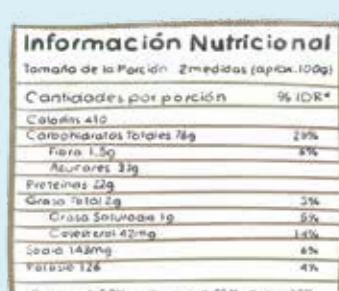


# Descifra las etiquetas DE TUS ALIMENTOS

Antes no era necesario saber leer las etiquetas pues todos los alimentos venían directamente del campo y eran frescos.

→ Te retamos a

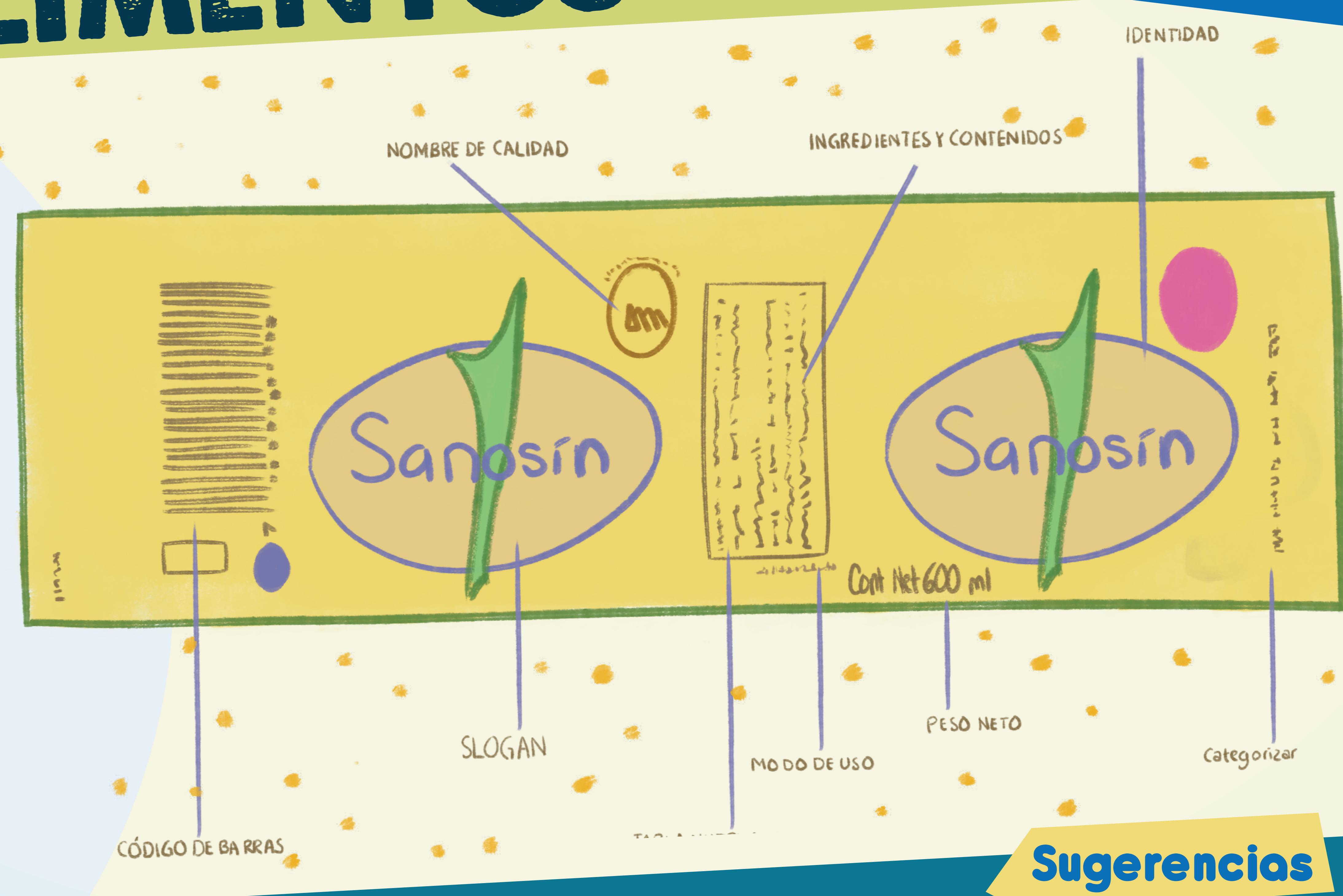
1. Ten a la mano los productos que vas a comer.
2. Identifica la tabla nutrimental en la etiqueta de cada producto.
3. Ingresa en una calculadora la cantidad de calorías que debes consumir al día y resta las calorías que contiene el producto que estás consumiendo.
4. Lleva un diario para saber si te hace falta comer más o menos.



Puedes descargar la App: **Checa y elige, y ponte buzo caperuzo**: <http://www.checayelige.mx>

## Sabías que

- 86% de las personas no comprende las etiquetas.
- 50% nunca las leen.
- 80% no sabe cuántas calorías consumir diariamente.



Separá siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos o empaquetados. Lee en la etiqueta los cuidados que debes tener con los alimentos. Con estas dos sugerencias evitarás tener una enfermedad por microorganismos en los alimentos o contaminación cruzada.