

¿Cómo desayunamos?



82%

De los navarros no desayuna según las recomendaciones de los expertos

58%

De los jóvenes no desayuna según lo recomendado

18-24 años



Solo

2
de cada
10

De los navarros desayuna de forma equilibrada:



Cereal Lácteo Fruta

58%

De los jóvenes se salta el desayuno por lo menos 1 día por semana



93%

De los navarros desayuna en casa



58%

De los navarros desayuna solo



¿Cómo deberíamos desayunar?

La recomendación de los expertos



+



+



+



Adultos ¿Qué consumen?



45%

Infusiones y café



38%

Lácteos bajos en grasas



32%

Pan integral



22%

Aceite de oliva



¿Cómo lo hacen?

22%

Sólo desayuna café o vaso de leche



77%

No introduce fruta en el desayuno



79%

No incluye zumos de fruta naturales



92%

No incluye hortalizas



Niños ¿Qué consumen?



49%

Cereales



27%

Lácteos enteros



20%

Zumos naturales



22%

Pan blanco



¿Cómo lo hacen?

12%

No desayuna



8
de cada
10

No toma fruta fresca para desayunar



31%

Desayuna bollería industrial

