



## 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](http://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.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://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