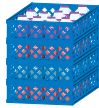


Milk from the Heart gratuita

Free fresh milk for New York City kids

¿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**.

Acompáñenos semanalmente a cualquiera de los siguientes sitios:

Lunes	9:00 am	en el Frederick Douglass Boulevard entre 133 y Calle 134 (HCZ Bebé College), Manhattan
	1:30 pm	en la intersección de Broadway Hamilton Place, y la esquina de la Calle 136, Manhattan
	3:00 pm	en la esquina de Lenox y la Calle 111, Manhattan
Martes	9:00 am	en la 207 Avenida Lenox, (Centro de Apoyo Familiar H.C.Z.) Manhattan
	2:20 pm	cerca de MS 206, 2280 Aqueduct Avenue, Bronx
	4:30 pm	cerca del cruce de East 196th Street y Grand Concourse, Bronx
Miércoles	9:30 am	cerca del cruce de Amsterdam Avenue y 159th Street, Manhattan
	2:20 pm	cerca de PS 96, 216 East 120th Street, Manhattan
	3:30 pm	237 East 104th Street, Manhattan (Union Settlement)
Jueves	9:00 am	en la 76 Avenida Wadsworth (N.M.I.C.), Manhattan
	11:30 am	140 West 140th Street, Manhattan (Goddard Riverside)
	1:30 pm	en la Calle 127 las Avenidas 7 y 8 (en las Casas de San Nicolás), Manhattan
	4:00 pm	cerca del cruce de Evelyn Place y Jerome Avenue, Bronx
Viernes	8:30 am	184 Eldridge Street, Manhattan (University Settlement)
	10:00 am	197 East Broadway (Educational Alliance), Manhattan
	4:30 pm	enfrente a Boys & Girls Republic, 888 East 6th Street, Manhattan

www.hfhny.org
212.529.5252

a project of



Homes for the
Homeless

www.hfhny.org/MilkFromTheHeart