



INFORME DE PRECIOS SOBRE PRODUCTOS SIN GLUTEN 2021



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

Índice

1. Objetivos	pág. 03
2. Definiciones	pág. 03
3. Introducción	pág. 04
4. Materiales empleados y metodología	pág. 06
5. Resultados	pág. 08
6. Conclusiones	pág. 12

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

© Copyright de imágenes y recursos visuales: Freepik.

Maquetación y diseño de cubiertas: Alejandra Fernández Barrena. Dpto. de Comunicación de FACE.



Federación de Asociaciones de Celiacos 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

1. OBJETIVO

Estimar el gasto aproximado que implica para una persona celiaca realizar una dieta sin gluten. El estudio se realizará haciendo cálculos aproximados del coste de productos específicos con frecuencia semanal, mensual y anual.

2. DEFINICIONES

Desde FACE se elabora una clasificación de los alimentos que permite al colectivo conocer aquellos que suponen un riesgo y los que son seguros para ellos. Esta clasificación se organiza en varios grupos:

- **Genéricos:** Alimentos libres de gluten por naturaleza.
- **No genéricos:** A su vez se dividen en varias subcategorías.
 - **Específicos:** Alimentos elaborados especialmente para personas celiacas a partir de cereales sin gluten para sustituir a los productos que contienen gluten.
 - **Convencionales:** Alimentos que pueden contener gluten en función de su proceso productivo. Son estos con los que debemos tener especial precaución.
 - **No aptos:** Todos aquellos que contengan cereales con gluten en su composición.



3. INTRODUCCIÓN

El único tratamiento válido hasta la actualidad para la Enfermedad Celiaca (EC) es realizar una **dieta estricta sin gluten y sin transgresiones durante toda la vida** en vista de que el consumo de pequeñas cantidades de gluten ocasiona 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 la atrofia de las vellosidades intestinales.

El gluten carece de valor nutricional, pero es utilizado como auxiliar tecnológico aportando esponjosidad y elasticidad a las masas en gran parte de los productos procesados. Para retirarlo de la elaboración de productos específicos es necesario sustituirlo por otras materias primas que, por lo general, **son minoritarias y por lo tanto más costosas** elevando así el precio de venta del producto final.

La evolución de la industria alimentaria ha permitido el desarrollo de diversos tipos de productos específicos sin gluten que a pesar de ser aptos para el colectivo celiaco **tienen un coste elevado en comparación con productos alimenticios destinados a la población general** originando así un incrementando en el precio de la cesta de la compra básica para personas celiacas.

Al día de hoy, **en España no existe ningún tipo de ayuda económica o subvención del tratamiento** (dieta sin gluten) para personas que padecen enfermedad celiaca, **caso contrario a lo que sucede con otras patologías que repercuten en la economía de los pacientes.**

Con el fin de promover un estilo de vida saludable, desde FACE recomienda al colectivo celiaco realizar una **dieta sin gluten variada y equilibrada** teniendo como base principal los productos que por naturaleza no contienen gluten como lo son frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, leche y cereales aptos (arroz, maíz, quinoa, etc.) y que los productos específicos sean consumidos de forma ocasional.

Para garantizar la seguridad alimentaria del colectivo celiaco al consumir productos sin gluten, FACE edita anualmente la "Lista de Alimentos sin gluten" que en su última edición recoge más de 19.000 referencias de productos sin gluten revisados por el Departamento de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE a partir de la documentación proporcionada por los fabricantes de productos alimenticios (materias primas utilizadas, proceso de elaboración, análisis de los

puntos críticos en las diferentes fases de producción y control analítico del producto final).

Además, FACE recomienda que además de comprobar la mención “sin gluten” en el etiquetado, los productos estén certificados bajo la **Marca Registrada “Espiga Barrada” (ELS)** que garantiza un contenido de gluten inferior a 20 mg/kg.



Las recomendaciones de alimentación recogidas en *El Plato para Comer Saludable*, diseñado por la Escuela de Salud Pública de Harvard, es una representación gráfica que sirve como guía para preparar opciones de comida saludable, siempre y cuando los menús sean elaborados a base de ingredientes sin gluten de forma natural.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS

Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta (“bacon”), carnes frías (fambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

FACE y sus asociaciones miembro recomiendan evitar el consumo excesivo de productos específicos sin gluten para el colectivo celiaco con el fin de reducir el riesgo de presentar problemas de salud relacionados con el valor nutricional de los mismos. Revisando los ingredientes de estos productos se observa que su perfil nutricional suele ser incompatible con una alimentación saludable (recomendación que aplica tanto a población general como a personas celiacas) por lo que su consumo debe ser puntual.

4. MATERIALES EMPLEADOS Y METODOLOGÍA

Cada año FACE realiza una investigación sobre los costes que implica la realización de una dieta sin gluten considerando la adquisición de productos específicos a fin de determinar si existe un incremento o disminución en el coste de los mismos de un año a otro, además de comparar el gasto con productos con gluten.

Para calcular los datos de comparación del presente informe se ha utilizado como base el consumo diario recomendado para población adulta sana, que ronda el aporte calórico total de 2000 a 2200 calorías por día. Este requerimiento calórico varía de acuerdo al grupo de edad, actividad física, presencia de patologías y otras condiciones del ser humano.

En el presente informe se recoge información relativa al coste de los productos específicos sin gluten, **no porque sean los más recomendados en la dieta** para personas celiacas, **sino por ser estos los que incrementan el valor de la lista de la compra de alimentos de las familias con miembros celiacos**. No se ha realizado comparación entre productos genéricos (frutas, verduras, legumbres, carnes, lácteos, etc.), pues el coste es el mismo para todos los consumidores sin distinguir condiciones de salud. Los productos analizados están registrados en la [Lista de alimentos sin gluten 2021](#).

Los datos del presente informe han sido registrados **en función del coste de 21 tipos de productos alimenticios con gluten y sin gluten vendidos en 6 cadenas de hipermercados diferentes** (alta y media gama) 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** los de alto coste de marcas reconocidas, de marca blanca y los de precio intermedio.

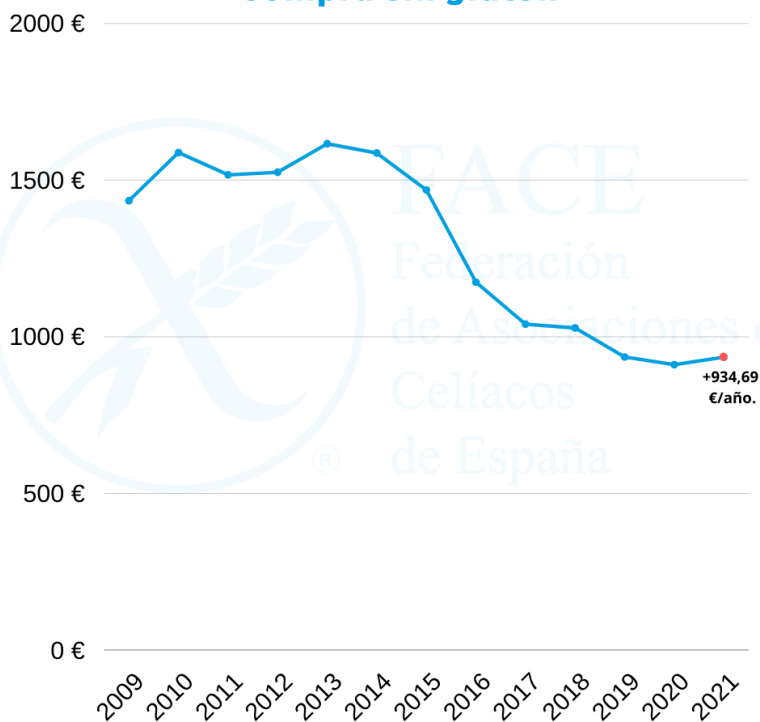
Los costes han sido determinados para 100 g de producto, a fin de relacionar el precio estándar para cada uno de ellos y luego se ha obtenido el promedio entre las 6 cadenas de hipermercados escogidos.

De cara a las adaptaciones del mercado ante la crisis de la COVID19, este año se ha realizado un estudio también del **coste de productos con y sin gluten en supermercados regionales**, al ser los establecimientos más cercanos en algunas comunidades autónomas, donde el colectivo celiaco podría desplazarse para adquirir sus **alimentos en momentos de confinamientos perimetrales**.

Al igual que en la revisión de costes para hipermercados se ha comparado el precio de los mismos 21 tipos de producto con y sin gluten en 6 cadenas de supermercados distribuidas a lo largo del territorio nacional, estandarizado para 100g de producto y calculando el promedio de coste entre todas las marcas.

Con los resultados obtenidos se ha realizado **una comparación entre el gasto que implica la adquisición de productos específicos en función al tipo de establecimiento donde se adquieran** (hipermercados *versus* supermercados) además de la tradicional evaluación de variación de costes anual.

Evolución del precio de la cesta de la compra sin gluten



celiacos.org

5. RESULTADOS

La siguiente tabla muestra las diferencias existentes entre el coste de 21 tipos de productos con y sin gluten (precio promedio entre marcas de hipermercados):

PRODUCTO ALIMENTICIO	CON GLUTEN €/ 100g	SIN GLUTEN €/ 100g
Cereales de desayuno	0,22	0,55
Barritas de cereales	0,69	1,79
Galletas	0,11	0,71
Galletas de chocolate	0,17	1,29
Magdalenas	0,16	1,29
Harina panificación	0,07	0,27
Harina de repostería	0,08	0,43
Obleas de helado	0,83	2,44
Macarrones/Fideos	0,09	0,34
Pan (barra)	0,12	0,89
Pan de molde	0,12	0,82
Pan (tostado)	0,26	1,63
Pan (hamburguesa)	0,27	1,05
Pan rallado	0,09	0,74
Croquetas	0,22	1,21
Pizza	0,51	0,71
Masa hojaldre	0,52	1,01
Lasaña	0,40	1,06
Tartas	1,00	2,14
Productos navideños	1,62	1,77
Cerveza	0,08	0,20
TOTAL	7,64 €	22,35 €

Tabla 1: Precio de los principales productos específicos con y sin gluten y su diferencia en el 2021 (€/100g).

De acuerdo con la revisión realizada, el coste de los productos sin gluten es notoriamente superior al coste de productos corrientes con gluten. **En 2021, la mayor diferencia se ha encontrado en el pan rallado, las magdalenas y galletas de chocolate.**

Indudablemente, la variación encontrada entre el coste de productos con y sin gluten se traduce en el aumento del gasto destinado a la compra de alimentos en una familia de clase media donde exista al menos un miembro que deba realizar una dieta sin gluten y que además base su alimentación en productos específicos.

Para obtener más información a partir de la comparación de costes entre productos con y sin gluten se ha estimado el gasto semanal, anual y mensual que pudiera implicar el comprar productos específicos sin gluten.

TIPO DE PRODUCTO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
Compra sin gluten	26,68 €	106,70 €	1.280,44 €
Compra con gluten	7,20 €	28,81€	345,75 €
DIFERENCIA	19,47 €	77,89 €	934,69 €

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

Frente a los resultados obtenidos es fácil deducir que, en una familia donde uno de sus miembros padezca EC y tenga un patrón alimentario basado en productos específicos con aporte calórico de 2000 a 2200 kcal, tendrá un aumento en el gasto destinado a la adquisición de la cesta de la compra de 19,47€ a la semana, 77,89 € al mes, y de 934,69 € al año, en relación con otra familia de la población general.

Los cálculos realizados se basan en el principio de que tan solo exista una persona celiaca en el núcleo familiar por lo que **mientras más integrantes padezcan enfermedad celiaca, mayor será el gasto destinado a la compra de productos sin gluten por familia.** Recordando la existencia del componente genético de la enfermedad celiaca, podríamos suponer que el gasto será siempre para más de una persona.

La variación de costes existente en la adquisición de la cesta de la compra para productos con y sin gluten entre el 2020 y 2021 se detallan en la tabla 3.

AÑO	€ ANUAL SIN GLUTEN	€ ANUAL CON GLUTEN	DIFERENCIA CON/ SIN GLUTEN ANUAL €
2020	1.303,73 €	393,00 €	910,73 €
2021	1.280,44 €	345,75 €	934,69 €
DIFERENCIA	-23,29 €	-47,25 €	23,96 €

Tabla 3. Diferencia en los precios de productos con y sin gluten entre 2020 y 2021 (€).

La tabla anterior muestra que aún **notándose una tendencia de bajada en los precios de productos con y sin gluten, estos últimos continúan siendo más caros que sus homólogos con gluten.** El estudio realizado demuestra que los productos con gluten mantienen una tendencia de bajada de precios más constante que los productos sin gluten. **Los productos sin gluten estudiados han disminuido de precio promedio 23,29€** respecto al año anterior. Aún así, la diferencia continúa siendo de **23,96€ ya que la tendencia de bajada de productos con gluten es mucho mayor.**

En líneas generales el promedio de precios obtenido entre las diferentes marcas de hipermercados ha sido menor al de 2020, sin embargo, **al comparar el coste de productos con y sin gluten la diferencia sigue siendo mayor.**

La desigualdad 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. Sumado a los incrementos en producción, **la crisis ocasionada por la pandemia de la COVID19 podría haber influenciado la variación de precios.** Ante las medidas restrictivas para el desplazamiento de la población a lo largo de 2020 y en 2021, el colectivo celiaco ha tenido que acudir a otro tipo de establecimientos para realizar la compra de sus alimentos, **razón por la que se ha realizado una comparativa entre el coste de productos específicos en supermercados regionales e hipermercados.**

TIPO DE ESTABLECIMIENTO	€ ANUAL SIN GLUTEN	€ ANUAL CON GLUTEN	DIFERENCIA CON/ SIN GLUTEN ANUAL €
Supermercados	1.479,43 €	409,44 €	1.069,99 €
Hipermercados	1.280,44 €	345,75 €	934,69 €
DIFERENCIA	198,99 €	63,69 €	135,30 €

Tabla 4. Diferencia de precios de productos con y sin gluten por tipo de establecimiento.

Al valorar la existencia de productos sin gluten en supermercados regionales se ha evidenciado que no hay disponibilidad de todos los tipos de producto analizados. Además, se incrementa el valor de la compra en 135,30€ para personas celiacas que no puedan acceder a hipermercados por las restricciones perimetrales derivadas de la situación sanitaria provocada por la COVID19, sumado a la menor disponibilidad de productos en el lineal del supermercado.

El mayor coste de los productos específicos sin gluten, sumado a la baja disponibilidad que podría existir en algunos establecimientos y las restricciones de desplazamiento ocasionadas por la pandemia COVID19 han repercutido negativamente en el poder adquisitivo y la situación económica del colectivo celiaco.

TIPO DE ESTABLECIMIENTO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
Supermercados	22,29 €	89,17 €	1.069,99 €
Hipermercados	19,47 €	77,89 €	934,69 €
DIFERENCIA	2,82 €	11,28 €	135,30 €

Tabla 5. Diferencia de precios de productos sin gluten por semana, mes y año entre supermercados regionales e hipermercados.

6. CONCLUSIONES

Tras interpretar los resultados obtenidos en la valoración de precios de productos sin gluten se puede concluir lo siguiente:

- La diferencia entre la cesta de la compra de productos con y sin gluten se sitúa en 934,69 €/año.
- La tendencia de bajada del precio de productos sin gluten continúa situándose de media 23,29€ por debajo del año anterior.
- Comparando el precio de la cesta con gluten y sin gluten, esta última crece en 23,96€ respecto a 2020 debido a que la disminución del precio de los productos con gluten es mayor que sus homólogos sin gluten.
- Los productos específicos con mayor diferencia de precio son el pan rallado, las magdalenas y las galletas de chocolate seguidos por las harinas, el pan y las tartas.
- La disponibilidad y precio de productos sin gluten en establecimientos regionales es menor a la de cadenas de hipermercados y supermercados.
- Las personas celiacas que realizan la compra en supermercados locales gastan 135,30€ más por año.
- El colectivo celiaco sigue costeando su único tratamiento que es la dieta sin gluten 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.

Tanto FACE como sus asociaciones seguirán en 2021 luchando por llamar la atención de las autoridades correspondientes **ante la vulnerabilidad que vive el colectivo celiaco debido al elevado coste de productos sin gluten**. Se solicitará la administración pública la regulación del coste de productos sin gluten a nivel autonómico y nacional, al ser el único tratamiento disponible para la enfermedad celiaca.



Federación de Asociaciones de Celiacos 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