

# INFORME DE PRECIOS

de productos específicos  
para personas celiacas

## 2023



**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celiacos  
de España



# Índice

1. Objetivo	<b>pág. 03</b>
2. Definiciones	<b>pág. 03</b>
3. Introducción	<b>pág. 04</b>
4. Metodología	<b>pág. 06</b>
5. Resultados	<b>pág. 07</b>
6. Conclusiones	<b>pág. 12</b>

Este informe de precios se ha elaborado con una subvención concedida por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2023 con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas físicas y del Impuesto sobre Sociedades.



© 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:

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

# 1. OBJETIVO

Determinar el valor aproximado que gasta una persona celiaca para seguir la dieta sin gluten. El informe se realiza teniendo como base de los cálculos el precio de productos específicos adquiridos con frecuencia semanal, mensual o anual.

# 2. DEFINICIONES

- **Productos genéricos:** se trata de aquellos productos que no contienen gluten en su composición natural, entre ellos se puede mencionar carne, pescado, frutas, verduras, huevos, legumbres, hortalizas, leche, patatas, etc. (Alimentos que no han sido procesados).
- **Productos específicos:** todos aquellos productos que se elaboran específicamente para el colectivo celiaco. En estos productos se realizan cambios en la composición mediante la sustitución de cereales no aptos para una dieta sin gluten (trigo, cebada, centeno y derivados y avena sin certificar). Dentro de los productos específicos se encuentra la pasta, pan, bollería, pastelería, galletas, cerveza, etc.
- **Productos convencionales:** se refiere a aquellos productos que no son elaborados específicamente para personas celiacas, pero que dados sus ingredientes pueden ser aptos para realizar una dieta sin gluten. Son productos convencionales: chocolate, yogurt de sabores, salsas, embutidos, platos preparados, etc. Este tipo de productos son los que generan mayor incertidumbre en el colectivo celiaco y es necesario siempre realizar una revisión del etiquetado de los mismos. Se recomienda consultar si el producto está registrado como “sin gluten” en el Lista digital de alimentos sin gluten editada por FACE o en la app FACEMOVL.
- **Productos con gluten:** son aquellos productos compuestos por ingredientes que contienen cereales con gluten y/o derivados de los mismos. El consumo de productos con gluten no es apto para las personas celiacas.



### 3. INTRODUCCIÓN

En el presente informe se exponen datos sobre el coste de realizar una dieta sin gluten, la cual representa el único tratamiento existente para contrarrestar los síntomas y manifestaciones de la enfermedad celiaca.

Primero que nada, hay que puntualizar que la **enfermedad celiaca** (EC) es una patología multisistémica con base autoinmune provocada por el consumo de gluten y prolaminas relacionadas, 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.

En la actualidad, el **único tratamiento** efectivo para la EC es realizar una **dieta estricta sin gluten y sin transgresiones durante toda la vida** (el consumo de pequeñas cantidades de gluten genera daños a nivel intestinal en pacientes con EC a pesar de que sean asintomáticos).

Tras eliminar el gluten de la alimentación en personas con EC se puede lograr la desaparición de síntomas, normalización de la serología y recuperación de la atrofia de las vellosidades intestinales.

Pero... **¿Qué es el gluten?**

Se trata de una proteína presente en algunos cereales (trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, algunas variedades de avena, así como sus híbridos y derivados). Carece de valor nutricional pero tiene gran valor tecnológico, al ser responsable de aportar esponjosidad y elasticidad a las masas en gran parte de los productos procesados, en especial productos de panadería y bollería.

Para obtener productos sin gluten aptos para el colectivo celiaco, la industria alimentaria opta por sustituirlo por otras materias primas que, por lo general, **se encuentran con menos frecuencia y suelen ser más costosas**, lo que podría repercutir de forma negativa sobre el coste del producto final.

Los departamentos de calidad e I+D+I de la industria alimentaria suman esfuerzos e ingenio para desarrollar nuevas referencias de productos específicos sin gluten aptos para el consumidor con EC que, comparados con otros productos alimenticios destinados a la población general, son más costosos y difíciles de crear.

**Las personas con EC no cuentan con ningún tipo de apoyo económico ni subvención para costear el tratamiento de su enfermedad** (dieta sin gluten), por lo que deben asumir el coste elevado de comprar productos alimenticios aptos para su consumo.

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) tiene como objetivo coordinar el esfuerzo y la labor realizada por sus asociaciones miembros para defender sus derechos, con vistas a la unidad de acción y para un mejor logro de los fines comunes. Trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas celiacas y conseguir su integración social.

FACE 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. Estos se incluyen tras revisar la documentación proporcionada por los fabricantes de productos alimenticios.

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.



**Desde FACE y las asociaciones de celíacos se recomienda basar la alimentación sin gluten en productos genéricos y evitar el consumo excesivo de productos específicos sin gluten como medida preventiva de aparición de otros problemas de salud relacionados con el valor nutricional de los mismos.** El consumo excesivo de estos productos suele ser incompatible con una alimentación saludable (recomendación que aplica tanto a población general como a personas celíacas), por lo que este debe ser puntual.

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. 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

Desde el año 2009, FACE realiza un sondeo comparativo sobre los costes que implica realizar una dieta sin gluten, teniendo como base de la compra la adquisición de productos específicos sin gluten para determinar las variaciones existentes en el coste de los mismos de un año a otro y poder estimar el gasto en que incurre una persona que padece EC para cumplir con su tratamiento.

Para estimar el consumo diario se tiene en consideración el aporte calórico recomendado para población adulta sana (2.000 a 2.200 calorías por día).

**Nota:** El requerimiento calórico es diferente en cada individuo y se debe estimar en función del grupo de edad, la realización de actividad física, presencia de patologías y otras condiciones fisiológicas.

Todos los datos que se recopilan en el presente informe son relativos únicamente a precios de productos específicos sin gluten, los cuales, **a pesar de no ser la base de una dieta sin gluten saludable, son los que incrementan el gasto de la compra de alimentos del colectivo celiaco.**

Los productos específicos, cuyo precio ha sido objeto de estudio, están registrados en la Lista digital de alimentos sin gluten 2023.

En este informe **no se incluyen precios de productos genéricos** (frutas, verduras, legumbres, carnes, lácteos, etc.), dado que el coste de los mismos es igual para toda la población.

Para realizar los cálculos se recoge información sobre el precio de venta de 21 tipos de productos alimenticios con y sin gluten, vendidos en seis cadenas de hipermercados presentes en todas las Comunidades Autónomas. **Esta recopilación de precios se ha realizado en enero de 2023.**

Los productos estudiados han sido seleccionados de forma aleatoria, incluyendo productos de alto coste de marcas reconocidas, marca blanca y precio medio. Los precios de producto se han llevado a 100 g, para que el precio comparado sea igual, además de calcular el promedio entre los precios de todas las cadenas de hipermercados revisados.

Con los resultados obtenidos se realiza una comparación entre el gasto que implica la compra de productos específicos sin gluten de cara a la adquisición de productos con gluten aptos para la población general.

## 5. RESULTADOS

En el presente apartado se expone el resumen de datos obtenidos para extraer conclusiones.

En primer lugar, la tabla 1 muestra la diferencia de precios existente entre los productos con y sin gluten (precio promedio entre marcas de hipermercados):

**Tabla 1:** Precio de los principales productos específicos con y sin gluten y su diferencia en el 2023 (€/100g).

PRODUCTO ALIMENTICIO	CON GLUTEN €/ 100g	SIN GLUTEN € / 100g
Cereales de desayuno	0,51	0,72
Barritas de cereales	1,67	1,81
Galletas	0,42	0,95
Galletas de chocolate	1,19	1,63
Magdalenas	0,96	1,19
Harina panificación	0,17	0,37
Harina de repostería	0,22	0,29
Barquillos	2,02	1,98
Macarrones/Fideos	0,25	0,39
Pan (barra)	0,58	1,23
Pan de molde	0,46	0,84
Pan (tostado)	1,12	1,93
Pan (Hamburguesa)	0,69	0,98
Pan rallado	0,39	0,74
Croquetas	0,98	1,14
Pizza	0,78	1,01
Masa Hojaldre	0,77	0,84
Lasaña	0,90	0,76
Tartas	1,47	1,81
Producto navideño	2,67	3,54
Cerveza	0,23	0,29
<b>TOTAL</b>	<b>18,45</b>	<b>24,42</b>

De acuerdo con la revisión realizada en enero de 2023, la suma de precios de los productos sin gluten es notoriamente superior al de productos con gluten: **24,42 € frente a 18,45€.**

**En 2023**, la mayor diferencia de precios entre productos con y sin gluten se encuentra en las referencias de **productos de consumo navideño, pan tostado y en el pan de barra**. Productos que probablemente están en la mesa de la mayoría de consumidores celiacos de España a la hora de desayunar y celebrar las fiestas navideñas. Pudiendo implicar un gasto extra para familias que tengan más de un integrante que padezca enfermedad celiaca en cualquier grupo de edades, a diferencia de años anteriores, donde los productos más costosos eran los de bollería sin gluten. **En 2022, los productos sin gluten más costosos fueron el pan tostado, el pan rallado y la harina de panificación.**

La diferencia de precios existente entre productos con y sin gluten se relaciona de forma directamente proporcional con el incremento del gasto destinado a la compra de alimentos sin gluten en una familia de clase media donde exista al menos un integrante que padezca enfermedad celiaca o deba seguir una dieta sin gluten, teniendo como base de su alimentación productos específicos de panadería.

Con los datos obtenidos para 100 g de producto se ha estimado el consumo en frecuencia semanal, mensual y anual, para determinar el coste extra que supone la compra de productos específicos sin gluten para el colectivo celiaco. Los resultados se presentan en la siguiente tabla:

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

TIPO DE PRODUCTO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
Compra sin gluten	32,02 €	128,07 €	1.536,83 €
Compra con gluten	20,79 €	83,15 €	997,85 €
<b>Diferencia</b>	<b>11,23 €</b>	<b>44,92 €</b>	<b>538,98 €</b>

Los resultados obtenidos dejan en evidencia que, en una familia donde al menos uno de los integrantes padece EC y, además tiene como base de su alimentación productos específicos sin gluten, verá incrementado el coste de su cesta de la compra en **11,23 euros a la semana, 44,92 euros al mes y 538,98 euros al año**, si se compara con el gasto de la población general.

Es importante destacar que los resultados registrados han sido calculados teniendo como premisa que tan solo exista una persona celiaca en el núcleo familiar. Sin embargo, vale la pena recordar que, al ser la EC una enfermedad con componente genético, probablemente exista más que una persona con EC en casa, así que se puede decir que, **a mayor número de integrantes del núcleo familiar con EC, mayor será el gasto destinado a la compra de productos sin gluten.**

En este informe, por lo general, se realiza una comparación de los resultados obtenidos en contraste con los resultados del año anterior, por lo que se han rescatado los datos del Informe Anual de Precios de 2022. En la siguiente tabla, se puede notar las variaciones existentes en el gasto destinado a la adquisición de productos con y sin gluten entre 2022 y 2023:

**Tabla 3.** Diferencia en los precios de productos con y sin gluten entre 2022 y 2023 (€).

AÑO	€ ANUAL SIN GLUTEN	€ ANUAL CON GLUTEN	DIFERENCIA ANUAL €
2022	1.367,41 €	522,20 €	845,20 €
2023	1.536,83 €	997,85 €	538,98 €
<b>€ Diferencia</b>	<b>169,42 €</b>	<b>475,65 €</b>	<b>-306,22 €</b>
<b>% DIFERENCIA</b>	<b>12,39%</b>	<b>91,09%</b>	<b>-36,23%</b>

En la tabla anterior se muestra la diferencia de precios existente en la adquisición de alimentos entre una persona que debe realizar una dieta sin gluten y que base su alimentación en productos sin gluten, considerando únicamente la compra de 21 tipos de productos específicos, comparado con una persona que no realiza una dieta sin gluten. No se incluye la compra de otro tipo de productos (alimenticios o no), por lo que esta relación es tan solo una proporción de la compra.

**Nota:** Los cálculos se realizan sin tener en consideración los gustos y necesidades de cada núcleo familiar. Estos valores son tan solo una referencia estimativa, que no necesariamente se cumplirá en todas las familias. De hecho, el gasto podría ser mayor si se exagera en la compra de productos específicos.

Como se puede evidenciar en la tabla 3, la diferencia entre el promedio de precios de productos sin gluten entre marcas de hipermercados ha sido menor al de 2022, **situándose en 538,98 € en 2023 frente a 845,20 € de diferencia en 2022.**

Es importante observar y destacar que, a pesar de que ha disminuido la diferencia de precios entre producto con y sin gluten, el coste de los productos sin gluten se ha incrementado en **169,42 € entre 2022 y 2023.**

Sin embargo, la diferencia se atenúa en vista del gran aumento de precios que también se ha generado en el resto de productos con gluten, **que se han incrementado en 475,65 € por encima del valor anual de 2022.**

En términos porcentuales, **el coste de los productos sin gluten se ha visto incrementado en un 12,39 %, pero los productos con gluten han aumentado mucho más en relación al año pasado, situándose 91,09 % por encima del precio de 2022.**

**Tabla 4.** Diferencia de precios de productos sin gluten por semana, mes y año entre 2022 y 2023 (€).

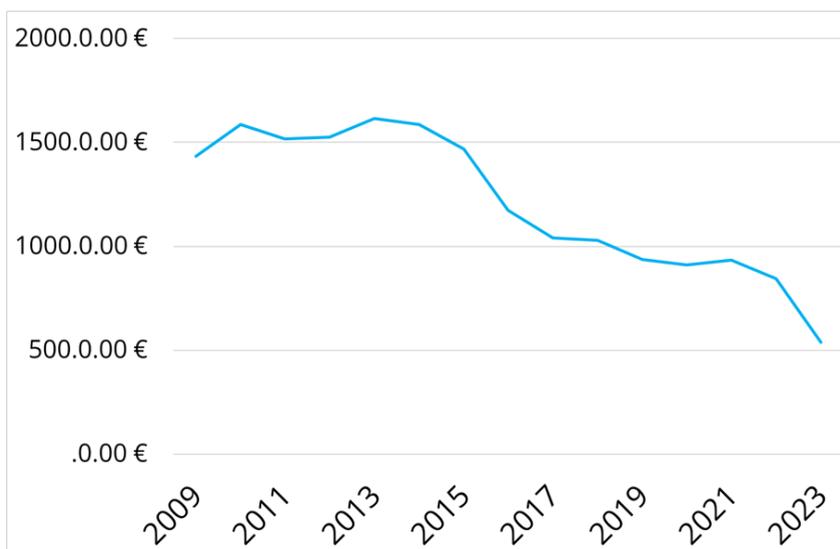
AÑO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
2022	28,49 €	113,95 €	1.367,41 €
2023	32,02 €	128,07 €	1.536,83 €
<b>Diferencia</b>	<b>3,53 €</b>	<b>14,12 €</b>	<b>169,42 €</b>

La diferencia existente entre los precios de productos con y sin gluten ha aumentado si se compara con los resultados obtenidos en el año 2022, situándose en **169,42€**.

**La disminución de la diferencia de precios entre productos con y sin gluten en el año 2023 ha sido significativa en contraste con la diferencia de gasto anual de 2022.** Se puede evidenciar que, al igual que en los últimos años, se mantiene la tendencia a la disminución de diferencia de costes entre productos con y sin gluten.

## Evolución del precio de la cesta de la compra sin gluten

**Gráfico 1.** Evolución de diferencia de precios de productos con y sin gluten entre 2009 y 2023.



A pesar de que la diferencia de costes sea menor, no se puede obviar el hecho de que los productos sin gluten continúan aumentando, pero, a diferencia de años anteriores, se evidencia un aumento en el coste de todos los productos sin discriminar que sean con o sin gluten.

**El colectivo celiaco podría invertir al menos 538,98 euros más en la compra de alimentos frente a la población general.**

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.

**El poder adquisitivo del colectivo celiaco se ve afectado de forma negativa por el coste extra que supone la compra de productos específicos sin gluten que, sumado a la baja disponibilidad que podría existir en algunos establecimientos locales y de menor superficie, podría poner en riesgo el correcto seguimiento de una dieta sin gluten.**

En 2022 no se ha aprobado ningún tipo de ayuda o apoyo económico a nivel nacional para que el colectivo celiaco pueda atenuar el gasto en el seguimiento del único tratamiento posible para su enfermedad: la dieta sin gluten.

Para atenuar las consecuencias de la crisis económica de 2022, el Gobierno de España ha decretado la bajada del IVA del pan común y la harina panificable del 4 % al 0 %, así como el IVA de la pasta alimenticia, que pasa del 10 % al 5 %. Tanto IVA del pan común sin gluten, como de la harina panificable sin gluten y de la pasta sin gluten, se incluyen dentro de esta rebaja.

Esta rebaja del IVA está activa desde el 1 de enero hasta el 30 de junio de 2023.

## 6. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en el estudio de precios de productos sin gluten a inicios de 2023, se pueden extraer las siguientes conclusiones:

- El **gasto anual** destinado a la compra de productos sin gluten en 2023 ha aumentado 169,42 euros.
- Los productos específicos con mayor diferencia de precio en comparación con los productos con gluten son: **productos de consumo navideño, pan tostado y pan de barra**.
- La disminución en la diferencia de precios de productos con y sin gluten da a entender que existe una mayor tendencia a que los mismos se iguallen con respecto a las variaciones de los últimos años.
- En 2023, el coste de los productos sin gluten **aumenta un 12,39 %** en comparación con 2022.
- La diferencia existente en la compra de productos con y sin gluten se sitúa en 538,98 €/año extra para las personas que deben realizar una dieta sin gluten.
- Entre 2022 y 2023 el incremento de precios en los productos alimenticios **afecta de forma negativa a toda la población** y no solo al colectivo celiaco.

Toda la información recopilada en este informe es un breve resumen del resultado de la crisis económica que se vive en todo el país y en Europa.

A lo largo de 2022 la **inflación** aumentó de forma considerable y el valor de la cesta de la compra se incrementa cada día más.

De acuerdo con los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística, la inflación anual estimada del IPC en diciembre de 2022 es del 5,8 %. Este indicador proporciona un avance del IPC que, en caso de confirmarse, supondría una disminución de un punto en su tasa anual, ya que en el mes de noviembre esta variación fue del 6,8 %. Esta evolución es debida a que los precios de la electricidad suben menos que en diciembre de 2021 y a que los carburantes registran un descenso mayor que el del año pasado.

Por su parte, destacan, aunque en sentido contrario, el vestido y calzado, cuyos precios disminuyen, pero menos que en diciembre de 2021, y el aumento de los precios del tabaco y los alimentos elaborados. La tasa de variación anual estimada de la inflación subyacente (índice general sin alimentos no elaborados ni productos energéticos) aumenta seis décimas, hasta el 6,9 %.

Tras consultar con algunas de las marcas que elaboran productos con y sin gluten, se puede inferir que el **aumento de precios en los productos con gluten** se debe principalmente al incremento de coste de los cereales que llevan los productos con gluten, como por ejemplo el trigo, procedentes de Ucrania, siendo materias primas que han sufrido aumento de precio en mayor proporción.

Otro de los factores que ha podido influir sobre el aumento de precios en el último año es la fluctuación que ha existido en los **costes asociados al proceso productivo**, como la energía (electricidad, gas), siendo este aumento el mismo para cualquier tipo de producto.

Como cada año, FACE y las asociaciones de celíacos intentan dar máxima difusión de los resultados obtenidos para reclamar la atención de las autoridades correspondientes ante la fragilidad que vive el colectivo celíaco, debido al elevado coste de productos sin gluten.



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