

# CÂNCER NO INTESTINO:

como se proteger

## RECOMENDAÇÕES



**LIMITAR**  
CARNES VERMELHAS  
(Até 500 gramas por semana)



**ALIMENTAÇÃO**  
RICA EM VEGETÁIS



**MANTER**  
O PESO CORPORAL  
SAUDÁVEL



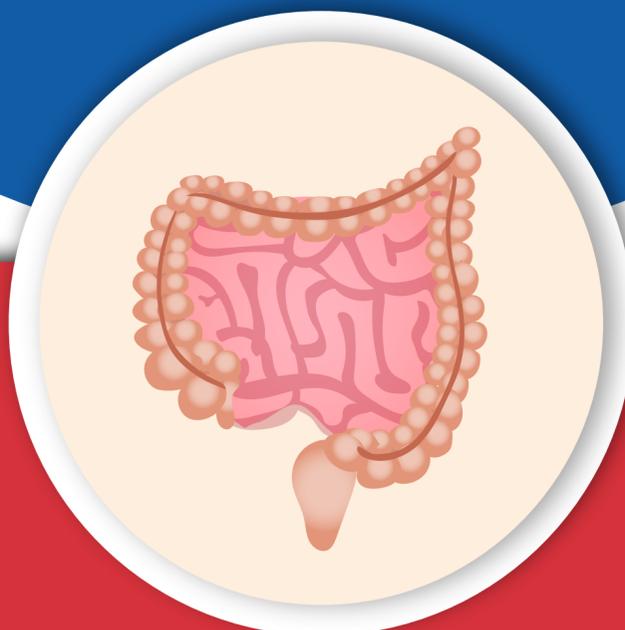
**VIDA**  
ATIVA



**EVITAR**  
CARNES  
PROCESSADAS



**EVITAR**  
BEBIDAS  
ALCOÓLICAS



**40 mil**  
Casos  
por ano

(INCA, 2020)

Essas práticas  
podem evitar

**30%**  
dos casos

(INCA, 2021)

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