



**IN THIS ISSUE:**

Pg 1: El caso del Azúcar Oculto

Pg 2: Rincón de Recetas, Ponerse en Movimiento! ¡Alégrate!

Pg 3: Estimada Sra. Fan4kids, FitKid (Niño Apto) del Mes

Pg 4: Photos

**El caso del Azúcar Oculto**

¡Azúcar! ¡A los niños les encanta, los padres no tanto! Y sin embargo, el azúcar se encuentra en muchos alimentos, especialmente en aquellos dirigidos a niños pequeños. El azúcar se puede encontrar en los refrescos, jugos y dulces obvios, pero también se puede ocultar en otros alimentos que pueden parecer "saludables". El consumo de azúcar oculta puede contribuir a muchos problemas, como el aumento de peso y la caries dental. El aumento de peso adicional puede causar dificultades a los niños para participar en las actividades diarias. El aumento de peso no solo afecta a un niño físicamente, sino también a su salud mental, como la baja autoestima, la confianza y puede conducir a la intimidación.

Nuestros cuerpos no necesitan azúcar para funcionar correctamente. No es una vitamina o mineral necesario como el calcio o la fibra. El azúcar agregado proporciona cero nutrientes y calorías adicionales no deseadas. Los niños entre las edades de 3 a 10 años deben limitarse a menos de 3-4 cucharaditas de azúcar agregada diariamente. Para poner eso en perspectiva, ¡en una lata de refresco de 12 onzas hay casi 10 cucharaditas de azúcar! Al beber una lata de refresco, un niño consume más del doble de la recomendación diaria de consumo de azúcar. Cuando pensamos en el azúcar agregado, generalmente lo relacionamos con jugos, refrescos y otras bebidas endulzadas, pero este azúcar adicional está oculto en muchos otros bocadillos populares para niños. Aquí hay algunos bocadillos ocultos populares de azúcar y alternativas bajas en azúcar.

**1. Yogur** - El yogur puede ser un bocadillo muy saludable que proporciona calcio a los niños. Sin embargo, la mayoría del yogur dirigido a los niños, así como el yogur con fruta, están llenos de azúcar.



**Alternativa** - busque yogures bajos en grasa. Si quieres fruta en tu yogur, usa fruta fresca o congelada.

**2. Cereal** - El cereal es un desayuno rápido y fácil para servir a los niños en la mañana. Sin embargo, la mayoría de los cereales destinados a niños contienen un 40% más de azúcar que los cereales destinados a adultos.

**Alternativa** - Busque cereales que contengan menos azúcar. Estos cereales no tendrán sabores ni colores artificiales. Si su hijo(a) necesita algo de dulzura, la fruta fresca es excelente en cereales.

**3. Barras de granola** - son bocadillos rápidos y fáciles para llevar, pero muchos de ellos están llenos de azúcar.

**Alternativa** - Mire las etiquetas nutricionales de las barras con azúcares naturales como miel, dátiles o frutas y evite las barras con demasiados azúcares agregados. También puede hacer sus propias barras de granola en casa, lo que le permite decidir cuánto y qué tipo de azúcar se agrega.

**4. Meriendas de frutas** - la palabra fruta implica que contienen frutas y son saludables. Sin embargo, estos bocadillos de fruta contienen cerca de 20 gramos de azúcar, que es 4 veces la cantidad de azúcar que un niño debe consumir todos los días.

**Alternativa** - La fruta fresca, congelada o seca no contendrá azúcar añadido. Algunas frutas secas tienen la misma consistencia o texturas que los bocadillos de frutas y pueden ser una alternativa saludable.

**5. Frutas envasadas** - el azúcar se encuentra en el jarabe o jugo que se encuentra en las tazas de frutas. La fruta fresca es una excelente opción ya que no tiene azúcar agregada.

**Alternativa** - Busque frutas empacadas en jugo al 100%. Además, las frutas congeladas, frescas o secas funcionan igual de bien.



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.'



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 ... That's who!

### Ingredientes

1 taza de puré de calabaza, 1 huevo grande  
1/2 taza de yogur griego de vainilla  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
1/3 taza de aceite de coco, medido cuando se derrite, 3/4 taza de azúcar morena, ligeramente empacada  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/4 cucharadita de sal marina,  
2 cucharaditas de canela molida, 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza  
1/2 cucharadita de nuez moscada, 1 taza de harina  
1/2 taza de harina de avena (avena mezclada a la antigua)  
1/2 taza de chispas de chocolate negro o nueces (opcional)



### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase y enharine un molde para pan de 4.5 x 8.5 y reserve.
2. En un tazón grande, mezcle la calabaza, el yogur griego, el huevo, la vainilla, el aceite de coco y el azúcar morena hasta que estén bien combinados.
3. En un tazón aparte, mezcle bicarbonato de sodio, sal, canela, especias para pastel de calabaza, nuez moscada, harina y harina de avena (mida la harina de avena DESPUÉS de mezclar la avena; para hacer harina de avena, ponga la avena pasada de moda o rápida en una licuadora y pulsarlos hasta que se parezcan a la harina). Agregue chips de chocolate o nueces si lo desea.
4. Mezcle los ingredientes húmedos y secos hasta que se combinen
5. Hornee durante 45-55 minutos o hasta que un tenedor salga limpio cuando se inserte en el centro. Deja enfriar y disfruta!!

### Ingredientes

10-12 manzanas en cuartos, (honeycrisp y granny smith)  
1 granada en cuartos (opcional)  
1 naranja en cuartos  
2 cucharaditas de canela o 1 rama de canela  
2-6 cucharadas de jarabe de arce dependiendo de su gusto

### Instrucciones

1. Agregue la manzana, granada, naranja, canela y 2 cucharadas de jarabe de arce a su olla.
2. Agregue 5-6 tazas de agua para que cubra los ingredientes con agua
3. Cubra con una tapa y cocine a fuego lento durante 6-7 horas o alto durante 4-5 horas.
4. \*\* Puedes combinar todo en una olla grande y cocinar a fuego medio durante 3 horas o hasta que las manzanas comiencen a descomponerse.
5. Cuidadosamente cuele la mezcla a través de un filtro de malla, deseche la fruta y los palitos de canela. Si lo desea, colar la sidra una vez más para eliminar la pulpa.
6. Pruebe y ajuste el jarabe de arce a su gusto.
7. Servir caliente o frío. La sidra se conservará hasta 2 semanas en la nevera. ¡Disfruta!

### Rincón de Preguntas

1. Verdadero o Falso: El sodio es otra palabra para sal.
2. ¿Qué músculo usas al realizar una sentadilla?
  - a. Cuádriceps
  - b. Tríceps
  - c. Músculo abdominal
3. Verdadero o Falso: Los vegetales azules y morados ayudan a su vista.
4. ¿Qué es más saludable, pollo frito o pollo al horno?
5. ¿Cuántos minutos debes hacer ejercicio todos los días?
  - a. 30 minutos
  - b. 60 minutos
  - c. 90 minutos



### Respuestas 1. Verdadero

2. a. Cuádriceps - los cuádriceps se encuentran en la parte delantera de los muslos, por encima de la rodilla. Este músculo nos ayuda a estirar las piernas. Las sentadillas son una excelente forma de ejercicio para fortalecer los cuádriceps.
3. Falso - los vegetales azules y morados nos ayudan a tener un cerebro saludable, mientras que los vegetales naranjas y amarillos nos ayudan con nuestra vista.
4. Pollo al horno. Poner pollo en el horno para hornear reduce la cantidad de aceite y grasa. Estas 2 cosas pueden ser muy poco saludables y se encuentran en el pollo frito.
5. b. 60 minutos - Debería hacer 60 minutos de ejercicio todos los días. Este tiempo puede dividirse en intervalos de 10 minutos. Hacer ejercicio todos los días es una excelente manera de estar sano y fuerte.

### Ponerse en Movimiento! ¡Alégrate!

Un niño que es físicamente activo usualmente es un niño sano. Hay tantos beneficios excelentes para estar físicamente activo. Estar físicamente activo reduce el aumento de peso y fortalece los músculos y huesos de un niño. También reduce el riesgo de afecciones médicas como presión arterial alta, diabetes, cáncer y otras afecciones. La actividad física no solo beneficia nuestros cuerpos físicamente sino también mentalmente. Cuando nosotros, como adultos, ejercitamos nuestros músculos, nos hace sentir bien. Esto también se puede encontrar para los niños. Los niños que son físicamente activos tienen una mejor perspectiva de su vida. A menudo tendrán una alta autoestima, confianza en sí mismos, mayores habilidades cognitivas y son mejores para controlar la ansiedad y la depresión. En estos días, los niños a menudo enfrentan muchos factores estresantes en sus vidas. Estos factores estresantes pueden afectarlos mentalmente. Pueden sentir presión en la escuela; especialmente con respecto a las pruebas, socialmente o en casa si hay algún cambio. Lograr que su hijo sea más activo físicamente tiene la capacidad de mejorar su estado de ánimo y comportamiento. Al hacer ejercicio, su cuerpo libera una sustancia química de su cerebro que ilumina su estado de ánimo y lo hace sentir más feliz. Incluso una caminata de 10 minutos puede mejorar el estado de ánimo. Estos son algunos otros beneficios de la actividad física en la salud mental de los niños.

1. **Disminuye las tasas de ansiedad** - Las personas que sufren ansiedad tienden a concentrarse en ciertas situaciones. Cuando está físicamente activo, el cerebro se enfoca más en la acción que se realiza y les ayuda a desarrollar nuevas habilidades. También puede darles una sensación de logro y les permite preocuparse menos por las cosas que los ponen ansiosos.
2. **Relaciones mejoradas** - La soledad puede hacer que los niños se sientan deprimidos. Cuando los niños participan en una actividad física compartida, puede darles un sentido de pertenencia y amistad. Participar en deportes puede ayudar a los niños a ganar confianza en sí mismos y en mantener la amistad con sus compañeros.
3. **Se Mejora la Imagen Corporal** - Cuando los niños son conscientes de lo divertido que es mover su cuerpo, es más probable que se mantengan activos a medida que continúan creciendo y desarrollándose. La actividad física les permite a los niños concentrarse en las habilidades de sus cuerpos y apreciar lo que su cuerpo puede hacer y menos aún en la apariencia de su cuerpo.

¡Recuerde que estar físicamente activo no solo ayuda a mejorar la condición física de su cuerpo, sino que también beneficia a todos mentalmente! ¡Este es un año nuevo activo y feliz para usted y sus hijos!

Estimada Sra. Fan4kids,

Mi hija de Kindergarten es muy quisquillosa. Ella odia casi todas las verduras y me cuesta incluso hacer que las pruebe. A ella le encantan las frutas, pero sé que necesita obtener algunas verduras para obtener los nutrientes y vitaminas adecuados. A veces puedo escabullir algunas verduras en las comidas, pero me estoy quedando sin ideas. ¿De qué maneras puedo hacer que mi hija coma más verduras?

De, Mamá Astuta (con los Veggies)

Estimada Mamá Astuta (con los Veggies),

A muchos padres les resulta difícil hacer que sus hijos coman vegetales así que no te sientas sola. Los niños deben recibir de 1 a 3 porciones de vegetales todos los días. Aunque este número parece intimidante, definitivamente es alcanzable. Es genial que su hija disfrute de la fruta, ya que los niños deberían recibir al menos 2 porciones de fruta todos los días. Aquí hay algunas maneras en que puede hacer que su quisquillosa coma más verduras.



**1. Mezcle verduras en sus comidas favoritas** - algunas maneras excelentes de introducir verduras sería agregarlas a cosas como batidos, salsas para pasta y otras comidas favoritas.

- Si a su hijo(a) le gustan los batidos de frutas, intente mezclar algunas verduras como las espinacas. Las espinacas no tienen un sabor fuerte en los batidos y puedes obtener fácilmente una porción de verduras.
- Para las salsas de pasta, puede agregar diferentes verduras a la salsa o incluso mezclar las verduras en una licuadora y agregar a la salsa para que no cambie la textura.

**2. Presentación** - A los niños les encantan las comidas coloridas. Intente agregar verduras de diferentes colores al plato de sus hijos. Cocinar verduras de diferentes maneras con diferentes texturas puede atraer a su hijo(a) a probar más verduras.

**3. Salsa de inmersión** - Si a su hijo(a) le encanta sumergir sus alimentos en cosas, pruebe diferentes tipos de salsas para vegetales. Algunas ideas pueden ser hummus, salsa de rancho baja en grasa, guacamole y mantequillas de nueces si no hay alergias.

**4. Pregunte por qué** - Una excelente manera de ver por qué no les gustan las verduras es preguntarles. Es posible que no les gusten ciertas verduras en función de cómo se cocinan. Si ese es el caso, intente servir algunas verduras crudas.

**5. No te rindas** - Continúa reintroduciendo esas verduras. A medida que continúa introduciendo nuevos alimentos, le permite a su hijo(a) autorregularse y controlar su ingesta de alimentos. Poco a poco comenzarán a aprender qué verduras les gustan y crecerán para disfrutar de una variedad de alimentos.

### FitKid (Niño Apto) del Mes

¡Estamos muy emocionados de compartir el primer Fitkid del Mes de FAN4Kids! Todos estos FitKids fueron elegidos ya que demostraron trabajo duro, deportividad, respeto y participación durante las clases de FAN4Kids. ¡Nos gustaría felicitar a los siguientes FitKids del Mes y esperamos ver quién será elegido el próximo mes! A continuación se presentan algunos de los FitKids del Mes de algunas de nuestras escuelas F4K.

Maryam es una estudiante de tercer grado de la escuela PS 157, Bronx, NY, que aprende mucho y siempre participa en clases de F4K. Ella tiene una mente inquisitiva y siempre hace grandes preguntas durante las lecciones. Durante la degustación de vegetales, Maryam alentó a los compañeros de clase a que mordieran cuando estaban nerviosos de probar algunos de los alimentos. ¡Ella siempre está lista para aprender en FAN4Kids con una sonrisa en su rostro!



¡A Karen le encanta participar en FAN4Kids en la escuela primaria Peshine en Newark, NJ! Ella siempre levanta la mano para responder preguntas y alienta a sus compañeros a hacer lo correcto. Ella está emocionada de aprender más sobre el estado físico y la nutrición y jugar nuevos juegos F4K.



¡Tracey siempre está emocionada por FAN4Kids! Ella hace muchas preguntas reflexivas, ya que le encanta aprender a estar saludable. Ella aporta una actitud divertida y positiva al salón F4K en PS 54, Bronx, NY.



¡Summer siempre tiene una sonrisa en su rostro durante FAN4Kids! Ella hace un gran trabajo motivando a sus compañeros de clase durante las actividades y siempre los anima. Le encanta responder preguntas y, a menudo, es voluntaria para demostrar juegos o actividades durante F4K en PS 93, Bronx, NY.

Malcom es un excelente modelo a seguir para otros estudiantes de F4K en PS 273, Brooklyn, NY. Él siempre escucha con mucha atención durante las lecciones de FAN4Kids y ofrece respuestas inteligentes a preguntas de nutrición. Su vegetal favorito es una zanahoria y su parte favorita de las lecciones de F4K es jugar a los divertidos juegos de aptitud.



Jaysiah siempre tiene información nutricional divertida e interesante para compartir con la clase. Afirma que los plátanos son una buena fuente de potasio. ¡La parte favorita de Jaysiah sobre FAN4Kids es jugar las actividades divertidas con sus compañeros de clase de F4K en PS 298, Brooklyn, NY!

Cuando se trata de comer sano, Hugo es un gran ejemplo para los demás, ya que siempre come sus verduras durante el almuerzo en la escuela PS 308, Brooklyn, NY. Su verdura favorita es el brócoli y su parte favorita de FAN4Kids es la alegría F4K. Cada lección de F4K termina con un estudiante elegido que lidera la clase en la alegría de F4K ... FAN4Kids... ..FitKids ..... FAN4Kids... ..FitKids !!





### 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.

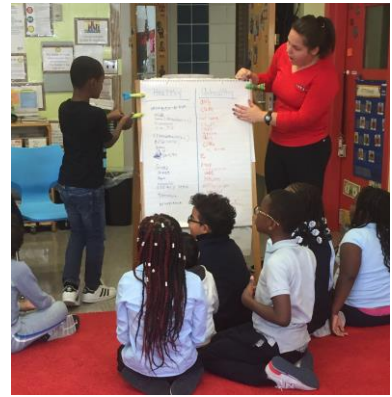
Donate online or  
mail your donation  
to the address  
above.



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



¡Los estudiantes de PS 77 muestran sus músculos después de disfrutar de una divertida fiesta de baile de cardio durante el recreo de FAN4Kids!



Los estudiantes de FAN4Kids están aprendiendo sobre alimentos saludables y no saludables. Una clase de segundo grado en PS 54 creó una larga lista de alimentos saludables y no saludables durante una divertida lección de nutrición.

¡FAN4Kids les desea a usted y a sus seres queridos unas vacaciones felices, saludables y alegres, y un maravilloso 2020!



VEGAN  
OUTREACH



BlueCross  
BlueShield



The New York  
City Council

NYC Healthy School  
Food Alliance



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 207, PS 273, PS 298,  
HOPES, TALES, Peshine Ave. School, and Salome Urena School.