

Reporte Actividad  
“Desayunando ando”  
Julio 2022

# Los desayunos son...



La base del día a día, la fuente de la energía para salir adelante y cumplir las obligaciones, un espacio de conexión familiar donde se provee nutrición y cuidado a los seres queridos a través de la comida.



\*Fotografías de la Comunidad

*“El desayuno es el plato principal para repotenciar nuestro organismo , un buen desayuno nos motiva a iniciar un día excelente.”*

*“El desayuno es momento familiar muy importante, me hace sentir alegre, privilegiado, consentido, satisfecho, pienso que puede hacer de tu día un momento maravilloso, es ideal darse gusto, comer saludable y disfrutarlo”*

Desayunar me hace sentir...

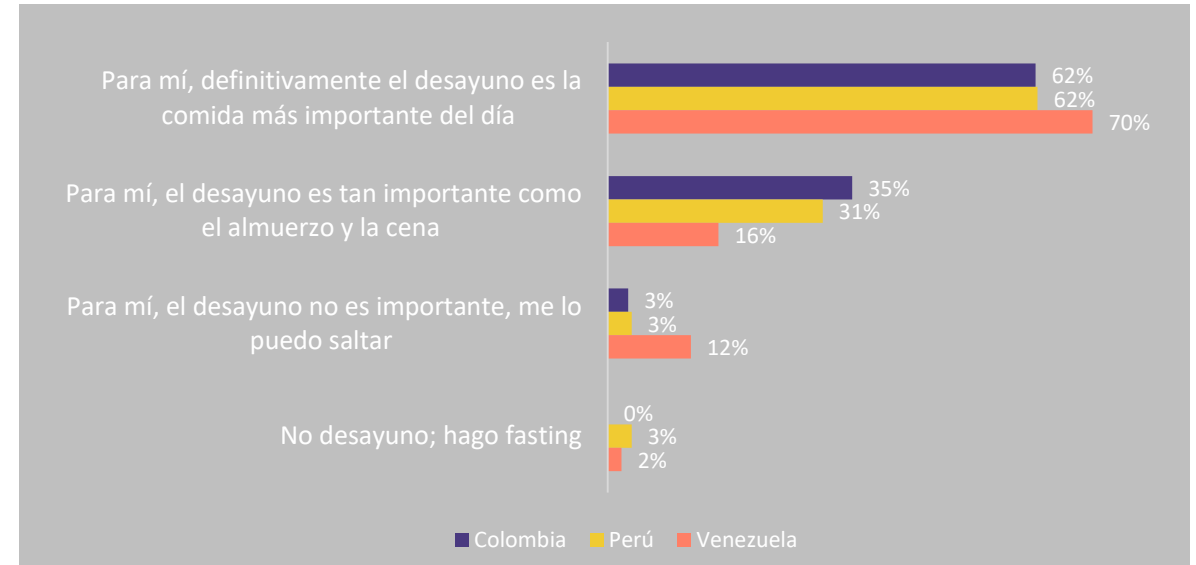
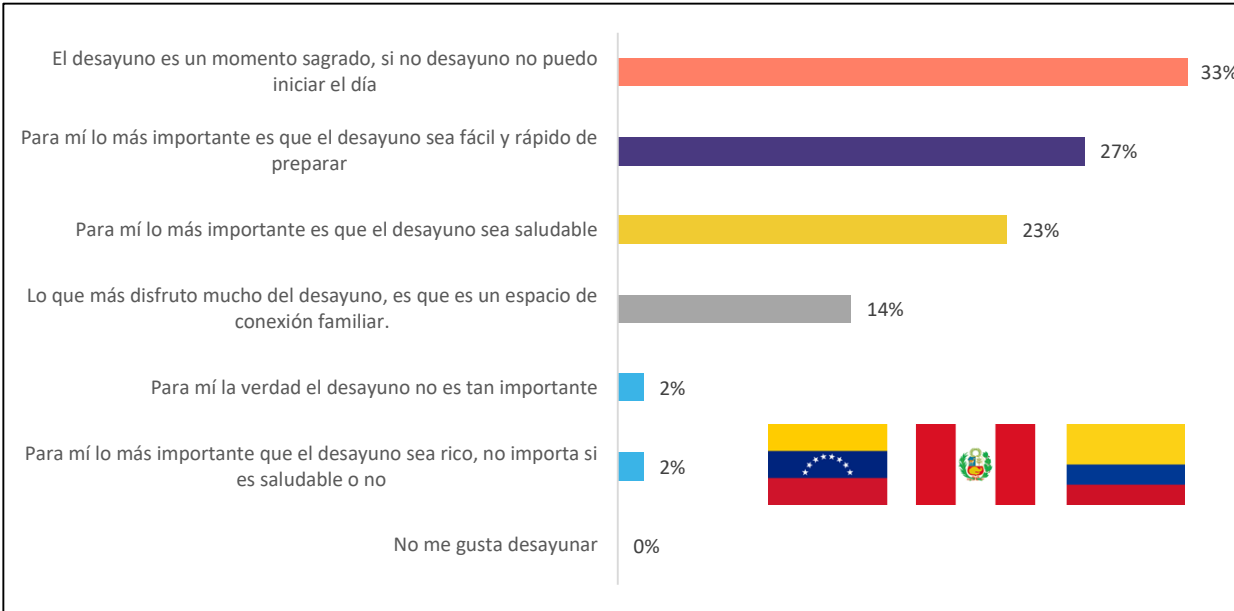


Atributos y Palabras Clave para comunicación:

Compartir	Salud	Hijos
Conexión	Nutrición	Familia
Cuidado	Energía	Bienestar

# La importancia del desayuno

Selecciona la frase con la que más te identificas:



*“Sí, es la comida más importante del día, después de eso inicias tu rutina diaria. Es importante para mis hijos, después de eso se van a estudiar y es importante que estén alimentados para que resistan su día de labores. Y también es un momento de espacio familiar”*



*“Indiferentemente a la hora que me toque salir de casa siempre como algo antes de salir, por alguna razón no da tiempo de preparar algo debo comer aunque sea fruta pan, el desayuno es la comida mas importante da la energía que necesitas para enfrentar el día.”*



*“El desayuno es para mi concepto lo mas importante, porque es con lo que recargo mi cuerpo para iniciar un día de trabajo, en muchas ocupaciones, si me toca madrugar, tipo 5 o 6 de la mañana, igual tomo algo para el desayuno, no lo puedo dejar pasar.”*

La frase “el desayuno es la comida más importante del día” sigue siendo relevante: adicional a la energía que provee para enfrentar un nuevo día, hace parte de una rutina familiar sin la cuál el día no puede empezar bien.

# Desayunando los fines de semana o entre semana

Actualmente, para Colombia y Perú se muestra una mayor tendencia en gastar más tiempo en las preparaciones de los fines de semana, mientras que en Venezuela no hay un comportamiento destacado.

Comparado con Colombia y Perú, Venezuela tiene mayor tendencia a comprar el desayuno en los fines de semana.



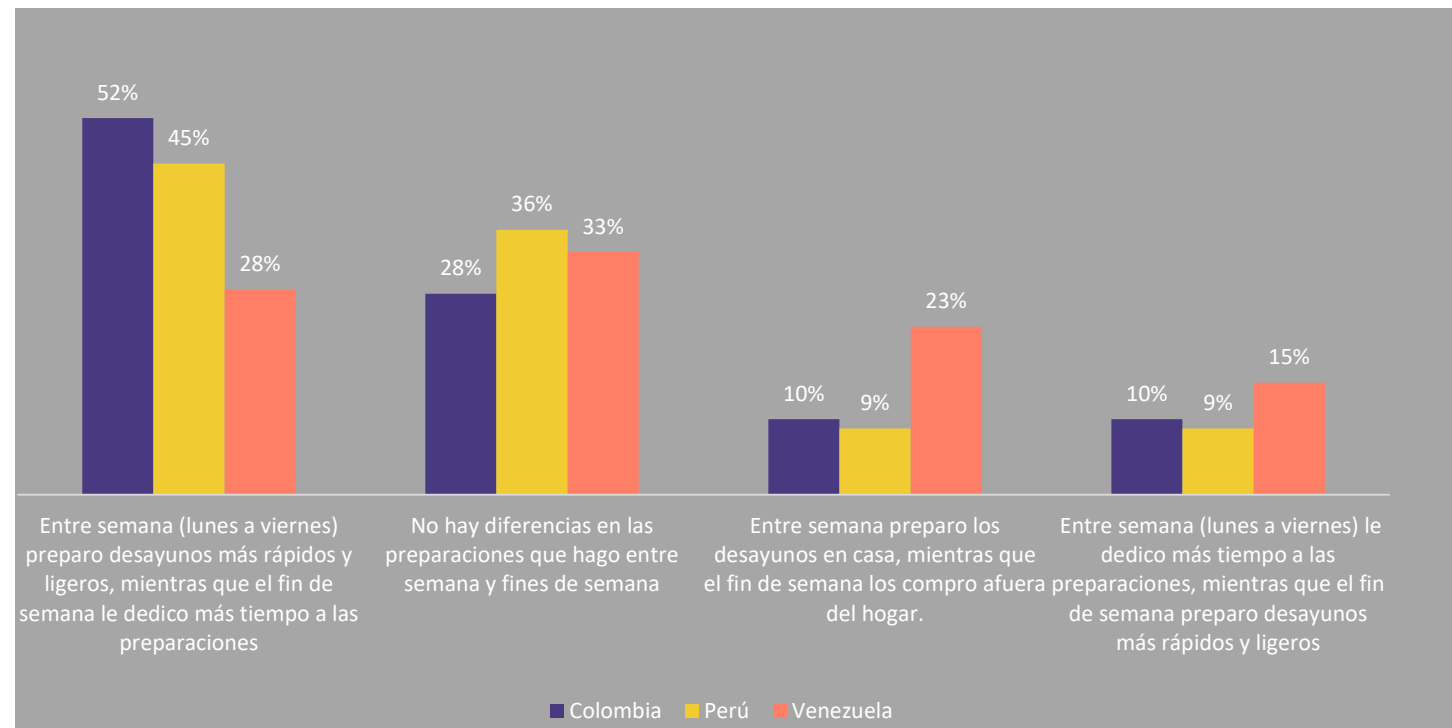
*“Solo cambian que los fines de semana me tomo más tiempo para preparar el desayuno porque compro fruta para hacer jugo, también hago tortilla de huevo con espinaca o compro queso. Cómo hay más tiempo, se puede variar más el desayuno. Y tenemos más tiempo en familia para compartirlo 😊”*



*“Sí por supuesto de lunes a viernes todo lo que trabajamos Tratamos de hacer una comida más rápida para mí la arepa y el bollo es lo más rápido ya un fin de semana puedo preparar cachapas que me fascina o también me ha encantado adoptar la costumbre de acá de hacer caldos de carne o una changua.”*



*“Día de semana es más ligero, el tiempo es más corto y hay q salir a trabajar o a estudiar, en fines de semana es más calmado en especial los domingos o festivos”*



# Mi desayuno ideal



Nutritivo (qué alimento y llene)

Proteínas, Carbohidratos/Harinas, Vitaminas

Indulgente

Harinas/carbohidratos, proteínas, grasas

Saludable

Frutas, jugos, cereales, frutos secos.

Tradicición

Sabores caseros, de familia, preparaciones tradicionales que hacen parte del ritual del desayuno (arepas, tamales)



\*Fotografías de la Comunidad

Aunque no exista un consenso de los ingredientes que el desayuno ideal debe llevar, si existen principios básicos como el balance entre la nutrición, que de energía, que sea saludable para el cuerpo y que sepa rico.

## Los desayunos que hago (los infaltables)

Tipos de Alimento	Perú	Colombia	Venezuela
Harinas	Pan tostado Tortillas de espinaca Panquecas	Arepas rellenas	Arepas (rellenas, con queso) Pan o tostadas Pancakes
Lácteos	Leche Yogurt Café con leche Chocolate con Leche	Queso	Leche Yogurt Café con leche Chocolate con Leche
Cereales	Avena Cereal de niños	Cereal de niños	Avena
Proteínas	Jamonada Huevos	Huevos (Frito, revuelto, duro, ranchero) Salchicha Caldo de carne, papa Tamales	Huevo Jamón Mortadela Salchicha

*“yo digo que un desayuno se puede basar en proteínas y carbohidratos, también es muy importante el huevo con quesito porque contiene mucho alimento y de pasarme unas fruticas , manzana, banano, sandía , con juguito de naranja ”*

*“En mi preparación incluyo queso mantequilla carnes o cualquier tipo de relleno que tenga en ese momento yo hago arepas en el desayuno y en la cena ya estamos acostumbrados a eso Si o si deben de estar es la harina pan la mantequilla Mavesa”*



# Marcas utilizadas en la elaboración del desayuno



\*Fotografías de la Comunidad

*“Me gusta la HARINA PAN para las arepas, mantequilla LA FINA, harina de trigo HAZ DE ORO, CHOCOLISTO, AVENA QUAQUER.”*

## Marcas relevantes para los Colombianos

### Harinas/Mezclas listas

- Haz de Oros (harina de trigo y mezcla lista)
- Corona (Mezcla lista)
- Aunt Jemima (Mezcla lista)
- Harina P.A.N
- Avena Quaker
- Betty Crocker (Mezcla lista)

### Mantequillas

- La Fina
- Chiffon
- Alpina
- Rama
- Don Olio

### Leches

- Alquería
- Latti
- Parmalat
- Alpina

### Modificadores

- Chocolisto
- Milo
- Tarrito rojo

# Marcas utilizadas en la elaboración del desayuno



\*Fotografías de la Comunidad

“Pan de sandwich marca Bimbo, para arepa marca Pan, para panquecas Robinhood, y mantequilla marca Mavesa”

## Marcas relevantes para los Venezolanos

### Harinas/Mezclas listas

P.A.N

Doña Emilia

Robin Hood

Doña María

### Margarina

Nelly

Mavesa

La Misericordia

Juana

Fina

### Leche

Do Bon

San Simón

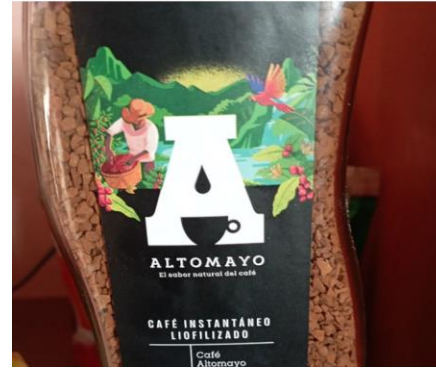
La Campesina

### Modificadores

Toddy

Nesquik

# Marcas utilizadas en la elaboración del desayuno



**\*Fotografías de la comunidad**

*“La leche Ideal niños siempre la toma mi niño con Quaker. Nosotros tomamos infusión Herbi o cocoa Winters. Algunos días tomamos yogurt Gloria. Y acompañamos el pan con mantequilla Dorina, mermelada bells, huevo o queso.”*

## Marcas relevantes para los Peruanos

Harinas/Mezclas listas	Avena
Harina P.A.N	Santa Catalina
Blanca Flor	Tres Ositos
Sello de oro	Quaker
	La nuestra
	Leche
	Gloria
	Nestlé
	La Campiña
	Modificadores
	Milo
	Nesquik
	Winter's
	Chocolisto
Mantequilla	
Sello de oro	
La Danesa	
Dorina	
Manty	



# Conocimiento y usos de Mezclas listas en el desayuno



\*Fotografías de la Comunidad

### Amplio conocimiento y uso

Actualmente, existe un amplio conocimiento y apertura a utilizar estas mezclas. Principalmente se utilizan para preparar pancakes o panquecas y cachapas.

### Prácticas y rápidas

La sencillez y facilidad que ofrecen a la hora de realizar las preparaciones son los principales drivers de compra y uso.

### No deben ser saludables

Los conservantes y “los procesos” que tienen las mezclas listas son las principales barreras asociadas. Sin embargo, la practicidad que ofrece sopesa esta percepción.

### ¿Qué tipo de mezclas listas me gustaría ver?

- Buñuelos, pan de bonos, Pan de yuca, deditos de queso
- Mandocas, Tequeños
- Pan casero

Imaginemos que una Empresa dedicada a la producción y distribución de alimentos quiere lanzar un nuevo producto estrella para preparar desayunos en casa. Me gustaría que en esta fábrica de ideas nos den las mejores ideas de productos que actualmente NO EXISTAN pero les gustaría tener disponible cuando van a preparar sus desayunos.

*"Pancakes congelados de avena endulzados con stevia, que solo sea calentarlos y listo o mezcla lista a base de almendras o avena"*

*"...Mezclas a base de harinas de yuca, plátanos. Para la preparación de panquecas, postres entre otros"*

*"Sería genial ver mezclas con harinas diferentes, chía, quinoa, o con ingredientes nutritivos"*

- ✓ Búsqueda de opciones más diversas en mezclas listas (sabores) y nutritivas. A
- ✓ alternativas con ingredientes adicionales (frutos secos o cereales)

Mezclas listas para tortillas

*"Tortillas a base de huevo, que uno solo deba agregar dentro lo que desee, me gustaría una harina que sea verdaderamente integral, y fácil de preparar"*

Pancakes/Panquecas: producto congelado o mezclas para preparar con nuevos ingredientes

*"Una mezcla orgánica para panqueques que contenga variedad de frutos secos con sabor a banana, kiwis de calidad, accesible y apetecible a todo tipo consumidor tanto adultos como niños, sirven para desayunar o merendar"*

Batidos Congelados

*"Para complementar mis desayunos me gustaría tener batidos saludables que vengan congelados listos para el consumo"*

Opciones Saludables

Incluir Fuentes de vitamina

*"Podrían agregar a las mezclas listas que ya existen, frutos secos, arándanos, cerezas, alimentos saludables"*



\*Fotografías de la Comunidad

