

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

Separa 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.