



## **Azeite de oliva: uma escolha saudável para uma rotina equilibrada**

*TERRANO® resalta as propriedades que fazem com que o óleo seja considerado um aliado à saúde*

**São Paulo, agosto de 2024** - O azeite é bastante utilizado na cozinha por ser versátil e dar um toque especial no preparo de pratos, seja para refogar, temperar ou finalizar, além de ser um ótimo substituto ao óleo de cozinha, por ser rico em ácidos graxos monoinsaturados e antioxidantes. O que também atrai a atenção dos consumidores é a relação do alimento com os benefícios à saúde. Considerado uma fonte de gordura boa, seu consumo pode contribuir para a menor ocorrência de doenças cardiovasculares e na melhora dos níveis sanguíneos do colesterol “bom” (HDL), quando aliado a uma alimentação equilibrada e à prática de exercícios físicos.

O **Azeite de Oliva TERRANO®** possui a qualidade **Ajinomoto do Brasil**, empresa referência em aminoácidos, que tem como propósito contribuir para o bem-estar de todos. Seu portfólio é composto pelo **Azeite Extra Virgem**, ideal para finalizar os pratos e dar um toque especial nas preparações do dia a dia, e o **Azeite Tipo Único**, indicado para refogar, fritar e grelhar alimentos. Ambos são produzidos e envasados em Portugal, feitos a partir da seleção das melhores oliveiras e validados por um processo de alta qualidade. Se destacam pela combinação equilibrada de características frutadas, amargas e picantes. Em comparação com outros óleos de cozinha, apresentam teor mais elevado de ácidos graxos monoinsaturados, cujo consumo está associado a benefícios para a saúde do coração, além de conterem mais antioxidantes e apresentarem maior estabilidade quando aquecidos a altas temperaturas, restando ainda mais suas propriedades nutricionais.

Segundo Carolina Sanches, gerente de marketing da Ajinomoto do Brasil, o azeite é um alimento que está sendo estudado há muito tempo. “Pesquisas de qualidade têm associado seu consumo com diversos benefícios para a saúde, com destaque para a cardiovascular. Dessa forma, o azeite pode fazer parte de uma alimentação equilibrada e auxiliar na qualidade de vida, sempre associado a hábitos de vida saudáveis e exercícios físicos”, explica.



### **Benefícios do azeite para a saúde:**

- A presença de vitamina E no **Azeite de Oliva TERRANO®** pode ajudar a absorver vitaminas lipossolúveis, como a Vitamina A.
- Os compostos fenólicos possuem ação anti-inflamatória, prevenindo inflamações e retardando a aterosclerose (obstrução dos vasos sanguíneos).
- O **Azeite de Oliva TERRANO®** é composto de gorduras boas, como as monoinsaturadas e ômega 3, 6 e 9, que estão relacionados com a melhora nos marcadores da saúde do coração, como a diminuição do colesterol ruim "LDL", redução do risco de diabetes e controle da pressão arterial.
- A OMS recomenda que até 30% das calorias ingeridas diariamente sejam provenientes de gorduras e destaca que alimentos fonte de gorduras insaturadas, como o azeite de oliva, são melhores opções para incluir na alimentação quando comparados com outros alimentos fonte de gorduras saturadas.

O **Azeite de Oliva TERRANO®** pode ser um ótimo aliado nos preparos e em uma rotina mais equilibrada. Sua versatilidade o torna adequado para diversas etapas da culinária, desempenhando diferentes funções, desde agregar sabor e aroma às preparações, até contribuir com uma experiência gastronômica equilibrada. É fundamental, em todas as circunstâncias, utilizar e adicionar o alimento de maneira equilibrada.

### **Sobre TERRANO®**

TERRANO® é um azeite de origem portuguesa, mas com alma e sabor brasileiros. A marca preza pela qualidade de seus produtos, obtém blends equilibrados e versáteis, que atendem às mais exigentes preferências dos consumidores e ressaltam o que há de mais especial na culinária brasileira. O Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO® tem as características sensoriais bem evidentes. É ideal para finalizar os pratos e dar um toque especial nas preparações do



dia a dia. Já o Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO® possui um sabor mais suave, ideal para refogar, fritar e grelhar alimentos.

### **Sobre a Ajinomoto do Brasil**

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, HONDASHI®, SABOR A MI® e SABOR A MI® Receita de Casa, além das sopas individuais VONO®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO®, a linha TERRANO® Veggie Burger, SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 9,9 bilhões e nacional de R\$ 3,3 bilhões no ano fiscal de 2023. Atualmente, está presente em 34 países, possui 116 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br).

### **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

FSB Comunicação

[ajinomoto@fsb.com.br](mailto:ajinomoto@fsb.com.br)