

## Paris 2024: nutricionistas contam como é o cardápio dos atletas do Time Ajinomoto

*Programa de educação nutricional "Alimentação para Vencer - Kachimeshi®", que incentiva uma alimentação equilibrada e adequada à necessidade de cada atleta, é um forte aliado na preparação para as Olimpíadas e Paralimpíadas*



**São Paulo, fevereiro de 2024** – Principal evento esportivo do ano, os Jogos Paris 2024 entram na contagem regressiva. No dia 26 de julho, acontecerá a abertura da Olimpíada, enquanto a Paralimpíada começará no dia 28 de agosto. Pensando nisso, o **Time Ajinomoto**, grupo de atletas olímpicos e paralímpicos que integram o **Projeto Vitória**, iniciativa global do **Grupo Ajinomoto** que chegou ao Brasil em 2019, já está tomando todos os cuidados necessários com a alimentação, um dos pontos fundamentais para garantir um bom desempenho.

Eles contam com a ajuda do programa de educação nutricional **"Alimentação para Vencer - Kachimeshi®"**, que incentiva uma alimentação equilibrada e adequada à necessidade de cada integrante do time. Parte desse suporte nutricional é representada também pelos produtos **aminoVITAL® GOLD**, suplementos alimentares compostos por nove aminoácidos essenciais que agem rapidamente na recuperação muscular, fundamental para atletas de alto rendimento.

De acordo com Caroline Yoshioka, nutricionista esportiva e consultora da Ajinomoto do Brasil, com a retomada dos treinos após a parada de final de ano, a dieta tem como objetivo principal fornecer nutrientes de forma equilibrada, utilizando as reservas energéticas acumuladas no período de descanso.

"Neste momento, o programa visa contribuir de forma a utilizar um planejamento alimentar que favoreça a imunidade, a recuperação e auxilie os atletas a retornarem sem muitos 'danos' de pausa e/ou descanso", explica.

### Montando um cardápio campeão

Segundo a nutricionista, o cardápio sugerido possui uma padronização em objetivos, mas segue individualizado para as necessidades de cada atleta. Caroline explica que, nesse período de retorno aos treinos pós-pausa, a distribuição energética é extremamente justa, assim como a oferta mais elevada de proteínas, pois nessa fase existe uma maior demanda de síntese proteica por conta da recuperação tardia, comum após uma pausa, mesmo neste curto período. “Além disso, o **Kachimeshi**<sup>®</sup> utiliza a funcionalidade dos alimentos, com o objetivo de fazer melhor uso dos que são anti-inflamatórios e ricos em vitamina C, E, D e B12”.

**Bruna Takahashi**, atleta do **tênis de mesa** e integrante do Time Ajinomoto, que conquistou quatro medalhas no último Pan-Americano de Santiago, conta que segue sempre a dieta indicada. “A nutricionista procura criar um plano com base no tipo de comida típica de cada país. Caso falte mais carboidratos, por exemplo, ela recomenda algum tipo de suplemento ou comida para levar na viagem”, revela.

Na preparação para os Jogos de Paris, cada integrante do Time Ajinomoto receberá um cardápio individualizado, com planejamento e acompanhamento diário, devido a variabilidade relacionada a uma competição tão importante.

Segundo Alan Nagaoka, nutricionista esportivo e consultor da Ajinomoto do Brasil, o programa “**Alimentação para Vencer - Kachimeshi**<sup>®</sup>” está presente em toda trajetória da preparação do atleta para os Jogos de Paris. “Esse processo é intrínseco a toda a vida do atleta e as orientações de cardápio variam muito de acordo com a composição corporal e o planejamento técnico. Em períodos de maior intensidade, existe a recomendação de um aporte energético maior, para que o atleta consiga suportar a carga de treino”.

### **Sustentação do desempenho**

Além disso, os nutricionistas apontam que algumas adaptações importantes são feitas com a equipe de psicologia, de acordo com ansiedade, adrenalina, estresse e emoções dos atletas, para haver ajustes em alimentos estimulantes de serotonina. Eles destacam ainda que a nutrição é uma variável que ajuda a sustentar o desempenho do atleta, e o **Kachimeshi**<sup>®</sup> é um programa que ilustra o propósito alimentar de um atleta de alto rendimento.

Também integrante do Time Ajinomoto e irmã mais nova de Bruna, Giulia Takahashi, que conquistou duas medalhas nos Jogos Pan-Americanos de Santiago no tênis de mesa, reforça que o plano alimentar desenvolvido junto com os nutricionistas considera as preferências alimentares dos atletas.

“Sempre tento seguir o mais parecido possível, completando com alguns nutrientes e proteínas, então já estou acostumada. Para mim, não sair da dieta não é um grande desafio. O acompanhamento é fundamental para que a gente consiga se alimentar corretamente e ao mesmo tempo ter coisas gostosas no cardápio”, conta a atleta, que também integra o Time Ajinomoto.

### **Alimentação na Vila Olímpica**

Um dos maiores desafios, no entanto, é manter as condições para que os atletas tenham uma alimentação balanceada dentro do ambiente da Vila Olímpica, que oferece inúmeras opções que fogem de um cardápio mais saudável. Caroline Yoshioka explica que em eventos como Mundiais, Jogos Olímpicos e Pan-Americanos, existe uma adaptação cultural do cardápio para que os atletas de todos os países possam sentir um pouco do conforto de casa.

“Com tanta variedade de alimentos, é importante que os atletas sigam as recomendações passadas pelo nutricionista. Na prática, existirá uma adaptação para as necessidades individuais de cada um, considerando dias de competição, clima, fuso horário, recuperação e picos de desempenho, ajustados junto aos treinadores”, reforça a nutricionista.

Para Alan Nagaoka, é importante que os atletas já sejam orientados previamente para que, independentemente de onde estiverem competindo, consigam adequar o plano alimentar mais próximo do necessário dentro da fase competitiva do planejamento. “Por mais bem preparado que o atleta esteja, sabemos que as opções são muito tentadoras, já que a organização tenta agradar o paladar de atletas de todo o mundo. Por isso, o programa de educação nutricional se torna tão importante. Sabemos que a nutrição balanceada é uma vantagem para o atleta performar e atingir grandes conquistas. Esse é o nosso trabalho diário para trazer ainda mais medalhas para o Time Ajinomoto este ano, em Paris”, finaliza.

### **Sobre o Projeto Vitória**

O Time Ajinomoto faz parte do Projeto Vitória, iniciativa criada pela empresa em 2003, no Japão, e que chegou ao Brasil em 2019 com o objetivo de contribuir para o fortalecimento do esporte nacional. Atletas olímpicos e paralímpicos compõem o grupo e recebem suporte nutricional por meio do programa de educação nutricional “Alimentação para Vencer - Kachimeshi®” e dos suplementos alimentares aminoVITAL®.

### **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, HONDASHI®, SABOR A MI® e SABOR A MI® Receita de Casa, além das sopas individuais VONO®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO® e a linha TERRANO® Veggie Burger, 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 bilhões e nacional de R\$ 3,4 bilhões no ano fiscal de 2022. Atualmente, está presente em 36 países, possui 117 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**

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

Marcelo Laguna – Cel.: (11) 99184-7864

Maira Manesco – Cel.: (11) 97266-9832

[assessoria.projetoitoria@agenciarace.com.br](mailto:assessoria.projetoitoria@agenciarace.com.br)