

# CONSEQUÊNCIAS DA ALIMENTAÇÃO INADEQUADA EM IDOSOS

## Curto prazo:

- Fadiga e fraqueza (baixa energia)
- Imunidade reduzida → infecções frequentes
  - Problemas digestivos (constipação, diarreia, má absorção)
  - Desidratação
  - Desnutrição rápida (perda de peso/massa muscular)
  - Intoxicações alimentares

