

Coste de los productos para el correcto seguimiento de una dieta sin gluten



F.A.C.E.

Federación de Asociaciones de Celíacos de España

Hileras, 4
28013 Madrid
Tel.: 91 547 54 11 / 91 547 25 46
Fax: 91 541 06 64

INFORME DE PRECIOS SOBRE PRODUCTOS SIN GLUTEN 2008

Coste de los productos para el correcto seguimiento de una dieta sin gluten

OBJETIVO DEL INFORME

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.

INTRODUCCIÓN

Las personas afectadas por la enfermedad celíaca están obligadas a seguir un régimen estricto, totalmente exento de gluten durante toda la vida. La alimentación del celíaco debe basarse en productos naturales: carnes, pescados, leches, huevos, frutas, verduras y los 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, turrones, chocolates, salsas, tomates fritos, postres lácteos, condimentos, etc., por lo que muchos de estos tienen que ser de calidades "extra", ya que los de calidades inferiores según las leyes vigentes en nuestro país para este tipo de productos llevan en su composición harinas, espesantes, almidones, etc.

Los productos considerados como básicos en la dieta de cualquier persona (pan, harina, bollos, pastas italianas, etc.), tienen que ser sustituidos por productos especiales sin gluten, de venta en herbolarios o tiendas especializadas, cuyo precio es mucho más elevado que los considerados "normales", como así se acredita en la documentación adjunta.

Como ejemplo de la diferencia de precios mostramos esta tabla de productos especiales para celíacos comparados con "normales":

	Sin Gluten	Con Gluten	Diferencia	Diferencia
Productos	€/Kg	€/Kg	€/kg	Porcentaje
Pan blanco en barra	11,38	2,77	8,61	410,43%
Pan tostado	22,01	3,81	18,20	578,14%
Galletas Maria	15,74	6,00	9,74	262,40%
Bizcocho (Magdalenas)	12,78	3,11	9,67	410,59%
Fideos	6,16	1,27	4,88	483,30%
Pasta Espirales	6,40	1,56	4,85	410,91%
Pasta Macarrones	5,60	1,35	4,25	416,03%
Pasta Spagethis	7,05	1,47	5,57	478,28%
Pizza base	10,37	4,31	6,07	240,83%
Croissants	15,27	4,19	11,09	364,63%
Pan Rallado	14,17	1,63	12,54	869,73%
Harina	6,14	0,75	5,39	817,87%
Cereales Bolas	10,06	4,25	5,81	236,80%
Mahonesa	4,06	2,45	1,61	165,56%
Ketchup	4,03	1,98	2,05	203,59%
Croquetas	13,49	2,93	10,56	460,59%
Mermelada	6,45	2,17	4,28	296,80%
Jamón Cocido	11,79	9,32	2,47	126,55%
Pavo cocido	11,48	8,19	3,28	140,08%
Chorizo	10,33	2,78	7,55	372,03%
Salchichas	5,55	3,03	2,53	183,42%
Filete de cerdo adobado	7,68	7,16	0,53	107,35%
Coste medio €/Kg	218,01	76,48		365,27%

Coste de los productos para el correcto seguimiento de una dieta sin gluten

MATERIALES EMPLEADOS

El estudio se realiza basándonos 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, 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 “normales” 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, patés y carnes adobadas
- Otros: salsas, mermeladas, chocolates, turrone y mazapanes, 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 hemos utilizado la LISTA DE ALIMENTOS SIN GLUTEN que edita FACE todos los años. Las familias celíacas tienen que limitar sus opciones de compra a los alimentos contenidos en dicha lista, ya que es la única forma de mantener una dieta sin gluten. Junto a la Lista hemos tenido en cuenta marcas que tuviesen 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 personal especialmente cualificado de la Federación.

Estas medidas se complementan con analíticas que la Federación y sus Asociaciones miembro realizan regularmente a los productos de la lista de alimentos, así como de la marca de garantía de *Controlado por FACE*.

Coste de los productos para el correcto seguimiento de una dieta sin gluten

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 celiaco, pero las diferencias de precios, como se puede apreciar, siguen siendo abismales.

La recogida de precios se ha realizado en función de la dieta, ya comentada en el apartado anterior, y siguiendo los siguientes criterios.

Seleccionamos los alimentos tomando en cuenta las marcas blancas existentes en los puntos de venta.

1. Siempre hemos optado por el producto que reúne, a nuestro entender, la mejor relación calidad precio para los productos específicos con gluten.
2. En aquellos no específicos para celiacos, pero que aparecen en la lista de alimentos (por la posibilidad de que contengan gluten) hemos tomado marcas representativas que nos consta que son accesibles en cualquier punto de venta de España.
3. Cuando no hemos encontrado un producto determinado (de los específicos para celiacos) hemos tomado como referencia el de otro de los puntos de venta estudiados, ya que eso sería lo que haría un celiaco, ir a realizar una segunda compra.

Coste de los productos para el correcto seguimiento de una dieta sin gluten

RESULTADOS

Los resultados de este informe son concluyentes. A pesar de los avances que se han producido en el sector alimentario de los productos “Sin Gluten” las diferencias de precios entre estos alimentos y los denominados “normales” son de importancia mayúscula. Aunque las diferencias se aminoran respecto a años anteriores, las cifras todavía hoy son demasiado altas, así una familia con un celiaco en su seno tiene un gasto superior en 1.614,48 € en la cesta de la compra anual.

Debemos recordar que las personas que padecen la celiaca (intolerancia al gluten) son personas normales, que tienen sus virtudes y sus defectos en todos los aspectos de la vida. En la ingesta de comida solo se diferencian en que no pueden consumir gluten, pero una dieta como la expuesta es un ideal de alimentación, no una realidad de alimentación.

Como cualquier familia no celiaca, nuestro colectivo conforma su alimentación en base a sus gustos y necesidades. Todos sabemos que las dietas expuestas, aún siendo un modelo objetivo de cálculo, no son una realidad práctica en la alimentación cotidiana. En la realidad práctica al hacer la compra todos incorporamos a la cesta de la compra (que es definitivamente el gasto real por familia) alimentos que no estando contemplados en la dieta ideal todos consumimos con regularidad. De hecho creemos que reflejar únicamente la dieta como el gasto producido por la cesta de la compra no es adecuado, por lo que hemos incluido una serie de alimentos que de alguna manera vienen a complementar la dieta de la mayoría de los ciudadanos.

En este sentido hablamos de incorporar pequeñas licencias que todos incluimos en nuestra compra como pueden ser unas barritas de cereales, chocolate a la taza, o para los mayores un poco de cerveza.

Una vez realizados los cálculos podemos concluir que una familia con un celiaco 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 más de 30 Euros a la semana lo que significa un incremento de unos 208,94 Euros al mes y de 1.614,48 Euros 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 multiplica.

Al problema de los precios se le une otra dificultad, por un lado en las grandes ciudades, en las que existen grandes superficies, la accesibilidad a este tipo de productos es mayor pero al mismo tiempo no se puede organizar una compra completa en un solo punto de venta, normalmente hay que recorrer dos o tres puntos para completar la cesta de la compra.

Por otro lado en ciudades pequeñas o pueblos, tenemos la dificultad de encontrar tiendas donde comprar productos aptos para celiacos. Los celiacos que residen en pequeñas poblaciones, en ocasiones deben desplazarse a otras ciudades para poder encontrar alimentos de primera necesidad, como el pan, lo que puede suponer un gasto añadido de desplazamiento.

Las tablas con ambos datos, los referidos estrictamente a la dieta y los referidos a la cesta de la compra 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 celiaco con el riesgo de desarrollo de enfermedades auto inmunes y/o linfoma.

INCREMENTO DE COSTE CESTA:

	SEMANAL	MENSUAL	ANUAL
COMPRA SIN GLUTEN €	47,16	208,94	2.507,28
COMPRA CON GLUTEN	16,83	74,40	892,80
DIFERENCIA	30,33	134,54	1.614,48

Esto implica que una persona que debe seguir una dieta sin gluten (celíaco) tiene que gastar un 280,83% más que una que no deba seguirla, lo que supone un mínimo de 1.614,48 euros más al año.

Coste de los productos para el correcto seguimiento de una dieta sin gluten

ANEXO I

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

Productos	Sin Gluten			Con Gluten		
	Peso en gr. en dieta	Precio en dieta en €	Precio €/Kg	Peso en Dieta	Precio en dieta en €	Precio €/Kg
Pan blanco en barra	960,00	10,92	11,38	960,00	2,66	2,77
Pan tostado	40,00	0,88	22,01	40,00	0,15	3,81
Galletas Maria	110,00	1,73	15,74	110,00	0,66	6,00
Galletas Chip	110,00	1,26	11,46	110,00	0,68	6,16
Croissants de chocolate	60,00	1,01	16,89	60,00	0,28	4,70
Bizcocho (Magdalenas)	100,00	1,28	12,78	100,00	0,31	3,11
Chocolate a la Taza	150,00	1,61	10,72	150,00	0,61	4,07
Fideos	50,00	0,31	6,16	50,00	0,06	1,27
Pasta Espirales	150,00	0,96	6,40	150,00	0,23	1,56
Pasta Macarrones	150,00	0,84	5,60	150,00	0,20	1,35
Pasta Spagethis	150,00	1,06	7,05	150,00	0,22	1,47
Pizza base	75,00	0,78	10,37	75,00	0,32	4,31
Croissants	60,00	0,92	15,27	60,00	0,25	4,19
Barritas de cereales	60,00	1,82	30,28	60,00	0,83	13,80
Pan Rallado	60,00	0,85	14,17	60,00	0,10	1,63
Harina	340,00	2,09	6,14	340,00	0,26	0,75
Cereales Bolas Chocolate	100,00	0,86	8,60	100,00	0,42	4,23
Cereales Bolas	140,00	1,41	10,06	140,00	0,60	4,25
Mahonesa	160,00	0,65	4,06	160,00	0,39	2,45
Ketchup	160,00	0,64	4,03	160,00	0,32	1,98
Pan de Hamburguesas	100,00	1,47	14,69	100,00	0,42	4,23
Croquetas	150,00	2,02	13,49	150,00	0,44	2,93
Mermelada	100,00	0,65	6,45	100,00	0,22	2,17
Gominolas	100,00	0,95	9,52	100,00	0,48	4,78
Jamón Cocido	50,00	0,59	11,79	50,00	0,47	9,32
Pavo cocido	50,00	0,57	11,48	50,00	0,41	8,19
Chorizo	60,00	0,62	10,33	60,00	0,53	8,84
Cerveza	1.000,00	6,43	6,43	1.000,00	2,78	2,78
Salchichas	150,00	0,83	5,55	150,00	0,45	3,03
Filete de cerdo adobado	150,00	1,15	7,68	150,00	1,07	7,16
TOTAL		47,16			16,83	

INCREMENTO DE COSTE CESTA:

	SEMANAL	MENSUAL	ANUAL
COMPRA SIN GLUTEN	47,16	208,94	2.507,28
COMPRA CON GLUTEN	16,83	74,40	892,80
DIFERENCIA	30,33	134,54	1.614,48