

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE DIETAS COM ALEGAÇÕES DETOXIFICANTES
EM SITES VINCULADOS NA MÍDIA**

Letícia Lagunaz¹, Bruna Bellincanta Nicoletto²

RESUMO

Objetivo: Avaliar a composição nutricional de dietas com alegação de detoxificação em sites vinculados na mídia. **Materiais e Métodos:** A busca de dados foi realizada em julho de 2019 através de sites de busca rápida Google e Bing, nos quais foram aplicadas individualmente as palavras no campo de busca: dieta detox, cardápio detox, dieta detoxificante, cardápio detoxificante, dieta desintoxicante e cardápio desintoxicante. Foram selecionadas as três primeiras páginas de cada resultado, sendo incluídos todos os sites que apresentavam cardápios com quantidades de alimentos descritas. As dietas foram calculadas através do programa Diet Win 2008 e comparadas às recomendações das Dietary Reference Intakes para macronutrientes e micronutrientes, considerando os valores para adultos entre 19 a 50 anos. Além disso, os alimentos mais frequentes entre as dietas foram identificados. **Resultados:** Foram incluídos cardápios com alegação detoxificante de 24 sites. A análise da composição nutricional demonstrou uma média com baixo valor energético diário (1101,7 kcal). A maioria das dietas está adequada às recomendações de proteínas (100%) e magnésio (83,3%). Porém, pouco mais da metade dos sites atenderam à recomendação para carboidratos (54,2%) e lipídeos (62,5%), enquanto menos da metade atingiu para fibras (41,7%) e zinco (29,2%) e nenhum site atingiu às recomendações para cálcio e ferro. Entre os alimentos mais citados nas dietas, destacam-se as frutas e verduras, em especial a couve, presente em 100% das dietas. **Conclusão:** As dietas avaliadas apresentam inadequações na distribuição de macronutrientes e micronutrientes, apresentando-se como opções não seguras para o emagrecimento saudável.

Palavras-chave: Dieta. Composição de Alimentos. Nutrientes. Meios de Comunicação de Massa.

1 - Acadêmica do Curso de Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Vida (VIDA), Universidade de Caxias do Sul (UCS), Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

ABSTRACT

Nutritional composition of diets with detoxifying claims on linked media sites

Objective: To evaluate the nutritional composition of diets with detoxification claims on linked sites in the media. **Materials and Methods:** The data search was performed in July 2019 through the sites Google and Bing, in which the words in the search field were individually applied in portuguese: dieta detox, cardápio detox, dieta detoxificante, cardápio detoxificante, dieta desintoxicante e cardápio desintoxicante. The first three pages of each result were selected, including all sites that presented diets with quantities of food described. The diets were calculated using the Diet Win 2008 program and compared to the recommendations of the DRIs (Dietary Reference Intakes) for macronutrients and micronutrients, considering the values for adults between 19 and 50 years old. In addition, the most frequent foods among diets have been identified. **Results:** Diets with detoxifying claims from 24 sites were included. The analysis of the nutritional composition showed an average with low daily energy value (1101.7 kcal). Most diets are adequate to the recommendations of proteins (100%) and magnesium (83.3%). However, just over half of the websites met the recommendation for carbohydrates (54.2%) and lipids (62.5%), while less than half reached for fibers (41.7%) and zinc (29.2%) and no site has met the recommendations for calcium and iron. Among the most cited foods in diets, fruits and vegetables, especially cabbage, are present in 100% of diets. **Conclusion:** The evaluated diets show inadequacies in the distribution of macronutrients and micronutrients, presenting themselves as unsafe options for healthy weight loss.

Key words: Diet. Food Composition. Nutrients. Mass Midia.

2 - Doutora, Curso de Graduação em Nutrição, Área do Conhecimento de Ciências da Vida, Universidade de Caxias do Sul (UCS), Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil.

INTRODUÇÃO

O hábito de fazer dietas, consumir produtos dietéticos e evitar o consumo de alimentos calóricos são preocupações marcantes do público feminino.

Muitas mulheres demonstram um cuidado excessivo com a quantidade de gordura corporal e o desejo pelo emagrecimento (Vargas, Pessoa, Rosa, 2018).

A busca incessante por corpos perfeitos gera impacto social, mental e físico, podendo ser prejudicial à saúde da população (Gomes, Caramaschi, 2007).

É inegável a grande influência da mídia sobre os comportamentos adotados pela sociedade.

A mídia veicula um modelo de beleza, que é possível apenas para uma parcela da população, já que para conseguir estes padrões, diferentes classes sociais e culturais são envolvidas (Melo, Farias, Kovacs, 2017).

Pesquisas mostram que as mulheres estão recorrendo cada vez mais a meios de comunicação não tradicionais como resultados de sites de busca rápida e as redes sociais, buscando informações sobre alimentação e dieta para melhora estética (Allen, Dickinson, Prichard, 2018).

A adesão a dietas da moda citadas nas revistas e em sites na internet é cada vez maior, pois prometem resultados espetaculares em pouco tempo, mas não levam em consideração o cotidiano das pessoas e tão pouco seus hábitos alimentares (Faria, Souza, 2017).

Em geral, as dietas da moda são baixas em calorias, e deficientes em alguns micronutrientes (Ribeiro, Camargo, Ravazzani, 2016).

Entre as dietas da moda, a dieta “detox” tem ganho popularidade em meio a busca por corpos perfeitos.

Diante do leitor, a mídia remete a perda de peso facilmente, além de inúmeros benefícios a saúde. As dietas de desintoxicação são conhecidas popularmente como estratégias de dietas que promovem a eliminação de toxinas e a perda de peso, promovendo assim a saúde e o bem-estar.

Porém, evidencialmente, são escassos estudos científicos que tenham investigado a eficácia de dietas de desintoxicação para perder peso (Klein, Kiat, 2014).

Contudo, as dietas “detox” são constituídas por frutas e hortaliças, alimentos naturalmente ricos em antioxidantes,

compostos bioativos e vitaminas, cujo consumo está associado à redução de fatores de risco de doenças crônicas (Santos e colaboradores, 2016).

Considerando a grande procura pela população em busca de emagrecimento e eliminação de toxinas, o objetivo deste estudo foi avaliar a composição nutricional de dietas com alegação detoxificante em sites de mídia, além de identificar alimentos atribuídos como “detox”.

MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo descritivo. A busca de dados foi realizada através de dois sites de busca rápida, o Google e o Bing, nos quais foram aplicadas individualmente as seguintes palavras no campo de busca: dieta detox, cardápio detox, dieta detoxificante, cardápio detoxificante, dieta desintoxicante e cardápio desintoxicante.

Foram selecionadas as três primeiras páginas de cada resultado, considerando que os algoritmos de busca determinam a classificação dos resultados com base na frequência com que o termo de pesquisa aparece na página, bem como o número de links para a página.

Dessa forma, há confiança de que os resultados da pesquisa que foram produzidos foram ordenados de acordo com aqueles mais acessados e mais referidos por outros sites (Google, 2017).

A busca foi realizada nos dias 23, 24 e 29 do mês de julho de 2019.

Os links gerados pelas três primeiras páginas de cada resultado dos mecanismos de busca foram salvos em um arquivo no Word para avaliação dos critérios de elegibilidade.

Após remoção de duplicatas, foram incluídos todos os sites que apresentavam cardápios com quantidades de alimentos descritas.

Os critérios de exclusão foram: sites que não possuíam cardápio/dieta denominadas como desintoxicantes, “detox” ou detoxificantes, sites que redirecionaram para Pinterest, URLs (localizadores uniformes de recursos), que produziram erros ou não foram encontrados, que apresentaram vírus notificado pelo antivírus, artigos científicos, anúncios, vídeos, além de sites que não

apresentaram cardápio com quantidades de alimentos descritos.

Além disso, sites que apresentaram dietas já incluídas no estudo não foram considerados na análise final, descartando as dietas duplicadas.

A fim de caracterizar os sites incluídos, foram coletadas as variáveis: data de publicação, responsável pela dieta, se há registro de atuação do profissional da área, alegações dos sites atribuídas às dietas, se existe público-alvo voltado a mulheres, se há sugestão do consumo de alimentos orgânicos, se existem espaço para comentários na matéria, além da consistência dos alimentos apresentados na dieta e números dos cardápios.

A fim de identificar os alimentos mais presentes nas dietas, os grupos alimentares foram definidos e analisados pela seguinte classificação: frutas, verduras, lácteos, cereais carnes, leguminosas e doces, conforme a pirâmide alimentar (Philippi, e colaboradores, 1999).

Além disso, foi identificada a presença de alimentos popularmente conhecidos como detox, sendo eles: couve, gengibre, limão, sopas e chás.

A composição nutricional das dietas foi calculada pelo programa Diet Win 2008. A conversão das medidas caseiras para quantidade em gramas dos alimentos foi realizada através da tabela de medidas caseiras (Pinheiro e colaboradores, 2014).

Os alimentos não disponíveis no programa Diet Win, foram incluídos a partir da Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos (TACO, 2011), ou a tabela de composição dos alimentos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2011), e aqueles alimentos que não foram encontrados em ambas as tabelas, foram adquiridos através de rótulos de alimentos. Foram determinados valor energético total (VET) em kcal, carboidratos, proteínas e lipídeos totais, poliinsaturados, monoinsaturados, saturados em gramas e % VET, fibras em gramas, além de ferro, zinco, magnésio e cálcio em miligramas.

Para os sites que apresentaram mais de um cardápio, cada um foi calculado

individualmente e a média dos valores da composição nutricional foi considerada na representação da dieta do site.

Os resultados foram comparados com as recomendações para adultos entre 19 - 50 anos através das DRIs (Dietary Reference Intakes) (2010), e a Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular (SBC, 2013).

Para os sites que citaram uma preparação no cardápio, mas não apresentaram a receita completa, determinouse uma receita e esta foi utilizada como padrão em todos os sites/cardápios em que a preparação foi citada.

O quadro complementar 1 apresenta a composição das receitas determinadas para este estudo.

As análises foram descritivas. Os dados foram analisados através do programa Statistical Package for Social Sciences, versão 20.0 (SPSS Inc, Chicago, IL).

As variáveis contínuas foram testadas quanto à normalidade pelo teste de Shapiro Wilk. As variáveis com distribuição normal foram apresentadas como média \pm desvio padrão e as variáveis com distribuição não paramétrica como mediana (intervalo interquartil).

As variáveis categóricas foram apresentadas como números absolutos e percentuais.

RESULTADOS

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos sites incluídos no estudo.

O número de sites obtidos das três primeiras páginas do resultado de busca do Google foi 201, enquanto no Bing foram 180, resultando em um total de 381 sites elegíveis para pesquisa. Após aplicação dos critérios de seleção, 134 sites foram excluídos por serem duplicatas e 215 sites não atenderam aos critérios de inclusão.

Dos 32 sites que restaram para coleta de dados, 8 foram excluídos por não apresentarem dieta detox ou a dieta apresentada estar m duplicata ou o servidor não foi encontrado, resultando em 24 sites incluídos para análise.

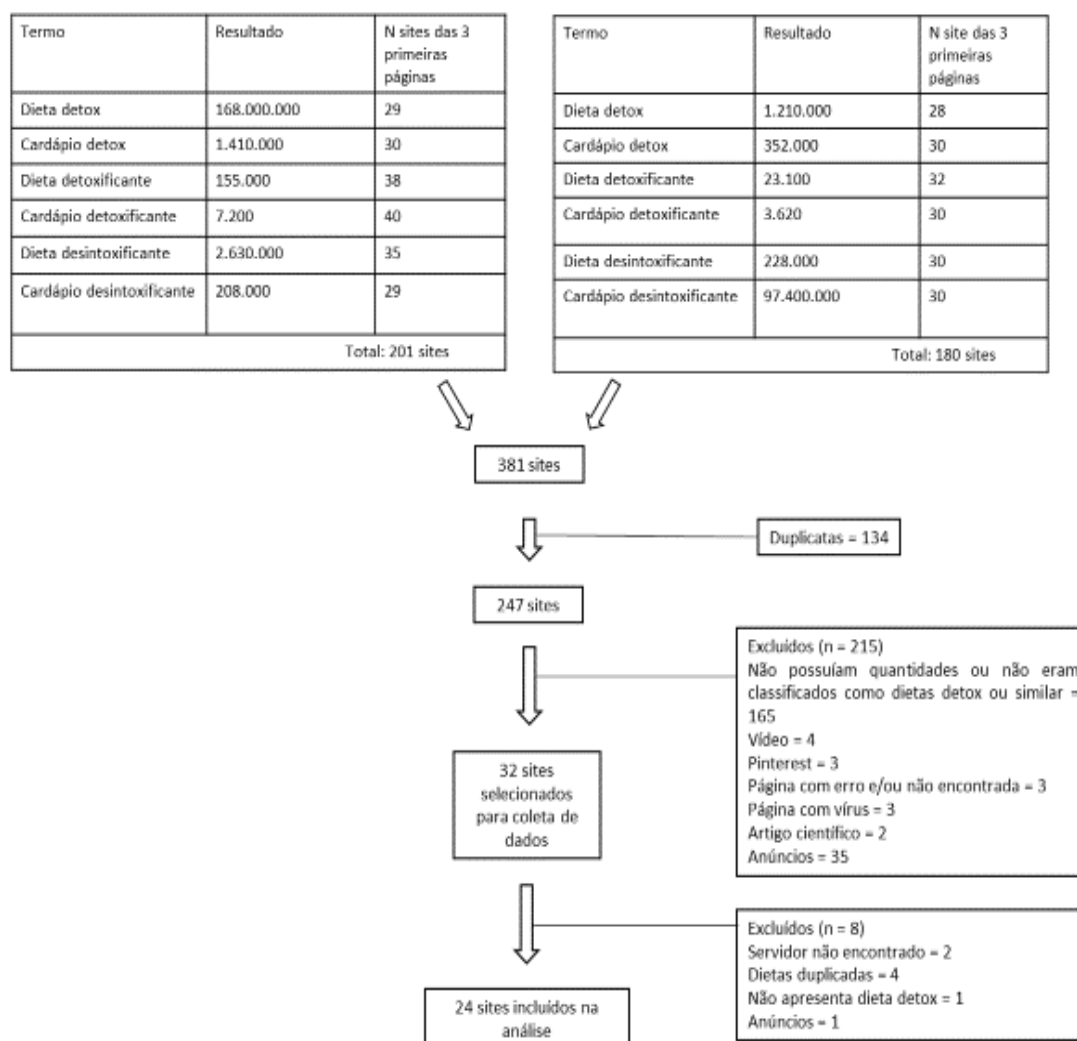


Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção de sites.

A Tabela 1 apresenta a caracterização dos sites incluídos no estudo. A maioria dos sites é voltado à saúde e estética (n=13; 54,2%).

O nutricionista foi responsável pela dieta de 12 sites (50%), dentre eles aquele que apresentou registro da profissão foi apenas um site (4,2%). Também foram

caracterizadas as alegações das dietas, onde detoxificação foi mais o citado (n=24; 100%).

Foram 11 sites (45,8%) que descreveram as dietas voltadas ao público feminino e 14 sites (58,3%) possuíam espaço para comentários.

A quantidade de cardápios variou entre 1 e 7 dias de dieta (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização dos sites com alegação de dieta detoxificante.

Característica	Número de sites (n=24)
Tipo de site, n (%)	
Saúde e beleza	13 (54,2)
Site de notícias	6 (25,0)
Revista online	4 (16,7)
Site de vendas	1 (4,2)
Responsável pela dieta, n (%)	
Nutricionista	12 (50,0)
Médico nutrólogo	2 (8,3)
Enfermeiro	1 (4,2)
Jornalista	2 (8,3)
Não identificado	7 (29,2)
Apresenta número de conselho, n (%)	1 (4,2)
Alegações, n (%)	
Detoxificação	24 (100,0)
Emagrecimento	19 (79,2)
Redução de inchaço	10 (41,7)
Melhora de funcionamento do intestino	3 (12,5)
Melhora da pele	5 (20,8)
Melhora sono	1 (4,2)
Descreve público-alvo como mulheres, n (%)	11 (45,8)
Sugere alimentos orgânicos, n (%)	2 (8,3)
Apresenta espaço para comentários, n (%)	14 (58,3)
Apresenta alimentos de consistência, n (%)	
Líquida	21 (87,5)
Pastosa	20 (83,3)
Normal	23 (95,8)
Número de cardápios, mediana (mínimo - máximo)	3 (1 - 7)

A Figura 2 apresenta a frequência dos grupos alimentares mais citados nas dietas, além dos alimentos popularmente conhecidos como detox como couve, gengibre, limão, sopas e chás.

O alimento mais referido nas dietas dos sites foi a couve, incluído nos cardápios de todos os sites (n=24; 100%).

As verduras e frutas foram os mais referidos entre os grupos alimentares, também presentes em 100% dos sites.

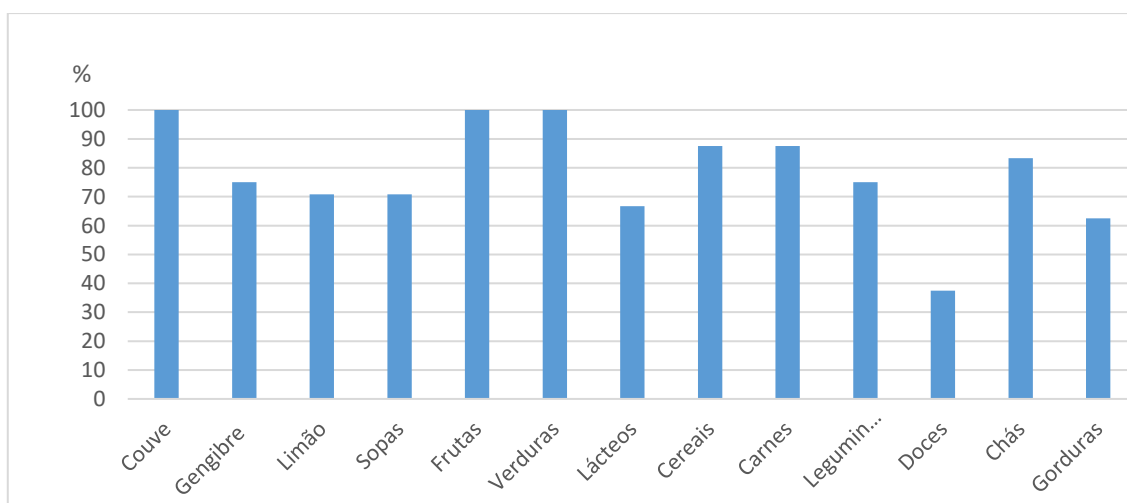


Figura 2 - Frequência dos alimentos propostos nas dietas e os grupos alimentares.

Na Tabela 2, encontram-se os valores de energia, macro e micronutrientes dos cardápios calculados, assim como as recomendações das DRIs e o percentual de sites que atendem às recomendações.

A média dos valores encontrados para o valor energético total foi de 1101,7 kcal.

Os valores médios do %VET de carboidratos, proteínas e gorduras totais, assim como os tipos de gorduras atendem às recomendações das DRIs (Dietary Reference Intakes).

A média dos valores para micronutrientes avaliados e fibras foram

inferiores aos valores recomendados pelas DRIs, exceto para magnésio.

A frequência dos sites que atenderam as recomendações de proteínas foi 100%, enquanto para carboidratos e lipídeos somente metade dos sites atenderam (54,2%; 62,5%, respectivamente).

Quanto ao magnésio, 83,3% dos sites atingiram a recomendação.

No entanto, para fibras e zinco menos da metade dos sites atingiram os valores recomendados (41,7%; 29,2%, respectivamente). Para cálcio e ferro, nenhum site obteve recomendação mínima (Tabela 2).

Tabela 2 - Composição nutricional das dietas detoxificantes e adequação às recomendações nutricionais.

Característica	Composição nutricional de sites (n=24) Média ± DP Mediana (P25 - P75)	Recomendação (DRIS) mulheres - 19-50 anos	Frequência de sites que atendem às recomendações, n (%)
Valor energético total, kcal	1101,7 ± 246,0		
Carboidratos, g	133,5 ± 27,1	>130	11 (45,8)
Carboidratos, %VET	50,0 ± 10,0	45 a 65	13 (54,2)
Proteínas, g	66,0 ± 22,0	46	21 (87,5)
Proteínas, %VET	23,7 ± 5,1	10 a 35	24 (100)
Gorduras totais, g	33,7 ± 14,3	Não estabelecido	-
Gorduras totais, %VET	26,6 ± 7,82	20 a 35	15 (62,5)
Gorduras monoinsaturadas, g	10,1 ± 5,6	Não estabelecido	
Gorduras monoinsaturadas, %VET	7,8 ± 3,5	Até 15	24 (100)
Gorduras poliinsaturadas, g	10,4 ± 5,2	Não estabelecido	
Gorduras poliinsaturadas, %VET	8,4 ± 3,7	5-10	14 (58,3)
Gorduras saturadas, g	7,1 ± 3,2	Não estabelecido	
Gorduras saturadas, %VET	5,6 ± 2,0	< 10	24 (100)
Fibras, g	23,3 ± 5,6	25	10 (41,7)
Ferro, mg	7,9 ± 2,3	18	0 (0)
Cálcio, mg	545,3 ± 211,8	1000	0 (0)
Zinco, mg	5,9 (4,3 – 9,5)	8	7 (29,2)
Magnésio, mg	465,6 (358,1 – 510,3)	320*	20 (83,3)

Legenda: * Recomendação para mulheres de 31 a 50 anos. A recomendação para mulheres de 19 a 30 anos é 310 mg de magnésio.

DISCUSSÃO

A análise da composição nutricional das dietas com alegação detoxificante demonstrou uma média com baixo valor energético diário.

A maioria das dietas está adequada às recomendações de proteínas e magnésio, porém algumas parecem estar deficientes em carboidratos, lipídeos, fibras e demais micronutrientes.

Os alimentos mais frequentes nas dietas foram frutas e verduras.

Levando em conta as principais alegações de detoxificação e emagrecimento atribuídas às dietas, observa-se que há restrição calórica, sendo o valor médio obtido abaixo das recomendações da Organização Mundial da Saúde (2003).

A médio prazo, isso pode ocasionar alguns sintomas, como: queda de cabelo, fadiga, constipação, diarreia, pele seca, anemia e irregularidade no ciclo menstrual. Estes sintomas podem estar relacionados a oferta inadequada de macro e micronutrientes (Marangoni, Maniglia, 2017).

Os carboidratos, proteínas e lipídeos fornecem energia necessária para as atividades diárias (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2015).

Pelo baixo valor calórico das dietas avaliadas, menos da metade dos sites apresentaram os valores adequados de recomendação para carboidratos e lipídeos. Já para as proteínas, todos os sites atingiram as recomendações.

As proteínas são imprescindíveis na síntese e manutenção de novos tecidos, assim como para o metabolismo.

No entanto o excesso desse macronutriente na alimentação pode ocasionar sobrecarga aos rins e fígado, além de desidratação e descontrole eletrolítico (Marangoni, Maniglia, 2017).

Outros estudos corroboram esses achados, apontando maior prevalência de proteínas em detrimento de carboidratos em dietas com alegações de emagrecimento.

Em estudo que analisou cardápios publicados em revistas não científicas, a maioria das dietas eram hiperproteicas, hipoglicídicas e normolipídicas (Perinazzo, Almeida, 2010).

Em outro estudo, das dietas analisadas, 53,6% apresentavam valores insuficientes de carboidratos, 78,1% eram hiperproteicas e 45,7% hipolipídicas (Pacheco, Oliveira, Stracieri, 2009).

Há evidência ainda de que, quando comparada a composição nutricional de dietas detox e não detox, menos de 10% das receitas denominadas "detox" atendem às orientações da OMS.

Além disso, alimentos com alegações "detox" podem conter a mesma quantidade de energia, açúcar e sódio que os alimentos sem essas alegações (Steven, Heymsfield, Wadden, 2017).

No Brasil, um estudo prévio analisou a composição nutricional de dietas de detoxificação, encontrando que 61,5% dos cardápios apresentaram quantidade adequada de proteínas, 38,4% de lipídeos e apenas 23% de carboidratos (Freire, Araújo, 2017).

No presente estudo, os valores seguem a mesma ordem, no entanto, com valores distintos, onde o percentual de sites que atingiu a recomendação foi de 100% para proteínas, 62,5% para lipídeos e 54,2% para carboidratos.

Os métodos empregados em ambas as pesquisas são semelhantes, no entanto, o estudo de Freire e Araújo (2017) investigaram

dietas de detoxificação veiculadas em revistas, o que pode estar associado aos diferentes valores observados na adequação de nutrientes.

Em relação a distribuição de macronutrientes, a maioria das dietas publicadas em revistas não científicas apresenta inadequações, o que pode comprometer o estado nutricional dos indivíduos.

Apesar das atribuições de emagrecimento das dietas ricas em proteínas e pobres em carboidratos e lipídeos, os estudos clínicos não apresentam eficácia na perda de peso a longo prazo (Faria, Souza, 2017).

Além dos macronutrientes, as fibras são de extrema importância na alimentação, pois auxiliam o funcionamento intestinal, tornando-se essencial para qualidade de vida das pessoas saudáveis e para o tratamento dietético de várias patologias, além de promover maior saciedade, desempenhando assim papel importante no controle do peso (Castro e colaboradores, 2016).

Neste estudo, apesar de todos os cardápios conterem frutas e verduras em sua composição, nenhum atingiu as recomendações de fibras.

Possivelmente, este fato está atribuído ao baixo conteúdo calórico das dietas, o que reflete no menor aporte de nutrientes.

Os micronutrientes desempenham inúmeras funções no organismo. O principal micronutriente presente nas dietas avaliadas foi o magnésio, em que as recomendações foram atendidas pela maioria dos sites.

Possivelmente, o maior consumo de frutas e verduras presentes nas dietas detox está relacionado a maior oferta desse mineral.

O magnésio desempenha um papel fundamental no metabolismo da glicose e na síntese de adenosina trifosfato, proteínas e ácidos nucleicos (Severo e colaboradores, 2015).

Por outro lado, o zinco foi um dos micronutrientes que teve baixa frequência de sites que atingiram sua recomendação.

Provavelmente, o menor consumo de alimentos fonte, como o leite é um dos motivos para este achado.

Além disso, a baixa frequência deste nutriente nas dietas detox pode ter relação com as pequenas porcentagens de leguminosas nos cardápios.

A falta de zinco no organismo tem como consequência a diminuição do paladar,

desequilíbrio das funções cognitivas, podendo também gerar deficiências no sistema imune (Pedraza, Sales, 2017).

Os valores de ferro e cálcio foram insuficientes em todas as dietas analisadas. Isso acontece, possivelmente porque a apresentação de lácteos e leguminosas nas dietas é pouco recomendada, também devido aos baixos valores de calorias.

Esses minerais têm funções fundamentais no organismo e a deficiência pode levar a graves consequências.

O ferro está envolvido no transporte do oxigênio e o cálcio no metabolismo ósseo, entre outras diversas funções. São essenciais também em mulheres que se encontram na idade reprodutiva, as quais correspondem a faixa etária relacionada ao presente estudo (Santos, Santos, Carvalho, 2017).

As dietas de detoxificação tem alegação de eliminar as toxinas do corpo, promovendo assim emagrecimento.

No entanto, se conhece que este processo ocorre diariamente no organismo humano, sendo o fígado o principal órgão envolvido. O processo de detoxificação tem o objetivo de transformar substâncias lipossolúveis em hidrossolúveis, capazes de serem excretadas pela urina, eliminando assim substâncias estranhas ao corpo.

Ainda são escassas evidências que associem uma dieta com alegação detox ao aumento deste processo fisiológico.

Sabe-se, no entanto, que a menor exposição à toxinas ambientais pode ser favorável. Nesse sentido, o consumo de alimentos orgânicos pode ser uma estratégia.

No entanto, apenas 2 sites incluídos neste estudo estimularam essa prática. O maior consumo de frutas e verduras associados à dieta dietox também pode ser interessante para maior promoção de saúde, porém, a adequação de todos os micronutrientes é necessária. Assim, o acompanhamento do profissional nutricionista é imprescindível.

A adesão a dietas com alegação detox publicadas em sites não científicos não considera as individualidades.

A adesão por um período pode levar ao emagrecimento, principalmente pela restrição calórica imposta na dieta, no entanto, pode se estabelecer o efeito sanfona, onde há reganho do peso perdido (Stringhini, Costa e Silva, Oliveira, 2007).

Assim, essa estratégia de torna indesejável e frustrante para o indivíduo que deseja obter resultados (Leão e colaboradores, 2015).

O estudo apresenta como principal limitação a quantificação em gramas referente à quantidade dos alimentos presentes nos cardápios, em especial no caso de preparações que não apresentam receitas com valores específicos.

A fim de minimizar esse viés, a mesma receita foi aplicada para as preparações de todos os sites que era observada.

CONCLUSÃO

As dietas com alegação de detoxificação publicadas em sites não científicos não seguem a maioria das recomendações estabelecidas pelas DRIs.

A oferta de macronutrientes e micronutrientes é inadequada na maioria dos cardápios propostos pelos sites.

Assim, tornam-se opções inseguras para o emagrecimento saudável.

No entanto, mais estudos são necessários para avaliar o impacto dessas dietas na saúde.

REFERÊNCIAS

- 1-Allen, M.; Dickinson, K.M.; Prichard, I. Dirt in Clean Meal: A cross-sectional analysis of dietary intake, restriction of eating and opinions on clean meal among women. *Nutrients*. Vol. 10. Num. 9. 2018. p. 1266.
- 2-Castro, M.A; Baltar, V.T; Marchioni, D.M; Fisberg, R.M. Examining associations between dietary patterns and metabolic CVD risk factors: a novel use of structural equation modelling. *British Journal of Nutrition*. Vol. 15. Num. 9. 2016. p. 1586-97.
- 3-Dietary References Intake (DRIs). *Estimated Average Requirements*. 2010.
- 4-Organização Mundial da Saúde. OMS. Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916 Geneva. 2003.
- 5-Faria, L.N.; Souza, A.A. Análise nutricional quantitativa de uma dieta da proteína destinada a todos os públicos. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 12. Num. 2. 2017. p. 385-98.

6-Freire, A.C.A.; Araújo, L.B. Composição nutricional de dietas de detoxificação divulgadas em revistas e em mídia digital não científicas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Núm. 65. 2017. p. 536-43.

7-Gomes, G.R.; Caramaschi, S. Valorização de beleza e inteligência por adolescentes de diferentes classes sociais. *Psicologia Estudantil*. Vol. 12. Num. 2. 2007. p. 295-303.

8-Google. Facts about Google and Competition. 2017.

9-Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília. Ministério da Saúde. 2015.

10-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. 2011.

11-Klein, A.V.; Kiat, H. Detox diets for toxin elimination and weight management: A critical review of the evidence. *The British Dietetic Association*. Vol. 28. Num. 6. 2014. p. 674-86.

12-Leão, M.J.; Lisboa, L.C.V.; Pereira, M.A.; Lima, L.F.; Lacerda, K.C.; Elias, M.A.R.; Aguiar, A.S.; Luquetti, S.C.P.D. Estágios motivacionais para mudança de comportamento em indivíduos que iniciam tratamento para perda de peso. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 64. Num. 2. 2015. p.107-14.

13-Marangoni, J.S.; Maniglia, F.P. Análise da composição nutricional de dietas da moda publicadas em revistas femininas. *RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição*. Vol. 8. Num. 1. 2017. p. 31-6.

14-Melo, F.V.S.; Farias, S.A.; Kovacs, M.H. Estereótipos e estigmas de obesos em propagandas com apelos de humor. *Organizações & Sociedade*. Vol. 24. Num. 81. 2017. p. 305-24.

15-Pacheco, C.Q.; Oliveira, M.A.M.; Stracieri, A.P.M. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinada ao público feminino. *Rev Dig Nutricao - Nutr Gerai*s. Vol. 3. Num. 4. 2009. p. 346-61.

16-Pedraza, D.F.; Sales, M.C. Estudos realizados no Brasil sobre a deficiência e a suplementação de zinco: ênfase em crianças. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol.17. Num. 2. 2017. p. 233-49.

17-Perinazzo C.; Almeida, J.C. Composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas. *Rev. HCPA, Clinical & Biomedical Research*. Vol. 30. Num 3. 2010. p. 233-40.

18-Philippi, S.T.; Latterza, A.R.; Cruz, A.T.R.; Ribeiro, L.C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Revista de Nutrição*. Vol. 12. Num. 1. 1999. p. 65-80.

19-Pinheiro, A.B.V.; Lacerda E.M.A.; Benzecry, E.H.; Gomes, M.C.S.; Costa, V.M. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 2014.

20-Ribeiro, A.P.; Camargo, T.F.; Ravazzani, E. Dietas da moda e riscos nutricionais. *ANAIS DO XI EVINCI, Centro Universitário Autônomo do Brasil. UniBrasil*. Vol. 2 Num. 1. 2016.

21-Santos, C.I.; Costa, H.S.; Silva, A.M.; Valente, A; Albuquerque, G.T. Perspectiva do consumidor relativa aos efeitos na saúde associados ao consumo de sumos detox. *Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Portugal*. 2016.

22-Santos, D.A.; Santos, F.B.L.; Carvalho, L.M.F. Perfil nutricional e ingestão alimentar de cálcio e ferro por atletas adolescentes praticantes de badminton. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 11. Num. 63. 2017. P. 278-88.

23-Severo, J.S.; Morais, J.B.S.; Freitas, T.E.C.; Cruz, K.J.C.; Oliveira, A.R.S.; Poltronieri, F.; Marreiro, D.N. Aspectos Metabólicos e Nutricionais do Magnésio. *Revista Nutrição Clínica e Dietética Hospitalar*. Vol. 35. Num. 2. 2015. p. 67-74.

24-Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Vol. 100. Núm. 1. Supl. 3. 2013.

25-Steven, B.; Heymsfield, M.D.; Wadden, T.A. Mechanism, pathophysiology, and management of obesity. *The New England*

Journal of Medicine. Vol. 376. Num. 15. 2017. p. 1492.

26-Stringhini, M.L.F.; Costa e Silva, J.M.; Oliveira, F.G. Vantagens e desvantagens da dieta Atkins no tratamento da obesidade. *Salusvita*. Vol. 26. Num. 2. 2007. p. 257-68.

27-Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4ª edição revisada e

ampliada. Campinas. UNICAMP/NEPA. 2011. 161 p.

28-Vargas, A.J.; Pessoa, L.S.; Rosa, R.L. Jejum intermitente e dieta Low Carb na composição corporal e no comportamento alimentar de mulheres praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 72. 2018. p. 483-90.

Quadro complementar 1 - Receitas padrão desenvolvidas para sites que não apresentaram a descrição das preparações.

Receitas				
Prato fundo de Sopa legumes (450g)	Prato fundo de Sopa de abóbora (450g)	Prato raso de Sopa de cenoura (350g)	Prato raso de Sopa de inhame (350g)	Prato raso de Caldo verde (350g)
Cenoura (80g)	Cebola (100g)	Cenoura (160 g)	Inhame (160 g)	Folha couve (50 g)
Brócolis (50g)	Alho (30g)	Alho (30 g)	Cebola (80 g)	Cebola (60 g)
Abóbora (80g)	Abóbora cabotian (220g)	Cebola (60g)	Gengibre (10g)	Agrião (70g)
Cebola (50g)	Água (100 mL)	Água (100 ml)	Água (100 mL)	Rúcula (70 g)
Alho (20g)				Água (100 ml)
Couve-flor (70g)				
Água (100mL)				

E-mail dos autores:
 leticia.lagunaz@hotmail.com
 bbngehrke@ucs.br

Autor correspondente:
 Bruna Bellincanta Nicoletto.
 bbngehrke@ucs.br
 Universidade de Caxias do Sul.
 Rua Francisco Getúlio Vargas, 1130.
 Caxias do Sul, Brasil.
 CEP: 95070-560.

Recebido para publicação em 11/05/2021
 Aceito em 12/08/2021