

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

GABRIELLA BEATRIZ IRMÃO

**AS RECEITAS DIVULGADAS COMO “SAUDÁVEIS” EM SITE BRASILEIRO
ATENDEM AS RECOMENDAÇÕES NACIONAIS DE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL?**

FLORIANÓPOLIS

2020.

GABRIELLA BEATRIZ IRMÃO

**AS RECEITAS DIVULGADAS COMO “SAUDÁVEIS” EM SITE BRASILEIRO
ATENDEM AS RECOMENDAÇÕES NACIONAIS DE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL?**

Trabalho de Conclusão do Curso de graduação em
Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal de Santa Catarina como
requisito para obtenção do título de Nutricionista.

Orientadora: Prof^a Dr^a Giovanna Medeiros
Rataichesk Fiates.

FLORIANÓPOLIS

2020.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Irmão, Gabriella Beatriz

As receitas divulgadas como "saudáveis" em site brasileiro atendem as recomendações nacionais de alimentação saudável? / Gabriella Beatriz Irmão ; orientador, Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates, 2020.

18 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2020.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Alimentação saudável. 3. Alimentos ultraprocessados. 4. Internet. 5. Receitas. I. Medeiros Rataichesk Fiates, Giovanna . II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates, professora do Curso de Nutrição, lotada no Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da aluna Gabriella Beatriz Irmão, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 11 de dezembro de 2020.



Documento assinado digitalmente
Giovanna Medeiros Rataichesk Fiates
Data: 11/12/2020 15:20:58-0300
CPF: 711.718.199-00

Profa. Giovanna M. R. Fiates, Dra.
Orientadora do TCC

RESUMO

Objetivo: Este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade nutricional de receitas culinárias disponíveis nas seções denominadas “saudáveis” em *site* de compartilhamento de receitas.

Métodos: Estudo transversal no qual foi escolhido um *site* no qual as receitas eram enviadas de maneira colaborativa e que apresentou uma seção com termos relacionados à saúde. A coleta de dados ocorreu entre os meses de outubro de 2019 a março de 2020, as receitas foram salvas em *pdf* e transcritas para um banco de dados no *Microsoft Excel*® com as informações encontradas: *link* de acesso, tempo de preparo, número de curtidas, comentários, ano do membro, *tags*, nome da receita, ingredientes e modo de preparo. As informações encontradas foram analisadas baseadas nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira conforme o grau de processamento e presença de características recomendadas para uma alimentação saudável. Para análise de dados, foi empregado a estatística descritiva.

Resultados: Foram analisadas 816 receitas, a classificação revelou que 3948 alimentos (67%) pertenciam ao grupo in natura/minimamente processados, 1320 (22,5%) grupo dos óleos, gorduras, sal e açúcar, 323 (5,5%) aos ultraprocessados e 295 alimentos (5%) ao grupo dos processados. A ausência dos ingredientes das respectivas categorias: Integrais (57%), Frutas (64,6%), Verduras (51,7%) e Leguminosas (92,5%), foi em maioria nas receitas. Considerando as outras categorias: Gorduras, Molhos, Temperos, Açúcares e método de cocção, todas apresentaram resultados satisfatórios, como um menor índice do uso de temperos e molhos prontos, ausência do uso de açúcares, uso exclusivo de óleos vegetais e azeites no lugar de manteiga e/ou margarina e menor uso de fritura em imersão.

Conclusão: Os resultados encontrados indicam que o *site* e as receitas analisadas estão seguindo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira quanto ao consumo majoritário de alimentos in natura e minimamente processados, embora com baixa frequência de alimentos integrais, frutas, verduras e leguminosas nas preparações.

Palavras-chave: Alimentação saudável, alimentos ultraprocessados, receitas, dieta saudável, internet.

INTRODUÇÃO

A alimentação constitui um dos requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde por ser um fator determinante na prevenção de diversas doenças, especialmente as crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2014). Estudos demonstram que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados está relacionado diretamente com o aumento do peso corporal e com a obesidade (ASKARI et al., 2020), e que o aumento do consumo desses alimentos também aumentam os riscos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (SROUR et al., 2019).

Quanto ao consumo de alimentos ultraprocessados e o perfil nutricional da dieta no Brasil, um estudo confirmou que o perfil nutricional desfavorável dos alimentos ultraprocessados traz um impacto largamente negativo na qualidade da alimentação da população brasileira, em particular aumentando a densidade energética da dieta e os teores de açúcar, de gordura saturada e de gordura trans e, ainda, diminuindo os teores de fibras e de potássio (LOUZADA et al., 2015).

Segundo os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de análise de consumo alimentar pessoal no Brasil, em 2017-2018 os alimentos in natura ou minimamente processados, isto é, aqueles que, segundo o Guia alimentar para a população brasileira, constituem a base de uma alimentação saudável, representaram mais da metade das calorias consumidas, conforme a disponibilidade para consumo, pela população brasileira, somados aos ingredientes culinários processados, comumente utilizados em suas preparações, eles alcançam quase 70% do total calórico. Alimentos ultraprocessados, os quais, segundo o Guia alimentar para a população brasileira, deveriam ser evitados, somam cerca de um quinto das calorias consumidas. A maior participação de alimentos ultraprocessados, em relação ao total calórico, foi para adolescentes (26,7%), sendo intermediária entre adultos (19,5%) e menor entre idosos (15,1%). (BRASIL, 2020).

O conceito de alimentação saudável vem passando por transformações ao longo dos anos. O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), na sua primeira edição, trazia suas recomendações pautadas no consumo de grupos alimentares, ressaltando a importância da qualidade dos alimentos ingeridos em cada grupo alimentar e a restrição do consumo de alimentos com altos teores de gorduras trans, açúcar e sal (BRASIL, 2006). Já a edição mais

recente do GAPB pauta suas orientações no grau de processamento ao qual os alimentos são submetidos – aqueles que passam por diversas etapas e técnicas de processamento e contêm muitos ingredientes, como sal, açúcar, gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial, são denominados de ultraprocessados. O GAPB recomenda que o consumo de alimentos industrializados ultraprocessados seja evitado e que os alimentos in natura (IN) ou minimamente processados (MN) componham a base da alimentação da população, a fim de que consigam além de basear a alimentação nos alimentos IN/MN, fazer também o uso em preparações culinárias (BRASIL, 2014).

Autores reconhecem, entretanto, que o desenvolvimento das habilidades necessárias para preparar alimentos em casa está passando por um processo chamado de transição culinária (LANG; CARAHER, 2001), com o enfraquecimento do processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações (BRASIL, 2014). Assim, o próprio GAPB recomenda que os indivíduos desenvolvam habilidades culinárias a partir de livros, cursos e do uso da internet (BRASIL, 2014).

A internet é uma importante plataforma de acesso à informação no Brasil. Mais da metade da população brasileira acima de 10 anos de idade (67%) tem acesso à internet. Para indivíduos com idade entre 15 a 24 anos o acesso é ainda maior (88%) (INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION, 2018). Dentre os diversos usos da internet, esta tem apresentado um papel de agente de socialização culinária¹ para os indivíduos. Pesquisas mostram que adultos utilizam a internet para aprender a cozinhar (sites, aplicativos e redes sociais) (GARCÍA-GONZÁLEZ et al., 2018; LAVELLE et al., 2016; ¹WORSLEY et al., 2014), aprender sobre alimentos e encontrar receitas (ENGLER-STRINGER, 2010).

O “saudável” tem sido frequentemente utilizado como estratégia de marketing em relação à alimentação (BUUL; BROUNS, 2015). Estudos sobre qualidade nutricional de receitas compartilhadas na internet são escassos e recentes, e mostram que em sua maioria as receitas não têm características saudáveis quando comparadas com recomendações para

¹ Socialização é um processo dinâmico ao longo da vida pelo qual indivíduos aprendem novos papéis em uma determinada sociedade. Permeia a aquisição de normas e valores, e influencia as atitudes do indivíduo. Ocorre pela ação de agentes diversos como família, parceiros, amigos e mídia (GOSLIN, 1969; PUTNEY; BENGTSON, 2002; MOORE; WILKIE; LUTZ, 2002).

alimentação saudável (TRATTNER; ELSWEILER; HOWARD, 2017), inclusive aquelas que usam um apelo “saudável” em suas descrições (DICKINSON; WATSON; PRICHARD, 2018; SANTOS et al., 2017). O único estudo brasileiro identificado avaliou receitas de sites e blogs direcionadas para o público pré-escolar, o que demonstra existir uma lacuna científica sobre o tema.

Deste modo, o presente estudo buscou avaliar a qualidade nutricional de receitas culinárias disponíveis nas seções denominadas “saudáveis” em *site* de compartilhamento de receitas de acordo com as recomendações nacionais para alimentação saudável.

MÉTODOS

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo foi observacional do tipo transversal, descritivo e analítico (BONITA; BEAGLEHOLE; KJELLSTRÖM, 2010).

SELEÇÃO DO *SITE*

Para a seleção do *site* para análise das receitas, foi realizada uma pesquisa avançada na página de buscas mais acessada no Brasil segundo ranking da Amazon®, a google.com.br (Google LLC) (ALEXA, 2019). Utilizou-se o termo “Receitas” em uma aba anônima na qual foram aplicados os filtros de idioma (português), país (Brasil) e por ordem de relevância, ainda, para a seleção do *site* foram observados por três pesquisadoras os 50 primeiros resultados e se atendiam os critérios abaixo:

1. Existência de seções de receitas denominadas com termos que remetem a saúde;
2. Rede colaborativa, ou seja, os usuários criam conteúdo (receitas) com base em suas próprias experiências pessoais;
3. O maior tempo de existência do *site* foi utilizado como critério final de escolha entre as páginas identificadas.

IDENTIFICAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DAS RECEITAS SELECIONADAS

As receitas foram selecionadas no *site* a partir da seção descrita como “saudável” e salvas em *pdf* entre outubro de 2019 a março de 2020. Todas as receitas encontradas foram transcritas para um banco de dados no Excel com as seguintes informações: *link* da receita, tempo de preparo, número de curtidas, número de comentários, ano de postagem, *tags* (vegetariana, receita de micro-ondas, entre outras) com objetivo de caracterização das receitas, além do nome, ingredientes e modo de preparo.

Para análise de dados, os ingredientes foram classificados com base no grau de processamento, conforme definido pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, em: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014) e também óleos, gorduras, sal e açúcares. Foram observados também a presença das características recomendadas para a alimentação saudável propostas na edição 2014 do guia e na edição anterior (2006), conforme apresentado no Quadro 1.

Quadro 1- Critérios de avaliação das receitas segundo recomendações para alimentação saudável propostas nas duas edições do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Categoria	Critério	Contemplada	
		Sim	Não
Alimentos com elevado teor de amido	Presença de cereais, pães e massas integrais ^{1,2}	X	
Frutas, legumes, verduras e leguminosas	Presença de legumes e verduras ^{1,2}	X	
	Presença de leguminosas ^{1,2}	X	
	Presença de frutas frescas ou secas ^{1,2}	X	

Carnes e ovos	Presença exclusiva ou parcial de cortes magros de carne ou aves ou pescados ou ovos ^{1,2}	X	
Leite e derivados	Presença exclusiva ou parcial de laticínios desnatados ou semidesnatados/ baixo teor de gordura ^{1,2}	X	
Gorduras	Uso exclusivo de óleos vegetais e azeites no lugar de manteiga e margarina ¹	X	
Molhos	Presença de molho com tomate e ervas em detrimento de molho branco, com maionese ou queijo ¹	X	
Temperos	Presença exclusiva de azeite, limão e ervas frescas ou secas ^{1,2}	X	
Açúcares	Presença de alimentos processados com alta concentração de açúcar ¹		X
Método de cocção	Uso de vapor, cocção em água sem ou com pouca quantidade de gordura, ensopar, assar, grelhar, refogar, saltear e fritura ^{1,2}		X

Fonte: adaptado de Camargo (2018). Com base nas recomendações do GAPB (1 BRASIL, 2006a; 2BRASIL, 2014). NA – Não se aplica. Caixas marcadas com “X” indicam critérios que estão de acordo com as recomendações para alimentação saudável. Legumes, verduras e leguminosas em conserva não são contabilizados na categoria de “Frutas, legumes, verduras e leguminosas” uma vez que o incentivo ao consumo destes alimentos se dá principalmente na forma in natura (BRASIL, 2006a, 2014).

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Estatística descritiva foi empregada para apresentar os dados por meio de frequência absoluta e relativa. Para análise dos dados foi utilizado o programa *Microsoft Excel*®.

RESULTADOS

Foram coletadas e analisadas 816 receitas na aba “saudável” do *site* selecionado, resultando na classificação por grau de processamento de 5886 alimentos (ingredientes) ao total. A classificação revelou que 3948 alimentos (67%) pertenciam ao grupo in natura/minimamente processados (leguminosas, frutas e verduras), 1320 (22,5%) grupo dos óleos, gorduras, sal e açúcar, 323 (5,5%) aos ultraprocessados (temperos prontos, suplementos alimentares, sucos industrializados, sorvetes, chocolates e entre outros) e 295 alimentos (5%) ao grupo dos processado (queijos, iogurtes...).

Na tabela abaixo as receitas foram analisadas quanto a presença ou ausência de alimentos das respectivas categorias.

Tabela 2. Classificação de presença/ausência das categorias para uma alimentação saudável.

Categoria	Ausência	Presença
Integrais	57%	33%
Verduras	52%	48%
Leguminosas	92,5%	7,5%
Frutas	64,6%	35,4%

Quanto à presença exclusiva de cortes magros e/ou ovos, 89,6% das das receitas apresentaram ingredientes nessa categoria e apenas 4,2% tinham em sua composição exclusivamente cortes com alto teor de gordura.

Ao observar a presença de leites e derivados, 51% dos ingredientes eram exclusivos de alto teor de gordura e 23% categorizados como baixo teor. No entanto, houve um alto índice de falta de informações nessa categoria, pois em cerca de 21% das receitas analisadas não estava especificado se o ingrediente “leite” deveria ser desnatado ou integral.

Durante a coleta, ainda foi observado que o termo “fit” foi o que mais apareceu anexo ao título das receitas, sendo que 128 delas utilizaram esse termo adicional para caracterizar.

Na tabela abaixo, as preparações foram analisadas conforme os respectivos critérios.

Tabela 3. Porcentagem dos resultados encontrados conforme os critérios para uma alimentação saudável.

CATEGORIA	CRITÉRIO	Número de alimentos	%
Gorduras	Uso exclusivo de óleos vegetais e azeites no lugar de manteiga e margarina	309	76%
	Uso misto de óleos vegetais, azeites, manteiga e margarina	8	2%
	Uso exclusivo de manteiga e margarina	88	22%
	Não identificável	3	0.74%
Molhos	Presença de molho com tomate e ervas em detrimento de molho branco, com maionese ou queijo	29	72,5%
	Presença mista de molho com tomate e ervas e molho branco, com maionese ou queijo	0	0,00%
	Presença exclusiva de molho branco, com maionese ou queijo	10	25%
	Não identificável	1	2,5%
Temperos	Presença exclusiva de azeite, limão e ervas frescas ou secas	366	81%
	Presença mista de azeite, limão e ervas frescas ou secas e temperos, molhos e caldos prontos	68	15%

	Presença exclusiva de temperos, molhos e caldos prontos	15	3%
	Não identificável	1	0,2%
Açúcares	Presença de alimentos processados com alta concentração de açúcar	267	33%
	Ausência de alimentos processados com alta concentração de açúcar	549	67%
Método de cocção	Uso de vapor, cocção em água sem ou com pouca quantidade de gordura, ensopar, assar, grelhar, refogar, saltear	698	99%
	Uso de vapor, cocção em água sem ou com pouca quantidade de gordura, ensopar, assar, grelhar, refogar, saltear e fritura	7	0.1%

DISCUSSÃO

Este estudo avaliou a qualidade das receitas compartilhadas em um site colaborativo e segundo os resultados encontrados, o uso de alimentos ultraprocessados foi inferior quando comparado aos alimentos In natura/ Minimamente processados, estando de acordo com a recomendação do GAPB (BRASIL, 2014). No entanto, quando observamos no Tabela 2 quanto à presença ou ausência de alimentos integrais, verduras, leguminosas e frutas (CAMARGO, 2018), verificamos que os critérios para uma alimentação saudável segundo o recomendado pelos Guias 2006 / 2014 não estavam adequados, devido à baixa frequência de frutas, verduras, ingredientes integrais e leguminosas nas receitas.

Considerando as outras categorias: Gorduras, Molhos, Temperos, Açúcares e método de cocção, todas apresentaram resultados satisfatórios, como um menor índice do uso de temperos e molhos prontos, ausência do uso de açúcares, uso exclusivo de óleos vegetais e

azeites no lugar de manteiga e margarina e menor uso de fritura em imersão.

Observou-se também durante a coleta que o termo “*fit*” foi o mais utilizado no título das receitas, sendo como um termo adicional para categorizar a informação compartilhada. Termos como “saudável”, “sem glúten”, “sem lactose” e “sem açúcar” como informação adicional ao título da receita, também foram observados, mostrando que existe uma variedade de percepções para aquilo que os indivíduos relacionam com a alimentação saudável.

Segundo uma declaração de posicionamento da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN) sobre dieta sem glúten publicada recentemente, ‘não há evidência suficiente para assumir que os indivíduos saudáveis experimentariam quaisquer benefícios do consumo de uma dieta sem glúten’ (Pantaleão et al, 2016).

Destaca-se que a utilização do termo “saudável” tem sido uma estratégia de *Marketing* em relação à alimentação (BUUL; BROUNS, 2015) e esta foi percebida durante a tabulação dos dados, pois as receitas que continham esse termo em questão estavam como patrocinadas pela página para um alcance maior de público.

CONCLUSÕES

Os resultados encontrados indicam que o *site* e as receitas analisadas estão seguindo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira quanto ao consumo majoritário de alimentos in natura e minimamente processados, embora com baixa frequência de alimentos integrais, frutas, verduras e leguminosas nas preparações.

Destaca-se a importância de analisar em outras plataformas as informações que são compartilhadas sobre alimentação saudável e se as mesmas são compatíveis com as recomendações brasileiras.

7. REFERÊNCIAS

ASKARI, Mohammadreza; HESHMATI, Javad; SHAHINFAR, Hossein; TRIPATHI, Nishant; DANESHZAD, Elnaz. Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **International Journal Of Obesity**, [S.L.], v. 44, n. 10, p. 2080-2091, 14 ago. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/s41366-020-00650-z>.

BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R.; KJELLSTRÖM, T. **Epidemiologia básica**. 2 ed. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data: s/l, 2006. 212 p.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Ministério da Economia. **Pesquisa de orçamentos familiares: análise de consumo pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: Coordenação de Trabalho e Rendimento, 2020. 120 p. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html?edicao=28523&t=publicacoes>. Acesso em: 04 nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. 1 ed.**, Brasília: Ministério da Saúde, 2006a. 210 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed.**, Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 151 p.

BUUL, V. J. VAN; BROUNS, F. J. P. H. Nutrition and Health Claims as Marketing Tools. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 55, n. 11, p. 1552–1560, 19 set. 2015.

CAMARGO, A.M. **Caracterização de refeições planejadas por indivíduos adultos**

durante simulação de compra em supermercado e dos fatores envolvidos no seu planejamento. 2018. 137 p. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Programa de PósGraduação em Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

DICKINSON, K. M.; WATSON, M. S.; PRICHARD, I. **Are Clean Eating Blogs a Source of Healthy Recipes? A Comparative Study of the Nutrient Composition of Foods with and without Clean Eating Claims.** *Nutrients*, v. 10, n. 10, p. 1440, out. 2018.

ENGLER-STRINGER, R. **The domestic foodscapes of young low-income women in Montreal: cooking practices in the context of an increasingly processed food supply.** *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, v. 37, n. 2, p. 211–226, abr. 2010.

GARCÍA-GONZÁLEZ, Á. et al. **Identifying Factors Related to Food Agency: Cooking Habits in the Spanish Adult Population—A Cross-Sectional Study.** *Nutrients*, v. 10, n. 2, p. 217, fev. 2018.

GOOGLE. Como funciona a pesquisa. **Como funcionam os algoritmos da Pesquisa**, 2019. Disponível em: <<https://www.google.com/search/howsearchworks/algorithms/>>.

GOSLIN, D. A. **Handbook of socialization theory and research.** Chicago: Rand McNally, 1969. <<https://www.alexa.com/topsites/countries/BR>>.

INTERNATIONAL TELECOMMUNICATION UNION. **World Telecommunication Indicators Database online**, 2018. Disponível em: <<https://www.itu.int/pub/D-INDWTID.OL-2018>>.

LANG, T.; CARAHER, M. **Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture.** *Journal of the HEIA*, v. 8, n. 2, p. 2–14, 2001.

LAVELLE, F. et al. **Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 13, p. 119, 2016.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al . Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 49, 38, 2015 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102015000100227&lng=en&nrm=iso>. access on 10 Dec. 2020. Epub July 10, 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132>.

PANTALEÃO, Lucas Carminatti; ROGERO, Marcelo Macedo; AMANCIO, Olga Maria Silverio. **Brazilian Society for Food and Nutrition position statement: gluten-free diet.** Nutrire, São Paulo, Springer Nature, v. 41, n. 1, p. art. 4 [4], 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1186/s41110-016-0005-y> > DOI: 10.1186/s41110-016-0005-y.

PUTNEY, N. M.; BENGTON, V. **Socialization and the family revisited.** Advances in Life Course Research, v. 7, p. 165–194, 1 jan. 2002.

MOORE, E. S.; WILKIE, W. L.; LUTZ, R. J. **Passing the Torch: Intergenerational Influences as a Source of Brand Equity.** Journal of Marketing, v. 66, n. 2, p. 17–37, 1 abr. 2002.

SANTOS, V. F. A. et al. **Nutritional quality of snacks for preschoolers recommended on the internet.** Journal of Human Growth and Development, v. 27, n. 1, p. 64–70, 13 abr. 2017a.

SANTOS, V. F. A. et al. **Nutritional quality of snacks for preschoolers recommended on the internet.** Journal of Human Growth and Development, v. 27, n. 1, p. 64–70, 13 abr. 2017b.

SROUR, Bernard; FEZEU, Léopold K; KESSE-GUYOT, Emmanuelle; ALLÈS, Benjamin;

MÉJEAN, Caroline; ANDRIANASOLO, Roland M; CHAZELAS, Eloi; DESCHASAUX, Mélanie; HERCBERG, Serge; GALAN, Pilar. **Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study** (nutrinet-santé). *Bmj*, [S.L.], p. 1-14, 29 maio 2019. *BMJ*. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.11451>.

TRATTNER, C.; ELSWEILER, D.; HOWARD, S. **Estimating the Healthiness of Internet Recipes: A Cross-sectional Study**. *Frontiers in Public Health*, v. 5, 2017.

weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, v. 18, n. 8, p. 1397–1406, jun. 2015.

WORSLEY, A. et al. **Consumers' interest in learning about cooking: the influence of age, gender and education**. *International Journal of Consumer Studies*, v. 38, n. 3, p. 258–264, 2014.