

# Solanáceas y Huevos a Evitar

## **Solanáceas:**

Tomate  
Pimentón  
Berenjenas  
Papa/patata  
Chiles  
Semillas de Goji

Huevos de gallina

La albumina (proteína) del  
huevo puede causar  
síntomas en personas  
sensibles.

las verduras solanáceas  
contienen glicoalcaloides un  
compuesto que causa  
síntomas en personas  
sensibles.

**mesana**



# Huevo a Incluir

## Huevos de codorniz

(3 huevos de codorniz equivalen a  
1 huevo de gallina)

El huevo es fuente de  
vitaminas, minerales y  
proteínas de fácil digestión.

Quienes dieron un nivel entre  
bajo y medio en el Quiz de  
Inflamación podrán consumir  
Huevo de Codorniz.

**mesana**

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal, arranged in a symmetrical, leafy pattern.