

## 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



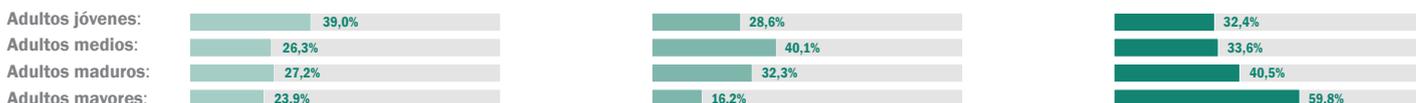
**28,3%**

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





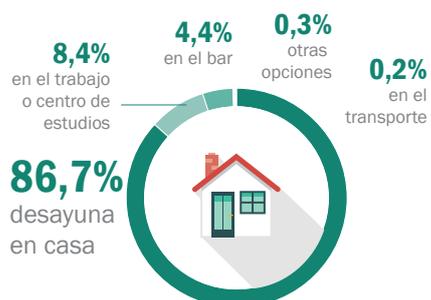
## Alimentos incluidos en el desayuno habitual

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

