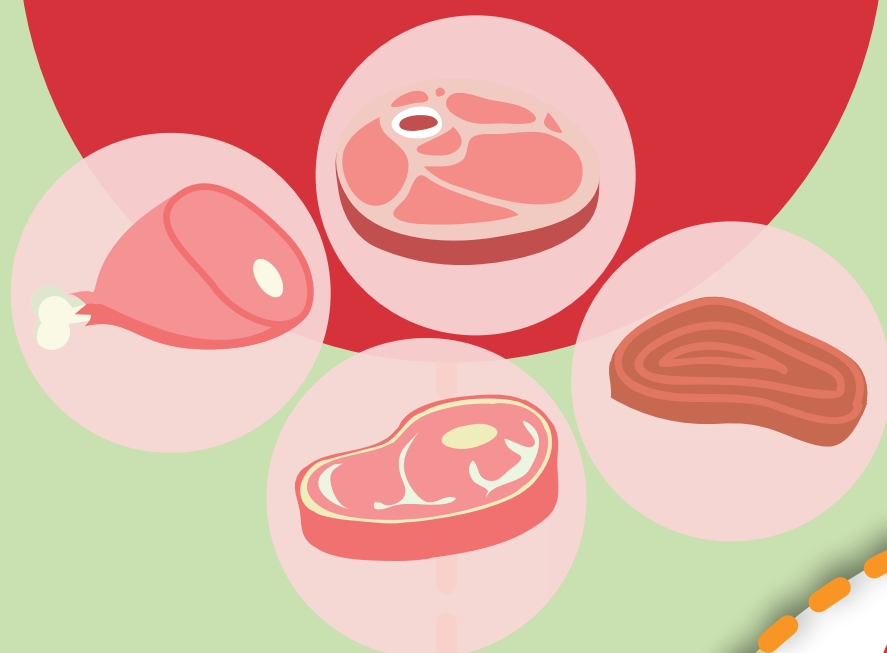


# EVITAR CARNES PROCESSADAS E LIMITAR CARNES VERMELHAS

são formas de  
se proteger do câncer

## LIMITAR

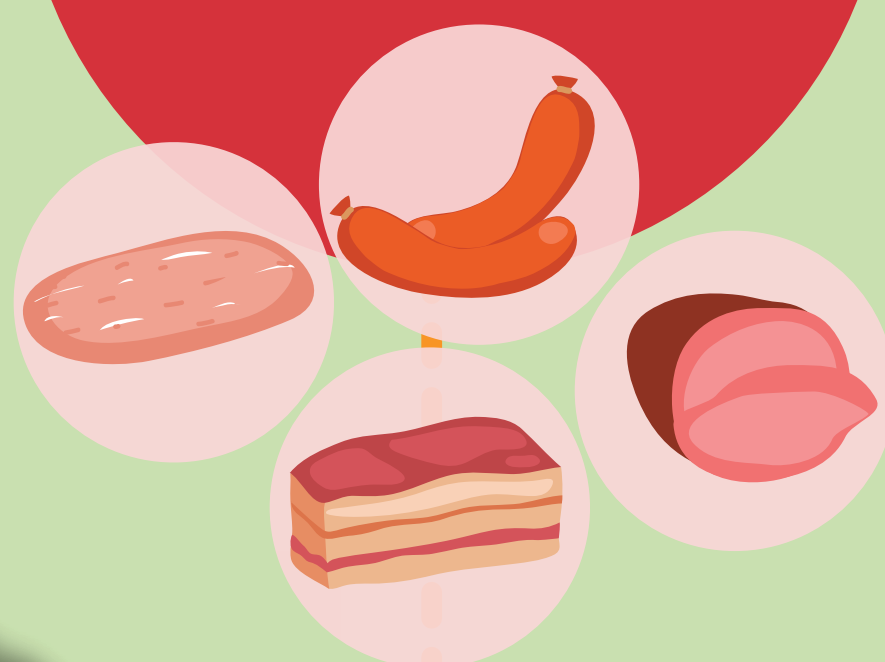
Carne de boi, porco,  
cordeiro, bode...



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  
segundo mais comum entre  
homens e mulheres.**

(INCA, 2020)

ACESSE [INCA.GOV.BR/ALIMENTAÇÃO](https://inca.gov.br/alimentação)