



*Dedicados a ser  
la mejor mayonesa*



#### **Estimado Profesional,**

Hace más de un siglo que Hellmann's está dedicada a hacer de las comidas un momento de experiencia para disfrutar en familia; y cree que una alimentación saludable es la perfecta combinación entre el placer, el sabor y una alimentación equilibrada.

La receta original de mayonesa nace en 1756 en Francia, pero es Richard Hellmann, un inmigrante alemán, quien la lleva a Estados Unidos a principios del siglo XX, donde la convierte en un ingrediente popular.

A lo largo de los años, la mayonesa se fue modernizando, en línea con las necesidades culturales de cada momento. Hoy Hellmann's utiliza una tecnología que permite que su producción sea con la misma calidad y el sabor original, pero con menos grasa y colesterol, por lo que es también un producto aliado de una alimentación equilibrada.

Este folleto contiene información relevante sobre la mayonesa en relación a sus características nutricionales y su relación con la alimentación.

# Mayonesa Hellmann's como parte de una alimentación saludable

En general, las grasas son consideradas como perjudiciales para el organismo. Sin embargo:

- Las grasas en cantidad y calidad adecuada, son indispensables para la salud a la vez que son un factor básico para la palatabilidad.
- Son un componente importante de la energía, porque aportan más calorías por gramo que ningún otro principio nutritivo (9kcal/g) y constituyen la forma de reserva de energía del cuerpo.
- Son la fuente de ácidos grasos esenciales e indispensables para la salud: ácido linoléico de la serie omega 6 y ácido alfa linoléico de la serie omega 3. El ser humano no los fabrica y su carencia se manifiesta en reducción del crecimiento y desarrollo, tendencia a infecciones y piel seca y descamada.
- Transportan las vitaminas liposolubles presentes en los alimentos (vitaminas A, D, E, K) hasta el intestino delgado y contribuyen a su absorción.
- Estimulan la secreción de sales biliares desde la vesícula hacia el duodeno, para facilitar su digestión.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se aconseja controlar la cantidad de las grasas que se ingieren, para que dentro de un marco de alimentación saludable promedien una oferta del 30% al 35% de la energía.

La mayonesa Hellmann's reúne condiciones para integrar el grupo de sustancias grasas favorables para la salud. Está elaborada a partir de aceites vegetales (específicamente aceite de girasol), ricos en ácidos grasos poliinsaturados que aportan al organismo ácidos grasos esenciales de la serie Omega 6, con mínima presencia de saturados y ausencia de trans.

La mayonesa Hellmann's está formada por un mix de ingredientes puros y nobles como el aceite, vinagre, el jugo de limón, huevo entero y el agua; ingredientes que habitualmente forman parte de una alimentación saludable. Asimismo, la mayonesa Hellmann's es un excelente aderezo para realzar el sabor de las comidas.

Hellmann's utiliza los mejores procesos de elaboración cumpliendo estrictos estándares de calidad, de esta manera ofrece el mejor sabor y textura. Además, la mayonesa Hellmann's aporta menos calorías, mínima presencia de grasas saturadas y es libre de grasas trans.

INFORMACION NUTRICIONAL	Porción: 12g (1 cuchara de sopa) - Porciones por envase: 19		
	Cantidad por porción	% VD (*)	Por 100g
Valor energético	49 kcal = 205 kJ	2	408 kcal = 1707 kJ
Carbohidratos	1 g	0	8 g
Proteínas	0 g	0	0,6 g
Grasas totales	5 g	9	42 g
Grasas saturadas	0,5 g	2	4,1 g
Grasas monoinsaturadas	1,2 g	-	10 g
Grasas poliinsaturadas	3,1 g	-	26 g
Grasas trans	0 g	-	0 g
Colesterol	4 mg	-	33 mg
Fibra alimentaria	0 g	0	0,2 g
Sodio	90 mg	4	750 mg
Vitamina E	1,9 mg	19	16 mg

\* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. (Según Res. GMC N° 46-47/2003.)



Las grasas  
saludables son  
esenciales para  
una alimentación  
equilibrada

# Verdades de la mayonesa Hellmann's

El consumo de mayonesa está rodeado de mitos, ya que habitualmente se la asocia a una dieta rica en grasas para el cuerpo y al elevado índice calórico que aporta. ¿Es realmente así?



## Verdad 1

“La mayonesa Hellmann's es un alimento totalmente adecuado para ser incluido en una alimentación hipocalórica”

Cuando para aderezar se utiliza una cda. de mayonesa Hellmann's (49Kcal), en reemplazo de una cda. de aceite (135Kcal), se produce un ahorro de aproximadamente 86Kcal. Y si la mayonesa Hellmann's es utilizada en reemplazo de una cda. de mayonesa casera que tradicionalmente se elabora con una yema de huevo por cada 100ml de aceite (100Kcal), en este caso se produce un ahorro de aproximadamente 51Kcal. Es decir que en ambos casos, el aporte de energía es significativamente menor.

Con este aporte energético, casi 4 veces menor que el de una cucharada de aceite, se puede condimentar una porción de vegetales, otorgando placer y saciedad, favoreciendo el menor consumo de energía en el plato siguiente. Al mismo tiempo la incorporación de mayonesa Hellmann's regular hace más atractivo el consumo de vegetales, que con frecuencia no se consumen en cantidad suficiente.

## Verdad 2

“La mayonesa Hellmann's puede ser incluida en un plan hipocolesterolémico”

La tecnología utilizada en la elaboración de la mayonesa industrial, hace posible la obtención del producto con mucha menor participación de aceite y huevo.

Mientras que en una cucharada de mayonesa casera hay 31mg de colesterol, la misma cucharada de mayonesa Hellmann's regular tiene sólo 3 a 4mg (10 veces menos) y 98% menos de colesterol que una yema de huevo de tamaño común.

En cuanto a grasas saturadas también la comparación es favorable a la salud. La cucharada de mayonesa casera contiene 1,3g de grasas saturadas, mientras que con Hellmann's la cantidad es muy reducida: va de 0 a 0,5g por cucharada.

## Verdad 3

“Las mayonesas Hellmann's aporta vitamina E y ácidos grasos esenciales”

Desde que los ingredientes de las mayonesas industriales están compuestos por aceites de primera calidad [girasol, girasol alto oleico], comparten con el producto final sus nutrientes básicos: ácidos grasos esenciales y vitamina E.

Es así que una cucharada de mayonesa Hellmann's regular aporta aproximadamente 5g de grasas totales, de las cuales una buena parte proviene de ácidos grasos poliinsaturados. Aproximadamente 3g de ácido linoléico, de la serie omega 6, ácido graso esencial que debe ser aportado por los alimentos.

También en esa misma cucharada de producto hay 1,9mg de vitamina E, uno de los antioxidantes más efectivos que requiere el organismo, y además colabora en la salud cardiovascular. La necesidad diaria de esta vitamina es de 10mg, por lo tanto, esa sola cucharada de mayonesa Hellmann's regular satisface 19% de la recomendación diaria de vitamina E.

# Recetas saludables por Narda Lepes



## Pechuga de pollo con verduras al horno

Para 4 personas

4 pechugas de pollo  
Hierbas (tomillo / orégano / romero)  
2 cdas Aceite de oliva  
2 zanahorias  
2 papas medianas  
2 batatas  
1 cebolla colorada  
2 zucchinis  
1 berenjena  
4 cdas Mayonesa Hellmann's

### Procedimiento:

Picar las hierbas, y mezclar con un poco de aceite de oliva. Reservar.  
Retirar excedente de grasa de las pechugas.  
Grillar en una plancha bien caliente de ambos lados. Pintar con el aceite de hierbas y terminar la cocción en el horno a 180 grados pintando cada tanto con un poco más del aceite.  
Cortar las verduras, en rodajas, cubos, o de forma irregular. A las papas y batatas, dejarlas con piel.  
Colocar en un bowl, condimentar con sal, pimienta y el aceite de hierbas.  
Cocinar al horno hasta que estén listas y doradas.  
Servir el pollo con las verduras al horno y la mayonesa Hellmann's. De querer, rociar con un poco de jugo de limón.

### Este plato contribuye con una alimentación saludable:

- De las grasas aportadas, predominan las grasas insaturadas, aquellas más recomendadas.
- Aporta mas del 25% de la recomendación diaria de fibra alimentaria.
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.

### Hablemos de los beneficios de sus ingredientes:

La carne de pollo aporta principalmente proteínas y hierro.  
El aceite de oliva aporta ácidos grasos monoinsaturados (oleico) y vitamina E.  
Los vegetales aportan vitaminas y minerales.  
La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoleico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.

## Ensalada de atún

Para 4 porciones

2 latas de atún al natural  
2 tazas pasta corta cocida al dente  
Chauchas blanqueadas  
1 atado de espárragos blanqueados  
Tomates cherry  
1/2 taza de arvejas congeladas  
1 cucharada de perejil picado  
1 Choclo  
Rúcula  
Escarola  
4 cdas. Mayonesa Hellmann's  
Pimienta  
Aceto o vinagre

### Procedimiento:

Desgranar el choclo y blanquear en agua hirviendo.  
Cortar los espárragos en 3 partes y luego las puntas, al medio. Reservar.  
Ecurrir el atún.  
Cortar los tomates cherry al medio.  
Y finalmente, armar la ensalada con la pasta, las chauchas, los espárragos, los tomates cherry, el atún, las arvejas, los granos de choclo, el perejil picado, la rúcula y la escarola.  
Condimentar con pimienta, aceto o vinagre y Mayonesa Hellmann's.

### Esta completa ensalada contribuye con una alimentación saludable:

- De las grasas aportadas, predominan las grasas insaturadas, aquellas más recomendadas.
- Aporta mas del 40% de la recomendación diaria de fibra alimentaria.
- Contribuye a satisfacer la recomendación de consumo de vegetales.

### Hablemos de los beneficios de sus ingredientes:

La carne de pescado aporta principalmente proteínas, hierro y ácidos grasos poliinsaturados linoléico (omega 3) cuya ingesta es esencial.  
La pasta aporta carbohidratos complejos.  
Los vegetales aportan vitaminas y minerales.  
La mayonesa aporta ácidos grasos poliinsaturados (linoléico) cuya ingesta es esencial y vitamina E.

