NUTRICEL

La vida sin gluten, mes a mes

AGOSTO 2026 · NÚMERO 1 · ARGENTINA

Empezar a vivir sin gluten

Primeros pasos para ordenar la cocina, comprar mejor y comer con tranquilidad.



EN ESTA EDICIÓN

- Después del diagnóstico
- Cómo leer las etiquetas
- Una cocina segura

SUMARIO

En esta edición

04 Después del diagnóstico — Qué conviene resolver primero

06 En la góndola — Cómo comprobar la aptitud de un alimento

08 Cocina segura — Evitar el contacto cruzado en casa

09 Nutrición — Comer variado, además de comer sin gluten

11 Receta — Tortilla de papa y espinaca

12 Familia y escuela — Preparar reuniones, comidas y actividades

14 Salud — Seguimiento y controles

15 Primera compra — Una lista para organizarse

16 Recursos oficiales — Dónde consultar información confiable

17 Marcas y lugares — Opciones para conocer en Argentina

18 Fuentes — Referencias de esta edición

UN RECORRIDO PARA EMPEZAR

Primero, diagnóstico y cuidados. Después, compras, cocina y seguimiento. Podés volver a cada sección cuando aparezca una duda.

EDITORIAL

La información también puede dar tranquilidad

La primera compra después de recibir un diagnóstico de celiaquía suele durar más que otras. Aparecen preguntas frente a los envases, dudas sobre utensilios y conversaciones que antes no parecían necesarias. Contar con información clara puede facilitar ese momento.

NUTRICEL nace para acercar información útil a la vida cotidiana en Argentina. La seguridad alimentaria importa, pero también importan el placer de cocinar, los vínculos, los gustos y el presupuesto.

Esta primera edición reúne una guía para interpretar rótulos, criterios para compartir la cocina y una mirada nutricional que va más allá de reemplazar el pan común por uno sin gluten. También incluye preguntas para llevar a la consulta y herramientas para conversar con la escuela o con quienes cocinan en casa.

La dieta indicada tras el diagnóstico no se posterga. El aprendizaje y la organización de la casa se construyen con apoyo y práctica.

NUTRICEL · Revista digital de celiaquía y vida sin gluten

PARA TU PRÓXIMA CONSULTA

Anotá la situación que más te cuesta resolver: una compra, una comida fuera de casa o la organización de la cocina.

NOTA DE TAPA

Después del diagnóstico: por dónde empezar

La celiaquía tiene un tratamiento claro. Adaptar la rutina lleva tiempo y requiere decisiones prácticas. Una alimentación estricta libre de gluten, mantenida de por vida, es el tratamiento de la enfermedad celíaca. La indicación no desaparece cuando mejoran los síntomas.

Primero, el diagnóstico y el equipo de salud

Si todavía estás en estudio, no elimines el gluten por tu cuenta antes de completar la evaluación indicada: hacerlo puede alterar los resultados de las pruebas. Una vez confirmado el diagnóstico, el seguimiento médico y el asesoramiento nutricional permiten revisar la evolución y posibles deficiencias.

Después, una cocina que funcione

En vez de reemplazar toda la alacena en un día, identificá los alimentos habituales que ya pueden formar parte de las comidas, verificá los productos envasados y acordá cómo prevenir el contacto cruzado al compartir la cocina.

La idea central: elegir opciones seguras sin perder variedad nutricional.

SI TODAVÍA ESTÁS EN ESTUDIO

No retires el gluten por tu cuenta antes de las pruebas. Si ya lo hiciste, consultá cómo continuar la evaluación.

PRIMEROS PASOS

Tres decisiones para empezar

La alimentación estricta sin gluten comienza con la indicación del equipo de salud. Estas tres tareas ayudan a organizar los cuidados en casa.

1. Revisar lo que hay en casa

Identificá los alimentos naturalmente libres de gluten y separá los productos envasados cuya aptitud todavía no pudiste confirmar. Conservá sus etiquetas.

2. Organizar la cocina

Limpiá superficies y utensilios. Revisá especialmente tostadoras, coladores, recipientes de untables y elementos difíciles de limpiar: pueden ser fuentes de contacto cruzado.

3. Elegir algunas comidas conocidas

Empezá con preparaciones simples: arroz con verduras y huevo, tortilla de papa o legumbres con vegetales. Comprobá la aptitud de los ingredientes envasados.

Para la próxima consulta: anotá los síntomas que persisten, las dudas sobre los controles y los suplementos que tomás.

UN ACUERDO EN CASA

Definí quién compra, quién cocina y cómo se protege la comida al servir. Compartir los cuidados evita que una persona resuelva todo.

COMPRAS

La etiqueta no se lee de memoria

Para identificar un alimento envasado como libre de gluten, ANMAT recomienda comprobar el símbolo oficial y verificar que el producto exacto figure con estado «Vigente» en el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten. El nombre de una marca no alcanza: distintas variedades pueden tener registros diferentes.

1. Mirá el frente y el dorso

Verificá la identificación oficial y el nombre completo del alimento. No te guíes únicamente por los colores del paquete.

2. Buscá el producto exacto

Usá los filtros del listado: marca, denominación o datos de registro disponibles en la etiqueta.

3. Comprobá su estado

Revisá que corresponda a esa presentación y figure como vigente. Si no podés confirmarlo, consultá antes de elegirlo.

Listado oficial: listadoalg.anmat.gob.ar/Home

EL PRODUCTO EXACTO

Guardá marca, variedad y número de registro. Encontrar un alimento parecido no confirma la aptitud del que tenés en la mano.

COMPRAS

Naturalmente sin gluten no significa «sin cuidados»

Frutas y verduras frescas, huevos y carnes frescas sin agregados son naturalmente libres de gluten. Para legumbres secas, harinas, cereales, semillas, condimentos o productos industrializados hay que prestar atención a su aptitud y a las posibilidades de contacto cruzado durante el procesamiento o la venta.

¿Qué conviene evitar?

Evitá comprar harinas, cereales, legumbres, semillas y condimentos a granel: pueden entrar en contacto con gluten. Preferí envases cerrados y verificá la aptitud del producto específico.

¿Y si cambió el envase?

Revisá nuevamente el rótulo y los datos del producto. Las fórmulas y presentaciones pueden cambiar; una fotografía antigua o una recomendación en redes no reemplaza la consulta actual.

Importante: «sin harina de trigo» o «hecho con arroz» no son, por sí solos, comprobaciones suficientes de aptitud.

AL CAMBIAR DE PRESENTACIÓN

Un envase nuevo merece una nueva lectura. Revisá también ingredientes y advertencias si necesitás evitar otros alérgenos.

COCINA SEGURA

La cocina también se organiza

El contacto cruzado ocurre cuando un alimento libre de gluten entra en contacto con alimentos, residuos o elementos que contienen gluten. No hace falta tener dos cocinas; sí establecer procedimientos seguros de limpieza, separación y manipulación.

Antes de cocinar

Limpiá las superficies de trabajo, lavate las manos y utilizá utensilios higienizados. Si se preparan comidas con y sin gluten, conviene elaborar primero la preparación sin gluten.

Durante la preparación

No uses aceite ni agua donde se cocinaron alimentos con gluten. Prestá atención a tostadoras, coladores, espumaderas y otros elementos difíciles de limpiar; es preferible reservarlos para preparaciones sin gluten.

En la mesa

Evitá que cuchillos con migas vuelvan a frascos de manteca o mermelada. Separá los untables y usá utensilios limpios para servir.

MIRÁ EL MOMENTO DE SERVIR

Los cuidados continúan en la mesa: cuchillos con migas, pinzas compartidas y untables abiertos pueden generar contacto con gluten.

NUTRICIÓN

Que sea sin gluten no alcanza

Una alimentación sin gluten bien planificada puede ser variada y nutricionalmente adecuada. El diagnóstico no obliga a basarse en galletitas, panificados especiales o premezclas: también hay lugar para frutas, verduras, legumbres, huevos, carnes, lácteos si se consumen y cereales aptos.

La diversidad aporta algo más que sabor

Las frutas y verduras aportan fibra, vitaminas y minerales. Las legumbres suman proteínas vegetales y fibra; los huevos, las carnes y otras alternativas pueden contribuir a cubrir las necesidades de proteínas y otros nutrientes.

No todas las sustituciones son equivalentes

Dos productos libres de gluten pueden diferir en fibra, proteínas, sodio y otros componentes. Al comparar panificados y premezclas, también conviene leer la información nutricional y considerar cuánto se consume.

Mirada profesional: algunas personas presentan deficiencias nutricionales al diagnóstico. Los estudios y suplementos deben indicarse según evaluación individual.

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

UNA INCORPORACIÓN POSIBLE

Elegí un alimento que te guste y que uses de verdad. La variedad puede crecer sin llenar la alacena de productos especiales.

NUTRICIÓN

Tres platos posibles, muchas combinaciones

1. Arroz con verduras y huevo

Prepará arroz con zanahoria, zapallito o brócoli y huevo bien cocido. Podés sumar aceite de oliva y hierbas frescas.

2. Lentejas con vegetales

Combiná lentejas aptas, tomate, zanahoria y limón. Adaptá el plato a las necesidades y preferencias de quien lo consuma.

3. Papa, proteína y ensalada

Acompañá papas al horno con pollo, pescado, huevo o una alternativa vegetal y vegetales variados.

Estas propuestas son ejemplos culinarios, no un plan alimentario individual. Verificá la aptitud de los ingredientes elaborados o envasados.

CAMBIÁ UNA PARTE DEL PLATO

Probá otra verdura o una forma distinta de cocinarla. Mantené la aptitud de los ingredientes y los cuidados durante la preparación.

RECETA

Tortilla de papa y espinaca

Una receta cotidiana, con ingredientes simples y sin necesidad de premezclas.

Ingredientes · 2 porciones orientativas

2 papas medianas (350–400 g); 3 huevos; 1 taza generosa de espinaca fresca; 1 cucharada de aceite; sal y pimienta según preferencia y aptitud.

Preparación

1. Lavá las papas, pelalas si lo preferís y cortalas en láminas finas. Cocinalas hasta que estén tiernas.

2. Lavá la espinaca y salteala brevemente en una sartén limpia.

3. Mezclá las papas y la espinaca con los huevos batidos y condimentá.

4. Cociná a fuego moderado, de ambos lados, hasta que el centro esté completamente cuajado.

Usá utensilios limpios y condimentos envasados cuya aptitud esté confirmada.

TIEMPO Y COCCIÓN

Comprobá que el centro de la tortilla quede completamente cuajado. La receta es orientativa y no tiene una prueba de cocina documentada.

VIDA COTIDIANA

Explicar sin convertir la cena en una clase

Una invitación a comer suele resolverse mejor con una conversación breve antes del encuentro. Se trata de acordar una preparación segura, no de dar explicaciones durante toda la cena.

Tres preguntas que ayudan

1. ¿Qué ingredientes y condimentos se van a usar?

2. ¿Dónde y con qué utensilios se preparará la comida?

3. ¿Cómo se evitará el contacto con pan, migas o utensilios compartidos al servir?

Si no se pueden confirmar las condiciones, llevar una preparación propia segura también es una posibilidad. Lo importante es poder participar sin improvisar ante cada plato.

Una forma sencilla de decirlo: «Me encantaría ir. ¿Podemos revisar juntos los ingredientes y cómo van a preparar la comida?»

UNA FRASE PARA ADAPTAR

"Me gustaría participar. ¿Podemos revisar qué van a preparar y cómo vamos a evitar el contacto con gluten?"

INFANCIA Y ESCUELA

La inclusión también se organiza en la mesa

La vida escolar de una niña o un niño con celiaquía incluye recreos, cumpleaños, excursiones y comidas compartidas. La planificación no debería recaer en quien todavía está aprendiendo a explicar sus necesidades.

Los comedores escolares alcanzados por la normativa deben ofrecer una opción libre de gluten. Además de disponer de esa alternativa, importa cómo se almacena, manipula y sirve.

Antes del primer día

La familia, la institución y quienes preparan los alimentos pueden acordar quién recibe la vianda, dónde se conserva, qué utensilios se utilizan y cómo se informarán los cambios de menú.

Para conversar con la escuela

¿Quién será la persona de referencia? ¿Cómo se protege la preparación? ¿Qué ocurre cuando hay una salida o celebración?

QUE LO ACUERDEN LOS ADULTOS

Dejá un contacto de referencia en la escuela. Una niña o un niño no debería tener que verificar por su cuenta la preparación.

SALUD

Sentirse mejor no es el final del cuidado

La alimentación estricta sin gluten se mantiene de por vida. Después del diagnóstico, el equipo de salud puede indicar controles médicos, evaluación nutricional y análisis según la historia clínica y la evolución.

Cinco preguntas para la consulta

1. ¿Qué controles corresponden en mi situación y cuándo?

2. ¿Hay que evaluar hierro, vitaminas u otros nutrientes?

3. ¿Cómo interpretar los síntomas que persisten?

4. ¿Es necesario revisar mis medicamentos o suplementos?

5. ¿Qué señales ameritan consultar antes del próximo control?

No empieces suplementos por tu cuenta ni elimines otros grupos de alimentos para tratar molestias persistentes sin evaluación.

ANTES DEL PRÓXIMO CONTROL

Llevá los informes completos y una lista de medicamentos y suplementos. Anotá también síntomas persistentes o cambios en la rutina.

COMPRAS

Qué comprar después del diagnóstico

Antes de llenar el carrito con productos especiales, pensá en las comidas que preparás habitualmente.

Frutas y verduras

Elegí productos frescos de estación y aplicá los cuidados habituales de lavado y manipulación.

Fuentes de proteína

Huevos, carnes frescas, legumbres y otras opciones, según preferencias y necesidades.

Bases para las comidas

Papas, arroz, polenta apta, quinoa y legumbres. Verificá los productos industrializados o fraccionados cuando corresponda.

Condimentos y complementos

Aceite, semillas, hierbas y productos envasados de aptitud comprobada.

Un ejemplo posible: verduras, huevos, arroz, lentejas, fruta y algunos condimentos verificados. Ajustá la lista al presupuesto y a la cantidad de personas.

COMPRAR PARA USAR

Revisá primero qué tenés. Elegí comidas posibles para los próximos días y ajustá la lista a las personas que comen en casa.

RECURSOS

Dónde buscar información confiable

ANMAT · Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten

Para consultar un alimento específico y su estado: listadoalg.anmat.gob.ar/Home.

Ministerio de Salud de la Nación

Información sobre celiaquía, alimentación y normativa: argentina.gob.ar/salud/celiaquia.

NIDDK · Información para pacientes

Tratamiento y seguimiento: niddk.nih.gov.

Cuando cambia un envase

No supongas que el producto sigue siendo apto porque lo era antes. Comprobá la identificación del envase y la información oficial actualizada.

EL ORIGEN DEL DATO IMPORTA

Para aptitud, usá ANMAT; para una indicación de salud, el equipo tratante. Una experiencia en redes no reemplaza esas consultas.

MARCAS Y LUGARES

Tres propuestas para conocer

Esta selección reúne empresas y establecimientos con información disponible en sus canales oficiales.

Schär

Panes, pastas, galletitas y premezclas. Consultá el catálogo argentino: schaer.com/es-ar.

Sintaxis Gluten Free

Restaurante, tienda y elaboraciones libres de gluten. Consultá locales y pedidos: sintaxisglutenfree.com.

Celigourmet

Panadería, pastelería y comidas libres de gluten. Catálogo: shop.celigourmet.com.ar.

Antes de elegir

Comprobá la información de cada producto. En locales gastronómicos, consultá las condiciones de elaboración y manipulación. La selección editorial no equivale a una certificación de NUTRICEL.

SELECCIÓN EDITORIAL NO PATROCINADA

Las menciones describen una oferta pública. Antes de comprar o reservar, verificá el producto y las condiciones del local.

FUENTES

Bibliografía y recursos oficiales

Ministerio de Salud

Alimentación sin gluten y contacto cruzado.

ANMAT

Listado Integrado: producto exacto y estado vigente.

NIDDK / NIH

Diagnóstico de la enfermedad celíaca.

NIDDK / NIH

Tratamiento y seguimiento.

Ministerio de Salud

Prevención de la contaminación cruzada.

Normativa argentina

Decreto 218/2023: opciones libres de gluten.

Tocá cada referencia para abrirla. Revisión de esta edición: 15/10/2026.

FUENTES PARA VOLVER A CONSULTAR

Los enlaces de esta edición llevan a recursos oficiales. Los registros y la normativa deben consultarse en su versión vigente.

CRÉDITOS

Acerca de NUTRICEL

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.

Acerca de esta edición

N.º 1 · Agosto de 2026. Edición retrospectiva preparada en octubre de 2026. Revisión de contenido y diseño: 15 de octubre de 2026.

Marcas e imágenes

Las menciones son selecciones editoriales no patrocinadas, basadas en información pública. No implican una certificación de inocuidad ni un acuerdo comercial.

Imagen de Mix Premium: Schär, sitio oficial. El envase mostrado puede diferir de la presentación local. Imágenes de tapa y cierre: ilustrativas, no fotografías documentales de productos ni de establecimientos.

ALCANCE DE LOS CONTENIDOS

Información general que no reemplaza la evaluación profesional individual. Las propuestas culinarias y sus tiempos son orientativos.

SELECCIÓN EDITORIAL NO PATROCINADA

Schär

Una base, distintas preparaciones.



Mix Premium / 500 g

El fabricante la presenta para panes, tortas y crepas. Su ficha incluye almidón de maíz y harina de arroz y advierte que puede contener derivados de soja.

Ver la ficha de Schär Argentina >

Imagen del fabricante. Revisá el envase local y el producto exacto en ANMAT. No se realizó una prueba comparativa.

SELECCIÓN EDITORIAL NO PATROCINADA

Sintaxis

GLUTEN FREE

Una salida que empieza con una consulta.

GASTRONOMÍA · TIENDA · COCINA SIN GLUTEN

Su sitio presenta una propuesta de restaurante y tienda especializada. En Palermo informa el local de Nicaragua 4849. Consultá carta, horarios y reservas en el canal de la sucursal.

Antes de reservar, comentá tus necesidades de alimentación y preguntá por la elaboración y el servicio.

Consultar locales y contacto >

Información del establecimiento. No es una reseña de visita.

SELECCIÓN EDITORIAL NO PATROCINADA

Celigourmet

PANADERÍA Y PASTELERÍA

Del pan de cada día a algo para compartir.

PANES · PIZZAS · TARTAS · PASTELERÍA

Su tienda oficial reúne panes, pizzas, tartas, empanadas y productos de pastelería. Consultá variedades, disponibilidad y condiciones de entrega en el catálogo vigente.

La mención de la marca no certifica todos sus productos. Revisá la información y la aptitud del alimento que vas a elegir.

Explorar el catálogo oficial >

Selección basada en información pública, sin patrocinio.

HASTA LA PRÓXIMA

Seguí con septiembre



Más información, cocina y vida cotidiana sin gluten. Seguimos en nutricel.com.ar.