



01/2022

Dicas para uma alimentação equilibrada para quem tem 60+

Equipe da Ajinomoto do Brasil lista dicas para quem tem 60 anos ou mais, baseadas no programa de educação nutricional Alimentação para Vencer - Kachimeshi®

São Paulo, janeiro de 2021 – Ter um envelhecimento saudável é essencial para manter a qualidade de vida. Conforme os anos se passam e o corpo envelhece, é necessário ter maior atenção na ingestão de determinados nutrientes e adotar hábitos saudáveis. Não é uma missão impossível adquirir práticas como manter-se ativo, dormir um bom período, não fumar e limitar o consumo de álcool, fatores que ajudam a prevenir e controlar doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto.

Também é primordial ter uma alimentação balanceada. Por isso, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista de dicas que estão de acordo com o conhecimento em aminoácidos e os direcionamentos do conceito **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®**, programa de educação nutricional da **Ajinomoto**, que está alinhado aos direcionamentos da **Política de Nutrição da Ajinomoto do Brasil**, e visa contribuir com a saúde e a nutrição da população:

- **Manter uma rotina alimentar**

O organismo precisa seguir uma boa rotina para garantir seu bom funcionamento. Por isso, é importante tentar realizar as três principais refeições do dia, ou seja, café da manhã, almoço e jantar, respeitando os horários da fome. Também é aconselhável evitar substituí-las por lanches, para garantir a ingestão dos nutrientes essenciais.

Isso não quer dizer que lanches estão banidos do cardápio. Pequenos lanches podem ser realizados entre os intervalos das refeições principais, como no período do café da tarde.

- **Consumo de proteínas**

Para a manutenção ideal dos músculos e ter um corpo mais forte e resistente, é preciso garantir o consumo adequado de proteínas, que pode estar em todas as refeições do dia, mas nas refeições principais são consumidas as maiores quantidades, normalmente. Carnes, ovos, peixes, aves, leite e queijos são as principais fontes de proteína de origem animal, mas elas também podem ser encontradas em vegetais, como feijões, ervilha, grão-de-bico, lentilha, amendoim e nozes.

- **Hidratação**

Essa dica é para todas as idades: beba água. A boa hidratação, ou seja, o consumo de uma média dois litros de água por dia, é essencial para a saúde, melhora a aparência da pele, dos cabelos, e ajuda no funcionamento do intestino. Sucos, chás e sopas também podem ajudar a manter a hidratação em dia.

- **Consumo de frutas verduras e legumes**

Consumir diariamente frutas, legumes e verduras, que são ricos em nutrientes, fibras e oxidantes, garante o bom funcionamento do organismo. É sempre bom lembrar que quanto mais colorido o prato, maior será a variedade desses alimentos, por isso vale sempre variar os tipos de frutas e vegetais consumidos ao longo da semana.

- **Imponha limites**

Açúcar, sal e gordura dão sabor às refeições, mas seu consumo exagerado favorece o aparecimento de doenças. Então, é necessário ter atenção e reparar na quantidade de açúcar adicionada no café e em outras bebidas e alimentos, na quantidade de doces consumidos, assim como no teor de sal acrescentado na comida e na quantidade de óleo utilizado para cozinhar.

Reduzir o consumo aos poucos é uma ótima alternativa para acostumar o paladar e usufruir a menor quantidade possível desses ingredientes.

- **Cozinhe**

Cozinhar é uma atividade que estimula os sentidos, pode ser muito prazerosa e é um ato de amor para si mesmo e para quem está ao redor. Com maior conhecimento culinário, é possível preparar

refeições mais variadas, equilibradas, saborosas e rápidas, e colocar em prática todas essas preciosas dicas.

- **Compartilhe**

Qualidade de vida é primordial para uma vida saudável, e manter pessoas queridas próximas é uma maneira muito agradável de alcançar esse objetivo. Sempre que possível, compartilhe a refeição com familiares e amigos, dessa forma, o momento da refeição pode ser muito mais prazeroso.

Para saber mais sobre o programa de educação nutricional **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®** e ter acesso a mais dicas e receitas nutritivas, equilibradas e práticas, basta acessar o site <https://www.saboresajinomoto.com.br/alimente-se-bem/kachimeshi>.

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, 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 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\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,7 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 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

Giovanna Calhelha – Cel.: (11) 96344-0504

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746