

Resumen

MEDIDO

Los datos más relevantes para entender la audiencia
Edad núcleo

25-59 · 1.81 M

48% de la población

Escolaridad

11.5 años

San Pedro 13.2 · país 9.7

Lugar

ZMM · 7 municipios

Interés

proteína +71%

5 años · bulletproof -97%

INEGI Censo 2020 ITER (7 municipios) · Google Trends 5 a · Passport

Cómo se describen

DERIVADO

Palabras y frases más usadas por el segmento (textos reales)

sin azúcar

el filtro de todo

proteína

gramos, no marca

cargado

café solo antes del gym

ansiedad

lo que rechazan del pre-entreno

recuperación

el después

temprano

5-7 h

YouTube (65 comentarios «Pre Entreno vs Café»), fichas de Naturecan y Habits, Residente.mx

Afinidad

MEDIDO

Marcas y cuentas con las que la audiencia tiene más afinidad (vs baseline)

Habits

rising

Proteína vegana regia; rising «habits proteina»; en HEB \$593; la del cold foam de Kali; pauta en Meta

Birdman · Falcon

rising

«creatina birdman costco»; Falcon \$479 en Chedraui; la proteína del latte de Tim Hortons

Panhelia

escena

Torre Amazonas, San Pedro; cafetería especializada en café y proteína

Optimum · Gold Standard

anaquel

\$930 en Chedraui; shakes en La Cafiteria (11:11 Fitness)

Kali Coffee Roasters

escena

Protein Cold Foam 15 g x Habits; San Pedro y Monterrey

Tim Hortons

escena

Latte 24 g Falcon en 591 ml, sin azúcar añadida

Costco

rising

«creatina birdman costco»: el club de precio es el anaquel de la proteína

Google Trends rising · Chedraui/HEB 15-sep-2026 · Meta Ad Library MX · Residente.mx 23-ene-2026

Distribución de segmentos

DERIVADO

Los segmentos de la audiencia y su peso; se nombran por lo que piden, no por etiqueta automática



Los del cold foam

25-35 · San Pedro y Valle Oriente

Cold brew con espuma de proteína vegana, sin azúcar, foto para IG. Van a Kali y Panhelia; conocen Habits.

crece

rising «habits proteina»



Los del scoop

25-40 · gym cinco días, casa

Café solo y cargado antes de entrenar; whey o creatina después. Compran en Costco, Chedraui y tiendas de suplementos.

crece

proteína +71% · creatina +25%



Los del drive-thru

25-45 · Apodaca, Escobedo, oficinas

Latte de 591 ml con 24 g de proteína Falcon en Tim Hortons: función sin cambiar de hábito ni de lugar.

sin serie

canal más ancho



Los del keto

30-45 · casa

Café con mantequilla y MCT a la Dave Asprey; buscaban receta y dónde comprar Bulletproof. Hoy casi no quedan.

baja

bulletproof coffee -97%

Hipótesis con tres evidencias cada una (búsqueda, anaquel, quién pauta o escena); sin grafo de seguidores

Audiencia completa

Persona del segmento

MEDIDO

Resumen

25-59 · 1.81 M en siete municipios

48% de 3.77 M · escolaridad 11.5 · internet 78%

- Mujeres 50.3% · hombres 49.7% (censo; el sexo del comprador no está medido)
- San Pedro: 13.2 años de escolaridad, 87% internet
- 64% de hogares con auto · 93% con celular
- 78% usa mensajería cada semana (México)

INEGI Censo 2020 ITER · Passport Lifestyles 2025 (nacional)

Personalidad

JUICIO

Intereses, necesidades y valores más relevantes

Valores	Intereses	Necesidades
Logro	Proteína	Energía sin castigo
Autodirección	Creatina	Cerrar la cuota
Seguridad	Gimnasio	Rapidez
Hedonismo controlado	Café con proteína	Claridad

Textos reales (YouTube, fichas, prensa) anclados a Passport Lifestyles 2025; sin medición psicométrica

Quién les influye

MEDIDO

Cuentas, medios y marcas con mayor afinidad

Habits Proteins

pauta en Meta + rising en Trends

Pro Suplementos Mx

«2 proteínas + creatina \$2,150»

Nutriólogos (ferny.gonzalez, Sofía Montañol)
pautan Consulta

Kali x Habits · Panhelia

cold foam proteico

Tim Hortons x Falcon

latte 24 g

Meta Ad Library MX 15-sep-2026 · Trends rising · Residente.mx

Personalidad · Big Five

JUICIO

Rasgos 0-100 · escala de lectura, no medición

Responsabilidad		80
Apertura		58
Extraversión		55
Amabilidad		60
Neuroticismo		45

Textos reales (YouTube, fichas, prensa) anclados a Passport Lifestyles 2025; sin medición psicométrica

Confían en estas marcas

MEDIDO

Marcas presentes en su anaquel, barra o pauta

Birdman Falcon

\$479 · 480 g · vegetal regia

Habits

\$593 · 488 g · 23.5 g/porción

Optimum Gold Standard

\$930 · 1.5 lb · whey

Garat con colágeno

\$169 · único café funcional en Chedraui

Nescafé

\$69 · el soluble de siempre

Bulletproof

sólo Amazon MX ≈ \$1,218

Chedraui (VTEX), HEB 15-sep-2026

Hábitos online

DERIVADO

Dispositivo, día y hora más activos

Dispositivo

Móvil · 93% hogares con celular

Momento

Antes de las 7 y después del gym

Calendario

Enero y vuelta de vacaciones

Censo 2020 · Passport 2025 · Ad Library · verbatims

Audiencia completa baseline: ZMM 18 municipios (ciudad) · México (sexo, edad, hogar)

Sexo

MEDIDO

Distribución y variación contra el baseline

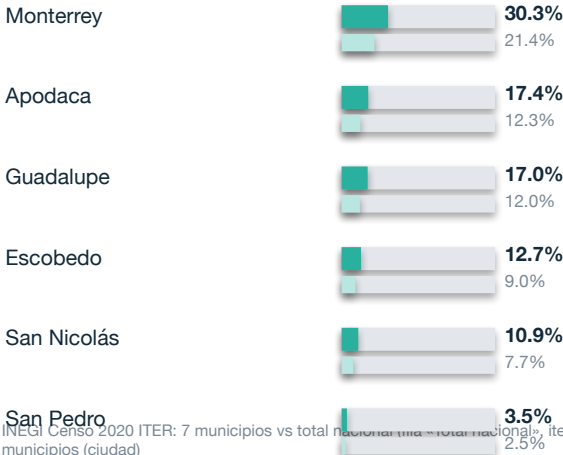


INEGI Censo 2020 ITER: 7 municipios vs total nacional (fila «Total nacional», iter_00) y vs ZMM 18 municipios (ciudad)

Ciudad o municipio

MEDIDO

Distribución y variación contra el baseline



INEGI Censo 2020 ITER: 7 municipios vs total nacional (fila «Total nacional», iter_00) y vs ZMM 18 municipios (ciudad)

Bio · cómo se describen

DERIVADO

Palabras más usadas (textos reales)

sin azúcar	el filtro de todo
proteína	gramos, no marca
cargado	café solo antes del gym
ansiedad	lo que rechazan del pre-entreno
recuperación	el después

YouTube (65 comentarios «Pre Entreno vs Café»), fichas de Naturecan y Habits, Residente.mx

Edad

MEDIDO

Distribución y variación contra el baseline

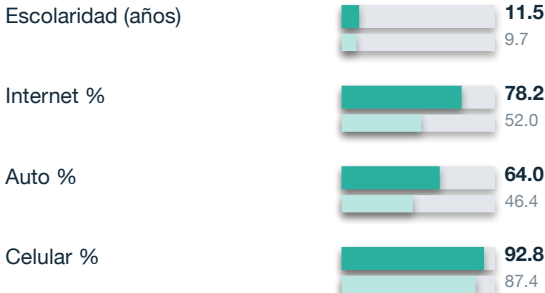


INEGI Censo 2020 ITER: 7 municipios vs total nacional (fila «Total nacional», iter_00) y vs ZMM 18 municipios (ciudad)

Escolaridad y hogar

MEDIDO

Distribución y variación contra el baseline



INEGI Censo 2020 ITER: 7 municipios vs total nacional (fila «Total nacional», iter_00) y vs ZMM 18 municipios (ciudad)

Tamaño

DERIVADO

Cuántos son y cómo se calculó

Café funcional en la ZMM (anaquel)

USD 4.6–5.5 M

Proteína de suero en la ZMM

USD 7–9 M · deportiva 3.8–4.5

Centros de acondicionamiento físico en NL (DENUE)

1,574 (833 en 4 municipios)

Cafeterías en Nuevo León

3,731

Passport SOM café funcional MX USD 110 M × 4.2% (ZMM/México) × 1–1.19; proteína de suero Mordor USD 173 M

Audiencia completa baseline: ZMM 18 municipios (ciudad) · México (sexo, edad, hogar)

Afinidades

Marcas, cuentas y lugares con los que el segmento tiene más afinidad que el baseline

MEDIDO

Habits

rising · HEB \$593

Proteína vegana regia; en la taza de Kali; pauta en Meta

Birdman Falcon

rising · \$479

La proteína del latte de Tim Hortons; «creatina birdman costco»

Tim Hortons

escena

24 g Falcon en 591 ml

Pro Suplementos Mx

pauta

«2 proteínas + creatina \$2,150»

Kali Coffee Roasters

escena

Protein Cold Foam 15 g

Optimum

\$930

El whey estándar del gym

Naturecan

en línea

Café proteico 21 g + 80 mg cafeína, \$593

Panhelia

escena

Especializada en café + proteína, San Pedro

Costco

rising

El club de precio de la proteína

Bulletproof

-97%

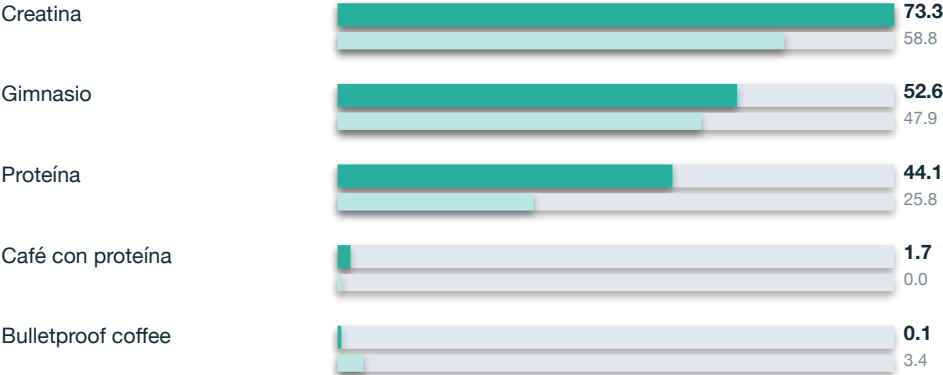
Sólo Amazon; 0 anuncios en MX

Trends rising · anaquel · Ad Library · escena

Intereses

Índice Google Trends: último año (barra) contra hace cinco años (barra clara); relativo, no porcentaje

DERIVADO



Google Trends MX 5 años (índice relativo; dos consultas, escalas no comparables entre bloques)

Qué escriben

Consultas más buscadas y en ascenso; verbatims

DERIVADO

MÁS BUSCADAS

- qué es proteína
- proteína whey
- proteína para qué sirve
- bulletproof coffee receta
- keto coffee
- mct oil

EN ASCENSO

- habits proteína
- creatina birdman
- creatina birdman costco
- cuánta proteína debo consumir
- bulletproof coffee dónde comprar

«una taza de café bien cargado sin azúcar... me da mucha energía» (26 likes) · «el pre entreno tiene demasiada cafeína... ansiedad» · «¿si tomo café bien cargado y tomo creatina es malo?»

Google Trends relacionadas · YouTube (yt-dlp) · fichas

Personalidad

JUICIO

Big Five del segmento; JUICIO derivado de textos reales, anclado a Passport Lifestyles 2025 (nacional)

Responsabilidad



80

rutina, «llevo 15 días entrenando», mide gramos

Apertura



58

prueban marcas y sabores; desconfían del pre-entreno

Extraversión



55

el gym es social, el café es individual

Amabilidad



60

preguntan y comparten en comentarios

Neuroticismo



45

«ansiedad», «insomnio»: cuidan la cafeína

Disciplinados, prácticos y sin azúcar. El café es herramienta, no ritual: energía antes de entrenar y proteína después. Deciden en gramos, cafeína y hora; desconfían del pre-entreno y de las promesas.

Textos reales (YouTube, fichas, prensa) anclados a Passport Lifestyles 2025; sin medición psicométrica

Cómo hablan

DERIVADO

Frases reales del segmento

«una taza de café bien cargado sin azúcar... me da mucha energía» · «el pre-entreno tiene demasiada cafeína» · «¿si tomo café y creatina es malo?» · «para quienes se levantan temprano y entrenan por la mañana» · «alcanzar la ingesta diaria de proteína»

Google Trends relacionadas · YouTube (yt-dlp) · fichas

Palabras que no dirían

JUICIO

Lo que suena a otro segmento o a agencia

gourmet · ritual · «a prueba de balas» · keto · detox · milagro · quema grasa · «energía natural» sin gramos · premium · indulgente

Textos reales (YouTube, fichas, prensa) anclados a Passport Lifestyles 2025; sin medición psicométrica

Valores

JUICIO

Schwartz; lo que guía sus decisiones

Logro

el cuerpo como resultado medible

Autodirección

«a mi manera»; sin azúcar, sin pre-entreno

Seguridad

ingredientes, gramos, «¿es malo?»

Hedonismo controlado

sabor moka o cinnamon roll, cero azúcar

Conformidad al grupo fit

lo que toma el gym

Valores · Tradición del esfuerzo y pertenencia al grupo del gym guían la compra; la marca entra si el grupo la valida.

Textos reales (YouTube, fichas, prensa) anclados a Passport Lifestyles 2025; sin medición psicométrica

Necesidades

JUICIO

Lo que el producto tiene que resolver

Energía sin castigo

cafeína sí, ansiedad no

Cerrar la cuota

«alcanzar la ingesta diaria de proteína»

Rapidez

antes de las 7, en el auto, en el gym

Claridad

cuántos gramos, cuánta cafeína, con qué

Pertenencia

la marca que toma el gym

Necesidades · Sus decisiones las guía la eficiencia: el producto que resuelve dos cosas en una taza.

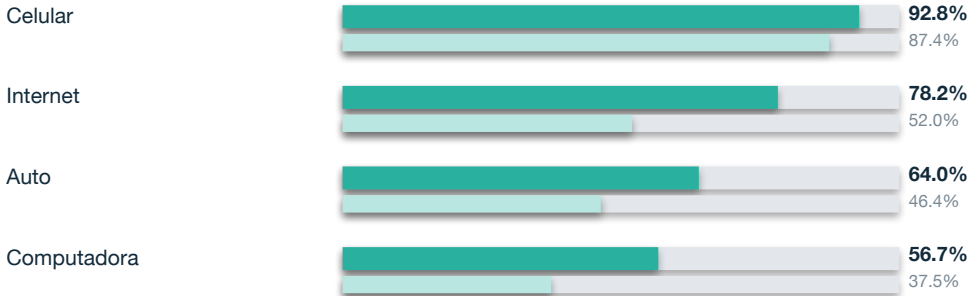
Textos reales (YouTube, fichas, prensa) anclados a Passport Lifestyles 2025; sin medición psicométrica

Audiencia completa baseline: ZMM 18 municipios (ciudad) · México (sexo, edad, hogar)

Dispositivo y conexión

MEDIDO

Hogares con celular, internet, computadora, TV de paga



INEGI Censo 2020 ITER, 7 municipios ponderados por viviendas vs total nacional

Dónde se descubre

DERIVADO

Canales por los que llega el segmento al producto

Instagram de cafeterías y nutriólogos

Kali, Panhelia, Habits; el cold foam se descubre en foto

YouTube y TikTok fitness

«pre-entreno vs café», «errores con la proteína»

La barra del gym y el drive-thru

La Cafiteria en 11:11 Fitness; Tim Hortons en ruta

Costco y Chedraui

«creatina birdman costco» sube

Censo 2020 · Passport 2025 · Ad Library · verbatims

Días

JUICIO

Cuándo consume o busca en la semana

Lunes a viernes

con el gym

Fin de semana

brunch, no función

Verbatims, fichas (Naturecan: «entrenan por la mañana») y escena; sin actividad en X

Horas y calendario

JUICIO

Momentos del día y del año

5-7 h · antes de entrenar

café solo, cargado, sin azúcar

8-10 h · después del gym

cold foam o latte con 15-24 g

Enero

propósitos; «gimnasio» sube

Vuelta de vacaciones

segunda ola

Verbatims, fichas (Naturecan: «entrenan por la mañana») y escena; sin actividad en X

Los del cold foam

25-35 · San Pedro y Valle Oriente

Cold brew con espuma de proteína vegana, sin azúcar, foto para IG. Van a Kali y Panhelia; conocen Habits.

crece · rising «habits proteina»

Persona del segmento

DERIVADO

Resumen

25-35 · San Pedro, Valle Oriente

escolaridad 13.2 · internet 87% (San Pedro)

- Piden cold foam proteico en Kali y Panhelia
- Proteína vegana (Habits) antes que whey
- Leche de almendra, cero azúcar
- Comparten la bebida en Instagram

Hipótesis con 3 evidencias: Trends rising, escena Residente.mx, Ad Library

Personalidad

Intereses, necesidades y valores más relevantes

JUICIO

Valores	Intereses	Necesidades
Hedonismo controlado	Cold foam	Rapidez
Autodirección	Proteína vegana	Pertenencia
Estimulación	Matcha	Claridad
	Café de especialidad	

Fichas de Habits/Kali, Residente.mx, verbatims

Quién les influye

Cuentas, medios y marcas con mayor afinidad

MEDIDO

Habits Proteins
pauta · rising

Kali Coffee Roasters
Protein Cold Foam

Panhelia
especializada

Nutriólogos en IG
ferny.gonzalez

Residente.mx
la ruta del proffee

Ad Library · Residente.mx · Trends rising

Personalidad · Big Five

JUICIO

Rasgos 0-100 · escala de lectura, no medición

Apertura		72
Responsabilidad		70
Extraversión		64
Amabilidad		60
Neuroticismo		40

Fichas de Habits/Kali, Residente.mx, verbatims

Confían en estas marcas

Marcas presentes en su anaquel, barra o pauta

MEDIDO

Habits	Kali
\$593 · vegana · 23.5 g	cold brew + 15 g
Panhelia	Leche de almendra
cold foam en 5 sabores	Birdman 1 L \$48 (Chedraui)
Matcha	Nature Valley proteína café
Protein Matcha Latte	\$83 · barra

HEB, Residente.mx

Hábitos online

Dispositivo, día y hora más activos

DERIVADO

Dispositivo

Móvil · Instagram

Momento

8-10 h después del gym

Plaza

San Pedro, Valle Oriente

Censo San Pedro · escena

Los del cold foam

baseline: Audiencia completa

Sexo

Lectura, sin medición

JUICIO

- Mayoría mujeres · lectura: cold foam, matcha, IG
- Hombres · minoría

Lectura de la escena (Residente.mx, Kali, Panhelia); censo de San Pedro como referencia de la plaza

Ciudad o municipio

Lectura, sin medición

JUICIO

- San Pedro · Panhelia, Kali Torre San Pedro
- Valle Oriente y Cumbres · Monterrey
- San Nicolás · minoría

Lectura de la escena (Residente.mx, Kali, Panhelia); censo de San Pedro como referencia de la plaza

Bio · cómo se describen

Palabras más usadas (textos reales)

DERIVADO

- sin azúcar** el filtro de todo
- proteína** gramos, no marca
- cargado** café solo antes del gym
- ansiedad** lo que rechazan del pre-entreno
- recuperación** el después

YouTube (65 comentarios «Pre Entreno vs Café»), fichas de Naturecan y Habits, Residente.mx

Edad

Lectura, sin medición

JUICIO

- 25-35 · núcleo
- 18-24 · entrada
- 35-44 · minoría

Lectura de la escena (Residente.mx, Kali, Panhelia); censo de San Pedro como referencia de la plaza

Escolaridad y hogar

Lectura, sin medición

JUICIO

- Escolaridad San Pedro · 13.2 vs 11.5 años (MEDIDO)
- Internet San Pedro · 86.9% vs 78.2% (MEDIDO)
- Auto San Pedro · 79.0% vs 64.0% (MEDIDO)
- Celular San Pedro · 92.0% vs 92.8% (MEDIDO)

Lectura de la escena (Residente.mx, Kali, Panhelia); censo de San Pedro como referencia de la plaza

Tamaño

Cuántos son y cómo se calculó

JUICIO

San Pedro, población

132,169

Escolaridad San Pedro

13.16 años

Tamaño del segmento

sin medición

Cómo medirlo

tickets de Kali y Panhelia, una semana

Sin medición; San Pedro 132 mil hab. y las cafeterías de Valle Oriente

Los del cold foam

baseline: Audiencia completa

Afinidades

Marcas, cuentas y lugares con los que el segmento tiene más afinidad que el baseline

MEDIDO

Habits

rising

Vegana, regia, en la taza de Kali

Kali

escena

Dos cafés, envío nacional

Instagram

canal

donde se ve la bebida

Naturecan

en línea

café proteico en polvo

Panhelia

escena

Torre Amazonas

Nutriólogos

pauta

consulta y planes

Residente.mx

prensa

la ruta del proffee

Leche de almendra

anaquel

Birdman 1 L \$48

Matcha

menú

Protein Matcha Latte

Escena y Ad Library

Intereses

Índice Google Trends: último año (barra) contra hace cinco años (barra clara); relativo, no porcentaje

DERIVADO



Trends rising · escena

Qué escriben

Consultas más buscadas y en ascenso; verbatims

DERIVADO

MÁS BUSCADAS

proteína whey
qué es proteína
café con proteína

EN ASCENSO

habits proteina
cuánta proteína debo consumir

«bajos en grasa, preparados sin azúcar añadida» · «un energizante y suplemento nutricional» (Residente.mx)

Trends · Residente.mx

Personalidad

JUICIO

Big Five del segmento; JUICIO derivado de textos reales, anclado a Passport Lifestyles 2025 (nacional)



El segmento más joven y más urbano: quiere función con estética. La proteína es vegana y con sabor; el café es cold brew. Descubren en Instagram y validan en la barra.

Fichas de Habits/Kali, Residente.mx, verbatims

Cómo hablan

DERIVADO

Frases reales del segmento

«post-workout» · «sin azúcar» · «cold foam» · «leche de almendra» · «15 gramos»

Trends · Residente.mx

Palabras que no dirían

JUICIO

Lo que suena a otro segmento o a agencia

whey · scoop · «cargado» · masa · bulk · keto

Fichas de Habits/Kali, Residente.mx, verbatims

Valores

Schwartz; lo que guía sus decisiones

JUICIO

Hedonismo controlado

sabor sí, azúcar no

Autodirección

su versión de fit

Estimulación

lo nuevo del menú

Logro

el cuerpo, pero sin obsesión

Universalismo

vegano, natural, sin OGM

Valores · Estética y función a la vez; lo vegano y lo local (Habits) pesan.

Fichas de Habits/Kali, Residente.mx, verbatims

Necesidades

Lo que el producto tiene que resolver

JUICIO

Rapidez

café y proteína en una sola bebida

Pertenencia

la bebida que toma su círculo

Claridad

los gramos en el vaso

Ideal

«bien hecho», de especialidad

Ligereza

sin azúcar, sin culpa

Necesidades · Eficiencia con estilo: una bebida que cierra la cuota y se puede mostrar.

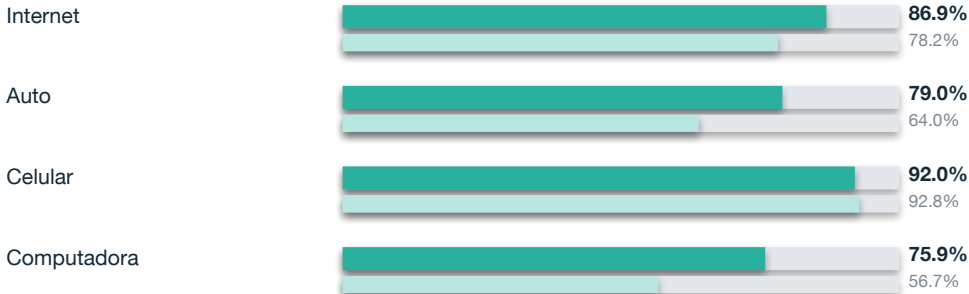
Fichas de Habits/Kali, Residente.mx, verbatims

Los del cold foam baseline: Audiencia completa

Dispositivo y conexión

MEDIDO

Hogares con celular, internet, computadora, TV de paga



INEGI Censo 2020 ITER, San Pedro Garza García vs 7 municipios

Dónde se descubre

DERIVADO

Canales por los que llega el segmento al producto

Instagram
la bebida se ve antes de probarse

La barra
Kali, Panhelía, Casa Curra

Residente.mx
rutas y novedades

Amigas del gym
recomendación

Censo San Pedro · escena

Días

JUICIO

Cuándo consume o busca en la semana

Lunes a viernes
post-gym

Sábado
brunch con foto

escena y fichas

Horas y calendario

JUICIO

Momentos del día y del año

8-10 h
después de entrenar

16-18 h
el segundo café

Enero
propósitos

escena y fichas

Los del scoop

25-40 · gym cinco días, casa

Café solo y cargado antes de entrenar; whey o creatina después. Compran en Costco, Chedraui y tiendas de suplementos.

crece · proteína +71% · creatina +25%

Persona del segmento

DERIVADO

Resumen

25-40 · va al gym cinco días

1,574 gimnasios en NL · 833 en cuatro municipios

- Café negro cargado y sin azúcar antes de entrenar
- Whey (Optimum, Forzagen) o creatina (Birdman) después
- Compra en Costco, Chedraui y suplementos
- Aprende la dosis en YouTube

Trends 5 a · Chedraui · Ad Library · YouTube

Personalidad

JUICIO

Intereses, necesidades y valores más relevantes

Valores	Intereses	Necesidades
Logro	Creatina	Energía sin castigo
Seguridad	Proteína	Cerrar la cuota
Autodirección	Gimnasio	Claridad
	Pre-entreno	

65 comentarios de YouTube (Vida Fitness) · fichas

Quién les influye

MEDIDO

Cuentas, medios y marcas con mayor afinidad

Pro Suplementos Mx

«2 proteínas + creatina \$2,150»

Birdman

«creatina birdman costco»

YouTube fitness

«Pre Entreno vs Café» (27 mil vistas, 65 comentarios); «7 errores con la proteína» (1.29 M vistas)

The Shack · SupleVia

pautan

Costco

club de precio

Ad Library · YouTube · Trends

Personalidad · Big Five

JUICIO

Rasgos 0-100 · escala de lectura, no medición

Responsabilidad		85
Apertura		50
Extraversión		50
Amabilidad		58
Neuroticismo		48

65 comentarios de YouTube (Vida Fitness) · fichas

Confían en estas marcas

MEDIDO

Marcas presentes en su anaquel, barra o pauta

Optimum Gold Standard

\$930 · 1.5 lb

Forzagen Whey Pro

\$975 · 1.36 kg · mexicana

Birdman Falcon

\$479 · 480 g

Creatina Birdman

\$399 · 125 cáps

Nescafé

\$69 · el café de antes

Naturecan café proteico

\$593 · 21 g + 80 mg

Chedraui (VTEX) 15-sep-2026

Hábitos online

DERIVADO

Dispositivo, día y hora más activos

Dispositivo

Móvil · YouTube

Momento

5-7 h antes de entrenar

Plaza

Monterrey, Guadalupe, San Nicolás

Censo · verbatims

Los del scoop baseline: Audiencia completa

Sexo

Lectura, sin medición

JUICIO

- Mayoría hombres · lectura: whey, creatina, comentarios
- Mujeres · creciente (Maria Squad Fit)

Lectura de verbatims y anaquel; DENUÉ y Mordor para el tamaño

Ciudad o municipio

Lectura, sin medición

JUICIO

- Monterrey, Guadalupe, San Nicolás, Apodaca · donde están 833 de los 1,574 centros

Lectura de verbatims y anaquel; DENUÉ y Mordor para el tamaño

Bio · cómo se describen

Palabras más usadas (textos reales)

DERIVADO

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| sin azúcar | el filtro de todo |
| proteína | gramos, no marca |
| cargado | café solo antes del gym |
| ansiedad | lo que rechazan del pre-entreno |
| recuperación | el después |

YouTube (65 comentarios «Pre Entreno vs Café»), fichas de Naturecan y Habits, Residente.mx

Edad

Lectura, sin medición

JUICIO

- 25-40 · núcleo
- 18-24 · entrada
- 41-59 · minoría

Lectura de verbatims y anaquel; DENUÉ y Mordor para el tamaño

Escolaridad y hogar

Lectura, sin medición

JUICIO

- Sin corte propio · los del segmento no se distinguen del total en el censo

Lectura de verbatims y anaquel; DENUÉ y Mordor para el tamaño

Tamaño

Cuántos son y cómo se calculó

DERIVADO

Gimnasios en NL

1,574

Proteína de suero ZMM

USD 7–9 M

Deportiva (52%)

USD 3.8–4.5 M

Fracción de 25-59 que va al gym

sin medición

DENUÉ gimnasios · Mordor proteína de suero MX

Los del scoop baseline: Audiencia completa

Afinidades

MEDIDO

Marcas, cuentas y lugares con los que el segmento tiene más afinidad que el baseline

Birdman
rising · \$479

«creatina birdman costco»

Optimum
\$930
el estándar

Costco
rising
volumen y precio

Smart Fit
Trends
«gimnasio» relacionada: «smart fit», «gimnasio cerca de mí»

Forzagen
\$975
mexicana

YouTube fitness
1.29 M vistas
Oswal Candela; Maria Squad Fit 713 mil

Naturecan
en línea
café + whey

Pro Suplementos Mx
pauta
packs con creatina

Nescafé
\$69
el café de antes de entrenar

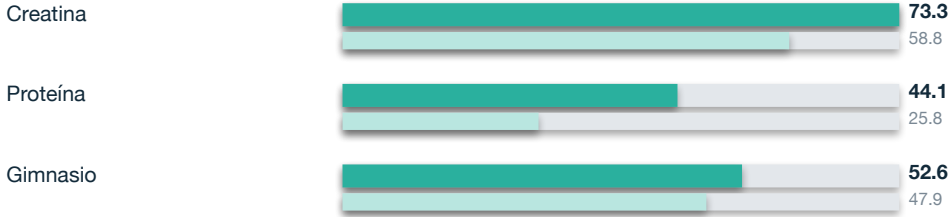
Bulletproof
-97%
no lo buscan

Anaquel, Ad Library, Trends

Intereses

DERIVADO

Índice Google Trends: último año (barra) contra hace cinco años (barra clara); relativo, no porcentaje



Google Trends MX 5 a

Qué escriben

DERIVADO

Consultas más buscadas y en ascenso; verbatims

MÁS BUSCADAS

- creatina para qué sirve
- creatina monohidratada
- proteína whey
- cuánta proteína debo consumir

EN ASCENSO

- creatina birdman costco
- creatina x gear
- dragon pharma proteína

«llevo 15 días entrenando y antes me tomo una taza de café bien cargado sin azúcar» · «el pre entreno tiene demasiada cafeína»

Trends · YouTube

Personalidad

JUICIO

Big Five del segmento; JUICIO derivado de textos reales, anclado a Passport Lifestyles 2025 (nacional)

Responsabilidad

«llevo 15 días entrenando», rutina fija



85

Apertura

prueba marcas, no formatos



50

Extraversión

el gym es social, el café individual



50

Amabilidad

pregunta y comparte en comentarios



58

Neuroticismo

«ansiedad», «insomnio»: cuidan la cafeína



48

El segmento más disciplinado. El café es pre-entreno barato y sin ansiedad; la proteína es el después. Decide por gramos y precio por porción, y compra donde está la proteína, no donde está el café.

65 comentarios de YouTube (Vida Fitness) · fichas

Cómo hablan

DERIVADO

Frases reales del segmento

«una taza de café bien cargado sin azúcar... me da mucha energía» · «el pre entreno... me hacía sufrir mucha ansiedad» · «¿si tomo café y creatina es malo?» · «sin azúcar mejor»

Trends · YouTube

Palabras que no dirían

JUICIO

Lo que suena a otro segmento o a agencia

gourmet · ritual · cold foam · latte · indulgente · detox

65 comentarios de YouTube (Vida Fitness) · fichas

Valores

Schwartz; lo que guía sus decisiones

JUICIO

Logro

el cuerpo como resultado

Seguridad

«¿es malo?»: ingredientes, dosis

Autodirección

sin pre-entreno, a su manera

Conformidad al grupo fit

lo que toma el gym

Frugalidad

precio por porción

Valores · Esfuerzo y resultado; desconfía de lo que promete y confía en lo que se mide.

65 comentarios de YouTube (Vida Fitness) · fichas

Necesidades

Lo que el producto tiene que resolver

JUICIO

Energía sin castigo

cafeína sí, ansiedad no

Cerrar la cuota

gramos del día

Claridad

cuántos gramos, cuánta cafeína

Precio por porción

≈ \$37 es la referencia

Disponibilidad

Costco, Chedraui, la tienda de suplementos

Necesidades · Eficiencia pura: lo que rinde por peso y por peso.

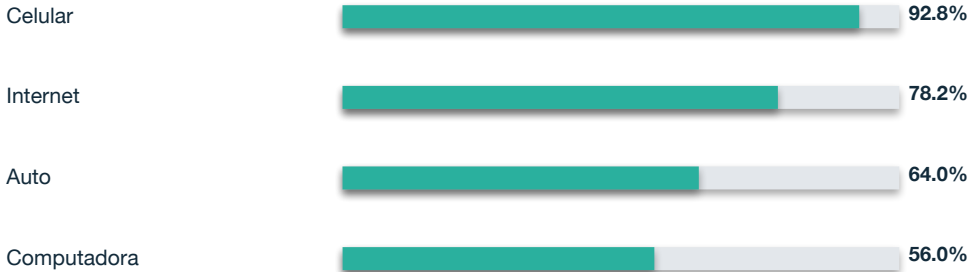
65 comentarios de YouTube (Vida Fitness) · fichas

Los del scoop baseline: Audiencia completa

Dispositivo y conexión

MEDIDO

Hogares con celular, internet, computadora, TV de paga



Censo 2020, 7 municipios

Dónde se descubre

DERIVADO

Canales por los que llega el segmento al producto

YouTube

la dosis y los errores

La tienda de suplementos

Pro Suplementos, The Shack

Costco

la creatina en volumen

El gym

lo que toma el de al lado

Censo · verbatims

Días

JUICIO

Cuándo consume o busca en la semana

Lunes a viernes

gym

Domingo

descanso, sin café funcional

verbatimims y fichas

Horas y calendario

JUICIO

Momentos del día y del año

5-7 h

café solo antes de entrenar

Después del gym

whey o creatina

Enero

propósitos

verbatimims y fichas

Los del drive-thru

25-45 · Apodaca, Escobedo, oficinas

Latte de 591 ml con 24 g de proteína Falcon en Tim Hortons: función sin cambiar de hábito ni de lugar.

sin serie · canal más ancho

Persona del segmento

DERIVADO

Resumen

25-45 · en el auto, rumbo a la oficina

64% de hogares con auto

- Latte vainilla 24 g o café chocolate 23 g, 591 ml
- Sin azúcar añadida, bajo en grasa
- No cambia de lugar: la función llega a su cadena
- Sam's Club y Tim Hortons como puntos

Residente.mx · Chedraui · Ad Library

Personalidad

Intereses, necesidades y valores más relevantes

JUICIO

Valores

Seguridad
Conformidad
Hedonismo controlado

Intereses

Latte
Drive-thru
Sin azúcar
Proteína

Necesidades

Rapidez
Ligereza
Sin fricción

Residente.mx · lectura de la escena

Quién les influye

Cuentas, medios y marcas con mayor afinidad

MEDIDO

Tim Hortons

latte 24 g Falcon

Sam's Club
pauta Habits (Ad Library)

Falcon (Birdman)
la marca de la proteína

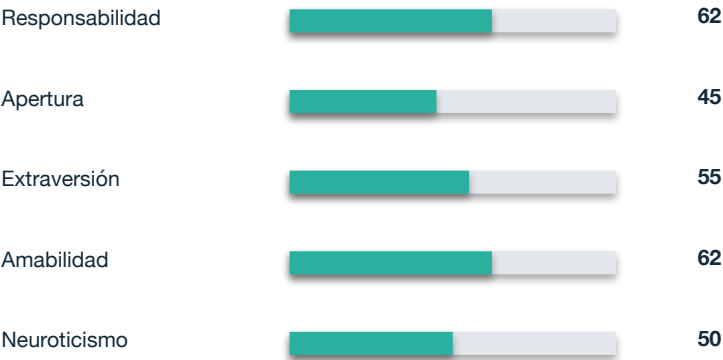
Starbucks
referencia de cadena

Residente.mx · Ad Library

Personalidad · Big Five

JUICIO

Rasgos 0-100 · escala de lectura, no medición



Residente.mx · lectura de la escena

Confían en estas marcas

Marcas presentes en su anaquel, barra o pauta

MEDIDO

Tim Hortons

vainilla 24 g · chocolate 23 g

Falcon

\$479 · 480 g

Starbucks

cadena de referencia

Sam's Club

pauta Habits (Ad Library)

Nescafé concentrado

\$90 · 500 ml (Chedraui)

Nature Valley

\$83 · barra

Residente.mx · Chedraui

Hábitos online

Dispositivo, día y hora más activos

DERIVADO

Dispositivo

Móvil

Momento

7-9 h rumbo a la oficina

Plaza

Apodaca, Escobedo, corredores

Censo · escena

Los del drive-thru baseline: Audiencia completa

Sexo

Lectura, sin medición

JUICIO

- Mixto · sin lectura de sexo

Lectura de la escena (Tim Hortons x Falcon); censo de Apodaca y Escobedo como referencia de la plaza

Ciudad o municipio

Lectura, sin medición

JUICIO

- Apodaca y Escobedo · corredores industriales; internet 81% y 71%
- Guadalupe y Monterrey · oficinas

Lectura de la escena (Tim Hortons x Falcon); censo de Apodaca y Escobedo como referencia de la plaza

Bio · cómo se describen

Palabras más usadas (textos reales)

DERIVADO

- sin azúcar el filtro de todo
- proteína gramos, no marca
- cargado café solo antes del gym
- ansiedad lo que rechazan del pre-entreno
- recuperación el después

YouTube (65 comentarios «Pre Entreno vs Café»), fichas de Naturecan y Habits, Residente.mx

Edad

Lectura, sin medición

JUICIO

- 25-45 · núcleo
- 45-59 · presente

Lectura de la escena (Tim Hortons x Falcon); censo de Apodaca y Escobedo como referencia de la plaza

Escolaridad y hogar

Lectura, sin medición

JUICIO

- Escolaridad Apodaca/Escobedo · 10.9 vs 11.5 años (MEDIDO)
- Internet Apodaca/Escobedo · 76.0% vs 78.2% (MEDIDO)
- Auto (7 municipios) · 64.0% (MEDIDO)

Lectura de la escena (Tim Hortons x Falcon); censo de Apodaca y Escobedo como referencia de la plaza

Tamaño

Cuántos son y cómo se calculó

JUICIO

Apodaca + Escobedo

1.14 M hab.

Hogares con auto

64%

Tamaño del segmento

sin medición

Cómo medirlo

ventas del latte proteico por sucursal

Sin medición; sucursales de Tim Hortons no auditadas

Los del drive-thru baseline: Audiencia completa

Afinidades

MEDIDO

Marcas, cuentas y lugares con los que el segmento tiene más afinidad que el baseline

Tim Hortons
escena

24 g Falcon

Falcon
anaquel
\$479

Nescafé
anaquel
\$69-90

Bulletproof
-97%

Sam's Club
pauta
Habits en Ad Library

Nature Valley
anaquel
barra proteína café \$83

Starbucks
referencia

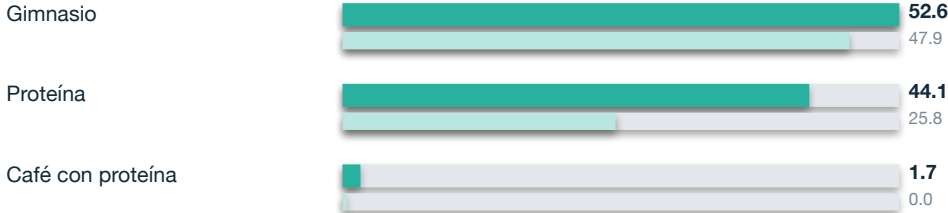
Costco
rising

Residente.mx · Ad Library

Intereses

DERIVADO

Índice Google Trends: último año (barra) contra hace cinco años (barra clara); relativo, no porcentaje



Escena

Qué escriben

DERIVADO

Consultas más buscadas y en ascenso; verbatims

MÁS BUSCADAS

café con proteína

EN ASCENSO

café con proteína (nace 2025-26)

«bajos en grasa, están preparados sin azúcar añadida» · «tamaño grande (591 ml) únicamente» (Residente.mx)

Residente.mx

Personalidad

JUICIO

Big Five del segmento; JUICIO derivado de textos reales, anclado a Passport Lifestyles 2025 (nacional)

Responsabilidad

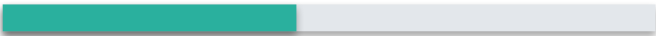
rutina de oficina



62

Apertura

no cambia de marca fácil



45

Extraversión

café con compañeros



55

Amabilidad

cómodo, poco exigente



62

Neuroticismo

estrés de tráfico y jornada



50

El segmento masivo. No busca café funcional: lo acepta si su cadena lo pone en el menú, grande y sin azúcar. La marca de la proteína le da permiso.

Residente.mx · lectura de la escena

Cómo hablan

DERIVADO

Frases reales del segmento

«grande» · «bajo en grasa» · «sin azúcar añadida» · «de camino»

Residente.mx

Palabras que no dirían

JUICIO

Lo que suena a otro segmento o a agencia

cold foam · scoop · cold brew · macros

Residente.mx · lectura de la escena

Valores

Schwartz; lo que guía sus decisiones

JUICIO

Seguridad

lo conocido, en la cadena de siempre

Conformidad

lo que toman en la oficina

Hedonismo controlado

vainilla o chocolate, sin azúcar

Comodidad

drive-thru

Logro suave

«algo de proteína» sin gym diario

Valores · Comodidad y permiso: función sin esfuerzo ni cambio de hábito.

Residente.mx · lectura de la escena

Necesidades

Lo que el producto tiene que resolver

JUICIO

Rapidez

en el auto

Ligereza

bajo en grasa

Sin fricción

mismo lugar, mismo pedido

Tamaño

591 ml

Permiso

«tiene proteína»

Necesidades · Bienestar sin costo de cambio.

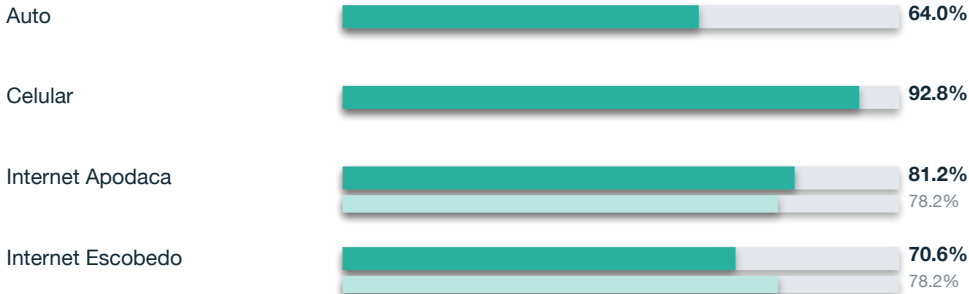
Residente.mx · lectura de la escena

Los del drive-thru baseline: Audiencia completa

Dispositivo y conexión

MEDIDO

Hogares con celular, internet, computadora, TV de paga



Censo 2020, Apodaca y Escobedo

Dónde se descubre

DERIVADO

Canales por los que llega el segmento al producto

El menú de la cadena

Tim Hortons

Sam's Club

anaquel

Compañeros de oficina

recomendación

Censo · escena

Días

JUICIO

Cuándo consume o busca en la semana

Lunes a viernes

oficina

lectura

Horas y calendario

JUICIO

Momentos del día y del año

7-9 h

de camino

15-16 h

el segundo

lectura

Los del keto

30-45 · casa

Café con mantequilla y MCT a la Dave Asprey; buscaban receta y dónde comprar Bulletproof. Hoy casi no quedan.

baja · bulletproof coffee -97%

Persona del segmento

DERIVADO

Resumen

30-45 · en casa, receta propia

bulletproof coffee 3.4 → 0.1 en cinco años

- Café con mantequilla y aceite MCT
- Buscaban «receta» y «dónde comprar»
- Bulletproof sólo en Amazon MX ≈ \$1,218
- Cero anuncios de la marca en México

Trends 5 a · Amazon MX · Ad Library

Personalidad

JUICIO

Intereses, necesidades y valores más relevantes

Valores

Autodirección

Seguridad

Tradición de la dieta

Intereses

Keto

MCT

Receta

Ayuno

Necesidades

Control

Receta

Pertenencia a la dieta

Trends relacionadas · lectura

Quién les influye

MEDIDO

Cuentas, medios y marcas con mayor afinidad

Dave Asprey

«bulletproof coffee dave asprey»

Recetas keto
YouTube

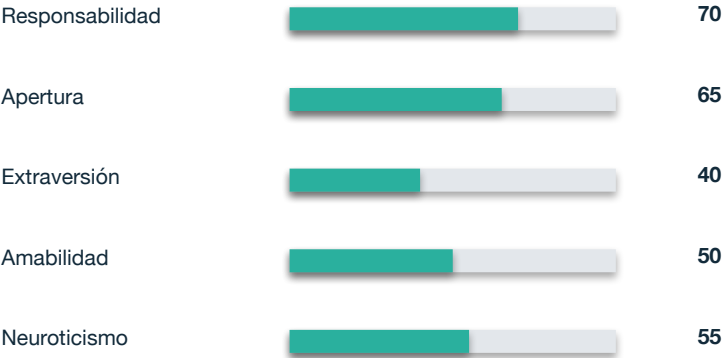
Amazon MX
único punto

Trends relacionadas

Personalidad · Big Five

JUICIO

Rasgos 0-100 · escala de lectura, no medición



Trends relacionadas · lectura

Confían en estas marcas

MEDIDO

Marcas presentes en su anaquel, barra o pauta

Bulletproof Original

≈ \$1,218 · importado

MCT oil

búsqueda relacionada

Ghee / mantequilla

receta

Amazon MX · Trends

Hábitos online

DERIVADO

Dispositivo, día y hora más activos

Dispositivo

Móvil

Momento

Mañana, en casa

Tendencia

–97% en cinco años

Trends

Los del keto baseline: Audiencia completa

Sexo

Lectura, sin medición

- Sin lectura de sexo ·

JUICIO

Lectura; Google Trends para la caída

Ciudad o municipio

Lectura, sin medición

- ZMM · sin corte

JUICIO

Lectura; Google Trends para la caída

Bio · cómo se describen

Palabras más usadas (textos reales)

sin azúcar	el filtro de todo
proteína	gramos, no marca
cargado	café solo antes del gym
ansiedad	lo que rechazan del pre-entreno
recuperación	el después

DERIVADO

YouTube (65 comentarios «Pre Entreno vs Café»), fichas de Naturecan y Habits, Residente.mx

Edad

Lectura, sin medición

- 30-45 · lectura

JUICIO

Lectura; Google Trends para la caída

Escolaridad y hogar

Lectura, sin medición

- Sin corte propio ·

JUICIO

Lectura; Google Trends para la caída

Tamaño

Cuántos son y cómo se calculó

Índice bulletproof coffee 2021

3.4

Índice 2026

0.1

Cambio

-97%

Anuncios de Bulletproof en MX

0

Google Trends 5 años

DERIVADO

Los del keto baseline: Audiencia completa

Afinidades

DERIVADO

Marcas, cuentas y lugares con los que el segmento tiene más afinidad que el baseline

Bulletproof

Dave Asprey

MCT oil

Keto coffee

-97%

relacionada

relacionada

relacionada

sólo Amazon

Amazon MX

canal

≈ \$1,218

Trends relacionadas

Intereses

DERIVADO

Índice Google Trends: último año (barra) contra hace cinco años (barra clara); relativo, no porcentaje

Bulletproof coffee

0.1

3.4

Proteína

44.1

25.8

Google Trends

Qué escriben

DERIVADO

Consultas más buscadas y en ascenso; verbatims

MÁS BUSCADAS

EN ASCENSO

bulletproof coffee receta

bulletproof coffee dónde comprar

keto coffee

bulletproof coffee dave asprey

mct oil

bulletproof coffee beneficios

Se busca la receta y dónde comprarlo: sin marca en anaquel.

Trends

Personalidad

JUICIO

Big Five del segmento; JUICIO derivado de textos reales, anclado a Passport Lifestyles 2025 (nacional)

Responsabilidad



70

dieta estricta

Apertura



65

probó una moda

Extraversión



40

hábito individual, en casa

Amabilidad



50

pocos textos: sin lectura

Neuroticismo



55

preocupación por el peso

El segmento que dio nombre a Bulletproof. Siguió la dieta keto, hizo el café en casa y dejó de buscarlo. Residual; no es objetivo.

Trends relacionadas · lectura

Cómo hablan

DERIVADO

Frases reales del segmento

«receta» · «keto» · «mct» · «dónde comprar»

Trends

Palabras que no dirían

JUICIO

Lo que suena a otro segmento o a agencia

proteína · cold foam · gym

Trends relacionadas · lectura

Valores

Schwartz; lo que guía sus decisiones

JUICIO

Autodirección

su dieta, su receta

Seguridad

control del peso

Tradición de la dieta

Asprey

Valores · Control individual; la moda pasó.

Trends relacionadas · lectura

Necesidades

Lo que el producto tiene que resolver

JUICIO

Control

del peso y la dieta

Receta

hacerlo en casa

Pertenencia

a la comunidad keto

Necesidades · Estabilidad; sin novedad que lo reactive.

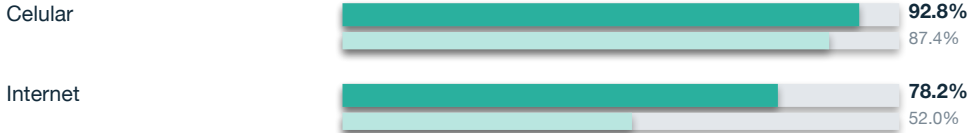
Trends relacionadas · lectura

Los del keto baseline: Audiencia completa

Dispositivo y conexión

MEDIDO

Hogares con celular, internet, computadora, TV de paga



Censo 2020, 7 municipios

Dónde se descubre

DERIVADO

Canales por los que llega el segmento al producto

YouTube recetas
bulletproof coffee receta

Amazon
dónde comprar

Trends

Días

JUICIO

Cuándo consume o busca en la semana

Diario
en casa

lectura

Horas y calendario

JUICIO

Momentos del día y del año

Mañana
desayuno keto

lectura

Huecos declarados

JUICIO

Lo que Audiense mide y aquí no hay fuente, o lo que ninguna fuente mide

- Tamaño real del café con proteína en anaquel: el SOM de USD 110 M es 95% soluble con claim.
- % de regios que hace ejercicio o toma suplementos: Passport sin sesión al momento de la foto.
- 25-40 exacto: el censo corta 25-59.
- Precios de Kali y Panhelia (Uber Eats bloquea).
- Sexo del comprador de café funcional.
- A quién siguen en redes (grafo de X): sólo con Audiense.
- Día y hora de actividad online: lectura, no medición.
- Ventas de Bulletproof en México.

Cómo se verifica

MEDIDO

Cada cifra MEDIDA tiene fuente, liga o fila y comando en VERIFICACION.md

- Censo: zip ITER de Nuevo León, fila «Total del Municipio», comando censo_inegi.py por municipio.
- Trends: tendencias.py --geo MX --terms ... 5 años; archivos trends-5y-b/c.json.
- DENUE: API BuscarEntidad por término, municipio por CLEE.
- Anaquel: ficha VTEX de cada producto con liga y precio del día; HEB y Naturecan con URL.
- Ad Library: snapshot de cada anuncio citado.
- YouTube: id del video y JSON de comentarios (p_aDC9_KzPSYo.info.json).
- Passport: estudio Funcionales 14-sep-2026, medida y fecha.
- Auditoría CEO/CFO: 15 correcciones aplicadas (AUDIT-CEO-CFO-FOTO-MTY.md).