



10/2020

Ajinomoto do Brasil lista medidas que contribuem para a melhora dos hábitos alimentares

No Dia Mundial da Alimentação, equipe de nutrição da Ajinomoto do Brasil elenca dicas para melhorar a saúde e o bem-estar social

São Paulo, outubro de 2020 – O Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro, surgiu com a proposta de conscientizar a população mundial sobre a fome, obesidade, segurança alimentar e importância dos alimentos para a vida. Neste ano, o tema escolhido pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) foi “nossas ações representam nosso futuro: dietas saudáveis para um mundo fome zero”.

Para homenagear essa data e incentivar a segurança nutricional e a sustentabilidade, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista com dicas para repensar os hábitos alimentares:

• **Redução do sódio**

Brasileiros consomem mais que o dobro da porção diária de sal recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Enquanto a quantidade indicada é de no máximo cinco gramas por dia, o consumo por pessoa no País é de cerca de 12 gramas, conforme o Ministério da Saúde.

O consumo excessivo de sódio pode acarretar doenças cardiovasculares como hipertensão, infarto e acidente vascular cerebral (AVC). De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia,

se a população brasileira consumisse a quantidade de sal recomendada pela OMS, haveria uma redução de 15% nos óbitos por AVC e 10% nos óbitos por infarto.

Visando incentivar a redução de sódio e a melhoria dos hábitos alimentares da sociedade, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil**, responsável pelo site **Sabores Ajinomoto**, retestou mais de 1.500 receitas de seu portfólio e retirou até agora um total 6,6kg de sal da lista de ingredientes.

“A **Ajinomoto do Brasil** segue diretrizes que têm como objetivo contribuir com a saúde e o bem-estar da população”, conta a gerente de Marketing-Nutrição e Relacionamento com o Consumidor da Ajinomoto do Brasil, Priscila Andrade. “Nossas ações visam incentivar práticas de educação nutricional utilizando receitas balanceadas e saborosas, além de ajudar o consumidor a utilizar os nossos produtos de forma equilibrada”.

A empresa também conta com um aliado na redução de sódio em seu portfólio, o **AJI-NO-MOTO®**. Ao substituir metade da quantidade de sal utilizada nas preparações por **AJI-NO-MOTO®**, o sabor da receita será mantido e o teor de sódio poderá ser reduzido em até 37%.

• **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®**

A redução de sódio não é a única medida essencial para manter a saúde em dia. Alimentar-se corretamente, ou seja, de forma balanceada, é a base fundamental para alcançar os objetivos de saudabilidade, mantendo o corpo saudável, fortalecendo o sistema imunológico e prevenindo o aparecimento de doenças.

Para atingir essa meta, é necessário entender que todos os alimentos são importantes em uma alimentação balanceada e quais são os grupos de alimentos que fornecem nutrientes e vitaminas e que devem ser consumidos com frequência, pois são indispensáveis para o bom funcionamento do corpo humano.

Esses grupos podem ser divididos em: carnes e ovos - fontes principalmente de proteínas; leites e derivados - ricos em proteínas, vitaminas e minerais; legumes e verduras - fornecem fibras, vitaminas e minerais, além de serem oxidantes naturais; frutas - excelentes fontes de fibras, vitaminas e minerais; açúcar, sal e gordura – que devem ser consumidos com moderação; cereais e tubérculos – principal fonte de energia; leguminosas e oleaginosas – fonte de proteína vegetal e fibras.

“A **Ajinomoto do Brasil** também tem o compromisso de disseminar o conceito **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®**, um programa de educação nutricional criado pela Ajinomoto do Japão”, explica Priscila Andrade. “No Brasil, esse programa se propõe a compartilhar conhecimentos para

incentivar uma alimentação saudável e que atenda às necessidades específicas de diferentes estilos e fases da vida”.

- **Combate ao desperdício**

No Brasil, cerca de 23,6 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados por ano, enquanto 5,2 milhões de pessoas passam fome, segundo pesquisa divulgada pela FAO.

De acordo com estudos feitos pela Fundação Getúlio Vargas, a influência cultural é um dos principais fatores que contribui para esse desperdício, pois brasileiros tendem a associar a abundância de alimentos à hospitalidade, cuidados com a família e status social.

Para mudar esse cenário, é importante disseminar a prática de reaproveitamento de alimentos assim como dicas de armazenamento e diferentes formas de preparo, já que muitos pratos podem se tornar ingredientes para novas receitas. Pensando nisso, a equipe de profissionais de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil preparou uma lista de receitas práticas para aproveitar aquelas preparações que ficaram guardadas na geladeira. Para mais dicas e receitas equilibradas, acesse: www.saboresajinomoto.com.br.

- **Arroz de forno em camadas**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/arroz-de-forno-em-camadas>

- **Arroz super prático**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/arroz-super-pratico>

- **Salada de feijão-preto**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/salada-de-feijao-preto>

- **Panqueca de espinafre**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/panqueca-de-espinafre-1>

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®, SAZÓN® Tempera & Prepara, 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, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD, produto composto 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. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é líder mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,4 bilhões no ano fiscal de 2019. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746