

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

é uma das formas de se proteger contra o câncer



Evitar alimentos  
ultraprocessados.

Preferir alimentos  
de origem vegetal.



# 87%

da população brasileira não  
consome a quantidade  
recomendada de frutas, legumes  
e verduras (PNS, 2019).

Alimentos de origem  
vegetal previnem o  
excesso de peso e  
diversos tipos de  
câncer.

(WCRF, 2018)

ACESSE: [GOV.BR/INCA/ALIMENTACAO](http://GOV.BR/INCA/ALIMENTACAO)

