

PAT – Recomendações Nutricionais

O PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador) estabelece os valores de macro e micronutrientes recomendados diariamente para que o trabalhador tenha uma alimentação balanceada, nutritiva e de valor calórico que garanta a sua saúde. Transcrevemos abaixo as recomendações dispostas no art.5, §3º, I-IV,º da portaria n.º3, de 1º de março de 2002, a saber:

Tabela de valores diários de referência para macro e micronutrientes

NUTRIENTES	VALORES DIÁRIOS
Valor Energético Total	2000 calorias
Carboidrato	55-75%
Proteína	10-15%
Gordura Total	15-30%
Gordura Saturada	<10%
Fibra	>25g
Sódio	< ou = 2400mg

I – As refeições principais (almoço, jantar e ceia) deverão conter seiscentas a oitocentas calorias, admitindo-se um acréscimo de vinte por cento (quatrocentos calorias) em relação ao Valor Energético Total – VET de duas mil calorias por dia e deverão corresponder a faixa de 30-40% (trinta a quarenta por cento) do VET diário;

II – As refeições menores (desjejum e lanche) deverão conter de trezentas a quatrocentas calorias, admitindo-se um acréscimo de vinte por cento (quatrocentas calorias) em relação ao Valor Energético Total de duas mil calorias por dia e deverão corresponder a faixa de 15-20% (quinze a vinte por cento) do VET diário;

III – As refeições principais e menores deverão seguir a seguinte distribuição de macronutrientes, fibra e sódio:

Refeições	Carboidratos (%)	Proteínas (%)	Gorduras Totais (%)	Gorduras Saturadas (%)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Desjejum/lanche	60	15	25	<10	4-5	360-480
Almoço/jantar/ceia	60	15	25	<10	7-10	720-960

IV – o percentual protéico – calórico (NdPCal) das refeições deverá ser de no mínimo 6% (seis por cento) e no máximo 10% (dez por cento). Que a rede credenciada possui uma variedade de produtos suficientes para que o trabalhador tenha uma alimentação balanceada, de valor calórico e nutritivo em conformidade com o art.5, §3º, I-IV,º da portaria n.º3, de 1º de março de 2002, a saber

Tabela de valores diários de referência para macro e micronutrientes

<i>Nutrientes</i>	<i>Valores Diários</i>
Valor Energético Total	2000 calorias
Carboidrato	55-75%
Proteína	10-15%
Gordura Total	15-30%
Gordura Saturada	<10%
Fibra	>25g
Sódio	< ou = 2400mg

I – As refeições principais (almoço, jantar e ceia) deverão conter seiscentas a oitocentas calorias, admitindo-se um acréscimo de vinte por cento (quatrocentas calorias) em relação ao Valor Energético Total – VET de duas mil calorias por dia e deverão corresponder a faixa de 30-40% (trinta a quarenta por cento) do VET diário;

II – As refeições menores (desjejum e lanche) deverão conter de trezentas a quatrocentas calorias, admitindo-se um acréscimo de vinte por cento (quatrocentas calorias) em relação ao Valor Energético Total de duas mil calorias por dia e deverão corresponder a faixa de 15-20% (quinze a vinte por cento) do VET diário;

III – As refeições principais e menores deverão seguir a seguinte distribuição de macronutrientes, fibra e sódio:

Refeições	Carboidratos (%)	Proteínas (%)	Gorduras Totais (%)	Gorduras Saturadas (%)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Desjejum/ lanche	60	15	25	<10	4-5	360-480
Almoço/ jantar/ceia	60	15	25	<10	7-10	720-960

IV – O percentual protéico-calórico (NdPCal) das refeições deverá ser de no mínimo 6% (seis por cento) e no máximo 10% (dez por cento).

Observações:

Vale acrescentar que esse valor diário, de 2000 kcal, trata-se de uma estimativa. O valor real de calorias e nutrientes necessários para garantir a saúde do trabalhador vai variar de pessoa para pessoa, levando em consideração o sexo, a idade, o peso, a altura, o tipo de trabalho realizado, o nível de atividade física que a pessoa exerce e até mesmo a existência de alguma carência nutricional. E para esse cálculo e recomendações específicas procure um nutricionista.