

# 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

