

FOTOGRAFÍA DEL SEGMENTO · BIA COFFEE HUB

Quién toma café funcional en Monterrey

25-40 · GYM · PROTEÍNA · CREATINA · BULLETPROOF

Cuántos son, dónde crece el interés, qué compran y a qué precio, quién les habla, cómo piensan y con qué entra BIA. Cada dato con su grado: MEDIDO, DERIVADO o JUICIO.

MEDIDO

DERIVADO

JUICIO



3.8 millones en siete municipios; 1.8 M de 25 a 59 años

Siete municipios medidos (Censo 2020); el prorratio usa la ZMM completa de 18 municipios (5.34 M) y se da también para los siete.

POBLACIÓN, ESCOLARIDAD E INTERNET POR MUNICIPIO · CENSO 2020

Monterrey	1.14 M	11.47 años · 77.6%
Apodaca	0.66 M	11.35 años · 81.2%
Guadalupe	0.64 M	11.08 años · 77.8%
Escobedo	0.48 M	10.45 años · 70.6%
San Nicolás	0.41 M	11.92 años · 83.1%
Santa Catarina	0.31 M	10.66 años · 76.1%
San Pedro	0.13 M	13.16 años · 86.9%

MEDIDO

18+ AÑOS
2.78 M
74% de la población

18-24 AÑOS
457 k
12% de la población

25-59 AÑOS
1.81 M
48% de la población

60+ AÑOS
513 k
14% de la población

**USD 4.6–5.5 M**

DERIVADO

Café funcional en la ZMM (anaquel)

ZMM de 18 municipios = 4.2% del país sobre el SOM nacional de USD 110 M (Passport), ×1–1.19 por sobreíndice de gimnasio. Sólo los siete medidos: USD 3.3–3.9 M. Ese SOM es 95% soluble con claim: el café con proteína en anaquel.

**USD 7–9 M**

DERIVADO

Proteína de suero en la ZMM

USD 173 M en México 2025 (Mordor, externo), prorratio por población; la deportiva (52%) ≈ USD 3.8–4.5 M. Entre 1.5 y 2 veces el café funcional prorratioado: la demanda ya paga por proteína.

**1,574 gyms**

MEDIDO

Centros de acondicionamiento físico en Nuevo León

DENUE, estado completo: 833 en los cuatro municipios listados (Monterrey 411, Guadalupe 194, San Nicolás 142, San Pedro 86). Cafeterías: 3,731 en el estado.

... LO QUE ESTO SIGNIFICA ...



SEÑAL 1

San Pedro es otra plaza

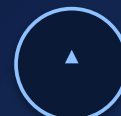
13.2 años de escolaridad y 87% de hogares con internet: ahí nace el cold foam proteico.



SEÑAL 2

El 25-40 no se mide solo

El censo corta 25-59 (1.81 M); 25-40 es la mayor parte y se declara como lectura.



SEÑAL 3

La proteína ya tiene mercado

USD 7–9 M en polvo contra USD 5 M de café funcional soluble: el café con proteína entra a una compra que ya existe.

**IMPLICACIÓN
PARA BIA**

Universo grande y escolarizado; **el dinero ya está en la proteína, no todavía en el café.**

La palabra es «proteína», no «bulletproof»: +71% en cinco años

Google Trends México, cinco años: proteína, creatina y gimnasio suben; bulletproof coffee se apagó; «café con proteína» acaba de nacer.

BÚSQUEDA · MÉXICO · MEDIA DEL ÚLTIMO AÑO · DOS CONSULTAS

DERIVADO



Los tres primeros salen de una consulta y los dos últimos de otra: las escalas no son comparables entre bloques, sólo el cambio en el tiempo. Nuevo León busca «gimnasio» 42 contra 35 del país (x1.19), empatado con CDMX; en creatina empatamos con el país. **Bulletproof pasó de 3.4 a 0.1.**

QUÉ ESCRIBEN · 5 AÑOS · MÉXICO

DERIVADO

PROTEÍNA · MÁS BUSCADAS

qué es proteína
proteína whey
proteína para qué sirve
proteínas

PROTEÍNA · EN ASCENSO

«habits proteina»
«creatina birdman»
«creatina birdman costco»
«cuánta proteína debo consumir»

BULLETPROOF · MÁS BUSCADAS

bulletproof coffee receta
keto coffee
mct oil
bulletproof coffee dónde comprar

LECTURA

Se busca la receta y dónde comprarlo: sin marca en anaquel. Las marcas que suben son de proteína local (Habits, Birdman) y el canal que sube es Costco.

«Café con proteína» nace en 2025-26 (0 → 1.7); Nuevo León 22 contra 53 del país: por debajo, con muestra rara, no concluyente. Todavía no es una búsqueda, es un pedido en la barra.

LO QUE ESTO SIGNIFICA



SEÑAL 1

Proteína es la puerta

Se busca «qué es» y «cuánta debo consumir»: consumidor en fase de aprender, igual que en vermut.



SEÑAL 2

Bulletproof no es la palabra

-97% en cinco años y cero anuncios en México: la marca de BIA tendría que entrar por «proteína» y «creatina», no por keto.



SEÑAL 3

Nuevo León sobreíndexa gym

x1.19 en «gimnasio», empatado con CDMX; en creatina y proteína va con el país.



IMPLICACIÓN PARA BIA

Proteína +71% y creatina +25%; bulletproof -97%: **la marca de BIA se vende por lo que trae, no por su nombre.**

Cuatro maneras de tomar café funcional en Monterrey, y dos crecen

Segmentos hipótesis; cada uno con tres evidencias independientes (búsqueda, anaquel, quién pauta o escena). Se nombran por lo que piden.

01 LOS DEL COLD FOAM

CRECE

25-35 · San Pedro, Valle Oriente

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

EVIDENCIA

- Rising «habits proteína» (Trends)
- Kali × Habits 15 g; Panhelia especializada
- Habits Proteins pauta en Meta

MARCAS AFINES

Habits · Kali · Panhelia · leche de almendra

CÓMO HABLAN

«sin azúcar» · «post-workout» · «cold foam»

DERIVADO

hipótesis con 3 evidencias

Tamaño: San Pedro y Valle Oriente; sin medición.

02 LOS DEL SCOOP

CRECE

25-40 · gym 5 días, casa

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

EVIDENCIA

- Proteína +71%, creatina +25% (Trends)
- Birdman, Optimum, Forzagen en Chedraui (\$479-975)
- Pro Suplementos Mx pauta «2 proteínas + creatina \$2,150»

MARCAS AFINES

Birdman · Optimum · Forzagen · Nescafé

CÓMO HABLAN

«café bien cargado sin azúcar» · «¿café y creatina es malo?»

DERIVADO

hipótesis con 3 evidencias

Tamaño: la fracción de los 1.81 M de 25-59 que va al gym; 833 gimnasios en cuatro municipios (1,574 en NL).

03 LOS DEL DRIVE-THRU

SIN SERIE

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.

EVIDENCIA

- Tim Hortons × Falcon 23-24 g, sin azúcar
- Falcon (Birdman) \$479 en Chedraui
- Sam's Club pauta proteína Habits

MARCAS AFINES

Tim Hortons · Falcon · Starbucks

CÓMO HABLAN

«bajo en grasa» · «grande»

DERIVADO

hipótesis con 3 evidencias

Tamaño: el más ancho por canal (todas las sucursales de Tim Hortons en la ZMM; número no auditado).

04 LOS DEL KETO

BAJA

30-45 · casa

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

EVIDENCIA

- Bulletproof coffee 3.4 → 0.1 (-97%)
- Sólo en Amazon MX ≈ \$1,218; no en Chedraui
- 0 anuncios de Bulletproof en MX

MARCAS AFINES

Bulletproof · MCT oil · ghee

CÓMO HABLAN

«receta» · «keto»

DERIVADO

la caída: Trends, interés relativo

Tamaño: residual; el interés cayó 97% en cinco años.



IMPLICACIÓN PARA BIA

Los que crecen piden proteína en la barra y en el scoop; **el keto que dio nombre a Bulletproof ya no está.**

Un solo café funcional en Chedraui, \$169; proteína de \$479 a \$975

Lo que un regio encuentra hoy en Chedraui y HEB, a qué precio; y lo que sólo existe en línea o en la barra.

MEDIDO



\$169 Chedraui

Garat molido con colágeno
340 g

El único café con función en Chedraui en línea; lista \$181. HEB no se auditó completo.



\$69 Chedraui

Nescafé Cappuccino 164 g

El soluble de siempre: 95% del café funcional mexicano es soluble (Passport, estudio Funcionales 14-sep).



\$479 Chedraui

Birdman Falcon 480 g

Proteína vegetal regia; la que Tim Hortons pone en su latte de 24 g.



\$593 HEB

Habits vegana 488 g · 23.5 g

≈ \$37 por porción (16 de 30.5 g por bote, ficha HEB); la del cold foam de Kali.



\$930 Chedraui

Optimum Gold Standard 1.5 lb

El whey estándar del gym; Forzagen (mexicana) \$975.

ESCALERA · CAFÉ + PROTEÍNA EN POLVO Y EN BARRA

Naturecan Café Proteico 500 g · 21 g + 80 mg cafeína · ≈ \$36 por porción de 30 g

MEDIDO

\$593

Naturecan 1 kg

\$1,087

Bulletproof Original molido (Amazon MX, importado)

≈ \$1,218

Kali Protein Cold Foam 15 g · Tim Hortons latte 24 g

precio no publicado

LO QUE NO ESTÁ EN EL SÚPER

MEDIDO

Bulletproof no está en Chedraui ni confirmado en HEB México: sólo Amazon MX a ≈ \$1,218 la bolsa. **Tampoco hay café con proteína listo para beber en anaquel: la categoría vive en la barra (Kali, Panhelia, Tim Hortons) y en polvo en línea (Naturecan).**



**IMPLICACIÓN
PARA BIA**

El anaquel tiene proteína a \$479–975 y un solo café funcional a \$169: **el café con proteína listo para beber no existe en el súper.**

Pautan las tiendas de suplementos y los nutriólogos; ningún café

Quién anuncia proteína y café en Meta en México hoy, y quién mueve la escena del café con proteína en Monterrey.

META AD LIBRARY · MÉXICO · ACTIVOS

MEDIDO

Pro Suplementos Mx

tienda de suplementos

«2 Proteínas + Creatina x \$2,150» · «Proteína + Creatina + Pre Entreno x \$1,690»

Habits Proteins

marca de proteína

dos anuncios activos; también Sam's Club con Habits

The Shack Supplements · SupleVía · Legacy Sports

suplementos

catálogo y promociones

ferny.gonzalez · Sofía Montañó

nutriólogos

consulta y planes

Macro Bowls · Arvi's Café · Cafetería 9/6

cafeterías y comida fit

menú del día

Bulletproof

marca de café

0 anuncios en México

Marcas de café (Nescafé, Garat, Punta del Cielo)

café

no aparecen en las cuatro búsquedas; sus anuncios no se auditaron

Búsquedas: «café proteína» (422), «proteína Monterrey» (97), «Habits proteína» (7), «bulletproof coffee» (17,513, ruido). Sin alcance por edad para MX.

LA ESCENA EN MONTERREY · «PROFFEE»

MEDIDO

Panhelia · Torre Amazonas, San Pedro

Cafetería especializada en café y bebidas con proteína: cold foam proteico en caramelo, cinnamon roll, avellana, moka y pistache; leche sin azúcar.

Kali Coffee Roasters × Habits

Protein Cold Foam (cold brew + 15 g de proteína vegana) y Protein Matcha Latte; dos cafés en la ciudad y envío nacional.

Tim Hortons × Falcon (Birdman)

Latte vainilla 24 g y café chocolate 23 g de proteína, 591 ml, sin azúcar añadida, en todas sus sucursales.

La Cafitería · dentro de 11:11 Fitness

Chemex de especialidad y shakes de Gold Standard: el café ya está dentro del gimnasio.

LO QUE ESTO SIGNIFICA

SEÑAL 1

La barra ya lo vende

Tres puntos regios (Panhelia, Kali, Tim Hortons) documentados en enero de 2026 sirven café con 15-24 g de proteína, sin marca de café definida.

SEÑAL 2

La proteína regia pone la marca

Falcon y Habits son las que aparecen en la taza y en el anuncio; el café es genérico.

SEÑAL 3

Nadie pauta «café + proteína»

En cuatro búsquedas de Ad Library no aparece ninguna marca de café; Bulletproof tiene cero anuncios en México.

IMPLICACIÓN PARA BIA

La barra regia ya vende café con proteína con marcas de proteína, no de café: **hoy no hay marca de café en esa taza.**

Disciplinados, prácticos y sin azúcar: el café es herramienta, no ritual

Personalidad, valores y necesidades de los segmentos que crecen (cold foam y scoop), derivados de textos reales y anclados a la encuesta de Passport.

PERSONALIDAD · BIG FIVE

JUICIO

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 pero el café es individual

Amabilidad 60

preguntan y comparten en comentarios

Neuroticismo 45

«ansiedad», «insomnio»: cuidan la cafeína

VALORES Y NECESIDADES

JUICIO

VALORES (SCHWARTZ)

Logro el cuerpo como resultado**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

NECESIDADES

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

ANCLA · PASSPORT MX 2025 · NACIONAL

MEDIDO

61%

espera estar mejor en cinco años: el cuerpo es parte del plan

78%

usa mensajería cada semana: la rutina se comparte en WhatsApp e IG

66%

preocupado por el clima: «vegana», «natural», «sin OGM» pesan (Habits, Falcon)

CÓMO HABLAN

«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»

PALABRAS QUE NO DIRÍAN

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

IMPLICACIÓN
PARA BIA

Hablarles en gramos, cafeína y hora; **nunca en ritual, keto ni milagro.**

Antes de las siete y después del gym: dos momentos, dos productos

Dónde está el segmento en línea, cuándo toma café funcional y con qué calendario; lo medido y lo que es lectura.

93%

hogares con celular

siete municipios, Censo 2020

MEDIDO

78%

hogares con internet

San Pedro 87%

MEDIDO

64%

hogares con auto

el drive-thru es viable

MEDIDO

78%

usa mensajería cada semana

México, Passport 2025

MEDIDO

DÓNDE SE DESCUBRE

DERIVADO

Instagram de cafeterías y nutriólogos Kali, Panhelia, Habits y los nutriólogos que pautan; el cold foam se descubre en foto.

YouTube y TikTok fitness «pre-entreno vs café» (27 mil vistas, 65 comentarios) y «errores con la proteína» (713 mil-1.3 M vistas); el video educa la dosis.

La barra del gym y el drive-thru La Cafitería dentro de 11:11 Fitness; Tim Hortons con Falcon en la ruta a la oficina.

Costco y Chedraui «creatina birdman costco» sube; el club de precio es el anaquel de la proteína.

CUÁNDO

JUICIO

Antes de entrenar · 5-7 h Café solo, cargado, sin azúcar: energía sin la ansiedad del pre-entreno (verbatims).

Después del gym · 8-10 h Cold foam o latte con 15-24 g de proteína: cierra la cuota del día (Kali, Tim Hortons).

Semana Lunes a viernes con el gym; el fin de semana es brunch, no función.

Año Enero (propósitos) y la vuelta de vacaciones: lectura de la categoría fitness, sin serie mensual en esta foto.

... LO QUE ESTO SIGNIFICA ...



SEÑAL 1

Dos productos, no uno

Café negro fuerte para antes y café con proteína para después: la misma marca puede tener los dos.



SEÑAL 2

IG, YouTube y el gym

Segmento muy conectado (78% internet) que aprende la dosis en video y descubre la bebida en foto.



SEÑAL 3

El auto y el club de precio

64% con auto: drive-thru y Costco son el canal, no la cafetería de barrio.



IMPLICACIÓN
PARA BIA

Antes del gym café solo; después, café con proteína: **la marca que cubra los dos momentos se queda con el día.**

Entrar por la proteína, no por el keto: barra primero, anaquel después

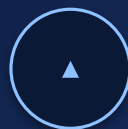
Tres decisiones para BIA en Monterrey, y lo que esta foto no puede afirmar.



PRODUCTO Y MENSAJE

Café con gramos, no con nombre

Bulletproof ya vende café con creatina en EE.UU.; en México nadie lo busca por «bulletproof» (-97%) y todos buscan «proteína» (+71%) y «creatina» (+25%). El mensaje: café de verdad, los gramos de proteína o creatina en el frente, sin azúcar, con la hora (antes o después del gym).



CANAL Y PLAZA

La barra regia y el club de precio

San Pedro y Valle Oriente primero: Kali, Panhelia y los gyms (86 en San Pedro, 411 en Monterrey, DENUÉ) como co-marca del café en el cold foam, donde hoy la marca es la proteína. Luego HEB, donde ya está Habits a \$593; Costco aparece en búsquedas («creatina birdman costco») y no se auditó.



PRECIO

≈ \$37 por porción, la referencia

Habits ≈ \$37 por porción con 23.5 g y Naturecan ≈ \$36 con 21 g y cafeína; Bulletproof importado a \$1,218 la bolsa no compite. Un café con proteína hecho en México debe entrar en esa referencia; el margen a ese precio no está calculado aquí.

A QUIÉN

25-40 que va al gym cinco días y ya compra proteína o creatina (segmentos 01 y 02): disciplinado, práctico, sin azúcar; le hablas en gramos, cafeína y hora, nunca en keto ni ritual. El keto que dio nombre a Bulletproof (segmento 04) cayó 97% y no es el objetivo.

LO QUE ESTA FOTO NO PUEDE AFIRMAR

El tamaño real del café con proteína en anaquel (el SOM de USD 110 M es 95% soluble) y el margen del producto; el % de regios que hace ejercicio o toma suplementos (Passport sin sesión hoy); el 25-40 exacto (el censo corta 25-59); los precios de Kali y Panhelia; el sexo del comprador; a quién siguen en redes; las ventas de Bulletproof en México.

CÓMO SE CIERRA EL HUECO

Una consulta de Passport (Sports Nutrition MX y Lifestyles por edad) con la sesión abierta; una semana de tickets de Kali o Panhelia (cuántos cold foam proteicos al día); y un reporte gratuito de Audiense sobre seguidores de Habits, Birdman y Kali para afinidades y día/hora.



IMPLICACIÓN PARA BIA

Café con gramos en la barra regia y en HEB, a la referencia de \$37 la porción, con la hora del gym: **por ahí entra Bulletproof en Monterrey.**