

Mayonesa

Mayonnaise sauce

La mayonesa o mahonesa es una salsa emulsionada a base de huevo crudo, aceite, sal y algún líquido ácido (jugo de limón o vinagre). En Francia también es habitual aromatizarla con mostaza. Si emulsiona correctamente, se consigue una textura cremosa y un aspecto homogéneo. Se le añade agua, sal, azúcar o glucosa, féculas o almidones, ácidos cítrico, tartárico o láctico y especias, excepto azafrán. Es la base de numerosas salsas, como la alemana, la tártara, la salsa rosada, etc.

Aunque el origen del nombre es incierto, la teoría que se considera más probable dice que la llevó a Francia el chef de Louis François Armand du Plessis, duque de Richelieu en 1756, o que la creó para celebrar la victoria del duque sobre los británicos en el puerto de Mahón en Menorca y que en honor de dicho pueblo se le puso el nombre. En Francia se han elaborado multitud de teorías que atribuyen un origen francés a la que quizás es la más internacional de las salsas. También se ha intentado rebatir la anterior, que aunque no deja clara la procedencia, es claro que, por lógica, tiene más fuerza el hecho de que la salsa la conociesen en Mahón y no que fuese creada por el chef. Casi todos estos estudios señalan la posibilidad de que la palabra derive de mahonnaise.

La primera referencia conocida en francés de la salsa es en 1807, según el Larousse. En inglés es de 1841, según el diccionario Oxford. La primera entrada en el RAE es tardía, de 1884 y el nombre culto, mahonesa, no entraría hasta 1925.



Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Lípidos, yodo, sodio, vitaminas B₁₂ y E.

Valoración nutricional

El hecho de que su base sea el aceite la convierte en una salsa con un contenido energético muy elevado. El contenido de grasa es casi de 79%, fundamentalmente ácidos grasos monoinsaturados, seguidos en mucha menor proporción por saturados y poliinsaturados. Su contenido de colesterol es de 260 mg por cada 100 g de alimento. Tiene algo de proteína, yodo, sodio y vitaminas B₁₂ y E.

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.

Existe en el mercado la variedad light que es una mayonesa ligera con menos calorías que la mayonesa tradicional y con menos colesterol, ya que contiene menos huevo y menos aceite. Una de sus grandes ventajas es que aporta prácticamente la mitad de calorías y hasta 5 veces menos colesterol por cucharada con respecto a la tradicional. No obstante, este tipo de salsas, incluida la versión light, deben limitarse o consumirse con moderación siempre que se tenga que reducir el aporte graso de la dieta por motivos de salud. Tal es el caso de la obesidad y de los trastornos hepáticos y biliares, entre otros.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada de postre (14 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	718	101	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,8	0,3	54	41
Lípidos totales (g)	78,9	11,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	11,4	1,60	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	53,41	7,48	67	51
AG poliinsaturados (g)	8,69	1,22	17	13
ω -3 (g)*	0,529	0,074	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	8,14	1,140	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	260	36,4	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,1	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	19,2	2,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	16	2,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,1	0	10	18
Yodo (μg)	35	4,9	140	110
Magnesio (mg)	7	1,0	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,1	15	15
Sodio (mg)	450	63,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	16	2,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	83	11,6	700	700
Selenio (μg)	0	0	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,11	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	0,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	14	2,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	1	0,14	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	80	11,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	1	0,14	15	15
Vitamina E (mg)	4,9	0,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MAYONESA COMERCIAL). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. —: Datos incompletos.