



**03/2021**

## **4 dicas para manter hábitos alimentares equilibrados**

*Equipe da Ajinomoto do Brasil lista medidas para a reeducação alimentar baseadas no programa de educação nutricional Alimentação para Vencer - Kachimeshi®*

**São Paulo, março de 2021** – Perder ou manter o peso pode parecer tarefa muito difícil, ainda mais quando dietas super restritivas e que exigem uma drástica mudança de hábitos são propagadas como se fossem milagrosas. Mas a melhor maneira de manter a saúde e o peso em dia é a reeducação alimentar, que, além de não causar tanto terror e sofrimento, evita o ganho de quilos após o regime, o que normalmente ocorre quando a dieta é muito agressiva.

Balancear a alimentação proporciona mais saúde e ajuda a prevenir sobrepeso, diabetes, hipertensão e o alto índice de colesterol ruim no sangue. Pensando nisso, a equipe de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil preparou uma lista com dicas para melhorar os hábitos alimentares, seguindo 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:

- Consuma um café da manhã balanceado

Evite pular essa refeição. O café da manhã fornece energia para o nosso corpo começar a funcionar após o descanso noturno. Para compor o desjejum, escolha um alimento do grupo de

cereais e tubérculos, como pão ou torrada, acompanhado de alguma fonte de proteína, como leites e derivados ou ovos. Como complemento, adicione uma porção de fruta.

- Almoço e jantar devem ser completos

Almoço e jantar devem ser refeições que abasteçam nosso corpo com nutrientes essenciais. Por isso, é importante preencher metade do prato com verduras e legumes variados, que fornecem fibras, vitaminas e minerais fundamentais para a saúde. A outra metade deve ser dividida entre cereais e tubérculos, que são fontes de energia, além de uma opção do grupo de carnes e ovos, que são alimentos fonte de proteína, e um alimento do grupo de leguminosas. Sanduíches e sopas também podem ser opções para essas refeições, desde que sejam preparados de forma balanceada, com componentes dos grupos alimentares mencionados.

- Sobremesa não precisa sair do cardápio

As frutas são as opções mais indicadas para sobremesa, pois fornecem fibras, vitaminas e minerais. Mas doces não são proibidos. Desde que sejam consumidos de forma moderada, podem ser incluídos em uma alimentação equilibrada.

- Não se esqueça dos lanches intermediários

A hora do lanche não deve ficar de fora do cardápio, pois garante a saciedade até o momento da refeição seguinte. Opte por alimentos nutritivos, como oleaginosas, frutas, leites e derivados e cereais.

Para saber mais sobre o programa de educação nutricional Alimentação para Vencer - Kachimeshi® e ter acesso a mais dicas e receitas nutritivas e equilibradas, basta acessar o site [www.saboresajinomoto.com.br/alimente-se-bem/kachimeshi](http://www.saboresajinomoto.com.br/alimente-se-bem/kachimeshi). Para uma avaliação nutricional completa e recomendações individuais, consulte um nutricionista.

## **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 referência 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