



**Especialistas
em Alimentação**

nº 36 | JUNHO 2020

Mercado ITAU

Com as alterações ocorridas, o Hospital da Luz Lisboa quis proporcionar a todos os seus profissionais uma maior facilidade em aceder e garantir as suas compras de produtos alimentares e não alimentares. Criou-se então o "Mercado ITAU", agora disponível em mais hospitais:

- Sem necessidade de sair do seu local trabalho;
- Sem perder tempo a ir às compras;
- Evitando contacto social noutros contextos;
- Sem pagamento de taxas com entregas ao domicílio.



Podemos reforçar o sistema imunitário através da alimentação?

Não existe um alimento específico ou suplemento alimentar que previna ou ajude no tratamento da COVID-19. Boas práticas de alimentação e nutrição continuam a ser a melhor forma de prevenção.

Para garantir o funcionamento normal do sistema imunitário, a alimentação deve ser equilibrada e deve conter diferentes nutrientes. Para tal, siga as recomendações da Roda dos Alimentos.

Estas recomendações são essenciais, não só, mas também, para prevenir o consumo excessivo e/ou inadequado e sistemático, nesta fase de maior isolamento.

Não se esqueça, mantenha uma alimentação completa, variada e equilibrada.



Combata a monotonia: Cozinhe

Nesta altura de maior isolamento preventivo é fundamental criar novas formas de combater a monotonia e, caso tenha filhos, este combate torna-se imperativo.

O ITAU sugere duas atividades para fazer com os seus filhos para que possa passar mais tempo de qualidade.

- Explore a cozinha

Se durante o ano não tem tempo para ensinar o seu filho a cozinhar ou a explorar as diversas texturas e sabores dos alimentos, esta é a altura certa. Experimente novas receitas e partilhe experiências, aproveite para tornar a sua alimentação mais saudável.

- Faça lanches criativos

Use a sua imaginação e a dos mais novos e crie lanches saudáveis. A alimentação saudável não tem de ser monótona, pelo contrário, deve ser variada. Por exemplo, faça um bolo de espinafres. O seu filho vai adorar um bolo colorido e poderá também participar na sua preparação.

Que comecem as aventuras na cozinha.
O ITAU deseja boa sorte aos chefs!



COVID-19 - Utilização de Luvas?

O ITAU esclarece se deve ou não utilizar luvas para se proteger do COVID-19.

O uso de luvas na rua não é eficaz. Se utilizadas de forma errada podem constituir um meio de contaminação e não de proteção.

A melhor forma de se proteger, evitando a transmissão do vírus, é fazer a correta higienização das suas mãos.

E não se esqueça: evite tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca e lave-as frequente e corretamente.



Recomendações em casa

O ITAU dá-lhe algumas recomendações para quando entra em casa. É importante criar rotinas devido ao COVID-19, pelo que não se esqueça de:

- Tirar os sapatos e deixá-los na entrada;
- Limpar o telemóvel com toalhitas humedecidas em detergente ou álcool 70°;
- Se levar o seu animal de estimação à rua, limpe-lhe as patas antes de entrar em casa;
- Não tocar em nada da casa antes de lavar as suas mãos.

Proteja-se!



Novo site do ITAU



Alimentar Boas Práticas



A Quercus publicou recentemente o e-book "Alimentar Boas Práticas: da Produção ao Consumo Sustentável 2020" onde compila 46 iniciativas inovadoras que oferecem um conjunto de ações, projetos e programas em curso em Portugal e ao longo de toda a cadeia alimentar.

O ITAU contribui com 2 iniciativas relacionadas com a redução do desperdício alimentar e redução de plástico, consulte-as e faça download do e-book completo aqui: lnkd.in/dpacUTA

Estes projetos são o exemplo da preocupação do ITAU com a Sustentabilidade e desenvolvimento de novas políticas, de forma a afirmar a sua preocupação ambiental e consolidar a sua responsabilidade social.

ITAU em Casa com Chef Hélio Loureiro

O ITAU, em conjunto com Hélio Loureiro, partilhou com todos algumas receitas do nosso Chef, para ajudar a dar um pouco mais de alegria na época de isolamento pela qual todos passamos.

Durante os meses de confinamento que vivemos, publicámos periodicamente algumas receitas e dicas do Chef Hélio Loureiro, ideias simples e saborosas para as suas refeições.

Se não nos acompanhou, ainda vai a tempo de o fazer no nosso Website, LinkedIn e canal de Youtube

Fique bem com a nossa companhia e veja os vídeos no link associado a este código QR:



Workshops Eat Circular



O ITAU associou-se à BGI – Building Global Innovators através da participação nos 4 workshops online que se realizarão na primeira quinzena do mês de julho. Nestes workshops serão apresentadas temas como economia circular, excesso e desperdício de alimentos, relação entre nutrição, impacto ambiental e resíduos, cadeias curtas de fornecimento, inovações para reduzir o desperdício e outros exemplos de boas práticas.

Estas sessões de informação inserem-se no projeto EAT Circular (www.reducefoodprint.org/eatc/), financiado pelo Climate KIC, que visa desenvolver sessões de formação para promover as melhores práticas de redução de desperdício alimentar em empresas de alimentação coletivas, por exemplo, em cantinas.

Os workshops serão organizados em paralelo em quatro países europeus (Portugal, Itália, Espanha e Eslovénia) e serão ministrados por Parceiros locais. Em Portugal a entidade parceira é a BGI – Building Global Innovators (www.bgi.pt).

Cashless

Por forma a minimizarmos as interações de contacto social e focos de contágio estamos a trabalhar no sentido de dotar os nossos terminais multibanco (TPA) com as funcionalidades necessárias aos pagamentos através de meios digitais, em detrimento do manuseio de notas, moedas e do próprio TPA.

O contactless é a tecnologia que permite o pagamento de despesas através da simples aproximação ao terminal de pagamentos, bem como o MBWay que permite pagamentos através do smartphone.

Já disponível em alguns pontos de venda.



Obrigado



Ao lado dos nossos Clientes e Parceiros temos travado verdadeiras batalhas. Cientes da grande responsabilidade em servir os nossos Clientes e em alimentar todos os que, por motivos de doença estão a recuperar, mas também todos os que continuam a garantir o funcionamento dos Hospitais, IPSS, Misericórdias e Instituições de Acolhimento, nunca descuidamos a nossa missão de garantir a prestação dos serviços de alimentação com os mais elevados níveis de qualidade, visando a segurança alimentar total geradora de confiança nos nossos Clientes, Consumidores e Colaboradores.

Perante a evolução da pandemia causada pelo novo coronavírus, fomos revendo periodicamente o nosso Plano de Contingência Interno de acordo com as recomendações e orientações das entidades oficiais, traçando novos procedimentos e reforçando outros já instituídos, no sentido de se reduzirem e evitarem os riscos decorrentes da COVID 19, numa permanente comunicação junto das nossas equipas.

Embora tenhamos já implementados rigorosos procedimentos em matéria de higiene e segurança alimentar, reforçamos junto dos nossos Colaboradores a importância da higienização periódica e mais frequente das mãos; garantimos a disponibilização dos meios necessários a esta operação, nomeadamente com a colocação de gel desinfetante em vários pontos das unidades de produção e distribuição, e revimos constantemente os planos de higienização, de acordo com as recomendações que foram sendo divulgadas.

Para além de tudo isto, estivemos sempre ao lado dos que garantiram que tudo fosse possível: os nossos Colaboradores, que dia-a-dia, no terreno, se adaptaram às novas condições, possibilitando a sua total proteção e orientação na tentativa de se identificarem e detetarem atempadamente potenciais infetados. Estamos reconhecidos e orgulhosos pela disponibilidade e profissionalismo com que sempre executaram as suas funções.

Mas também enalteceamos a colaboração dos nossos Clientes e dos nossos Consumidores. Sempre sensíveis às recomendações e cumprindo as orientações que fomos comunicando, conseguimos que o serviço de alimentação decorresse com a normalidade que em nada caracteriza toda esta crise que atravessamos.

O nosso muito obrigado a todos os nossos Colaboradores, Clientes e Consumidores pelo empenho demonstrado no combate a este inimigo invisível.

Sabemos que o desconfinamento é um processo gradual e por isso queremos assegurar que todas as medidas adotadas e a adotar serão fruto da permanente atualização que o ITAU realiza, tendo por base as orientações da Direção Geral da Saúde (DGS), da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT). Reforçamos a necessidade de não descuidar a proteção individual em benefício da segurança de todos, com a certeza que vamos conseguir vencer todos juntos esta batalha. Por isso, oferecemos também máscaras a todos os nossos Colaboradores, porque a sua segurança e a das suas famílias é também a nossa segurança.

Conte connosco. Sempre.
Nós contamos consigo.