OCTUBRE 2026

REVISTA DIGITAL | N° 03

NUTRICEL

CELIAQUÍA Y VIDA SIN GLUTEN EN ARGENTINA

Una mesa para compartir

Sin TACC

Qué preguntar, cómo organizarnos y qué preparar para que una invitación también incluya la comida.



04 / VIDA COTIDIANA
Invitar y ser invitada

09 / MARCAS
Schär y SMAMS en foco

16 / PARA GUARDAR
Comprar con ANMAT

CARTA DE APERTURA

Compartir la mesa con tranquilidad

Hay una escena que merece cambiar: aceptar una invitación y pasar los días siguientes averiguando si vamos a poder comer. Los ingredientes importan, pero también quién cocina, dónde se guarda la preparación y qué pasa al servirla.

En este número elegimos empezar por esa conversación. ¿Cómo pedir información sin tener que dar una clase entera? ¿Qué puede resolver quien invita? ¿Qué hacemos cuando alguien responde con cariño, pero sin saber cómo se preparó el plato?

Vas a encontrar frases para adaptar, una receta sencilla y acuerdos para la casa y la escuela. También revisamos la compra de productos, el seguimiento de la celiaquía y las fuentes oficiales que conviene guardar en el teléfono.

En esta edición también reunimos actividades, lugares para conocer y productos sin gluten. Sumamos enlaces y recursos para que puedas ampliar la información y organizarte mejor.

Esta edición completa una colección de tres entregas: agosto, sobre los primeros pasos; septiembre, sobre las comidas de todos los días; y octubre, sobre cómo compartir la mesa. Podés leerlas en orden o volver al tema que necesites.

> Elegí una página que te resuelva algo hoy. Una pregunta para el restaurante, una forma de comparar precios o una comida para compartir. Ese es el trabajo de esta revista.

NUTRICEL

Celiaquía y vida sin gluten en Argentina

EN ESTE NÚMERO

Leer, cocinar, salir.

04	**Nota de tapa**	Una invitación, tres acuerdos
06	**Agenda**	Lo que viene y las fechas del mes
08	**Actualidad**	Logo y cobertura alimentaria
09	**Vidriera de marcas**	Schär y SMAMS
11	**Compras**	Qué mirar antes de comprar
12	**Lugares**	Dónde comer sin gluten
13	**Nutrición**	Ideas para comer más variado
14	**Receta**	Garbanzos, tomate y limón
15	**Comunidad**	Dónde buscar orientación
16	**Herramienta**	Consultar el listado de ANMAT
17	**Salud**	Después del diagnóstico
18	**Viandas**	Conservar también es cuidar
19	**Escuela**	Acuerdos entre adultos
20	**Presupuesto**	Comparar precio y aprovechamiento
21	**Derechos**	Cobertura y menú libre de gluten
22	**Organización**	Cinco comidas y una lista corta
23	**Para guardar**	Antes de una comida compartida
24	**Colección**	Agosto, septiembre y octubre
25	**Fuentes**	Información y créditos
27	**NUTRICEL**	Espacio para marcas y proyectos

UNA MESA PARA COMPARTIR

La pregunta que conviene hacer antes de ir

"¿Qué vamos a comer?" abre una conversación. Las respuestas sobre la preparación son las que permiten organizarse.

Pensemos en una invitación a cenar. Quien cocina propone pollo con papas porque ninguno de esos ingredientes contiene gluten en su estado natural. Hasta ahí, el menú parece resuelto. Todavía falta saber qué condimentos llevará, en qué superficie se preparará y cómo llegará a la mesa.

El ejemplo no busca volver complicada una comida sencilla. Sirve para distinguir el nombre del plato de su preparación. Una receta hecha con ingredientes adecuados puede entrar en contacto con gluten mientras se cocina o se sirve.

Pedir detalles, sin empezar de cero

Podés enviar un mensaje breve: "Soy celíaca. ¿Podemos revisar los ingredientes y cómo se va a preparar la comida? Si hay algo que no pueden resolver, lo vemos antes". Así, la otra persona sabe qué información necesitás y tiene tiempo para conseguirla.

Conviene hablar con quien cocina. En una reunión grande, repetir la pregunta a varias personas suele dejar respuestas incompletas: alguien compró, otra persona preparó y una tercera va a servir. Definir un contacto evita depender de suposiciones.

> "No tiene harina" cuenta algo de los ingredientes. Todavía necesitamos conocer los cuidados durante la preparación y el servicio.

Fuentes: 02, 03 · enlaces en las páginas de fuentes.

ACUERDOS QUE AYUDAN

Cómo organizar una comida para todos

01 / La compra tiene una persona a cargo

Quien compra conserva los envases de los ingredientes industrializados, incluidos condimentos y aderezos. La identificación del alimento exacto permite consultar su rótulo y registro; una foto antigua de otro producto de la marca no resuelve esa comprobación.

02 / La preparación se acuerda antes

Manos, mesada y utensilios limpios. Preparaciones sin gluten primero, protegidas hasta servir. El agua de cocción y el aceite no deben haberse usado para alimentos con gluten. Tostadoras y otros utensilios difíciles de limpiar requieren uso exclusivo.

03 / La mesa conserva ese cuidado

Usá utensilios limpios y exclusivos para servir cada preparación sin gluten. Reservá los untables para evitar que vuelvan al recipiente cuchillos con migas. Una etiqueta ayuda a identificar el plato, pero no reemplaza esos cuidados.

Si no pueden confirmar cómo se preparó

La salida se decide antes de sentarse a comer: elegir otra preparación cuya elaboración pueda verificarse, cambiar la propuesta o acordar una comida propia protegida. Llevar una vianda puede ser una opción elegida; no tendría que convertirse automáticamente en la única manera de participar.

> Para quien invita: “Decime qué tenemos que revisar. Yo puedo encargarme de hablar con quien cocina y de reservar los utensilios para servir”.

Fuentes: 03 · enlaces en las páginas de fuentes.

AL 15 DE OCTUBRE DE 2026

Lo que viene. Las fechas del mes.

Horarios de Argentina. Consultá las condiciones de cada actividad antes de reservar.

26 Y 27 OCT / Formación virtual

Certificación de alimentos libres de gluten. Taller destinado a elaboradores y personas interesadas en producir y comercializar alimentos libres de gluten. De 18 a 20 h, por Microsoft Teams.

La Asociación Celíaca Argentina incluye la capacitación entre sus actividades. SinTaccto publica las fechas y la modalidad. Es arancelada y se anuncia con cupos limitados: consultá disponibilidad, importe y condiciones actuales con la Asociación.

Consultar la actividad y la inscripción oficial >

Fechas ya pasadas / registro de anuncios

10 Y 11 OCT / Feria Sin TACC / CABA.
La Rural anunció la feria para el 10 y 11 de octubre, de 12 a 22 h, con entrada libre y gratuita en Av. Sarmiento 2704.

Ver la ficha de La Rural >

10 OCT / Capital Sin Gluten / Neuquén.
El anuncio de prensa local del 5/10 indicaba Hotel Hilton, Salón Domuyo, de 13 a 21 h, con entrada gratuita.

Leer el anuncio publicado >

Estas dos fechas se conservan como referencia de la agenda del mes. No son próximas salidas ni una crónica de lo ocurrido.

Fuentes: 13, 14, 15, 16 · enlaces en las páginas de fuentes.

PREPARAR LA SALIDA

Cuatro datos antes de hacer planes

Una actividad puede interesarte y aun así requerir algunas consultas. Resolvé los detalles antes de organizar el viaje, pagar una inscripción o reservar tiempo para participar.

Qué mirar	Qué conviene resolver
Año, día y horario	Que la convocatoria corresponda a la edición actual. Revisá también la zona horaria de las actividades virtuales.
Canal del organizador	Buscá cambios de fecha, sede o modalidad en su canal oficial.
Inscripción y precio	Confirmá importe, cupo disponible y forma de pago o reserva.
Oferta de alimentos	Consultá ingredientes y cuidados de elaboración. Participar en una feria no acredita todos los productos que se ofrecen.

Un paso que ahorra dudas
Guardá la confirmación y el contacto de la organización. Si la actividad se reprograma, vas a saber dónde consultar.

Para buscar otras propuestas, consultá la agenda por provincias de NUTRICEL. Revisá cada ficha y confirmá los datos con quien organiza.

Ir a NUTRICEL >

Fuentes: 10, 16 · enlaces en las páginas de fuentes.

DOS DATOS ÚTILES

Lo que cambia en el envase y el trámite

El logo “SIN GLUTEN”

ANMAT informa que el plazo para adecuar los rótulos al nuevo símbolo llega hasta el **2 de diciembre de 2026**. Durante la transición admite los símbolos oficiales anteriores y el nuevo. Que cambie el dibujo no significa, por sí solo, que un alimento haya dejado de ser apto.

> La normativa argentina fija un máximo de **10 mg de gluten por kilogramo de alimento**. Es un criterio regulatorio para el producto, no una cantidad de gluten que deba agregarse o calcularse en la dieta.

Al comprar un alimento industrializado, comprobá el símbolo oficial y que el producto exacto figure vigente en el listado de ANMAT. En la página 16 explicamos cómo buscarlo.

La cobertura alimentaria

La referencia normativa es el **27,5 % de la Canasta Básica Alimentaria** publicada por el INDEC para una persona adulta de 30 a 60 años, con actualización semestral. Esa edad corresponde a la referencia de cálculo, no a una restricción de edad para acceder a la prestación.

La página del Ministerio de Salud consultada anuncia la próxima actualización para el **26 de octubre de 2026**. Al tramitarla, consultá el importe oficialmente aplicable a ese período y el procedimiento de tu entidad.

Consultar actualización oficial >

Fuentes: 01, 07, 08, 10 · enlaces en las páginas de fuentes.

PRODUCTOS SIN GLUTEN

Schär

Una premezcla, distintas preparaciones.



Mix Premium / 500 g

Premezcla para panes, tortas y crepes. Entre sus ingredientes figuran almidón de maíz y harina de arroz. Una opción para preparar distintas recetas en casa.

Ver la ficha de Schär Argentina >

PRODUCTOS SIN GLUTEN

SMAMS

Una pausa dulce también tiene lugar.



Alfajor Glorioso / 75 g

Alfajor con dulce de leche, chips de chocolate y baño semiamargo. Una propuesta dulce de la línea sin gluten de SMAMS.

Explorar el catálogo de SMAMS >

ELEGIR CON UNA IDEA EN MENTE

Qué mirar antes de comprar

En una góndola llena de opciones, conviene empezar por una pregunta sencilla: ¿para qué lo voy a usar? Eso ayuda a comparar productos que cumplen la misma función y a evitar compras que terminan olvidadas.

Si buscás...	Mirá especialmente...
Una premezcla	El uso indicado y qué ingredientes adicionales pide la receta.
Pan envasado	Peso neto, porciones que usarás y conservación.
Pasta seca	Formato, cantidad necesaria y cocción indicada.
Para compartir	Aptitud sin gluten y otros alérgenos que importen.

Elegir según lo que necesitás

Antes de comprar, compará los precios, las cantidades y los ingredientes. Un paquete grande puede parecer más conveniente, pero si vas a consumir poco, quizás sea mejor elegir uno más chico.

También es importante tener en cuenta cómo se conserva el producto y cuánto tiempo dura una vez abierto. Comprar bien no siempre significa elegir lo más barato, sino lo que realmente vas a aprovechar.

Fuentes: 10, 11, 20 · enlaces en las páginas de fuentes.

PARA CONSULTAR ANTES DE IR

Dónde comer sin gluten

CABA / Sintaxis Palermo

Nicaragua 4849. El sitio del restaurante informa esta dirección y presenta su cocina como libre de gluten. Es una propuesta para explorar si querés organizar una comida en un local especializado.

Consultá carta, disponibilidad y reserva en el canal de la sucursal. Confirmá los horarios del día en que pensás ir y avisá si necesitás consultar sobre otros alérgenos.

Ver locales y contacto >

Córdoba / Lüben

La marca se presenta como una propuesta de panadería y pastelería libre de gluten. Sus canales reúnen contacto por sucursal y lista de productos, incluida la sede de Av. Gauss.

Elegí la sucursal en su canal oficial y confirmá ubicación, horarios y disponibilidad antes de acercarte. La oferta puede variar entre locales.

Consultar sucursales y catálogo >

Al reservar, contá que tenés celiaquía. Si además hay otra alergia alimentaria, consultala por separado: “sin gluten” no resuelve todas las necesidades.

Fuentes: 17, 18, 19 · enlaces en las páginas de fuentes.

VARIEDAD POSIBLE

Ideas para comer más variado

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

Comer sin gluten no significa tener que preparar siempre los mismos platos. Con ingredientes sencillos y algunos cambios en las combinaciones, es posible darle más variedad a las comidas de todos los días.

Las frutas, las verduras, los huevos y las carnes frescas son naturalmente libres de gluten. También podemos incorporar arroz, maíz, quinoa, legumbres, frutos secos y semillas, siempre teniendo en cuenta los cuidados necesarios para evitar la contaminación cruzada y verificando la aptitud de los productos envasados.

Cuatro ideas para renovar tus comidas

Si acostumbrás comer…	Podés probar…
Arroz	Acompañarlo con verduras asadas y huevo.
Garbanzos	Preparar una ensalada fresca con tomate, pepino y limón.
Polenta	Servirla con salsa de tomate casera y verduras salteadas.
Papas al horno	Combinarlas con pollo o una tortilla de verduras.

No hace falta cambiar toda la alimentación de un día para otro. A veces, incorporar un ingrediente nuevo, variar las guarniciones o probar otra forma de cocinar alcanza para salir de la rutina y disfrutar de comidas diferentes.

Fuentes: 04 · enlaces en las páginas de fuentes.

COCINA DE TODOS LOS DÍAS

Garbanzos, tomate y limón

15 minutos estimados con los garbanzos ya cocidos.
2 porciones abundantes o 4 guarniciones.

Ingredientes	Cantidad
Garbanzos cocidos y escurridos	400 g
Tomates	300 g
Pepino chico	150 g aprox.
Perejil fresco picado	2 cucharadas
Jugo de limón / aceite de oliva	2 cucharadas de cada uno
Sal	¼ de cucharadita, o a gusto

1. Lavá las manos y los vegetales con agua segura. Usá tabla, cuchillo y bol limpios.
2. Cortá tomate y pepino. Si los garbanzos son de conserva, escurrilos y enjuagalos.
3. Mezclá limón, aceite y sal; uní con los demás ingredientes y ajustá el sabor.
4. Serví o refrigerá pronto en un recipiente tapado. El limón no reemplaza la conservación en frío.

Verificá los ingredientes envasados y evitá el contacto con gluten.

Fuentes: 02, 09 · enlaces en las páginas de fuentes.

INFORMACIÓN QUE SIRVE

Saber a quién preguntar

Orientación y actividades

La Asociación Celíaca Argentina reúne en sus canales accesos a información y propuestas de formación. Puede ser un punto de partida para buscar recursos y conocer actividades. Consultá cada convocatoria en su fecha de publicación.

Abrir los canales de la Asociación >

Para una duda de compra

Guardá una foto legible del envase, la denominación, la marca y el registro. Con esos datos, la búsqueda en ANMAT y una consulta al fabricante resultan más precisas que con una foto recortada del frente.

Para una duda de salud

Anotá la pregunta para tu equipo de salud. Las experiencias de otras personas pueden acompañar, pero no alcanzan para indicar una dieta, interpretar estudios o elegir suplementos para vos.

La pregunta de la edición
¿Qué acuerdo te ayudó a participar de una comida con más tranquilidad? Podés compartirlo con NUTRICEL. Contanos qué habían acordado y qué te resultó útil para organizarte.

Encontrar NUTRICEL >

Fuentes: 05, 10, 16 · enlaces en las páginas de fuentes.

LISTADO INTEGRADO DE ANMAT

Buscar el producto que tenés en la mano

01 / Identificación

Buscá por marca o nombre de fantasía, denominación o número RNPA/SENASA/INV. Si el nombre no aparece como esperabas, probá las alternativas de búsqueda indicadas en la ayuda oficial.

02 / Coincidencia

Revisá que la descripción y el registro correspondan al alimento exacto. No alcanza con encontrar otra variedad, un sabor distinto o un producto parecido de la misma empresa.

03 / Estado vigente

ANMAT recomienda comprobar dos condiciones para los alimentos industrializados: símbolo oficial en el rótulo y presencia del producto en el listado con estado **“Vigente”**. Para los productos habituales, aconseja repetir la consulta con cierta frecuencia.

> Si el envase lleva el símbolo pero el producto no aparece tras agotar las formas de búsqueda, ANMAT recomienda evitar su compra o consumo y consultar por sus canales de vigilancia alimentaria.

Abrir el Listado Integrado >

Ver la ayuda oficial de búsqueda >

Fuentes: 10 · enlaces en las páginas de fuentes.

DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO

Sentirse mejor no cierra el seguimiento

¿El tratamiento termina si no hay molestias?

No. La alimentación libre de gluten se mantiene de por vida. El equipo de salud indica controles para evaluar la evolución, que pueden incluir análisis y otros estudios según cada situación.

¿Todas las personas necesitan suplementos?

La indicación depende de la evaluación profesional. Se pueden investigar deficiencias e indicar suplementos cuando corresponda; no conviene elegirlos o ajustar dosis por cuenta propia.

¿Y si siguen los síntomas?

Pedí una consulta. Es necesario revisar posibles exposiciones al gluten y otras causas. Sumar restricciones sin evaluación puede volver la alimentación más difícil y no resolver el problema.

Una lista breve para llevar

Anotá desde cuándo aparecen las molestias, qué cambió en tu rutina y qué medicamentos o suplementos usás. Sumá tus dudas sobre alimentación y pedí que te indiquen cuándo corresponde el próximo control.

Si todavía estás en estudio por una posible celiaquía, no retires el gluten por tu cuenta antes de las pruebas: puede alterar los resultados. Si ya lo retiraste, consultá cómo continuar la evaluación.

Fuentes: 02, 05, 22 · enlaces en las páginas de fuentes.

DEL RECIPIENTE A LA MESA

La lonchera conserva. No enfría.

La comida debe salir de casa ya fría cuando requiere refrigeración. ANMAT recomienda enfriar y refrigerar con rapidez las preparaciones cocidas. La lonchera térmica no sirve para bajar por sí sola la temperatura de una comida tibia.

El dato para recordar
Menos de 5 °C para conservar la vianda en frío.
Si no hay heladera, usá aislante térmico y geles refrigerantes. El tiempo de traslado también cuenta.

Antes de salir

Elegí recipientes aptos para contacto con alimentos, con tapa. Mantenelos limpios y lavá a diario la lonchera y los geles. Acordá dónde se guardará la vianda al llegar.

Al comer

Recalentá completamente las preparaciones que se consumen calientes. Si usás microondas, el recipiente debe ser apto. Conservá la protección frente al contacto con alimentos o utensilios con gluten.

Los perecederos no deben quedar más de dos horas a temperatura ambiente; el límite baja a una hora si supera los 32 °C. No reemplaza la cadena de frío. En viandas escolares, ANMAT aconseja no consumir los restos que vuelven cuando no puede comprobarse su conservación.

Fuentes: 09, 12 · enlaces en las páginas de fuentes.

UN ACUERDO ENTRE ADULTOS

La inclusión se organiza antes del cumpleaños

Comedor, excursiones y festejos requieren acuerdos concretos. No debería quedar en manos de una niña o un niño explicar cada vez qué puede comer o verificar cómo se preparó la comida.

La normativa contempla una opción o menú libre de gluten en los comedores escolares. La información del Ministerio de Salud propone cuidar tanto los ingredientes como la manipulación y procurar preparaciones similares a las del grupo.

Situación	Acuerdo útil
Comida habitual	Definir una persona de referencia y cómo informar cambios de menú.
Vianda	Acordar recepción, refrigeración y forma de servir sin contacto con gluten.
Cumpleaños	Avisar con anticipación qué se ofrecerá y resolver una alternativa comparable.
Salida escolar	Confirmar transporte, conservación y quién se hace cargo de la comida.

Una forma de iniciar la conversación
“Queremos que participe de la misma actividad. ¿Podemos acordar cómo se va a resolver la comida y quién será la persona de referencia?”

Adaptá estos acuerdos a la institución y a las indicaciones de la familia y del equipo de salud.

Fuentes: 06, 07 · enlaces en las páginas de fuentes.

LA CUENTA DE LA COMPRA

El paquete más barato puede costar más por kilo

Para comparar envases de distinto tamaño, calculá el precio por kilo. Después evaluá cuánto vas a usar y cómo se conserva el producto.

EJEMPLO ILUSTRATIVO / NO SON PRECIOS DE MERCADO

Envase	Peso	Precio	Por kilo
A	500 g	$4.000	$8.000
B	300 g	$2.700	$9.000

Precio por kilo = precio del envase ÷ gramos × 1.000

El B cuesta menos al pagar, pero su precio por kilo es mayor. Aun así, puede ser más útil si necesitás poca cantidad y no vas a aprovechar el paquete grande.

Tres datos para completar la cuenta

Comparabilidad. Usá productos equivalentes; una diferencia de tamaño no explica todas las diferencias de composición.

Conservación. Seguí las indicaciones del fabricante una vez abierto.

Aprovechamiento. El costo real también incluye lo que terminás descartando.

Cálculos revisados: 4.000 ÷ 500 × 1.000 = 8.000; 2.700 ÷ 300 × 1.000 = 9.000.

INFORMACIÓN PARA EL TRÁMITE

Cobertura y opciones libres de gluten

Atención y prestación alimentaria

La ley contempla cobertura de detección, diagnóstico, seguimiento y tratamiento por las entidades alcanzadas. También prevé la cobertura alimentaria, con la referencia dineraria y actualización explicadas en la página 8.

Una opción con elaboración adecuada

El Decreto 218/2023 reglamenta la oferta de opciones libres de gluten en los establecimientos comprendidos por la ley. La preparación debe provenir de elaboradores habilitados, dentro o fuera del establecimiento, y contemplar buenas prácticas para evitar la contaminación cruzada.

La existencia de esa obligación no significa que cada lugar haya sido inspeccionado o que una revista pueda garantizar cómo trabaja. Para una consulta o reclamo concreto, identificá el establecimiento y buscá el canal de la autoridad competente.

Antes de iniciar la gestión

Pedí los requisitos por un canal oficial de tu entidad. Guardá copia de lo presentado y el número de trámite. Si recibís una respuesta incompleta, solicitá que indiquen por escrito qué falta o por qué se rechaza.

> Una lista orientativa no reemplaza los requisitos vigentes. La entidad, la prestación y la jurisdicción pueden cambiar la vía de gestión.

Leer la normativa nacional >

Fuentes: 07, 08, 21 · enlaces en las páginas de fuentes.

COCINA COTIDIANA

Cinco comidas. Una compra más simple.

Ideas para elegir según gustos y posibilidades; no constituyen un plan alimentario individual.

Día	Idea	Qué podés repetir
Lunes	Arroz, verduras asadas y huevo bien cocido.	Verduras
Martes	Garbanzos con tomate, pepino y limón.	Tomate
Miércoles	Polenta con salsa de tomate y verduras.	Verduras
Jueves	Papas al horno con pollo y ensalada.	Papas
Viernes	Tortilla de verduras con el huevo bien cuajado.	Huevos

Lista de compra orientativa

Verduras para asar, tomate, pepino, hojas para ensalada, papas, limón y perejil. Arroz, polenta, garbanzos, huevos, pollo y aceite. Ajustá las cantidades al número de personas y a lo que ya tenés.

Repetir ingredientes no significa guardar las cinco comidas durante toda la semana. Decidí qué cocinar cada día y cómo conservarlo. Verificá los ingredientes envasados y protegé cada preparación del contacto con gluten.

Fuentes: 03, 04, 09 · enlaces en las páginas de fuentes.

ANTES DE COMPARTIR UNA COMIDA

Seis preguntas que ordenan el encuentro

01 / ¿Quién cocina?

Buscá una persona que pueda responder sobre la preparación.

02 / ¿Qué ingredientes lleva?

Incluí salsas, condimentos, rellenos y decoraciones.

03 / ¿Podemos revisar los envases?

La identificación exacta permite consultar el registro.

04 / ¿Cómo se prepara?

Revisá superficie, utensilios, agua y aceite de cocción.

05 / ¿Cómo se guarda y se sirve?

Acordá protección, conservación y utensilios para servir.

06 / ¿Qué hacemos si algo cambia?

Definí una alternativa antes de la reunión.

Podés compartir esta página con quien invita. Es una ayuda para conversar; no certifica por sí sola que una comida sea segura.

Fuentes: 03, 09, 10 · enlaces en las páginas de fuentes.

TRES LECTURAS COMPLEMENTARIAS

Una colección para volver a consultar

01

Agosto / Empezar a vivir sin gluten
23 páginas sobre diagnóstico, primeras compras, cocina compartida y preguntas para el equipo de salud.

02

Septiembre / El menú de todos los días
20 páginas de organización, nutrición, conservación y recetas para la cocina cotidiana.

03

Octubre / Una mesa para compartir
28 páginas sobre invitaciones, agenda, marcas, derechos y herramientas prácticas.

Cada entrega propone un recorrido distinto: empezar, organizar las comidas y compartirlas. Las tres reúnen fuentes y recursos para seguir consultando.

NUTRICEL / revista y recursos >

RESPALDO DE ESTA EDICIÓN

Fuentes para consultar

Fuentes consultadas del 9 al 15/10/2026. Tocá cada entrada para abrirla.

01 **ANMAT**
Alimentos libres de gluten y transición de logos

02 **ANMAT**
Celiaquía y alimentos libres de gluten

03 **Ministerio de Salud**
Prevención de contaminación cruzada

04 **Ministerio de Salud**
Alimentación saludable sin gluten

05 **NIDDK / NIH**
Tratamiento y seguimiento de la enfermedad celíaca

06 **Ministerio de Salud**
Información para escuelas

07 **Normativa nacional**
Decreto 218/2023 y anexo

08 **Ministerio de Salud**
Actualización de la cobertura alimentaria

09 **ANMAT**
Viandas escolares seguras y nutritivas

10 **ANMAT**
Listado Integrado de ALG: ayuda de búsqueda

11 **Schär Argentina**
Ficha de Mix Premium

22 **NIDDK / NIH**
Diagnóstico de la enfermedad celíaca

RESPALDO DE ESTA EDICIÓN

Agenda, marcas y lugares

Fuentes consultadas del 9 al 15/10/2026. Tocá cada entrada para abrirla.

12 **USDA / FSIS**
Sobras: temperatura, enfriado y conservación

13 **La Rural**
Ficha de Feria Sin TACC 2026

14 **Neuquén News**
Capital Sin Gluten; anuncio del 5/10/2026

15 **SinTaccto**
Capacitación: certificación de alimentos libres de gluten

16 **Asociación Celíaca Argentina**
Canales de contacto y actividades

17 **Sintaxis**
Locales y contacto

18 **Sintaxis**
Presentación de la propuesta gastronómica

19 **Lüben**
Canales por sucursal y catálogo

20 **SMAMS**
Ficha oficial de Alfajor Glorioso

21 **Argentina.gob.ar / Derecho Fácil**
Ley simple: celiaquía

23 **Mehmet Talha Onuk / Unsplash**
Fotografía de mesa con tomates

24 **Unsplash**
Licencia de uso de la fotografía

PUBLICIDAD DE NUTRICEL

NUTRICEL

Tu marca puede ser parte de una conversación útil.

Celiaquía y vida sin gluten
en Argentina.

Revista digital · contenidos · recursos
Propuestas comerciales con identificación clara
del anunciante y del contenido patrocinado.

Conocé el proyecto y sus canales de contacto.

NUTRICEL.COM.AR

NUTRICEL

Información para la vida cotidiana.

Número 03 / Octubre de 2026
Cierre de esta revisión: 15 de octubre de 2026.

Edición y diseño: NUTRICEL. Argentina. Las fuentes de consulta y los enlaces de esta edición se encuentran en las páginas 25 y 26.

Seguir leyendo en NUTRICEL >

Colección: agosto n.º 1, septiembre n.º 2 y octubre n.º 3. Agosto y septiembre son ediciones retrospectivas preparadas en octubre de 2026.