

Contexto e Introducción

El sistema digestivo de los niños aún está madurando, y es frecuente que presenten sensibilidad o intolerancia a ciertos alimentos. Estas reacciones, aunque no son alérgicas, pueden causar gran malestar en su día a día y afectar su estado de ánimo.

A través de esta guía, buscamos proporcionar a los padres herramientas claras para identificar qué alimentos podrían estar causando molestias, cómo llevar un registro de los síntomas y de qué manera colaborar con el pediatra para establecer una dieta adecuada. Queremos acompañarte en el proceso de asegurar que tu pequeño coma de forma saludable y sin dolor.

✓ ¿Qué son las intolerancias alimentarias?

Una intolerancia alimentaria ocurre cuando el organismo del niño tiene dificultad para digerir un alimento o uno de sus componentes.

No es una alergia, ya que no participa el sistema inmunológico.

Son frecuentes en la infancia y, en la mayoría de los casos, no son graves ni permanentes, aunque pueden causar molestias digestivas que preocupan a la familia.





Intolerancia vs alergia: una diferencia importante

Intolerancia alimentaria	Alergia alimentaria
Dificultad digestiva	Reacción del sistema inmunológico
Gases, dolor abdominal, diarrea	Ronchas, inflamación, tos, dificultad respiratoria
Suele depender de la cantidad	Ocurre incluso con pequeñas cantidades
No compromete la vida	Puede ser grave

👉 Si aparecen ronchas, inflamación de labios u ojos, tos o dificultad respiratoria, no es intolerancia, debe evaluarse como posible alergia.



★👥 Intolerancias más frecuentes en niños

1 Intolerancia a la lactosa

Dificultad para digerir el azúcar de la leche.

Molestias habituales:

- gases, distensión abdominal, cólicos, diarrea.

👉 *En muchos niños es temporal, especialmente después de infecciones intestinales.*

2 Mala absorción de fructosa

Puede aparecer con exceso de frutas, jugos o productos procesados.

Molestias:

- gases, distensión, diarrea, náuseas.

3 Sensibilidad al gluten (no celíaca)

Provoca malestar digestivo sin daño intestinal.

Molestias:

- hinchazón, dolor abdominal, cambios en las heces, cansancio leve.

👉 *Es diferente a la enfermedad celíaca; se menciona solo para evitar confusiones.*

4 Sensibilidad a aditivos alimentarios

Algunos colorantes, conservantes o potenciadores de sabor pueden causar malestar.

Molestias:

- náuseas, dolor abdominal, cefalea leve, enrojecimiento facial.



Síntomas más comunes

Las molestias suelen aparecer minutos u horas después de comer:

Gases y distensión abdominal

Dolor o cólicos abdominales

Diarrea o heces blandas

Náuseas

**Irritabilidad después de las comidas
(especialmente en bebés)**

Sensación de “barriguita hinchada”

En ocasiones, estreñimiento

 **Las intolerancias no producen síntomas respiratorios ni ronchas.**

Cómo entender lo que le ocurre a su hijo

En la actualidad se sabe que:

- Muchas intolerancias son **dosis-dependientes**: pequeñas cantidades pueden tolerarse sin problema.
- El sistema digestivo infantil es **inmaduro y cambiante**, y mejora con la edad.
- Tras una diarrea o gastroenteritis, es común una **intolerancia transitoria**, que suele resolverse sola.
- No todo malestar digestivo significa intolerancia; a veces se debe a excesos, cambios en la dieta o alimentos muy procesados.

 **Esto explica por qué los síntomas pueden aparecer unos días sí y otros no.**



¿Cómo sospechar una intolerancia en casa

Puede tratarse de intolerancia si:

- Los síntomas aparecen siempre tras el mismo alimento.
- Mejoran al reducirlo o suspenderlo temporalmente.
- El niño mantiene energía, apetito y crecimiento normales.
- Se repite el patrón en distintos días.





Orientación para padres (prevención en casa)

- **Observe sin alarmarse**

Un pequeño registro mental o escrito de alimentos y molestias puede ayudar a detectar patrones.

- **Evite restricciones innecesarias**

Eliminar grupos completos de alimentos sin orientación puede afectar la nutrición y generar ansiedad.

- **Priorice una alimentación sencilla**

- Alimentos frescos
- Menos ultraprocesados
- Menos jugos y azúcares añadidos

Esto favorece un intestino más tolerante.

- **Introduzca alimentos nuevos de forma gradual**

De uno en uno, respetando tiempos de observación.

- **Tenga paciencia**

Muchas intolerancias en la infancia no son definitivas y mejoran con el crecimiento.



Prevención diaria



Ofrecer frutas enteras en lugar de jugos.



Respetar porciones adecuadas a la edad.



Mantener horarios regulares de comida.



Evitar repetir en exceso un mismo alimento en el día.



Leer etiquetas y limitar productos muy procesados.



Favorecer una dieta variada y equilibrada.



¿Cuándo consultar a un profesional

Buscar orientación médica si el niño presenta:

Pérdida de peso o crecimiento más lento de lo esperado. 

Diarrea persistente por más de 7 días. 

Vómitos repetidos. 

Dolor abdominal fuerte o persistente que interfiere con su actividad normal. 

Rechazo a comer por malestar. 

Signos de alergia: ronchas, inflamación de labios u ojos, tos o dificultad respiratoria. 

Mensaje final para padres

En la infancia, muchas molestias digestivas son transitorias y forman parte del proceso natural de maduración del sistema digestivo. La observación, la variedad en la alimentación y evitar restricciones innecesarias son hoy las principales recomendaciones preventivas.

La clave es la información, la calma y buscar orientación profesional cuando algo no mejora o te genera preocupación, para asegurar que el niño crezca sano y sin complicaciones.



¿Cuáles son las intolerancias más comunes en niños?

Las más frecuentes suelen ser a la lactosa (azúcar de la leche) y, en algunos casos, sensibilidades a ciertos carbohidratos fermentables o al gluten (aunque la celiaquía es una afección autoinmune distinta).

¿Cómo puedo llevar un registro útil para el pediatra?

Anota a diario lo que come tu hijo y cualquier síntoma (gases, dolor de barriga, cambios en las heces) indicando la hora en que ocurrieron. Esto ayuda enormemente al especialista a identificar patrones.

¿Puede una intolerancia causar problemas de crecimiento?

Si no se maneja adecuadamente y el niño evita muchos alimentos o sufre de diarrea crónica, podría afectar la absorción de nutrientes. Por eso es vital el seguimiento pediátrico.

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.

