

# **INFORME DE PRECIOS SOBRE PRODUCTOS SIN GLUTEN 2014**



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

## **1.- OBJETIVO**

Conocer el gasto extra que supone para una persona celíaca el hecho de seguir una dieta sin gluten durante una semana, un mes y un año.

## **2.- DEFINICIONES**

Producto alimenticio específico: Producto elaborado especialmente para los celíacos, en cuya composición se han evitado los cereales prohibidos para estos (trigo, cebada, centeno, espelta, y probablemente avena) y sus derivados.

Ejemplos: pasta, pan, bollería, pastelería, galletas, etc.

Producto alimenticio ordinario o convencional: Producto no preparado especialmente para los celíacos, pero que según su formulación, podría ser consumido por estos.

Ejemplos: chorizo, chocolates, yogurt de sabores, platos preparados...

Producto alimenticio con gluten: aquel producto que consumen las personas no celíacas.

## **3.- INTRODUCCIÓN**

Las personas celíacas están obligadas a seguir un régimen estricto, exento de gluten durante toda la vida. La alimentación del celíaco debe basarse en productos naturales: carnes, leches, huevos, frutas, verduras y cereales permitidos.

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 manufacturados pueden contener gluten: embutidos, turrónes, chocolates, salsas, postres lácteos, condimentos, etc., por lo que muchos de estos tienen que ser de calidad "extra", ya que los de calidad inferior según la legislación actual para este tipo de productos pueden llevar en su composición harinas, espesantes, almidones, etc.

Los productos considerados como básicos en la dieta (pan, galletas, pastas italianas, etc.), tienen que ser sustituidos por productos especiales sin gluten, cuyo precio es mucho más elevado que los considerados con gluten, como así se acredita en la documentación adjunta.

Como ejemplo de la diferencia de precios ver tabla 1:

Tabla 1

Productos	Sin Gluten	Con Gluten	Diferencia	Diferencia
	€/Kg	€/Kg	€/Kg	Porcentaje
Barritas de cereales	34,63	8,34	26,29	415,31
Base de Pizza	11,99	3,57	8,42	336,08
Cereales Corn Flakes	8,97	3,60	5,37	249,09
Cerveza	4,95	2,36	2,59	209,91
Chocolate a la Taza	8,31	3,04	5,27	273,63
Chorizo	11,05	8,89	2,16	124,30
Croissants	16,40	8,24	8,16	199,01
Croquetas	11,82	3,45	8,37	342,64
Empanadillas	16,40	4,18	12,23	392,86
Fideos	7,52	1,24	6,28	607,27
Filete de cerdo adobado	10,31	7,14	3,17	144,39
Galletas Maria	9,01	1,63	7,37	551,38
Galletas pepitas de chocolate	15,27	5,54	9,73	275,67
Gominolas	11,72	7,46	4,26	157,06
Hamburguesas de carne	8,82	6,25	2,57	141,08
Harina panificable	4,34	0,62	3,72	700,81
Jamón Cocido	12,16	8,57	3,59	141,88
Magdalenas	14,66	2,40	12,26	611,56
Pan barra	11,68	2,16	9,52	540,28
Pan de Hamburguesas	15,93	4,09	11,84	389,71
Pan de molde	9,99	2,24	7,75	445,77
Pan Rallado	9,65	1,20	8,45	803,28
Pan tostado	17,66	3,11	14,54	567,22
Pasta Espirales	7,44	1,67	5,77	445,67
Pasta Macarrones	6,71	1,18	5,53	568,79
Pasta Spaguettis	6,31	1,53	4,78	412,64
Pizza congelada	11,23	4,97	6,26	225,77
Helado sandwich de nata	20,72	6,21	14,51	333,58
Lasaña	20,62	4,48	16,13	459,96
Coste medio €/kg	356,26	119,36	236,90	298,48

#### **4.- MATERIALES EMPLEADOS**

El estudio se realiza basándose en una dieta de 2.000 a 2.300 calorías, siendo esta la ingesta aproximada de calorías que recomiendan los expertos en nutrición para adultos y niños, aunque estas necesidades pueden ser mayores para adolescentes o adultos con actividad física elevada, y menores en el caso de preescolares o ancianos.

Los precios de los alimentos que han sido considerados son significativamente superiores a los precios de productos con gluten y suponen un coste importante para una familia de clase media donde haya una persona que siga una dieta sin gluten comparado con otra de clase media donde no haya ningún celíaco.

Los alimentos que definen esta diferencia son:

- Cereales: pan, pastas alimenticias, galletas, harina, pan rallado, etc....
- Carnes: embutidos y otros derivados cárnicos y carnes adobadas
- Otros: chocolates, gominolas, helados...

A la hora de calcular el gasto extra, no se han tenido en cuenta las legumbres, tubérculos, huevos, verduras, hortalizas, frutas, grasas, aceites, leche, frutos secos, carnes y pescados frescos, ya que no existen diferencias respecto a la ingesta de este tipo de alimentos entre enfermos celíacos y la población general.

Para el resto de los alimentos se ha utilizado la Lista de Alimentos Aptos para Celíacos 2014, que anualmente edita FACE.

Las familias celíacas tienen que limitar sus opciones de compra a los alimentos sin gluten. Se han tenido en cuenta marcas certificadas con la Marca de Garantía “Controlado por FACE”, que garantiza al colectivo celíaco que el producto que la posee contiene menos de 10 ppm (partes por millón) de gluten. La “Lista de Alimentos” se actualiza de forma permanente con la información que nos suministran los productores de alimentos, y su verificación por los profesionales de la Federación.

## **5.- METODOLOGÍA**

Los precios para el presente informe han sido tomados en puntos de venta de diversas comunidades autónomas. La llegada de alimentos sin gluten a las grandes superficies ha supuesto un pequeño ahorro para el colectivo celíaco, pero las diferencias de precios, como se puede apreciar, siguen siendo abismales.

La recogida de precios se ha realizado en función de la dieta, y siguiendo los siguientes criterios.

Se han seleccionado los alimentos tomando en cuenta las marcas de distribución existentes en los puntos de venta.

1. Se ha optado por el producto que reúne la mejor relación calidad precio para los productos alimenticios específicos sin gluten.
2. En aquellos productos alimenticios convencionales, pero que aparecen en la lista de alimentos (por la posibilidad de que contengan gluten) se han tomado marcas representativas accesibles en cualquier punto de venta de España.

3. Cuando no se ha encontrado un producto determinado (de los específicos para celíacos) se ha tomado como referencia el de otro de los puntos de venta estudiados, ya que eso sería lo que haría un celíaco, ir a realizar una segunda compra.

## **6.- RESULTADOS**

Los resultados de este informe son concluyentes.

Se ha observado una disminución en el precio tanto de productos con gluten como de productos sin gluten. Sin embargo, la bajada sufrida por los productos con gluten es mayor que la bajada sufrida por los productos sin gluten, lo que 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 todavía hoy son demasiado altas, así una familia con un celíaco en su seno tiene un gasto superior de 1.586,40 € 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 que de alguna manera vienen a complementar la dieta de la mayoría de los ciudadanos.

En este sentido se han incorporado pequeños caprichos, como pueden ser unas barritas de cereales, chocolate a la taza, o para los mayores la cerveza.

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 2.300 calorías, puede incrementar su gasto de la cesta de la compra en casi 33,05 € a la semana, lo que significa un incremento de unos 132,20 € al mes, y de 1.586,40 € 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 multiplica.

Las tablas con ambos datos, los referidos estrictamente a la dieta y los referidos a la cesta de la compra los pueden encontrar como anexo I.

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.

Este informe concluye que de no realizarse el seguimiento estricto de la dieta recomendada supone un grave perjuicio en la salud del celíaco con el riesgo de desarrollo de enfermedades auto inmunes y/o linfoma.

INCREMENTO DE COSTE CESTA:

	SEMANAL	MENSUAL	ANUAL
COMPRA SIN GLUTEN	48,41	193,64	2323,68
COMPRA CON GLUTEN	15,36	61,44	737,28
<b>DIFERENCIA</b>	<b>33,05</b>	<b>132,20</b>	<b>1.586,40</b>

**Esto implica que una persona que debe seguir una dieta sin gluten (celíaco) tiene que gastar un 315,17 % más que una que no deba seguirla, lo que supone un mínimo de 1.586,40 € más al año.**

ANEXO I  
**Diferencia de precios entre productos sin gluten y productos con gluten  
según una compra semanal de una persona, siguiendo una dieta standard.**

Cesta de la compra						
Productos	Sin Gluten			Con Gluten		
	Peso en gr. en dieta	Precio en dieta en euros	€/Kg	Peso en gr. en dieta	Precio en dieta en euros	€/Kg
Barritas de cereales	60,00	2,08	34,63	60,00	0,50	8,34
Base de Pizza	37,50	0,45	11,99	37,50	0,13	3,57
Cereales Corn Flakes	240,00	2,15	8,97	240,00	0,86	3,60
Cerveza	1.000,00	4,95	4,95	1.000,00	2,36	2,36
Chocolate a la Taza	150,00	1,25	8,31	150,00	0,46	3,04
Chorizo	40,00	0,44	11,05	40,00	0,36	8,89
Croissants	120,00	1,97	16,40	120,00	0,99	8,24
Croquetas	75,00	0,89	11,82	75,00	0,26	3,45
Empanadillas	75,00	1,23	16,40	75,00	0,31	4,18
Fideos	50,00	0,38	7,52	50,00	0,06	1,24
Filete de cerdo adobado	150,00	1,55	10,31	150,00	1,07	7,14
Galletas Maria	110,00	0,99	9,01	110,00	0,18	1,63
Galletas pepitas de chocolate	110,00	1,68	15,27	110,00	0,61	5,54
Gominolas	100,00	1,17	11,72	100,00	0,75	7,46
Hamburguesas de carne	70,00	0,62	8,82	70,00	0,44	6,25
Harina panificable	340,00	1,48	4,34	340,00	0,21	0,62
Jamón Cocido	50,00	0,61	12,16	50,00	0,43	8,57
Magdalenas	100,00	1,47	14,66	100,00	0,24	2,40
Pan barra	480,00	5,61	11,68	480,00	1,04	2,16
Pan de Hamburguesas	100,00	1,59	15,93	100,00	0,41	4,09
Pan de molde	480,00	4,79	9,99	480,00	1,08	2,24
Pan Rallado	60,00	0,58	9,65	60,00	0,07	1,20
Pan tostado	40,00	0,71	17,66	40,00	0,12	3,11
Pasta Espirales	150,00	1,12	7,44	150,00	0,25	1,67
Pasta Macarrones	150,00	1,01	6,71	150,00	0,18	1,18
Pasta Spaguettis	150,00	0,95	6,31	150,00	0,23	1,53
Pizza congelada	37,50	0,42	11,23	37,50	0,19	4,97
Helado sandwich de nata	125,00	2,59	20,72	125,00	0,78	6,21
Lasaña	180,00	3,71	20,62	180,00	0,81	4,48
<b>TOTAL SEMANA</b>		<b>48,41</b>	<b>356,26</b>		<b>15,36</b>	<b>119,36</b>