



10/2019

## 7 hábitos alimentares simples para uma vida mais saudável

*Equipe de especialistas da Ajinomoto do Brasil dá dicas simples que vão mudar suas refeições*

**São Paulo, 25 de outubro de 2019** - Hábitos alimentares saudáveis podem significar, para muitos, mudanças drásticas na forma como os pratos são preparados, dietas super rigorosas e/ou abrir mão de alimentos saborosos. Mas não é bem assim. “Nossa meta é levar ao maior número de pessoas o conhecimento sobre hábitos para uma alimentação equilibrada”, explica a gerente de área de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil**, Marília Zagato. “A má alimentação é uma das principais causas da obesidade e dos problemas que vêm com ela”, afirma. A equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista com dicas simples para ter mais saúde no prato.

- **Equilibre as refeições ao longo do dia**

Distribua as refeições de forma equilibrada durante o dia. Evite pular refeições e ficar muito tempo sem comer, assim fica mais fácil se alimentar de forma consciente e evitar exageros.

- **Opte por gorduras boas**

Gordura também é importante para a alimentação (para regular a temperatura do corpo e transportar vitaminas lipossolúveis, por exemplo). Melhor que cortá-las de vez, é substituir a manteiga e o óleo de soja por gorduras mono e poli-insaturadas, que estão presentes no azeite de oliva, nas oleaginosas (como nozes e amêndoas), nos peixes e no abacate.

- **Selecione as carnes**

As carnes são fontes de proteínas muito importantes para a alimentação. Na hora de cozinhar, escolha as carnes magras, que fornecem menor quantidade de gorduras saturadas. Exemplos: patinho, lagarto, maminha, coxão-duro, lombo suíno e peito de frango.

- **Escolha melhor os carboidratos**

Ao contrário de muitas dietas que prometem milagres, carboidratos não devem ser inteiramente cortados da alimentação, pois são nutrientes que fornecem energia para o organismo. Ao invés de bani-los do cardápio, opte pelos integrais, ricos em fibras. Eles não são menos calóricos, porém são absorvidos mais lentamente, dando a sensação de saciedade por mais tempo.

- **Cuidado com o sal e o açúcar em excesso**

É sempre bom lembrar que esses dois ingredientes precisam ser consumidos com moderação. A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda o consumo de 5 gramas de sal por dia, equivalente a uma colher de chá (já considerando o sal contido nos alimentos prontos). Para o açúcar, a indicação de consumo é de 10% das calorias ingeridas diariamente.

- **Inclua probióticos e prebióticos na dieta**

Os probióticos são micro-organismos vivos, bactérias que formam a flora intestinal e têm como função ajudar na absorção de nutrientes e no reforço do sistema imunológico. Os prebióticos são os alimentos para essas bactérias. Então é importante consumir queijos, iogurtes e leites fermentados (que contém probióticos), além dos prebióticos, que estão presentes em alimentos como cebola, alho, tomate, banana, mel e em cereais como cevada, aveia e trigo.

- **Beba água**

Devemos beber 2 litros de água por dia, e quem indica essa medida é a OMS. A água auxilia no bom funcionamento de todos os órgãos e combate a retenção de líquidos, ou seja, quanto mais água ingerimos, menor o inchaço. Além disto, ajuda a manter pele e cabelos hidratados. Ela só deve ser consumida com moderação durante as refeições. Opte por ingerir até 200ml de líquidos nestes períodos, pois grandes quantidades podem interferir na sensação de saciedade.

Além das dicas, a equipe de profissionais de **Marketing-Nutrição** da **Ajinomoto do Brasil** preparou receitas para encher o prato de saúde:

### **Cestinha de mandioquinha**

<https://saboresajinomoto.com.br/receita/cestinha-de-mandioquinha>

### **Berinjela recheada**

<https://saboresajinomoto.com.br/receita/berinjela-recheada-1>

### **Pão com aveia**

<https://saboresajinomoto.com.br/receita/pao-com-aveia>

Para mais dicas e receitas práticas e saudáveis, acesse: [www.saboresajinomoto.com.br](http://www.saboresajinomoto.com.br).

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

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer 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®, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT™ Zero Açúcar, além dos produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga. 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. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é líder mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,4 bilhões e nacional de R\$ 2,3 bilhões no ano fiscal de 2017. Atualmente, está presente em 35 países, possui 123 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**

Race Comunicação

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

[imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br](mailto:imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br)

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746