

## ENTREVISTA

Lic. María de la Paz Temprano  
Una nutricionista experta de lujo

¿INSTAGRAMMERS?  
¿INFLUENCERS?  
PARTE III

### NOTA

Celíacos, ASPO y Acceso a alimentos  
LDG en barrios vulnerables del AMBA

*Ampliá tu mundo*

[www.aglutenados.com.ar](http://www.aglutenados.com.ar)



AHORA SOMOS MÁS  
LOS QUE DISFRUTAMOS

frutilla

limón

+

ESPACIAL

FRUTAL

**TORPEDO**

NUEVO

**POPSY**

¿Cuál vas a  
disfrutar hoy?

FRUTILLA

ANANÁ



frigorar



+ + + Más info ▶

**ENTRAR**



PAZ. TRABAJO. PROSPERIDAD.  
Y SEGUIR COMPARTIENDO  
LOS MEJORES MOMENTOS  
EN FAMILIA. ¡Feliz 2021!

CLICK ACÁ



/MundoNaturaArgentina  
www.natura.com.ar



# ÍNDICE

**AÑO 10**

Edición Número 39  
Diciembre 2020

**UNA NUTRICIONISTA  
EXPERTA DE LUJO**



**ENTREVISTA, LICENCIADA  
MARÍA DE LA PAZ TEMPRANO**



**ANUNCIANTE I  
FRIGOR**



**ANUNCIANTE II  
STEVIA DULRI**

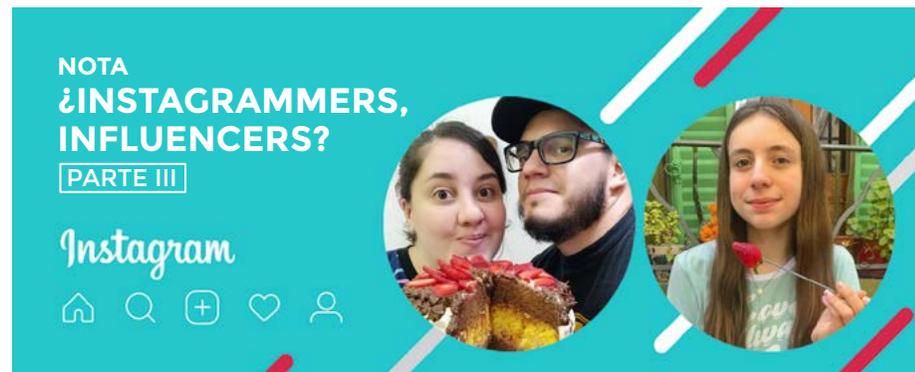


**ANUNCIANTE III  
LEDEVIT**



**ANUNCIANTE IV  
RIOSMA**

**NOTA  
¿INSTAGRAMMERS,  
INFLUENCERS?  
PARTE III**



**STAFF**

**Propietaria y Editora Responsable:**  
Carolina Rocha Cano

**Correctora**  
Pepa Urrea

**Diagramación**  
DG. Pablo Gallo

**Colaboradores**  
Agustín Rocha Cano  
Mario Appel  
Camila Romanazzi

**Diseño de Tapa y Avisos**  
DG. Denise Rubinstein

➤ EDITORIAL

➤ ÍNDICE DE ANUNCIANTES

➤ NOTICIAS

➤ AGLUTEDATOS

➤ GUÍA DE PROFESIONALES

➤ CANALES DE CONTACTO

➤ GUÍA DE PRODUCTOS  
POR RUBRO

**CELÍACOS, ASPO Y  
ACCESO A ALIMENTOS  
LIBRES DE GLUTEN EN  
BARRIOS VULNERABLES  
DEL AMBA**



## EDITORIAL

Llegamos a la última edición del año, un año indiscutiblemente difícil que nos obligó a todos a adaptarnos a esta nueva normalidad. **La industria de los alimentos libres de gluten estuvo a la altura de las circunstancias:** los fabricantes continuaron la producción en plena pandemia, y los comercios implementaron modalidades de compra nuevas para garantizar la seguridad de sus clientes y personal, cuidándose y cuidando al otro.

Prosiguiendo con nuestra investigación sobre la asistencia que reciben los celíacos sin obra social, compartimos la nota preparada por Camila Romanazzi, en la cual contamos **una novedad importante: el aumento de la tarjeta verde en 400 por ciento. Repasamos además cómo se estuvo resolviendo la entrega de alimentos en pandemia a celíacos en situación de vulnerabilidad en el AMBA,** y para el cierre incluimos la historia de dos niños que reciben asistencia desde el municipio. Sus padres nos relatan cómo lograron acceder al beneficio.

Desde el lado profesional, tenemos el honor de haber entrevistado por segunda vez a la **licenciada Paz Temprano, nutricionista experta en EC.** Ella explica cómo plantea las consultas con sus pacientes y su método para acompañarlos desde que son diagnosticados hasta lograr armar un plan de alimentación individualizado.

**Instagrammers o Influencers parte III** cuenta en esta oportunidad con entrevistas a **Alejandra,** la pareja de @soyceliacoextraterrestre, quien desde Tucumán nos explica el porqué del nombre de la cuenta, entre otras cosas; y con **Anita** @anita.sintacc.cocina, quien con sus trece años y mientras estudia se ocupa de la comunidad de celíacos aportando recetas, recomendando productos y preparando los videos que sube a YouTube.

Les deseamos Felices Fiestas y lo mejor para el año próximo. Salud, paz, trabajo y alegría son nuestros deseos para ustedes. ¡Que 2021 sea un lindo año para todos!

helado  
**sin tacc**  
con mucho  
sabor

PEDIDOS ONLINE

Colonial



¡NUEVOS!



99  
CALORÍAS CADA  
15 GALLETITAS

MENOS  
-50%  
DE GRASAS TOTALES\*

\*Este no es un alimento bajo o reducido en valor energético.

¿Ya viste nuestro  
comercial?



\*RESPECTO DEL VALOR MEDIO DE TRES ALIMENTOS DE REFERENCIA DEL MERCADO.





# 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



Más info ▶ **ENTRAR**

¡SUPER RICAS!



RECETA DE ORIGEN  
CLÁSICAS

Probálas!



ALIMENTOS SIN GLUTEN



PREMEZCLAS  
DULCES Y  
SALADAS /  
FIDEOS /  
HARINA DE ARROZ

Nuevas  
PREMEZCLAS DULCES

Más info ▶ **ENTRAR**



Una marca de **Bavori**



# Cumaná

Sabores que nos unen

Nueva línea  
de productos  
sin gluten



cumana.com.ar cumanacocina saborcumana



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



## ¡Fiel a su espíritu innovador Frigor amplía su portfolio sin TACC y lanza LA FRUTTA ANANÁ!

Fiel a su espíritu innovador, esta temporada **FRIGOR** lanza un nuevo producto **libre de gluten - sin TACC**, y continúa llegando a todos los puntos de ventas del país con una amplia línea de helados Libre de Gluten - sin TACC (sin Trigo, Avena, Cebada y Centeno) para que las personas con celiaquía también puedan disfrutar de un delicioso helado.

La marca cuenta con siete opciones libres de gluten: **Torpedo**, la marca preferida del segmento infantil en sus sabores clásicos y más pedidos Torpedo **Frutilla** y Torpedo **Limón**; **La Frutta**, que combina pulpa y trozos de fruta, sabor La Frutta **Frutilla**, y esta temporada se incorpora la refrescante propuesta de La Frutta **Ananá**; Todo el sabor y nutrición de **Nesquik** en el más rico palito de crema helada de **Chocolate**. **Popsy** combina a la perfección lo dulce y refrescante, en su versión clásico Popsy **Frutal**, sabor a Naranja y Tutti Frutti y Popsy **Espacial**, 2 en 1: sabor crema por dentro y frutilla al agua por fuera.



**Todos sus productos están elaborados con los más altos estándares, trabajan con proveedores calificados, garantizando productos de máxima calidad.** Cuentan con un completo portfolio dirigido al segmento niños en donde la porción se encuentra por debajo de 110 calorías y el uso de colorantes naturales. Además, brindan propuestas para todas las edades y bolsillos.

La producción de estos helados se realiza en la planta de FRIGOR ubicada en la localidad de El Talar, que adaptó completamente su proceso productivo para lograr la producción de helados sin TACC. Las cuatro marcas de helados de los sabores mencionados fueron inscriptas en el Registro Nacional de Productos Alimenticios como "libres de gluten – Sin TACC", y tienen el aval de la Autoridad Sanitaria de aplicación. A su vez, cuentan con el logo legal correspondiente para poder identificarlos fácilmente en el freezer, así como también materiales que comunican este portfolio en el punto de venta.

A esta comunicación tradicional se le suma el lanzamiento de las Redes Sociales, en donde se comunica todo el portfolio de productos FRIGOR y se pone a disposición del consumidor un canal más en donde puede encontrar información y resolver dudas o consultas. Pueden encontrarlos como **@Frigorar** tanto en Facebook como en Instagram.

De acuerdo con estimaciones del Ministerio de Salud de la Nación, se calcula que 1 de cada 100 personas es celíaca; es por esta razón que en FRIGOR se enorgullecen de lanzar una opción más a su ya existente portfolio de helados Libre de Gluten - sin TACC (sin Trigo, Avena, Cebada y Centeno). Desde la marca se trabaja constantemente en la innovación y renovación del portfolio para dar respuesta a las distintas necesidades de los consumidores, acompañando a los argentinos hace ya 49 años. Por eso, para Frigor es muy importante ampliar la oferta de productos, con opciones Libres de Gluten - sin TACC, para que **"cada vez seamos más los que disfrutamos!"** de estos helados.



Hospital Dr. Bonorino Udaondo



## UNA NUTRICIONISTA EXPERTA DE LUJO

Profesora Licenciada María de la Paz Temprano

M.N. 6692

Nutricionista especialista en Enfermedad Celíaca y Trastornos Relacionados al Gluten.

Hospital de Gastroenterología Dr. C. Bonorino Udaondo.

Universidad Abierta Interamericana.

**Aglutenados** entrevistó a la profesora licenciada en Nutrición Paz Temprano, referente en temas de nutrición y enfermedad celíaca, ya que ella es una de las pocas nutricionistas realmente expertas... y nos va a contar por qué.

**Aglutenados:** Un placer, Paz, tenerte otra vez en Aglutenados. Para empezar, ¿vos tratás exclusivamente pacientes celíacos?

**Paz Temprano:** El placer es mío, siempre es un gusto compartir con ustedes. En cuanto a tu pregunta, me especializo en el tratamiento de pacientes con enfermedad celíaca (EC), trastornos relacionados al gluten e intolerancias alimentarias principalmente.

**A:** ¿Los celíacos recién diagnosticados llegan a tu consultorio con déficit de nutrición y cuestiones relacionadas con el peso?

**P.T.:** Sí, en su mayoría los pacientes al momento del diagnóstico presentan una alteración en su estado nutricional caracterizada por un déficit de micronutrientes (zinc, hierro, ácido fólico, vitamina D, calcio, por mencionar algunos) asociado a la malabsorción por la lesión intestinal. En cuanto al peso corporal, para mí es fundamental conocer si ha variado en el último tiempo, más allá de que la mayoría de los pacientes en la actualidad llegan con peso normal o incluso sobrepeso al momento del diagnóstico.

**A:** Y en tu carácter de nutricionista experta, ¿cómo es el tratamiento que seguís con tus pacientes?

**P.T.:** Estructuro la atención de mis pacientes en dos ejes: **la implementación de la dieta LDG y su seguimiento.**

**A:** ¿Cuánto tiempo lleva implementar cada etapa? ¿Varía según los pacientes?

**P.T.:** En términos generales, podría decir que **la implementación ocupa el primer año luego del diagnóstico.** Es un proceso que vamos transitando

con el paciente, durante el cual éste aprende a internalizar algunos conceptos relacionados con la dieta, como por ejemplo la **contaminación cruzada**, conocer los **listados de productos aptos, el gluten oculto, trazas de gluten**, entre otros puntos de importancia.

**A:** Claro, conceptos tal vez jamás escuchados o difíciles de entender, como que una miga de pan puede hacernos daño...

**P.T.:** Sí, todo es nuevo, y hay que incorporar esos conceptos paso a paso. Parte importante de este proceso **es trabajar juntos en la adaptación a cada uno de los ámbitos en los que se desarrolla el paciente** (familiar, laboral, social, etc.). Nos enfocamos en enseñarle a seleccionar los productos para lograr una buena nutrición, lo orientamos en cuanto a la compra y lo incentivamos a aprender a cocinar en su casa.

**A:** Muy completo. Lógicamente, es un cambio rotundo de alimentación que impacta en todos los ámbitos; resulta fundamental contar con apoyo en ese período. **Y la segunda etapa, la de implementación, ¿de qué se trata?**

**P.T.:** Una vez que el paciente tiene toda la información, está estimulado y se va adaptando a cada uno de los ámbitos, focalizamos en dos cuestiones: **el cumplimiento de la dieta y el estado nutricional**.

**A:** ¿Cómo miden la adhesión a la dieta?

**P.T.:** **En la actualidad el método de referencia para medir el cumplimiento de la DLG es la entrevista nutricional estandarizada** en el contexto clí-

**“EL DIAGNÓSTICO DE EC LES DA A LOS PACIENTES LA OPORTUNIDAD DE REPENSAR SU ALIMENTACIÓN, Y REORGANIZARLA TENIENDO EN CUENTA ESTOS PARÁMETROS NUTRICIONALES”.**

nico y serológico del paciente. Es de suma importancia la interdisciplina en el seguimiento de los pacientes.

**A:** ¿Cuál es tu principal desafío con los pacientes celíacos?

**P.T.:** **El desafío en el tratamiento de pacientes celíacos es lograr armar un plan de alimentación individualizado que sea modulador de la microbiota intestinal.** Los dos ejes fundamentales: **la selección de los alimentos y la elaboración de sus propias comidas.**

**A:** En relación con la microbiota intestinal, ¿es así como dicen, que el intestino es nuestro segundo cerebro?

**P.T.:** Claro, el intestino es un cúmulo de terminaciones nerviosas. Su buen funcionamiento es muy importante para la salud, y por eso lograr una microbiota sana y variada es fundamental. **Somos lo que comen nuestras bacterias, y tenemos que alimentarlas** comiendo sano y variado.




**LÍNEA DE COSMÉTICA 100% NATURAL CON INGREDIENTES ORGÁNICOS CERTIFICADOS.**




Envíos a todo el país desde la Tienda Online y desde la red de distribuidoras.

[www.ecoderm.com.ar](http://www.ecoderm.com.ar)

Línea facial / Corporal / Labiales / Esmaltes / Protección Solar



## “SOMOS LO QUE COMEN NUESTRAS BACTERIAS Y TENEMOS QUE ALIMENTARLAS COMIENDO SANO Y VARIADO”.

**A:** Los celíacos en DLG estricta, variada en nutrientes y saludable ¿presentan un nivel nutricional comparable con el de personas no celíacas en igual situación, o siempre tendrán algún déficit nutricional?

**P.T.:** El celíaco **NO debería tener ningún déficit nutricional**. El nutricionista sigue las Guías Alimentarias para la Población Argentina; obviamente recomienda productos aptos, focaliza en la ingesta de cereales permitidos a base de fibra, frutas, verduras, carnes magras, legumbres y frutos secos. Controla además el consumo de alimentos industrializados, y estimula la variedad alimentaria y la selección de productos naturales.

**A:** Perfecto. **Es todo un proceso de educación alimentaria** en el que se acompaña al paciente. Va más allá de la dieta libre de gluten: se trata de aprender a alimentarse de otra manera. Esto es algo relativamente nuevo, ¿no?

**P.T.:** Es exactamente eso, lograr armar con el paciente un plan de alimentación individualizado más allá de la exclusión del gluten de la dieta.

**Muchas veces el diagnóstico de EC les da a los pacientes la oportunidad de repensar su alimentación, y reorganizarla teniendo en cuenta estos parámetros nutricionales.**

**A:** Paz, ¿qué requisitos debe cumplir un/a nutricionista para ser categorizado/a como nutricionista experto/a en EC?

**P.T.:** Principalmente debe contar con más de diez años de experiencia atendiendo pacientes celíacos, o cinco años y más de quinientas consultas; debe trabajar en un grupo interdisciplinario especializado, estar en continua formación e investigación.

**A:** ¡Cartón lleno para vos! Sabemos que participás en varias investigaciones desde el Hospital Udaondo, y que justamente ahora están investigando la relación entre EC y Covid-19, la segunda ola. Ojalá estos segundos resultados confirmen los de la primera medición: **que los celíacos no tienen mayor riesgo de contraer el virus que la población general**.

**P.T.:** Estamos confiados en que así será. El objetivo de esta segunda etapa es contar con datos en un momento en que hay más cantidad de casos de Covid-19, ya que cuando se hizo la medición inicial en mayo eran muy pocos los casos que se registraban en el país.

**A:** ¡Gracias, Paz! Aguardamos esos datos cuando estén disponibles. Muy clara la información, creemos que será muy provechosa para nuestros lectores.

CELIDARINA ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN  
CELIDARINASINGLUTEN

HARINAS Y PREMEZCLAS LIBRES DE GLUTEN

Sin T.A.C.

**Celidarina**  
Sin gluten, con mucho sabor

www.celidarina.com

STEVIA NATURAL SIN AZÚCAR,  
UNA NUEVA MANERA DE ENDULZAR

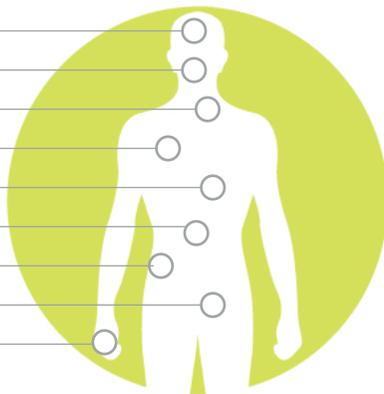
SOMOS UNA PYME. EMPEZAMOS HACE 21 AÑOS CON LA PRESENTACIÓN LÍQUIDA Y DE A POCO FUIMOS SUMANDO EL RESTO DE LA LÍNEA.

LES CONTAMOS EN ESTA NOTA LOS BENEFICIOS DE LA STEVIA Y SUS PROPIEDADES.

STEVIA ES MUCHO MÁS QUE UN EDULCORANTE, STEVIA CUIDA TU SALUD.

## BENEFICIOS

ANTIESTRÉS  
ANTICARIES  
MEJORA LA RESISTENCIA FRENTE A RESFRÍOS  
ANTIALERGÉNICO  
CARDIOTÓNICO, REGULA LA PRESIÓN ARTERIAL  
ANTIOXIDANTE NATURAL  
DISMINUYE EL NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE  
REDUCE LA ANSIEDAD DE COMER DULCES O GRASA  
EFECTO DÉRMICO QUE AYUDA A LA CICATRIZACIÓN



## PROPIEDADES

100% natural

Antiplaca

Exalta los sabores

Estable en temperaturas altas

No produce caries

No fermenta



## Crema Base No Láctea

Es un producto de Ledevit, una marca con más de 50 años en el mercado que cuida la calidad de sus productos y ofrece soluciones innovadoras. **SIN leche ni derivados, SIN gluten, SIN soja, SIN ingredientes de origen animal.** Es un producto de gran rendimiento y económico.

### Ideal para utilizar:

- Como crema en postres.
- Como relleno o para decoraciones perfectas.
- En la elaboración casera o industrial de helados de todos los sabores.
- Como reemplazo de manteca en recetas de galletas, scones, base de tartas, etc.
- En la preparación de capuccinos espumosos.



# HISTORIA Y ACTUALIDAD



Empresa de **capitales argentinos** presente en todo el país.

Más de **55 años** en el barrio porteño de Mataderos.

**+1.000 clientes** comercializan nuestros productos.

Sabor **artesanal y genuino**.

Generamos fuentes de **trabajo para más de 500 familias**.

**Innovación** comercial y tecnológica.

## Transitando el 2020, el año de la pandemia

Si bien la pandemia generó incertidumbre, nuestra intención siempre fue la de acompañar a nuestros clientes en este especial momento, esto nos animó a no demorar ni a postergar el relanzamiento de nuestra línea de hamburguesas tal cual lo teníamos planificado. La gente nos respondió gratamente: pudieron disfrutar nuestras hamburguesas y medallones “en cuarentena”, hecho que nos motivó a iniciar un proceso similar con nuestra línea de salchichas 214 la cual estamos renovando y relanzando este mes.

## Impacto de la presencia en medios

La respuesta superó nuestras expectativas. Nos sorprendimos con cantidad de consumidores llamándonos y contactándonos por redes sociales para ver donde podían encontrar las hamburguesas 214, lo que nos hizo maximizar los esfuerzos para acercarnos nuestros productos en nuevas cadenas y puntos de venta. Confiamos con las salchichas poder ampliar el mix y que puedan seguir disfrutando nuestros productos.

## 214 nuestra marca insignia

Respecto de haber iniciado nuestra campaña con la marca 214, esto tiene que ver con que es nuestra marca insignia. **Es, bajo la denominación 214, que fueron naciendo todos nuestros productos** desde los inicios de la empresa. Adicionalmente, por este motivo, nuestros salamines, salames tipo Milán, jamones, paletas y salchichas, son todos integrantes de esta gran familia.

## El relanzamiento

**En los últimos años, Riosma ha tomado una dirección estratégica hacia los productos saludables.** Por este motivo, si tuviéramos que mencionar alguna característica especial de la **línea de salchichas** que estamos relanzando nos gustaría mencionar especialmente que **son Libre de Gluten, sin TACC**, un factor que consideramos esencial para los tiempos que corren y nos llevó hace un tiempo ya a migrar y adaptar nuestra planta para poder brindar productos que sean aptos.

Al mismo tiempo, las características del nuevo *packaging*, buscan que el público identifique nuestros productos a través de un código visual actual, vital y dinámico.



Por **ALEJANDRO RODRÍGUEZ BLANCO**  
Gerente de Marketing



COMERCIANTES

PRODUCTORES

DISTRIBUIDORES

PRESTADORES DE SERVICIOS LDG

¿TODAVÍA NO SE SUMARON A LA NUEVA GUIA ONLINE?

¡MIREN CÓMO ES!

WWW.AGLUTENADOS.COM.AR

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

QUIERO SUMARME GRATIS

ANUNCIANTES DE EDICIÓN DIGITAL ACCEDEN A PREMIUM ONLINE

www.aglutenados.com.ar

2/4 RECETA DE ORIGEN

Salchichas

FUENTE NATURAL DE PROTEÍNAS

Probálas!

RIOSMA Más info ENTRAR

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. STEVIADULRI NO CONTIENE AZÚCAR. NO CONTIENE EDULCORANTES ARTIFICIALES. ES APTA PARA DIABÉTICOS Y LIBRE DE GLUTEN.

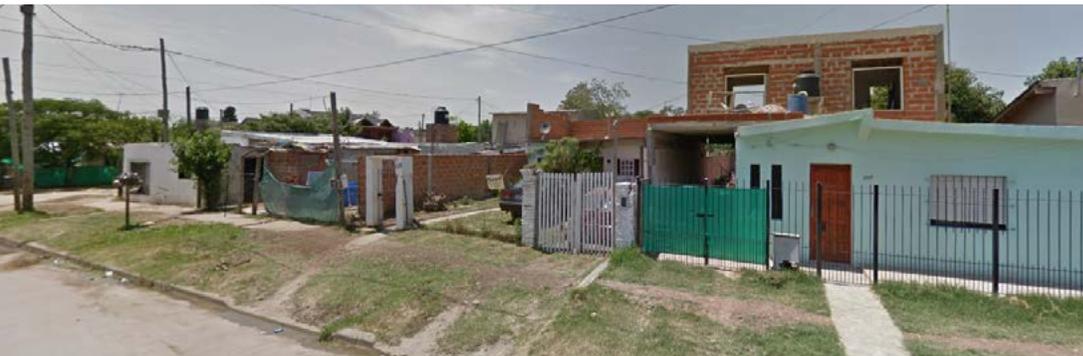


Más info

ENTRAR

0% Calorías

# CELÍACOS, ASPO Y ACCESO A ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN EN BARRIOS VULNERABLES DEL AMBA



Desde Aglutenados intentamos conocer las diferentes acciones que se llevan a cabo en el país, provincias, municipios en relación con **la atención a celíacos en situaciones de vulnerabilidad**. De a poco se van organizando políticas públicas que intentan mejorar el acceso de los celíacos a alimentos seguros; hay mucho por hacer todavía.



EL GOBIERNO DE LA PROVINCIA, EN COORDINACIÓN CON EL MINISTERIO DE DESARROLLO DE LA NACIÓN **INCREMENTÓ EN UN 400 %** EL MONTO DE LA TARJETA VERDE QUEDANDO EN **\$ 2000.-** POR MES.

En la edición de junio contamos sobre la **Tarjeta sin TACC para Celíacos sin Obra Social, una prueba piloto que comenzó en Tucumán** y parece que hasta ahora se extendió a Catamarca, Salta y Chaco. Ojalá resulte exitosa y se convierta en una política pública de largo plazo y de alcance nacional.

**Desde provincia de Buenos Aires** nos contactamos con el abogado Nicolás Cuello —director de Acceso a la Seguridad Alimentaria del Ministerio de Desarrollo de la Comunidad—, que **coordina el Programa de Asistencia Alimentaria al paciente Celíaco** en dicha provincia.

El Programa surgió en el año 2000, cuando se comenzó a entregar caja de alimentos a pacientes celíacos, hasta que en el 2010 se sustituyó por una



“Con apoyo de la provincia de Buenos Aires y de la nación logramos preparar también un bolsón específico con alimentos libres de gluten para los chicos celíacos que teníamos identificados.”

**Hernán Borghi**  
Coordinador general del SAE, Moreno



tarjeta que les permite comprar sus propios alimentos. “Esto les otorga a los celíacos mayor autonomía en la compra y va **acompañado con un programa de educación alimentaria nutricional** que incluye clases de cocina, asesoramiento para una buena compra con alimentos nutritivos”, asegura Nicolás. Lamentablemente, debido a la pandemia, estas últimas actividades dejaron de realizarse de manera presencial; se espera que se puedan retomar prontamente cuando las condiciones estén dadas para ello.

**Una muy buena noticia, y reciente, es que el gobierno de la provincia, en coordinación con el Ministerio de Desarrollo de la Nación incrementó en un 400 % el monto de la tarjeta verde - que así se denomina - quedando en \$2000.- por mes** (había quedado sin actualizar desde el 2015 en \$400.), que los destinatarios pueden utilizar en cualquier mercado que cuente con posnet para la compra de alimentos libres de gluten. Cabe aclarar que este monto se deposita en los últimos días de cada mes. La tarjeta se gestiona en la subsecretaría de desarrollo social de cada uno de los 135 municipios.

Podrán incorporarse al programa aquellas personas que cuenten con diagnóstico de enfermedad celíaca, residan en la **Provincia de Buenos Aires** y se encuentren en situación de vulnerabilidad social y sin cobertura de obra social.

Yendo ahora a los municipios de la provincia, en esta **entrevista el profesor Hernán Borghi, coordinador general del SAE (Servicio Alimentario Escolar) del Municipio de Moreno** —que se encarga de proveer alimentos a escuelas estatales—, nos cuenta cómo se adaptaron para seguir entregando alimentos libres de gluten a los celíacos que lo necesitan en plena pandemia. Agregamos luego dos entrevistas a celíacos en situación de vulnerabilidad en Moreno y en Escobar.

**Aglutenados:** Hernán, entiendo que desde el SAE antes de la pandemia se encargaban de los comedores escolares, ¿cómo hicieron para seguir llevando comida a quienes lo necesitan cuando cerraron las escuelas?

**Hernán Borghi:** Para nosotros **la alimentación es un derecho que el Estado debe garantizar**. Así que continuamos entregando bolsones con alimentos en las escuelas, que luego éstas distribuían. Con apoyo de la provincia de Buenos Aires y de la nación logramos preparar también **un bolsón específico con alimentos libres de gluten** para los chicos celíacos que teníamos identificados. Estamos trabajando todavía en esto, y la idea es que se establezca esta asistencia en forma permanente como una política pública.

**Aglutenados:** ¿Tienen identificados a todos los celíacos del municipio?

**H.B.:** Estamos trabajando en eso. Las y los trabajadores municipales fueron capacitados para implementar encuestas en cada una de las instituciones con el objetivo de conocer este dato; el trabajo se suspendió por las causas que ya conocemos. Hoy estamos asistiendo con estos bolsones a algunos celíacos que tenemos identificados.

**A:** ¿Qué alimentos contiene cada bolsón?

**H.B.:** Hay un bolsón general que está compuesto por 21 alimentos (aceites, arroz, polenta, arvejas, lentejas, purés de tomate, mermelada, cacao, galletas de arroz, huevos, leche en polvo, latas de atún, entre otros). **Otro bolsón especial para celíacos**, de “harina”, que incluye premezcla, panificados, harina de mandioca, fécula de maíz, harina de arroz y fideos... son 9 productos. Lamentablemente frutas y verduras no se incluyen por un tema práctico; recibimos los bolsones y se entregan en los siguientes quince días.

**A:** ¿Cada cuánto se hacen las entregas?

**H.B.:** Se hacen dos entregas al mes de forma quincenal. En la primera quincena se entrega el bolsón de harinas y en la segunda el de 21 alimentos.

**A:** ¿Cómo tiene que hacer un padre, madre o tutor de niños celíacos de Moreno si no está recibiendo el bolsón sin tacc?

**H.B.:** Desde abril empezamos a informar sobre el tema por la página de [Facebook SAE Moreno](#). Los padres deben informar a la escuela correspondiente; la jefa distrital es quien nos informa. Una vez hecho esto, hacemos una entrevista presencial. La idea es realizar un seguimiento de estos chicos para ver cómo cuidan su salud, y si tienen acceso a atención médica. Por el momento esta etapa está frenada, pero teniendo los legajos e historiales armados estamos listos para retomar en cuanto la situación lo permita.

**A:** Conocemos la historia de Joaquín, un chico celíaco de Moreno; su mamá nos cuenta que recién hace poco, y gracias al SAE, logró que su hijo recibiera alimentos aptos. Es un trabajo de hormiga que de a poco va dando sus resultados...

**H.B.:** Sí, no es fácil; de a poco vamos a lograr incluirlos a todos. Hay que trabajar con los chicos, docentes y padres en el tema; educar, enseñar. La alimentación es un acto de amor, y debemos trabajar juntos en el respeto al otro, en aceptar las diferencias.

**A:** Gracias, Hernán.



Por **CAMILA ROMANAZZI**  
Estudiante Lic. en Ciencias de la  
Comunicación Social, UBA.



# ¿INSTAGRAMMERS, INFLUENCERS?

## PARTE III

Desde Aglutenados nos propusimos desde junio pasado contactarnos con algun@s referentes en Instagram vinculados a la celiarquía **para conocer más de cerca sus motivaciones, cómo empezaron, qué priorizan a la hora de comunicar.** Hasta ahora han sido todas mujeres, y son:

Erin Smith @glutenfreeglobetrotter

Eva Escorihuela @celiacaderepente

Abi @una\_mama\_sin\_gluten

Marybel @una\_celiaca\_viajera

### EN ESTA TERCERA ENTREGA COMPARTIMOS NUESTRA CHARLA CON:

Alejandra @soyceliaconoextraterrestre

Anita @anita.sintacc.cocina

# SOY CELÍACO, NO EXTRATERRESTRE

Alejandra es la pareja de Gabriel, el celíaco y no extraterrestre. En esta entrevista ella nos cuenta cómo surgió el nombre de la **cuenta de Instagram que manejan desde 2015 y que hoy tiene más de 55.000 seguidores, ¡un montón! Ellos viven en Tucumán.**



A Gabriel lo diagnosticaron en 2014 luego de padecer por años molestias, acidez, gastritis; incluso estaba medicado. Finalmente dio con un médico que, previa biopsia y análisis, lo diagnosticó: enfermedad celíaca.

**Si bien a las dos semanas de dieta ya empezó a mejorar, a Gabriel se le vino el mundo encima.** Dejar de comer harinas, fideos, pizzas y sándwiches de milanesa parecía imposible: eran la base de su dieta. Dicho sea de paso, Ale me cuenta un dato que para mí es totalmente novedoso: **Tucumán se jacta de tener los mejores sándwiches de milanesa del país.** Ella me dice que allí hay más deliveries de sándwiches de milanesa que de pizzas. ¿Ustedes sabían?

**Gabriel pasó de la negación al encierro,** evitando las juntadas para no tener que contar o hacer ver su alimentación diferente, **hasta que finalmente aceptó su condición y a partir de ahí empezaron ambos a cocinar.** **Alejandra no sabía cocinar, no le interesaba, y gracias a esta situación hoy se convirtió en una experta cocinera de productos libres de gluten:** hace de todo, desde las masas de las empanadas hasta sus propias salsas. A raíz de esto también empezaron a tomar conciencia de la alimentación, y buscan ser más naturales, incorporar nutrientes variados, ser cuidadosos y leer las etiquetas antes de consumir productos.



**Hoy son dos apasionados de la cocina y tienen un canal de YouTube donde suben videos de las recetas.** Gabriel es el encargado de la edición y de



la selección de los contenidos que suben a las redes. Ambos son comunicadores, y aprovechan muy bien esta vocación y formación para manejar su presencia en las redes.

**¿Cómo surgió el nombre de la cuenta?** En 2015, invitados a un evento, Gabriel manifestó sus pocas ganas de ir, temiendo que todos le preguntaran qué le pasaba que comía diferente, o que no comía tal o cual cosa, y Alejandra le respondió: "Sos celíaco, no extraterrestre. Además, seguro que mucho de lo que te pasa a vos les pasa a los demás celíacos". Y así fue como comenzó con la cuenta, con el objetivo de compartir con otros celíacos experiencias, información, allanándoles el camino en función de lo que él ya había experimentado. Y, sobre todo, intentando desmitificar esto de que el celíaco es una persona sufriendo porque no puede comer harinas. Hoy hay variedad de productos aptos, e infinidad de recetas y propuestas para cocinar libre de gluten y rico.



## ANITA SIN TACC ×

Ella se considera una influencer en tanto intenta desde su cuenta de Instagram compartir información sobre recetas y productos libres de gluten con los celíacos y sus familiares y amigos. Una forma de ayudarlos, nos explica Anita, y de hacerles conocer productos que a ella le parecen buenos y que merecen ser difundidos.



anita.sintacc.cocina Seguir ▼ ⋮

8 publicaciones 1.017 seguidores 168 seguidos

Anitaa 💖 (nueva cuenta)

• Soy celiaca, me encanta cocinar •

💖 Tips y recetas para celíacos 💖

🍷 Pruebo productos nuevos y opino 🍷

Cuenta administrada por: @antigua\_proveeduría

[www.youtube.com/channel/UCXXjIcpqrTIUV0TNDadIs\\_w](http://www.youtube.com/channel/UCXXjIcpqrTIUV0TNDadIs_w)



Hoy tiene trece años, y es celíaca desde los siete. Fue diagnosticada a raíz de que una de sus hermanas tenía síntomas (sobre todo hinchazón de panza) y, luego de un periplo por varios médicos, dio con un especialista que —previo análisis de sangre y biopsia— determinó el diagnóstico: enfermedad celíaca. Esto provocó que toda su familia se testeara, y resultaron celíacas sus dos hermanas, que son mellizas y un poco más chicas, y ella.

**Anita dice que le costó un montón adaptarse a la dieta libre de gluten; le llevó tiempo.** Hoy, nos cuenta, están totalmente adaptados: ella, su familia y sus amigos. En su casa todos comen productos libres de gluten; excepcionalmente sus padres por ahí se compran alguna factura o algo que les gusta con gluten, y son muy cuidadosos en el almacenamiento de estos productos para evitar la contaminación cruzada.

**Única celíaca en el grupo de amigos, ellos la tienen muy en cuenta** a la hora de elegir lugares para salir (restaurantes, heladerías, etc.) y al organizar comidas en las casas. “Ellos saben todo, son unos genios”, afirma Anita. Al conocer el diagnóstico de sus hijas, el padre de Ana, gran cocinero, empezó a adaptar las recetas que conocía transformándolas en recetas sin tacc. Con el tiempo fue probando y consiguiendo productos muy ricos, sabrosos, sin nada que envidiar a la cocina con gluten a la que estaba acostumbrado.

**Anita lo miraba, observaba cada detalle, y así fue como aprendió a cocinar; lo hace desde los nueve años aproximadamente, y parece que se le da muy bien.** Busca recetas en internet, hizo algunos cursos de cocina también, siempre aprendiendo y probando nuevas recetas. Cocina de

# NAVEGUEMOS JUNTOS LA NUEVA WEB

MIRÁ EL VIDEO

agluttenados®  
GUÍA DE PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA UNA VIDA LIBRE DE GLUTEN

f i in  
Ampliá tu mundo

Edición DIGITAL ACÁ MENU

GUÍA ONLINE  
 BUSCAR POR RUBRO :  
 BUSCAR POR ZONA :  
 BUSCAR POR NOMBRE DE EMPRESA  
 BUSCAR BUSQUEDA AVANZADA

A OLIVOS

ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN  
**Cocelia**  
 www.cocelia.com.ar

Cocelia Caballito  
 Av. Acoyte 449  
 4902-8018  
 Lunes a sábado  
 de 10 a 19 hs.

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

NOTICIAS DE ANUNCIANTES + RECETAS + AGLUTEDATOS + EVENTOS

[www.aglutenados.com.ar](http://www.aglutenados.com.ar)

todo, desde tortas y scones hasta comidas para la cena o el almuerzo. **Ya tiene su propio canal de YouTube donde sube sus recetas.**

¡Qué lujo y qué suerte tiene la familia! Además me contó que lava todo lo que ensucia, ¡Anita es completa! Su mamá, que se hace cargo de la parte fotográfica, se lleva los créditos por todas las fotos que ella tiene en su cuenta de Instagram.



Anita maneja la cuenta, edita sus videos, y es bastante prolija en esto también: le lleva bastante tiempo porque es perfeccionista, pero hace buen uso de ese tiempo disponible luego de sus clases, ahora virtuales. Está en primer año de secundaria. La pandemia no la dejó —como a tantos otros chicos— adaptarse al nuevo ciclo escolar; y si bien continúa con sus mismos compañeros y compañeras, la secundaria es otro cantar... y virtualmente no debe de ser fácil adaptarse.

# GUÍA

DE PROFESIONALES Y  
PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN



## Profesionales

Aderezos

Alfajores

Bazar

Cacao

Cosmética

Dietéticas / Venta de Productos LDG

Distribuidores

Dulces / Mermeladas

Elaboradora de comidas

Endulzantes

Fiambres / Embutidos

Espicias

Galletitas

Harinas

Helados

Lácteos / Quesos

Panadería / Repostería

Pastas Frescas / Secas

Polvos para preparar postres y gelatinas

Premezclas

Productos para Repostería

Snacks

Tapas para empanadas

Viandas

## GUÍA DE PROFESIONALES

### GASTROENTERÓLOGAS Y NUTRICIONISTAS

**DRA. MARISA SALLABERRY**  
Gastroenteróloga

Domingo Savio 3008/26,  
San Isidro.  
Tel.: 4765-9867 / 5204  
Lunes 9 a 12 hs (Presencial)  
sabio1026@gmail.com

**MARÍA LAURA MORENO**  
Médica gastroenteróloga

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

## GUÍA DE PRODUCTOS LDG

### ADEREZOS

### ALFAJORES

### BAZAR

CACAO

COSMÉTICA (Cont.)

GRACIAS POR MENCIONAR



cuando contacte a los anunciantes

COSMÉTICA

DIETÉTICAS / VENTA DE PRODUCTOS LIBRES DE GLUTEN

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

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

DISTRIBUIDORAS

GRACIAS POR MENCIONAR



cuando contacte a los anunciantes

**DULCES / MERMELADAS / CONFITURAS**

**ELABORADORA DE COMIDAS**

**ENDULZANTES**

**ESPECIAS**

**FIAMBRES / EMBUTIDOS**

**GALLETITAS**

**HELADOS**

**HARINAS**

**LÁCTEOS / QUESOS**



LÁCTEOS / QUESOS (Cont.)

PASTAS FRESCAS / SECAS (Cont.)

GRACIAS POR MENCIONAR



cuando contacte a los anunciantes

PANADERÍA / REPOSTERÍA

PASTAS FRESCAS / SECAS

POLVO PARA POSTRES Y GELATINAS

PREMEZCLAS

PRODUCTOS PARA REPOSTERÍA

SNACKS

SEMILLAS

TAPAS DE EMPANADA / TARTAS

VIANDAS

# ÍNDICE DE ANUNCIANTES

## PRODUCTOS Y SERVICIOS

214 Riosma	Helados Colonial
All Rice	Il sole
Almacén de Pizzas	Jamer
Alma Delicias Sin Gluten	Ledevit
Angiola	Legume
Argenti	Leofanti
Arrivata	Libretacc
Belleza Sin Tacc	Living Gluten Free
Cabaña Santa Rita	Lo de Pérez
Celidarina	LuchaLDG
CeliHaus	Lulemuu
Celimanía	Maathai
Celimundo	Malviss Gluten Free
Cerro Azul	Marie Gluten Free
Condiment S.A.	Naquêt
Creación	Natura
Cumaná	Natuvida
Cuyen	New Life Gluten Free
Doninas	Stevia Dulri
Doña Magdalena	Padoan
Doña Rosa	Pedidos Sin Gluten
Ecoderm	Puerto Dulce
El Quilla	Quesos Don Domingo
Essen Matilde Martoccia	Tan Natural
Frigor	Teramo
Gallo Snacks	Tonadita
Glutal	Viandas Vía Libre
Green Market	

## PROFESIONALES

### María de la Paz Temprano

Prof. Licenciada en Nutrición

### Lic. Ani M. Leylek

Licenciada en Nutrición

### Prof. Dra. Andrea F. González

Nutricionista experta en EC

### María Laura Moreno

Médica Gastroenteróloga

### Dra. Marisa Sallaberry

Médica Gastroenteróloga

### Mónica del Compare

Médica Pediatra y Gastroenteróloga Infantil



INVITAMOS A LOS PROFESIONALES  
ESPECIALISTAS EN ENFERMEDAD CELÍACA  
A CONTACTARNOS PARA CONOCER  
NUESTRA PROPUESTA PARA SUMARSE A LA  
GUÍA ONLINE Y LA EDICIÓN DIGITAL



# AGLUTEDATOS



## ACA

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

## ANMAT

Consulta online del listado integrado de ALG.  
[www.anmat.gob.ar](http://www.anmat.gob.ar)

## Ce.Di.Ce

CENTRO DE DIFUSIÓN DE LA CELIAQUÍA  
[contacto@cedice.com.ar](mailto:contacto@cedice.com.ar) / [www.cedice.com.ar](http://www.cedice.com.ar)

## CAPALIGLU

CÁMARA ARGENTINA DE PRODUCTORES DE ALIMENTOS  
LIBRES DE GLUTEN Y AFINES  
[info@capaliglu.org.ar](mailto:info@capaliglu.org.ar) / [www.capaliglu.org.ar](http://www.capaliglu.org.ar)

## CEPAN

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

CONTACTAR

## GPLC

GRUPO PROMOTOR LEY CELÍACA  
[consultas@ley-celiaca.com.ar](mailto:consultas@ley-celiaca.com.ar)

CONTACTAR

## HOSPITAL DR. B. UDAONDO

Consultar: Tel.: 4306 4641 al 44. Int. 172  
[alimentacion\\_udaondo@buenosaires.gob.ar](mailto:alimentacion_udaondo@buenosaires.gob.ar)

CONTACTAR

## SAGE

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

# CANALES DE CONTACTO



DÉJANOS TU EMAIL  
PARA ENTERARTE DE  
LAS NOVEDADES



11 6627 4850



11 4790 7535



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.

