

INFORME DE PRECIOS

de productos específicos
para personas celiacas

2024



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celiacos
de España



ÍNDICE

1. OBJETIVO	2
2. DEFINICIONES	2
3. INTRODUCCIÓN	3
4. METODOLOGÍA	5
5. RESULTADOS.....	6
6. CONCLUSIONES	11

© Copyright del material interior: FACE.

Autora: Cristina José De Abreu Rodrigues. Dpto. de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE.

© Copyright de imágenes y recursos visuales: [freepik-pch-vector](https://www.freepik.com).

Maquetación y diseño de cubiertas: María Acevedo Martín. Dpto. de Comunicación de FACE.



Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE). Entidad declarada de Utilidad Pública
con nº Registro Nacional 603218. Calle Tres Peces, 32, Local Bajo
28012 Madrid
www.celiacos.org

1. OBJETIVO

Estimar el gasto aproximado de una persona celiaca para adquirir productos específicos sin gluten y seguir su tratamiento: una dieta sin gluten.

Nota: para realizar la estimación del gasto se tiene en cuenta únicamente el precio de productos específicos adquiridos de forma semanal, mensual y anual.

2. DEFINICIONES

Para una mayor comprensión de los datos recopilados se detalla a continuación la **Clasificación de los alimentos** en función de su contenido de gluten. Se trata de una clasificación elaborada por la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) que se actualiza anualmente en caso de que sea necesario. De acuerdo con esta clasificación, los productos sin gluten pueden ser **genéricos y no genéricos**.

- **Productos genéricos:** son aquellos productos que no contienen gluten en su composición natural. Entre ellos se encuentra la carne, pescado, frutas, verduras, huevos, legumbres, hortalizas, leche, patatas, etc. (Básicamente son alimentos que no han sido procesados y conservan su forma natural).
- **Productos no genéricos:** son aquellos productos que pueden o no contener gluten en su composición y se requiere revisar el etiquetado para verificar ausencia de gluten. Los productos no genéricos, a su vez, se dividen en:
 - *Convencionales:* aquellos que por su proceso de elaboración o formulación pueden ponerse en contacto con gluten. No son elaborados específicamente para personas celiacas. Son productos convencionales el chocolate, yogurt de sabores, salsas, embutidos, platos preparados, etc.
 - *Específicos:* aquellos formulados específicamente para personas celiacas. Dentro de los productos específicos se encuentra la pasta, pan, bollería, pastelería, galletas, cerveza, etc. **Los productos específicos son los que se utilizan para la realización de este estudio.**
 - *No aptos:* aquellos que contienen cereales con gluten o derivados de los mismos.

Notas aclaratorias:

1. El consumo de productos con gluten no es apto para las personas celiacas.
2. Los productos genéricos (sin gluten) pueden consumirse de cualquier marca. Sin embargo, se han detectado en el mercado etiquetados preventivos que indican «puede contener gluten» o «puede contener trazas». Por ello recomendamos leer la etiqueta del producto y adquirir solo aquellas marcas que no indican este tipo de información.
3. Los productos convencionales son los que generan preocupación para personas celiacas, por lo que se recomienda consultar si el producto está registrado como “sin gluten” en la Lista digital de alimentos sin gluten editada por FACE o en la app FACEMOVIL.
4. Se recomienda que los productos específicos para celiacos (pan, harinas, pasta, galletas, dulces, etc.) estén certificados bajo el Sistema de Licencia Europeo ELS o «Espiga Barrada» o indicar la mención «sin gluten» (<20 ppm) para asegurar la ausencia de gluten.

3. INTRODUCCIÓN

El presente informe recopila información sobre el gasto que debe realizar un individuo para seguir una dieta sin gluten como única forma de tratamiento válida para revertir el daño causado por el consumo de gluten y erradicar los síntomas y manifestaciones de la enfermedad celiaca.

La **enfermedad celiaca** (EC) se define como una patología multisistémica de base autoinmune ocasionada por el consumo de gluten y prolaminas asociadas, en individuos con predisposición genética, que se caracteriza por la presencia de una combinación variable de manifestaciones clínicas dependientes del gluten, anticuerpos específicos de EC, haplotipos HLA DQ2 o DQ8 y enteropatía.

A día de hoy, el **único tratamiento válido** para la EC es seguir una **dieta estricta sin gluten y sin transgresiones (voluntarias o involuntarias) de por vida**.

Nota: el consumo de pequeñas cantidades de gluten genera daños a nivel intestinal en pacientes con EC sintomáticos o no.

La eliminación del gluten de la dieta en pacientes con EC puede generar la eliminación de los síntomas y manifestaciones, normalizar los valores de anticuerpos y mejorar la atrofia de las vellosidades intestinales.

El gluten es una proteína de bajo valor nutricional que está presente en algunos cereales (*el trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, algunas variedades de avena, así como sus híbridos y derivados*). A pesar de su bajo aporte nutricional, el gluten es importante por su valor tecnológico, siendo responsable de aportar esponjosidad y elasticidad en gran parte de los productos procesados, en especial en panadería y bollería.

El objetivo principal de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) es coordinar el esfuerzo y la labor realizada por sus asociaciones para mejorar la calidad de vida de las personas celiacas y conseguir su integración social. Para ello, desarrolla diversos proyectos para garantizar la seguridad alimentaria del colectivo celiaco, entre los cuales se encuentra la edición y publicación anual de la "Lista digital de alimentos sin gluten", que incluye referencias de productos sin gluten revisados por el Departamento de Calidad y Seguridad Alimentaria.

La industria alimentaria sustituye los cereales con gluten por otras materias primas para elaborar productos sin gluten aptos para el colectivo celiaco, las cuales suelen ser más costosas y encontrarse con mayor dificultad, haciendo que los mismos sean **más costosos y con grandes diferencias en el sabor y la composición**.

Los productos sin gluten elaborados en la industria alimentaria se pueden incluir en la lista que elabora FACE, tras revisar la documentación proporcionada por los fabricantes.

Para un adecuado cumplimiento de la dieta sin gluten, FACE recomienda que además de comprobar la mención **"sin gluten"** en el etiquetado, los productos específicos estén

certificados bajo el **Sistema de Licencia Europeo (Marca Registrada "Espiga Barrada" o ELS)**, que garantiza un contenido de gluten inferior a 20 mg/kg.

Como cada año, desde FACE y las asociaciones de celíacos se quiere acentuar la recomendación de basar la dieta sin gluten en productos genéricos e intentar que el consumo de productos específicos sin gluten sea puntual y no de forma diaria, con el fin de prevenir otros problemas de salud relacionados con el valor nutricional de los mismos.

Para llevar a cabo una dieta sin gluten saludable, se recomienda seguir los lineamientos propuestos en El Plato para Comer Saludable, diseñado por la Escuela de Salud Pública de Harvard. Se trata de una representación gráfica para preparar opciones de comida saludable. Estas recomendaciones se aplican perfectamente para el colectivo celíaco, siempre y cuando los menús sean elaborados a base de ingredientes sin gluten de forma natural.

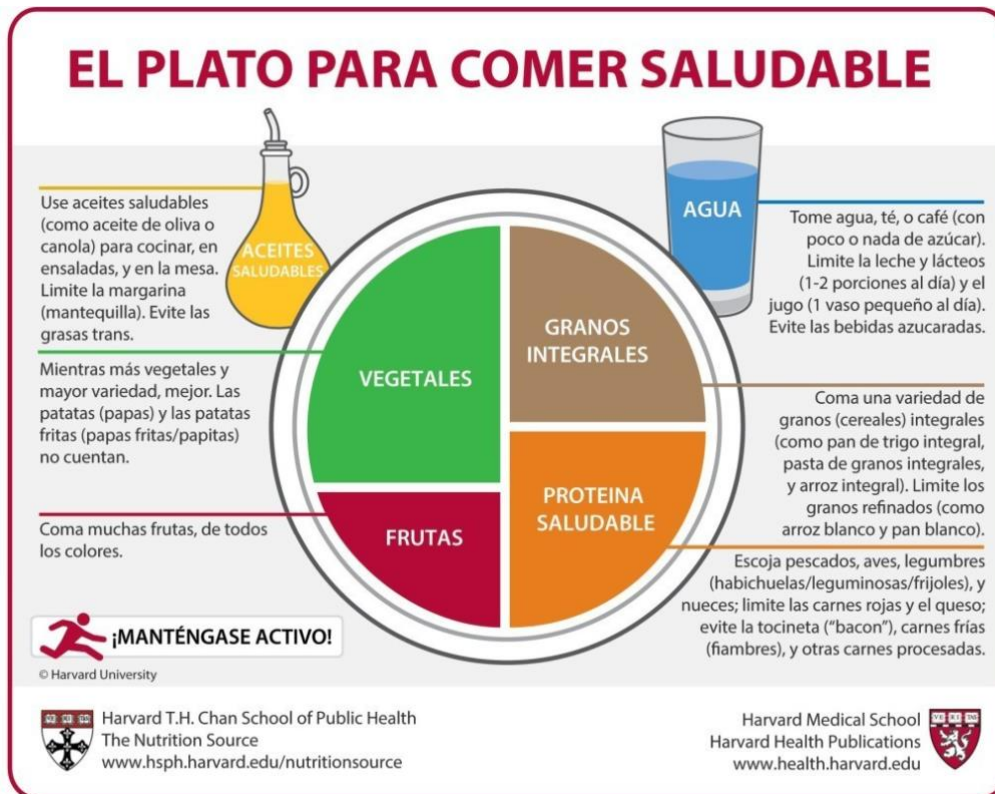


Imagen 1: El Plato para Comer Saludable, Escuela de Salud Pública de Harvard.

4. METODOLOGÍA

Cada año, FACE analiza de forma comparativa el gasto que implica para una persona celiaca adquirir productos específicos sin gluten para determinar los cambios que se puedan suscitar en el coste de los mismos.

Para determinar el consumo diario y los cálculos de este informe, se consideran las recomendaciones de la OMS, Organización Mundial de la Salud, que establece un aporte calórico para el adulto sano de 2.000 a 2.500 kcal/día para el hombre y de 1.500 a 2.000 kcal/día para la mujer. Es importante señalar que el requerimiento calórico varía según la edad, nivel de actividad física, presencia de enfermedades y otras condiciones fisiológicas de cada individuo.

El informe se centra exclusivamente en los precios de productos específicos sin gluten, los que representan un gasto adicional para las personas con enfermedad celiaca, a pesar de no formar la base de una dieta sin gluten saludable.

Los productos específicos analizados están listados en la Lista digital de alimentos sin gluten de 2024.

No se incluyen los precios de productos genéricos (como frutas, verduras, legumbres, carnes, lácteos, etc.) en este informe, ya que su costo es uniforme para toda la población.

Para llevar a cabo los cálculos, se ha recopilado información sobre los precios de venta de 21 tipos de productos alimenticios con y sin gluten en cinco cadenas de hipermercados presentes en todas las Comunidades Autónomas. Esta recopilación de precios ha sido en enero de 2024 (salvo los productos navideños, cuyos precios se han registrado en diciembre de 2023).

Los productos estudiados fueron seleccionados aleatoriamente e incluyen productos de marcas reconocidas en el sector sin gluten, marcas blancas de los hipermercados objeto de estudio y de precio medio disponibles. Para comparar coste por cantidad de producto, todos los precios se han llevado a 100 g de producto para permitir una comparación equitativa, además de calcular el promedio entre los precios de todas las cadenas de hipermercados revisadas.

Los resultados obtenidos se utilizan para comparar el gasto asociado con la compra de productos específicos sin gluten en comparación con la adquisición de productos con gluten aptos para la población general.

Importante recordar que, a diferencia de otras enfermedades, los pacientes con enfermedad celiaca no reciben subvenciones ni apoyo económico para la adquisición de su tratamiento, que es la dieta sin gluten, por lo que deben asumir el coste total de los mismos.

5. RESULTADOS

En esta sección se presenta un resumen de los datos recopilados para facilitar la formulación de conclusiones. Inicialmente, se presenta la tabla 1, que ilustra la disparidad de precios entre los productos que contienen gluten y aquellos libres de él (tomando en cuenta el precio promedio entre las distintas marcas de hipermercados).

Tabla 1: Coste de productos específicos con y sin gluten y su diferencia en el 2024 (€/100g).

PRODUCTO ALIMENTICIO	CON GLUTEN €/ 100g	SIN GLUTEN €/ 100g
Cereales de desayuno	0,49	0,91
Barritas de cereales	1,24	2,73
Galletas	0,39	0,92
Galletas de chocolate	0,35	1,47
Magdalenas	0,37	1,52
Harina panificación	0,08	0,39
Harina de repostería	0,14	0,69
Galletas tipo barquillo	0,49	2,84
Macarrones/Fideos	0,18	0,49
Pan (barra)	0,23	1,27
Pan de molde	0,18	0,88
Pan (tostado)	0,47	2,01
Pan (Hamburguesa)	0,44	1,53
Pan rallado	0,18	0,77
Croquetas	0,37	1,46
Pizza	0,67	1,01
Masa Hojaldre	0,59	1,02
Lasaña	0,59	1,33
Tartas	1,07	1,73
Productos Navideños	1,04	3,54
Cerveza	0,20	0,29
TOTAL	9,76	28,80

Los datos recogidos en enero de 2024 muestran una notoria diferencia en la suma de precios por 100 g de producto entre referencias sin gluten y productos convencionales para la población general: **28,80 euros el total en productos sin gluten frente a 9,76 euros de productos con gluten.**

En 2024, la mayor diferencia de precios entre productos con y sin gluten se encuentra en las referencias de **productos de consumo navideño** (al igual que en 2023), **galletas tipo barquillo y barritas de cereales**. Todos estos productos probablemente se encuentran en la mayoría hogares de los consumidores celiacos en España, lo que podría resultar en un costo adicional para familias con más de un miembro afectado por la enfermedad celiaca en cualquier rango de edades. Esto contrasta con años anteriores, cuando los productos más costosos eran los de bollería sin gluten. **En 2023, los productos sin gluten más costosos fueron productos de consumo navideño, pan tostado y en el pan de barra.**

El aumento en el gasto destinado a la adquisición de alimentos sin gluten en una familia de clase media, que cuenta con al menos un miembro afectado por la enfermedad celiaca o que necesita seguir una dieta sin gluten, está directamente relacionado con la disparidad de precios entre productos con y sin gluten, especialmente si los productos de panadería sin gluten constituyen una parte fundamental de su alimentación.

Utilizando los datos recopilados para 100 gramos de cada producto, se ha calculado el consumo en términos de frecuencia semanal, mensual y anual. Esto se ha realizado con el fin de determinar el incremento de costes asociado a la adquisición de productos específicos sin gluten por parte de las personas con enfermedad celiaca. Los resultados de este análisis se muestran en la tabla que sigue:

Tabla 2. Diferencia del total de precios en la compra de productos con y sin gluten (frecuencia semanal, mensual y anual)

TIPO DE PRODUCTO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
Compra sin gluten	35,51	142,03	1.704,40
Compra con gluten	12,85	51,39	616,68
DIFERENCIA	22,66	90,64	1.087,72

Los resultados revelan que una familia con al menos un miembro que sufra de enfermedad celiaca y que dependa principalmente de productos específicos sin gluten en su dieta, experimentará **un aumento en el coste de sus compras semanales de aproximadamente 22,66 euros, 90,64 euros al mes, y 1.087,72 euros al año**, en comparación con el gasto promedio de la población general.

Es esencial destacar que estos cálculos se basan en la suposición de que solo hay una persona celiaca en el hogar. Sin embargo, dado que la enfermedad celiaca tiene un componente genético, es probable que haya más de un miembro afectado en la familia. Por lo tanto, **cuanto mayor sea el número de personas con enfermedad celiaca en el hogar, mayor será el gasto en la compra de productos sin gluten.**

Este informe generalmente compara los resultados obtenidos con los del año anterior. Por lo tanto, se han incluido los datos del Informe Anual de 2023 para mostrar las variaciones en el gasto destinado a la adquisición de productos con y sin gluten entre 2023 y 2024. La siguiente tabla ilustra estas diferencias:

Tabla 3. Variación de precios entre productos con y sin gluten entre 2023 y 2024 (€).

AÑO	€ ANUAL SIN GLUTEN	€ ANUAL CON GLUTEN	DIFERENCIA CON/SIN GLUTEN ANUAL €
2023	1.536,83	997,85	538,98
2024	1.704,40	616,68	1.087,72
DIFERENCIA	167,57	-381,17	548,74
PORCENTAJE (%)	10,90	-38,20	101,81

La tabla anterior muestra la disparidad de precios en la compra de alimentos entre una persona que debe seguir una dieta sin gluten y basa su alimentación en productos sin gluten, en comparación con alguien que no necesita hacerlo, considerando únicamente la adquisición de 21 tipos de productos específicos. No se contemplan otras compras, ya sean alimenticias o no, por lo que esta relación representa solo una fracción del gasto total.

Es importante tener en cuenta que estos cálculos no tienen en consideración las preferencias y necesidades individuales de cada familia, por lo que estos valores son meramente estimativos y podrían variar en cada caso. De hecho, el gasto podría ser mayor si se excede en la compra de productos específicos.

Como se puede apreciar en la tabla 3, la diferencia entre el promedio de precios de los productos sin gluten de diferentes marcas de hipermercados ha aumentado significativamente respecto al año anterior, situándose en **548,74 euros** más que en 2023. Esto representa un incremento del **10,90 %** en el gasto anual destinado a la compra de productos sin gluten y un incremento de **101,81 %** en la diferencia de precios con respecto al año anterior.

Es importante destacar que, aunque en 2023 se había experimentado una disminución en la disparidad de precios entre productos con y sin gluten, el coste de los productos sin gluten ha aumentado en **167,57 euros** entre 2023 y 2024, mientras que los productos con gluten han reducido su coste después de un periodo de inflación en España, mostrando una disminución anual de **381,17 euros**.

En comparación con los años anteriores y quitando el año 2023, la diferencia de costes ha vuelto a aumentar debido a la estabilización de precios de los productos con gluten.

En términos porcentuales, el coste de los productos sin gluten ha aumentado un **10,90 %**, mientras que los productos con gluten han experimentado una disminución mucho más pronunciada con respecto al año anterior, situándose un **38,20 %** por debajo del precio de 2023.

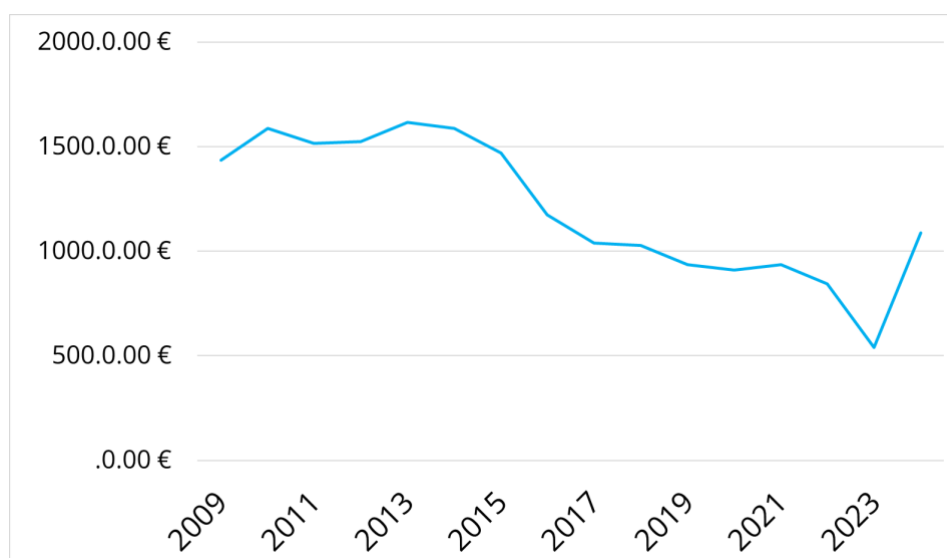
Tabla 4. Comparación de precios de productos sin gluten en función de la frecuencia de adquisición entre 2023 y 2024.

AÑO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
2023	32,02	128,07	1.536,83
2024	35,51	142,03	1.704,40
DIFERENCIA	3,49	13,96	167,57

La disparidad entre los precios de productos con y sin gluten ha experimentado un incremento en comparación con los datos de 2023, alcanzando los **548,74 euros**.

Este aumento significativo en la discrepancia de precios entre productos con y sin gluten en 2024 contrasta con la diferencia de gastos anuales de 2023. Se observa claramente que, a diferencia de años anteriores, la tendencia en el período 2023-2024 ha sido hacia un aumento en la disparidad de costes entre productos con y sin gluten.

Gráfico 1. Evolución de diferencia de precios de productos con y sin gluten entre 2009 y 2024.



Además del evidente aumento en la disparidad de precios entre productos sin gluten y aquellos que lo contienen, se destaca que los productos sin gluten continúan aumentando de precio, mientras que, en contraste con el año anterior, se observa una estabilización en el coste de los productos que contienen gluten.

El colectivo celiaco podría incurrir en un gasto adicional de al menos 1.087,72 euros al año en la compra de alimentos en comparación con la población general.

La discrepancia de precios entre productos con y sin gluten se debe principalmente a los **mayores costes de las materias primas utilizadas en la producción sin gluten, la necesidad de controles de calidad para garantizar la seguridad alimentaria del producto final, modificaciones en las instalaciones y equipos utilizados en la línea de**

producción, actividades de investigación y desarrollo, entre otros gastos adicionales que no pueden pasarse por alto.

El poder adquisitivo del colectivo celiaco se ve negativamente afectado por el gasto adicional que conlleva la compra de productos específicos sin gluten, lo que, sumado a la posible escasez en algunos establecimientos locales de menor tamaño, podría dificultar el seguimiento adecuado de una dieta sin gluten.

A pesar de los esfuerzos de las asociaciones de celiacos, hasta el año 2023 **no se ha aprobado ninguna forma de ayuda o apoyo económico a nivel nacional para que el colectivo celiaco pueda mitigar los costes asociados** con el seguimiento del único tratamiento posible para su enfermedad: la dieta sin gluten.

Para mitigar las repercusiones de la crisis económica del 2022, el Gobierno nacional ha reducido el IVA del pan común y la harina panificable del 4 % al 0 %, así como el IVA de la pasta alimenticia, que ha pasado del 10 % al 5 %. Se considera que el pan común incluye el pan común sin gluten, que ahora tributa al 0 %. Esto significa que el pan común sin gluten, que antes estaba gravado con un 4 %, ahora está exento de IVA. De la misma manera, la pasta alimenticia sin gluten ahora tributa al 0 %. Esta reducción del IVA sigue vigente a febrero de 2024.

6. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de precios de productos sin gluten a principios de 2024, se pueden sacar las siguientes conclusiones:

- El gasto anual destinado a la adquisición de productos específicos sin gluten en 2024 es de **1.704,40 euros**, experimentado un incremento de **167,57 euros** con respecto al año anterior.
- La diferencia en el gasto entre la compra de productos con y sin gluten se sitúa en **1.087,72 euros** adicionales al año por persona para quienes deben seguir una dieta sin gluten.
- Los productos específicos que muestran la mayor disparidad de precios en comparación con los productos que contienen gluten son: **los productos navideños, las galletas tipo barquillo y las barritas de cereales.**
- El aumento de precios entre productos con y sin gluten sugiere que estos últimos tienden a tener un coste **considerablemente mayor** en comparación con sus equivalentes con gluten.
- En 2024, los precios de los productos sin gluten han aumentado un **10.90 %** en comparación con el año anterior.
- Entre 2023 y 2024, los precios de los productos con gluten se han estabilizado (incluso disminuido), **mientras que los productos sin gluten continúan en aumento.**

Los productos sin gluten tienden a ser más costosos que sus contrapartes que contienen gluten por varias razones:

- **Materias primas especializadas:** los ingredientes utilizados en la fabricación de productos sin gluten, como harinas alternativas (harina de arroz, harina de almendra, harina de coco, etc.), suelen ser más caros que la harina de trigo comúnmente utilizada en los productos con gluten.
- **Procesamiento especializado:** la producción de productos sin gluten a menudo requiere instalaciones y equipos especializados para evitar el contacto cruzado con gluten. Esto implica costes adicionales tanto en términos de inversión inicial como de mantenimiento.
- **Control de calidad:** debido a que los consumidores con enfermedad celiaca o sensibilidad al gluten deben evitar incluso pequeñas cantidades de gluten, los productos específicos sin gluten a menudo se someten a rigurosos controles de calidad y pruebas para garantizar su seguridad. Estos procesos adicionales pueden aumentar los costes de producción.
- **Menor demanda y escala de producción:** la demanda de productos sin gluten es generalmente menor que la de productos con gluten, lo que significa que las empresas pueden producir en cantidades más pequeñas y a menudo a una escala menos eficiente, lo que aumenta los costes unitarios de producción.
- **Tendencias de mercado y posicionamiento:** algunas empresas pueden

aprovechar la demanda creciente de productos sin gluten para fijar precios más altos como una estrategia de posicionamiento en el mercado, lo que también contribuye a la diferencia de precios.

En resumen, una combinación de factores que incluye ingredientes más caros, procesamiento especializado, controles de calidad rigurosos, menor escala de producción y tendencias del mercado contribuyen a que los productos sin gluten sean generalmente más costosos que los productos con gluten.

En España, a fecha de febrero de 2024, no existen ayudas económicas específicas a nivel nacional para la compra de productos sin gluten. Sin embargo, algunas comunidades autónomas y localidades ofrecen ciertas ayudas o subvenciones para personas celiacas, por lo que se recomienda consultar con asociaciones de celiacos autonómicas y autoridades sanitarias locales para obtener información actualizada sobre posibles recursos de ayuda disponibles.

Desde FACE continuaremos demandando a las autoridades competentes la necesidad y urgencia de crear estrategias de apoyo para que el colectivo celiaco pueda llevar a cabo la dieta sin gluten sin comprometer su economía.



Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE).
Entidad declarada de Utilidad Pública con nº Registro Nacional 603218.
Calle de los Tres Peces, 32, Local Bajo.
28012 Madrid
www.celiacos.org