



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo cocinar sancocho sin carne

En esta videoreceta, le enseñamos a preparar un sancocho sin carne. Este plato es un estofado tradicional popular en muchos países de Latinoamérica y en muchas comunidades hispanas.



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/como-cocinar-sancocho-sin-carne para ver este video.

Suele prepararse con carnes, tubérculos, hierbas frescas y especias. Es un plato abundante y muy sabroso. En esta ocasión, le compartimos una versión sin carne. Es una buena opción si es vegetariano, vegano o si quiere comer más platos a base de verduras.

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

- Este sancocho sin carne puede formar parte de un plan de alimentación a base de verduras.
- Las dietas a base de verduras son saludables porque le permiten ingerir más fibras, vitaminas y antioxidantes.
- Los estudios demuestran que estas dietas a base de plantas pueden reducir el riesgo de por vida de padecer cáncer de mama.
- Comer menos carne puede reducir el riesgo de tener diferentes problemas de salud, incluido el cáncer.
- Los alimentos con alto contenido de fibra, como los tubérculos y los granos integrales, también ayudan a equilibrar las hormonas.

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 Meatless Sancocho - Last updated on October 22, 2024

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Última actualización

Octubre 22, 2024

Learn about our [Health Information Policy](#).

Díganos qué piensa

Díganos qué piensa

Sus comentarios nos ayudarán a mejorar la información educativa que brindamos. Su equipo de atención no puede ver nada de lo que escriba en este formulario para comentarios. No lo use para consultar sobre su atención. Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Cuando leemos los comentarios, no podemos responder preguntas. No escriba su nombre ni su información personal en este formulario para comentarios.

¿Esta información fue fácil de entender?

Sí

Algo

No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

No escriba su nombre ni su información personal.

Enviar