



#DiaNacionaldelDesayuno

## Los españoles dedican más tiempo al desayuno por los nuevos hábitos marcados por la COVID-19

- La “Encuesta sobre hábitos de desayuno en España 2021”, realizada en los meses de enero-febrero, refleja que casi un 50% de los españoles dedican más de 10 minutos a desayunar, prácticamente un 6% más que los que lo hacían el pasado año.
- La encuesta, realizada por la Fundación Española de la Nutrición y presentada hoy en el Día Nacional del Desayuno, refleja también un ligero aumento en el número de personas que desayunan todos los días (hasta el 91,2%) y un aumento importante en las personas que declaran desayunar en casa (pasa del 85,8% al 90,6% este año).
- El 10% de los encuestados declara que desayunan con más frecuencia desde que se declaró el estado de alarma, siendo una de las principales razones, el tener más tiempo para preparar el desayuno

**Madrid, 12 de febrero de 2021.** La Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha presentado hoy, coincidiendo con la celebración del Día Nacional de Desayuno, la “Encuesta sobre hábitos de desayuno en España 2021”, en la que han participado 1.383 personas, y que ha desvelado cierta tendencia de cambio en nuestros hábitos, derivada seguramente del confinamiento y el teletrabajo, como consecuencia de la pandemia de la COVID-19.

La mayoría de participantes de la Encuesta han sido personas en edad de trabajar, entre 31 y 60 años. Lo que más llama la atención en la encuesta es que se dedica algo más de tiempo al desayuno, aunque todavía bastante escaso: si en 2020 había un 43,9% de personas que dedicaban más de 10 minutos a desayunar, en este 2021 esa cifra sube al 49,9%, lo que es una subida significativa.

En la encuesta se han formulado preguntas específicas sobre los hábitos del desayuno y el estado de alarma, el 10% de los encuestados han declarado que desayunan con más frecuencia desde que se declaró el estado de alarma. Una de las principales razones para desayunar con más frecuencia, es el tener más tiempo para preparar el desayuno. Es significativo también que el 16% de los encuestados declara desayunar mejor que antes.

Este año la “Encuesta sobre hábitos de desayuno en España 2021” ha sido presentada en un evento Online organizado por la FEN, promotora del Día Nacional del Desayuno (DND), en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). En la presentación han participado el presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, el Prof. Dr. Gregorio Varela Moreiras; el director general de industria Alimentaria, D. José Miguel Herrero Velasco (MAPA); la Presidenta de la Real Academia de Gastronomía (RAG), Dña. Lourdes Plana Bellido; la dietista-nutricionista de la FEN, Dña. Paula Rodríguez Alonso; el conocido chef D. Joaquín Felipe; y el Presidente de la Asociación de Legumbristas de España (ALE), D. Antonio Caballero Martínez.

### **Desayunar ante una pantalla**

Entre los datos interesantes que se pueden también extraer de esta encuesta, destaca el hecho de que el 50% de los encuestados desayunan mirando una pantalla, ya sea de móvil, ordenador, tablet o TV, frente al 14% que dice escuchar música o la radio y al 4% que lo hace leyendo un libro o periódico.

La encuesta refleja que el 91,2% de los encuestados declara desayunar todos los días, y el 48% piensa que el desayuno es la comida más importante del día, mientras que otro 48% piensa que es una comida con la misma importancia que las demás. El 42% desayuna siempre lo mismo y el 31% desayuna de forma variada cada día, mientras que un 27% desayuna distinto en fin de semana que entre semana.

Entre los principales alimentos que se incluyen en nuestro desayuno en el año 2021, el 29% desayuna líquidos con cereales y derivados (cereales de desayuno, pan, bizcocho, cruasán, etc.); el 28% desayuna líquidos, cereales y derivados, fruta y otros alimentos (jamón serrano, tomate, aceite, pavo, etc.); y el 17% desayuna líquidos con cereales y derivados más fruta.

### **Las legumbres también en el desayuno**

Coincidiendo con la reciente celebración del Día Mundial de las Legumbres, el pasado 10 de febrero, desde la FEN se ha querido dedicar parte del Día Nacional del Desayuno a fomentar la inclusión de las legumbres en la primera ingesta diaria. El desayuno es una oportunidad de aumentar el número de raciones semanales de legumbres recomendada por los expertos, que se fija entre, al menos 3 y 4. Además, las legumbres pueden mejorar el contenido nutricional de la primera comida del día, que debería ser lo más completa posible. Por ello, en el evento virtual se ha desarrollado un espacio gastronómico guiado por el chef Joaquín Felipe, en el que ha elaborado diversos desayunos, que tienen a las legumbres como parte esencial, sin lógicamente olvidar a otros grupos de gran interés como frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, o complementos como el aceite de oliva virgen.

Recordemos que el pasado año la FEN publicó una Declaración Nutricional que nos recuerda los múltiples beneficios de las legumbres: su aporte de proteínas (20-30%), su alto contenido en hidratos de carbono (30-60%), mayoritariamente complejos, y su muy bajo contenido en grasa (1-5%), aportando además fibra, minerales (K, P, Ca, Mg, Fe, Zn, Se, Cu y Mn entre otros), vitaminas (destacando las del grupo B y la E) y distintos compuestos bioactivos.

Por último, en el Día Nacional del Desayuno se ha recordado que Naciones Unidas han declarado 2021 como el “Año Internacional de las Frutas y Verduras” con el objetivo de concienciar sobre los beneficios que tiene el consumo de estos alimentos, promocionar su consumo y reducir su desperdicio. Las frutas y verduras son alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos con efecto positivo sobre la salud y la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad y son otro de los alimentos que debemos incorporar a nuestros desayunos, ya que su presencia en los mismos es lamentablemente escasa.

### **Sobre la Fundación Española de la Nutrición**

La [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](http://www.fen.org.es), en sus más de 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

**Para más información:**  
Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)  
[www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)  
[prensa@fen.org.es](mailto:prensa@fen.org.es)  
Tel. 91 447 07 59