



04/2021

## Alimentação balanceada auxilia no ganho de massa magra

*Equipe de especialistas da Ajinomoto do Brasil fala sobre a importância da alimentação equilibrada no dia a dia*

**São Paulo, abril de 2021** – Um jeito simples de explicar o peso corporal é que ele se divide entre massa magra, composta pelos músculos, órgãos e ossos, e massa gorda, composta por gordura e que exerce funções importantes para o organismo, como a proteção dos órgãos vitais contra impactos, isolamento térmico, produção hormonal e reserva energética. Porém, o excesso de massa gorda, pode fazer mal à saúde e, por isso, deve ser controlado.

Além de exercícios específicos, para que haja maior ganho de massa magra e, consequentemente, redução de gordura corpórea, é necessário balancear as refeições e conciliar alimentação, treino e descanso. Pensando nisso, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista de alimentos que auxiliam no ganho de massa magra, 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.

- **Cereais e tubérculos**

São fontes de carboidratos, energia essencial para o funcionamento do corpo e execução dos exercícios físicos, e se dividem em dois grupos: os alimentos fontes de carboidrato simples, como pão francês, tapioca e bolo simples, que devem ser consumidos na refeição pré-treino – por

serem digeridos de forma mais rápida e liberarem glicose na corrente sanguínea com eficácia; e os carboidratos complexos, como batata-doce, arroz integral e pão integral.

“Os carboidratos complexos devem ser consumidos de duas a três horas antes das atividades físicas, ou nas refeições principais, como almoço e jantar, porque são absorvidos de forma mais lenta e liberam energia aos poucos para o organismo”, explica a gerente de Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil, Marília Zagato.

- **Leguminosas e oleaginosas**

Leguminosas são ricas em proteínas e seu consumo é ideal para quem quer ganhar massa muscular. Alguns exemplos desses alimentos são feijões e grão-de-bico, que são ótimas opções para complementar o valor nutricional do almoço e do jantar. Já as oleaginosas, como as castanhas, fornecem gorduras boas e energia, e são boas opções para serem consumidas nos lanches entre as refeições e antes dos exercícios.

“Tanto as leguminosas quanto as oleaginosas contêm fibras e nutrientes essenciais. São alimentos que ajudam a manter a saciedade por mais tempo”, afirma a executiva.

- **Carnes e ovos**

Fazem parte desse grupo as carnes bovina e suína, frango, peixes e ovos. São os principais alimentos fontes de proteína, e seu consumo é recomendado durante as refeições principais, como almoço e jantar, ou ainda no café da manhã, como ovos mexidos.

“Para as refeições, é recomendada a escolha de cortes mais magros de carnes, como patinho, lagarto e peito de frango, que apresentam menor teor de gordura”, comenta.

- **Leites e derivados**

Os leites e derivados, como iogurte, coalhadas e queijos, são ricos em nutrientes, proteínas, vitaminas e minerais, importantes para o bom funcionamento e fortalecimento do organismo.

São boas opções para serem consumidas no café da manhã, lanches ao longo do dia, e também pós-treino, para garantir a reposição de energia e recuperação muscular. “É comum não sentir fome logo após a prática de exercícios físicos”, destaca. “Bebidas como vitaminas de leite com frutas ou iogurte com aveia são alternativas fáceis e nutritivas, mesmo se não houver muito apetite depois de terminar o treino”.

- **Legumes e verduras**

Esse grupo dispensa apresentações. As folhas e legumes são muito ricos em antioxidantes, substâncias essenciais para quem pratica exercícios regularmente, pois ajudam a combater os possíveis danos que o estresse das atividades físicas pode causar no organismo.

“Esses alimentos são importantes fontes de fibras, vitaminas e minerais, fundamentais para a saúde”, explica Marília. “Devem ser consumidos todos os dias, no almoço e no jantar”.

- **Frutas**

Além do sabor agradável, as frutas fornecem energia, fibras, vitaminas e minerais. Muitas também contêm antioxidantes, por exemplo, a vitamina C, que auxilia no aproveitamento de outros nutrientes da dieta, como o ferro.

O consumo é indicado três vezes ao dia, podendo compor o café da manhã, lanches e pré-treino. “As frutas que são fontes de vitamina C, como laranja, maracujá, tangerina e mamão, são boas pedidas para a sobremesa”, ressalta.

- **Açúcar, sal e gorduras**

Esse grupo deve ser consumido com moderação, e pertencem a ele manteiga, óleos, azeite de oliva, sal, açúcar e doces. Dentre os alimentos fontes de gorduras, o azeite de oliva é rico em gorduras boas e antioxidantes, sendo uma boa opção para temperar saladas e preparar refeições.

O açúcar presente nos doces é fonte rápida de glicose para o organismo, oferecendo energia para a prática de atividades físicas, por isso, o melhor momento do dia para o consumo é na refeição pré-treino.

Além das dicas, a equipe de profissionais de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou receitas balanceadas para colocar em prática os bons hábitos de alimentação.

- **Arroz de forno em camadas**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/arroz-de-forno-em-camadas>

- **Crepioca de muçarela e palmito**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/crepioca-de-mucarela-e-palmito>

- **Frango ao molho de queijo e espinafre**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/frango-ao-molho-de-queijo-e-espinafre>

- **Petit Suisse de Amora**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/petit-suisse-de-amora>

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

