Winter Issue 2015

FAN4Kids™

Fitness and Nutrition: Lessons that Last a Lifetime

IN THIS ISSUE:

Pg 1: Guia de Productos de invierno y Actividades de Invierno

Pg 2: Recetas y Siete Intercambios Inteligentes

Pg 3: Adicionado del Mes

Pg 4: Fotos y

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.'**

Guía de Productos de invierno

A menudo se quejan de la falta de productos frescos en esta época del año, pero la verdad es que a pesar de los días grises y temperaturas más frías, invierno cuenta con un montón de delicias de temporada.

Cítricos ácidos amenizan todo tipo de platos de clima frío, la picadura de rábano picante fresco provee mas gusto a los asados abundantes y las salsas sin mucho sabor, y el olor tentador de un pastel de manzana o de camote es una de las cosas que más anticipamos con interés en las vacaciones festivas. Aquí está todo lo que necesita saber sobre la compra, almacenamiento y preparación de los mejores productos que el invierno tiene para ofrecer, con un montón de recetas para ponerlo todo a buen uso.

- ✓ Puerros
- ✓ Hongos
- ✓ Cebollas y chalotes
- ✓ Chirivías
- ✓ Peras
- ✓ Caquis
- ✓ Granada
- ✓ Papas
- ✓ Rábanos
- ✓ Papas dulces
- ✓ Los nabos y nabos suecos
- ✓ Calabaza de invierno
- ✓ Verduras
- ✓ Rábano picante
- ✓ Manzanas
- ✓ Las remolachas
- ✓ Brócoli
- ✓ Brócoli Rabe
- ✓ Coles de Bruselas
- ✓ Repollo
- ✓ Zanahorias
- ✓ Coliflor
- ✓ Apio
- ✓ Raíz de apio
- ✓ Achicoria
- ✓ Agrios
- ✓ Hinojo
- ✓ Ajo

Actividades de Invierno

Las temperaturas más frías y el comienzo de la oscuridad no son excusa para detener las actividades físicas. No deje que el invierno le prevenga a usted y sus hijos a mantener un estilo de vida físicamente activo. El clima de invierno trae opciones interesantes para la actividad física. Siga estos consejos de "frío" para asegurar que su familia se mantenga seguros en el clima cambiante y disfrute de las siguientes actividades gratuitas de invierno:

C- Cúbrase: Cubra toda la piel descubierta incluyendo las mejillas, la nariz, la cabeza, el cuello y las manos. Asegúrese de que sus hijos tengan un gorro, bufanda y guantes antes de salir al aire libre.
O-Sobre Esfuerzo: La actividad física no tiene por qué significar la sudoración excesiva, que puede humedecer la ropa, lo cual le causa más frío muy rápidamente. Participe en la actividad física moderada al aire libre en el clima más frío.
L-Cúbrase en Capas! Vístase en capas para bloquear el viento, abríguese de modo que usted pueda ajustar sus capas, dependiendo del clima. Considere el uso de una camiseta seca, la capa que absorbe el sudor más cercano a su cuerpo.
D- No Exagere: Escuche el reporte del clima. Hay un montón de opciones en el interior para mantenerse físicamente activo en un día muy frío. Como regla general, el enfriamiento del viento de 32 grados y por encima es seguro para actividades al aire libre, quedarse en casa o tomar descansos cada 20-30 minutos si el enfriamiento del viento es 13-31 grados, y un enfriamiento del viento por debajo de 13 debe llamar sólo para actividades en el interior.

Disfrute de las siguientes actividades de invierno gratis en el área de Nueva York:
1. Clínicas de Hockey Gratis, 5-17 y / o de diciembre a febrero, visite www.nycparks.org
2. Liga Júnior Knicks, Liga de Baloncesto Milenio Invernal, 8-17 y / o de enero a abril, visite www.nycparks.org
3. Programas de Golf Junior CityParks y programas de Tenis, visite www.cityparksfoundation.org
4. Lecciones de natación: sesión gratis para niños y adultos- de invierno 19 de enero 2016-26 de marzo 2016, http://www.nycgovparks.org/reg/learn-to-swim busque por condado para ver las actividades en su área
5. Visite el Pueblo Invernal en el Parque de Bryant: festivo y hermoso, el patinaje es gratis si usted trae sus propios patines y cerradura. Puede hacer compras en más de 125 tiendas y kioscos de comida en la zona arbolada del parque. Abre todos los días de 8:00am a las 10:00pm.

Who are we at FAN4Kids?… Rob Oliver (CEO/Founder), Dina Cannistraci (Director), Jennifer Osborne (Director of Development), Karen Schocklin (Program Coordinator), Chelsey Wisotsky (Newsletter Editor), Instructors: Annette Pufall, Kristie Wong, Isa Del Signore Dresser, Joan Kanarkiewicz, Gisele Gaulden, Justin Gonzalez, Samantha Grzywacz… That's who!

Recipe Corner: Helado en Cinco minutos (sin lácteos)

Ingredientes

- 4 plátanos cortados y congelados
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/2 cucharadita de nuez moscada

Preparación:

- Puré los plátanos congelados en una licuadora.
Agregue la vainilla y nuez moscada y mezcle. Sirva inmediatamente.
- sabores opcionales para mezclar: 1/2 taza de bayas, 1 cucharada de mantequilla de maní, 1 cucharadita de menta, café, o extracto de limón, 1 cucharada de proteína en polvo de chocolate

Cebolla Caramelizada y Kale con Manzanas

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas
- 1 manzana grande (con piel), en cubos
- 6 tazas de col rizada, picada
- 1 cucharada de miel
- Opcional: un poquito de cucharadita de sal

Preparación: Ponga el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla, manzana, y la sal opcional. Cocine 1 minuto, revolviendo con frecuencia. Agregue la miel y bajar el fuego a bajo; cocinar de 3 a 4 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que las cebollas y las manzanas estén doradas. Añadir la col rizada mantener la calor baja. Tape y cocine 2 minutos más, revolviendo ocasionalmente hasta que la col rizada este blanda. Servir inmediatamente.

Siete Intercambios Inteligentes: Una manera fácil de obtener más nutrientes en su cuerpo sin sacrificar el sabor

Intercambio de una comida baja en nutrientes con alimentos densos en nutrientes es una manera fácil y deliciosa a mejorar su forma de funcionar y como se siente. Cambie con los alimentos que tienen textura similar y sabor, menos calorías, y o más vitaminas y minerales para reducir el riesgo de enfermedades como el cáncer, la diabetes, la osteoporosis y la hipertensión arterial. Elegir alimentos que son ricos en fitonutrientes, vitaminas y minerales también ayudarán a su metabolismo a correr su cuerpo de manera eficiente y ayudarle a sentirse con mas energía. Por ejemplo, los edulcorantes artificiales y el azúcar, va a alterar su digestión. Podrían causar gases/irritabilidad, ralentizar su metabolismo, y causar inflamación del cuerpo. El cambio a la miel en su té o en su yogur natural tendrá beneficios de Anti: microbios, fúngica, y bacteria. Mantenga el crujiente añadiendo nueces o semillas a tus ensaladas o sopas y a vez ganar beneficios para el corazón y el cerebro de los ácidos grasos de omega tres. Agregando garbanzos en lugar de carne molida para tacos o platos de pasta, no sólo cortan el HDL (colesterol malo), pero la fibra también le ayudará a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Esta es una manera fácil de reducir el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes. Los alimentos con más vitamina K le ayudará a formar huesos fuertes y permitir la coagulación adecuada. Mire a la lista de abajo para ver más ejemplos y probar cualquiera de estos siete intercambios de alimentos fáciles. Tu corazón, el cerebro y la cintura cosecharán los beneficios!

Comida	Intercambio	Beneficio
Pasta Blanca	Espagueti	Mas fibra. Zeaxantina y luteína (fitonutrientes para la salud ocular)
Cuscurrones	Nueces o Semillas de Calabaza	Más: proteínas, fibra, y ácidos grasos omega 3 grasas. Ayuda a reducir el colesterol
Mayonesa	Aguacate	Cambie las grasas saturadas no saludables a las grasas insaturadas saludables. Más vitamina K, B1, B6, B9
Puré de papas (peladas)	1. Patata dulce con la piel 2. Coliflor	1. Mas: vitamina A & fibra. 2. Baja en azúcar. Mas vitamina C & K. Fitonutrientes que ayudan a eliminar las células de cáncer
Sal	Ajo, Hierbas: albaca, cilantro, romero, etc.	1. La Alcina (fitonutriente para la prevención del cáncer) 2. Fitotonutrients, vitamina K
Carne picada, Pavo, o Pollo	Garbanzos	Sin colesterol. Mas: fibra, potasio, vitamina B3, B9, C, fósforo, manganeso, y cobre
Azúcar o Edulcorantes Artificiales (Splenda, aspartato, nutri-dulce)	1. Miel Cruda 2. Canela 3. Manzanas (con piel) 4. Almendra o leche de soya 5. Stevia	1. Antimicrobiana antifúngica, & antibacteriano.2. Sin azúcar, alta en fibra, y el control de la glucosa en la sangre.3. Quercetina para el asma y la mejora de la salud pulmonar.4. Mas calcio, proteína, vitaminas D y E 5. Bajo edulcorante calórico

"AFICIONADO del Mes"

Zachary Torres, Escuela Nueva Visión en el Bronx. School

FAN4Kids se complace en presentar el nuevo "AFICIONADO del Mes" ... .. Zachary Torres! Zachary ha tomado los mensajes de FAN4Kids de comer bien y mantenerse físicamente activo al siguiente nivel! Ha participado en FAN4Kids durante más de tres años en la Escuela Nueva Visión en el Bronx. La educación y la formación de estado físico que ha recibido le ha ayudado a hacer numerosos cambios de estilo de vida a la forma en que nutre su cuerpo y lo mantiene en buena forma física. Zachary se esfuerza en comer un plato colorido en cada comida, y trata a por lo menos cinco frutas de diferentes colores y verduras al día. Él sabe cómo leer la lista de ingredientes en los paquetes de alimentos y mira para asegurarse de que su arroz, cereales y otros alimentos de grano son tanto grano mínimamente procesados y de grano integral. Zachary también sabe cómo leer las etiquetas de nutrición, y se asegura de que está eligiendo alimentos que tienen grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales y son bajos en azúcar y sodio. Lo más importante, Zachary elige para nutrir su cuerpo con alimentos reales de la naturaleza. Algunos de sus alimentos favoritos son; mangos, duraznos y zanahorias. Zachary ha hecho un esfuerzo sólido para cortar los alimentos procesados que el solía pensar estaban sanos, tales como; las bebidas y sodas de "fruto", pasteles y otros granos procesados. Además, Zachary ha hecho un compromiso de por vida para mantenerse en buena forma física. Zachary se anima a sí mismo y a su familia para ser físicamente activos todos los días. Zachary dice que se mantiene activo porque sabe que el ejercicio no sólo es bueno para la construcción de músculos fuertes, fortalecer el corazón y los huesos; sino también, lo que realmente le hace feliz. Algunas de las actividades físicas favoritas de Zachary incluyen; baloncesto, pista y campo, flexiones, e ir en cam

Saludos a usted Zachary!! Nosotros en FAN4Kids estamos muy orgullosos de sus esfuerzos exitosos para hacerse a usted y su familia lo más saludable y feliz que puede ser!

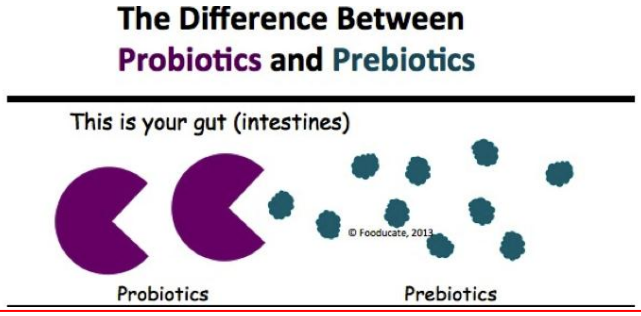
Estimada Sra FAN4Kids,

Estoy escuchando mucho acerca de los prebióticos, y el comer las bacterias saludables. Pensé que las bacterias eran malas para usted? Esto es tan confusion… Entréneme, ayudame a entender sobre las bacterias.

Sinceramente, "Estoy confundido"

Dear "Estoy confundido"

Las bacterias han recibido una mala reputación. Usualmente pensamos en las bacterias como la causa de enfermedades. Sin embargo, las bacterias viven dentro de nosotros y las necesitamos para sobrevivir! Los alimentos que comemos determinarán si la mayoría de las bacterias dentro de nuestros cuerpos son ya sea sanas, viviendo en simbiosis dentro de nosotros; a lo contrario, insalubres, bacteria que causa estragos en nuestro tracto intestinal. Bacterias "Amistosas" o saludables tienen muchas funciones. Crean la vitamina K para los huesos y la salud de la sangre, ayudan con nuestro metabolismo, ayudan al sistema inmunitario- reducción de los síntomas de las alergias e intolerancias, y también mantienen nuestro sistema digestivo funcionando sin problemas. Los probióticos, alguna vez llamado "amistoso" o bacterias saludables son microorganismos vivos que proporcionan beneficios a su huésped (nosotros). Algunas fuentes de alimentos comunes de los probióticos incluyen: yogur, kéfir, chucrut, kimchi, pan de masa fermentada, miso y bebidas fermentadas como el Kombucha o el vino. Para que las bacterias amistosas para sobrevivir, hay que darles de comer prebióticos. Los prebióticos son diferentes fibras vegetales que las bacterias saludables comen. Algunas fuentes de alimentos comunes de los prebióticos son: ajo, bayas, frijoles, lentejas, granos enteros, cebollas, puerros, alcachofas y otras frutas y verduras. Si tiene grandes cantidades de bacterias "hostiles" o insalubres, es posible que tenga diarrea, dolores de estómago, estados de ánimo irritable, bajo consumo de energía, y se enferman más a menudo. Bacterias "hostiles" tienden a comer las azúcares simples de los alimentos como: dulces, alimentos de grano blanco procesados, refrescos y helados. Es su elección-Usted tiene el poder de elegir a comer una dieta saludable! Recuerde, una dieta rica en alimentos vegetales enteros ayudará a mantener las bacterias "amistosas" con vida para mantener su cuerpo saludable.



FAN4Kids

FAN4Kids
154 Douglass St
#1
Brooklyn, NY
11217

P: 201-349-7955
F: 201-337-0738
EMAIL:
info@Fan4Kids.org

We're on the Web!

www.fan4kids.org
and find us on
Facebook!

LIKE 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

Los alumnos de la Academia Seek, en Newark, NJ se divirtieron mientras aprendieron sobre el sistema digestivo durante la clase de FAN4Kids.

Todos los estudiantes de la Escuela de la Calle Hawkins, en Newark, NJ disfrutaron comiendo una manzana para celebrar la Gran Manzana Crujiente el Día de Alimentario-viernes, 23 de octubre.

El equipo de FAN4Kids le desea a usted y su familia un feliz y SALUDABLE Año Nuevo! Celebremos un saludable 2016!

HAPPY HOLIDAYS

Special thanks to our core sponsors, partners and the school administrators at PS 69, PS 157, PS 382, PS 277, PS 81, PS 54, PS 314, TALES, Seek Academy, HOPES, Hawkins and Hariet Tubman.