Cuatro beneficios del ajo para la salud

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué propiedad del ajo combate los radicales libres?

RESPUESTA

Propiedades antioxidantes.

PREGUNTA

¿Cómo contribuyen las propiedades antioxidantes del ajo a la salud?

RESPUESTA

Favorecen el envejecimiento saludable al combatir los radicales libres.

PREGUNTA

¿Qué beneficio tiene el ajo para el sistema inmunológico?

RESPUESTA

Fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir resfriados y enfermedades.

PREGUNTA

¿Qué compuestos del ajo ayudan a prevenir enfermedades?

RESPUESTA

Sus compuestos activos fortalecen el sistema inmunológico.

PREGUNTA

¿Qué efecto tiene el ajo sobre las bacterias y los hongos?

RESPUESTA

Tiene un efecto antibacteriano y antifúngico, ayudando a combatir infecciones de forma natural.

PREGUNTA

¿Cómo beneficia el ajo a la salud cardiovascular?

RESPUESTA

Contribuye a reducir la presión arterial y el colesterol.

PREGUNTA

Menciona un beneficio del ajo relacionado con el corazón.

RESPUESTA

El ajo mejora la salud cardiovascular al reducir la presión arterial y el colesterol.

PREGUNTA

¿Qué símbolo se utiliza para representar el fortalecimiento del sistema inmunológico en la imagen?

RESPUESTA

Un escudo.

PREGUNTA

¿Qué logotipos aparecen en la imagen que respalda la información?

RESPUESTA

Los logotipos de 'Educación' y 'aprende.mx'.

PREGUNTA

¿Qué organismo respalda la información sobre los beneficios del ajo?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública (SEP) a través de gob.mx.

Resumen: Beneficios del ajo para la salud: Un aliado natural

Nivel: secundaria

- El ajo tiene propiedades antioxidantes que combaten los radicales libres y promueven un envejecimiento saludable.
- Fortalece el sistema inmunológico, ayudando a prevenir resfriados y enfermedades comunes.
- Posee efectos antibacterianos y antifúngicos, útiles para combatir infecciones de manera natural.
- Contribuye a la salud cardiovascular al reducir la presión arterial y los niveles de colesterol.

Mapa Conceptual

Beneficios del ajo para la salud

Propiedades antioxidantes

Combate los radicales libres | Favorece el envejecimiento saludable

Fortalece el sistema inmunológico

Previene resfriados | Previene enfermedades | Compuestos activos del ajo

Efecto antibacteriano y antifúngico

Combate infecciones | Método natural

Mejora la salud cardiovascular

Reduce la presión arterial | Disminuye el colesterol