



## 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](http://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.

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 Meatless Sancocho - Last updated on October 22, 2024

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