Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer una colorida ensalada de arroz

En este video le enseñamos a preparar una colorida ensalada de arroz. Los colores son de las verduras frescas y congeladas que se añaden a la ensalada. Las verduras pueden ayudar a mantener sano nuestro cuerpo. Mantienen el sistema inmunitario funcionando al máximo.

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-to-make-colorful-rice-salad para ver este video.

Estos son algunos de los beneficios que este plato tiene para la salud:

- En esta receta utilizamos arroz integral. El arroz integral es un grano entero rico en fibra alimenticia. La fibra puede ayudar al cuerpo a:
  - Reducir el colesterol.
  - Reducir la presión arterial alta.
  - Mantener las bacterias buenas del intestino.
  - Prevenir el estreñimiento.
  - Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, incluido el colorrectal.
- El arroz integral tiene un índice glucémico bajo. Esto quiere decir que, cuando lo come, su nivel de azúcar en la sangre no sube tan rápido. Es importante saberlo si tiene diabetes o le han dicho que tiene prediabetes.
- La vitamina K está en las hojas del repollo rojo de esta receta. La vitamina K es un nutriente que mantiene los huesos sanos.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How To Make Colorful Rice Salad - Last updated on July 16, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center