

ISSN 1853-5690

aglutinados®

GUÍA DE PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA UNA VIDA LIBRE DE GLUTEN

Año 10 - Número 38 - Septiembre 2020

ENTREVISTA

DRA. MARÍA INÉS PINTO-SÁNCHEZ
CIENCIA ARGENTINA EN CANADÁ

NOTA

**¿INSTAGRAMMERS,
INFLUENCERS? PARTE II**

NOVEDAD

**NUEVA TARJETA SIN TACC
EN TUCUMÁN**

Ampliá tu mundo

WWW.AGLUTENADOS.COM.AR

¡¡NAAAAA

QUÉ BUENA QUE ESTÁ!!

Para recetas Natura
CLICK ACÁ

MÁS EQUILBRADA,
INTENSA Y ESPECIADA.

PROBALA!

JUSTO COMO TE GUSTA

Aderezo a base de mostaza



AHORA LIBRE DE GLUTEN

www.natura.com.ar     /MundoNaturaArgentina

CIENCIA ARGENTINA EN CANADÁ



ENTREVISTA
DRA. PINTO-SÁNCHEZ



RECETAS
Natura
ADHESIÓN

ANUNCIANTE I
NATURA



Libre de Gluten
PADOAN

ANUNCIANTE II
PADOAN

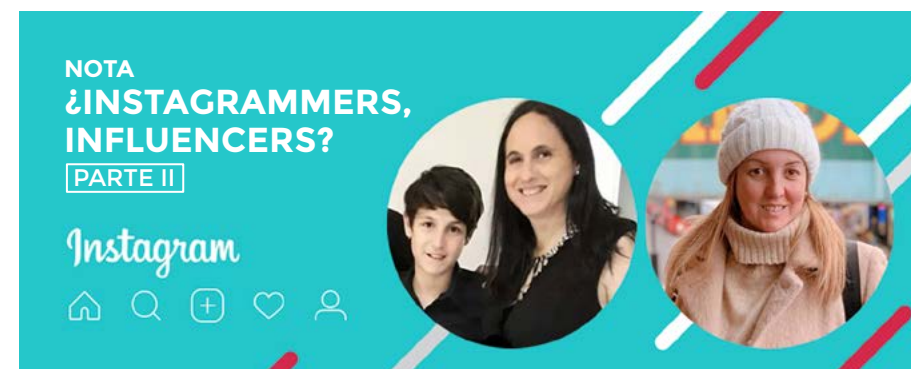
NOVEDAD
NUEVA TARJETA SOCIAL EN TUCUMÁN

TARJETA SIN TACC



NOTA
¿INSTAGRAMMERS, INFLUENCERS?
PARTE II

Instagram



EDITORIAL

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

NOTICIAS

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

GUÍA DE PRODUCTOS POR RUBRO

AGLUTEDATOS

STAFF

Propietaria y Editora Responsable:
Carolina Rocha Cano

Asociada
Teresa Orgeira

Diagramación
DG. Pablo Gallo

Diseño de Tapa y Avisos
DG. Denise Rubinstein

Correctora
Pepe Urrea

Colaboradores
Agustín Rocha Cano
Mario Appel
Camila Romanazzi

EDITORIAL

Y contrariamente a lo que pensábamos, septiembre nos encuentra todavía en ASPO y con el virus rondando tan cerca. Parece que, hasta que no tengamos vacuna, así será.

Estamos contentos de poder seguir estando cerca de nuestros lectores con la **Edición Digital e Interactiva** que fue muy bien recibida por todos. En esta nueva entrega incorporamos algunas funciones y **mejoramos su ubicación para un acceso más fácil** tanto desde computadoras como desde celulares.

Nos enorgullece incluir una entrevista a **la doctora María Inés Pinto-Sánchez**, quien nos contó algunos **resultados de la encuesta** que se hizo en conjunto entre la McMaster University de Canadá —donde ella trabaja— y el Hospital Doctor Bonorino Udaondo; también compartió con nosotros el tema de investigación que la ocupa actualmente.

Una novedad relevante es **la nueva tarjeta social que se implementó en Tucumán para personas sin obra social**. Camila Romanazzi, colaboradora de Aglutenados, entrevistó al doctor Francisco Navarro, quien nos contó que, entre otras cosas, la tarjeta **permite hacer compras en comercios diversos** tales como supermercados, carnicerías y verdulerías, apuntando a mejorar la dieta del celíaco con la incorporación de estos alimentos.

Los invitamos a recorrer la Edición, encontrarán también recetas y novedades de nuestros anunciantes. ¡Que la disfruten! Les dejamos el link a la Encuesta de Satisfacción para que nos compartan sus opiniones.

thermomix

LA REVOLUCIÓN EN LA COCINA



El robot
de cocina
Thermomix®
hace la cocina
fácil y divertida.

AGENTE OFICIAL
DE VENTAS THERMOMIX

+54911 6813 5267

CONSULTA PLANES
DE PAGO CON:
AMEX // HSBC //
ICBC // MERCADO PAGO



LOGO



Hacé click sobre el logo de nuestros anunciantes y conocé más.

A pedido de sus clientes está trabajando en el desarrollo de **un nuevo packaging para sus productos que contenga mayor gramaje**. De esta manera, pequeños elaboradores y amantes de la cocina casera encontrarán próximamente en dietéticas y comercios afines envases que se ajusten mejor a sus necesidades.

“El pastelero RESPONDE” una iniciativa de la marca que transcurre todos los viernes en Instagram y FB. Los Maestros Pasteleros de Ledevit presentan recetas y responden consultas. Pueden encontrar emisiones anteriores en YouTube o encontrar las **recetas en www.ledevit.com**. Todos los productos Ledevit son apto celíacos, incluso las premezclas para tortas.

Nos invita a probar los deliciosos alfajores de **dulce de leche con Stevia**, bañados con chocolate, **deliciosos, sin azúcar, SIN T.A.C.C.** y con mucho dulce de leche. Cerro Azul, te propone toda una línea de alfajores para satisfacer tus antojos saludables. Todos son SIN T.A.C.C. con opciones sin azúcar y veganas. ¿Cuál preferís?

Además de que es 100 % vegetal y sin aditivos, que no tiene calorías y tiene efectos beneficiosos en la absorción de grasas y en la presión arterial, **no contiene agregados de edulcorantes artificiales ni ningún tipo de saborizante y es apta para cocinar ya que no se degrada a altas temperaturas.**

Avanza en el desarrollo de productos para celíacos **expandiendo su fábrica en 1.400 m²**. Próximamente estará comercializando **cereales para desayunos, aritos frutados, bolitas de chocolate y hojuelas de maíz**. Todos libres de gluten.

Sigue ampliando su gama de sabores únicos. En esta ocasión **presenta su nueva línea de alfajores con mousse**. Los sabores elegidos son **mousse de limón y frutos rojos**. ¡Ideales **para compartir un dulce momento!**

Presentó sus líneas **SIN GLUTEN** para una alimentación variada, sabrosa, y nutritiva. Están desarrollando su mapa de distribución para que todos los puedan disfrutar. **Semillas** -amaranto, mix desayuno, sésamo-, **Frutos Secos** -almondas, maíz frito salado, coco rallado - y **Especias** -Ají molido, ajo triturado, clavo de olor, orégano, perejil molido, pimienta negra, provenzal-. **¡Pedilos en tu dietética!**

Instalados en su **nueva planta** en Rosario responden a la demanda de sus galletitas y panificados **SIN TACC** en Argentina: sus **palmeritas de hojaldre**, - las más ricas del mercado - y sus **grisines tipo chalitas**. Pronto Nàquet nos sorprenderá con un **nuevo producto** para la comunidad que sigue una **dieta rica y sin gluten**.

CATA tiene novedades: hoy CATA Cocina Urbana suma a **CATA La Pastelería**. Son los mismos de siempre, pero mejores y con una **pastelería completamente renovada**. Los esperan en **Fasola 89, Haedo**, para sorprenderlos con nuevos productos y los clásicos de siempre. El equipo de CATA agradece a sus clientes por su apoyo en estos tiempos difíciles.


 Mc Master University

CIENCIA ARGENTINA EN CANADÁ

Aglutenados entrevistó a la **doctora María Inés Pinto-Sánchez**, médica gastroenteróloga especialista en Enfermedad Celíaca (EC), formada en la Argentina y que ahora reside en Canadá, en la ciudad de Hamilton, donde trabaja desde la Universidad McMaster en investigación y en clínica.

Doctora María Inés Pinto-Sánchez

- Médica gastroenteróloga especialista en EC, formada en la Universidad de Córdoba y el Hospital Dr. Bonorino Udaondo.
- Clinical Research Fellow del Farncombe Institute 2010, Canadá.
- Master en Ciencias en 2014.
- Trabaja en Clínica en la división de Gastroenterología del hospital que depende de la Universidad McMaster en Hamilton, Canadá.
- Es directora de la Clínica del Celíaco en el mismo hospital desde 2017.



AGLUTENADOS: ¡Qué bueno, María Inés, que finalmente nos conocemos! Escuché tanto hablar de vos. Contanos, ¿cómo es que llegaste a Canadá?

María Inés Pinto-Sánchez: En 2010 me vine por un año a hacer investigación a esta universidad, a trabajar en estudios clínicos, y ya llevo diez años. El trabajo se puso cada vez más interesante y eso motivó, entre otras cosas, la decisión.

A: ¿Qué es exactamente lo que hacés en la universidad?

M.I.P.S.: Vine a hacer investigación bajo supervisión de Premek Bercik, y hace un par de años abrimos la **Clínica de Celíacos**, dentro del hospital que depende de la universidad y donde atendemos a pacientes celíacos. Tengo todos los turnos tomados hasta fin de año, estamos evaluando alternativas para poder atender a más pacientes. Atendemos entre 500 y 800 pacientes por año.

A: ¡Éxito total! ¿Trabajan con alguna nutricionista experta?

M.I.P.S.: ¡Claro que sí! Copié el modelo de la Argentina, el que teníamos en el Hospital Udaondo y que funciona tan bien: el trabajo conjunto del gastroenterólogo/a con el/la nutricionista experto/a. Desde 2017 tenemos una nutricionista exclusiva y experta con la que trabajamos muy bien.

A: María Inés, ¿cómo es el sistema de salud allá?

M.I.P.S.: El sistema de salud es público, gratuito para los ciudadanos canadienses que contribuyen con sus impuestos. Hay algunas diferencias en cuanto a la cobertura por provincia, pero en general toda la atención está cubierta, salvo algunas cuestiones muy específicas.

A: ¿Hay muchos profesionales como vos, especialistas en EC en Canadá?

M.I.P.S.: Hay muy pocos gastroenterólogos especialistas en EC para adultos; hay más pediatras especialistas en EC.

A: ¿Cómo fue que decidiste orientar toda tu carrera a la EC?

M.I.P.S.: Estaba en quinto año de Medicina, cursando Clínica Médica, donde ves las diversas patologías y al final de cada una los medicamentos indicados. Cuando llegué a EC me sorprendió que no había medicamentos y que su único tratamiento fuera la dieta libre de gluten. Ahí decidí que quería investigar sobre eso. El doctor Julio Bai fue otra gran razón.

A: Ah, sí, ¿por qué?

M.I.P.S.: Ya me había recibido en la Universidad de Córdoba y estaba de vuelta en Santiago del Estero, mi lugar de origen. Allí me enteré de que el doctor Bai y el doctor Mauriño darían una charla sobre EC en Tucumán. Viajé para escucharlos, me presenté, les conté de mi interés por la EC y su investigación. En resumen, luego de mi primer año de residencia en el Rivadavia logré continuar en el Hospital Udaondo el resto de mi formación y comencé allí mi trabajo profesional. Tengo mis mejores recuerdos ahí, y extraño mucho ese grupo de profesionales con los cuales seguimos en contacto de manera virtual, trabajando juntos.

“Estamos profundizando en el déficit nutricional entre pacientes celíacos... Hasta ahora... la mayoría tiene déficit de zinc, hierro o vitamina D”.



A: Me consta. De hecho, los vi a todos juntos en un webinar que organizó SAGE hace poco, y también estamos al tanto de la encuesta que lanzaron en pandemia en conjunto, porque la compartimos, sobre EC y COVID-19.

M.I.P.S.: Sí, es una encuesta que lanzamos desde acá, es un proyecto colaborativo y multicéntrico que abarcó varios países (México, la Argentina, Italia, España, Australia, Nueva Zelanda, Uruguay, los Estados Unidos y Canadá). En la Argentina contamos con todo el apoyo del equipo del Hospital Udaondo y de todos quienes ayudaron a difundirla. Gracias a eso logramos más de cuatro mil respuestas.

A: ¡Qué buena noticia! ¿Algo que nos puedas contar en relación con los resultados, y principalmente si se encontró evidencia o no con respecto al vínculo entre EC y COVID-19 positivo?

M.I.P.S.: El relevamiento de datos se terminó hace menos de un mes, así que estamos en plena etapa de análisis. Podemos adelantar que **parecería a priori que, en general, no hay riesgo incrementado de contraer COVID-19 entre pacientes celíacos.** De todas maneras, los celíacos no son todos iguales; puede haber otros factores que influyan en esto (si se es fumador, si hay otras enfermedades, cuestiones genéticas, nutricionales, etc.).



A.: *Esto tranquiliza. Ya la doctora Andrea González nos había dado una respuesta similar en su momento cuando la consultamos, y que la evidencia lo reafirme siempre da mayor certeza. ¿Te acordás del resultado de la pregunta vinculada con la autopercepción en cuanto a si los mismos celíacos pensamos que tenemos mayor propensión a contraer el virus por tener una enfermedad autoinmune?*

M.I.P.S.: Algo así como el **40 por ciento de los celíacos que respondieron la encuesta cree esto.** Es un número alto, y esto fue entre otras cosas lo que nos motivó a hacer el estudio, celíacos consultando sobre el riesgo de contraer COVID-19. Te cuento que logramos más de diez mil respuestas de celíacos y siete mil de no celíacos en total.

A.: *Una muy buena base para poder analizar con más detalle, cruzando información. Nos encantará tener más resultados para compartir con nuestros lectores cuando terminen el trabajo.*

M.I.P.S.: Claro, los podemos compartir llegado el momento.

A.: *María Inés, contanos, ¿qué están investigando en este momento en la universidad?*

M.I.P.S.: Estamos **profundizando en el estudio del déficit nutricional entre pacientes celíacos.** Tenemos un registro de pacientes que responden un cuestionario sobre nutrición, y por otro lado sus respectivos análisis de sangre orientados a detectar cómo están nutricionalmente, en proteínas, minerales, vitaminas. **Hasta ahora, de los 230 pacientes estudiados, la mayoría (68 por ciento) tiene déficit de zinc, hierro o vitamina D.**

A.: *Estas personas son celíacos en dieta estricta, supongo, y aun así presentan deficiencias nutricionales...*

M.I.P.S.: Sí, es así; un dato relevante para aquellas personas que no siendo celíacas deciden hacer dieta libre de gluten. **Hay que estar atentos a estas deficiencias, pueden tratarse.** Su no tratamiento puede ocasionar diversos síntomas, tales como problemas de cicatrización, por ejemplo, en la deficiencia de zinc, que fácilmente mejoran adecuando la dieta o agregando suplementos. Siempre bajo la supervisión y el control de un profesional especialista.

A.: *Muchas gracias, María Inés, por tu tiempo y por la investigación constante que tanto nos beneficia a los celíacos.*

ANUNCIANTE

LLEGÓ

NATURA SIN TACC



PROBALA YA!



Junto con una selección de las más finas semillas de mostaza y un equilibrado mix de especias **logramos una mostaza con carácter, un picor característico y visiblemente especiado.** Ideal para acompañar todas las comidas y preparaciones.

La nueva mostaza Natura es de muy bajo contenido graso y no contiene grasas saturadas ni trans. **Además, ahora también es SIN TACC, apta para celíacos.** La podés encontrar en los distintos supermercados de todo el país.

Con esta novedad completamos la familia Natura Sin Tacc, ya que todos nuestros Aceites y Aderezos son apto celíacos. **Originalmente sabrosa, originalmente Natura.** Es nueva, es justo como te gusta. **PROBALA.**

RECETA

Pechugas en salsa de espinaca



ANUNCIANTE

PADOAN



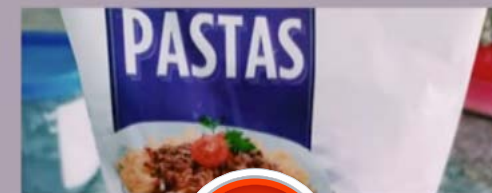
Productos Padoan tomó una iniciativa – debido a las circunstancias que estamos viviendo – para que **los consumidores puedan hacer públicas sus recetas, para ayudarnos entre todos a aprender de cocina en casa.**

Estamos muy contentos con el resultado y desde ya, los invitamos a visitarnos en las redes:

Les compartimos la receta de galletitas de limón y semillas de amapola hechas con Premezcla para Pastas Padoan. **Mirá el video.**

INGREDIENTES

- 100 grs. de manteca pomada.
- 110 grs. de azúcar.
- 250 grs. de premezcla para pastas Padoan.
- 1 huevo.
- Ralladura de 1 limón.
- 1 cda. de jugo de limón.
- 1 cda. de polvo de hornear.
- Semillas aptas, cantidad a gusto.



MASITAS DE AMAPOLAS
CON PREMEZCLA PARA PASTAS PADOAN



¿TODAVÍA NO SE SUMARON A LA NUEVA GUÍA ONLINE?

COMERCIANTES

PRODUCTORES

DISTRIBUIDORES

PRESTADORES DE SERVICIOS LDG

¡MIRA CÓMO ES!

WWW.AGLUTENADOS.COM.AR

aglut~~en~~ados®
GUÍA ONLINE Y SERVICIOS PARA UNA VIDA LIBRE DE GLUTEN

Ampliá tu mundo

Edición DIGITAL ACÁ MENU ≡

GUÍA ONLINE

SEARCH FILTERS: BUSCAR POR RUBRO, BUSCAR POR ZONA, BUSCAR POR NOMBRE DE EMPRESA, BUSCAR, BUSQUEDA AVANZADA

PRODUCT LISTING: Galletas Dulces de Sarraceno (MON, LINDÓN, CHOCOLATE, VAINILLA)

SLIDER: Galletas Dulces de Sarraceno ideales para toda la familia. Ideales para el mate, el te o el café.

Guía Online: Buscar por rubro, por zona, por nombre

QUIERO SUMARME GRATIS

ANUNCIANTES DE EDICIÓN DIGITAL ACCEDEN A PREMIUM ONLINE

www.aglutenados.com.ar

Stevia
DULRI

ENDULZANTE OBTENIDO A PARTIR DE SUSTANCIAS DE ORIGEN NATURAL Y VEGETAL
HONESTAMENTE STEVIA

LA STEVIA RICA Y SANA, QUE MANTIENE TODAS SUS PROPIEDADES.
STEVIA DULRI NO CONTIENE AZÚCAR.
NO CONTIENE EDULCORANTES ARTIFICIALES.
ES APTA PARA DIABÉTICOS Y LIBRE DE GLUTEN.



Más info

ENTRAR



Una marca de **Beveri**

Cumaná

Nueva línea de productos sin gluten

Sabores que nos unen

Sin T.A.C.C. logo

NOVEDAD

NUEVO BENEFICIO PARA CELÍACOS SIN OBRA SOCIAL

TARJETA SIN TACC



¿De qué se trata la tarjeta Sin Tacc en Tucumán?



Doctor Francisco Navarro
Encargado de la Secretaría de
Articulación Territorial
del Ministerio de Desarrollo Social
de Tucumán

MINISTERIO DE
DESARROLLO SOCIAL



GOBIERNO DE
TUCUMÁN



“Creemos que este proyecto va a ser exitoso. Pero tenemos que cuidar ese éxito con mucha responsabilidad. Las políticas públicas deben ser de largo plazo”.

Durante los primeros días de agosto, desde el Ministerio de Desarrollo Social de la provincia de Tucumán, pusieron en marcha **un proyecto focalizado en las personas celíacas en condición de vulnerabilidad**. Desde Aglutenados entrevistamos al doctor **Francisco Navarro, encargado de la Secretaría de Articulación Territorial del Ministerio de Desarrollo Social de Tucumán**. Navarro nos cuenta que la iniciativa surgió en conjunto con el ministro de Desarrollo Social, **Gabriel Yedlin**, y el **gobernador de la provincia, Juan Luis Manzur**, ex ministro de Salud de la nación; ambos estuvieron presentes en la legislación de la Ley Celíaca Nacional. Una política que se articula también con el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, con Daniel Arroyo.

Dicha iniciativa consiste en la distribución de una tarjeta a celíacos sin obra social, a la cual se le acreditan 3000 pesos cada mes. Es la primera experiencia en la Argentina, y se trata de una **prueba piloto de seis meses en la que se evaluará cómo funciona esta política pública.** Se trabaja en

conjunto con la Caja Popular de Ahorros de la provincia, que es la garante financiera para la emisión del plástico.

La idea fue tomada de las Tarjetas Alimentar, las cuales se entregan a aquellos que cobran la AUH a nivel nacional y son exclusivas para comprar alimentos. **Las tarjetas sin tacc son de débito** y no se pueden usar para extraer dinero ni para comprar bebidas alcohólicas; **son exclusivamente para comprar alimentos**. No tienen costo y el dinero no vence, es decir, se puede acumular para el siguiente mes. Del día 1 al 10 de cada mes se acreditan los 3000 pesos en cada tarjeta, y **el celíaco decide cómo administrar ese dinero**.

El programa de entrega de premezclas que regía antes para celíacos constaba de una entrega mensual de alimentos sin tacc (premezclas, sobre todo) que el Ministerio de Desarrollo Social de la nación repartía una vez por mes a cada provincia. El secretario Navarro nos cuenta que hace tiempo que esta modalidad no estaba funcionando con normalidad, y había una necesidad y cierta urgencia de involucrarse en una política de seguridad alimenticia en relación con la celiacía.

Entregar dinero en lugar de premezclas implica **dar libertad a los celíacos en la elección, autonomía para decidir qué consumir y dónde comprar**. La tarjeta está habilitada para comprar en cualquier comercio, verdulería, carnicería, supermercado, etc. Esto hace posible que puedan acceder a una dieta variada y con mejor calidad nutricional.

Para obtener la tarjeta se deben presentar estudios médicos, certificado de biopsia y/o análisis clínicos que corroboren la enfermedad, negativa de la ANSES y fotocopia del DNI. Este padrón de celíacos que ya tenía Tucumán consta de 978 beneficiarios, y ya se ha entregado casi la totalidad de las tarjetas. Si alguien no está en el padrón y se quiere sumar, puede hacerlo completando los requisitos. De todas maneras, se sumarán nuevos beneficiarios luego de la prueba piloto y su evaluación.

“La tarjeta está habilitada para comprar en cualquier comercio. Esto hace posible que puedan acceder a una dieta variada y con mejor calidad nutricional.”



VERDULERÍA



CARNICERÍA



SUPERMERCADO

El secretario de Desarrollo Social menciona como tema relevante el seguimiento de precios en los comercios. Es algo que van a controlar.

Con respecto a la idea de que se extienda este programa en otras provincias, Navarro nos comenta: “La verdad es que lo que yo entiendo es que se va a implementar en otras provincias también. Creemos que este proyecto va a ser exitoso. Pero tenemos que cuidar ese éxito con mucha responsabilidad. **Las políticas públicas deben ser de largo plazo**”.



POR CAMILA ROMANAZZI

Estudiante Lic. en Ciencias de la Comunicación Social, UBA.

aglut~~en~~ados®

¿TODAVÍA NO VISITASTE LA NUEVA WEB? ➔

La navegamos juntos...

MIRÁ EL VIDEO



CONTENIDOS (actuales y anteriores)
Notas de Anunciantes / Entrevistas / Perfil / Internacional / Historias de Vida

NOTICIAS DE ANUNCIANTES + RECETAS + AGLUTEDATOS + EVENTOS

www.aglutenados.com.ar

PADOAN

ALIMENTOS SIN GLUTEN



PREMEZCLAS
DULCES Y
SALADAS /
FIDEOS /
HARINA DE ARROZ

Nuevas
PREMEZCLAS DULCES

Más info ▶

ENTRAR



CONDIMENT S.A.

DESDE 1990 PRODUCIENDO CALIDAD

30
ANIVERSARIO

PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN



celiacos@condimentsa.com.ar

Especias - Flanes - Postres
Gelatinas - Azúcar impalpable
Azúcar color - Esencias
Polvo de hornear - Almidón de maíz

Premezcla para panadería y repostería
Harina de arroz - Goma xántica
Harina de mandioca
Harina de lentejas



una_mama_sin_gluten

691 publicaciones 57,6k seguidores 599 seguidos

Soy Abi , Una Mama sin Gluten

Difundo,Cocino, pruebo, busco, encuentro
Tratando de que el mundo sea cada vez más celiaco amigable!
Tik Tok @una_mama_sin_gluten

Desde Aglutenados nos propusimos contactarnos con algun@s referentes en Instagram vinculados a la celiaquía **para conocer más de cerca sus motivaciones, cómo empezaron, qué priorizan a la hora de comunicar, de postear y otras cuestiones como qué opinan de la Moda Gluten Free.**

Son todas mujeres, y son:

Erin Smith @glutenfreeglobetrotter;

Eva Escorihuela @celiacaderepente;

Abi @una_mama_sin_gluten y

Marybel @una_celiaca_viajera

En esta segunda entrega compartimos nuestra charla con Abi y Marybel.

¿INSTAGRAMMERS, INFLUENCERS?

PARTE II



ABI @una_mama_sin_gluten

Mamá de un hijo celíaco que fue diagnosticado a los dieciocho meses, hace casi trece años. **Encontrarse con el diagnóstico y con un desconocimiento total sobre la enfermedad celíaca la llevó a investigar, aprender, y luego ayudar a otros** en la misma situación. Ellos vivían en los Estados Unidos en ese momento, y los médicos gastroenterólogos no pudieron orientarla en cuanto a la dieta. Aprendió sola, yendo a bibliotecas donde encontró material interesante.

Así fue como aprendió a cocinar, a preparar para su hijo comidas ricas y seguras. Empezó compartiendo esta información desde su Facebook personal, hasta que en 2017 abrió su Instagram, donde logró focalizar el contenido y tener una cantidad de seguidores significativa y, lo que es más importante, genuinamente interesados en la alimentación libre de gluten. Hoy tiene 57.600 seguidores. ¡Un montón!

Abi comparte recetas propias y de sus seguidores. Sigue a algunas marcas, y muchas marcas la siguen a ella. Hace sorteos y se ocupa de transmitir un mensaje claro en cuanto a la importancia de la dieta estricta libre de gluten, a cómo identificar productos seguros, qué cuidados tener cuando vamos a comer afuera, cómo preguntar...

Así educa a su hijo para que él ahora, que ya tiene quince años, sepa cómo moverse cuando va a comer afuera, qué cuidados tener, qué y cómo preguntar, y saber explicar a quien lo atiende si no está cumpliendo el protocolo necesario para que su comida sea segura. Ella apunta a que su hijo pueda ir a comer incluso a lugares que no sean 100 % gluten

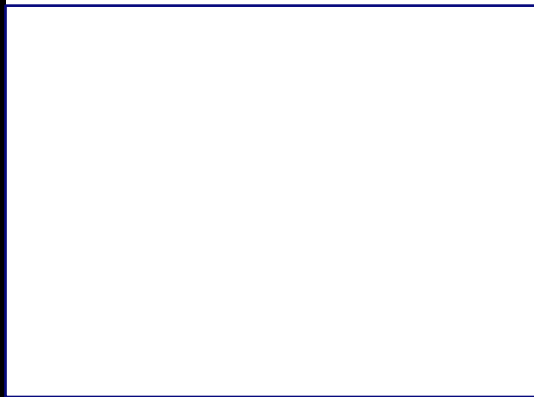
free, en el sentido de que no se limite a los lugares exclusivos libres de gluten, y para esto es necesario saber preguntar y repreguntar, asegurarse y, si uno no está seguro, abstenerse de consumir. **“Es un trabajo aprender esto, y es necesario”**, explica Abi.

Para ella está bueno que haya más gente consumiendo productos gluten free porque eso amplía la oferta. Coincide en que, en restaurantes, esto puede complicar un poco las cosas porque no se toman los recaudos que necesitamos los celíacos: requiere más atención, más preguntas, pero ella cree que vale la pena para lograr ampliar las posibilidades que tenemos hoy los celíacos.



En su casa desde siempre tuvieron un menú mixto, aunque con la misma comida (fideos con y sin gluten, milanesas con y sin gluten, y así)... un poco por tema de costos, otro por disponibilidad de productos aptos hace diez años, y otro para que su hijo aprendiera que debía tener cuidado, que hay cosas que no puede comer o protocolos que debe aprender para mantener su comida segura. Hoy, que la oferta es más amplia y algunos precios se acercaron más a los productos masivos, un 90 por ciento de las comidas de la familia son libres de gluten.

A Abi la hace muy feliz sentir que desde su cuenta de Instagram ayuda a muchos celíacos. Ella se ocupa de difundir las buenas prácticas, los productos aptos, recetas novedosas. Y los celíacos, agradecidos.





MARYBEL @una_celiaca_viajera

Mirando sus fotos en Instagram, no cabe duda de que es muy viajera. Sus fotos son muy buenas (su marido es aficionado a la fotografía), y ha estado en varios lugares del mundo, incluido Japón, destino difícil para nosotros los celíacos.

Marybel tiene el diagnóstico de celiaquía desde hace siete años, pero nos cuenta que desde chica se sentía mal, tenía problemas digestivos. Ya de más grande, sus dificultades empeoraron: estaba anémica, siempre muy cansada, y finalmente un médico dio con el diagnóstico, que primero le causó gran sorpresa. Sin embargo, a los quince días de dieta sin gluten, sintió **gran alivio, empezó a sentirse bien. Y eso no tiene precio.**

Marybel ya tenía una cuenta de Instagram personal, donde comenzó compartiendo recetas y luego fue focalizándose en viajes. Porque además es agente de viajes. Como a todos los celíacos que somos trotamundos, **antes de emprender un viaje tenemos un trabajo extra, que es averiguar restaurantes, negocios, hoteles seguros** con productos aptos para celíacos. Ella comenzó entonces a compartir la información que iba encontrando en cada caso, con la localización para que la gente pudiera encontrarlos fácilmente y usando los hashtags correspondientes. Dice que personalmente usa siempre Instagram para buscar información: siente que es más real y confiable. También consulta algunos blogs. Por ejemplo, si quiere ir a Londres, busca #LondresGlutenFree y a partir de ahí empieza a investigar.

Es muy responsable y cuidadosa a la hora de compartir información, y si en algún caso ha compartido algún lugar (bar, restaurante) que luego no resulta gluten free o no es seguro, directamente lo quita de su sitio.

La curiosidad personal me llevó a preguntarle **cómo se arregló con la comida en Japón.** Me contó que hay allí varios restaurantes ciento por ciento gluten free pero que es un lugar para no improvisar, ya que no resulta nada fácil encontrar productos aptos, y es casi imposible ir a un restaurante cualquiera y tratar de explicar nuestras restricciones. Además, en contra del saber popular, **la mayoría de los platos contienen trigo.** Y también hay que tener cuidado con la salsa de soja, ya que suelen ponerles a casi todas las comidas, y tiene gluten.



Frente a mi pregunta en relación con la **moda gluten free —si nos beneficia o no a los celíacos—, ella afirma con contundencia que definitivamente nos perjudica,** sobre todo en los restaurantes: el personal se confunde cuando alguien que come gluten free de repente come un producto con gluten, y esas experiencias le quitan contundencia al cuidado que exigimos los celíacos en la manipulación y preparación de nuestra comida.

En relación con España y Barcelona en particular cuenta que en los últimos tiempos hay muchos productos aptos; en Mercadona se encuentra de todo. Y opciones para salir, un montón.

Marybel tiene más de 2700 seguidores en Instagram, ama esa red y le gusta compartir sus experiencias y el resultado de sus indagaciones.

GUÍA

DE PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN



Aderezos

Alfajores

Bazar

Cacao

Cereales

Cosmética

Dietéticas / Venta De Productos LDG

Elaboradora De Comidas

Embutidos / Fiambres

Endulzantes

Especias

Galletitas

Harinas

Helados

Lácteos / Quesos

Pastas Frescas / Secas

Polvos para postres y gelatinas

Premezclas

Productos para repostería

Repostería / Panadería

Semillas

Snacks

Yerba

ADEREZOS

ALFAJORES

BAZAR



CACAO

CEREALES

COSMÉTICA

DIETETICA / VENTA DE PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN

DIETETICA / VENTA DE PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN (Cont.)

ELABORADORA DE COMIDAS

ELABORADORA DE COMIDAS (Cont.)

GRACIAS POR MENCIONAR



cuando contacte a los anunciantes

EMBUTIDOS / FIAMBRES

ENDULZANTES

ESPECIAS

GALLETITAS

UN LIDER NATURAL
FRISBIX
Discos de arroz
integral

CONTACTO: MARIO
+54911 3218 6820
4482 6750
frisbix@yahoo.com.ar

Más Info
▼
ENTRAR

HARINAS

HELADOS

LÁCTEOS / QUESOS

PASTAS FRESCAS / SECAS

POLVO PARA POSTRES Y GELATINAS

PREMEZCLAS

PREMEZCLAS (Cont.)

REPOSTERÍA / PANADERÍA (Cont.)

GRACIAS POR MENCIONAR



cuando contacte a los anunciantes

PRODUCTOS PARA REPOSTERÍA

SEMILLAS

YERBA

REPOSTERÍA / PANADERÍA

SNACKS

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

Alma Delicias Sin Gluten	Jamer
Almacén de Pizzas	Julicroc
Angiola	Ledevit
Arrivata Quesos	Leofanti
Arytza	Libretacc
Cabaña Santa Rita	Lic. Ani leylek - Nutrición
Cata La Pastelería	Lic. Paz temprano - Nutrición
CeliHaus	Living Gluten Free Delivery
Celimanía	Lo de Pérez
Celimundo	Lulemuu
Cerro Azul	Malviss
Condiment S.A.	Mente Natural
Creación	Naquêt
Cuccinare	Natura Mostaza
Cumaná	Natuvida
Doña Rosa	New Life Gluten Free
Ecoderm	Padoan
El Quilla	Puerto Dulce
Essen Matilde Martoccia	Snuks
Frisbix	Stevia Dulri
Glutal	Thermomix
Granja El Duende	Titrayju
Hannah Collins - System 3	Tonadita
Helados Colonial	

CONTANOS TU EXPERIENCIA CON AGLUTENADOS DIGITAL E INTERACTIVA

Tu opinión nos ayuda a mejorarla.
Duración: 3 minutos.



¡SATISFACCIÓN CON EDICIÓN DIGITAL E INTERACTIVA!
¡CONOCER TU OPINIÓN NOS VA A AYUDAR A MEJORARLA!

¡Muchas gracias!
Equipo Aglutenados

AGLUTEDATOS



ACA

ASOCIACIÓN CELÍACA ARGENTINA
Consultas: Tel.: (11) 15 4427 7000
info@celiaco.org.ar - www.celiaco.org.ar

ANMAT

Consulta online del listado integrado de ALG.
www.anmat.gob.ar

Ce.Di.Ce

CENTRO DE DIFUSIÓN DE LA CELIAQUÍA
contacto@cedice.com.ar / www.cedice.com.ar

CAPALIGLU

CÁMARA ARGENTINA DE PRODUCTORES DE ALIMENTOS
LIBRES DE GLUTEN Y AFINES
info@capaliglu.org.ar / www.capaliglu.org.ar

CEPAN

CENTRO DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
EN NUTRICIÓN
Informes: Tel.: (03327) 441657 / cepan@tigre.gov.ar

CONTACTAR

GPLC

GRUPO PROMOTOR LEY CELÍACA
consultas@ley-celiaca.com.ar

CONTACTAR

HOSPITAL DR. B. UDAONDO

Consultar: Tel.: 4306 4641 al 44. Int. 172
alimentacion_udaondo@buenosaires.gob.ar

CONTACTAR

SAGE

SOCIEDAD ARGENTINA DE GASTROENTEROLOGÍA
Presidente: Dr. Edgardo Smecuol.
Tel.: (11) 4816 9391 / 9396
sagesecretaria@gmail.com / www.sage.org.ar

CANALES DE CONTACTO



**DÉJANOS TU EMAIL
PARA ENTERARTE DE
LAS NOVEDADES**



11 6627 4850

11 2563 3823



11 4790 7535

11 2063 2718



GUIA 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.

