

MAYONESAS Y ADEREZOS

Antes de ponérselos, conoce lo que realmente añades a tus platillos.

⌚ Tiempo de lectura: 15 minutos.



Al parecer, hacer en casa tu propia mayonesa tradicional ha perdido lugar ante la comodidad de simplemente abrir un envase de mayonesa industrializada.

Elaborar tu mayonesa es un hábito sano, fácil y rápido. Sin embargo, si buscas solo abrir un envase para agregar sabor a tus platillos, conoce de qué están realmente hechas las mayonesas y aderezos para que consideres agregarlos o no a lo que comes.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 30 de agosto al 15 de noviembre del 2023.

Periodo de adquisición del producto: 30 y 31 de agosto del 2023.

Marcas analizadas: 24.

Pruebas realizadas: 167.



NORMATIVIDAD

• **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

• **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria".

• **NOM-086-SSA1-1994.** "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".

• **NMX-F-021-NORMEX-2006.** "Alimentos-Mayonesa-Especificaciones y Métodos de prueba".

• **NMX-F-341-NORMEX-2006.** "Alimentos-Aderezo de Mayonesa-Especificaciones y Métodos de Prueba".

MAYONESA



La mayonesa tradicional es una mezcla de:



Yema de huevo



Vinagre



Aceite



El vinagre se puede sustituir con **limón**.

Ingredientes adicionales

Se le puede agregar:



Mostaza



Sal



Pimienta

Origen de la mayonesa

Existen varias versiones sobre el origen de la mayonesa:



Por un lado, se dice que la mayonesa surgió en Menorca (isla española). El libro *Art de la Cuina*, del franciscano Francesc Roger, que data de la primera mitad del siglo XVIII, incluye recetas en las que se utilizaba alioli bueno, nombre que muy seguramente se le daba a la mayonesa.



Por otro lado, se dice que fue una invención de un chef del duque Richelieu durante una invasión a la isla española de Menorca en 1756, aunque hay quien asegura que la mayonesa ya se consumía ahí y los franceses continuaron con la receta.



MAYONESA INDUSTRIALIZADA

Algunos de estos productos contienen



Por lo que debes moderar su consumo.



¿Qué contiene?

65% mínimo de aceite vegetal

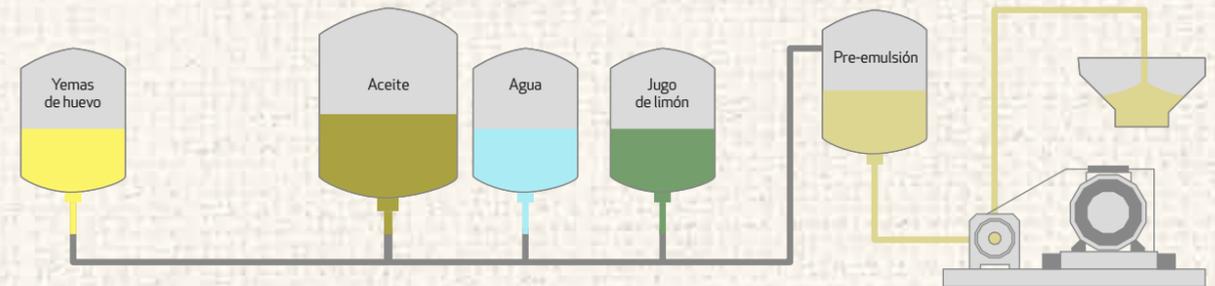
- Jugo de limón (puede o no contenerlo)
- Aditivos alimentarios, colorantes y saborizantes

6% mínimo de yema de huevo líquida comercial o su equivalente

- Agua, vinagre, azúcares, sal, especias y condimentos

• Proteína **0.9%** mínimo

¿Cómo se hace?²



1 Se pasteurizan las yemas de huevo

Para matar la salmonela y otras bacterias. Después se refrigeran.

2 Se mezclan algunos ingredientes

En este paso no se incluyen el aceite ni las yemas.

3 Se hace la mezcla final

Se mezclan las proporciones requeridas de aceite, yemas y mezcla de los demás ingredientes un par de minutos a alta velocidad.

Regulación en México

La forma de elaborar la mayonesa no está definida por una Norma Oficial Mexicana, pero sí existe una Norma Mexicana específica que es un referente de calidad, la NMX-F-021-NORMEX-2006. Alimentos-Mayonesa Especificaciones y Métodos de prueba.

² <https://www.youtube.com/watch?v=tulpfDTr5Gw>

ADEREZOS



En el mercado se encuentran productos que utilizan etiquetas similares a las de la mayonesa, por lo que pueden parecer mayonesa cuando no lo son.

Sellos de advertencia

Algunos aderezos no contienen sellos de advertencia dada su composición, es decir, **más agua.**

Regulación en México

Las formas de elaborar aderezos y aderezos de mayonesa no están definidas por una Norma Oficial Mexicana, pero sí existe una Norma Mexicana específica para los aderezos de mayonesa, que es un referente de calidad, la NMX-F-341-NORMEX-2006. Alimentos-Aderezo de Mayonesa-Especificaciones y Métodos de Prueba.



¿Qué contienen?

32.5% mínimo de aceite vegetal

- Aditivos alimentarios, conservadores, espesantes, emulsificantes, colorantes y saborizantes

3% mínimo de yema de huevo comercial

- Jugo de limón (pueden o no contenerlo)
- Agua, vinagre, azúcar es, sal, especias y condimentos

• Proteína **0.45%** mínimo

Estos aderezos usan un empaque muy similar al de las mayonesas, **lee la etiqueta para distinguirlos.**

MAYONESA TRADICIONAL



MAYONESA INDUSTRIALIZADA



- Yema de huevo
- Vinagre
- Aceite



- Aceite vegetal
- Yema de huevo líquida comercial o su equivalente
- Jugo de limón (no todas contienen)
- Agua, vinagre
- Azúcares, sal
- Saborizantes
- Especias, condimentos, aditivos alimentarios

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron 24 productos

- 9** Mayonesas
- 9** Aderezos
- 5** Mayonesas reducidas en grasa
- 1** Aderezo de mayonesa



Fotografía: Tohamina / Freepik

LAS PRUEBAS

Información comercial

Se verificó que el etiquetado de los productos incluyera la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:



Contenido energético

Se determinó utilizando el factor de conversión de 4 kilocalorías por gramo para proteína y carbohidratos y 9 kilocalorías por gramos de grasa. Los resultados se presentan por 100 gramos de producto.

Grasa

Se determinó el contenido de grasa debido a que es un ingrediente importante para lograr las características organolépticas del producto (consistencia y sabor principalmente). Los resultados se presentan en gramos por 100 gramos de producto.

Sodio

Se verificó la cantidad de sodio, el cual se presenta en miligramos por 100 gramos de producto.

Veracidad de información

Se verificaron las leyendas de los productos mediante evaluación documental, así como el uso de símbolos y contenido de ingredientes.

Contenido neto

Se verificó que las mayonesas cumplieran con la cantidad del contenido neto declarado.

Proteína

Se comprobó el contenido de proteínas de acuerdo con los mínimos establecidos en el estándar de calidad. Los resultados se presentan en gramos por 100 gramos de producto.

Acidez

Se determinó la cantidad de ácido presente en los productos conforme al estándar de calidad.

pH

Se verificó que el pH estuviera dentro del estándar de calidad.

Nota: Algunos productos de los que se incluyen en este Estudio podrían ya no encontrarse en el mercado a la fecha de esta publicación.



Fotografía: YuliiaKa / Freepik

MAYONESAS



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

BEST FOODS REAL

Mayonesa / México / 473 ml



Contenido energético (kcal/100g)
719 kcal

Grasas (g/100g)
78.9 g

Sodio (g/100g)
589 mg

Información al consumidor
✗

Contenido neto
✗

Carbohidratos (g/100g)
1g

Proteína (g/100g)
1.2g

• Declara 473 ml de contenido neto y contiene 428 ml.

HEINZ

Mayonesa con limón / México / 370 g



Contenido energético (kcal/100g)
641 kcal

Grasas (g/100g)
69.9 g

Sodio (g/100g)
483 mg

Información al consumidor
✗

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
2.2g

Proteína (g/100g)
0.9g

No demostró las frases:

- "Especialmente elaborada con ingredientes de la más alta calidad".
- "Su sabor único Heinz".
- No coloca al jugo de limón dentro de azúcares añadidos, por lo que incumple norma de etiquetado*.

LA COSTEÑA

Mayonesa con jugo de limón / México / 190 g



Contenido energético (kcal/100g)
746 kcal

Grasas (g/100g)
81.9 g

Sodio (g/100g)
580 mg

Información al consumidor
✓

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
1g

Proteína (g/100g)
1.4g

HEINZ

Mayonesa / México / 170 g



Contenido energético (kcal/100g)
651 kcal

Grasas (g/100g)
65.5 g

Sodio (g/100g)
411 mg

Información al consumidor
✗

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
14.7g

Proteína (g/100g)
0.8g

No demostró las frases:

- "Ingredientes de la mejor calidad".
- "Su sabor casero es único".
- No coloca al jugo de limón dentro de los azúcares añadidos, por lo que incumple norma de etiquetado*.
- No cumple con el mínimo de proteína indicado en la norma mexicana de mayonesa para ser una mayonesa reducida en grasa**.

* NOM-051-SCFI/SSA1-2010
** NMX-F-021-NORMEX-2006

\$ Precio promedio por pieza.

GREAT VALUE

Mayonesa con jugo de limón / México / 870 g



\$76

Contenido energético (kcal/100g)
617 kcal

Grasas (g/100g)
67.2 g

Sodio (g/100g)
650 mg

Información al consumidor

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
1.8 g

Proteína (g/100g)
1.3 g

EXCESO CALORÍAS
EXCESO GRASAS SATURADAS
EXCESO SODIO

MAILLE

Mayonesa Fina / Francia / 320 g



\$126

Contenido energético (kcal/100g)
725 kcal

Grasas (g/100g)
79.3 g

Sodio (g/100g)
440 mg

Información al consumidor

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
1.1 g

Proteína (g/100g)
1.8 g

EXCESO CALORÍAS
EXCESO SODIO

MCCORMICK

Mayonesa con jugo de limones / México / 190 g



\$28

NO CUMPLE

Contenido energético (kcal/100g)
745 kcal

Grasas (g/100g)
81.3 g

Sodio (g/100g)
600 mg

Información al consumidor

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
2 g

Proteína (g/100g)
1.3 g

EXCESO CALORÍAS
EXCESO GRASAS SATURADAS
EXCESO SODIO

• Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

MAILLE

Mayonesa Fina Gourmet / Francia / 320 g



\$126

Contenido energético (kcal/100g)
717 kcal

Grasas (g/100g)
78.5 g

Sodio (g/100g)
560 mg

Información al consumidor

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
0.5 g

Proteína (g/100g)
2.1 g

EXCESO CALORÍAS
EXCESO SODIO

*NOM-051-SCFI/SSAI-2010

MEMBER'S MARK

Mayonesa / México / 3.35 kg



\$262

Contenido energético
(kcal/100g)

768 kcal

Grasas
(g/100g)

84 g

Sodio
(g/100g)

534 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

2.1g

Proteína
(g/100g)

0.9g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

MAYONESA

REDUCIDA EN GRASA



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

AURRERA

Mayonesa con jugo de limón / México / 870 g



\$75

Contenido energético
(kcal/100g)

450 kcal

Grasas
(g/100g)

47.7 g

Sodio
(g/100g)

610 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

3.8g

Proteína
(g/100g)

1.4g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

HEINZ

Mayonesa reducida en grasa / México / 390 g

NO COMPROBÓ



\$52

Contenido energético
(kcal/100g)

318 kcal

Grasas
(g/100g)

34.5 g

Sodio
(g/100g)

547 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

1.4g

Proteína
(g/100g)

0.4g

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

EXCESO
SODIO

No demostró la frase:

"El sabor de nuestra mayonesa que conoces".

- No coloca al jugo de limón dentro de los azúcares añadidos, por lo que incumple norma de etiquetado*.
- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado.
- No cumple con el mínimo de proteína indicado en la norma mexicana de mayonesa para ser una mayonesa reducida en grasa**.

*NOM-051-SCFI/SSA1-2010
**NMX-F-021-NORMEX-2006



Fotografía: Freepik



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

HELLMANN'S

Mayonesa reducida en grasa, Clásica / México / 190 g*



\$25

Contenido energético (kcal/100g)
399 kcal

Grasas (g/100g)
41.4 g

Sodio (g/100g)
737 mg

Información al consumidor

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
5.4 g

Proteína (g/100g)
1.1 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

KRAFT

Mayonesa reducida en grasa, tipo casero / México / 650 g

No comprobó



\$61

Contenido energético (kcal/100g)
327 kcal

Grasas (g/100g)
33.5 g

Sodio (g/100g)
755 mg

Información al consumidor

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
5.8 g

Proteína (g/100g)
0.7 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

No demostró la frase:

"Tipo Casero".

- No cumple con el mínimo de proteína indicado en la norma mexicana de mayonesa para ser una mayonesa reducida en grasa**.

**NMX-F-021-NORMEX-2006

KRAFT

Mayonesa reducida en grasa, con jugo de limón / México / 650 g



\$61

Contenido energético (kcal/100g)
326 kcal

Grasas (g/100g)
33.1 g

Sodio (g/100g)
775 mg

Información al consumidor

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
6.2 g

Proteína (g/100g)
1 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO GRASAS SATURADAS

EXCESO SODIO

*Respecto a su reducción el producto en el mercado no cuenta con una mayonesa original.



LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENE MENOS DEL CONTENIDO NETO DECLARADO

Ofrece menos producto del que declara, por lo que no es veraz en su Información al consumidor.



Best Foods REAL
Mayonesa / 473 ml

Declara
473 ml

En realidad
contiene
428 ml

PRESENTAN LEYENDAS QUE NO COMPRUEBAN



HEINZ
Mayonesa con jugo de limón / 370 g

"Especialmente elaborada con ingredientes de la más alta calidad"
"Su sabor único Heinz"



HEINZ
Mayonesa / 170 g

"Ingredientes de la mejor calidad"
"Su sabor casero es único"



HEINZ
Mayonesa reducida en grasa / 390 g

"El sabor de nuestra mayonesa que conoces"



KRAFT
Mayonesa reducida en grasa tipo casero / 650 g

"Tipo Casero"

LO QUE ENCONTRAMOS

SUS NOMBRES NO ESTÁN ESCRITOS COMO DEBERÍAN

La forma en que están escritos sus nombres en su etiqueta no es conforme al mismo tipo de letra y tamaño indicados en la norma de etiquetado*, por lo que la incumplen.



HEINZ
Mayonesa reducida en
grasa / 390 g



McCORMICK
Mayonesa con jugo de
limones / 190 g



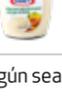
EJEMPLO DE CÓMO ES UN ETIQUETADO CORRECTO.



*NOM-051-SCFI/SSA-2010.

QUIÉN ES QUIÉN EN GRASA, SODIO Y PRECIO

MAYONESAS

	Grasa g/100 g	Sodio mg/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g o 100 ml*
 MEMBER'S MARK Mayonesa / México / 3.35 kg	84 g	534 mg	\$262	\$8
 LA COSTEÑA Mayonesa con jugo de limón / México / 190 g	81.9 g	580 mg	\$27	\$14
 McCORMICK Mayonesa con jugo de limones / México / 190 g	81.3 g	600 mg	\$28	\$15
 MAILLE Mayonesa Fina / Francia / 320 g	79.3 g	440 mg	\$126	\$40
 BEST FOODS REAL Mayonesa / México / 473 ml	78.9 g	589 mg	\$67	\$14
 MAILLE Mayonesa Fina Gourmet / Francia / 320 g	78.5 g	560 mg	\$126	\$40
 HEINZ Mayonesa con jugo de limón / México / 370 g	69.9 g	483 mg	\$53	\$14
 GREAT VALUE Mayonesa con jugo de limón / México / 870 g	67.2 g	650 mg	\$76	\$9
 HEINZ Mayonesa / México / 170 g	65.5 g	411 mg	\$26	\$16
 AURRERA Mayonesa con jugo de limón / México / 870 g	47.7 g	610 mg	\$75	\$9
 HELLMANN'S Mayonesa reducida en grasa, Clásica / México / 190 g*	41.4 g	737 mg	\$25	\$13
 KRAFT Mayonesa reducida en grasa tipo casero / México / 650 g	33.5 g	755 mg	\$61	\$9
 HEINZ Mayonesa reducida en grasa / México / 390 g	34.5 g	547 mg	\$52	\$13
 KRAFT Mayonesa reducida en grasa con jugo de limón / México / 650 g	33.1 g	775 mg	\$61	\$9

*Según sea el caso.

ADEREZOS



Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

HELLMANN'S

Aderezo con Aceite de Canola
Liviana / México / 220 g



\$31

Contenido energético
(kcal/100g)

174 kcal

Grasas
(g/100g)

15.2 g

Sodio
(g/100g)

299 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

8.5 g

Proteína
(g/100g)

0.8 g

- Usa el término "LIVIANA", el cual es potencialmente engañoso pues carece de sentido, por lo que incumple norma de etiquetado*.

EXCESO SODIO

HELLMANN'S

Aderezo sabor Mayonesa, ligera, con
jugo de limón / México / 190 g



\$20

Contenido energético
(kcal/100g)

236 kcal

Grasas
(g/100g)

21.8 g

Sodio
(g/100g)

748 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

8.6 g

Proteína
(g/100g)

1.3 g

- Presenta la leyenda "PRECIO ESPECIAL" la cual, al no ser clara, es potencialmente engañosa pues no especifica a qué se refiere, por lo que incumple la norma de etiquetado*.
- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

EXCESO SODIO

EXCESO GRASAS SATURADAS

HELLMANN'S

Aderezo LIGHT /
México / 355 g**



\$44

Contenido energético
(kcal/100g)

201 kcal

Grasas
(g/100g)

18.1 g

Sodio
(g/100g)

734 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

9 g

Proteína
(g/100g)

0.5 g

- Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

EXCESO SODIO

EXCESO GRASAS SATURADAS

HELLMANN'S VEGANA

Aderezo 100% Vegetal /
Polonia / 280 ml



\$95

Contenido energético
(kcal/100g)

336 kcal

Grasas
(g/100g)

35.6 g

Sodio
(g/100g)

543 mg

Información
al consumidor



Contenido
neto

Cumple

Carbohidratos
(g/100g)

3.7 g

Proteína
(g/100g)

0.18 g

EXCESO CALORÍAS

EXCESO SODIO

*NOM-051-SCFI/SSAI-2010.

**El producto se compara en la reducción de calorías con una Mayonesa cuando por sus características lo podría hacer con un Aderezo de mayonesa.

\$ Precio promedio por pieza.

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de aguacate / México / 315 g



Contenido energético (kcal/100g) 260 kcal	Grasas (g/100g) 24.1 g	Sodio (g/100g) 242 mg	
Información al consumidor NO CUMPLE	Contenido neto Cumple	Carbohidratos (g/100g) 10.1 g	Proteína (g/100g) 0.7 g

• Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de almendras / México / 315 g



Contenido energético (kcal/100g) 268 kcal	Grasas (g/100g) 25 g	Sodio (g/100g) 239 mg	
Información al consumidor NO CUMPLE	Contenido neto Cumple	Carbohidratos (g/100g) 9.9 g	Proteína (g/100g) 0.8 g

• Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de ajonjolí / México / 315g



Contenido energético (kcal/100g) 263 kcal	Grasas (g/100g) 24.4 g	Sodio (g/100g) 241 mg	
Información al consumidor NO CUMPLE	Contenido neto Cumple	Carbohidratos (g/100g) 10 g	Proteína (g/100g) 0.9 g

• Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

MCCORMICK BALANCE

Aderezo con Aceite de canola / México / 315 g



Contenido energético (kcal/100g) 261 kcal	Grasas (g/100g) 24.2 g	Sodio (g/100g) 242 mg	
Información al consumidor NO CUMPLE	Contenido neto Cumple	Carbohidratos (g/100g) 10 g	Proteína (g/100g) 0.8 g

• Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

*NOM-051-SCFI/SSAI-2010

¿DÓNDE ES QUIÉRE EN LOS PRECIOS?
Precios Promedios de Mayonesas y Aderezos en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Hermosillo, Toluca y Villahermosa, levantados del 27 de noviembre al 1 de diciembre de 2023.

\$ Precio promedio por pieza.

MCCORMICK

Aderezo con jugo de limones light / México / 425 g



Contenido energético (kcal/100g)
273 kcal

Grasas (g/100g)
25.1 g

Sodio (g/100g)
684 mg

Información al consumidor
NO CUMPLE

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
11.1 g

Proteína (g/100g)
0.7 g

• Su nombre en la etiqueta no tiene el mismo tipo y tamaño de letra, incumpliendo la norma de etiquetado*.

ADEREZO DE MAYONESA

LA COSTEÑA

Aderezo de Mayonesa Light / México / 420 g



Contenido energético (kcal/100g)
350 kcal

Grasas (g/100g)
34.4 g

Sodio (g/100g)
780 mg

Información al consumidor
NO CUMPLE

Contenido neto
Cumple

Carbohidratos (g/100g)
9 g

Proteína (g/100g)
0.9 g

• Usa el término "Light" para comparar el contenido de calorías entre "Aderezo de mayonesa" y "Mayonesa"; sin embargo, al ser un Aderezo, debería compararse con un Aderezo de mayonesa, por lo que incumple la norma de etiquetado*.

LO QUE ENCONTRAMOS

NO DEBERÍA COMPARARSE CON UNA MAYONESA

El siguiente producto usa el término "Light" para comparar el contenido de calorías entre "Aderezo de mayonesa" y "Mayonesa", sin embargo, por ser un aderezo de mayonesa, siempre tendrá menos calorías que cualquier mayonesa.



LA COSTEÑA
Aderezo de mayonesa light / 420 g

DESTACAN ACEITES QUE CONTIENEN EN MUY POCA CANTIDAD

Destaca "Con Aceite de Aguacate", pero solo contiene **2.2%**; también contiene aceite canola y aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de aguacate

Destaca "Con Aceite de Almendras", pero solo contiene **4%**; también contiene aceite canola y aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de almendras

Destaca "Con Aceite de Canola", pero solo contiene **15.6%**; también contiene aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de canola

Destaca "Con Aceite de Ajonjolí", pero solo contiene **3.1%**; también contiene aceite canola y aceite de soya.



MCCORMICK BALANCE
Aderezo con Aceite de ajonjolí

*NOM-051-SCFI/SSAI-2010

LO QUE ENCONTRAMOS

SUS NOMBRES NO ESTÁN ESCRITOS COMO DEBERÍAN

La forma en que están escritos sus nombres en su etiqueta no es conforme al mismo tipo de letra y tamaño indicados en la norma de etiquetado*, por lo que la incumplen.



HELLMANN'S
Aderezo light / 335 g

EJEMPLO DE CÓMO ES UN ETIQUETADO CORRECTO.



HELLMANN'S
Aderezo sabor mayonesa ligera con jugo de limón / 190 g



McCORMICK
Aderezo con jugo de limones, light / 425 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de aguacate / 315 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de ajonjolí / 315 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de almendras / 315 g



McCORMICK BALANCE
Aderezo con aceite de canola / 315 g

PRESENTAN LEYENDAS POTENCIALMENTE ENGAÑOSAS



Usa el término **"Liviana"**, el cual carece de sentido y es un comparativo incompleto que podría ser un engaño para el consumidor, por lo que incumple la norma de etiquetado*.



HELLMANN'S
Aderezo con Aceite de Canola, Liviana / 220 g

Presenta la leyenda **"PRECIO ESPECIAL"**, pero no especifica a qué se refiere, lo cual podría ser un engaño para el consumidor, por lo que incumple la norma de etiquetado*.



HELLMANN'S
Aderezo sabor mayonesa ligera con jugo de limón / 190 g

QUIÉN ES QUIÉN EN GRASA, SODIO Y PRECIO

ADEREZOS

	Grasa g/100 g	Sodio mg/100 g	Precio por envase	Precio por 100 g o 100 ml*
 HELLMANN'S VEGANA Aderezo 100% Vegetal / Polonia / 280 ml	35.6 g	543 mg	\$95	\$34
 LA COSTEÑA Aderezo de Mayonesa Light / México / 420 g	34.4 g	780 mg	\$35	\$8
 McCORMICK Aderezo con jugo de limones, light / México / 425 g	25.1 g	684 mg	\$51	\$12
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de almendras / México / 315 g	25 g	239 mg	\$51	\$16
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de ajonjolí / México / 315 g	24.4 g	241 mg	\$51	\$16
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de canola / México / 315 g	24.2 g	242 mg	\$51	\$16
 McCORMICK BALANCE Aderezo con Aceite de aguacate / México / 315 g	24.1 g	242 mg	\$51	\$16
 HELLMANN'S Aderezo sabor Mayonesa ligera con jugo de limón / México / 190 g	21.8 g	748 mg	\$20	\$11
 HELLMANN'S Aderezo LIGHT / México / 335 g	18.1 g	734 mg	\$44	\$13
 HELLMANN'S Aderezo con Aceite de Canola, Liviana / México / 220 g	15.2 g	299 mg	\$31	\$14

*Según sea el caso.

CONSIDERACIONES

De compra



Lee la etiqueta

Revisa su fecha de caducidad o consumo preferente, así como los ingredientes para evitar problemas en el caso de tener alguna alergia.



Consulta a tu médico

Si padeces de hipertensión acude con tu médico, pues existen algunos productos que no cuentan con el sello de EXCESO DE SODIO y que pueden tener mucha sal³.



Ten presente su aporte energético

Ya que este aumenta de acuerdo a la cantidad que consumes.



Asegúrate de adquirir el producto que quieres

Ten cuidado al escoger entre una Mayonesa y un Aderezo, ya que algunas marcas tienen presentaciones muy similares por lo que te podrías confundir entre uno y otro.

De uso



Fíjate en los sellos de advertencia

Indican cuando un alimento envasado contiene exceso de:



Cuida la cantidad que consumes

El requerimiento calórico de un adulto promedio es de:

2000 calorías por día⁴.



Evita su deterioro

Ponla en un lugar donde no esté expuesta ni al sol ni a la humedad y manténla bien cerrada.

³ Para los adultos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ingerir 2000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal: poco menos de una cucharadita). En el caso de los niños de 2 a 15 años, se recomienda ajustar la dosis del adulto a la baja en función de sus necesidades energéticas. "Reducción de la ingesta de sodio", en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Para%20los%20adultos%2C%20la%20OMS,las%20necesidades%20energ%C3%A9ticas%20de%20aquellos.>

⁴ La OMS también señala que reducir el consumo de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. "Alimentación sana", en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=limitar%20el%20consumo%20de%20grasas,%2C%20en%20particular%20grasas%20poliinsaturadas.>