



**IN THIS ISSUE:**

Pg 1: COVID-19

Pg 2: Recetas & COVID-19

Pg 3: Estimada Sra. FAN4Kids & Oferta y Demanda, FitKid del Mes

Pg 4: Photos



We at FAN4Kids aspire to be the ultimate source of fitness and nutrition education for children and their families. Our goal is to prevent the problems resulting from poor eating habits and inactivity, by providing 'Lessons that Last a Lifetime.'



**Consejos para Combatir COVID-19**

FAN4Kids se compromete a seguir las pautas de los CDC. Continuaremos priorizando la seguridad de nuestro personal y familias y seguiremos los protocolos de las escuelas públicas de NYC y NJ en las que enseñamos. Con la pandemia mundial de Coronavirus causando estragos y miedo, es importante estar bien informado y obtener todos los datos que pueda. La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para mantenerse saludable a usted y a su familia. Lea el artículo a continuación del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) con consejos de salud y manténgase informado.

**¿Qué es la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)?** La enfermedad del COVID-19 es una afección respiratoria que se puede propagar de persona a persona. El virus que causa el COVID-19 es nuevo que se identificó por primera vez durante la investigación de Wuhan, China.

**¿Pueden las personas en los EE. UU. contraer el COVID-19?** Sí. El COVID-19 se está propagando de persona a persona en partes de los Estados Unidos. El riesgo de infección con COVID-19 es mayor en las personas que son contactos cercanos de alguien que se sepa que tiene el COVID-19, por ejemplo, trabajadores del sector de la salud o miembros del hogar. Otras personas con un riesgo mayor de infección son las que viven o han estado recientemente en un área con propagación en curso del COVID-19.

**¿Ha habido casos de COVID-19 en los EE. UU.?** Sí. El primer caso de COVID-19 en los Estados Unidos se notificó el 21 de enero del 2020.

**¿Cómo se propaga el COVID-19?** Es probable que el virus que causa el COVID-19 haya surgido de una fuente animal, pero ahora se está propagando de persona a persona. Se cree que el virus se propaga principalmente entre las personas que están en contacto cercano unas con otras (dentro de 6 pies de distancia), a través de las gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose o estornuda. También podría ser posible. Tos, dificultad para respirar

**¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?** Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.

que una persona contraiga el COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos, aunque no se cree que esta sea la principal forma en que se propaga el virus.

**¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?** Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas: fiebre, tos, dificultad para respirar

**¿Cuáles son las complicaciones graves provocadas por este virus?** Algunos pacientes presentan neumonía en ambos pulmones, insuficiencia de múltiples órganos y algunos han muerto.

**¿Qué puedo hacer para ayudar a protegerme?** Las personas se pueden proteger de las enfermedades respiratorias tomando medidas preventivas cotidianas. Evite el contacto cercano con personas enfermas. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar. Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

**Si está enfermo, para prevenir la propagación de la enfermedad respiratoria a los demás, debería hacer lo siguiente:** Quedarse en casa si está enfermo. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura. Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente.

**¿Qué debo hacer si he regresado recientemente de un viaje a un área con propagación en curso del COVID-19?**

Si ha llegado de viaje proveniente de un área afectada, podrían indicarle que no salga de casa por hasta 2 semanas. Si presenta síntomas durante ese periodo (fiebre, tos, dificultad para respirar), consulte a un médico. Llame al consultorio de su proveedor de atención médica antes de ir y dígame sobre su viaje y sus síntomas. Ellos le darán instrucciones sobre cómo conseguir atención médica sin exponer a los demás a su enfermedad. Mientras esté enfermo, evite el contacto con otras personas, no salga y postergue cualquier viaje para reducir la posibilidad de propagar la enfermedad a los demás.

**¿Hay alguna vacuna?** En la actualidad no existe una vacuna que proteja contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir infecciones es tomar medidas preventivas cotidianas, como evitar el contacto cercano con personas enfermas y lavarse las manos con frecuencia.

**¿Existe un tratamiento?** No hay un tratamiento antiviral específico para el COVID-19. Las personas con el COVID-19 pueden buscar atención médica para ayudar a aliviar los síntomas.

Who are we at FAN4Kids?... Rob Oliver (CEO/Founder), Erin Johnson (Development Director), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Saraswathi Cuffey (Instructor/Trainer) Instructors: Emani Parsons, Alicia Dean-Hall, Claudia Samad, Linda Chang, Laura Vargas ... That's who!

### Ingredientes

1 cabeza pequeña de coliflor cortada en floretes pequeños  
1 batata grande cortada en cubitos pequeños  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de chile en polvo  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de pimentón ahumado  
½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de orégano  
½ cucharadita de sal, 1 lima, jugo  
1 lata de 14 oz de frijoles negros, bajo en sodio  
Tortillas de maíz, Cilantro picado, guacamole



### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 grados y forre una bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio para facilitar la limpieza.
2. Coloque las flores de coliflor y las batatas picadas en un tazón grande y rocíe con aceite de oliva y luego sazone con chile en polvo, comino molido, pimentón ahumado, orégano, ajo en polvo y sal. Exprimir lima.
3. Mezcle para combinar y coloque las verduras en la bandeja para hornear.
4. Asar las verduras durante 25 minutos, mezclando a la mitad.
5. Agregue frijoles negros a la fuente para hornear y vuelva a colocar en el horno por otros 5 minutos.
6. Caliente las tortillas si lo desea. ¡Disfruta!

<https://playswellwithbutter.com/2019/03/12/roasted-sweet-potato-cauliflower-tacos/>  
<https://sallysbakingaddiction.com/simple-maple-vanilla-baked-pears/>

### Ingredientes

4 peras Anjou  
½ taza de jarabe de arce puro  
¼ cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de vainilla pura  
Ingredientes (opcional): granola,  
yogurt griego



### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Corte las peras por la mitad y luego corte una astilla en la parte inferior para que queden planas. Con una cuchara pequeña, extraiga las semillas.
3. Coloque las peras, mirando hacia arriba en una bandeja para hornear y espolvoree con canela, agregando más a su gusto.
4. Batir el jarabe de arce y la vainilla en un tazón pequeño y retirar 2 cucharadas y guardar. Llovizna restante en las peras.
5. Hornee por 25 minutos hasta que los bordes se doren. Sacar del horno e inmediatamente rociar las 2 cucharadas soperas de mezcla.
6. ¡Sirva caliente con coberturas o disfrute solo!

**Si usted está enfermo con COVID-19 o sospecha que está infectado por el virus que causa el COVID-19, tome las medidas mencionadas a continuación para ayudar a prevenir que la enfermedad se propague a personas en su casa y en la comunidad.**

**Quédese en casa, excepto para conseguir atención médica:** Debe restringir las actividades fuera de su casa, excepto para conseguir atención médica. No vaya al trabajo, la escuela o a áreas públicas. Evite usar el servicio de transporte público, vehículos compartidos o taxis.

**Manténgase alejado de otras personas y de los animales en su casa**

**Personas:** en la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de las demás personas que estén en su casa. Además, debería usar un baño aparte, de ser posible.

**Animales:** mientras esté enfermo, no manipule ni toque mascotas ni otros animales. Consulte [El COVID-19 y los animales](#) para obtener más información.

**Llame antes de ir al médico-** Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica y dígame que tiene o que podría tener COVID-19. Esto ayudará a que en el consultorio del proveedor de atención médica se tomen medidas para evitar que otras personas se infecten o expongan.

**Use una mascarilla-** Usted debería usar una mascarilla cuando esté cerca de otras personas (p. ej., compartiendo una habitación o un vehículo) o de mascotas y antes de entrar al consultorio de un proveedor de atención médica. Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa dificultad para respirar), las personas que vivan con usted no deberían permanecer con usted en la misma habitación, o deberían ponerse una mascarilla si entran a su habitación.

**Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar-** Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Bote los pañuelos desechables usados en un bote de basura con una bolsa de plástico adentro; lávese inmediatamente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias.

**Evite compartir artículos del hogar de uso personal-** No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas que estén en su casa. Después de usar estos artículos, se los debe lavar bien con agua y jabón.

**Límpiese las manos con frecuencia-** Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos

fróteselas hasta que sienta que se secaron. Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

**Limpie todos los días todas las superficies de contacto frecuente**

Las superficies de contacto frecuente incluyen los mesones, las mesas, las manijas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, los teléfonos, los teclados, las tabletas y las mesas de cama. Limpie también todas las superficies que puedan tener sangre, heces o líquidos corporales. Use un limpiador de uso doméstico, ya sea unrocador o una toallita, según las instrucciones de la etiqueta. Las etiquetas contienen instrucciones para el uso seguro y eficaz de los productos de limpieza, incluidas las precauciones que debería tomar cuando aplique el producto, como usar guantes y asegurarse de tener buena ventilación mientras lo esté usando.

**Vigile sus síntomas-** Busque atención médica rápidamente si su enfermedad empeora (p. ej., si tiene dificultad para respirar). Antes de hacerlo, llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene COVID-19, o que está siendo evaluado para determinar si lo tiene. Póngase una mascarilla antes de entrar al consultorio. Estas medidas ayudarán a que en el consultorio del proveedor de atención médica se pueda evitar la infección o exposición de las otras personas que estén en el consultorio o la sala de espera.

Pídale a su proveedor de atención médica que llame al departamento de salud local o estatal. Las personas que estén bajo monitoreo activo o automonitoreo facilitado deben seguir las indicaciones provistas por los profesionales de salud ocupacional o de su departamento de salud local, según corresponda. Si tiene una emergencia médica o necesita llamar al 911, avísele al personal del centro de llamadas que tiene COVID-19 o lo están evaluando para determinarlo. De ser posible, póngase una mascarilla antes de que llegue el servicio médico de emergencias.

**Interrupción del aislamiento en la casa-** Los pacientes con COVID-19 confirmado deben permanecer bajo precauciones de aislamiento en la casa hasta que el riesgo de transmisión secundaria a otras personas se considere bajo. La decisión de interrumpir las precauciones de aislamiento en la casa debe tomarse según cada caso en particular, en consulta con proveedores de atención médica y departamentos de salud estatales y locales.

Para obtener más información: [www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)

Estimada Sra. Fan4kids,

¡A mi hijo de 1er grado no le gusta tomar leche! Ella es excelente para beber agua y solo tiene jugo aquí y allá. Sé que la leche es una gran fuente de calcio, que ayuda a construir huesos fuertes. ¿Eso significa que sus huesos no serán fuertes? Ella come muchos otros alimentos en el grupo de los lácteos, pero no estaba seguro de si la leche es la mejor opción para obtener calcio. Me preocupa que porque ella no esté tomando leche no esté obteniendo suficiente calcio. ¿Debería darle suplementos? ¿Hay otros alimentos que contengan calcio? ¡Necesito tu ayuda!

De, Mamá de huesos Fuertes

Querida mamá de huesos fuertes,

Definitivamente puedo entender su preocupación de que su hijo no tenga suficiente. La leche es una gran fuente de calcio, que ayuda a construir huesos fuertes. La cantidad de calcio que necesitamos se basa en la edad. Las porciones recomendadas de calcio para niños de 1 a 8 años se estiman en 2 a 3 porciones diarias y 4 porciones para niños de 4 a 9 años. Sin embargo, esto es solo una estimación, así que no dude en consultar con su médico para obtener su recomendación. El calcio se puede encontrar en todos los alimentos lácteos, por lo que debido a que está comiendo esos, todavía está ingiriendo calcio. Si todavía le preocupa que consiga calcio, le alegrará saber que también puede obtener calcio de los alimentos no lácteos. Aquí hay algunas opciones para que revise.

#### Opciones No Lácteas:

- Leche no láctea: soja, arroz y almendras. -Brocoli -Salmon
- Vegetales de hoja: espinacas, col rizada, hojas de nabo, repollo
- Nueces: almendras -Se puede encontrar que un poco de jugo de naranja contiene calcio



Dairy foods: Yogurt natural bajo en grasa, Queso cottage, Queso cheddar, Queso mozzarella-fat yogurt

De, Ms. FAN4Kids

### Oferta y Demanda

¿Qué pasa si te digo que tienes más control sobre los alimentos disponibles en tu tienda local de lo que pensabas? Este concepto se llama oferta y demanda. Pero ¿qué significa eso? La oferta es la cantidad de bienes disponibles y la demanda es lo mucho que la gente quiere un bien.

Nosotros, como consumidores, o personas que compramos estos productos, tenemos mucho control de los suministros en las tiendas. Pensemos en su tienda local de la esquina. Cuando vamos a las tiendas de la esquina, encontramos muchos alimentos poco saludables como papas fritas, dulces y bebidas azucaradas. Es bastante raro ver muchas opciones saludables como manzanas y otras frutas y verduras frescas. Cuando las personas entran a la tienda y continúan comprando chips, los propietarios de las tiendas ven que la demanda o la necesidad de chips es alta, por lo que continúan proporcionando más chips en la tienda para que la gente compre. Las manzanas que están en la tienda de la esquina pueden estropearse si nadie las compra. Por lo tanto, los propietarios de tiendas dejarán de tenerlos disponibles para comprar porque están perdiendo dinero a medida que continúan tirando manzanas viejas.

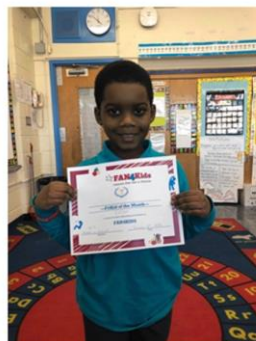
Sin embargo, con nuestro poder de los consumidores podemos hacer un cambio. Si dejáramos de comprar estos chips, la demanda de chips disminuye o disminuye y el dueño de la tienda lentamente no proporcionará tantos chips o tal vez no tenga chips. En lugar de comprar las papas fritas, podríamos comenzar a comprar más fruta fresca que está disponible en la tienda de la esquina. Cuando más y más personas comienzan a comprar manzanas, la demanda de manzanas aumenta y el dueño de la tienda proporcionará más manzanas.

La próxima vez que pare en su tienda local, piense en su poder para las opciones saludables. ¡Puede marcar la diferencia en su comunidad en función de lo que compre! Los padres no solo están aprendiendo y siguiendo las reglas de la oferta y la demanda, sino que también algunos de nuestros alumnos de 3er grado tendrán la oportunidad de aprender más sobre la oferta y la demanda al hablar sobre el poder de la acción grupal. Aprenderán que incluso como estudiantes, su voz tiene poder. Crearán una carta de petición para que su bodega local solicite opciones más saludables, como fruta fresca. Después de escribir su carta, hablarán con otros estudiantes en la escuela y harán que firmen la petición. Aprenderán que su única voz puede ser pequeña, pero unirse como un grupo les proporciona poder para hacer un cambio en su vecindario.

FitKid del Mes ¡Felicitaciones! A continuación se presentan dos de los muchos estudiantes elegidos este mes como FitKid del Mes.

**Caleb Villaruel** es un estudiante estrella de 1er grado.

Sigue las instrucciones, anima a sus amigos a hacer lo mejor y tiene muchas preguntas. Él siempre está entusiasmado con FAN4KIDS y es el primero en preguntar qué nueva actividad divertida estamos aprendiendo en fitness y nutrición. Le encantan las clases de acondicionamiento físico y le alegra el día cuando hacemos un viaje al gimnasio para trabajar en nuevos grupos musculares. Caleb trae alegría a FAN4KIDS y nunca deja de sonreír.



Escuela Primaria de Peshine, Newark, NJ

**Emmanuel Vera**, un estudiante de segundo grado, no puede esperar hasta el jueves cuando tiene FAN4Kids. Emmanuel comparte lo que aprende durante la clase con su familia cuando se va a casa. ¡Lo que más le gusta de FAN4Kids es jugar y su fruta favorita es una manzana!



PS 157, Bronx, NY



**FAN4Kids**  
538 Clinton Ave.  
Brooklyn, NY  
11238

P: 201-349-7955  
F: 201-337-0738  
EMAIL:  
[info@Fan4Kids.org](mailto:info@Fan4Kids.org)

We're on the Web!

[www.fan4kids.org](http://www.fan4kids.org)

and find us on  
**Facebook!**



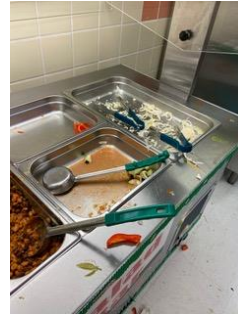
**Support  
FAN4Kids!**

Help reverse  
childhood obesity.  
Every dollar helps!  
Sponsor a child,  
class or even a  
school.

Donate online or  
mail your donation  
to the address  
above.



¡Los estudiantes de FAN4Kids en la escuela PS 54, Bronx, NY se divierten probando nuevos alimentos durante su degustación grupal de alimentos! ¡Aprobado por los granos saludables!



¿A dónde fueron todas las verduras? Esta es una foto de un bar de ensaladas casi vacío en la cafetería de TALES, PS 244Q. Los estudiantes están presumiendo ante su instructor de FAN4Kids cómo están comiendo tan saludablemente y adorando la barra de ensaladas.

**Marzo es el Mes Nacional de Nutrición:**

El Mes Nacional de la Nutrición es una campaña de educación sobre nutrición patrocinada anualmente por la academia de Nutrición y Dietética. La campaña está diseñada para enfocar la atención en la importancia de tomar decisiones informadas y desarrollar hábitos de alimentación y actividad física. Esta campaña nacional encaja perfectamente con el programa FAN4Kids. Esté atento a los proyectos del Mes Nacional de Nutrición que sus hijos traerán a casa este mes. Este año, el tema es: "Come bien Bite by Bite". La buena nutrición no tiene que ser restrictiva o abrumadora. Los pequeños objetivos y cambios pueden tener un efecto acumulativo, y cada pedacito (o mordisco) de nutrición es un paso en la dirección correcta. ¡En FAN4Kids lo retamos a elegir un pequeño objetivo o cambio nutricional que ayudará a su familia a estar más saludable! Visita [www.eatright.org](http://www.eatright.org) para más información.



NYC Healthy School  
Food Alliance



Scan to visit  
[www.FAN4Kids.com](http://www.FAN4Kids.com)

Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 54, PS 73, PS 14, PS 77, PS 93, PS 161, PS 308, PS 150, PS 368, PS 273, PS 298, HOPES, TALES, Peshine Ave. School, and Salome Urena School.