

# INFORME DE PRECIOS SOBRE PRODUCTOS SIN GLUTEN 2020



FACE  
Federación  
de Asociaciones de  
Celíacos  
de España



# Índice

1. Objetivos	pag. 04
2. Definiciones	pag. 04
3. Introducción	pag. 04
4. Materiales empleados y metodología	pag. 06
5. Resultados	pag. 07
6. Conclusiones	pag. 10

© Copyright del material interior: FACE. Cristina José de Abreu Rodrigues. Dpto. de Calidad y Seguridad Alimentaria.

© Copyright de imágenes y recursos visuales: Freepik.



Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) entidad declarada de Utilidad Pública con nº registro nacional 603218.

Calle de la Salud, 17, 1º izquierda.

28013 Madrid

[www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

# 1. OBJETIVO

Determinar el coste adicional aproximado que implica para una persona celiaca llevar una dieta basada en productos etiquetados como sin gluten ajustado al gasto semanal, mensual y anual.

## 2. DEFINICIONES

- **Productos genéricos:** alimentos que en su estado natural no contienen gluten entre ellos se puede enumerar carne, pescado, frutas, verduras, huevos, legumbres, hortalizas, leche, patatas, etc.
- **Productos específicos:** se refiere a todos aquellos productos que han sido creados especialmente para el colectivo celiaco y en cuya composición se han sustituido cereales no aptos para éstas (trigo, cebada, centeno y derivados y avena sin certificar). Son productos específicos la pasta, pan, bollería, pastelería, galletas, cerveza, etc.
- **Productos convencionales:** son productos que no han sido elaborados especialmente para celiacos, pero que de acuerdo a la formulación de sus ingredientes podrían ser aptos para dicho colectivo. Por ejemplo: chorizo, chocolates, yogurt de sabores, salsas, platos preparados, etc. Los productos convencionales son los que traen mayor incertidumbre en el colectivo celiaco, puesto que necesitan una lectura exhaustiva del etiquetado y es recomendable consultar si está registrado como apto en el [Lista de alimentos sin gluten](#) editado por FACE o en la app FACEMOVIL.
- **Productos con gluten:** son aquellos alimentos que contienen entre sus ingredientes cereales con gluten y/o derivados de los mismos. El consumo de este tipo de alimentos no es apto por el colectivo celiaco.

### 3. INTRODUCCIÓN

La Enfermedad Celiaca (EC) es una **enfermedad multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten en individuos genéticamente susceptibles**. El único tratamiento posible es **dieta estricta sin gluten y sin transgresiones durante toda la vida**. El consumo de pequeñas cantidades de gluten **ocasiona siempre daños a nivel intestinal** aun cuando el individuo sea asintomático. El cumplimiento de una dieta sin gluten conlleva a la desaparición de síntomas, normalización de la serología y recuperación de las atrofiaciones de las vellosidades intestinales.

En el mercado existe una **gran cantidad de productos específicos sin gluten pero con un precio mayor** que otros productos de la cesta básica y que no cuentan con ningún tipo de subvención en España.

Con el avance de la industria alimentaria, el gluten ha sido muy utilizado en la actualidad como **auxiliar tecnológico dando esponjosidad y elasticidad a las masas de cerca del 80% de los productos procesados**, como lo son embutidos, turrónes, chocolates, salsas, postres, bollería, platos preparados, entre otros.

Desde **FACE se promueve que el colectivo celiaco tenga como base de su alimentación productos en su forma más natural** como lo son frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, leche y cereales que no contengan gluten por naturaleza (arroz, maíz, quinoa, etc.) y que en menor medida se consuman los productos específicos, además que los mismos cumplan con los parámetros necesarios para evitar la presencia de gluten.



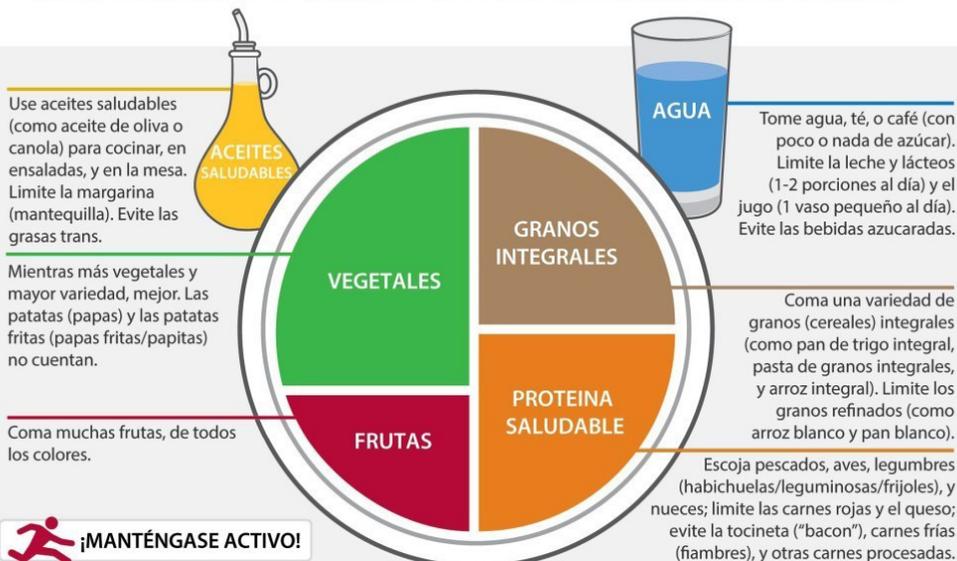
Con el fin de garantizar la seguridad alimentaria de productos sin gluten, FACE ha priorizado la recomendación de consumo de productos específicos que estén certificados bajo el **Sistema de Licencia Europeo marca registrada Espiga Barrada "ELS"** que asegura que un producto sin gluten cuenta con **cantidades de gluten inferiores a 20 ppm**.

Desde el día 1 de enero de 2020, la marca registrada Espiga Barrada "ELS" es el **único símbolo utilizado por FACE para la certificación de productos sin gluten** que aporta seguridad y ayuda a la identificación de productos sin gluten toda Europa.

En la representación gráfica de las recomendaciones de alimentación recogidas en el plato de Harvard actual que sirve como guía para crear comidas saludables y balanceadas – ya sean servidas en un plato o empacadas para llevar en la merienda o almuerzo- la base de la alimentación sugerida incluye alimentos no aptos para el colectivo celiaco. Estos alimentos que se deberían consumir en mayor medida **suelen contener gluten lo que supone un problema económico para muchas familias** debido al elevado coste de estos productos en su versión sin gluten.

Imagen 1: El Plato para Comer Saludable, Escuela de Salud Pública de Harvard.

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



 ¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



El **consumo excesivo de productos específicos podría generar problemas de salud en el colectivo**, dado que el valor nutricional de los mismos no suele ser el más apropiado para llevar hábitos de alimentación saludables. Por ese motivo, desde FACE se recomienda basar la dieta en productos genéricos **para reducir el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles** como lo es el Síndrome Metabólico caracterizado por sobrepeso, colesterol elevado en sangre, hipertensión arterial, entre otras complicaciones derivadas de una dieta poco equilibrada. Este mensaje aplica para toda la población y no únicamente para el colectivo celiaco,

En cuanto al consumo de productos convencionales se sugiere que los mismos estén incluidos en la **Lista de Alimentos sin gluten** que es elaborada a partir de la información proporcionada por los fabricantes de productos alimenticios sobre **materias primas utilizadas, proceso de elaboración, análisis de los puntos críticos en las diferentes fases de producción y control analítico del producto final**. FACE analiza la información obtenida, contrastando los datos con la normativa vigente, y es allí donde se decide la inclusión de productos en dicha publicación.

## 4. MATERIALES EMPLEADOS Y METODOLOGÍA

Los datos recogidos en el presente informe se calculan teniendo como base una dieta con un aporte calórico total de 2000 a 2200 calorías por día, que es el valor recomendado por nutricionistas para población adulta sana, los cuales podrán ser diferentes en niños, adolescentes, deportistas, ancianos o personas con diferentes patologías.

Es importante resaltar que el presente informe recoge el coste de los productos específicos sin gluten para el colectivo celiaco, siendo estos los que incrementan el valor de la lista de la compra de alimentos sin gluten. No se ha realizado comparación entre productos genéricos (frutas, verduras, legumbres, carnes, lácteos, etc.), pues el coste es igual para todos los consumidores sin distinguir condiciones de salud. Los productos analizados están registrados en la [Lista de alimentos sin gluten 2020](#).

Los datos del presente informe han sido tomados teniendo como base el coste de los productos alimenticios con gluten y sin gluten tomados de 5 cadenas de hipermercados diferentes, con la intención de que los productos tuvieran semejanzas entre sí, para que la comparación sea lo más representativa posible. Los productos han sido seleccionados de forma aleatoria: productos de alto coste de marcas reconocidas, productos de marca blanca y productos de precio intermedio.

Todos los costes han sido determinados para 100 g de producto, a fin de relacionar el precio estándar para cada uno de ellos y luego se ha obtenido el promedio entre las 5 marcas escogidas.

## 5. RESULTADOS

La siguiente tabla muestra las diferencias existentes entre el coste de productos específicos con y sin gluten:

**Tabla 1:** Precio de los principales productos específicos con y sin gluten y su diferencia en el 2020. (€/100g)

PRODUCTO ALIMENTICIO	CON GLUTEN €/100g	SIN GLUTEN €/100g	DIFERENCIA € (tanto por 1)
Cereales de desayuno	0,31	0,86	2,77
Barritas de cereales	0,99	2,17	2,19
Galletas	0,12	0,79	6,42
Galletas de chocolate	0,30	1,13	3,77
Magdalenas	0,17	1,34	7,88
Harina panificación	0,05	0,36	7,20
Harina de repostería	0,09	0,49	5,44
Obleas de helado	0,87	1,19	1,37
Macarrones/Fideos	0,08	0,30	3,75
Pan (barra)	0,16	0,79	4,94
Pan de molde	0,13	0,91	7,02
Pan (tostado)	0,29	1,63	5,62
Pan (Hamburguesa)	0,32	0,91	2,84
Pan rallado	0,14	0,83	5,93
Croquetas	0,30	1,15	3,83
Pizza	0,53	0,87	1,64
Masa Hojaldre	0,30	1,08	3,60
Lasaña	0,58	1,13	1,95
Tartas	0,88	1,33	1,52
Producto navideño	1,56	2,24	1,44
Cerveza	0,09	0,22	2,44

De acuerdo con la revisión realizada, **el coste de los productos sin gluten es superior** al coste de productos convencionales encontrándose una **mayor diferencia en las magdalenas, harinas de panificación y el pan de molde.**

Evidentemente, las diferencias encontradas **implican un aumento significativo del gasto destinado a la alimentación en una familia de clase media donde exista al menos un integrante que deba seguir una dieta sin gluten** y además base su hábito de compra en productos específicos.

Con los promedios obtenidos a partir de la comparación de costes entre diferentes puntos de venta, **se ha estimado el gasto semanal, anual y mensual que pudiera tener la adquisición de productos específicos sin gluten en comparación con productos con gluten para una persona** en condiciones no patológicas.

**Tabla 2.** Diferencia de precios en la compra de productos con y sin gluten por semana, mes y año.

TIPO DE PRODUCTO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
Compra sin gluten	27,16	108,64	1303,73
Compra con gluten	8,19	32,75	393,00
<b>DIFERENCIA</b>	<b>18,97</b>	<b>75,89</b>	<b>910,73</b>

**Teniendo como base los resultados obtenidos se puede concluir que una familia con una persona celiaca entre sus miembros, que tenga un patrón alimentario con aporte calórico de 2000 a 2200 kcal, tendrá un incremento estimado en la adquisición de la cesta de la compra de 18,97€ a la semana, 75,89 € al mes, y de 910,73 € al año, en relación con otra familia que adquiera productos con gluten.**

Las estimaciones realizadas tienen en cuenta que exista una única persona celiaca en el núcleo familiar por lo que **a mayor cantidad de integrantes que padezcan enfermedad celiaca, mayor será el gasto destinado a la compra de productos sin gluten**, situación que suele ser común, dado el componente genético de la enfermedad celiaca.

Los datos relativos a la diferencia existente entre el coste de la cesta de la compra para los productos con y sin gluten se detallan en la tabla 3.

**Tabla 3.** Diferencia en los precios de productos con y sin gluten entre 2019 y 2020 (€).

AÑO	€ ANUAL SIN GLUTEN	€ ANUAL CON GLUTEN	DIFERENCIA CON/SIN GLUTEN ANUAL €
2019	1531,58	548,52	983,06
2020	1303,73	393,00	910,73
<b>DIFERENCIA</b>	<b>227,85</b>	<b>155,52</b>	<b>72,33</b>

La diferencia principal entre una persona celíaca y una persona no celíaca, es la dieta que debe seguir, dada la imposibilidad de consumir gluten que tiene el colectivo celíaco. Cualquier familia, celíaca o no, realiza la compra mensual de alimentos teniendo en cuenta sus gustos y necesidades.

**Tabla 4.** Diferencia de precios de productos sin gluten por semana, mes y año entre 2019 y 2020 (€).

AÑO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
2019	19,73	78,91	946,98
2020	18,97	75,89	910,73
<b>DIFERENCIA</b>	<b>0,76</b>	<b>3,02</b>	<b>36,25</b>

**El coste de los productos sin gluten ha disminuido en comparación con los resultados obtenidos en el año 2019, con un total de 36,25€ menos en el gasto anual.**

La diferencia de precios de productos sin gluten en el año 2020 ha sido menos significativa que la diferencia obtenida en el 2019, lo que **sugiere que, en general, los precios de los productos sin gluten no han aumentado en este año.**

A pesar de que el gasto anual destinado a la compra de productos sin gluten ha sido 36,25€ menos en comparación con el año al 2019, **siguen existiendo diferencias entre la compra de productos con y sin gluten**, siendo este año de 910,73€.

La **discrepancia de precios** existente entre productos con y sin gluten se debe principalmente al **mayor coste de las materias primas utilizadas en la producción sin gluten, necesidad de controles de calidad que garanticen la seguridad alimentaria del producto final, cambios en las instalaciones y equipos usados** en la línea productiva, I + D, entre otros gastos extra que no se pueden obviar.

Tal como sucedió en el año 2019, el colectivo celiaco **continúa siendo responsable de pagar el incremento en el gasto de la compra al ser la dieta sin gluten su único tratamiento**, para el que no cuentan con ningún tipo de ayuda, bonificación ni subvención estatal a diferencia de otros países de la Unión Europea, donde si está contemplado este tipo de apoyos. Cabe destacar que en muchos casos, son las asociaciones pertenecientes a FACE las que **destinan subvenciones y bolsas de ayuda a familias en riesgo de exclusión social.**

## 6. CONCLUSIONES

- Continúa existiendo una gran diferencia entre la compra de productos con y sin gluten **situándose esta diferencia en 910,73 €/año.**
- Los productos específicos con **mayor diferencia de precio son las magdalenas, las harinas panificables y el pan de molde.**
- Las harinas panificables sin gluten continúan siendo de los **productos con mayor diferencia de precio** por segundo año consecutivo.
- Existe **un ahorro de 36,25 € en el gasto anual** destinado a la compra de productos sin gluten con respecto al 2019.
- Se observa una **tendencia a igualar los precios** de los productos sin gluten a los productos con gluten.

FACE y sus asociaciones continuarán a lo largo del año 2020 con su objetivo de notificar a las autoridades correspondientes sobre la problemática que vive el colectivo celiaco a causa del elevado coste de productos sin gluten frente a la cesta de la compra de familias sin miembros celiacos.