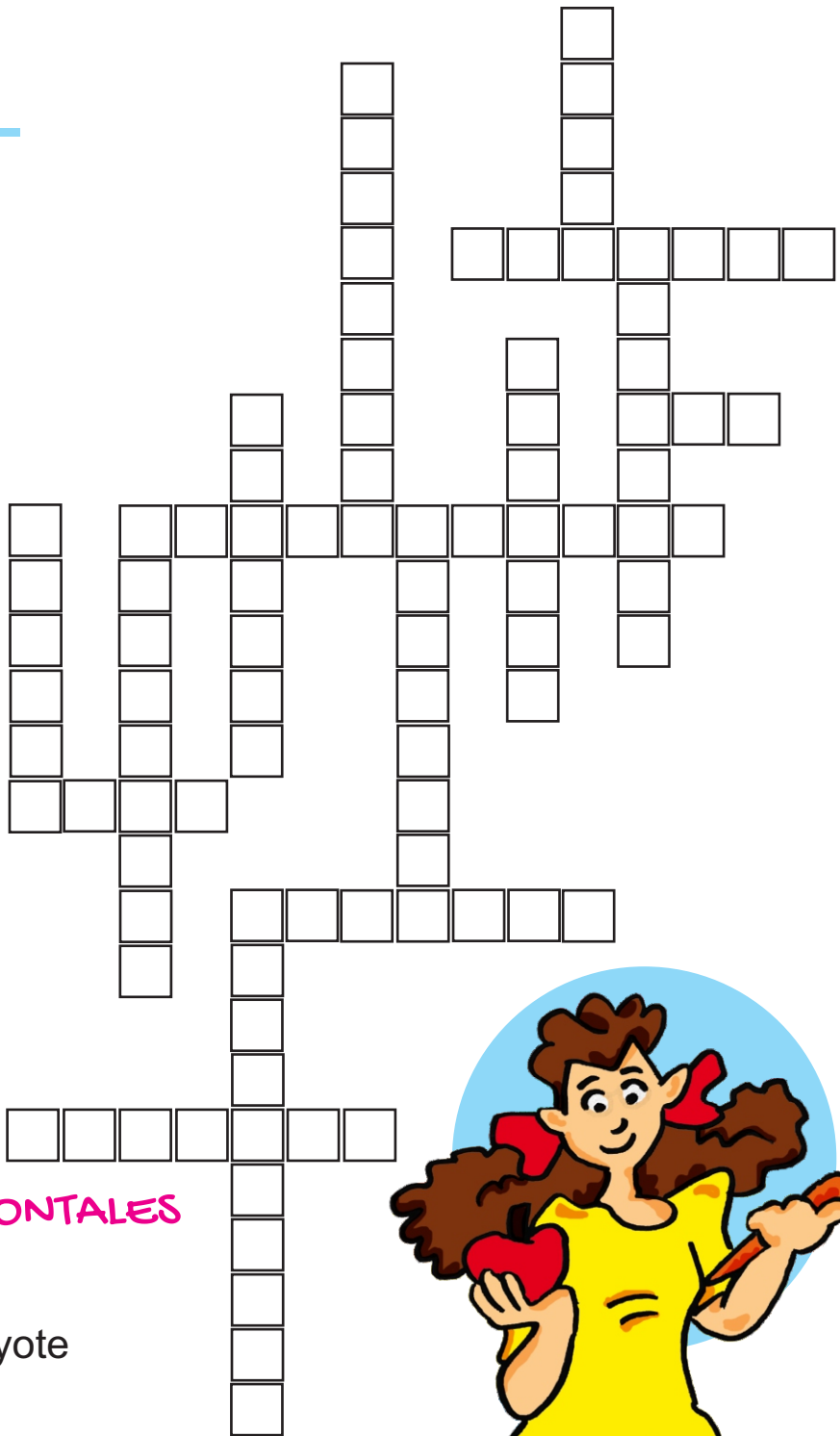


CRUCIGRAMA ALIMENTACIÓN

Ayuda a Reyhan a ordenar su alimentación.



VERTICALES

Acelga
Champiñón
Chilaca
Calabacita
Chícharo
Berengena
Chayote
Cilantro
Berro

HORIZONTALES

Brócoli
Ajo
Chilacayote
Apio
Cebolla
Betabel

VERTICALES

- Favorece el tránsito intestinal, tiene efecto antiinflamatorio, antimicrobiano, diurético.
- Ayuda a disminuir los niveles de colesterol, tiene acción antioxidante.
- Tiene actividad antimicrobiana, ayuda a la cicatrización, reduce colesterol LDL, aumenta colesterol HDL.
- Tiene efecto diurético, propiedades antiinflamatorias, previene enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda al tránsito gastrointestinal, tiene capacidad antioxidante, previene el cáncer, la anemia y la diabetes.
- Favorece el tránsito intestinal, reduce el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular.
- Mejora el tránsito intestinal, protege frente al cáncer de colon, previene enfermedades cardiovasculares.
- Previene anemia megaloblástica, fortalece el sistema inmune.
- Tiene actividad antioxidante, mejora el estreñimiento y la mala digestión.

HORIZONTALES

- Tiene propiedades antimicrobianas, efecto protector ante diferentes tipos de cáncer.
- Efecto antiinflamatorio, evita la formación de células cancerígenas, fortalece sistema inmune, reduce lípidos.
- Tiene propiedades hipoglucémicas, ayuda en el control de la diabetes.
- Tiene efecto antioxidante, antiinflamatorio, inmunoestimulante, antiviral, anticarcinógeno, vasodilatador.
- Previene el riesgo de enfermedades cardiovasculares, tiene función antioxidante y antiinflamatoria.
- Previene enfermedades cardiovasculares, evita el estreñimiento, mejora el aspecto de la piel, cabello y uñas.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

AMM
Casa Abierta al Usuario
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA

