

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%

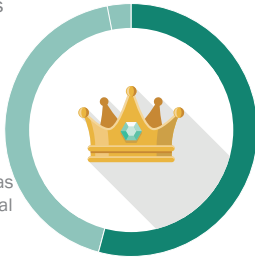
consideran que todas las comidas tienen la misma importancia

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

20,6% adultos jóvenes

9,0% adultos medios

4,9% adultos maduros

4,0% adultos mayores

Los que no desayunan todos los días

37,1% festivos/f. semana

28,3% otras

19,9% nunca desayunan

14,7% solo los días laborables

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

Adultos jóvenes:	16,6%
Adultos medios:	21,5%
Adultos maduros:	40,1%
Adultos mayores:	38,7%

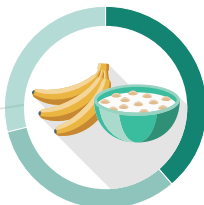
Adultos jóvenes:	27,6%
Adultos medios:	33,0%
Adultos maduros:	18,3%
Adultos mayores:	12,9%

Adultos jóvenes:	5,0%
Adultos medios:	1,5%
Adultos maduros:	4,2%
Adultos mayores:	12,9%

Adultos jóvenes:	50,8%
Adultos medios:	44,0%
Adultos maduros:	37,3%
Adultos mayores:	35,5%

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

Adultos jóvenes:	39,0%
Adultos medios:	26,3%
Adultos maduros:	27,2%
Adultos mayores:	23,9%

Adultos jóvenes:	28,6%
Adultos medios:	40,1%
Adultos maduros:	32,3%
Adultos mayores:	16,2%

Adultos jóvenes:	32,4%
Adultos medios:	33,6%
Adultos maduros:	40,5%
Adultos mayores:	59,8%



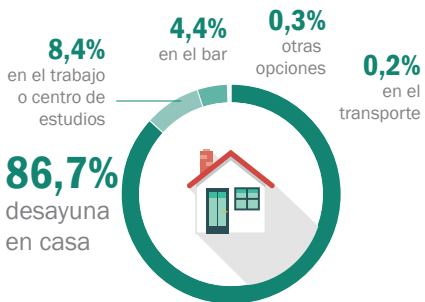
Alimentos incluidos en el desayuno habitual

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

