

1. ¿Qué son las alergias alimentarias?

Una alergia alimentaria ocurre cuando el sistema inmunológico del niño reacciona de forma exagerada a un alimento que normalmente es seguro.

Puede aparecer desde minutos hasta 2 horas después de ingerir el alimento.

Es importante saber que una alergia no siempre aparece en la primera exposición. Un niño puede haber tolerado un alimento anteriormente y presentar síntomas en otra ocasión. Esto no significa que algo se haya hecho mal, sino que el sistema inmunológico puede reaccionar de manera diferente con el tiempo.

Alimentos que con más frecuencia producen alergias:

- Leche de vaca
- Huevo
- Maní (cacahuete)
- Nueces de árbol (nueces, almendras, pistachos)
- Pescado
- Mariscos
- Soya
- Trigo

2. Cómo pueden presentarse: síntomas frecuentes

Las manifestaciones pueden variar de un niño a otro y no siempre son iguales en cada episodio.

✓ Síntomas leves

- Ronchas localizadas o enrojecimiento de la piel
- Comezón, especialmente alrededor de la boca
- Molestias digestivas leves
- Náuseas

⚠ Síntomas moderados

- Vómitos repetidos
- Hinchazón de labios, párpados o cara
- Tos persistente
- Ronquera o cambio en la voz



Síntomas de alarma (buscar atención médica urgente)

- Dificultad para respirar o silbidos
- Sensación de cierre de garganta
- Hinchazón que compromete la respiración
- Mareos, desmayos o palidez marcada
- Ronchas extensas acompañadas de malestar general

Mensaje tranquilizador: No todas las alergias evolucionan a reacciones graves. Sin embargo, reconocer estas señales permite actuar a tiempo y con calma.

3. 🍏 Prevención basada en la evidencia más reciente



1. Introducción temprana y segura de alimentos (4–6 meses), siempre indicada por su pediatra

La introducción de alimentos potencialmente alergénicos debe realizarse únicamente cuando el pediatra lo indique, tras valorar el desarrollo y las condiciones individuales del bebé.

- Introducir los alimentos cuando el bebé esté listo para la alimentación complementaria.
- Ofrecer un alimento nuevo a la vez, en pequeñas cantidades, observando la tolerancia.
- La leche materna o la fórmula continúan siendo el alimento principal hasta los 12 meses.



2. Evitar retrasar alimentos potencialmente alergénicos

Las recomendaciones actuales muestran que retrasar la introducción de alimentos como maní, huevo o pescado no previene las alergias. Siempre deben introducirse cuando el pediatra lo indique y de forma segura para la edad.



3. Maní y huevo: orientación actual

- En niños sin factores de alto riesgo, pueden introducirse una vez que el pediatra lo autorice.
- En niños con eccema moderado o severo, o con antecedentes familiares importantes de alergia, el pediatra decidirá el momento y la forma adecuada de introducción.



4. Forma y textura del alimento

Los alimentos potencialmente alergénicos deben ofrecerse en texturas seguras según la edad (triturados, cremas, mezclados con otros alimentos). Evitar maní o nueces enteras por riesgo de asfixia. Esta medida protege sin retrasar la introducción del alimento.



5. Mantener la regularidad

Cuando un alimento ha sido bien tolerado, se recomienda mantenerlo de forma regular en la dieta, varias veces por semana, favoreciendo la tolerancia a largo plazo.



6. Introducción calmada y sin presión

- No forzar al niño a comer.
- Respetar señales de hambre y saciedad.
- Crear un ambiente tranquilo y positivo durante las comidas. La presión o el estrés no previenen alergias y pueden generar rechazo alimentario.

4. 🧼 Prevención en el hogar



Lavar manos, utensilios y superficies después de manipular alimentos alergénicos.



Evitar la contaminación cruzada si algún miembro de la familia tiene alergias.



No compartir utensilios ni envases cuando un niño tiene alergia conocida.

5. 🧴 La piel también importa

La evidencia actual muestra que una piel bien cuidada, especialmente en niños con eccema, ayuda a reducir el riesgo de sensibilización a alimentos.

Mantener la piel hidratada y tratar adecuadamente las irritaciones forma parte indirecta de la prevención.

6. 👁️ Cómo observar reacciones en casa

- Observar especialmente durante las primeras 2 horas tras un alimento nuevo.
- Recordar que una reacción puede aparecer incluso si antes el alimento fue bien tolerado.
- Evitar introducir alimentos nuevos cuando el niño esté enfermo, con fiebre o malestar general.

7. 🧑‍🍼 Lactancia materna y alergias

La lactancia materna favorece la maduración del sistema inmunológico y puede ofrecer protección parcial.

No se recomienda que la madre elimine alimentos de su dieta sin indicación médica, ya que esto no previene alergias y puede afectar la nutrición.

8. 🏫 Escuela, guardería y actividades

Si el niño tiene alergia confirmada:

- Informar a maestros y cuidadores.
- Llevar un plan escrito indicado por su médico.
- Enseñar al niño a preguntar por ingredientes si ya tiene edad suficiente.

9. 💬 Cómo explicarlo al niño

- Hablar sin generar miedo.
- Explicar que algunos alimentos “no le hacen bien”.
- Enseñar a no compartir meriendas sin preguntar.

10. Cuándo consultar

Consultar con el pediatra si:

- Los síntomas se repiten con un mismo alimento.
- Aparecen ronchas, vómitos o hinchazón tras comer.
- Existen dudas sobre la introducción de alimentos en bebés con factores de riesgo.

Buscar atención médica urgente ante:

- Dificultad respiratoria.
- Hinchazón del rostro o decaimiento importante.

11. Recordatorio importante

Este folleto es educativo y preventivo. No incluye pruebas diagnósticas, tratamientos ni dosis de medicamentos.

El diagnóstico y manejo deben ser indicados por el pediatra o alergólogo.

Ante cualquier duda, consulta siempre a tu pediatra. Tu intuición es importante.

12. Mensaje Final para los Padres

Navegar el mundo de las alergias alimentarias puede ser abrumador al principio, pero recuerda que no estás solo/a. La información es tu mejor herramienta, y la observación atenta es tu superpoder. Con una introducción de alimentos guiada, un entorno seguro y una comunicación abierta con el pediatra, estarás dándole a tu hijo la mejor protección posible.

Cada paso que das con precaución y calma construye un futuro más saludable para tu pequeño. Confía en tu instinto, celebra cada comida segura y no dudes en buscar apoyo. ¡Lo estás haciendo de maravilla!

Contexto e Introducción

Las alergias alimentarias son una preocupación común para muchos padres, especialmente durante los primeros años de vida de un niño cuando se introducen nuevos alimentos.

Comprender cómo se desarrollan y cómo identificarlas puede brindar tranquilidad y ayudar a manejar mejor la alimentación de nuestros pequeños.

Es importante recordar que cada niño es único y su sistema inmunológico reacciona de manera diferente. Esta guía está diseñada para proporcionar un contexto general sobre las alergias alimentarias, ayudando a las familias a estar más informadas y preparadas para apoyar el bienestar nutricional de sus hijos en un entorno seguro y comprensivo.

? Preguntas Frecuentes

¿Cuáles son los alimentos que más comúnmente causan alergias en los niños?

Los alimentos que con mayor frecuencia desencadenan reacciones alérgicas en la infancia incluyen la leche de vaca, el huevo, los cacahuetes (maní), los frutos secos, la soja, el trigo, el pescado y los mariscos. Sin embargo, es posible desarrollar alergia a casi cualquier alimento.

¿Cuál es la diferencia entre una alergia y una intolerancia alimentaria?

Una alergia alimentaria involucra al sistema inmunológico, pudiendo causar síntomas graves. En cambio, una intolerancia alimentaria suele estar relacionada con dificultades en la digestión (como la intolerancia a la lactosa) y no involucra al sistema inmunológico.

¿Las alergias alimentarias duran toda la vida?

Muchas alergias a la leche, el huevo, la soja o el trigo suelen superarse a medida que el niño crece. Sin embargo, las alergias a los cacahuetes, frutos secos, pescados y mariscos tienden a ser más persistentes y pueden durar toda la vida.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)



Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.