

**INFORME DE PRECIOS**

**SOBRE**

**PRODUCTOS SIN GLUTEN**

**2016**



**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celíacos  
de España

## 1. Objetivo

Conocer con carácter semanal, mensual y anual el gasto extra que supone para una persona celíaca seguir la dieta sin gluten.

## 2. Definiciones

- Producto alimenticio específico: producto elaborado especialmente para los celíacos, en cuya composición se han evitado los cereales que contienen gluten: trigo, cebada, centeno y derivados y probablemente avena  
Ejemplos: pasta, pan, bollería, galletas y cerveza.
- Producto alimenticio ordinario o convencional: producto que no tiene gluten de manera natural pero se ha podido añadir con fines tecnológicos, pudiendo dejar de ser apto para el colectivo celíaco. Es necesario leer el etiquetado, consultar si está en el listado de alimentos realizado por FACE o en la app FACEmovil.  
Ejemplos: chorizo, chocolate, yogures de sabores, frutos secos fritos y platos preparados.
- Producto alimenticio con gluten: aquel producto que consumen las personas no celíacas.

## 3. Introducción

Las personas celíacas están obligadas a seguir una dieta estricta, exenta de gluten durante toda la vida. La ingesta de pequeñas cantidades de gluten de una manera continuada aunque el celíaco no presente síntomas, puede causar trastornos importantes y no deseables. El 80 % de los productos procesados pueden contener gluten, como ejemplo los embutidos, turrone, chocolates, salsas, postres lácteos, especias, platos preparados, etc. Por ello, la alimentación del colectivo celíaco debe basarse principalmente en productos naturales como fruta, verdura, carne, pescado, leche, huevos, cereales permitidos junto con productos específicos que cumplan con los controles necesarios para asegurarse de la ausencia de gluten.

Para asegurar la ausencia de gluten en los productos específicos desde FACE recomendamos buscar los símbolos oficiales como la “Marca de Garantía” controlado por FACE, que garantiza una cantidad de gluten inferior a 10 ppm (partes por millón), o el Sistema de Licencia Europeo (ELS) que certifica cantidades de gluten inferiores a 20 ppm.



Los productos ubicados en la base de la pirámide nutricional, es decir, aquellos que mayor número de raciones se deben ingerir en la dieta, contienen en su mayoría gluten. El principal problema es la carga económica que esto supone para el colectivo celíaco. Desafortunadamente estos productos específicos tienen un precio mucho más elevado que sus equivalentes sin gluten, como certifica este informe.

En los productos alimenticios convencionales recomendamos que el producto esté dentro de la Lista de Alimentos Aptos para Celíacos que actualiza FACE de manera anual con la información que nos suministran los productores de alimentos tanto a nivel industrial como de restauración, siendo verificados por los profesionales de la Federación.

**Tabla 1.** Precio (€/ 100 gr) de los principales productos específicos con/sin gluten y la diferencia (tanto por 1) entre ellos

Alimentos	Con gluten €/ 100 gr	Sin gluten €/ 100 gr	Diferencia € (tanto por 1)
Cereales desayuno	0,58	0,97	1,58
Barritas cereales	1,23	4,89	3,98
Galletas	0,19	1,23	6,5
Galletas de chocolate	0,52	1,67	3,18
Magdalenas	0,33	1,09	3,30
Harina de pan	0,10	0,33	3,33
Harina repostería	0,14	0,52	3,80
Macarrones/ fideos	0,17	0,44	2,56
Pan (barra)	0,17	1,11	6,50
Pan (de molde)	0,25	0,97	3,94
Pan (tostado)	0,42	1,27	3,05
Pan (hamburguesa)	0,36	1,31	3,61
Pan rallado	0,14	1,46	10,40
Croquetas	0,46	1,67	3,64
Pizza	0,60	1,64	2,71
Masa hojaldre	0,59	1,12	1,90
Lasaña	0,52	1,28	2,46
Tartas	1,00	1,72	1,71
Producto navideño	1,73	1,89	1,09
Cerveza	0,17	0,23	1,38

## 4. Materiales empleados y metodología

El estudio se realiza basándose en una dieta de 2.000 a 2.200 calorías, siendo esta la ingesta aproximada de calorías que recomiendan los nutricionistas para adultos sanos. Estos requerimientos pueden ser distintos en niños, adolescentes, personas con actividad física elevada, ancianos o personas con determinadas patologías.

Para realizar este estudio se han tomado como referencia los productos específicos, que son los responsables de la diferencia económica entre una dieta con y sin gluten, para ello se han utilizado alimentos presentes en la Lista de Alimentos Aptos para Celíacos 2016.

Se han tomado tres productos alimenticios de cada uno de los alimentos escogidos, tratando que tuvieran entre sí la máxima similitud posible, obteniendo así una comparación representativa para comparar los precios con y sin gluten. Se han elegido productos de precios elevados y marcas reconocidas, marcas de precios intermedios y marcas blancas, estando presentes todos ellos en la Lista de Alimentos Aptos para Celíacos 2016.

El valor económico de los alimentos es significativamente superior en los productos con gluten, oscilando su diferencia entre 1,09 para los productos navideños, que son de consumo más esporádico, hasta 10,40 veces para el pan rallado que se toma de manera más frecuente. Estas diferencias suponen un incremento considerable en los gastos destinados a alimentación en una familia de clase media donde haya una persona que siga una dieta sin gluten.

## 5. Resultados

Se ha observado una disminución en el precio tanto de productos con gluten como de productos sin gluten respecto al estudio realizado el año pasado. Sin embargo, y a pesar del aumento en la aparición no sólo de personas celíacas sino de personas sensibles al gluten y por tanto un aumento en la compra de productos sin gluten, la bajada sufrida por los productos con gluten continúa siendo mayor que la bajada sufrida por los productos sin gluten. Esto provoca un aumento en la diferencia que se observó el año pasado entre ambos tipos de productos.

A pesar de los avances que se han producido en el sector alimentario de los productos “Sin Gluten”, las diferencias de precios entre los productos con gluten y sin gluten son muy importantes. Las cifras continúan siendo demasiado altas, así una familia con un celíaco tiene un gasto superior de 1174,24 € en la cesta de la compra anual.

Lo que diferencia a una persona celíaca de una persona no celíaca, es la dieta que debe seguir, ya que la persona celíaca no puede consumir gluten. Como cualquier familia no celíaca, el colectivo celíaco conforma su alimentación en base a sus gustos y necesidades. Las dietas expuestas, aún siendo un modelo objetivo de cálculo, no son una realidad práctica en la alimentación cotidiana. En el día a día, al hacer la compra, se suelen incorporar alimentos, que no estando contemplados en la dieta ideal, se consumen con regularidad (este es el gasto real por familia). Se piensa que reflejar únicamente la dieta como el gasto producido por la cesta de la compra no es adecuado, por lo que se han incluido una serie de alimentos (barritas de cereales o cerveza para adultos) que de alguna manera vienen a complementar la dieta de la mayoría de los ciudadanos.

Una vez realizados los cálculos la conclusión es que una familia con un celíaco entre sus miembros, tomando como base una dieta de 2.000 a 2.200 calorías, puede incrementar su gasto en la cesta de la compra en casi 24,46 € a la semana, lo que significa un incremento de unos 97,85 € al mes, y de 1174,24 € al año, sobre otra familia que no cuente con ningún celíaco entre sus miembros.

Estos cálculos están realizados en base a un celíaco en el seno familiar, en caso de ser mayor el número de personas celíacas que conviven en la familia el gasto se multiplicaría. Los datos referidos a la diferencia en el coste de la cesta de la compra para los productos con y sin gluten se detallan en la tabla 2.

**Tabla 2.** Diferencia en los precios de la compra con/sin gluten con carácter semanal, mensual y anual

	Semanal	Mensual	Anual
Compra <b>sin</b> gluten	36,51	146,03	1752,35
Compra <b>con</b> gluten	12,04	48,18	578,11
<b>Diferencia</b>	<b>24,46</b>	<b>97,85</b>	<b>1174,24</b>

Finalmente cabe reseñar que las personas que han de soportar estos gastos extraordinarios no reciben ningún tipo de bonificación ni subvención estatal, solución que sí se contempla en la mayor parte de los países de la Unión Europea, entre ellos Italia, Francia, Reino Unido, etc.

**Tabla 3.** Consumo (g) de alimentos y coste (€) semanal en una dieta estándar en productos con/sin gluten

Alimentos	Con gluten		Sin gluten
	Consumo semanal (g)	Coste semanal (€)	Coste semanal (€)
Cereales desayuno	200	1,16	1,94
Barritas cereales	75	0,92	3,67
Galletas	200	0,38	2,47
Galletas de chocolate	40	0,21	0,67
Magdalenas	34	0,11	0,37
Harina de pan	63	0,06	0,21
Harina repostería	25	0,03	0,13
Macarrones/ fideos	180	0,31	0,80
Pan (barra)	900	1,53	9,95
Pan (de molde)	250	0,62	2,43
Pan (tostado)	60	0,25	0,76
Pan (hamburguesa)	27	0,10	0,35
Pan rallado	100	0,14	1,46
Croquetas	125	0,58	2,09
Pizza	125	0,75	2,05
Masa hojaldre	63	0,37	0,71
Lasaña	25	0,13	0,32
Tartas	10	0,10	0,17
Producto navideño	50	0,87	0,94
Cerveza	1600	2,72	3,68
<b>TOTAL</b>		<b>11,35</b>	<b>35,17</b>