



**INFORME DE
PRECIOS SOBRE
PRODUCTOS SIN
GLUTEN 2019**



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España



OBJETIVO Y DEFINICIONES

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

PRODUCTO GENÉRICO:

Alimentos que en su estado natural no contienen gluten como carne, pescado, frutas, verduras, huevos, legumbres, hortalizas, leche, patatas, etc.

(Alimentos sin procesar a nivel industrial).



PRODUCTO ESPECÍFICO:

Productos elaborados especialmente para las personas celiacas, en cuya composición se han evitado los cereales prohibidos para éstas (trigo, cebada, centeno y derivados y avena sin certificar).

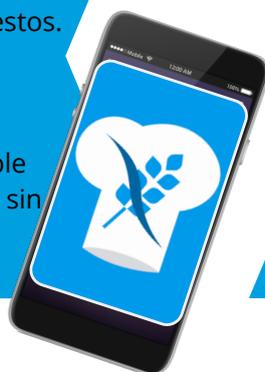
(Pan, pasta, bollería, cerveza, pastelería)



PRODUCTO CONVENCIONAL:

Productos no preparados especialmente para las personas celiacas, pero que según su formulación podrían ser consumidos por estos. Ej: chorizo, chocolates, salsas.

Son los alimentos de este grupo los que generan más dudas entre el colectivo. Es necesario leer el etiquetado y recomendable consultar si está en el listado de alimentos sin gluten realizado por FACE o en la app FACEmovil.



PRODUCTO CON GLUTEN:

Alimentos que contienen cereales con gluten o derivados de los mismos. Estos alimentos no pueden ser consumidos por las personas celiacas.





INTRODUCCIÓN

El único tratamiento eficaz para la Enfermedad Celiaca (EC) es una **dieta estricta sin gluten y sin transgresiones durante toda la vida** ya que el consumo de pequeñas cantidades de gluten siempre produce daño en el intestino de las personas celiacas. Con ella se consigue la desaparición de los síntomas, la normalización de la serología y la mejoría de las vellosidades intestinales. Actualmente existe una oferta importante de productos especiales sin gluten, pero tienen el inconveniente de su elevado coste y la falta de subvención en España.

El 80 % de los productos procesados pueden contener gluten, como por ejemplo los embutidos, turrone, chocolates, salsas, postres lácteos, especias, platos preparados, etc. Por ello, la alimentación del colectivo celiaco **debe basarse principalmente en productos naturales** como fruta, verdura, carne, pescado, leche, huevos, cereales sin gluten (arroz, maíz, quinoa, etc.) junto con productos específicos que cumplan con los controles necesarios para asegurar la ausencia de gluten.

Para asegurar la ausencia de gluten en los productos específicos, desde FACE se recomienda buscar en el etiquetado los símbolos de las certificaciones de producto sin gluten como la **Marca de Garantía "Controlado por FACE"** que garantiza una cantidad de gluten inferior a 10 ppm (partes por millón o mg/kg) o el **Sistema de Licencia Europeo (ELS) o Espiga Barrada** que certifica cantidades de gluten inferiores a 20 ppm.

Aunque a partir del 1 de enero de 2020 el único símbolo utilizado por FACE para la certificación de productos sin gluten que aportará seguridad al colectivo celiaco en toda Europa, será el Sistema de Licencia Europeo (ELS) o Espiga Barrada.



Los productos ubicados en la base de la pirámide nutricional, es decir, aquellos que mayor número de raciones se deben ingerir en la dieta, suelen contener gluten. Uno de los principales problemas es la carga económica que esto supone para el colectivo celiaco, ya que desafortunadamente los productos específicos tienen un precio mucho más elevado que sus homólogos con gluten, como se observa a partir de los resultados obtenidos en este informe. Otro problema añadido es el abuso de productos específicos cuyo valor nutricional no es el más deseado, por lo que se recomienda fundamentar la dieta en productos genéricos para evitar el sobrepeso, aumento de colesterol, entre otros problemas derivados de una dieta poco equilibrada. Esta reflexión es aplicable tanto para la dieta sin gluten como para la dieta con gluten.

Para los productos convencionales se recomienda que éstos aparezcan en la Lista de alimentos sin gluten la cual se confecciona a partir de la información facilitada por los fabricantes de alimentos en lo referente a las materias primas utilizadas, proceso de elaboración, análisis de los puntos críticos en las diferentes fases de producción y analíticas de producto final. Una vez recibida esta documentación se realiza un estudio de la misma, así como de la normativa vigente y se decide si se incluyen los productos en dicha publicación.

En la siguiente tabla se pueden observar las diferencias entre los productos de alimentación básica con y sin gluten.

Tabla 1. Precio (€/ 100 gr) de los principales productos específicos con/sin gluten y su diferencia (tanto por 1) en el 2019

ALIMENTOS	Con gluten €/ 100 gr	Sin gluten €/ 100 gr	Diferencia € (tanto por 1)
Cereales de desayuno	0,56	0,814	2,27
Barritas de cereales	1,126	3,694	6,90
Galletas	0,212	0,996	5,69
Galletas de chocolate	0,516	1,468	4,31
Magdalenas	0,362	1,208	4,55
Harina panificación	0,0668	0,548	8,75
Harina de repostería	0,0848	0,402	5,14
Obleas de helado	0,778	0,39	0,89
Macarrones/Fideos	0,164	0,372	2,64
Pan (barra)	0,238	0,974	5,07
Pan de molde	0,328	0,998	4,04
Pan (tostado)	0,422	1,942	6,54
Pan (Hamburguesa)	0,396	1,214	4,28
Pan rallado	0,13	0,996	8,66
Croquetas	1,122	0,502	3,36
Pizza	0,572	1,34	3,68
Masa Hojaldre	0,396 [®]	1,098	3,87
Lasaña	0,578	1,59	4,34
Tartas	1,094	1,806	3,46
Producto Navideño	1,444	1,99	3,37
Cerveza	0,156	0,258	1,91

MATERIALES EMPLEADOS Y METODOLOGÍA

El estudio se realiza basándose en una **dieta de 2000 a 2200 calorías**, siendo ésta la ingesta aproximada de calorías que recomiendan los nutricionistas para adultos sanos. Estos requerimientos pueden variar 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, ya 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 Sin Gluten 2019.

Se han tomado **cinco 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 de los productos con y sin gluten. Se han elegido productos de precios elevados y marcas reconocidas, marcas de precios intermedios y marcas blancas.

El valor económico de los alimentos es superior en los productos sin gluten, encontrándose una mayor diferencia en las **harinas de panificación y el pan rallado**, ingredientes principales en los productos específicos sin gluten. Estas diferencias suponen un incremento considerable en los gastos destinados a alimentación en una familia de clase media donde haya una persona que deba seguir una dieta sin gluten





Se ha observado **una disminución del precio de los productos sin gluten respecto al año 2018**, siendo esta reducción de 70,4€. Sin embargo, **ha habido un aumento de precio de los productos con gluten de 22,16 €**. La reducción en el precio de los productos sin gluten supone un ahorro de 92,76 € anuales con respecto al 2018.

Tabla 2. Diferencia de precios del año 2018 al 2019.

AÑO	€ ANUAL SIN GLUTEN	€ ANUAL CON GLUTEN	DIFERENCIA CON/SIN GLUTEN ANUAL €
2018	1620,34	592,1232	1028,22
2019	1549,74	614,28	935,46
Diferencia	70,4	22,16	92,76

A pesar de ese ahorro de 92,76 € respecto al 2018, siguen existiendo diferencias entre la compra de productos con y sin gluten **siendo este año 2019 de 935,46 €**. Esta diferencia tan elevada entre unos productos y otros puede deberse a varios factores, como puede ser el aumento del coste de las materias primas utilizadas, el aumento de los controles de calidad y seguridad para evitar que exista contaminación cruzada durante el proceso productivo, mayores inversiones en I+D, la necesidad de adaptación de las instalaciones y/o maquinaria, etc.

Lo que diferencia a una persona celiaca de una persona no celiaca es la dieta que debe seguir, ya que la persona celiaca no puede consumir gluten. **Cualquier familia, celiaca o no, conforma su alimentación en base a sus gustos y necesidades.**

Las dietas expuestas en este informe, aun 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 (siendo este es el gasto real por familia).

Por lo tanto, se puede pensar que reflejar únicamente la dieta como el gasto producido por la cesta de la compra no es adecuado, **por este motivo se han incluido una serie de alimentos (barritas de cereales o cerveza para adultos) que se consumen con relativa frecuencia y complementan la dieta de la mayoría de los ciudadanos.**

Una vez realizados los cálculos, la conclusión es que una familia con una persona celiaca entre sus miembros, tomando como base una dieta de 2000 a 2200 kcal, puede incrementar su gasto en la cesta de la compra en casi 19,49€ a la semana, lo que significa un incremento de unos 77,95 € al mes, y de 935,46 € al año, sobre otra familia que no cuente con ningún celiaco entre sus miembros. Estos cálculos están realizados en base a una sola persona celiaca en el seno familiar, en caso de ser mayor el número de personas celiacas que conviven en la familia (hecho que suele ser habitual debido al componente genético característico de la EC), este 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 3.

Al comparar los precios de los productos con gluten entre el año 2018 y 2019, se observa en la tabla 4 un ahorro anual en la familia celiaca de 92,75 € al año.

Tabla 3. Diferencia en los precios (€) de la compra con/sin gluten, con carácter semanal, mensual y anual.

	Semanal	Mensual	Anual
Compra sin gluten	32,29	129,14	1549,74
Compra con gluten	12,80	51,19	614,28
Diferencia	19,49	77,95	935,46

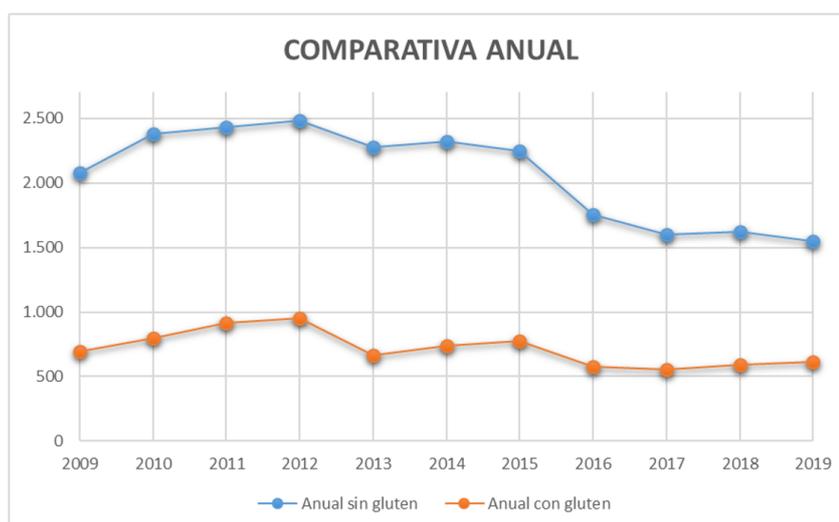
Tabla 4. Diferencia en los precios (€) de la compra de productos sin gluten con carácter semanal, mensual y anual entre el año 2018 y 2019.

	Semanal	Mensual	Anual
2018	21,42	85,68	1028,21
2019	19,49	77,95	935,46
Diferencia	1,93	7,73	92,75

Cabe reseñar que las personas celiacas que han de afrontar estos gastos extraordinarios **no reciben ningún tipo de ayuda, 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.**

COMPARATIVA ANUAL

En la siguiente gráfica se observa la tendencia de los precios tanto de productos con gluten como los de sin gluten desde el año 2009 al año 2019.



Gráfica 1. Comparativa anual de precios de productos sin gluten y productos con gluten

Desde el año 2009 se aprecia una bajada del coste de los productos sin gluten, siendo estos más constantes los últimos cuatro años (2016, 2017, 2018 y 2019). Esto podría deberse al sobre-diagnóstico la patología emergente denominada sensibilidad al gluten no celiaca y/o a la moda de eliminar el gluten de la dieta por decisión propia y no por salud, que conllevan de manera directa un aumento del consumo de este tipo de productos y por tanto a la bajada de precios según la ley de la oferta y la demanda.

Tabla 5. Consumo (g) de alimentos y coste (€) semanal en una dieta estándar en productos con/sin gluten.

ALIMENTOS	PRODUCTOS CON GLUTEN		PRODUCTOS SIN GLUTEN	
	Consumo semanal	Coste semanal	Consumo semanal	Coste semanal
Cereales desayuno	200	1,12	200	1,63
Barritas cereales	75	0,84	75	2,77
Galletas	200	0,42	200	1,99
Galletas de chocolate	40	0,21	40	0,59
Magdalenas	34	0,12	34	0,41
Harina de pan	63	0,04	63	0,35
Harina de repostería	25	0,02	25	0,10
Macarrones/Fideos	180	0,30	180	0,67
Pan (barra)	900	2,14	900	8,77
Pan (de molde)	250	0,82	250	2,50
Pan (Tostado)	60	0,25	60	1,17
Pan (Hamburguesa)	27	0,11	27	0,33
Pan rallado	100	0,13	100	1,00
Croquetas	125	1,40	125	0,63
Pizza	125	0,72	125	1,68
Masa Hojaldre	63	0,25	63	0,69
Lasaña	25	0,14	25	0,40
Tartas	10	0,11	10	0,18
Producto Navideño	50	0,72	50	1,00
Cerveza	1600	2,50	1600	4,13
Total		12,37		30,95



- Se observa un **ahorro de 92,75 € en los productos sin gluten** con respecto al 2018.
- Los productos específicos con **mayor diferencia de precio son las harinas panificables y el pan rallado.**
- Se observa una **tendencia a igualar los precios** de los productos sin gluten a los productos con gluten.
- **Continúa existiendo una gran diferencia entre la compra de productos con y sin gluten siendo ésta de 935,46 €/año.**

Desde FACE se seguirá trabajando para trasladar a las autoridades pertinentes así como a la industria alimentaria esta necesidad por parte del colectivo, **reivindicando la normalización de los precios.**

