



**02/2021**

## **Programa japonês de educação nutricional contribui para vida mais saudável**

"Alimentação para vencer - Kachimeshi®" auxilia a adotar uma alimentação equilibrada e a melhorar a qualidade de vida de pessoas comuns e atletas de alto rendimento"

São Paulo, 26 de fevereiro de 2021 – A alimentação saudável é fundamental para a saúde, para manter o bem-estar e a qualidade de vida. Mas afinal, o que é alimentação saudável? Cada pessoa tem necessidades específicas dependendo de sua idade, estilo de vida, cultura e dos desafios que enfrenta no dia a dia. Criado no Japão, em 2003, pela Ajinomoto, o programa de educação nutricional “Alimentação para vencer – Kachimeshi®” incentiva a alimentação equilibrada e saborosa para proporcionar a nutrição adequada às demandas da população em geral, incluindo atletas de alta performance.

Atletas, aliás, foram os primeiros beneficiados. A partir dos conhecimentos de alimentação e aminoácidos da empresa, o programa foi inicialmente desenvolvido para ajudar os atletas olímpicos japoneses a serem mais competitivos, atingindo o condicionamento adequado para as competições. “Porém, ele se destina a todos que querem superar algum obstáculo no qual a alimentação tenha papel fundamental, como, por exemplo, melhorar a alimentação, auxiliar na longevidade, ganhar massa magra e garantir o consumo de todos os nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo”, explica a gerente de estratégias em Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Marília Zagato.

A base do conceito está na difusão de conhecimento sobre os benefícios dos grupos alimentares e como utilizá-los na composição de refeições nutricionalmente equilibradas, garantindo o aporte adequado de nutrientes. E quando as necessidades são maiores, os extra nutrientes são adicionados à alimentação, atendendo ao que o corpo precisa naquele momento. Esses extra nutrientes podem vir da adição de alimentos ou de suplementos alimentares, como suplementos de aminoácidos.

Outra qualidade importante do programa é ser adaptável aos costumes alimentares e características regionais de cada país. No Brasil, os atletas que integram o Time Ajinomoto, como o ginasta Arthur Nory, o judoca Rafael Silva e a maratonista aquática Ana Marcela Cunha, foram apresentados ao conceito. Como o programa trabalha com grupos alimentares, ele possibilita que as pessoas aprendam os alimentos que compõem cada grupo e montem suas refeições com os alimentos que já fazem parte do seu hábito alimentar. Qualquer pessoa pode aderir ao programa, mas em caso de doenças ou para orientação individualizada, é recomendado acompanhamento com nutricionista.

Colocar as orientações em prática no dia a dia também não é complicado. Seguindo o conceito, um bom exemplo de café da manhã, por exemplo, inclui uma fruta, alimentos do grupo dos cereais como pão, tapioca ou cuscuz de milho, e leite, derivados como queijo ou iogurte ou um ovo mexido, consumidos nas quantidades adequadas. “O programa ‘Alimentação para Vencer - Kachimeshi®’ fornece conhecimento e provê autonomia, proporcionando uma adesão duradoura e não apenas momentânea. Uma alimentação equilibrada pode ser saborosa, prática e descomplicada, considerando alimentos tradicionalmente presentes no nosso hábito alimentar”, finaliza Marília.