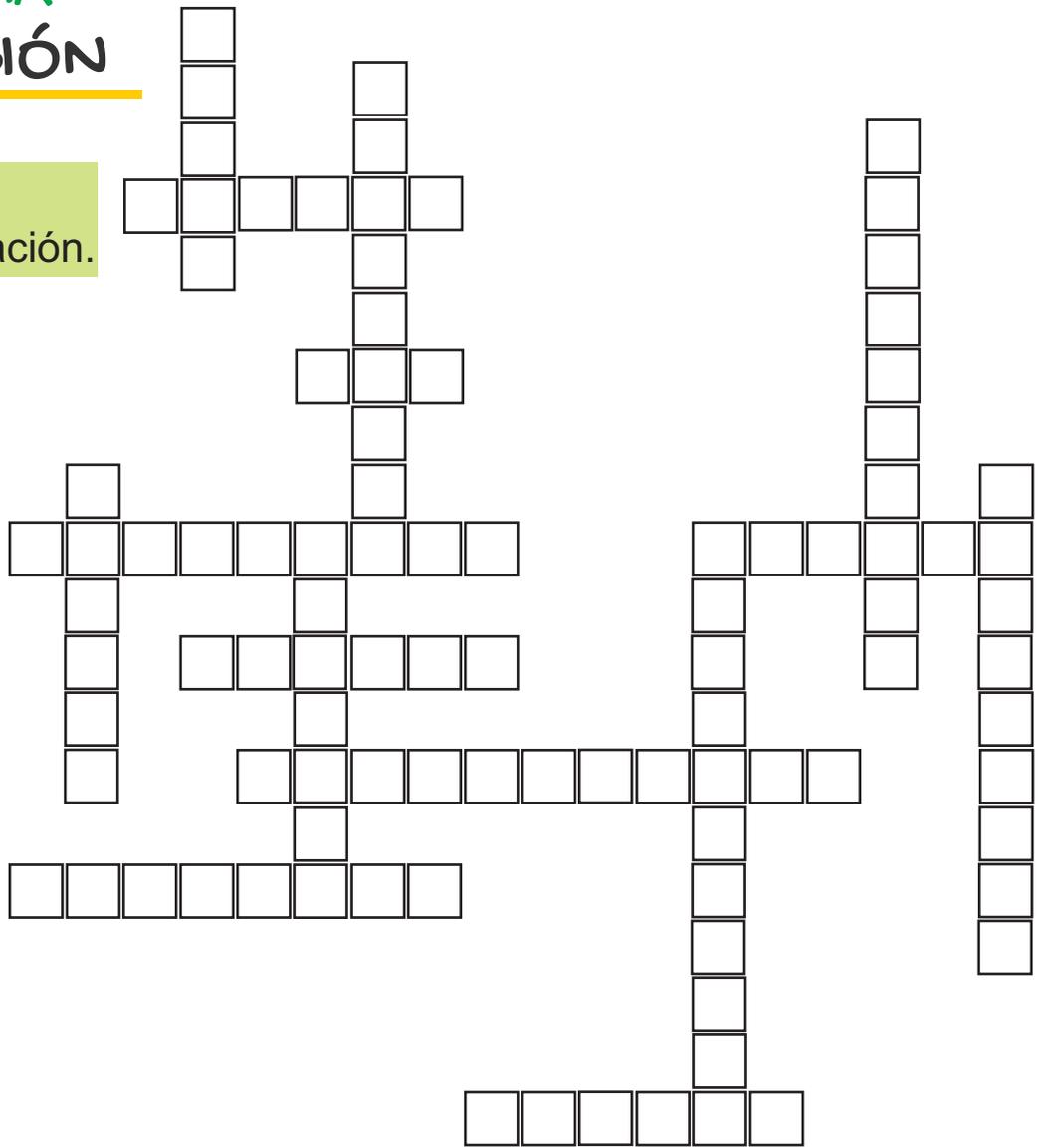


# CRUCIGRAMA ALIMENTACIÓN

Ayuda a Reyhan a ordenar su alimentación.



## VERTICALES

Nopal  
Zanahoria  
Pepino  
Lechuga  
Huitlacoche  
Espárragos  
Espinacas

## HORIZONTALES

Rábano  
Col  
Hongos  
Huauzontles  
Verdolaga  
Jícama  
Ejotes  
Jitomate



## VERTICALES

- Tiene actividad antioxidante, antiviral, anticancerígena, anticolesterolémica, hipoglucemiante.
- Previene cáncer, ayuda al buen funcionamiento de la retina, mantiene un buen estado en la piel y mucosas.
- Tiene actividad antioxidante, estimula el sistema inmune.
- Tiene actividad antiinflamatoria, hipoglucemiante, estimula el sistema inmune, tiene efecto diurético.
- Mejora absorción de hierro, previene desarrollo de cataratas, estimula el sistema inmune, efecto antioxidante.
- Reduce niveles de colesterol, tiene actividad antioxidante y anticarcinogénica.
- Tiene actividad antioxidante, antiinflamatoria, anticancerígena, antimicrobiana, hipocolesterolémica.

## HORIZONTALES

- Regula la presión sanguínea, ayuda al buen funcionamiento de la glándula tiroides.
- Previene diversos tipos de cáncer (pulmón, próstata, mama, estómago, hígado y colon).
- Tiene efecto antiinflamatorio, antioxidante, inmunomodulador, hipolipemiante, hipoglicémico.
- Actividad inmunomoduladora, antioxidante, antitumoral, hipocolesterolémica.
- Evita el estreñimiento, tiene efecto hipoglicemiante, previene cáncer de colon.
- Estimula el sistema inmune, tiene efecto antiinflamatorio.
- Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, tiene efecto antioxidante, disminuye el riesgo de cáncer.
- Reduce niveles de colesterol, tiene actividad antimicrobiana, antiinflamatoria y anticancerígena.



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

**UAM**  
Casa abierta al tiempo  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
METROPOLITANA

