

#DiaNacionalDesayuno

## Encuesta sobre los hábitos de desayuno en España

### Importancia del desayuno

**45,8%** consideran que todas las comidas tienen la misma importancia

**42,5%** consideran que todas las comidas son igual de importantes



**54,2%** consideran que el desayuno es la comida más importante del día



### Frecuencia del desayuno

**9,4%** no desayuna todos los días



**90,6%** desayuna todos los días

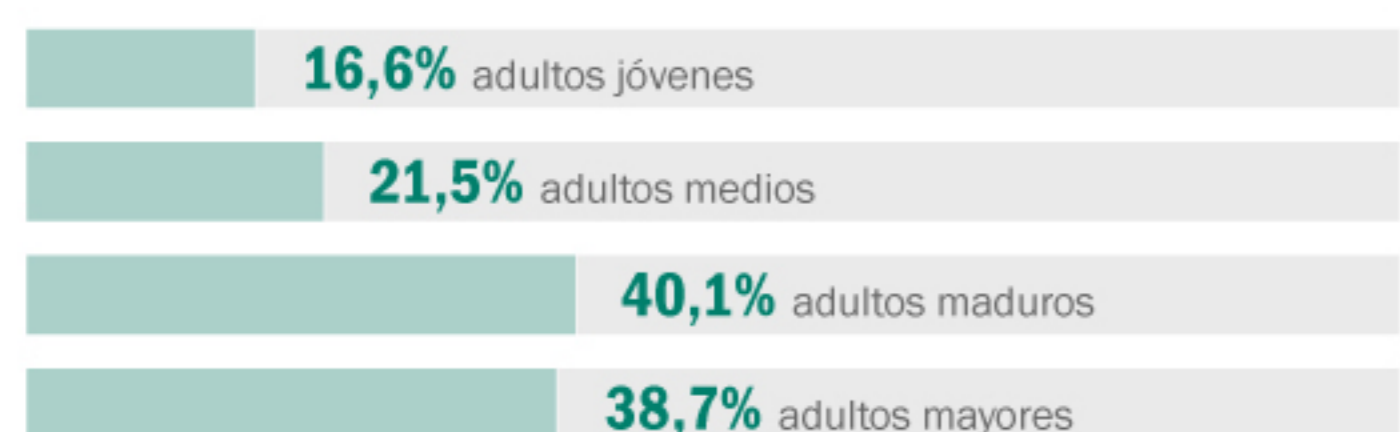


**Adultos jóvenes:** 18-30 años  
**Adultos medios:** 31-45 años  
**Adultos maduros:** 46-60 años  
**Adultos mayores:** >60 años

**4,0%** poder comer más cantidad en la comida y la cena



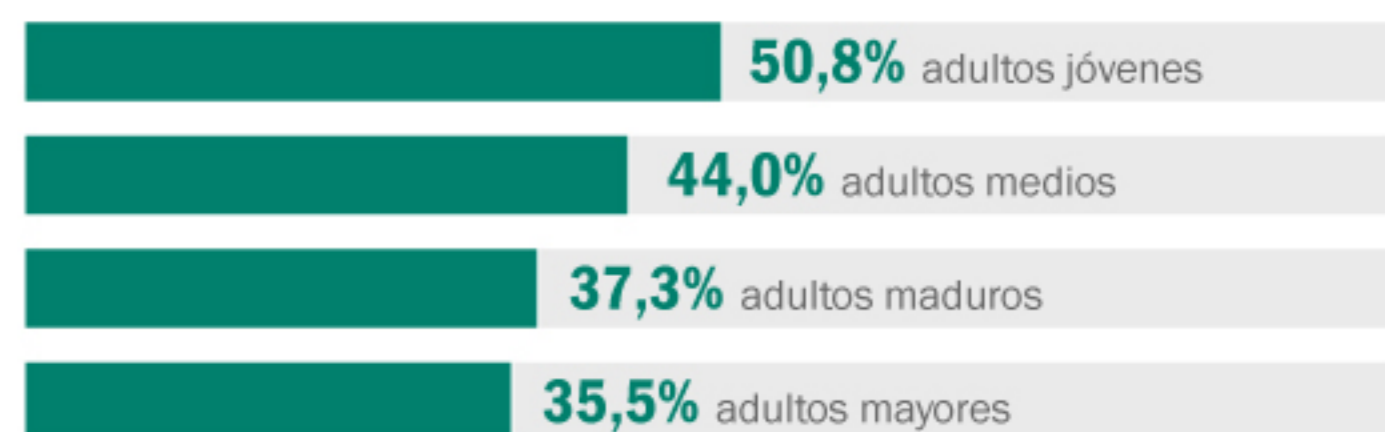
**25,3%** otras causas



### Motivos para no desayunar



**44,2%** no tiene apetito cuando se levanta

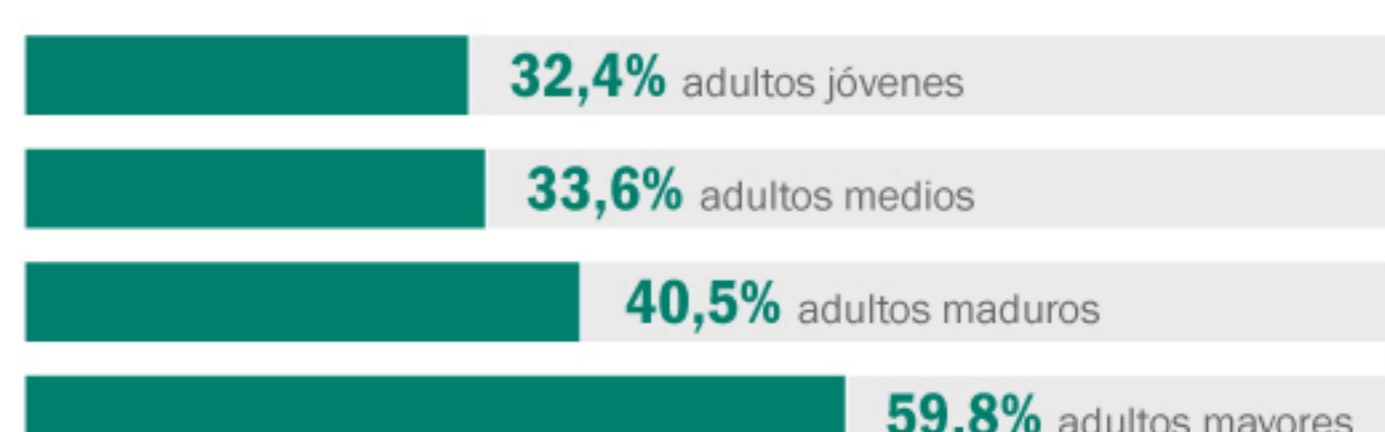
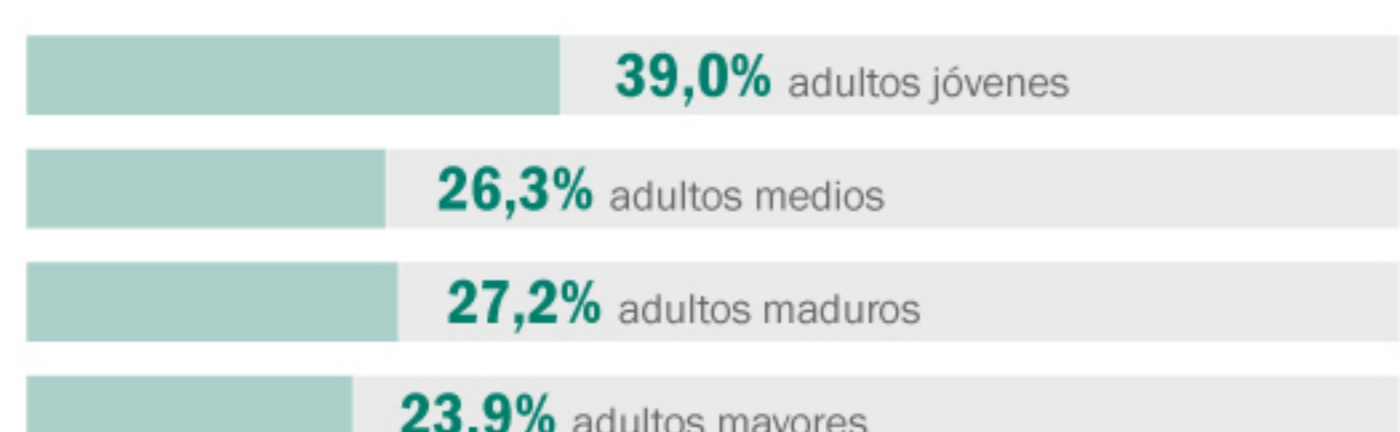


**26,4%** falta de tiempo por las mañanas

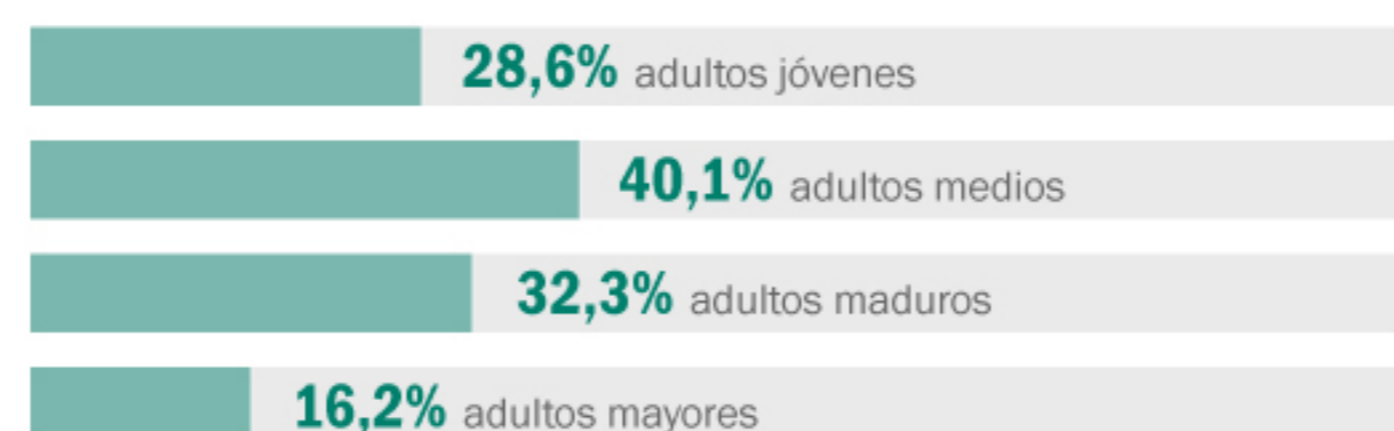


### Alimentos incluidos en el desayuno

**28,3%** varía los alimentos de forma habitual



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



### Alimentos incluidos en el desayuno habitual



**32,5%** una bebida y alimentos del grupo de cereales y derivados

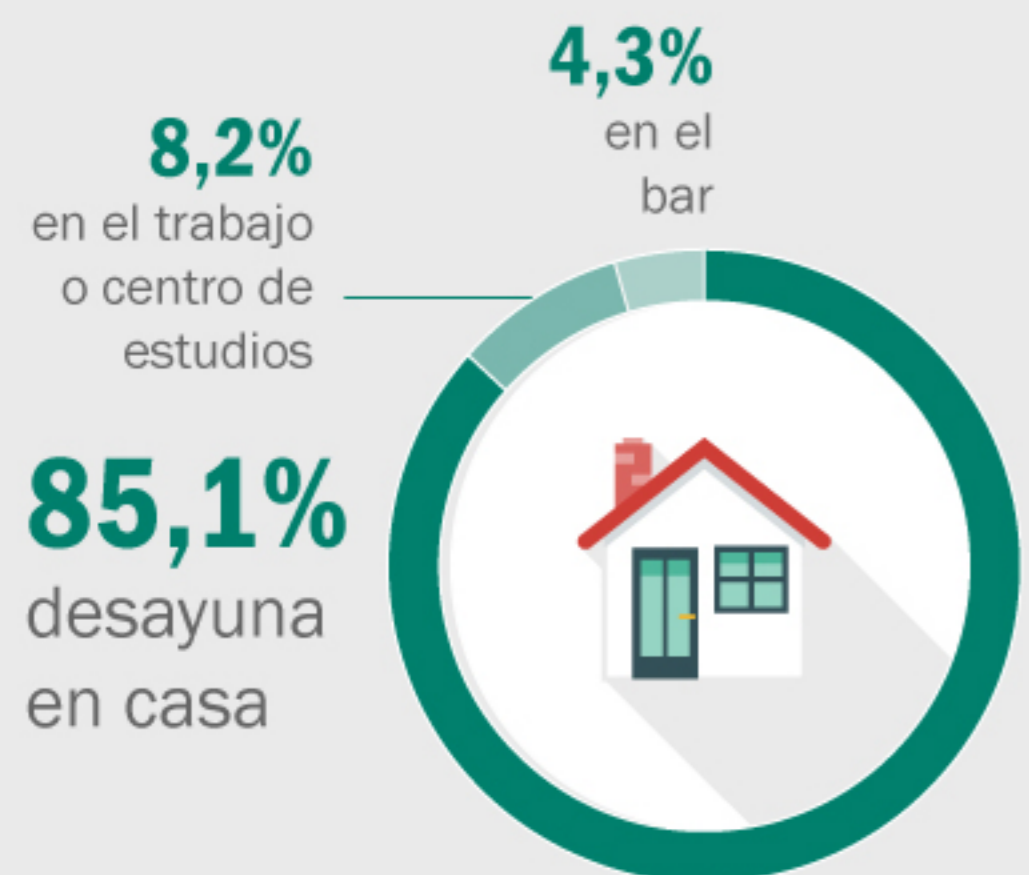
**28,5%** una bebida, alimentos del grupo de cereales y derivados, fruta y otros alimentos como jamón serrano, tomate, aceite, pavo, etc.

**13,2%** bebida, fruta y alimentos del grupo de cereales y derivados

**9%** otros alimentos

**6,8%** únicamente una bebida

### Lugar de desayuno



### Tiempo de desayuno



### Modo de desayuno



### Mientras se desayuna

