

## SISTEMA GRÁFICO

Cada color hace referencia a una clasificación, que se establece por el contenido total de azúcares, grasa y sodio que contiene cada 100g o 100ml de producto. Los colores corresponden a: alto contenido en rojo, medio contenido en amarillo y bajo contenido en verde.



- Se refiere a los azúcares totales (azúcares añadidos + azúcar natural de los alimentos), como, por ejemplo: la sacarosa (azúcar de mesa), lactosa (azúcar de la leche) y fructosa (azúcar natural de las frutas).
- Se relaciona a la grasa total del producto, como, por ejemplo: aceite vegetal, grasa vegetal, manteca, mantequilla etc.
- Se evalúa en base al contenido de sodio del producto.

\* LOS VALORES DEL SISTEMA GRÁFICO CORRESPONDEN A 100g o 100ml DE PRODUCTO

Conoce cuánto es 100g de tu cereal Fitness®

1 TAZA Y 2/3 DE CEREAL



LA PORCIÓN RECOMENDADA DE CONSUMO ES: 1/2 TAZA DE CEREAL



¿Sabías qué?

algunos productos NO REQUIEREN MOSTRAR SISTEMA GRÁFICO



Ya que durante su procesamiento no se ha adicionado grasa, azúcar ni sodio.

## INGREDIENTES Y ALÉRGENOS

Se declaran todos los ingredientes del producto, empezando por el que se encuentra en mayor cantidad hasta llegar al de menor cantidad. Los alérgenos aparecen después de los ingredientes, y se presentan en **MAYÚSCULAS** y **NEGRITAS** para alertar al consumidor de su presencia.

**Ingredientes:** Vinagre, Agua, Mostaza (16%), Azúcar, Sal, Especias (Cúrcuma y Pimentón). **CONTIENE MOSTAZA. CONTIENE SULFITOS. Puede contener huevo.** Consérvese en un lugar fresco y seco. Una vez abierto consérvese el envase cerrado y en refrigeración. **Elaborado Por: Nestlé Ecuador S.A.,** km 6 1/2 Vía a la Costa. Guayaquil - Ecuador. Industria Ecuatoriana. Código BPM 0008-BPM-AN-0715. NTE INEN 2294.

Ejemplo: Mostaza MAGGI®

¿Sabías qué?

Los alérgenos identifican los principales ingredientes que pueden afectar a personas que sufren algún tipo de alergia.

## COMPÁS NUTRICIONAL

Es una forma amigable y clara de comunicarte la información de los productos NESTLÉ®, para ayudarte a tomar decisiones de compra más informadas. Adicionalmente podrás encontrar los números para ponerte en contacto con NESTLÉ®.

A gusto con la vida®

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL\***

Tamaño de la porción: 1 cucharadita (5 g)

Porciones por envase: 6

Cantidad Por Porción		%VD*	
	0 kcal / 0 kJ	0 kcal / 0 kJ	
Energía	0 kcal / 0 kJ		
Energía de la grasa	0 kcal / 0 kJ		
<b>%VD*</b>			
Grasa Total	0 g	0%	
Grasa Saturada	0 g	0%	
Grasa Trans	0 g	0%	
Colessterol	0 mg	0%	
Sodio	80 mg	3%	
Carbohidratos Totales	<1 g	0%	
Azúcares	0 g	0%	
Proteína	0 g	0%	

\* Los porcentajes de la ingesta diaria recomendada están basados en una dieta de 8380 kJ (2000 kcal). Sus valores diarios pueden variar dependiendo de sus necesidades calóricas.

**Buena pregunta**  
Planea una pregunta relacionada a la nutrición o al uso del producto que es de interés para el consumidor.

**Es bueno saber**  
Responde a la inquietud planteada en "Buena Pregunta" y/o ofrece información nutricional importante y amigable. En algunos casos, se utilizan colores para relacionar el mensaje con los nutrientes en la tabla de información nutricional.

**Es bueno recordar**  
Brinda consejos de estilo de vida saludable y de buenos hábitos de consumo.

**Contactanos**  
Informa al consumidor sobre los medios a través de los cuales puede contactarse con NESTLÉ®  
☎ Línea gratuita: 1800-NESTLÉ (637833)  
🌐 Página web: www.nestle.com.ec

\*Ejemplo: Mostaza MAGGI®

## APRENDIENDO A LEER TABLAS NUTRICIONALES Nestlé®

Tamaño de la porción

Es la cantidad de producto que se recomienda consumir y la medida (g/ml) desde la que se han establecido el resto de datos nutricionales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL*	
Tamaño de la porción: 1 cucharadita (5 g)	
Porciones por envase: 6	
Cantidad Por Porción	
Energía	0 kcal / 0 kJ
Energía de la grasa	0 kcal / 0 kJ
<b>%VD*</b>	
Grasa Total	0 g 0%
Grasa Saturada	0 g 0%
Grasa Trans	0 g 0%
Colessterol	0 mg 0%
Sodio	80 mg 3%
Carbohidratos Totales	<1 g 0%
Azúcares	0 g 0%
Proteína	0 g 0%

\* Los porcentajes de la ingesta diaria recomendada están basados en una dieta de 8380 kJ (2000 kcal). Sus valores diarios pueden variar dependiendo de sus necesidades calóricas.

Porciones por envase

Es el número total de porciones que contiene el envase.

Calorías (kcal)

Es la energía total que aporta la porción del producto, expresada en calorías (kcal), y cuanta de esta proviene de las grasas.

Contenido de nutrientes

Es un detalle de los nutrientes de mayor importancia para la salud (grasas, carbohidratos, etc.). La información incluye vitaminas o minerales, si el producto los contiene.

Porcentaje de ingesta diaria recomendada (IDR)

Proporciona una idea del porcentaje que aporta la porción de cada nutriente, con relación a los requerimientos diarios alimenticios de una persona.

Recuerda  
**UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE HACEN PARTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**



## ¿Cómo leer LA INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA DE NUESTROS PRODUCTOS?



\*Ejemplo: Mostaza MAGGI®