

RESUMEN

Objetivo: determinar los hábitos alimentarios y el estado alimentario de los adolescentes de 11 a 14 años de una Institución Educativa Nacional. **Material y métodos:** estudio descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 175 adolescentes que no tuvieron problemas de salud y firmaron el asentimiento informado y los padres el consentimiento informado. El estado alimentario se evaluó por el Índice de Masa Corporal (IMC), según las tablas para adolescentes del Center of Disease Control and Prevention (CDC). Los hábitos alimentarios se evaluaron en un cuestionario; estructurado de 30 preguntas de opción múltiple. Los datos fueron ingresados en la base de datos Microsoft Excel y analizados porcentualmente. **Resultados:** los hábitos alimentarios de los adolescentes fueron regulares en un 51.4%, buenos 23.4%. El 64% presentó estado alimentario normal, desnutrido 20%, sobrepeso en un 13.7%, obesidad en 2.3%. **Conclusiones:** los adolescentes de 11 a 14 años presentan hábitos alimentarios regulares a deficientes. El patrón de consumo se caracteriza por 3 raciones de alimentos al día, consumo de productos lácteos, legumbres, hamburguesas, salchipapas o tacos 1 a 3 veces por semana. Consumo de frutas diario y la compra alimentos de 1 a 3 veces por semana. El estado alimentario de los adolescentes es normal y un porcentaje significativo se encontró desnutrido, con sobrepeso y obesidad.

Palabras claves: hábitos alimentarios, estado alimentario y adolescentes.