

# FANLYC

JUNIO 2022

FANLYC

Campaña nacional  
de detección precoz  
del cáncer infantil.  
N.º 27

**PANAMÁ** DEBE AVANZAR  
HACIA EL DIAGNÓSTICO  
OPORTUNO

@fanlyc

# RELEVO POR LA VIDA



## 2021

**91 EQUIPOS**  
de empresas e instituciones.

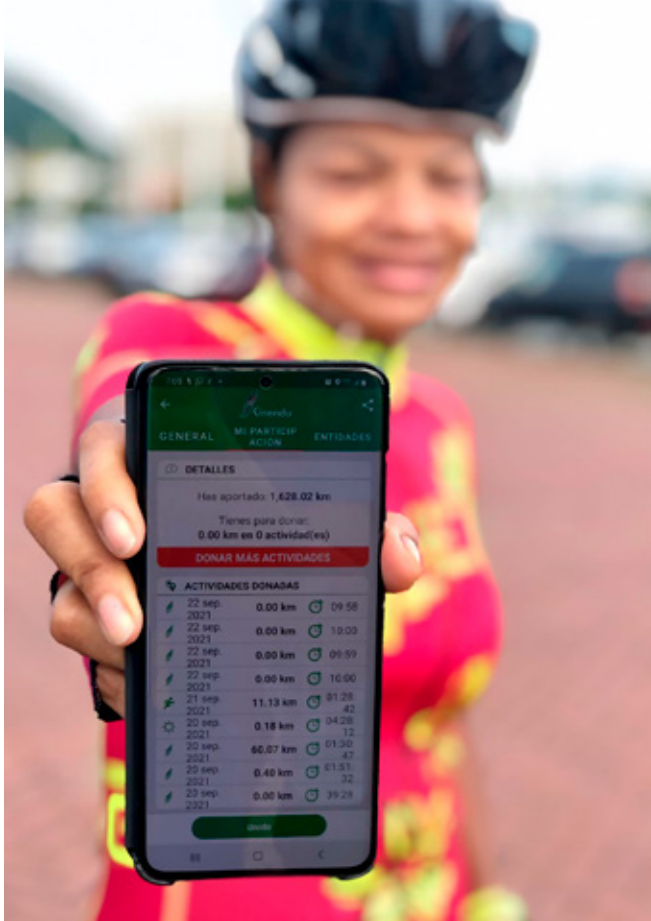
**MODO:** Híbrido – Participación virtual y presencial en 4 provincias.

**21, 557 PERSONAS**  
corrieron y pedalearan por los niños con cáncer

**49 PAÍSES**  
participaron

**568,648 KM**  
de amor recorridos (equivalente a 44 vueltas al Planeta Tierra)





## Terpel Campeón

Por tercer año consecutivo, Terpel Panamá resulta el ganador indiscutible de la carrera Relevo por la Vida. Esta fue una competencia global, ya que en Relevo por la Vida 2021 participaron empresas nacionales, instituciones públicas y corporaciones internacionales para recorrer el máximo de kilómetros de amor para ayudar a niños con cáncer. Ganar significa haber alcanzado un máximo de organización, trabajo en equipo, seguimiento deportivo a sus colaboradores y haber motivado con pasión a miles de amigos y voluntarios. Felicidades al gran equipo de Terpel por su entrega a la causa y su pasión por el mejor desempeño de sus ciclistas y atletas.

## Cómo participar

Relevo por la Vida es una actividad que compromete el corazón de cientos de empresas e instituciones y a miles de personas para correr el máximo de kilómetros para animar a un niño o niña que se enfrenta a un diagnóstico de cáncer. Se participa por equipos y gana el equipo que más kilómetros acumule, de forma virtual y presencial.

Para participar de forma virtual, en cualquier parte del mundo, debes registrarte en un equipo y aportar tus kilómetros por 3 semanas.

Luego todos los equipos llegan a la gran final, donde se corre o pedalea en un circuito de 5 kilómetros, aportando una donación de cinco dólares por cada vuelta recorrida.



Si estas interesado en formar un equipo para este año, escríbenos a [voluntariado\\_corporativo@fanlyc.org](mailto:voluntariado_corporativo@fanlyc.org)  
**Aún estás a tiempo.**

## Desde el Comedor del **Árbol de la Vida**



**P**revenir el cáncer es todavía un gran desafío. Lo que sabemos seguro, es que al mejorar nuestros hábitos de alimentación podemos reducir el riesgo de sufrir de cáncer, sólo si eliges los alimentos correctos.

El Doctor David Khayat, jefe de oncología del hospital La Pitié de Paris, y su hija, Cécile Khayat, joven pastelera y apasionada de la cocina, hicieron una selección de los mejores alimentos para prevenir el cáncer en su libro titulado: La Cocina Anticáncer. En el Comedor del Árbol de la Vida en Fanlyc, nos inspiramos al conocer las 120 exóticas recetas de este libro con su abundante información sobre los beneficios nutricionales y las propiedades anticancerígenas de 60 alimentos capaces de prevenir y combatir el cáncer, y decidimos experimentar algunas recetas, utilizando ingredientes locales, para brindar platos más ricos y saludables a los niños y familiares.

Resultados: éxito total, ha sido una gran experiencia gastronómica, y entonces decidimos compartir estas recetas en la Revista Fanlyc.

## Brócoli

**E**l brócoli es uno de los alimentos más potentes cuando se trata de prevenir el cáncer. Pertenece a las familias de las brasicáceas, que incluye otras coles como la coliflor, y hortalizas como los berros y los rábanos. La liberación de su potencial anticancerígeno se produce con una cocción rápida, es decir sin cocer demasiado, o al vapor.



### Receta Pesto de brócoli

- ★ Un brócoli grande
- ★ 1 diente de ajo
- ★ 80 g de piñones
- ★ 40 g de parmesano
- ★ 10 g de albahaca fresca
- ★ 4 cucharaditas de aceite de oliva
- ★ Sal, pimienta

 **terpel**  
**VOLTEx**



Preparación  
20 min /  
cocción 5 a  
10 min



**C**ocer el brócoli al vapor durante unos 10 minutos. Para comprobar la cocción, pinchar con un cuchillo en el tallo: si entra con dificultad, ya está cocido.

En una batidora poner las ramitas de brócoli, el ajo, los piñones, el parmesano y triturar ligeramente.

Añadir la albahaca fresca, el aceite de oliva, sazonar y triturar hasta obtener una pasta lisa y verde.

El pesto de brócoli se utiliza como un pesto clásico, con pasta, como un dip o para untar sobre rebanadas de pan. Se puede congelar sin problema, o conservarlo en la nevera de 24 a 48 horas, en un recipiente hermético.