

Encuesta sobre los hábitos de desayuno en España

Realizada a 3.041 individuos mayores de 18 años durante el mes de enero de 2020

#DiaNacionalDesayuno

Importancia del desayuno

45,8%

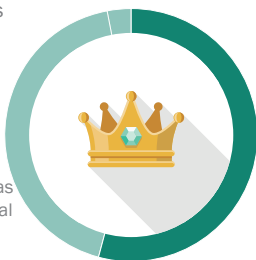
consideran que todas las comidas tienen la misma importancia

2,9%

consideran que no hay ninguna importante

42,5%

consideran que todas las comidas son igual de importantes



54,2%

consideran que el desayuno es la comida más importante del día

Adultos jóvenes: 18-30 años
Adultos medios: 31-45 años
Adultos maduros: 46-60 años
Adultos mayores: >60 años

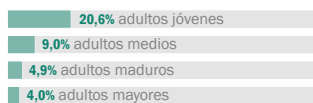
Frecuencia del desayuno



90,6%
desayuna todos los días

9,4%

no desayuna todos los días



Los que no desayunan todos los días



Motivos para no desayunar

Se excluyen los encuestados que desayunan a diario



25,3%

otras causas

26,4%

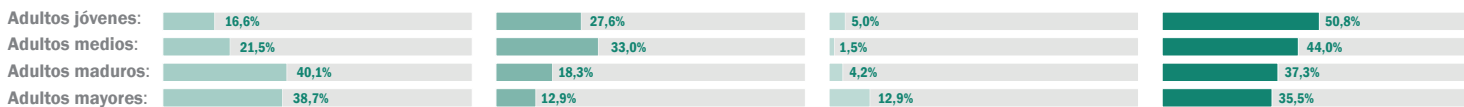
falta de tiempo por las mañanas

4,0%

poder comer más cantidad en la comida y la cena

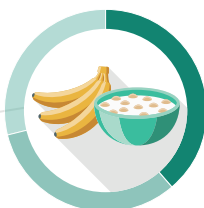
44,2%

no tiene apetito cuando se levanta



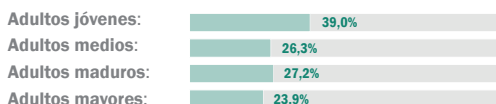
Varía su desayuno de forma habitual

Se excluyen los encuestados que no desayunan

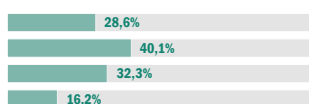


28,3%

varía los alimentos de forma habitual

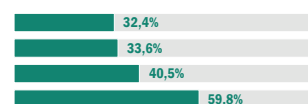


31,7% diferentes en el desayuno los días festivos o fines de semana



38,8%

incluye siempre los mismos alimentos





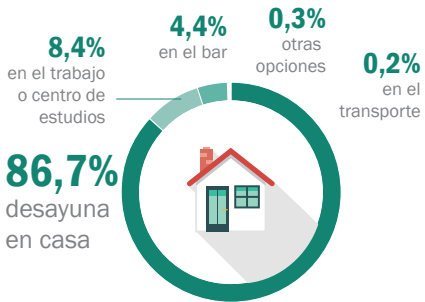
Alimentos incluidos en el desayuno habitual

Se excluyen los encuestados que no desayunan



Lugar de desayuno

Se excluyen los encuestados que no desayunan



Tiempo de desayuno

Se excluyen los encuestados que no desayunan



Modo de desayuno

Se excluyen los encuestados que no desayunan



Mientras desayuna

Se excluyen los encuestados que no desayunan

