Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo cocinar sancocho sin carne

En esta videorreceta, 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.

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