

Mayonesas y salsas ligeras: un toque irresistible de sabor

Con el aceite como base principal, este sabroso producto de origen mediterráneo proporciona un toque especial a cualquier plato, aunque conviene consumirlo de forma moderada y en pequeñas cantidades por su elevado contenido energético

La mayonesa o "mahonesa" tiene su origen más probable en la ciudad de Mahón, en Menorca. Se cree que se inventó a comienzos del siglo XVIII, época del rey Luis XIV, cuando este envió a su general favorito, el duque de Richelieu, a la isla.

Durante la estancia, el cocinero del duque se propuso elaborar una salsa novedosa que hiciera más atractivas sus comidas, pero en aquellos momentos en la isla solo podía encontrar aceite y huevos. Cuenta la leyenda que comenzó a batir los huevos con el aceite y con la ayuda de un poco de vinagre elaboró lo que en aquel momento fue bautizado como salsa "mahonesa".

Como muchos otros términos, la palabra mayonesa ha sufrido diversas transformaciones lingüísticas a pesar de que la mayoría se refiere a esta deliciosa salsa por el nombre de "mayonesa".

Algunos gastrónomos defienden otras teorías; pero lo que parece claro es que la mayonesa es una salsa netamente mediterránea.

LA FÓRMULA

La mayonesa puede definirse como una salsa suave, cremosa y emulsionada, que se elabora con aceite vegetal y huevo (entero o sus yemas), se acidifica con vinagre, jugo de limón o ambos;

y se sazona delicadamente. La Reglamentación Técnico Sanitaria establece que, para que el producto pueda denominarse mayonesa, debe contener al menos un 65% de aceite vegetal y un 5% de yema de huevo.

El secreto de su fórmula reside en una perfecta emulsión. Cuando se mezclan el aceite con la yema de huevo y algo de vinagre o limón, el aceite se divide en pequeñas gotas que rápidamente se rodean de pequeñas partículas de agua unidas por la lecitina del huevo, la cual actúa como agente emulsionante. Al batir la mezcla, se obtiene una emulsión compacta.

Estos son los ingredientes básicos que deberían aparecer en la lista de cualquier mayonesa comercial. Pero en la práctica, no aparecen solos. Las salsas ya preparadas suelen incorporar además agua, azúcar y sal y otros ingredientes menos habituales, como la fécula o el almidón, y aditivos como correctores de la acidez, conservantes, estabilizantes, espesantes, especias e incluso colorantes. Tampoco es extraño encontrar proteínas lácteas o lactosa en las versiones industriales de este producto.

La mayonesa es una salsa de acompañamiento para todo tipo de alimentos cocidos y hervidos, y combina especialmente bien con vegetales y





pescados. También se usa como elemento aglutinante en las ensaladillas y a menudo como base para la preparación de otras salsas como alemana, tártara, rosa, *cocktail*, alioli o roquefort, entre otras.

SALSAS LIGERAS

Además de la mayonesa, hoy en día nos podemos encontrar en el mercado con salsas muy similares denominadas "salsas finas". Se trata de una variante de la mayonesa registrada en la Reglamentación Técnico-Sanitaria. "Salsa fina" es aquella salsa compuesta por los mismos ingredientes que la mayonesa, pero diferenciada por los siguientes detalles:

- ◆ **Su acidez mínima:** 0,3% en la salsa fina frente al 0,2% en la mayonesa.
- ◆ **Su pH:** inferior a 4 en la salsa fina frente al 4,2 en la mayonesa.
- ◆ **El contenido mínimo en yema de huevo:** 3% frente al 5% en la mayonesa.

SU LUGAR EN LA DIETA

Durante el año 2013, los hogares españoles consumieron 109,5 millones de kilos de salsas y gastaron 380,7 millones de euros en este tipo de productos. En términos per cápita, se llegó a 2,4 kilos de consumo y 8,4 euros de gasto. El

consumo más notable se asocia a la mayonesa (1,2 kilos por persona y año), seguido de lejos por el ketchup y la mostaza. En términos de gasto, la mayonesa concentra el 41,7%, con un total de 3,5 euros por persona.

Por comunidades autónomas, Canarias, Baleares y Cantabria cuentan con los mayores consumos, mientras que la demanda más reducida se asocia a Extremadura, Castilla y León y, sobre todo, Galicia. Para adquirir salsas, los hogares recurrieron en mayor medida a los supermercados (casi un 75% de la cuota de mercado). El perfil consumidor difiere en función de la edad, poder adquisitivo y composición de la unidad familiar.

En 2015 la compra de salsas ganó presencia en los hogares españoles (0,6% más con respecto del año 2014). En términos de valor, la categoría crece un 3,5% como consecuencia del incremento del precio medio un 2,8%, lo que le lleva a cerrar ese año en 3,58 euros/kg-L. El consumo medio aproximado por persona y año es de 2,51 kg, una cantidad algo superior (un 1,1% más) a la del año 2014, con un gasto medio aproximado por persona y año de 8,98 euros, el equivalente a un 4% más que lo invertido durante el año anterior.

¿Cómo se elabora la mayonesa industrial?

La elaboración industrial de mayonesas es una técnica que empezó a tener éxito ya a comienzos del siglo XX. El reto fue, desde el comienzo, la estabilidad de la emulsión en su envasado cuando esta debía ser almacenada durante largos períodos de tiempo.

La fabricación industrial de mayonesa, aunque se basa en la receta casera y tradicional, se beneficia de todos los adelantos de las técnicas modernas, de modo que la oferta se compone de productos con las máximas garantías higiénicas y de conservación, cumpliendo con la legislación vigente, además de conseguir sabores y texturas constantes y, en definitiva, calidades adaptadas al gusto de los consumidores

A nivel industrial podemos distinguir **dos tipos de procesos de fabricación:** la fabricación en *batch* (o lotes) y la fabricación en continuo. El proceso en *batch* se realiza solo para la producción de pequeñas cantidades.

- › Se dispone de varios tanques con cada uno de los ingredientes (aceite entre 7 y 8 °C, agua en la que se disuelve el azúcar, vinagre en el que se disuelve la sal y el zumo de limón, huevo a unos 4 °C aproximadamente y especias).
- › En el tanque de mezcla se introduce primero el huevo, después el agua con azúcar y se agitan para ir incorporando el aceite poco a poco, posteriormente el vinagre con la sal y el limón hasta conseguir una preemulsión.
- › A partir de ahí, y gracias a una bomba, se hace circular la mezcla a través del circuito del equipo de emulsificación hasta conseguir una mezcla y textura homogéneas. Esta mezcla se traslada al tanque desde el cual se envasa.

Para la producción de cantidades elevadas se usa el proceso continuo en el que los ingredientes se incorporan al mismo tiempo y en las proporciones correspondientes al tanque de premezcla, de ahí a la mezcladora y al depósito desde el cual se envasa.

Las mayonesas *light* llevan un contenido inferior en aceite (20%-30%), una mayor cantidad de agua y almidón que actúa como emulsionante (siempre se requiere una mayor cantidad en las versiones "ligeras"). Para realizar el proceso de fabricación de esta salsa más ligera, se mezcla previamente el agua con el almidón, continuando posteriormente con el proceso de producción habitual.

La conservación: aspecto clave.

El proceso de distribución (desde el fabricante al punto de venta) es también muy importante, ya que el producto no debe someterse a cambios de temperatura bruscos ni exponerse directamente al sol.

Los datos epidemiológicos relativos a los brotes de toxiinfecciones alimentarias registrados durante los últimos años ponen de relieve una elevada frecuencia de los originados por la ingestión de alimentos de consumo inmediato que contienen huevo, tales como mayonesas, salsas, cremas, etc. Para evitarlos, el Real Decreto 1254/1991, de 2 de agosto, dicta normas para la preparación y conservación de la mayonesa de elaboración propia y otros alimentos de consumo inmediato en los que figure el huevo como ingrediente.



■ En 2013 cada persona consumió 1,2 kilos de mayonesa

SEMÁFORO NUTRICIONAL

La base de la mayonesa es el aceite. Por tanto, por regla general el contenido energético de esta salsa es muy elevado. El contenido de grasa es casi de un 79%, sobre todo ácidos grasos monoinsaturados, seguidos en menor proporción por saturados y poliinsaturados.

Su contenido en colesterol es de cerca de 260 mg por cada 100 g de producto. Contiene algo de proteína, minerales como yodo y sodio, vitamina B12 y vitamina E. En cualquier caso, la presencia de proteínas (del huevo), fibra y carbohidratos (la gran mayoría son azúcares para aportar dulzor) es mínima.

Estos son los ingredientes fundamentales en la elaboración de la mayonesa envasada:

- **Aceite.** Los aceites más usados son el de girasol y el de soja, y en menor medida de oliva. En cualquier caso, los aceites son de origen vegetal, lo que las convierte en más saludables que si se usaran otras grasas. Al revisar la lista de ingredientes en el etiquetado de cualquier salsa, hay que fijarse en el tipo de aceite utilizado.
- **Huevos o yemas de huevos.** Es muy importante destacar que en la elaboración de la mayonesa, la normativa establece que solo se podrán utilizar huevos o yemas de huevos pasteurizados, lo que asegura su inocuidad. En general, la mayonesa comercial tiene menos colesterol que la hecha en casa, ya que para su elaboración industrial se añade agua y algunos fabricantes sustituyen parte del huevo por aditivos emulsionantes y estabilizantes.
- **Vinagre y limón.** Aportan la acidez necesaria para combatir el riesgo de crecimiento y reproducción de bacterias que pueden causar toxiinfecciones.

• **Sal.** Desde el año 2009, las mayonesas experimentan aumentos en su contenido de sal que rondan casi el 30%. Este ingrediente hace que el producto sea más sabroso y, en cierto modo, irresistible. Es importante recordar que los expertos en nutrición y salud recomiendan que el consumo de sal no supere los 5 gramos diarios. En los productos analizados oscila aproximadamente entre 0,70 y 1,70 gramos por cada 100 gramos. Conviene recordar que, cuanto menos salada sea la mayonesa, mejor para nuestra salud, teniendo en cuenta que no es un producto básico en nuestra alimentación.

Es mejor consumir estas salsas en pequeñas cantidades. La ración recomendada podría establecerse en unos 12 g y no solo por la sal y las calorías, sino para no modificar en exceso el sabor del alimento que acompañan y para no acostumbrar al paladar a sabores tan pronunciados. Diabéticos, hipertensos y quienes sigan dietas bajas en calorías han de moderar o incluso evitar su consumo.

Todas las mayonesas analizadas tienen un contenido aproximado de 600 kcal, aunque las mayonesas que incluyen aceite de oliva en su fórmula pueden rebasar las 700 kcal. Pequeñas variaciones en la formulación, específicamente en las cantidades y tipos de aceites utilizados, pueden causar las diferencias en las kcal.

Se aconseja un consumo moderado, ya que el exceso de grasa puede favorecer la arteriosclerosis, uno de los factores desencadenantes de las enfermedades cardiovasculares. Su uso tiene que estar limitado en aquellos casos de control de peso corporal en los que se empleen dietas hipocalóricas.

PRECAUCIONES EN EL HOGAR

Las mayonesas envasadas no se alteran fácilmente. El motivo básico de su mejor conservación en relación con la mayonesa de elaboración casera radica en su exacto y uniforme grado de acidez que protege al producto e impide el crecimiento microbiano y la producción de toxinas.

La conservación de la mayonesa envasada no exige especiales precauciones **hasta que se abre el envase**. Es necesario guardarla en un lugar fresco, seco y resguardado de la luz y respetar la fecha de consumo preferente indicada en la etiqueta. Una vez abierto el envase, si no se consume toda la mayonesa que contiene, es necesario guardarlo bien cerrado en el frigorífico.

Debemos tener precaución especialmente en las estaciones cálidas, ya que, aun recurriendo a la mayonesa envasada, esta suele mezclarse habitualmente con alimentos poco ácidos que si no se conservan adecuadamente son propicios para el crecimiento y reproducción de bacterias que pueden acabar provocando una toxiinfección (pollo, patatas, jamón, etc.).

El riesgo en la mayonesa **de elaboración casera** es mayor, partiendo de la base de que no se usan normalmente huevos pasteurizados, lo que no asegura la ausencia de microorganismos patógenos, como la salmonela, de forma que estos pueden llegar a desarrollarse hasta niveles que sean nocivos para la salud.

La salmonelosis es un tipo de gastroenteritis causada por microorganismos del género *Salmonella*. La salmonela puede transmitirse de diversas formas, entre ellas, por la ingestión directa de alimentos contaminados en origen y por la ingestión de alimentos que han sido contaminados durante su manipulación, debido a incorrectas prácticas higiénicas.

IMPORTANCIA DEL ENVASE

La elección del envase es fundamental aunque a veces no se repare en ello. Escoger el tamaño del envase adecuado a nuestras necesidades y situación puede evitar toxiinfecciones alimentarias.

Los envases de mayonesas pueden ser de varios tipos. El tradicional **bote de cristal** con tapa en la parte superior es idóneo cuando la cantidad que se necesita es grande, es más práctico y se puede volcar todo el contenido de una vez. Además, hay botes de cristal de distintos tamaños, lo que permitirá escoger el que se adecue a la cantidad que vamos a utilizar y terminarlo en una o dos comidas.

El envase de mayonesa novedoso es el **bote de plástico** que se presenta con la tapa hacia abajo y una pequeña abertura o boquilla. Este envase resulta más higiénico que el anterior,



Aditivos

Las mayonesas contienen de forma habitual aditivos que, en ciertos casos, sirven para reducir el contenido de ingredientes característicos de cada tipo de salsa (los tradicionales). Estos se dan en mayor medida en las salsas finas o ligeras, aunque también debemos vigilar la etiqueta de las mayonesas clásicas.

Aunque en ocasiones generan polémica, la mayoría de ellos son seguros y están regulados por las autoridades competentes. El *Codex Alimentarius*, que garantiza que los alimentos sean saludables y puedan comercializarse, dedica un preámbulo extenso a los aditivos. Así, en la mayor parte de los casos deja a la "buena práctica" del fabricante, es decir, que usen la mínima cantidad necesaria para conseguir el efecto o propiedad deseada. Lo más conveniente es que, tal y como se ha recomendado previamente, se consuma esporádicamente el producto tratado, en este caso la mayonesa. Además, el consejo para todos los públicos a la hora de adquirirlo es leer etiquetado, que el contenido incluya pocos ingredientes y que estos sean de calidad.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS MAYONESAS Y SALSAS FINAS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En una ración de producto: 12 g	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Salsa Ligera Duendesol	31	1,6	3,1	4,5	0,4	1,8	0,3	0,3	0,1	1,6	0,0	0,0
Mayonesa Pet Duendesol	73	3,7	8,0	11,5	0,8	3,9	0,1	0,1	0,1	2,4	0,0	0,0
Ligeresa salsa fina tarro	32	1,6	3,1	4,5	0,5	2,7	0,3	0,3	0,1	2,4	0,0	0,0
Heinz mayonesa ligera tarro (25% aceite de soja)	30	1,5	3,1	4,5	0,5	2,4	0,4	0,4	0,2	4,0	0,0	0,0
Calve casera (40% aceite de soja)	46	2,3	4,9	7,0	0,8	3,9	0,4	0,4	0,1	1,8	0,0	0,0
Ybarra mayonesa clásica (70% aceite de girasol)	79	3,9	8,5	12,1	0,9	4,4	0,4	0,4	0,0	0,3	0,0	0,0
Ybarra 100% aceite de oliva tarro (78% aceite de oliva)	88	4,4	9,6	13,7	1,4	7,0	0,3	0,3	0,2	3,6	0,0	0,0
Ybarra ligera oliva (aceite de girasol + 5% aceite de oliva)	29	1,4	2,8	4,0	0,3	1,5	0,4	0,4	0,2	4,4	0,0	0,0

*Semáforo nutricional resultante de comprar 8 tipos de mayonesas y salsas finas, según una ración de consumo: 12 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

ya que al abrirse la superficie expuesta al aire del producto es mínima y permite extraer la cantidad necesaria de mayonesa directamente del bote, sin mayor manipulación. El envase de plástico tiene un precinto interior hermético que permite retener todo su contenido hasta que se abre el envase por primera vez. También suelen presentar un diseño que permite que se aproveche casi todo.

Otros envases cada vez más utilizados son los **sobres individuales o monodosis** de mayonesa. Estos pueden ser muy útiles cuando se consume una pequeña cantidad. También resultan muy prácticos para comer fuera de casa con la comida preparada cuando sabemos que no vamos consumir todo un bote de mayonesa.

La higiene no es la única ventaja de la mayonesa en formato "boca abajo". También se utiliza para decorar diferentes platos de la forma más sencilla gracias al tapón dosificador. En el mercado pueden encontrarse incluso mayonesas en formato boca abajo cuya boquilla tiene forma decorativa (por ejemplo en forma de estrella) para de esta manera poder decorar por ejemplo platos de espárragos, ensaladas, pescados o verduras.

Además, la elección de uno u otro formato influye también en el gasto que realizamos. El ahorro en la compra de envases que contienen mayor cantidad de producto o un porcentaje de producto extra de regalo es importante y las marcas explotan este recurso habitualmente, lo que puede redundar en un consumo elevado de este producto accesorio o que simplemente la compra no se adapte a nuestra necesidad real.

SUGERENCIAS DE COMPRA



La mejor para untar en sándwich y bocadillos.

La elección dependerá del relleno y, por supuesto, de los gustos personales. No obstante, una salsa ligera, de suave sabor y textura es una buena opción "comodín"; combina con todo, no es demasiado grasa, cítrica ni especiada y aporta el sabor justo.

La más apropiada para los celíacos.

Hoy en día el etiquetado obliga a informar sobre la inclusión o no de gluten entre los ingredientes de cualquier alimento procesado. Existen marcas de mayonesa que no lo incluyen en ninguna de sus referencias y así lo etiquetan.



Las menos calóricas.

Las mayonesas ligeras contienen menos calorías que la mayonesa tradicional y, también, menos colesterol, ya que se elaboran con menos huevo y menos aceite. Aportan prácticamente la mitad de calorías y hasta 5 veces menos colesterol por cucharada con respecto a la tradicional. Sin embargo, su consumo debe limitarse igualmente o bien debe consumirse con moderación, siempre que se tenga que reducir el aporte graso de la dieta por motivos de salud (como en el caso de la obesidad y de los trastornos hepáticos y biliares, entre otros). La mejor recomendación en relación a este tipo de salsas es la lectura atenta de su etiquetado cuidado. Las mayonesas *light*, si bien contienen menos grasas, presentan en general más aditivos, con lo cual nuestra salud también puede salir perjudicada. Mejor consumir mayonesa normal, con pocos y buenos ingredientes y en poca cantidad.

La más indicada para un consumo continuado.

Recurrir a aderezos más simples, como un vinagre de buena calidad y un aceite de oliva virgen para el consumo diario, y solo esporádicamente a este tipo de salsa más elaborada sería lo idóneo. Con el fin de lograr este equilibrio también es importante tener en cuenta el tipo de alimento que se adereza, un plato de pescado con verduras no deja de ser saludable por una cucharadita de mayonesa que empleemos en él, pero usar la mayonesa para aderezar fritos, hamburguesas, rebozados o alimentos que ya son excesivamente calóricos no es lo más conveniente.





Apuntes para el ahorro

El tipo de envase, la cantidad de producto que contiene, los ingredientes empleados y, por supuesto, las marcas inciden en el precio de las mayonesas que se pueden encontrar en el mercado.

Los sobres individuales, por ejemplo, son muy prácticos para quienes consumen mayonesa de manera ocasional o para comer fuera de casa y asegurarse de que el producto estará en perfectas condiciones. Sin embargo, este formato es más caro que un bote grande, de tamaño familiar. Un kilo de bolsitas individuales PRIMA cuesta 9 euros, mientras que un kilo de mayonesa en formato frasco (HELLMANS, EROSKI, YBARRA, MUSA, COOSUR) cuesta menos de 4.

Del mismo modo, las mayonesas con aceite de oliva son más caras que las que se elaboran con aceite de girasol.

Antes de realizar la compra, es clave tener en cuenta el uso real que se hará del producto. Los formatos grandes (de medio kilo en adelante) son más económicos y, si responden a las necesidades del hogar y se conservan de manera adecuada, pueden suponer una buena opción. Lo mismo puede decirse de las ofertas puntuales (2x1 o la segunda unidad a mitad de precio), pues un bote de mayonesa sin abrir tiene una vida útil prolongada. Sin embargo, tan importante es

no gastar en envases innecesarios como evitar el desperdicio. Tirar un producto que se echa a perder en la nevera, a la larga, cuesta más caro.

Para ilustrar la variación de precios, hemos confeccionado distintas cestas de compra, para dos familias. La cantidad de referencia –100 gramos de mayonesa por persona, por mes– se ha establecido teniendo en cuenta las recomendaciones nutricionales y los datos reales de compra y consumo.

Los formatos más habituales de mayonesas y salsas ligeras son de 225 g y 450 g, con algunas variaciones (formatos de 500 g u 825 g, por ejemplo). Al elegir los productos, se supera la cantidad necesaria en cada cesta. Esto supondrá un ahorro en la compra del mes siguiente.

De todas formas, aunque existe variación de precios y eso se ve reflejado en la selección que hemos hecho, cabe destacar que esta es pequeña, ya que también lo son las cantidades de producto que se adquieren.

[+ www.consumer.es](http://www.consumer.es)

FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑO

CONSUMO MENSUAL: 100 gramos por persona
TOTAL = 300 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
	Mayonesa EROSKI basic	450 g	1,09 euros
	TOTAL	450 g	1,09 euros
	Mayonesa YBARRA (frasco) Mayonesa ASUA bocabajo	225 g 225 g	0,98 euros 1,10 euros
	TOTAL	450 g	2,08 euros
	Mayonesa HEINZ bocabajo (normal o con cebolla caramelizada)	400 g	2,40 euros
	TOTAL	400 g	2,40 euros
	Mayonesa HELLMANS (frasco) Mayonesa MUSA con aceite de oliva (frasco)	225 g 225 g	1,16 euros 1,69 euros
	TOTAL	450 g	2,85 euros

FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL: 100 gramos por persona
TOTAL = 500 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
	Mayonesa YBARRA bocabajo	500 g	1,59 euros
	TOTAL	500 g	1,59 euros
	Mayonesa COOSUR (frasco) Mayonesa EROSKI (frasco)	450 g 225 g	1,45 euros 0,65 euros
	TOTAL	675 g	2,10 euros
	Mayonesa EROSKI bocabajo Mayonesa PRIMA (pack de 15 bolsitas)	430 g 150 g	1,29 euros 1,36 euros
	TOTAL	580 g	2,65 euros
	Mayonesa MUSA con aceite de oliva (frasco) Mayonesa PRIMA (pack de 15 bolsitas)	450 g 150 g	3,38 euros 1,36 euros
	TOTAL	600 g	4,74 euros