La lactancia materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el bebé durante sus primeros meses de vida. Es crucial para el desarrollo y la protección contra enfermedades.
- Características fenotípicas: El bebé aumenta de peso y crece rápidamente con la leche materna como su principal fuente de alimentación.
- Necesidades nutricionales: La madre necesita una ingesta adecuada de calorías, proteínas, líquidos y nutrientes para producir leche materna de calidad.
- Nutrimientos específicos: La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé, incluyendo proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

## PREESCOLARES

- Rango de edad: De 1 a 5 años.
- Características generales: Es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional. Los niños comienzan a explorar alimentos sólidos y desarrollan hábitos alimenticios.
- Características fenotípicas: Aumento de altura y peso, desarrollo motor y cognitivo.
- Necesidades nutricionales: Mayor ingesta de calorías, proteínas, calcio, hierro, zinc y vitaminas para apoyar el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo.
- Nutrimientos específicos: Alimentos ricos en proteínas para el crecimiento muscular, calcio y vitamina D para el desarrollo óseo, hierro para prevenir la anemia y zinc para el sistema inmunológico.



## NUTRICIÓN EN EL CICLO DE LA VIDA

## ADULTO MAYOR

- Rango de edad: Generalmente se considera a partir de los 65 años, aunque puede variar según la definición.
- Características generales: Es una etapa de la vida en la que las personas experimentan cambios físicos, cognitivos y emocionales relacionados con el envejecimiento.
- Características fenotípicas: Pérdida de masa muscular y ósea, disminución de la densidad ósea, disminución de la función cognitiva y cambios en la composición corporal.
- Necesidades nutricionales: Una dieta adaptada a las necesidades cambiantes del cuerpo envejecido, que incluya suficientes proteínas, calcio, vitamina D y fibra para mantener la salud ósea, muscular y digestiva, así como para prevenir la malnutrición y promover la salud general.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis, proteínas de alta calidad para mantener la masa muscular y ósea, y fibra para prevenir el estreñimiento y promover la salud intestinal. También es importante mantenerse hidratado y controlar el consumo de sodio para mantener la salud cardiovascular.

## ESCOLARES

- Rango de edad: De 6 a 12 años.
- Características generales: Los niños están en edad escolar y experimentan un crecimiento continuo, aunque a un ritmo más lento que en la etapa preescolar.
- Características fenotípicas: Consolidación del crecimiento físico, desarrollo de habilidades sociales y cognitivas.
- Necesidades nutricionales: Necesitan una dieta equilibrada que proporcione suficientes calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para mantener su crecimiento y desarrollo saludables.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y lácteos bajos en grasa para apoyar la salud cardiovascular, el crecimiento y el desarrollo cognitivo.

## ADOLESCENCIA

- Rango de edad: Generalmente se considera que abarca desde los 12 o 13 años hasta los 18 años, aunque puede variar.
- Características generales: Es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, caracterizada por un rápido crecimiento y cambios físicos, hormonales y emocionales.
- Características fenotípicas: Aumento de altura y peso, desarrollo sexual secundario, cambios en la composición corporal.
- Necesidades nutricionales: Los adolescentes necesitan una dieta equilibrada que proporcione suficientes calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para apoyar su crecimiento y desarrollo, así como para satisfacer las demandas energéticas del aumento de actividad física.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de calcio y vitamina D para el desarrollo óseo, hierro para prevenir la anemia, y ácidos grasos omega-3 para el desarrollo cognitivo y la salud mental.

## ETAPA ADULTA

- Rango de edad: A partir de los 18 años hasta aproximadamente los 65 años, aunque puede variar según la definición.
- Características generales: Es una etapa de plenitud física y productividad laboral, en la que las personas alcanzan la madurez emocional y social.
- Características fenotípicas: Estabilidad física y emocional, capacidad reproductiva en su punto máximo.
- Necesidades nutricionales: Una dieta equilibrada que proporcione los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad.
- Nutrimientos específicos: Mayor énfasis en el consumo de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables para mantener un peso saludable, apoyar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.