SEPTIEMBRE 2026

EDICIÓN N.º 02 · ARGENTINA

NUTRICEL

La vida sin gluten, mes a mes

El menú de todos los días

Comer sin gluten,
con tiempo para vivir.



ORGANIZACIÓN

Tres bases para resolver la semana

NUTRICIÓN

Más variedad en cada comida

RECETA

Hamburguesitas de lentejas

EDITORIAL Y SUMARIO

Lo que comemos entre semana

Ideas que se adaptan a los horarios, al presupuesto y a las ganas de cocinar.

UNA MESA POSIBLE

Hay días en los que cocinar resulta sencillo y otros en los que cuesta decidir qué preparar. En la vida sin gluten, esa rutina incluye comprobar los ingredientes y cuidar cómo se elaboran las comidas.

Después de los primeros pasos que recorrimos en agosto, septiembre se detiene en lo cotidiano: organizar algunas bases, ampliar el repertorio y tener alternativas para los días con poco tiempo.

No hace falta completar un menú perfecto. Una pequeña decisión —cocinar lentejas, lavar verduras o congelar una porción— puede hacer más fácil la próxima comida.

NUTRICEL

Revista digital de celiaquía
y vida sin gluten

EN ESTE NÚMERO

03 Organizar sin complicarse

04 Tres bases, varias comidas

05 Comprar con criterio

06 Desayunos y meriendas

07 Legumbres en la mesa

08 Proteínas y variedad

09 Sumar fibra

10 Nutrientes para revisar

11 Leer los envases

12 Conservar con seguridad

13 La receta del mes

15 Comidas en pocos minutos

16 Marcas y comunidad

17 Una lista para la semana

18 Fuentes y documentación

Índice interactivo: tocá cada sección para ir directamente a la página.

NOTA DE TAPA

La semana empieza antes de abrir la heladera

Planificar un poco ayuda a tener alternativas, sin cocinar siete platos distintos el domingo.

La pregunta más útil suele ser sencilla: ¿qué comidas puedo resolver con lo que ya tengo? Antes de comprar, mirá la agenda y elegí unas pocas preparaciones que puedan combinarse de distintas maneras.

01

Mirar la semana real

Contá cuántas comidas vas a hacer en casa y cuáles necesitás llevar. Tené en cuenta los días largos, los cambios de horario y las personas que se sientan a la mesa.

02

Elegir bases que se puedan combinar

Lentejas cocidas, verduras asadas o arroz pueden participar en más de un plato. Separá las porciones y decidí desde el principio cuáles refrigerar y cuáles congelar.

03

Dejar espacio para cambiar de idea

Reservá alguna comida para aprovechar una porción bien conservada o preparar algo diferente. La organización tiene que ayudarte, no agregar otra obligación.

PARA EMPEZAR

Elegí **dos preparaciones** y anotá **tres comidas** que podrías armar con ellas. La página siguiente propone un ejemplo.

Fuentes: [11], [12], [13], [14]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

COCINA Y ORGANIZACIÓN

Tres bases, varias comidas

Tres preparaciones que podés aprovechar de distintas maneras.

BASE	CÓMO USARLA	OTRA IDEA
Lentejas cocidas	Ensalada con tomate, zanahoria y limón.	Hamburguesitas de las páginas 13–14.
Verduras asadas	Calabaza, zanahoria y cebolla junto a un huevo bien cocido.	Guarnición o relleno de tortilla.
Arroz integral	Con verduras y una fuente de proteína, como pollo o legumbres.	Una porción para congelar pronto.

Cociná la cantidad que puedas conservar de forma segura. Las verduras frescas, una salsa simple o un condimento distinto permiten cambiar el plato sin empezar desde cero.

EL ARROZ TIENE SU PROPIO PLAZO

Enfrialo rápido, idealmente dentro de una hora, y guardalo refrigerado por no más de 24 horas. Si no lo vas a usar en ese plazo, congelalo pronto. Consultá la página 12.

Fuentes: [11], [13]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

COMPRAS

Comprar para cocinar

Una lista corta, pensada a partir de lo que ya hay en casa, puede evitar compras repetidas.

01

Revisá antes de salir

Mirá la heladera, el freezer y la alacena. Elegí qué usar primero según el estado, el vencimiento y las instrucciones de conservación. Después anotá lo que falta.

02

Armá una lista por ingredientes

Incluí frutas y verduras, una o dos fuentes de proteína y las bases que uses habitualmente. Un ingrediente con varios usos da más margen que una compra para una sola receta.

03

Comprobá cada producto envasado

Verificá el símbolo oficial y su estado vigente en el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten de ANMAT. La aptitud de un producto no se extiende a toda la marca.

AL COMPRAR

Evitá los productos secos sueltos o a granel, como harinas, legumbres y semillas, cuya aptitud y manipulación no puedas comprobar.

AL COCINAR

Usá superficies y utensilios limpios. Separá los alimentos sin gluten de harinas y migas; no compartas agua ni aceite de cocción con preparaciones con gluten.

Fuentes: [1], [2], [17]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Más opciones para empezar el día

El desayuno puede variar según el apetito, los horarios, los gustos y las necesidades de cada persona.

Fruta, yogur, huevo, pan apto o frutos secos pueden aparecer de distintas formas. Estas combinaciones amplían las ideas disponibles; no son porciones obligatorias ni un plan individual.

Yogur + fruta

Yogur de aptitud comprobada, banana o fruta de estación y semillas aptas.

Tostada + algo fresco

Pan sin gluten con queso fresco o palta y tomate. Usá una tostadora exclusiva o un método sin contacto con migas.

Huevo + vegetales

Huevo bien cocido con tomate y una tostada apta o una papa cocida.

Una merienda sencilla

Fruta, leche o una bebida vegetal elegida según su composición, y frutos secos aptos.

SI ELEGÍS UNA BEBIDA VEGETAL

No todas aportan lo mismo que la leche. Mirá especialmente las proteínas y si tiene calcio y vitamina D agregados. Verificá también su aptitud libre de gluten.

Fuentes: [1], [2], [9]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

NUTRICIÓN

Las legumbres merecen más lugar

Lentejas, garbanzos y porotos suman proteínas vegetales, fibra y variedad a las comidas.

Por Lic. Bárbara M. Roggeroni · Nutricionista · MN 9179

Pueden salir del guiso y aparecer en ensaladas, salteados, pastas para untar o preparaciones al horno. Cocinar una cantidad que puedas guardar bien facilita incluirlas durante la semana.

La compra también cuenta

Elegí legumbres envasadas de aptitud comprobada, secas o en conserva. Que sean naturalmente libres de gluten no descarta el contacto con otros granos durante el procesamiento.

REVISAR NO REEMPLAZA VERIFICAR

Seleccionar los granos, retirar impurezas o enjuagarlos no confirma que el producto sea apto para celiaquía. Comprobá el envase y el listado oficial antes de prepararlo.

Cocinarlas hasta que estén tiernas

Seguí las indicaciones de remojo y cocción del producto. Si usás conservas aptas, pueden simplificar la preparación. Empezá con cantidades pequeñas si no las comés habitualmente y aumentá de forma gradual.

Sumar algo fresco

El tomate, el morrón o el limón aportan vitamina C, que favorece la absorción del hierro de origen vegetal. Una ensalada de lentejas es una manera sencilla de reunirlos.

Fuentes: [1], [2], [4], [10]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

NUTRICIÓN

Proteínas: la variedad también cuenta

El aporte necesario cambia según la persona. No hace falta buscar un único alimento protagonista.

Por Lic. Bárbara M. Roggeroni · Nutricionista · MN 9179

Huevos, carnes frescas, pescado, lácteos, legumbres y productos de soja aptos pueden contribuir al aporte proteico. Las cantidades se ajustan según la edad, la actividad, el estado de salud y otras condiciones individuales.

01

En un plato habitual

Pensá qué fuente de proteína acompaña a los vegetales y a la base de la comida: por ejemplo, huevo con papa y ensalada, o lentejas con arroz y verduras.

02

En una alimentación vegetal

La variedad y una cantidad suficiente de alimentos ayudan a cubrir las necesidades. Si excluís grupos completos, conviene revisar el conjunto de la alimentación con un profesional.

03

Sin suplementos por rutina

Los polvos proteicos no son necesarios para todas las personas. Su utilidad depende de la evaluación individual y no reemplaza una alimentación bien organizada.

UNA PREGUNTA PARA LA SEMANA

¿Estoy alternando mis fuentes de proteína o recurro siempre a la misma opción?

Fuentes: [1], [3]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

NUTRICIÓN

La fibra también se puede planificar

Una alimentación sin gluten puede incluir fibra todos los días. El aporte depende de las elecciones, no solo de la ausencia de gluten.

Por Lic. Bárbara M. Roggeroni · Nutricionista · MN 9179

Las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos y las semillas aptas amplían las fuentes de fibra. Entre los granos, podés alternar arroz integral y quinoa de aptitud comprobada.

Sumar una fruta

Entera, cuando sea posible, en una comida o entre comidas según tu rutina.

Incluir legumbres

En una ensalada, un salteado o una preparación casera, además de los guisos.

Mirar los panificados

Compará la fibra declarada entre productos similares y por la misma cantidad.

Hacer cambios graduales

Si consumís poca fibra, aumentala de a poco y acompañá con agua según tus necesidades.

La polenta puede formar parte de las comidas, pero no todas las harinas de maíz ni todas las premezclas aportan mucha fibra. Revisá la composición del producto.

Si hay dolor, diarrea, estreñimiento persistente o mala tolerancia, consultá para adaptar los cambios.

Fuentes: [1], [3], [10]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

NUTRICIÓN

Nutrientes para mirar con más atención

La celiaquía puede acompañarse de deficiencias nutricionales. Los controles y los suplementos se deciden caso por caso.

Por Lic. Bárbara M. Roggeroni · Nutricionista · MN 9179

Hierro

Las carnes y las legumbres son algunas de sus fuentes. El hierro vegetal se absorbe mejor al acompañarlo con vitamina C. Si hay anemia, hace falta evaluar la causa y el tratamiento; no alcanza con cambiar un alimento.

Calcio y vitamina D

Los lácteos aportan calcio; algunas bebidas vegetales lo incorporan por fortificación. Revisá la etiqueta. La vitamina D tiene pocas fuentes alimentarias naturales, como algunos pescados grasos; el aporte de los productos fortificados varía.

Vitamina B12

Está naturalmente en alimentos de origen animal. Los vegetales solo la aportan si están fortificados. Si seguís una alimentación vegana, necesitás planificar una fuente fiable de B12 y acordar la suplementación con un profesional.

Folato

Legumbres y verduras de hoja verde pueden aportar folato. La variedad alimentaria ayuda, pero no sustituye una indicación específica de ácido fólico cuando corresponde.

EL SEGUIMIENTO ES INDIVIDUAL

No todas las personas necesitan los mismos análisis ni suplementos. Llevá a la consulta tus estudios, síntomas, restricciones y dudas sobre lo que estás comiendo.

Fuentes: [3], [4], [5], [6], [7], [8]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

ENVASADOS

Dos preguntas frente al envase

Comprobar la aptitud para celiaquía y comparar la composición nutricional son pasos diferentes.

01

¿Este producto es apto?

Buscá el símbolo oficial y verificá que el producto exacto figure vigente en el listado de ANMAT. Compará marca, denominación y registro cuando esté disponible. Si no aparece tras agotar la búsqueda, evitá consumirlo y consultá.

Abrir el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten

02

¿Cómo se integra en mi alimentación?

Compará alimentos de la misma categoría y por igual cantidad, idealmente 100 g o 100 ml. Si los envases declaran porciones distintas, no compares esos valores directamente. Después considerá la porción que consumís.

QUÉ MIRAR

La fibra, las proteínas, el sodio, los azúcares, las grasas y la lista de ingredientes ayudan a entender el producto. «Sin gluten» no significa automáticamente bajo en azúcar o sodio, ni alto en fibra.

A la fecha de revisión, conviven el símbolo anterior «Sin TACC» y el nuevo «Sin Gluten». ANMAT informa un plazo de adecuación de los rótulos hasta el **2 de diciembre de 2026**.

Volvé a verificar la aptitud con cierta frecuencia y cuando cambien la fórmula o la presentación.

Fuentes: [2], [3], [9]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

CONSERVACIÓN

Cocinar hoy, comer después

La organización también incluye enfriar, guardar y recalentar las preparaciones de forma segura.

4 °C o menos

Heladera. Un termómetro ayuda a comprobar la temperatura.

2 horas

Máximo fuera del frío; solo 1 hora si el ambiente supera 32 °C.

Porciones pequeñas, frío pronto

Dividí la comida en recipientes poco profundos y refrigerala cuanto antes. No hace falta esperar a que una olla grande se enfríe sobre la mesada. Protegé las preparaciones de derrames y alimentos crudos.

Para los próximos días

Como pauta doméstica prudente, consumí las sobras dentro de 48 horas o congelalas pronto. Respetá plazos más cortos del producto. Identificá el contenido y la fecha; descongelá en la heladera o en microondas si vas a usarlo enseguida.

CON EL ARROZ, UN CUIDADO EXTRA

Enfrialo rápido, idealmente dentro de una hora. Consumilo en las siguientes **24 horas** si estuvo refrigerado, o congelalo pronto. Recalentalo una sola vez, bien caliente en todo el centro. Una conservación inadecuada puede permitir que se formen toxinas: recalentar no la corrige.

Al recalentar sobras, procurá que el centro llegue a **74 °C**. Remové las preparaciones en microondas para distribuir el calor. Si se perdió la cadena de frío, no uses el olor o el aspecto como única prueba de seguridad.

Fuentes: [11], [12], [13], [14]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

LA RECETA DEL MES

Hamburguesitas de lentejas y zanahoria

Una preparación al horno para servir con ensalada, verduras o un puré.



Imagen ilustrativa de una presentación posible.

RINDE 8 UNIDADES PEQUEÑAS

HORNO: 200 °C

Ingredientes

- 400 g de lentejas cocidas y bien escurridas
- 1 zanahoria mediana, rallada fina
- 1 cebolla pequeña, previamente cocida
- 1 huevo
- 3–4 cucharadas de harina de maíz fina apta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil, sal y pimienta a gusto

ANTES DE EMPEZAR

Verificá la aptitud de los ingredientes envasados. Usá una placa y utensilios limpios, sin contacto con gluten.

Preparación paso a paso →

Fuentes: [1], [2], [17]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

LA RECETA · PASO A PASO

Mezclar, formar y llevar al horno

Los tiempos son orientativos: cambian según el tamaño de las hamburguesitas y el horno.

1

Prepará la base

Pisá las lentejas con un tenedor; dejá algunas enteras para dar textura. Sumá la zanahoria rallada, la cebolla cocida, el huevo, el perejil y los condimentos.

2

Ajustá la humedad

Agregá la harina de maíz de a poco, hasta lograr una mezcla que puedas moldear. Si hace falta, dejala reposar unos minutos en la heladera. No pruebes la mezcla cruda.

3

Dales forma

Armá ocho discos pequeños, de grosor parejo, y acomodalos sobre una placa apenas aceitada. Evitá hacerlos muy gruesos para que se cocinen en el centro.

4

Cociná y serví

Horneá a 200 °C durante unos 20–25 minutos y dales vuelta con cuidado a mitad de cocción. El centro debe quedar firme y el huevo completamente cocido. Servilas calientes.

TRES FORMAS DE ACOMPAÑARLAS

Frescas

Ensalada de tomate, hojas y zanahoria.

Tibias

Puré de calabaza y verduras asadas.

Con salsa

Yogur natural apto, limón y hierbas.

Guardá las porciones sobrantes con las pautas de la página 12. La salsa con yogur requiere refrigeración.

Fuentes: [11], [12], [14]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

SOLUCIONES COTIDIANAS

Cuando hay poco tiempo

Tres ideas para armar en pocos minutos, si las bases ya están cocidas y conservadas correctamente.

01

Arroz, verduras y huevo

Recalentá una porción de arroz dentro de su plazo de conservación y verduras cocidas. Sumá un huevo recién cocinado, con clara y yema firmes, y terminá con hierbas.

02

Lentejas, tomate y queso

Combiná lentejas cocidas bien refrigeradas o de una conserva apta, tomate recién lavado y queso de aptitud comprobada. Condimentá al servir.

03

Polenta con vegetales

Prepará una polenta rápida apta según el envase y acompañala con verduras ya cocidas. Podés agregar porotos o queso apto, según tus preferencias.

QUÉ SIGNIFICA «RÁPIDO»

El tiempo se refiere al armado de la comida. Cocinar las legumbres, asar las verduras o preparar arroz desde cero requiere más tiempo.

Una porción congelada y bien identificada también es una alternativa para los días largos. Planificar incluye prever cuándo no vas a tener ganas de cocinar.

Fuentes: [1], [11], [12], [13]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

MARCAS Y COMUNIDAD

Para seguir explorando

Una propuesta comercial y un espacio para encontrar actividades vinculadas con la vida sin gluten.

SELECCIÓN EDITORIAL NO PATROCINADA · ARGENTINA

La Delfina

Su catálogo oficial reúne panificados, pizzas, tartas, empanadas, productos dulces y comidas congeladas. Podés consultar allí las variedades y los puntos de venta disponibles.

Ver el catálogo de La Delfina

Antes de comprar, verificá el producto específico en el listado de ANMAT y seguí sus indicaciones de conservación. La mención de una marca no certifica toda su oferta.

NUTRICEL · AGENDA FEDERAL

Encontrarnos también forma parte del cuidado

La Agenda Federal de NUTRICEL reúne ferias, talleres, encuentros y otras actividades vinculadas con celiaquía y vida sin gluten, organizadas por provincia.

Entrar a NUTRICEL y consultar la Agenda Federal

ANTES DE IR

Confirmá con la organización la fecha, el lugar, la inscripción y las condiciones del evento. Participar en una feria no acredita por sí solo la aptitud de todos los alimentos que se ofrecen.

Fuentes: [2], [15], [16]. Referencias y enlaces en las páginas 18–19.

PARA GUARDAR

Una lista breve para la semana

Elegí lo que te resulte útil. Dejá espacio para ajustar el plan sobre la marcha.

- [ ] Revisé lo que hay y qué conviene usar primero.
- [ ] Elegí dos bases que pueda combinar.
- [ ] Sumé frutas, verduras y distintas fuentes de proteína.
- [ ] Comprobé la aptitud de los ingredientes envasados.
- [ ] Decidí qué refrigerar y qué congelar.
- [ ] Identifiqué las porciones con contenido y fecha.
- [ ] Dejé una alternativa para un día con poco tiempo.

MIS DOS BASES

TRES COMIDAS QUE PUEDO ARMAR

LO QUE ME FALTA COMPRAR

Recordá: organizar la semana no significa guardar toda la comida siete días en la heladera. Consultá los plazos de la página 12.

FUENTES · 1 DE 2

Nutrición y aptitud

Documentación utilizada para revisar esta edición. Tocá el enlace de cada referencia.

01 **Ministerio de Salud de la Nación**
Alimentación saludable sin gluten.
argentina.gob.ar · Alimentación sin gluten

02 **ANMAT · Listado Integrado de ALG**
Búsqueda, estado vigente y transición de símbolos.
listadoalg.anmat.gob.ar · Ayuda y criterios

03 **NIDDK · Institutos Nacionales de Salud, EE. UU.**
Enfermedad celíaca: alimentación y nutrición.
niddk.nih.gov · Celiac disease / Nutrition

04 **NIH · Office of Dietary Supplements**
Hierro: fuentes y absorción del hierro vegetal.
ods.od.nih.gov · Hierro

05 **NIH · Office of Dietary Supplements**
Calcio: fuentes alimentarias y productos fortificados.
ods.od.nih.gov · Calcio

06 **NIH · Office of Dietary Supplements**
Vitamina D: alimentos, fortificación y evaluación.
ods.od.nih.gov · Vitamina D

07 **NIH · Office of Dietary Supplements**
Vitamina B12: alimentos de origen animal y fortificados.
ods.od.nih.gov · Vitamina B12

08 **NIH · Office of Dietary Supplements**
Folato: fuentes alimentarias e indicaciones específicas.
ods.od.nih.gov · Folato

09 **FDA · Administración de Alimentos y Medicamentos, EE. UU.**
Diferencias nutricionales entre leche y bebidas vegetales.
fda.gov · Milk and plant-based alternatives

Revisión documental: 11 de octubre de 2026. La fecha de tapa identifica el número de la revista.

FUENTES · 2 DE 2

Cocina y recursos

Las recomendaciones de conservación distinguen las sobras en general del arroz cocido.

10 **NIDDK · Institutos Nacionales de Salud, EE. UU.**
Fibra, hidratación y aumento gradual del consumo.
niddk.nih.gov · Constipation / Nutrition

11 **ANMAT**
Cómo guardar los alimentos en la heladera.
argentina.gob.ar · Alimentos en la heladera

12 **USDA · Food Safety and Inspection Service**
Sobras: temperaturas, enfriado y recalentado.
fsis.usda.gov · Leftovers and food safety

13 **Food Standards Agency · Reino Unido**
Home food fact checker: sección sobre arroz.
gov.uk · Home food fact checker

14 **Food Standards Agency · Reino Unido**
Pauta de 48 horas para sobras y recalentado seguro.
food.gov.uk · Cooking your food

15 **La Delfina · Sitio oficial**
Categorías y variedades del catálogo comercial.
productosladelfina.com.ar · Productos

16 **NUTRICEL · Sitio oficial**
Presentación de la plataforma y de su Agenda Federal.
nutricel.com.ar · Sobre NUTRICEL

17 **ANMAT**
Celiaquía: aptitud y cuidados en la preparación.
argentina.gob.ar · Celiaquía

Los sitios comerciales se consultaron para describir su oferta, no como fuentes de recomendaciones sanitarias. Los catálogos y las agendas pueden cambiar.

SEPTIEMBRE 2026 · N.º 02

NUTRICEL

La vida sin gluten también se construye todos los días.

Con información clara,
comidas posibles y una mesa compartida.

Seguimos en nutricel.com.ar

EDICIÓN Y CONTENIDOS · NUTRICEL

Revista digital de celiaquía y vida sin gluten en Argentina.
Las colaboraciones de nutrición se identifican con su firma en cada nota.

Edición retrospectiva de septiembre, preparada en octubre de 2026. Revisión: 15/10/2026.
Fotografías de tapa y receta: imágenes ilustrativas generadas con IA.
Las propuestas culinarias y los tiempos son orientativos.

Contenido informativo general. No reemplaza el diagnóstico, el seguimiento ni un plan alimentario individual.