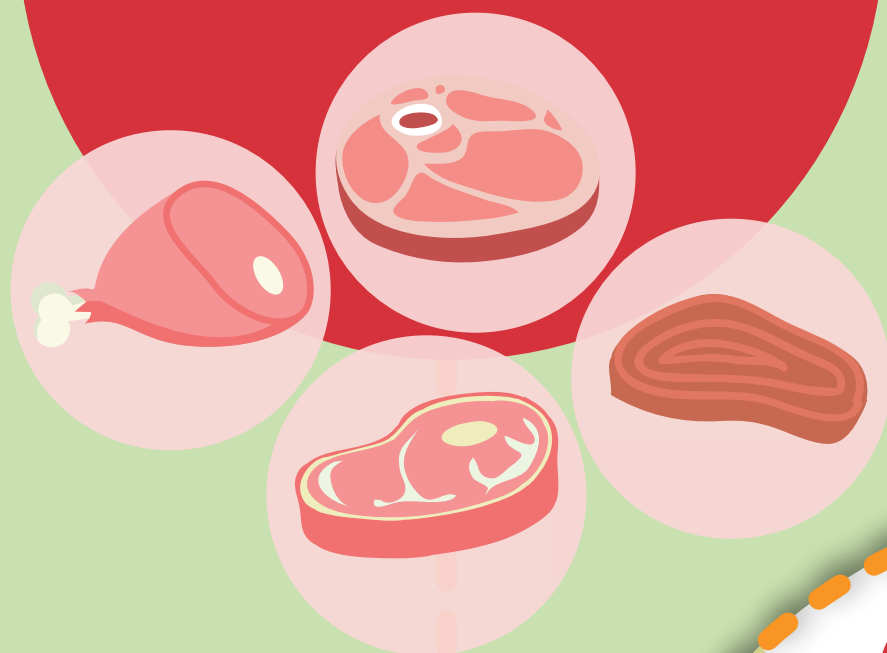


# EVITAR CARNES PROCESSADAS E LIMITAR CARNES VERMELHAS

é uma das formas de  
se proteger do câncer

## LIMITAR

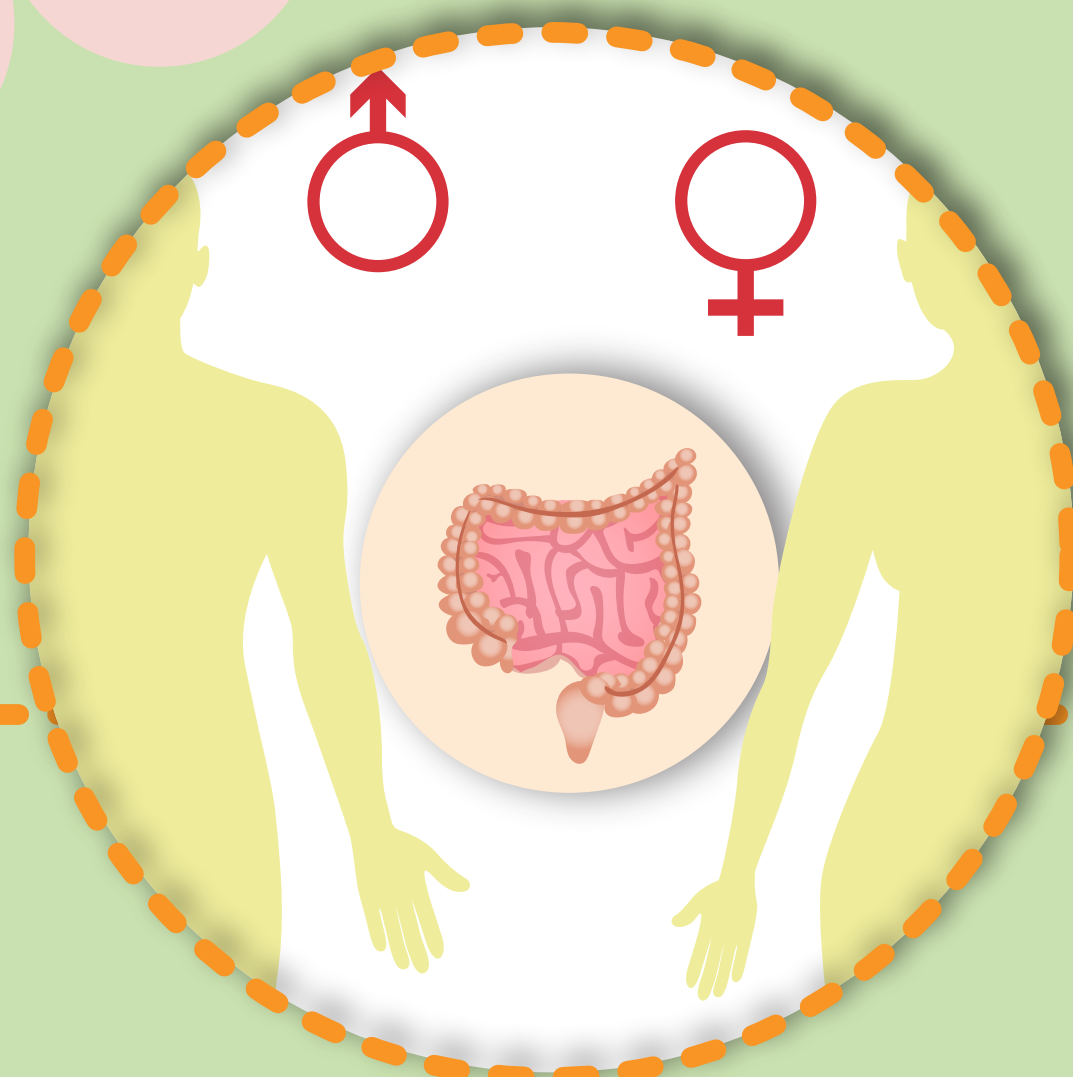
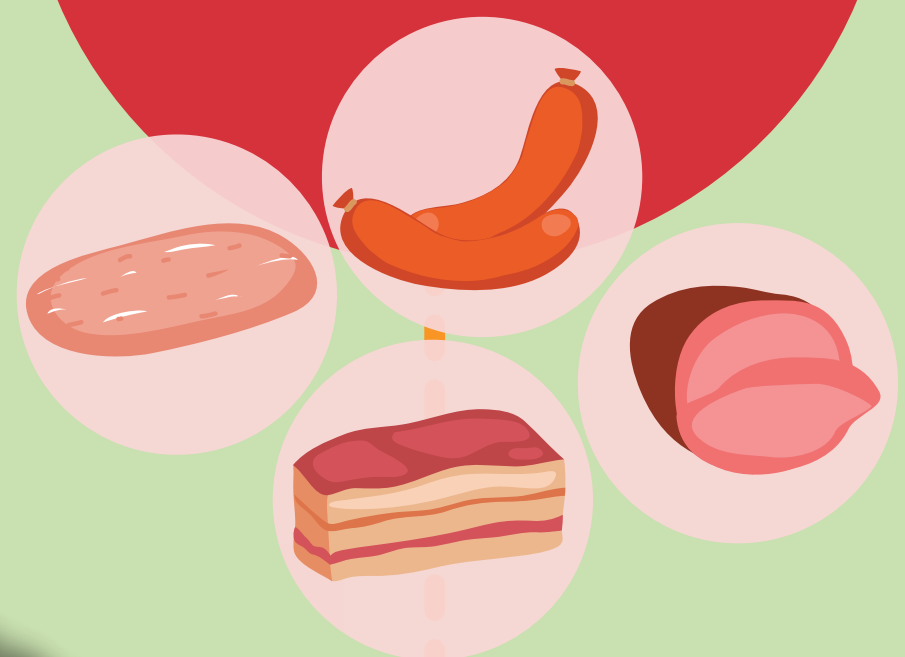
Carne de boi, porco,  
cordeiro, bode...



Limitar  
o consumo  
de carne  
vermelha a  
**500g**  
por semana

## EVITAR

Salame, presunto,  
peito de peru,  
bacon...



**Aumentam o risco  
de câncer de intestino**

(WCRF, 2018)

**O câncer de intestino é o  
2º mais comum entre  
homens e mulheres.**

(INCA, 2020)

Acesse [gov.br/inca/alimentacao](http://gov.br/inca/alimentacao)