



02/2021

## Dicas para quem quer perder peso de forma equilibrada

*Equipe da Ajinomoto do Brasil lista dicas baseadas no programa de educação nutricional Alimentação para Vencer - Kachimeshi®*

**São Paulo, fevereiro de 2021** – Seja por questões de saúde ou estética, perder alguns quilos é o objetivo de muita gente. De acordo com pesquisa realizada pela Ipsos, 48% dos brasileiros estão tentando perder peso durante a pandemia, ou seja, quase metade da população do país. A intenção de reduzir as medidas faz com que muitas pessoas busquem meios “milagrosos”, que, além de trazer riscos para a saúde, podem causar frustração.

O segredo para a perda de peso duradoura e saudável é ter moderação e equilíbrio nas refeições, e os direcionamentos do conceito **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®**, programa de educação nutricional da **Ajinomoto**, mostram que comer com atenção e treinar a percepção da sensação de fome e saciedade são essenciais para atingir esse objetivo.

O programa **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®** está alinhado aos direcionamentos da **Política de Nutrição da Ajinomoto do Brasil**, que visa contribuir com a saúde e a nutrição da população.

Cada organismo responde de uma forma e é essencial ter o acompanhamento de um nutricionista para iniciar o processo de perda de peso, mas algumas orientações gerais auxiliam a melhorar a alimentação, que é um grande passo para atingir esse objetivo.

O café da manhã, por exemplo, deve ser completo e conter um cereal ou tubérculo (carboidrato), um alimento fonte de proteína, como leites e derivados ou ovos, além de uma fruta. Para o almoço e jantar, metade do prato deve ser composto por verduras e legumes. Um quarto do recipiente deve ser destinado às carnes, ovos e leguminosas, e a outra parte aos cereais e tubérculos. Para a sobremesa, uma fruta é muito bem-vinda.

Entre as refeições principais, opte por lanches nutritivos que garantam saciedade até a refeição seguinte. Oleaginosas, frutas, leites e derivados e cereais são boas opções para esses horários. É importante se atentar à quantidade consumida e evitar o excesso do consumo de calorias

A equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista sobre a importância de cada um desses grupos alimentares para o organismo, com base no conhecimento em alimentação, aminoácidos e no conceito **Alimentação para Vencer - Kachimeshi®**:

- **Cereais e tubérculos**

São fontes de energia (carboidrato), essencial para o funcionamento do corpo. Por isso, é recomendado o consumo de cerca de seis porções por dia desse grupo, ao qual pertencem alimentos como arroz, milho, pão, macarrão, batata, entre outros. As versões integrais dos cereais e tubérculos possuem maior quantidade de fibras e nutrientes e ajudam a manter a saciedade por mais tempo. Isso contribui para um menor consumo de calorias ao longo do dia.

- **Leguminosas e oleaginosas**

Leguminosas são vegetais fontes de proteínas. As oleaginosas fornecem gorduras boas ao organismo, que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares. Ambas contêm fibras e nutrientes essenciais que ajudam a manter a saciedade por mais tempo. A recomendação de

consumo desse grupo é de uma a duas porções por dia. Exemplos: feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, amendoim, amêndoa, noz, entre outros.

- **Carnes e ovos**

São as principais fontes de proteínas e devem ser consumidas entre uma e duas porções por dia. O ideal é dar preferência a cortes de carnes mais magros como patinho, maminha e filé-mignon bovinos, lombo e alcatra suínos, peito e sassami de frango ou peixes, que possuem menor teor de gordura – ou seja, são opções menos calóricas, desde que sejam preparadas assadas, cozidas ou grelhadas.

- **Leites e derivados**

São fontes de proteínas, vitaminas e minerais, principalmente o cálcio. Fazem parte desse grupo iogurte, leite e queijos, e é recomendado o consumo de três porções por dia desses alimentos. As versões com menor quantidade de açúcar e gorduras são mais indicadas. Os leites e iogurtes desnatados, assim como os queijos brancos (como queijo minas frescal, ricota e cottage), são menos calóricos e boas fontes de proteínas para o dia a dia.

- **Legumes e verduras**

É o grupo mais fácil de reconhecer, por ser bastante vinculado ao conceito de saudabilidade. São fornecedores de fibras, vitaminas e minerais, fundamentais para a saúde. É indicado o consumo de duas a três porções por dia, e cada porção deve ser equivalente a um prato de sobremesa de verduras e legumes variados. São alimentos com baixo valor calórico e alto teor de nutrientes. Por isso, seu consumo regular é essencial para o processo de perda de peso, garantindo o aporte de vitaminas e minerais, além de ajudar na saciedade.

- **Frutas**

Fornecem principalmente fibras, vitaminas e minerais. É indicado o consumo de cerca de três porções por dia, sendo que uma delas deve ser de frutas fontes de vitamina C, como laranja, limão, maracujá e goiaba.

- **Açúcar, sal e gorduras**

É o grupo que requer maior cuidado. Estes alimentos são fontes de energia e podem fazer parte da alimentação, desde que seja seguida a recomendação de consumo máximo diário. Uma porção de sal equivale à uma colher de chá, ou cinco gramas por dia. A porção diária de açúcar é de uma colher de sopa ou um doce. Para óleos, manteiga e azeite de oliva, a recomendação de consumo é de uma colher de sopa por dia.

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 <https://www.saboresajinomoto.com.br/alimente-se-bem/kachimeshi>.

## **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).