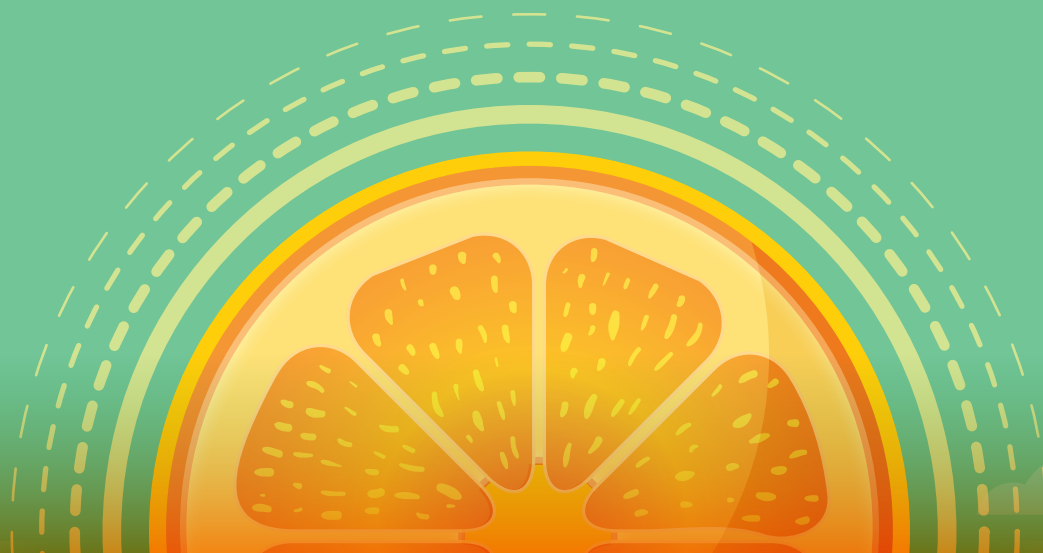


# DESAYUNATE

SOBRE CÓMO SE DESAYUNA EN URUGUAY



# ¿CUÁNTA GENTE DESAYUNA EN URUGUAY?

¿LAS MUJERES DESAYUNAN MÁS QUE LOS HOMBRES? O VICEVERSA.

¿SE DESAYUNA SOLO O EN FAMILIA? ¿QUÉ COSAS COMEMOS?

¿QUÉ BEBIDA TOMAMOS? ¿CUÁL COMIDA NOS PARECE MÁS IMPORTANTE?

Estas son algunas de las preguntas que responde el estudio exploratorio “Percepciones y hábitos asociados al desayuno en Uruguay” que fue realizado por Equipos Consultores a demanda del Frigorífico Modelo para su marca Dairyco. Dicho estudio muestra unos cuantos datos interesantes y alguna que otra curiosidad sobre el hábito de desayunar en la población uruguaya mayor de 18 años.

El estudio releva tres asuntos. En primer lugar, indaga sobre la frecuencia en que se desayuna en Uruguay y allí se distingue por sexo, edad y lugar de residencia (capital versus interior). También releva cuán presente están las cuatro comidas en los hábitos alimentarios del país.

**En segundo lugar, se relevan los hábitos asociados al desayuno. Aquí se buscó reseñar la escena matinal: con quiénes se desayuna, dónde, cuánto tiempo y qué se consume en la primera comida del día.**

Finalmente, se indagó sobre la importancia que los uruguayos le damos a esta comida en relación al almuerzo, merienda y cena según edad y educación.

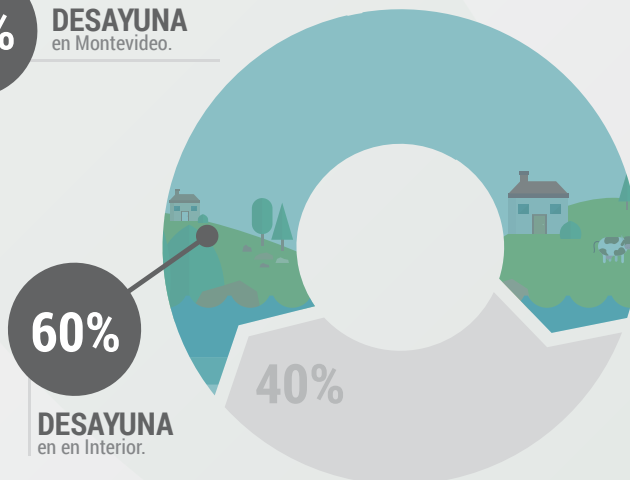
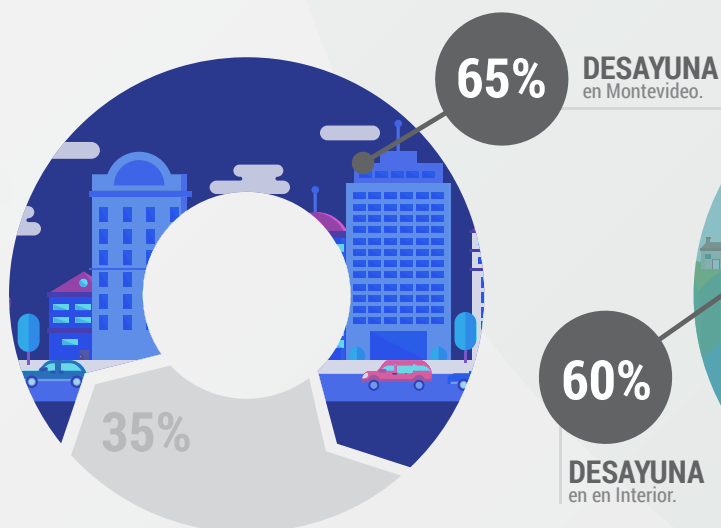
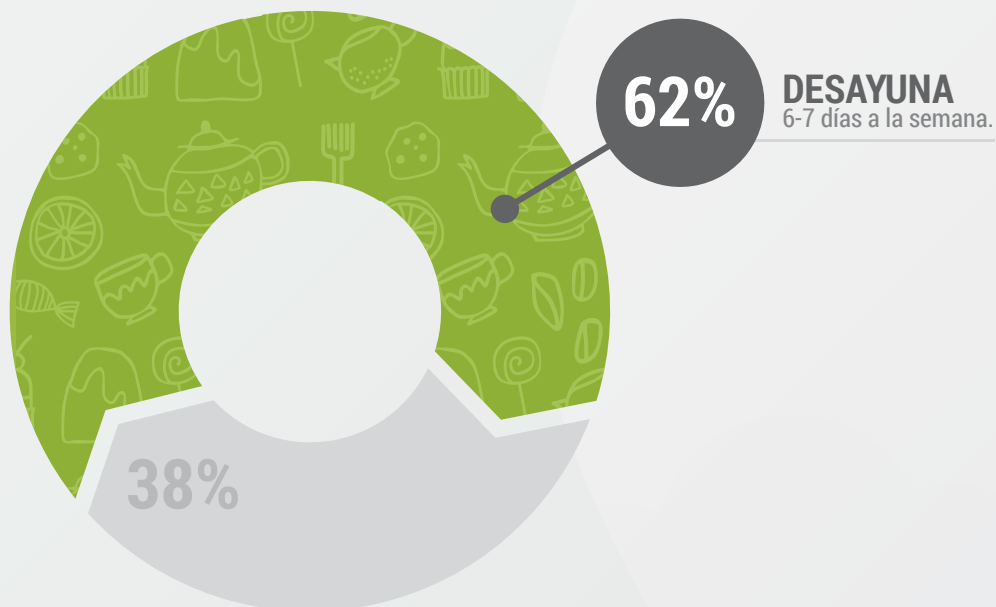
A nivel metodológico, se utilizó una encuesta autoadministrada vía Facebook. Además, de manera complementaria, se incorporaron algunas de las preguntas centrales del cuestionario en el Monitor Regular de Equipos Consultores, que es una medición mensual de 400 casos a nivel nacional por medio de encuestas telefónicas a celulares. Esto permitió poder evaluar la representatividad de los resultados de la encuesta y calibrar las características de la muestra.



# ASÍ SE DESAYUNA EN URUGUAY

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DESAYUNA?

El 62% de los uruguayos afirman que desayunan todos los días. En la capital se desayuna más: el 65% de los montevideanos afirman que desayunan de seis a siete días de la semana y el 60% de los uruguayos que viven en el interior del país.

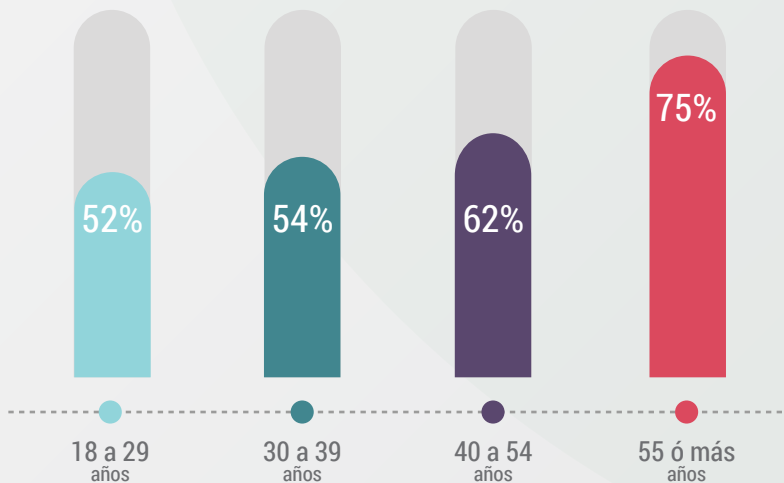
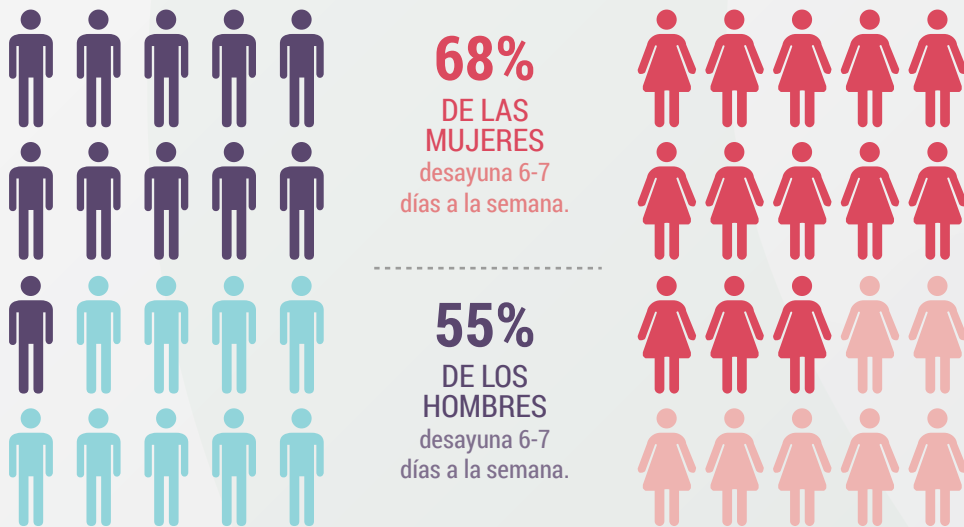


# ASÍ SE DESAYUNA EN URUGUAY

EL DESAYUNO TIENE SEXO Y EDAD.

El 68% de las mujeres desayunan y el 55% de los hombres realizan esta comida. Es decir, aproximadamente, siete de cada 10 uruguayas desayuna y seis de cada 10 hombres uruguayos.

El hábito de desayunar gana presencia entre los uruguayos en la medida que aumenta la edad. El 52% de los uruguayos de 18 a 29 años desayunan todos los días, de 30 a 39 años lo hace el 54%, de 40 a 54 años el 62% y el 75% de los mayores de 54 años desayunan.



# ASÍ SE DESAYUNA EN URUGUAY

EL DESAYUNO TIENE SEXO Y EDAD.

Nueve de cada diez uruguayos desayunó al menos una vez en la última semana y aproximadamente uno de cada cuatro desayuna menos de cuatro veces por semana.



**9 de cada 10 uruguayos**

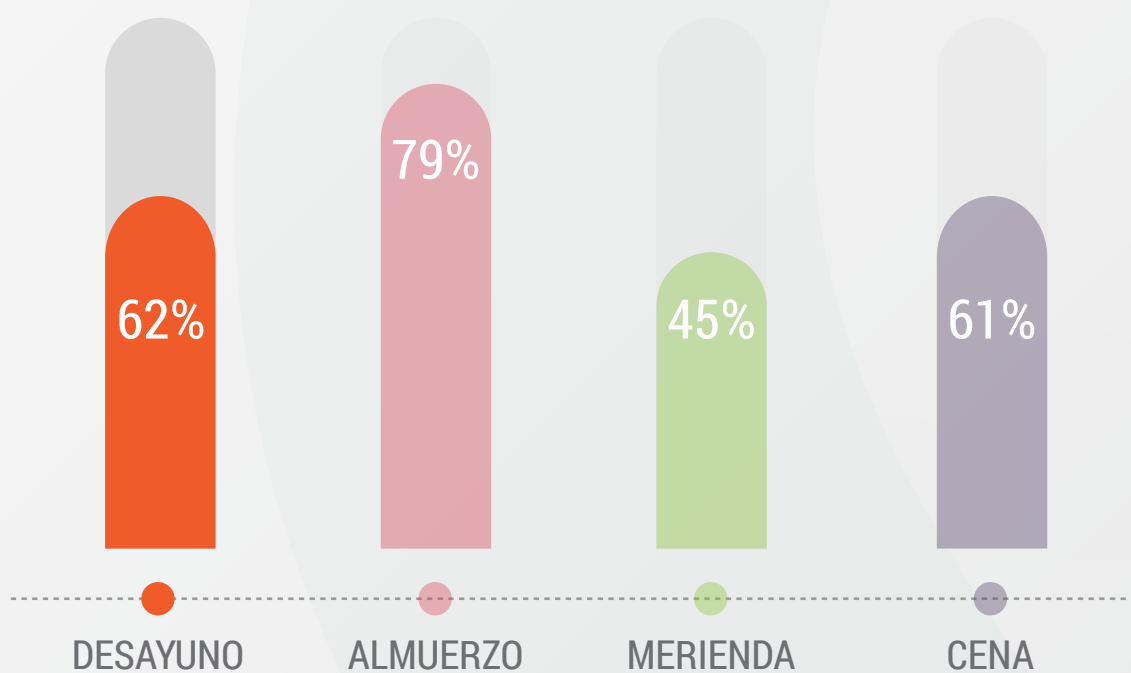
desayunó al menos una vez  
en la última semana.



# ASÍ SE DESAYUNA EN URUGUAY

LAS CUATRO COMIDAS EN URUGUAY.

En Uruguay la comida más frecuente es el almuerzo. La segunda comida es el desayuno seguida muy de cerca por la cena. La merienda es la comida más omitida.

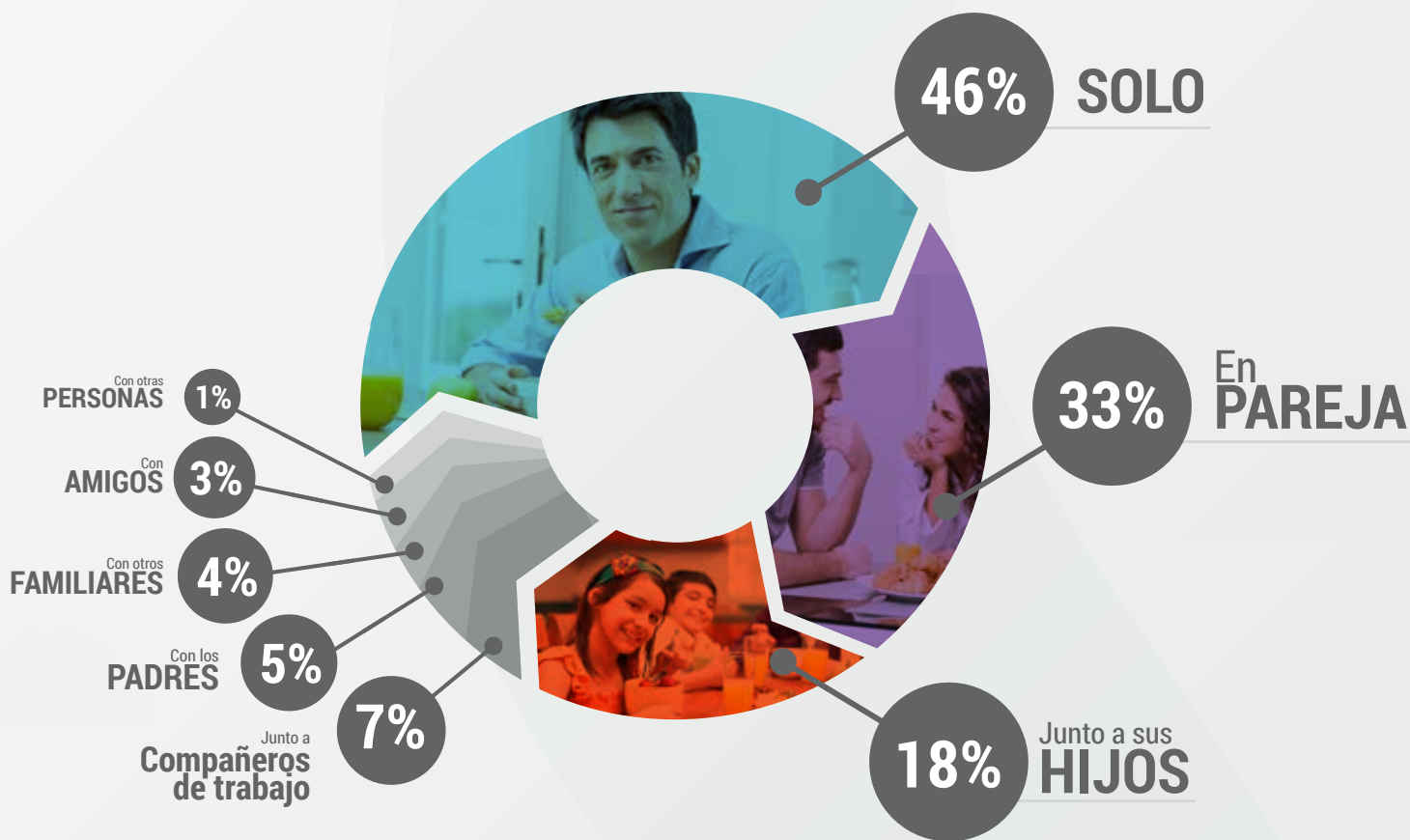


# HÁBITOS ASOCIADOS AL DESAYUNO

¿CÓMO, DÓNDE, CUÁNDO Y QUÉ DESAYUNAMOS?

¿Solos o acompañados?

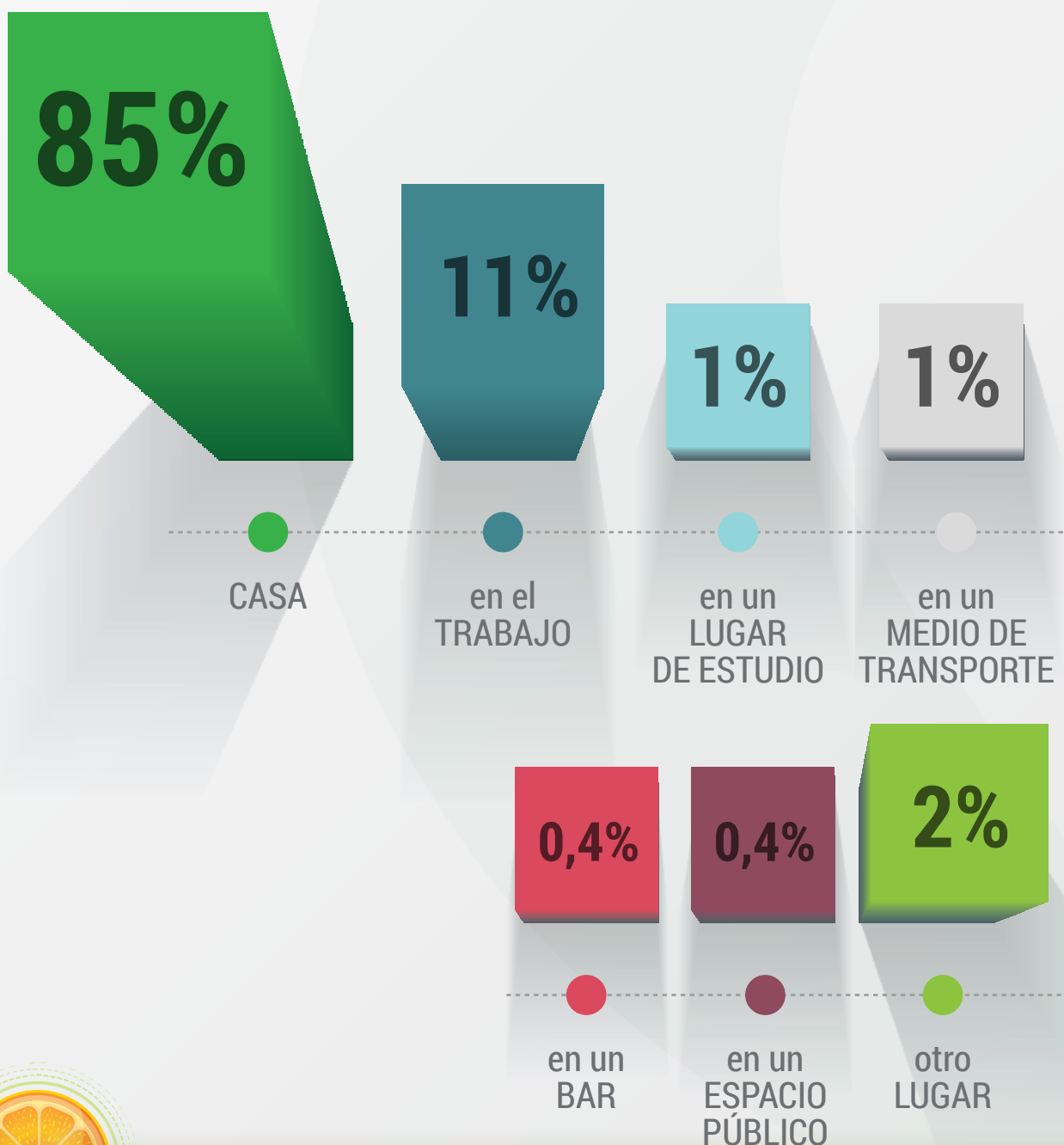
Un dato que se desprende del estudio es que casi la mitad de los uruguayos desayuna solo, tres de cada diez con su pareja y dos de cada diez con sus hijos.



# HÁBITOS ASOCIADOS AL DESAYUNO

## ¿DÓNDE SE DESAYUNA?

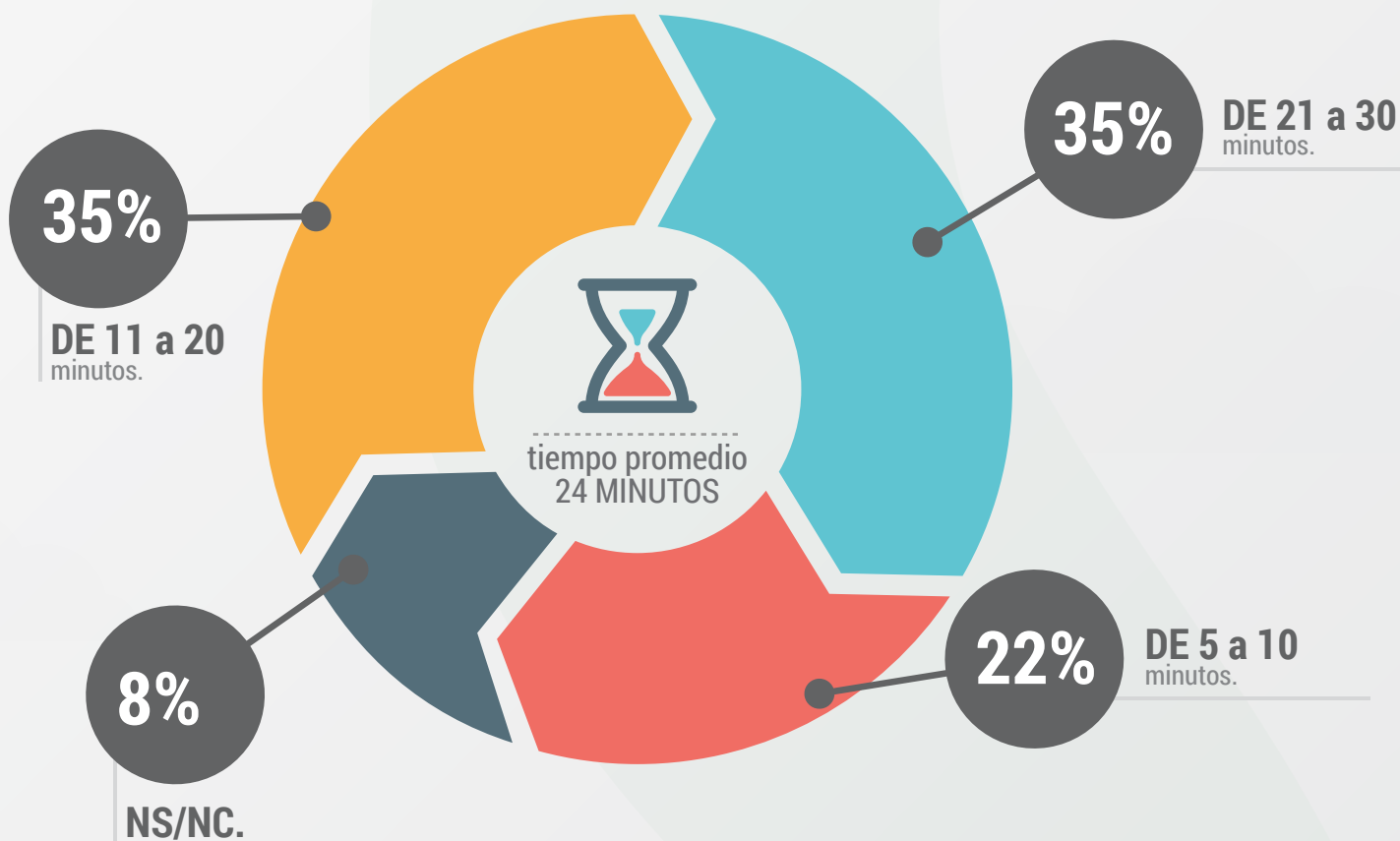
El hogar es el escenario por excelencia del desayuno en Uruguay: el 85% de la población lo hace en su casa, el 11% en el trabajo, 1% en un lugar de estudio, 1% en un medio de transporte, el 0,4% en un bar y un 0,4% en un espacio público.



# HÁBITOS ASOCIADOS AL DESAYUNO

## TIEMPO PARA DESAYUNAR.

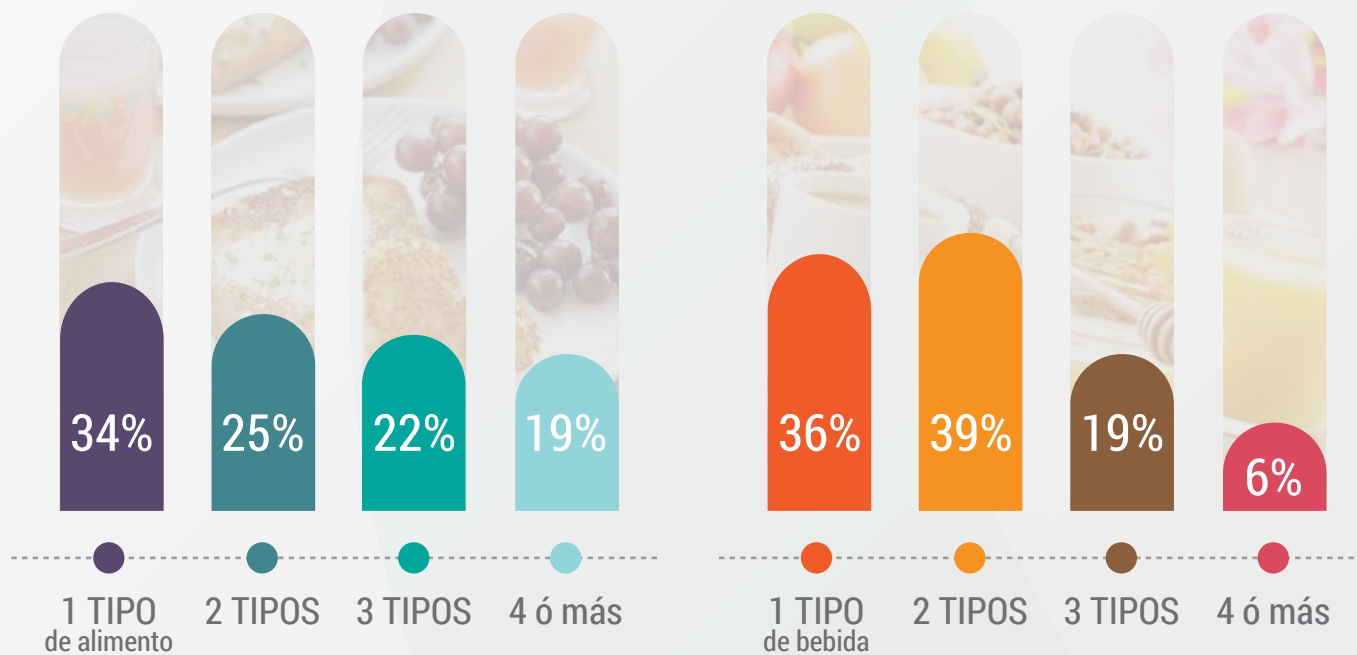
El tiempo promedio que implica el desayuno (incluyendo su preparación) es de 24 minutos. Sin embargo, existe una importante porción de la población -que supera el 40%- que le dedica 15 minutos o menos a esta comida. En ese contexto, las personas con nivel educativo terciario son las que dedican menor tiempo al desayuno.



# HÁBITOS ASOCIADOS AL DESAYUNO

## ¿QUÉ SE DESAYUNA?

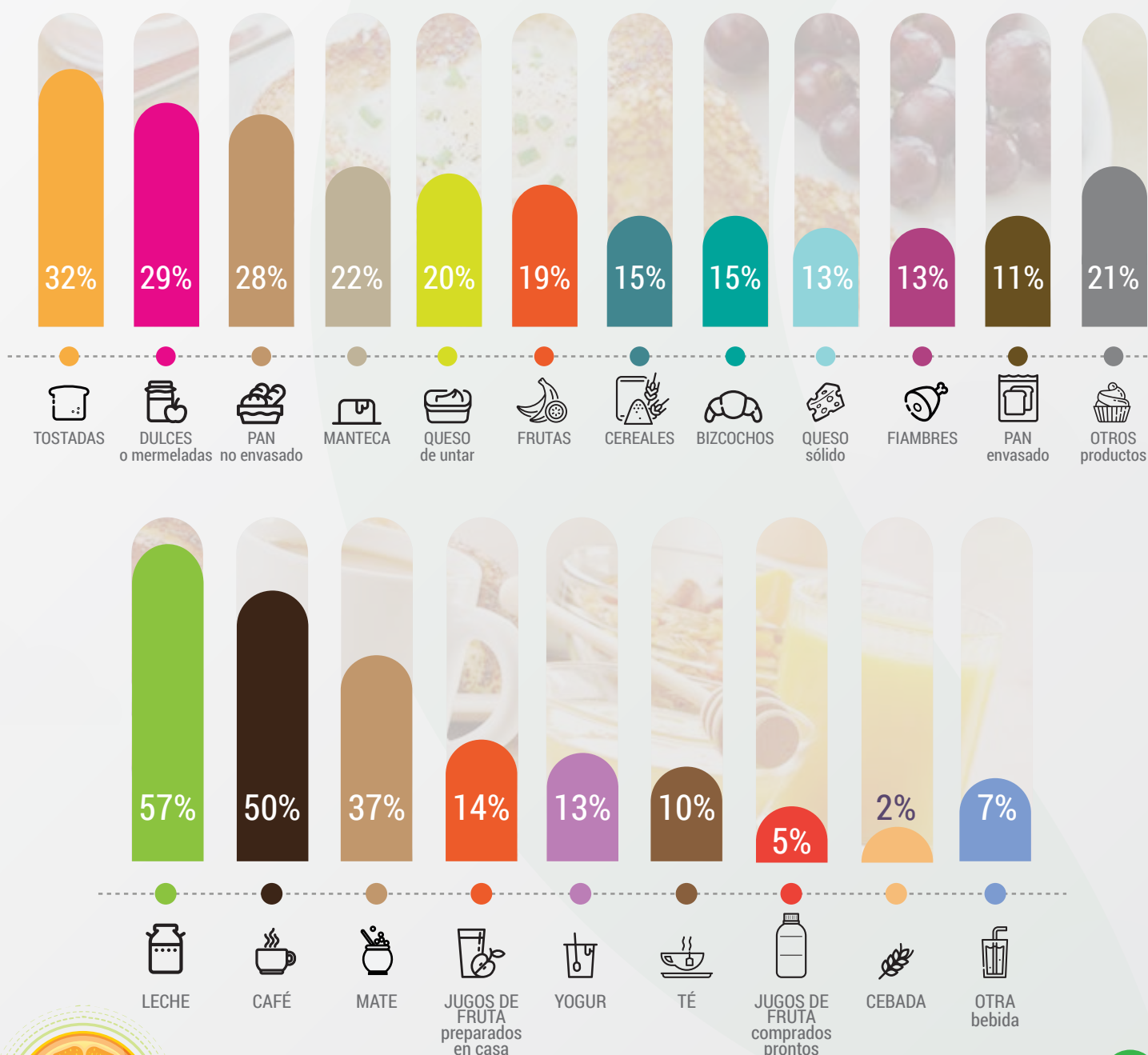
En relación a los tipos de alimentos o bebidas, se observa poca diversidad de productos consumidos en el desayuno: más de la tercera parte de los consultados sólo consumieron un tipo de alimento o bebida.



# HÁBITOS ASOCIADOS AL DESAYUNO

## ¿QUÉ SE DESAYUNA?

Tipos de alimentos y bebidas consumidos.



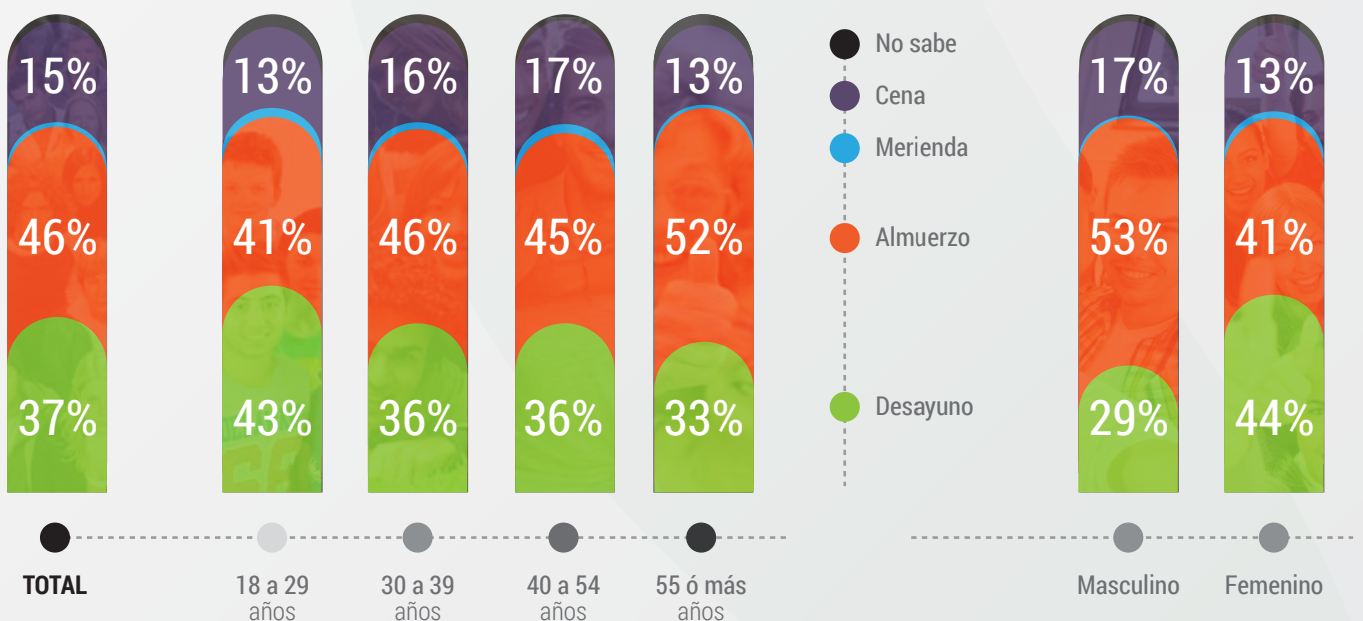
# ¿QUÉ TANTO NOS IMPORTA EL DESAYUNO?

EL DESAYUNO ES CONSIDERADO LA SEGUNDA COMIDA MÁS IMPORTANTE PARA LOS URUGUAYOS, POR DETRÁS DEL ALMUERZO (37% A 46%).

Ese porcentaje aumenta entre **los jóvenes de 18 a 29 años (43% y las mujeres (44%))**. El desayuno se percibe como **una comida muy importante, necesaria y una de las principales fuentes de energía**, para la mayoría de los encuestados.

En tanto, la **cena** es señalada como la comida más importante por el **15%** y la **merienda** por el **1.2%**. Los datos varían si se hacen diversos cortes en la población. Por ejemplo, **para el 44% de las mujeres el desayuno es la comida más importante** y el almuerzo para el 41%, pero para el 53% de los hombres el almuerzo es la comida más importante y para el 29% el desayuno. Para el 43% de los montevideanos el almuerzo es la comida más importante del día y para el 37% el desayuno, en tanto que para el 48% de los habitantes del interior es el almuerzo y para el 38% el desayuno.

**El desayuno se considera mucho más importante que la cena, pero muestra la misma frecuencia de realización.** En ese marco, se observa que los jóvenes (que es uno de los segmentos que considera más importante el desayuno) son el grupo que desayuna con menor frecuencia.



# LA ENCUESTA EN 10 PUNTOS

## FRECUENCIA

- 🔍 El 88% de los encuestados declara haber desayunado al menos una vez en la última semana y aproximadamente 1 de cada 4 desayuna menos de 4 veces por semana.
- 🔍 En términos de frecuencia, el desayuno se ubica en 2° lugar junto a la Cena y después del almuerzo, que es la comida del día realizada con mayor frecuencia.
- 🔍 En ese marco se observa que los jóvenes (que eran uno de los segmentos que consideraba más importante el desayuno) son el grupo que desayuna con menor frecuencia.

## HABITOS

- 🔍 Casi la mitad de los uruguayos desayuna solo.
- 🔍 El tiempo promedio que implica el desayuno (incluyendo su preparación) es de 24 minutos. Sin embargo, existe una porción importante de la población que supera el 40% que le dedica 15 minutos o menos a esta comida.
- 🔍 En ese contexto las personas con Nivel Educativo Terciario son las que le dedican menor tiempo al Desayuno.
- 🔍 Además, en relación a los tipos de alimentos de alimentos o bebidas se observa poca diversidad de productos consumidos en el desayuno: más de la tercera parte de los consultados sólo consumían 1 tipo de alimento o bebida.

## VALORACION

- 🔍 El desayuno es considerada la 2° comida más importante para los uruguayos, por detrás del Almuerzo (37% vs 46%).
- 🔍 El 37% de los consultados la considera SU comida más importante del día. Ese porcentaje aumenta entre los JÓVENES de 18 a 29 años (43%) y las MUJERES (44%).
- 🔍 Se percibe como una comida muy IMPORTANTE, NECESARIA y una de las principales fuentes de ENERGÍA.



