



**Especialistas
em Alimentação**

nº 37 | OUTUBRO 2020



Mensagem da administração

Nestes últimos meses, as Equipas do ITAU, junto com as dos seus Parceiros, têm conseguido ultrapassar com profissionalismo e dedicação as dificuldades e desafios que têm surgido. Mas devemos continuar vigilantes e preparados para os novos constrangimentos que poderão surgir nestes próximos Outono e Inverno.

Os procedimentos de segurança que implementamos e que serão ajustados sempre que necessário têm de ser reforçados e nunca descurados por uma falsa sensação de segurança que muitas vezes advém de não terem acontecido até ao momento problemas (acidentes/casos).

Todos, em conjunto, temos de estar convictos de que tudo fazemos para que os riscos sejam os menores possíveis. E será sempre em Equipa que os iremos superar.



Atividades com o Chef Hélio Loureiro

Estamos de volta, com todas as precauções necessárias ao período de prevenção social que todos vivemos na atualidade.

No passado dia 2 de Setembro, o ITAU organizou, na APPACDM de Viseu, um showcooking com o Chef Hélio Loureiro. Retomamos as nossas atividades, sempre com a máxima segurança, presenteando os nossos clientes com uma receita ovolactovegetariana que fez as delícias de todos os presentes.

E não faltaram boas dicas e muita diversão à mistura.



Alimentação em casa

Vivemos tempos de maior isolamento preventivo, e, por isso, é importante garantir a disponibilidade de alimentos que assegurem as necessidades alimentares por um período mais longo.

O ITAU dá-lhe alguns conselhos sobre como deve organizar e planear as suas compras e faz uma chamada de atenção para a compra responsável e nas quantidades adequadas.

Faça uma lista de compras organizada e compre somente aquilo que prevê necessitar. Para isso, responda às seguintes questões:

- Que alimentos tenho em casa?
- Que refeições posso preparar com os alimentos que possuo?
- Que alimentos preciso de comprar adicionalmente para as refeições que ainda estão em falta?

Após responder a estas questões, planeie as refeições que fará recorrendo aos alimentos que já possui e planeie as refeições que pretende fazer para além dessas. Desta forma, pode fazer a lista das suas compras de encontro às suas necessidades.



ITAU: Empresa Certificada

Tal como nos anos anteriores, o ITAU foi mais uma vez auditado pela entidade certificadora APCER no âmbito de 6 referências: Qualidade, Segurança Alimentar, Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho, Inovação e Responsabilidade Social. E porque, independentemente das situações adversas que se possa enfrentar nesta época atípica, a nossa missão continua e a competência e know-how do nosso trabalho foi mais uma vez confirmado.

Foram muitos os envolvidos, entre Administração, equipa da Direção de Qualidade, Ambiente e Segurança, Inovação, Equipas Operacionais e outros Parceiros, que se constituem como partes interessadas do Sistema de Gestão Integrado que o ITAU detém.

Neste que está a ser um ano diferente, o resultado refletiu mais uma vez o profissionalismo, empenho e responsabilidade das nossas Equipas. **Estamos todos de Parabéns!**

“Na adversidade uns desistem, enquanto outros batem recordes.”
- Ayrtton Senna



Investigação Científica no ITAU mais uma vez distinguida



É com orgulho que partilhamos a notícia de que mais uma iniciativa do ITAU foi distinguida, desta vez no XIX Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa de Nutrição (APN), na categoria de melhor póster científico.

Neste trabalho apresentamos os resultados de um estudo científico, realizado em parceria com a Soditud, que tinha como objetivo avaliar a aplicabilidade de loiça comestível e compostável para a área da alimentação coletiva.

O ITAU assume-se como promotora de práticas ambientais sustentáveis, desenvolvendo, nesse sentido, vários estudos, iniciativas e projetos.

Juntos por um mundo melhor.
Saiba mais sobre este estudo em: <https://lnkd.in/gy3qDce>

Campanha sobre os Alimentos Funcional

Iniciamos este mês de Outubro uma campanha de divulgação dos alimentos funcionais. E o que são os alimentos funcionais? Já ouviu falar?

Os alimentos funcionais são alimentos que estão normalmente presentes na nossa alimentação e que, para além da função nutricional básica, apresentam um efeito fisiológico benéfico para a saúde e/ou reduzem o risco de doenças crónicas. Devem ser consumidos regularmente, nas quantidades habituais, como parte de uma alimentação equilibrada e variada, respeitando as recomendações da roda dos alimentos.

Tenha em atenção que os alimentos funcionais não são medicamentos, nem têm propriedades de cura de doenças.

E quais são esses alimentos funcionais? Descubra-os na sua unidade de alimentação ou nas nossas redes sociais.



O ITAU reforça a importância da hidratação



A água, imprescindível à vida, é essencial para o bom funcionamento de todos os sistemas e órgãos do nosso corpo. Deve beber água mesmo que não sinta sede, para que o seu organismo funcione de forma correta. Para além disso, uma hidratação adequada melhora o desempenho cognitivo, particularmente, a capacidade de concentração e memória.

Já agora, sabia que devemos beber diariamente entre 1,5 a 3 litros de água por dia?

O ITAU dá-lhe algumas sugestões de como aromatizar a sua água, só sendo necessário adicionar uma destas opções:

- Fruta;
- Hortícolas;
- Especiarias;
- Ervas aromáticas.

Aumente a ingestão de água e infusões sem adição de açúcar ao longo do dia. Não faltam opções, use a sua criatividade.

E não se esqueça de ter sempre consigo uma garrafa de água!

Atividade Física em Isolamento Social

O ITAU dá algumas ideias de atividades físicas para este período de maior isolamento social.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda, pelo menos, 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada.

Para promover a sua aptidão cardiovascular pode realizar atividades domésticas, dançar ou tratar do jardim. Para manter a sua força muscular e equilíbrio deve fazer exercícios com o peso do próprio corpo ou com garrafas de água e o apoio de uma cadeira.

Se tiver crianças em casa, aproveite para fazer algumas atividades lúdicas desde o jogo da macaca a videojogos ativos, de forma a obter as mesmas vantagens.

Exercite-se!



“Quem faz as empresas são as pessoas. E estas são as nossas pessoas”



Conheça a D. Rosa, cozinheira no ITAU há 36 anos. Entrou no ITAU com 20 anos e aos 21 já era a cozinheira responsável de uma unidade de alimentação. Aprendeu a ser cozinheira no ITAU.

Pessoa humana, que se preocupa com quem a rodeia, que deu sempre o seu melhor. Considera o ITAU uma empresa sólida, uma empresa boa.

Veja o seu testemunho
<https://youtu.be/E0Fjs2MLEns>