

INFORME DE PRECIOS
SOBRE
PRODUCTOS SIN GLUTEN
2017



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

1. Objetivo

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

2. Definiciones

- Producto alimenticio específico: producto elaborado especialmente para el colectivo celiaco, en cuya composición se han evitado los cereales que contienen gluten: trigo, cebada, centeno y derivados y en muchas ocasiones, avena.
Ejemplos: pasta, pan, bollería, galletas y cerveza.
- Producto alimenticio ordinario o convencional: producto que no tiene gluten de manera natural pero se ha podido añadir con fines tecnológicos, pudiendo dejar de ser apto para el colectivo celiaco. Es necesario leer el etiquetado, consultar si está en el listado de alimentos realizado por FACE o en la app FACEmovil.
Ejemplos: chocolate, platos preparados, colorantes, algunos fiambres y frutos secos fritos, entre otros.
- Producto alimenticio con gluten: aquel producto que consumen las personas no celiacas.

3. Introducción

Las personas celiacas están obligadas a seguir una dieta estricta, exenta de gluten durante toda la vida. La ingesta de pequeñas cantidades de gluten de una manera continuada aunque el celiaco no presente síntomas, puede causar trastornos importantes y no deseables. El 80 % de los productos procesados pueden contener gluten, como 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 permitidos junto con productos específicos que cumplan con los controles necesarios para asegurarse de la ausencia de gluten.

Para asegurar la ausencia de gluten en los productos específicos desde FACE se recomienda buscar los símbolos oficiales como la “Marca de Garantía” controlado por FACE, que garantiza una cantidad de gluten inferior a 10 ppm (partes por millón), o el Sistema de Licencia Europeo (ELS) que certifica cantidades de gluten inferiores a 20 ppm.



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. Desafortunadamente estos productos específicos tienen un precio mucho más elevado que sus equivalentes sin gluten, como certifica este informe.

En los productos alimenticios convencionales es recomendable que el producto esté dentro de la Lista de Alimentos Aptos para Celiacos que actualiza FACE de manera anual con la información que suministran los productores de alimentos tanto a nivel industrial como de restauración, siendo verificados por los profesionales de la Federación.

Tabla 1. Precio (€/ 100 gr) de los principales productos específicos con/sin gluten y la diferencia (tanto por 1) entre ellos

ALIMENTOS	Con gluten €/ 100 gr	Sin gluten €/ 100 gr	Diferencia € (tanto por 1)
Cereales de desayuno	0,59	0,84	1,41
Barritas de cereales	1,23	3,8	3,09
Galletas	0,27	1,15	4,30
Galletas de chocolate	0,47	1,63	3,49
Magdalenas	0,39	1,26	3,26
Harina de pan	0,06	0,38	6,87
Harina de repostería	0,12	0,53	4,53
Obleas de helado	1,15	3,12	1,79
Macarrones/Fideos	0,17	0,39	2,23
Pan de barra	0,19	0,97	5,02
Pan de molde	0,21	0,99	4,59
Pan tostado	0,34	1,35	3,95
Pan de hamburguesa	0,36	1,29	3,56
Pan rallado	0,11	1,04	9,58
Croquetas	0,53	1,42	2,68
Pizza	0,56	1,41	2,50
Masa hojaldre	0,38	1,14	3,01
Lasaña	0,52	1,96	3,74
Tartas	1,19	1,47	1,24
Producto navideño	1,96	2,17	1,11
Cerveza	0,15	0,24	1,60

4. 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 ser distintos 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, 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 Aptos para Celiacos 2017.

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 con y sin gluten. Se han elegido productos de precios elevados y marcas reconocidas, marcas de precios intermedios y marcas blancas, estando presentes todos ellos en la Lista de Alimentos Aptos para Celiacos 2017.

El valor económico de los alimentos es significativamente superior en los productos con gluten, oscilando su diferencia entre 1,11 para los productos navideños, que son de consumo más esporádico, hasta 9,5 veces para el pan rallado que se toma de manera más frecuente. Estas diferencias suponen un incremento considerable en los gastos destinados a alimentación en una familia de clase media donde haya una persona que siga una dieta sin gluten.

5. Resultados

Se ha observado una disminución en el precio tanto de productos con gluten como de productos sin gluten respecto al estudio realizado el año 2016. Esto podría deberse a la existencia de una patología emergente llamada 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 en el consumo de este tipo 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 significativas. Las cifras continúan siendo demasiado altas, así una familia con un celiaco tiene un gasto superior de 1040,41 € en la cesta de la compra anual, teniendo en cuenta únicamente los productos para realizar una cesta de la compra básica.

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. Como cualquier familia no

celiaca, el colectivo celiaco conforma su alimentación en base a sus gustos y necesidades. Las dietas expuestas, 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 (este es el gasto real por familia). Se puede pensar 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 (barritas de cereales o cerveza para adultos) que de alguna manera vienen a complementar la dieta de la mayoría de los ciudadanos.

Una vez realizados los cálculos la conclusión es que una familia con un celiaco entre sus miembros, tomando como base una dieta de 2000 a 2200 calorías, puede incrementar su gasto en la cesta de la compra en casi 21,68 € a la semana, lo que significa un incremento de unos 86,7 € al mes, y de 1040,41 € al año, sobre otra familia que no cuente con ningún celiaco entre sus miembros.

Estos cálculos están realizados en base a un celiaco en el seno familiar, en caso de ser mayor el número de personas celiacas que conviven en la familia el 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 2.

Al comparar los precios de los productos con gluten entre el año 2016 y 2017, se observa en la tabla 3 un ahorro anual en la familia celiaca de 133,83 € al año.

Tabla 2. Diferencia en los precios de la compra con/sin gluten con carácter semanal, mensual y anual

	Semanal	Mensual	Anual
Compra sin gluten	33,29	133,15	1597,83
Compra con gluten	11,61	46,45	557,42
Diferencia	21,68	86,7	1040,41

Tabla 3. Diferencia en los precios de la compra con carácter semanal, mensual y anual entre el año 2016 y 2017

	Semanal	Mensual	Anual
2016	24,46	97,85	1174,24
2017	21,68	86,7	1040,41
Diferencia	2,78	11,15	133,83

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.

Tabla 4. Consumo (g) de alimentos y coste (€) semanal en una dieta estándar en productos con/sin gluten

ALIMENTOS	Con gluten		Sin gluten	
	Consumo semanal	Coste semanal	Consumo semanal	Coste semanal
Cereales desayuno	200	1,19	200	1,68
Barritas cereales	75	0,92	75	2,85
Galletas	200	0,54	200	2,30
Galletas de chocolate	40	0,19	40	0,65
Magdalenas	34	0,13	34	0,43
Harina de pan	63	0,04	63	0,24
Harina de repostería	25	0,03	25	0,13
Macarrones/Fideos	180	0,31	180	0,70
Pan de barra	900	1,75	900	8,77
Pan de molde	250	0,54	250	2,48
Pan tostado	60	0,21	60	0,81
Pan de hamburguesa	27	0,10	27	0,35
Pan rallado	100	0,11	100	1,04
Croquetas	125	0,66	125	1,78
Pizza	125	0,71	125	1,76
Masa hojaldre	63	0,24	63	0,72
Lasaña	25	0,13	25	0,49
Tartas	10	0,12	10	0,15
Producto navideño	50	0,98	50	1,09
Cerveza	1600	2,40	1600	3,84
Total		11,27		32,24

Como conclusión, es destacable el hecho de que haya habido una pequeña bajada en el precio de los productos específicos sin gluten de 2016 a 2017. No obstante, sigue habiendo mucho trabajo por hacer, debido a que la diferencia entre estos dos tipos de productos es muy elevada. Desde FACE se seguirá trasladando esta necesidad por parte del colectivo, reivindicando la normalización en los precios.