

**Desafio**

**21 dias**  
para sua saúde

**Dia  
Mundial do  
Câncer**

DISQUE  
SAÚDE **136**

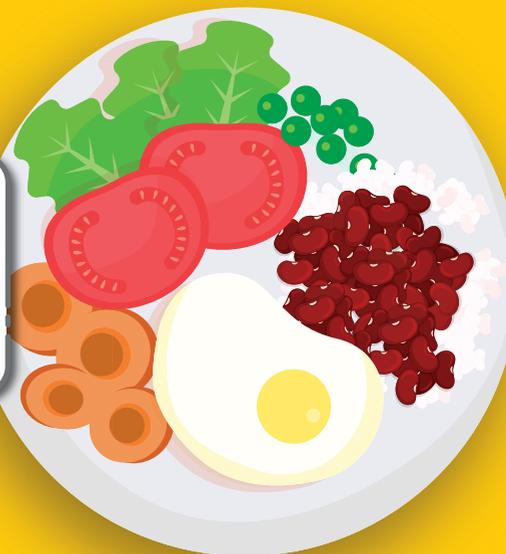


# Coloque cores no seu prato.

**A tarefa de hoje é:**

no almoço, lanche ou jantar, prepare a refeição mais colorida que puder, com produtos frescos. Veja quantas cores diferentes você consegue colocar em seu prato ou marmita.

Mais cores significam maior variedade de nutrientes essenciais para sua saúde, prevenção de doenças e bem-estar. Uma dieta com frutas, legumes e vegetais frescos tem impacto significativo na redução do risco de obesidade e de câncer.



**Gostou? Compartilhe**

**#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA**

[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL