

Milk from the Heart®

Free fresh milk for New York City kids

gratuita

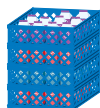
Acompáñenos semanalmente a cualquiera de los siguientes sitios:

Lunes	9:00 am	en el Frederick Douglass Boulevard entre la Calle 133 y la Calle 134 (H.C.Z. Bebé College), Manhattan
	1:30 pm	en la cruce entre Broadway, Hamilton Place, y la esquina de la Calle 136, Manhattan
	3:00 pm	en la esquina de la Avenida Lenox y la Calle 111, Manhattan
Martes	9:00 am	en 207 Avenida Lenox, (Centro de Apoyo Familiar H.C.Z.), Manhattan
	2:20 pm	cerca de MS 206, en 2280 Avenida Aqueduct, Bronx
	4:30 pm	cerca del cruce de la Calle E. 196 y Grand Concourse, Bronx
Miércoles	2:20 pm	cerca del P.S. 96, en la 216 Calle 120 al Este, Manhattan
	3:30 pm	en la 237 Calle E. 104 (Union Settlement), Manhattan
Jueves	9:00 am	en la calle 176 y Avenida Wadsworth (N.M.I.C.), Manhattan
	1:30 pm	en la Calle 127 entre las Avenidas 7 y 8 (en las Casas de San Nicolás), Manhattan
	4:00 pm	cerca del cruce de Evelyn Place y la Avenida Jerome, Bronx
Viernes	8:30 am	en 184 Calle Eldridge (University Settlement), Manhattan [Solo para las familias de University Settlement]
	10:00 am	en 197 East Broadway (Educational Alliance), Manhattan [Solo para las familias de Educational Alliance]
	3:00 pm	Al otro lado de Lincoln Hospital en la esquina de la Avenida Morris y la Calle 148, Bronx
	4:15 pm	En la esquina de la Calle 151 y la Avenida Walton, Bronx



¿Por qué mis hijos deben beber leche?

La leche y otros lácteos, como los huevos o el queso, son más alimenticios y tienen menos calorías que otros productos. Un vaso de leche contiene 9 vitaminas y minerales importantes que ayudan a su hijo a **desarrollar huesos fuertes y a mantener la salud**. Además, se ha comprobado que los niños que beben leche en el desayuno tienen mejores calificaciones en los exámenes, asisten a la escuela con mayor regularidad y participan más en clase.



¿Cuánta leche deben beber mis hijos?

Desde el nacimiento hasta el primer año de vida, los niños no deben beber leche de vaca. Los médicos recomiendan leche entera de vaca a los niños de entre 1 y 2 años, ya que la grasa adicional es necesaria para garantizar **un buen desarrollo del cerebro**. Después de los 2 años, la leche de bajo contenido de grasa o descremada es la mejor opción. La leche de bajo contenido de grasa (1% o 2%) y la leche descremada tienen la misma cantidad de calcio, proteínas, vitaminas y minerales que la leche entera, pero tienen menos calorías y grasa. Recuerde:



De 2 a 8 años: 2 vasos de leche por día



De 9 años en adelante: 3 vasos de leche por día

¿Y si mis hijos no pueden beber leche?

Algunos padres evitan que sus hijos beban leche porque al parecer les altera el funcionamiento del estómago. Este tipo de síntoma puede indicar intolerancia a la lactosa, pero esta afección es muy poco frecuente. Consulte a su médico si tiene alguna inquietud. No obstante, los riesgos que supone la baja ingesta de lácteos (por ejemplo, un mal desarrollo óseo) son mucho más peligrosos que los síntomas de **la intolerancia a la lactosa**.

www.hfnyc.org/MilkFromTheHeart
212.529.5252 x1007



a project of
Homes for the Homeless