

Nota

Evolución de las Premezclas
sin gluten en la Argentina

Internacional

INDIA, sin gluten



WWW.AGLUTENADOS.COM.AR

NOTAS Y NOTICIAS DE ANUNCIANTES

ANTENOR

RESTAURANTE DE CAMPO




MENÚ

- TRADICIONAL
- SIN GLUTEN
- VEGANO
- VEGETARIANO



RESTAURANTE DE CAMPO EN TOMÁS JOFRÉ
VIERNES, SÁBADOS, DOMINGOS Y FERIADOS AL MEDIODÍA



RESERVAS SOLAMENTE POR
 **+54 2324-558667**



 ANTENOR, TOMAS JOFRE  ANTENOR_TOMAS_JOFRE  antenor.com.ar

¡NUEVO!



LAS CLÁSICAS DE SIEMPRE,
**AHORA MÁS
GRANDES**



¿PRODUCÍS, DISTRIBUÍS, VENDÉS PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN?

EN LA **GUÍA ONLINE** DE AGLUTENADOS HAY UN LUGAR PARA VOS **LIBRE PARA BUSCAR, GRATIS PARA PUBLICAR**



QUIERO SUMARME GRATIS

ANUNCIANTES DE EDICIÓN DIGITAL ACCEDEN A **PREMIUM ONLINE**

www.aglutenados.com.ar

En esta mesa no hay platos diferentes... sólo ganas de compartir



DELICEL



ANUNCIANTE
214: Nuevo Fiambre de Pechuga de Pollo



ANUNCIANTE
ANTENOR: Un día de campo en Antenor en Tomás Jofré



ANUNCIANTE
LEDEVIT: Nueva línea de Pastelería Horneable

EDITORIAL

AGLUTEDATOS

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

CANALES DE CONTACTO

Propietaria y Editora Responsable:
Carolina Rocha Cano

Diseño de Tapa y Avisos
Florencia Cohen

Diagramación
DG Cristian Sorio
Correctora
Pepa Urrea

Colaboradores
Mario Appel
Marcela Rubins

STAFF

Evolución de las premezclas sin gluten en la Argentina



NOTA DE LA LIC. ROCÍO NUÑEZ

LIC. EN TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS - UNCPBA -

India sin gluten



VIAJAR POR INDIA SIENDO CELÍACO. UN DESAFÍO QUE SE PUEDE ENFRENTAR CON INFORMACIÓN, PROVISIONES Y CUIDADO.

GUIA DE PRODUCTOS POR RUBRO

GUIA DE PROFESIONALES

NOTICIAS DE ANUNCIANTES

| EDITORIAL

Estamos felices de comenzar 2026, que además es nuestro año número quince con Aglutenados.

Convocamos en este número a Rocío Nuñez, licenciada en Tecnología de los Alimentos, y ella preparó una nota para Aglutenados sobre la evolución de las premezclas en nuestro país. ¡Interesante! Es increíble cómo crece y se perfecciona la industria de alimentos libres de gluten en el país.

En esta edición dedicamos la sección Internacional a contar nuestra experiencia en India viajando como celíacos. No fue fácil. Mucha investigación previa, disciplina y cuidado para poder disfrutar del viaje sin sobresaltos. Lo mejor: comprobar una vez más que, si tenemos la suerte de poder viajar, nunca hay que dejar de hacerlo por ser celíacos.

Compartimos además notas de nuestros anunciantes **214/Riosma, Antenor y Ledevit.**

También contamos con las **Noticias** de varios anunciantes

Encuentran, como siempre, la **guía de productos por rubro** y la guía de profesionales.

Y, desde nuestra **biblioteca virtual**, todos los contenidos desde 2011 hasta ahora.

¡Que la disfruten!



| NOTICIAS

Para disfrutar de lo rico y lo que te hace bien, **es natural elegir Natura.** Aceites y aderezos 100% libres de gluten, con la calidad y confianza de más de 60 años en tu mesa. Natura acompaña cada preparación, dulce o salada, con el sabor de siempre y certificaciones de calidad mundial. **Encontralos en góndolas de todo el país.**

Cuando en la mesa no hay productos diferentes, sólo ganas de compartir, ahí está Delicel. Accedé **al catálogo de productos desde acá** y conocelos: Premezclas - Cookies - Bizcochos - Tostadas - Alfajores. Seguilos en redes para más novedades y en la web delicel.com.ar

DELICEL
GLUTEN FREE

En Tomás Jofré, a una hora en auto de CABA aprox, se encuentra este **Restaurante de Campo** con espacios amplios y cómodos para pasar un día entero en la naturaleza. **Ofrecen menú para celíacos;** también tradicional, vegano y vegetariano. Abierto viernes, sábado, domingo y feriados al mediodía. Pet-Friendly. Reservas sólo por WhatsApp: +54 2324 558 667

ANTENOR
RESTAURANTE DE CAMPO

Elaboran hojaldres libres de gluten poniendo especial atención en los sabores, texturas y el cuidado que la alimentación sin gluten requiere. **¿Probaste las Palmeritas, grisines, bizcochos de hojaldre azucarados?** Visitá su web naquet.com.ar y seguilos en instagram @naquet_alimentossintacc. **Venta minorista y mayorista.**

NAQUÊT
ALIMENTOS SIN TACC



La marca ofrece helados aptos para celíacos en todas sus sucursales, elaborados bajo estrictas normas de producción... ¡y de sabor!

Ahora en una nueva presentación de potes individuales de 220/240 gr.

Los sabores son:

- Chocolate
- Dulce de leche granizado
- Americana
- Chocolate blanco
- Frutilla a la crema
- Frutilla al agua
- Limón

Pastas con avena elaboradas con harina de maíz y avena sin gluten. Una alternativa equilibrada y natural para la alimentación diaria. Aportan fibra, energía vegetal y textura suave, logrando una pasta liviana, fácil de digerir, versátil y sabrosa para platos simples y nutritivos.



Un nuevo integrante se suma a la familia Unión Ganadera: **las clásicas salchichas de siempre, ahora en presentación de 230 g. Más grandes**, con la calidad de siempre y el sabor que ya conocemos. Un clásico que se renueva para seguir acompañando cada momento. Las clásicas de siempre, ahora más grandes.



Los salamines de fiambres Bierzo **mantienen el sabor artesanal e intenso. Elaborados con ingredientes seleccionados, 100% libre de gluten y apto para celíacos. Calidad y tradición en cada bocado. Abrió tu momento Bierzo y compartí con quienes más querés.**

Lanzó un nuevo fiambre de pechuga de pollo 100% carne, magro, sabroso y libre de gluten bajo la marca 214. Es práctico y versátil para sandwiches, picadas y preparaciones. Se vende en piezas de 3,5 kg y es apto para celíacos.

Presenta los nuevos packs de la línea de pastelería horneable, una solución práctica y versátil para elaborar recetas dulces. Este lanzamiento refuerza su compromiso con la innovación y el desarrollo, garantizando resultados consistentes y de alta calidad en cada preparación.

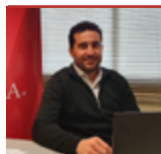
Los productos de la marca son **100% Naturales**, sin conservantes artificiales o aditivos. **Puglisi tiene una amplia línea de productos libres de gluten:** sardinas, calamares, merluza, caballa, atún.



La marca lanzó al mercado un rebozador con una textura única y un sabor irresistible. Es natural, nutritivo, con más fibra y sin agregados. Este producto se suma a las premezclas para hacer masas dulces y saladas, y las harinas de sorgo, trigo sarraceno y maíz. Encontrá recetas en celidarina.com.

ANUNCIANTE

Nuevo Fiambre de Pechuga de Pollo | 214



Por **ALEJANDRO RODRIGUEZ BLANCO** Gerente de Marketing



Con Marzo ya avanzado, nos encontramos inmersos en el que, sin dudas es, el mes que da el puntapié inicial para el arranque del año y sus actividades.

Un período donde volvemos a acomodar y balancear nuestro tiempo entre las rutinas laborales y de estudios de los más pequeños. En ese balance nos encontramos resolviendo muchísimas situaciones diarias en la cocina para brindarle a toda la familia un menú que resulte sabroso, libre de gluten y nutritivo, tratando de optimizar

nuestra economía doméstica en la mayor medida posible.

Es por eso que **en 214 estamos impulsando nuestra nueva línea de Fiambre de Pechuga de pollo**, un producto que resulta muy rico y con todos los aportes y nutrientes de carne de pollo 100%. Es ideal para la época que corre y tu aliado en todas las preparaciones para tus comidas y para las viandas escolares.



Además de ser Libre de Gluten, el fiambre de pechuga de pollo es un producto fuente de proteínas de alto valor biológico que aporta minerales y vitaminas indispensables para nuestro organismo.

En 214 utilizamos materias primas seleccionadas aportando la mejor calidad para nuestros productos, elaborados en nuestra planta Libre de Gluten en el tradicional barrio de Mataderos de la Ciudad de Buenos Aires, donde además de producir el más rico fiambre de pechuga de pollo contamos con una amplia línea de fiambres, salchichas y hamburguesas Libre de Gluten.

¿Qué esperás para probarlo en tus tartas, empanadas, fajitas, sandwiches o ensaladas?

Te invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales para conocer más de nuestros productos y formar parte de la comunidad 214 donde vas a poder aprender recetas, participar de sorteos y conocer nuestras últimas novedades.🌀



Conocé más de este maravilloso producto en sus redes sociales:



ANUNCIANTE

ANTENOR

RESTAURANTE DE CAMPO

Un día de campo en Antenor en Tomás Jofré

A una hora en auto desde CABA se encuentra Antenor, un restaurante de campo donde pasar el día, tomar aire puro y comer variado y riquísimo. Hay menús para todos los gustos: tradicional, celíacos, veganos y vegetarianos.

Antenor está ubicado estratégicamente en el polo gastronómico de Tomás Jofré. Con estilo rústico, ofrece un lugar espacioso, confortable, con salones climatizados y mesas al aire libre para disfrutar la experiencia como más te guste.



WWW.AGLUTENADOS.COM.AR

Un menú tradicional con entrada, parrilla libre, pastas, postre y merienda en la opción que cada comensal requiera.

El menú sin gluten incluye:

Entradas:

- Entrada de fiambres, pan
- Empanadas de carne cortada a cuchillo

Pastas:

- Raviolones de jamón y queso, Calabaza, Capresse, Batata jengibre y miel

Parrillada completa:

- Chorizo, morcilla, asado, vacío, cordero y lechón
- Ensaladas
- Papas fritas

Postres:

Flan, Casatta, Zapallo y Duraznos en almíbar, con dulce de leche o crema

Merienda:

Café, té o mate cocido con tortas fritas.



El menú sin gluten es elaborado y manipulado de forma segura evitando así cualquier tipo de contaminación cruzada.



En Antenor podés pasar el día entero; cuenta con espacios propios para la recreación y descanso luego del almuerzo. Su espectacular ubicación permite que puedas visitar el casco histórico y la feria de artesanos a poca distancia del lugar.

Está abierto los viernes, sábado, domingo y feriados, al medio día.

Antenor es Pet Friendly Reservas por whatsapp. 📞



+54 9 2324 558667



www.antenor.com.ar

NOTA



Evolución de las las premezclas sin gluten en la Argentina

En un principio las premezclas eran solamente de producción hogareña. Hoy conviven con las premezclas comerciales, y cada vez hay más propuestas en el mercado. Veamos cómo fue esa evolución.



Lic. Rocío Nuñez

Lic. en Tecnología de los Alimentos - UNCPBA -

Matrícula Provincial MP N°: 10604

[@diga_lic_ro](https://www.instagram.com/diga_lic_ro)

EVOLUCIÓN DE LAS LAS PREMEZCLAS SIN GLUTEN EN LA ARGENTINA

Las primeras premezclas eran de producción hogareña y principalmente se basaban en fécula de maíz, harina de maíz y harina de arroz. Poco a poco se fue incluyendo la fécula de mandioca junto con la goma xántica.

EL DESARROLLO DE LAS PREMEZCLAS SIN GLUTEN FUE UN PROCESO A BASE DE PRUEBA Y ERROR.

¿Por qué se utilizaban esos ingredientes como base de premezclas sin gluten? La combinación de harinas y féculas permite obtener masas con las características necesarias para la cocina sin gluten, buscando encontrar sustitutos que logran masas más esponjosas, y que no se rompen.

Las harinas se obtienen de la molienda completa de los granos y las féculas de almidón aislado del grano. La fécula espesa y da ligereza, siendo insípida, blanca y muy fina, a diferencia de la harina, que tiene más sabor y color.

La harina de arroz aporta estructura y sostén a las masas; su sabor es ligeramente dulce pero no invasivo.

La fécula de maíz —ligera, de textura suave y sabor neutro— es un espesante y estabilizante que sostiene las burbujas de aire durante la fermentación o el leudado en combinación con otras harinas; sola puede generar texturas quebradizas.



NOTA

Por otro lado, **la fécula de mandioca** es un espesante y gelificante con gran capacidad de absorción de agua, por lo que **aporta elasticidad y humedad en las mezclas**.

El psyllium (se empezó a usar hace menos tiempo) y la goma xántica se complementan principalmente en la panadería sin gluten. Mientras que el psyllium aporta elasticidad, humedad y volumen, la goma xántica proporciona estructura, estabilidad, y ayuda a unir los ingredientes. Ambos son **ingredientes funcionales altamente beneficiosos para la salud digestiva**.

El aumento de diagnósticos en los últimos años abrió el nicho a las premezclas envasadas. Ya a finales del siglo XX comenzaron a aparecer las primeras experiencias de productos sin gluten, aunque sin presencia significativa en el mercado.

No fue sino hasta los años 2000 cuando la presencia de productos para celíacos empezó a notarse. Las primeras premezclas comerciales libres de gluten en nuestro país comenzaron a popularizarse de manera significativa tras la mayor regulación del etiquetado y la obligatoriedad del logo oficial "sin tacc", especialmente entre 2010 y 2019.



EVOLUCIÓN DE LAS LAS PREMEZCLAS SIN GLUTEN EN LA ARGENTINA



Con la sanción de la ley celíaca 26.588 en 2009 aparece el rótulo "premezcla sin tacc", avalados por los artículos 1382 y 1382 bis del Código Alimentario argentino, reconociéndose junto a otros productos como alimentos libres de gluten.

A partir de ahí, el crecimiento es exponencial. **Se pasa de ser sólo premezclas universales a una gran variedad de premezclas para usos especiales:** pan, bizcochuelo, brownies, pastas, con leudante, sin leudante, y la lista sigue...

Paralelamente, ya a mediados de la década de 2010, no sólo se buscaba mejorar en textura y volumen, sino también optimizar su perfil nutricional. En este contexto comenzaron a incorporarse harinas con mayor densidad nutricional, como las de garbanzo, almendras, sorgo, trigo sarraceno, quinoa, que aportan proteínas, fibra, grasas saludables y micronutrientes. Estas formulaciones dieron lugar a premezclas más equilibradas desde el punto de vista nutricional, ampliando la oferta más allá de las bases tradicionales de arroz y féculas.





"por el momento no existe ninguna exigencia legal que dé obligatoriedad a fortificar este tipo de productos"

Es importante destacar **los mix de semillas, como chia, lino, sésamo**, que, aparte de utilizarse desde una propuesta nutricional, colaboran en la humedad y texturas de las premezclas sin gluten.

Actualmente muchas personas preparan su propia premezcla sin gluten según sus gustos, necesidades nutricionales y gastronómicas, recomendaciones médicas, etc.

¿Sabían que la ley 25.630/02 establece la fortificación de las harinas de trigo común con diversos minerales y vitaminas? Ahora, ¿pasa lo mismo con las premezclas sin gluten? La respuesta corta es no: por el momento no existe ninguna exigencia legal que dé obligatoriedad a fortificar este tipo de productos. Eso básicamente queda en la decisión voluntaria del productor y/o elaborador y si su formulación lo permite, o si dispone de las tecnologías para hacerlo, aunque más de uno habrá notado la presencia de algún que otro producto sin gluten fortificado.

¿Qué información debe tener el rótulo o la etiqueta de un producto sin gluten?

Es importante que los celíacos —y en realidad todos los consu-

midores— sepamos leer las etiquetas de los productos, y que lo hagamos antes de comprar y consumir. Informarse es cuidarse.

El Código Alimentario argentino prevé, en su capítulo V, artículos 220 y 234, cuál es la información obligatoria que debe llevar un rótulo:

- Denominación de venta, nombre y marca.
- Lista de ingredientes en orden decreciente según su proporción.
- Contenido neto (cantidad de producto en peso o volumen).
- Identificación de origen: razón social, nombre y dirección del fabricante, país de origen, RNPA y RNE.
- Identificación del lote.
- Fecha de elaboración y fecha de vencimiento.
- Instrucciones de uso y conservación.
- Información nutricional (tabla nutricional).
- Lista de alérgenos.
- Rotulado frontal según la Ley de Alimentación Saludable 27.642 (si corresponde para el alimento).
- Logo oficial "sin tacc" o "sin gluten" (ambos convivirán hasta diciembre de 2026, y luego se mantendrá sólo "sin gluten").
- Leyenda "libre de gluten".

CATA

¡AMPLIÁ TU MENÚ Y ATRAÉ A MÁS CLIENTES!

PRODUCTOS SIN GLUTEN PARA CAFETERÍAS

@CATACOCINASINGLUTEN

11-4181-3334

Momentos Puglisi

SEN GLUTEN



www.conservaspuglisi.com.ar

Conservas Puglisi

NOTA



Si desglosamos la lista de ingredientes de una premezcla sin gluten, usualmente podemos encontrar: harina de arroz, fécula de mandioca, fécula de papa, almidón de maíz, harina de sorgo, trigo sarraceno, entre otras opciones aptas. También pueden aparecer leche descremada, huevo en polvo o albúmina de huevo, azúcar, sal y los conocidos aditivos, que cumplen funciones específicas como emulsionar, conservar o estabilizar.

Estos aditivos figuran con la sigla INS seguida de un número. INS significa Sistema Internacional de Numeración, un código estandarizado por el Codex Alimentarius. Entre los más comunes encontramos emulsionantes como estearoil lactilato de sodio (INS 481i), mono y diglicéridos de ácidos grasos (INS 471) o lecitina de soja (INS 322), y estabilizantes como carboximetilcelulosa (INS 466), goma xántica (INS 415) y goma guar (INS 412), entre otros.

Cuando la premezcla se presenta como una formulación especial para pan o pizza, también podemos encontrar levadura y agentes leudantes químicos, como fosfato monocálcico (INS 341i) o bicarbonato de sodio (INS 500ii), entre otras variantes.

Los aditivos suelen figurar al final de la lista de ingredientes porque están en menor proporción dentro de la mezcla, y su uso está regulado por el Código Alimentario argentino en su capítulo XVIII, artículos 1391 al 1406, donde se detallan sus funciones, obligaciones y prohibiciones.

Y cuando hablamos de lista de alérgenos, el cumplimiento de la normativa es fundamental: al final del rótulo se encontrará, en mayúsculas y en negrita, la leyenda **“CONTIENE”** o **“PUEDE CONTENER”**, seguida de los posibles alérgenos, restos, trazas o derivados.

Hoy tenemos una oferta amplia y variada gracias a una industria nacional que sigue investigando y desarrollando productos para este segmento. Y las premezclas caseras siempre están vigentes en los hogares argentinos. 🌀

nueva imagen

Destacate con LEDEVIT

ANUNCIANTE



Nueva línea de Pastelería Horneable

Presenta su nueva línea de Pastelería Horneable, una propuesta pensada para acompañar a todas las personas que disfrutan crear en la cocina y buscan destacarse con elaboraciones de alta calidad.

Bajo el concepto **“Destacate con Ledevit”**, la marca invita a potenciar la creatividad con productos confiables, prácticos y versátiles, ideales para preparar una amplia variedad de recetas dulces.

Esta nueva línea fue desarrollada para lograr excelentes resultados en preparaciones homeadas, aportando textura, sabor y una terminación atractiva en cada receta. Gracias a su formulación, permite trabajar con mayor practicidad y obtener resultados consistentes, ya sea para elaborar brownies, budines, cupcakes, muffins, y otras especialidades de pastelería.

Pensada para adaptarse a distintos momentos y necesidades, la línea de Pastelería Horneable **ofrece packs prácticos que facilitan su uso y conservación.** Su versatilidad la convierte en una aliada perfecta tanto para quienes cocinan todos los días como para quienes disfrutan preparar algo especial en casa.

La nueva línea de Pastelería Horneable llega para inspirar, simplificar y elevar cada preparación. 🌀

Porque con Ledevit, cada receta es una oportunidad para destacarse.

Visítanos en: www.ledevit.com

[f](#) [@](#) [▶](#) /ledevitoficial



India sin gluten

India, un destino complicado para personas celíacas. Por suerte me animé, hice mi experiencia y salió súper. Para eso *necesité informarme previamente de fuentes confiables y variadas, llevarme algunas provisiones y aceptar que tenía que alimentarme de manera segura, priorizando eso antes que deleitarme con sabores indios o dulces tentadores.*

Claro que esto es personal. Es lo que a mí me funcionó: el cuidado casi extremo en los alimentos que elegía, que de todas maneras me permitió probar algunos platos de la cocina india, con sus sabores fuertes, picantes, intensos.

India toda es intensa, y la comida es parte de su cultura. Un país de colores variados y vibrantes, olores fuertes; su gente, con sus vestimentas típicas tan llamativas, esos ojos penetrantes; las figuras de dioses y diosas por doquier, un sinfín de postales para atesorar.

Apenas tomé la decisión de viajar empezó mi investigación por internet. Me contacté con la Celiac Society of India. Logré que su presidenta Ishi Khosla, nutricionista, y Anju Khosla, también miembro directivo de la asociación, accedieran a una charla virtual.

Ellas me contaron qué alimentos y condimentos debía evitar; me ofrecieron un contacto para consultar en el momento frente a dudas con alguna comida y me contaron sobre todo lo que hacen desde la asociación y los servicios que ofrecen a sus miembros. En la página hay varios lugares donde comer y comprar comida. La asociación fue fundada en 2006 y hoy cuenta con ochocientos miembros. Ishi la fundó, ella tiene un hijo celíaco que hoy ronda los treinta y siete años, Karan, con quien también hablamos.

Gagan y Harleen, de @the_celiac_couple_india, también fueron de mucha ayuda en esta investigación previaje.

Teramo *Pastas de Harina de Maíz*

- BAJO EN SODIO
- 0% COLESTEROL
- ALTO CONTENIDO DE FIBRA
- BAJO EN GRASAS TOTALES

¡NUEVOS!

+54 9 11 3901-4706
+(54 11) 42152208
www.teramo.com.ar

CONOCÉ NUESTRA FAMILIA DE PRODUCTOS!

NOTA INTERNACIONAL

Dado que iba a estar viajando en grupo y por varios lugares, ya sabía, desde el comienzo, que mis comidas serían solamente en los hoteles donde me alojara: nada de comida en la calle, y tratando de evitar restaurantes. Me contacté con cada uno de los hoteles para chequear que ofrecieran comida para celíacos.

Hice contacto por Instagram con @indian-celiacfoundation, quienes muy amablemente me proporcionaron una **carta para restaurantes súper exhaustiva y rigurosa**, que fue mi aliada en cada uno de los hoteles donde estuve. Lo primero que hacía era mostrarles la carta, en inglés, y reforzar con algunas preguntas y frases extremas, como que si comía algo con gluten, podría tener una reacción severa en el momento. Todas las precauciones son válidas en estos casos... creo.

De tantas averiguaciones logré entender que los condimentos eran seguros, ¡por suerte!, ya que es casi imposible pedir que preparen comida sin ellos.

Si bien la primera recomendación fue que comiera solamente arroz y lentejas (rice & Dahl), encontré en las cocinas de los hoteles la posibilidad de comer algunos tipos de panqueques, sin huevo, como el Uttapam, las dosas, o los chilli pancakes, que me los preparaban especialmente en planchas limpias. Las preparaciones eran a base de arroz y lentejas fermentadas.

Por las noches, arroz, lentejas, y otras veces pescado. También había curries de cordero libres de gluten, según me informaban.



Chilli Pancakes



Dosa sin gluten



Yo chequeaba que no tuvieran ninguno de los ingredientes prohibidos que figuraban en la carta, entre los cuales está el Hing, un condimento que en su versión comercial tiene trigo.

También me aseguraron que podía consumir curd (cuajada) o lassi (yogur); generalmente eran naturales, caseros. Y un buen alimento.

A esto le sumaba muchas frutas (sin cáscaras; opté por no comer uvas ni frutas que no se pudieran pelar), la infaltable banana, y huevo duro cuando había. En los hoteles sobre el Ganges no hay carne, huevo ni alcohol. Para mi pesar, encontrar palta era una odisea: se considera una fruta exótica, y sólo encontré un par en todo el viaje.

Mucho cuidado con el agua: agua mineral hasta para lavarse los dientes. Y nunca hielo. En India no solamente hay que cuidarse del gluten.

Pero llegó un día en que miraba las tortas con muchas ganas. Me había llevado chocolate amargo, pero quería algo más dulce. Ese día encontré unas galletitas de marca India, de mijo, libres de gluten y ¡súper ricas! Y en un envase espectacular, al vacío, súper seguro.

NOTA INTERNACIONAL



Galletas de Mijo sin gluten

Las personas con las que hablé me contaron que el nivel de concientización y conocimiento de la enfermedad celíaca es muy bajo en India, si bien viene mejorando en los últimos años. No hay campañas desde el gobierno y tampoco se ofrece ayuda a personas de bajos recursos.

Las directivas de la asociación me contaron que se está, sí, incentivando el cultivo de mijo y otros cereales ancestrales libres de gluten y que, dado el aumento de diagnósticos, ellas estiman que el gobierno deberá encarar el tema prontamente.

Hay marcas indias de productos libres de gluten y algunos lugares gluten free. Yo, que no dediqué tiempo a buscar, casi no encontré. Una vez que tuve que cenar en el aeropuerto no encontré nada; y la segunda vez di con un lugar que ofrecía pizzas y pastas gluten free, tenía hambre y... ¡fui feliz!

También me advirtieron desde la Sociedad India de Celíacos que no confiara en cualquier producto que dijera gluten free, ya que no hay controles. También, que me abstuviera de consumir pan libre de gluten porque podría tener harina de maíz, y que ésta no es segura debido al alto riesgo de contaminación cruzada.

Un dato de color, aunque un poco inquietante: en Emirates, la aerolínea, ofrecen un menú libre de gluten súper rico. El tema es que lo denominan "gluten friendly". ¡Error! Si fuera "gluten friendly" no podríamos comerlo; por suerte es genuinamente gluten free, o gluten free friendly. Hice el comentario al comisario del vuelo, quien me miró sorprendido y me dijo: "Makes Sense!". Tiene sentido. Ojalá lo corrijan.

Aprovecho esta nota para volver a agradecer a mis informantes y a Luisina Tonda, @luisitnd, quien por Instagram me contó que había viajado a India y me compartió su experiencia.



Carta para Restaurantes

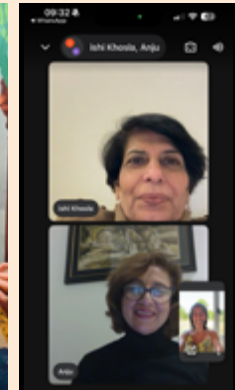
Volví feliz, llena de colores, vivencias, experiencias, y agradecida de haber disfrutado del viaje y haberme sentido bien. Confirmé algo que ya sabía: se puede viajar y disfrutar de la vida siendo celíaco, con información, provisiones y cuidado. 🌀

Informantes:

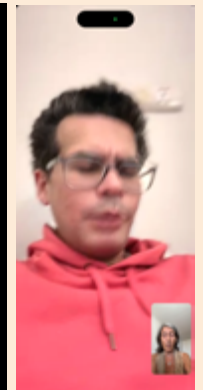
www.celiacsocietyofindia.com



The Celiac Couple India
Gagan y Harleen, @the_celiac_couple_india



Ishi y Anju Khosla - CSI
@ishi_khosla



Karan,
hijo de Ishi



@indianceliacfoundation,
Dharit y Abhishek



@glutenfreelivingindia,
madre e hija celíacas

NAQUÊT
ALIMENTOS SIN TACC

+54 341 5501 963
@naquet_alimentossintacc
WWW.NAQUET.COM.AR

PALMERITAS
GRISINES
BIZCOCHOS DE HOJALDRE AZUCARADOS

GUÍA

PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN Y PROFESIONALES MÉDICOS



- Aderezos
- Alfajores
- Conservas
- Cosmética
- Cubanitos
- Dulces
- Elaboradora de comidas
- Embutidos | Fiambres
- Especias
- Galletitas
- Hamburguesas
- Harinas | Premezclas
- Helados
- Pastas secas
- Polvos para postres y gelatinas
- Productos para repostería
- Restaurantes

> Profesionales

GUÍA DE PRODUCTOS LDG

ADEREZOS

ALFAJORES

CONSERVAS

COSMÉTICA

CUBANITOS



GUÍA DE PRODUCTOS LDG

DULCES

ELABORADORA DE COMIDAS



EMBUTIDOS | FIAMBRES

GUÍA DE PRODUCTOS LDG

EMBUTIDOS | FIAMBRES

ESPECIAS

GALLETITAS

GUÍA DE PRODUCTOS LDG

HAMBURGUESAS

HARINAS | PREMEZCLAS



GUÍA DE PRODUCTOS LDG

HARINAS | PREMEZCLAS

@delicel_gluten_free
www.delicel.com.ar

DELICEL
Gluten free life

DELICEL BIZCOCHUELO NARANJA LIBRE DE GLÚTEN 8
DELICEL PREMEZCLA PAN LIBRE DE GLÚTEN 7

SIN GLUTEN

HELADOS

GUÍA DE PRODUCTOS LDG

PRODUCTOS PARA REPOSTERÍA

LEDEVIT

www.ledevit.com

f i y t /ledevitoficial

PASTAS SECAS

Teramo Pastas de Harina de Maíz

+54 9 11 3503-4706 | +54 11 42152208 | www.teramo.com.ar

SIN GLUTEN | SIN LACTOSA | SIN AZÚCAR | SIN SAL

ALTO CONTENIDO DE FIBRA | SIN GLUTEN | SIN LACTOSA | SIN AZÚCAR | SIN SAL

¡NUEVOS!

CONOCE NUESTRA FAMILIA DE PRODUCTOS!

ALIMENTO 100% de legumbres

Nuevos Sabores

Legume

www.LEGUME.COM.AR

Tienda ONLINE. ENVIOS A TODO EL PAÍS

+54 9 3572 58-0503

RESTAURANTES

ANTENOR
RESTAURANTE DE CAMPO

PET FRIENDLY

MENÚ
- TRADICIONAL
- SIN GLUTEN
- VEGANO
- VEGETARIANO

ANTENOR, TOMAS JOFRE

RESERVAS SOLAMENTE POR
+54 2324-558667

SIN GLUTEN

POLVOS POSTRES Y GELATINAS

LANZAMIENTO

Nuevos polvos para preparar
Crema Lemon y Cheesecake

LEDEVIT
www.ledevit.com

Seguinos en:

100% LIBRE DE GLUTEN

CAFETERÍA,
RESTAURANTE
Y TIENDA

CATA

@CATACOCINASINGLUTEN

11-4181-3334

AV. PTE. PERÓN 2011
HAEDO

ZHEN
CLUB DE PLAYA

OPCIONES LIBRES DE GLUTEN
Costanera entre calles 1 y 2

+542246 44 3900 / 44 2450

zhenclubdeplaya.com.ar

SIN GLUTEN

GUÍA DE PROFESIONALES



GUÍA DE PROFESIONALES

GASTROENTERÓLOGAS/OS

FLORENCIA COSTA
Gastroenteróloga,
Especialista en Nutrición
MN 120.581/MP 228.713

floppy.costa@gmail.com

Turnos: 📞 115323 2303

FERNANDO RAGONE
Gastroenterólogo
La Plata

fernandoragone@gmail.com

EDGARDO SMECUOL
Médico Gastroenterólogo

Centro Médico Martín y Omar
Martín y Omar 352, San Isidro
Tel: 5298-6350

TURNOS

ENTRAR

MÓNICA DEL COMPARE
Médica Pediatra y
Gastroenteróloga Infantil

Av. Caamaño 1060, Piso 3 Of. 318,
Edificio Officia Life
Pilar

📞 +54911 7072 7777



LUCIANA GUZMÁN
Gastroenteróloga Pediatra MP. 113904
Jefa Servicio Gastroenterología
Hptal. Sor M. Ludovica
La Plata

CONSULTORIO PARTICULAR

Tel. +54221 676 1981

GUÍA DE PROFESIONALES

GASTROENTERÓLOGAS/OS


DR. CHRISTIAN BOGGIO MARZET
Gastroenterología Pediátrica

Turnos Whatsapp
+5411 3807 2050

info@consultorioccbm.com.ar

 www.consultorioccbm.com.ar

DR. ROBERTO MARTÍN MAZURE
Gastroenterólogo

 +5411 3180 8023

MARÍA LAURA MORENO
Médica Gastroenteróloga

Centro Médico Martín y Omar
Martín y Omar 352, San Isidro
Tel.: 5298-6350

TURNOS

ENTRAR

MARTINA GRIZZUTI
Gastroenteróloga -
Tres Arroyos

Clinica Hispano
Tel.: +54 2983 381286

grizzutimartina@gmail.com

DRA. MARISA SALLABERRY
Gastroenteróloga

Domingo Savio 3008/26,
San Isidro.
Tel.: 4765-9867 / 3578

TURNOS **ENTRAR**

SONIA NIVELONI
Gastroenteróloga

siniveloni@intramed.net
Celular sólo mensajes escritos


 +5411 4479 3227


GUÍA DE PROFESIONALES

NUTRICIONISTAS

MARÍA DE LA PAZ TEMPRANO

Prof. Lic. en Nutrición - M.N. 9962
Especialista en Enfermedad Celíaca y
Trastornos Relacionados al Gluten
Consultorio Online
y Presencial

paztemprano@gmail.com
 +54 9 11 5826 1737

 @paztemprano

DRA. GABRIELA FEDELE
(MN 124618)


Médica especialista en nutrición,
obesidad y celiacua

dragabrielafedele@gmail.com

 @dragabrielafedele

**LIC. EN NUTRICIÓN
GUADALUPE CARRERA**
(MP 2154)


guadalupecarrera@hotmail.com
+542477 369 000

 /alimentoscomoaliados

PROF. DRA. ANDREA F. GONZÁLEZ
Experta en Enfermedad Celíaca y Patologías digestivas

Jefa del Depto. de Alimentación Hospital de Gastroenterología "Dr. C. Benvenuto Ubaldini"
Centro Docente, Formador en Celiacía de la Salud
Asesora en EC del Ministerio de Salud de la Nación / GABA

alimentacion_udaondo@buenosaires.gob.ar
licagonzalez@yahoo.com.ar

 @nutricionygastroenterologia

DR. RICARDO A. WRIGHT
NUTRICIONISTA (MP 2473)

Rp Consultorios
 221 451 2288
Turnos 

Hospital Italiano de La Plata
 0221 512 9500
(sólo atención pediátrica)

licricardowright@gmail.com

GUÍA DE PROFESIONALES

NUTRICIONISTAS

NP NUTRICIÓN PERSONALIZADA

Lic. Constanza Echevarría
Lic. Marianela Ramos

+54 9 11 2839-6020

consultas@nutricionpersonalizada.com.ar

@np_nutricionpersonalizada

JORGELINA LIZZOLI

Lic. en Nutrición

[M.N. 10.297 - M.P. 5.401]

Consultorio Presencial
en Campana, Bs.As.

3489 313758

lic.jorlizzoli@gmail.com

@nutricionaconsciencia

JULIETA BUSCA

Nutrición
Pilar

+5411 6828 5000

julietabuscanutricion@hotmail.com

@julietabuscanutricion

MARIANA PÉREZ

Nutrición
CABA

+54 9 11 6682 2535

mpnutricionsaludable@gmail.com

@mp_nutricionsaludable

ENDOCRINOLOGÍA

DRA. ZANCHETTA, MARÍA BELÉN

Médica Endocrinóloga,
especialistas en Osteología

Tel. 5031-4100

Turnos: msprinsky@idim.com.ar

Libertad 836, CABA

www.idim.com.ar

@idim.ok

LABORATORIO

LITWIN

Laboratorio Bioquímico en
Pediatría y Gastroenterología

011-4503-3855 | 4502-5263

Av. Nazca 3177 3° 38"

CABA

www.laboratoriolitwin.com.ar

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

MARCAS

Angiola

Antenor

Bierzo

Cabaña Santa Rita

CATA

Celidarina

Colonial Helados

Conservas Puglisi

Delicel

Dulces Pizarro

Ecoderm

Glutal

Jamer

Ledevit

Legume

Living Gluten Free

Molino Cerrillos

Naquêt

Natura

Panmana

Pure Art

Riosma / 214

Teramo

Unión Ganadera

Zhen



PROFESIONALES

Andrea F. González

Constanza Echevarría

Christian Boggio Marzet

Edgardo Smecuol

Fabio Nachman

Fernando Ragone

Florencia Costa

Gabriela Fedele

Guadalupe Carrera

Jorgelina Lizzoli

Julieta Busca

Luciana Guzmán

María Belén Zanchetta

María de la Paz Temprano

María Laura Moreno

Mariana Pérez

Marisa Sallaberry

Martina Grizzuti

Mónica Del Compare

Néstor Litwin

Ricardo Wright

Roberto Martín Mazure

Sonia Niveloni

Victoria Arango



PROFESIONALES INTERESADOS EN

sumarse gratis
a la Guía Online
Consultar



AGLUTEDATOS



ACA

ASOCIACIÓN CELÍACA ARGENTINA

Tel: (11) 15 4427 7000

info@celiaco.org.ar - @asociacion.celiaca.org

CONTACTAR

ANMAT

Consulta online del listado integrado de ALG.

www.anmat.gov.ar

Ce.Di.Ce

CENTRO DE DIFUSIÓN DE LA CELIAQUÍA

@ce_di_ce

CONTACTAR

CAPALIGLU

CÁMARA ARGENTINA DE PRODUCTORES DE ALIMENTOS
LIBRES DE GLUTEN Y AFINES

@capaliglu / www.capaliglu.org.ar

CEPAN

CENTRO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
EN NUTRICIÓN

WhatsApp: +5411 6395 3503

Tel: 11 4019 2310 / cepan@tigre.gov.ar

CONTACTAR

GPLC

GRUPO PROMOTOR LEY CELÍACA

consultas@ley-celiaca.com.ar

CONTACTAR

HOSPITAL DR. B. UDAONDO

Tel.: 11 4306 4641 al 44 | Int. 172

alimentacion_udaondo@buenosaires.gov.ar

CONTACTAR

SAGE

SOCIEDAD ARGENTINA DE GASTROENTEROLOGÍA

Presidente: Dra. Silvina Goncálves

sagesecretaria@gmail.com / www.sage.org.ar

CONTACTAR

VICENTE LÓPEZ

EQUIPO INTERDISCIPLINARIO DE ATENCIÓN
A CELÍACOS Y FAMILIARES

celiaquia.salud@vicentelopez.gov.ar

CONTACTAR

CANALES DE CONTACTO



DÉJANOS TU EMAIL
PARA ENTERARTE DE
LAS NOVEDADES



11 6627 4850

aglutenados[®]
GUÍA DE PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA UNA VIDA LIBRE DE GLUTEN

La información contenida en la presente edición corresponde a Aglutenados que también posee la propiedad de diagramación de los avisos con excepción de los que han sido provistos por los clientes. Aglutenados no se hace responsable de la calidad de los productos y servicios ofrecidos por los anunciantes. Prohibida la reproducción total o parcial de la información contenida en la presente edición. La información publicada no debe considerarse como sustituta de la información médica. Hecho el depósito que marca la ley 11.723. La marca Aglutenados se encuentra en trámite de registro bajo el nro. de expediente 3.048.876. Obra registrada en la Dirección Nacional de Derecho de Autor, expediente nro. 892285. ISSN 1853-5690.