

# Produce Power Puzzle

## Across:

- This vegetable is sometimes called a red \_\_\_ but it is really a type of sweet potato.
- You are what you \_\_\_\_.
- This fruit begins with a p and its name describes its shape. It is high in fiber when eaten with the peel.
- This long orange root vegetable is one of the richest sources of beta-carotene.
- This bulb vegetable can make your cry. It contains quercetin a phytochemical that may lower your risk for heart disease and certain cancers.
- String \_\_\_\_\_. (singular) This green vegetable contains good amounts of beta carotene & vitamin C.
- A type of apple that is new and begins with g. Apples are high in pectin, a soluble fiber that helps lower cholesterol.
- This bright green fruit is high in vitamin C. It tastes like a cross between a raspberry and a melon. Use it to brighten any salad or fruit salad.
- Look for these round green beauties both fresh and frozen. They are a legume but served as a vegetable.
- This common green vegetable is in the cruciferous family. It contains numerous phytochemicals that may help inhibit the growth of cancer.
- Look for this large fruit during the summer. It comes in many varieties such as cantaloupe, honeydew and watermelon. Vitamin C and beta-carotene are two nutrients that are found in this juicy fruit.
- This bulb vegetable is used for its flavor. It contains many phytochemicals which may help prevent cancer.
- This vegetable contains capsaicin, a phytochemical that may help prevent arthritic pain. A Jalapeno is one.
- This vegetable is also a grain. Enjoy it on the cobb.

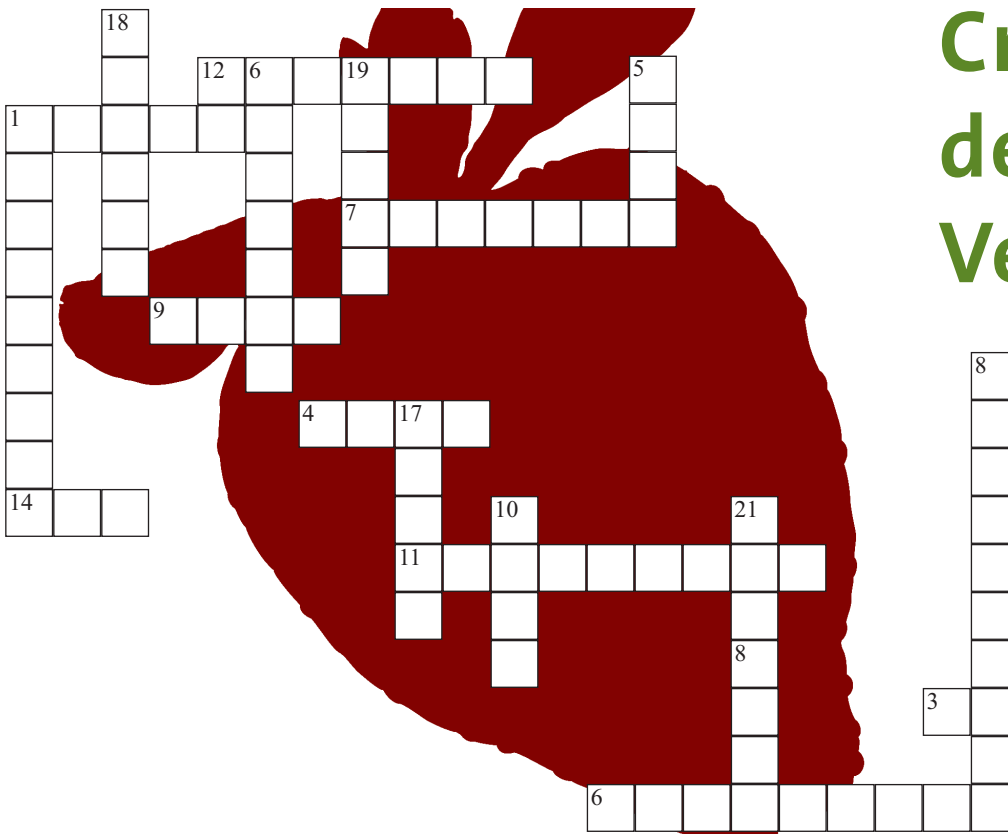
## Down:

- Use cabbage to make this type of salad. Cabbage contains indoles that may help prevent cancer.
- Drinking this beverage is beneficial to your health. It is a better choice than coffee.
- This vegetable is sold by the head. It is rich in vitamin C and contains indoles, phytochemicals that may help prevent lung, colon and esophageal cancer.
- This dark green, leafy vegetable contains vitamin C, beta carotene and phytochemicals lutein and zeaxanthin that may help keep your eyes healthy. It is similar to collards except its leaves are curly.
- This vegetable is a fungus and contains a fair amount of B vitamins and some protein.
- This delicious tropical fruit is high in beta carotene and vitamin C. It's name rhymes with tango.
- This *fruit* is eaten as a vegetable and is the main ingredient for pasta sauce and ketchup. It contains plenty of vitamin C and lycopene which may help prevent prostate cancer.
- The American Institute for Cancer Research recommends that you eat at least this many servings of fruits and vegetables each day.
- This small red fruit comes with a pit and appears in your store during the summer.
- Go for the darkest green varieties of this leafy vegetable, which is the base for most salads.

## Answers:

- Across:** 1. yam, 4. eat, 5. pear, 6. carrot, 7. onion, 8. bean, 9. gala, 10. kiwi, 11. peas, 12 broccoli, 13. melon, 14. garlic, 15. hotpepper, 16. corn.
- Down:** 2. slaw, 3. tea, 6. cabbage, 10. kale, 13. mushroom, 17. mango, 18. tomato, 19. five, 20. cherry, 21. lettuce.

# Crucigrama de Frutas y Vegetales



## Horizontales:

1. Este vegetal es parecido a la papa pero es dulce y un poco más grande. Los hay rojos, blancos y café.
3. Esta bebida es muy beneficiosa para su salud. Es más saludable que el café.
4. Donde \_\_\_\_\_ uno comen dos.
6. Este vegetal es verdaderamente una raíz larga y anaranjada y es una de las más ricas fuentes de betacaroteno.
7. Este vegetal es un bulbo que le puede hacer llorar. .
9. Este es un tipo nuevo de manzana y comienza con la letra g. Las manzanas son altas en pectina, una fibra soluble que ayuda a rebajar el colesterol.
11. Estas pequeñas y bellas bolitas verdes pueden hallarse frescas o congeladas. Son legumbres pero se sirven como vegetales.
12. Este es un vegetal crucífero verde y muy común. Contiene un sinnúmero de fotoquímicas que pudieran inhibir el crecimiento del cáncer.
14. Este vegetal bulbo, como la

cebolla, es codiciado por su sabor. Contiene muchas fotoquímicas las cuales pudieran prevenir el cáncer.

## Verticales:

1. Este vegetal con hojas de color verde oscuro contiene vitamina C, betacaroteno, fotoquímicas, luteína, y zeaxanthin, los cuales pudieran mantener saludable su vista. (2 palabras).
5. El nombre de esta fruta comienza con p. Su nombre describe también su forma. Es alta en fibra si se come con la cáscara.
6. Este vegetal es del tamaño de una cabeza humana. Es rico en vitamina C y contiene indoles que son fotoquímicas que pudieran prevenir los cánceres del pulmón, del colon y del esófago.
8. \_\_\_\_\_ verde. Este vegetal contiene una buena cantidad de betacaroteno y vitamina C.
10. Esta fruta de color verde brillante es alta en vitamina C. Su sabor es una mezcla de melón y frambuesa. Se puede usar para avivar cualquier ensalada, ya sea de frutas o de vegetales.

17. Esta fruta tropical deliciosa es alta en betacaroteno y vitamina C. Su nombre rima con tango.
18. Esta fruta se consume como vegetal y es el ingrediente principal en la salsa de espagueti y en el cachú.
19. El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda que se coma por lo menos esta cantidad de porciones de frutas y vegetales al día.
21. Escoja las variedades de este vegetal hojoso del verde más oscuro que encuentre. Este vegetal es la base de la mayoría de las ensaladas.

## Respuestas:

**Horizontales:** 1. camote, 3. té, 4. come, 6. zanahoria, 7. cebolla, 9. gala, 11. guisantes, 12. brócoli, 14. ajo

**Verticales:** 1. col rizada, 5. pera, 6. repollo, 8. habichuela, 10. kiwi, 17. mango, 18. tomate, 19. cinco, 21. lechuga.

*Traducido por Mirtha Castellano, Traductora Oficial de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada*