



07/2020

## Ajinomoto do Brasil lança Guias para Alimentação Balanceada

*Baseados no programa nutricional Kachimeshi® - Alimentação para Vencer, os guias estão disponíveis para os participantes da Promoção Ajinomoto Time de Ouro*

**São Paulo, 10 de julho de 2020** – Saúde é pauta de absoluta importância, e uma alimentação balanceada e a prática de atividades físicas são fundamentais para mantê-la em dia. Pensando nisso, a **Ajinomoto do Brasil** trouxe ao país o conceito do **Kachimeshi® - Alimentação para Vencer**, programa de educação nutricional criado pela Ajinomoto do Japão, com o objetivo inicial de oferecer suporte nutricional para atletas.

No Brasil, esse programa visa compartilhar conhecimentos para incentivar uma alimentação equilibrada e saborosa, que atenda às necessidades específicas de diferentes estilos e fases da vida, desde a população em geral até atletas de alto rendimento.

Com base no conhecimento em alimentação e aminoácidos, e no conceito do **Kachimeshi®**, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou três Guias de Alimentação Balanceada, que podem ser acessados por todos que se cadastrarem na Promoção Ajinomoto Time de Ouro, que está em vigor em todo o território nacional até o dia 31 de julho. O regulamento da Promoção pode ser acessado no site [www.promoajinomoto.com.br](http://www.promoajinomoto.com.br). Os Guias abrangem os seguintes conteúdos:

### • **Ganho de massa magra**

Um jeito simples de explicar o peso corporal é que ele se divide entre massa magra, composta pelos músculos, órgãos e ossos, e massa gorda, composta pelo tecido gorduroso, que exerce funções importantes para o organismo, como a proteção dos órgãos vitais contra impactos, isolamento térmico, produção hormonal e reserva energética. Porém, o excesso de massa gorda no organismo pode fazer mal à saúde e, por isso, deve ser controlado.

Para que haja maior ganho de massa magra e, conseqüentemente, redução de gordura corpórea, é necessário balancear as refeições e conciliar alimentação, treino e descanso, mas nem sempre essa é uma fórmula fácil de ser aplicada ao dia a dia. Para auxiliar a alcançar esse objetivo, o Guia traz dicas fundamentais para descomplicar a alimentação, além de receitas balanceadas e saborosas.

### • **Perda de peso**

A intenção de perder peso faz com que muitas pessoas busquem meios “milagrosos” e acabem se frustrando. O segredo para a manutenção de um peso saudável é ter moderação e equilíbrio nas refeições, e os direcionamentos do conceito Kachimeshi® mostram que comer com atenção e treinar a percepção de sensação de fome e saciedade são essenciais para atingir esse objeto. O Guia desmitifica as dietas radicais e ensina a balancear o consumo de alimentos de forma a facilitar o processo de perda de peso.

### • **Reeducação alimentar**

Alimentar-se corretamente é a base fundamental para alcançar os objetivos de saudabilidade e preparo físico. A reeducação alimentar é a melhor maneira de manter o peso e a saúde em dia, pois uma alimentação balanceada ajuda a prevenir diversos tipos de doenças e fatores relacionados às doenças crônicas. Por isso, o terceiro Guia indica o caminho para que a reeducação alimentar seja feita de forma adequada e leve.

Além dos Guias de Alimentação Balanceada, que são exclusivos para os participantes da Promoção Ajinomoto Time de Ouro, a equipe de profissionais de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil disponibiliza receitas, dicas e conteúdos sobre culinária e nutrição no site [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, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, os produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga, 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](http://www.ajinomoto.com.br).

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

Race Comunicação

[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