



NEW YORK CITY DEPARTMENT OF  
HEALTH AND MENTAL HYGIENE  
Thomas R. Frieden, MD, MPH  
*Commissioner*

NEW YORK CITY DEPARTMENT OF  
EDUCATION  
Joel I. Klein  
*Chancellor*

Marzo de 2009

Estimados padres y tutores:

La obesidad es el único problema principal de salud que empeora en la Ciudad de Nueva York. La obesidad comienza a temprana edad ya que sólo la mitad de nuestros niños tienen un peso saludable.

Como se acerca la primavera, por favor considere algunas acciones sencillas que usted y su familia pueden tomar. Una manera fácil de mejorar los hábitos alimenticios de su familia es cambiar a la leche con 1% de contenido graso o sin grasa.

El Departamento de Salud y el Departamento de Educación animan encarecidamente a todos aquellos que tienen de 2 años de edad y mayores a que tomen leche con 1% de contenido graso o sin grasa en lugar de leche entera. Su hijo ya recibe leche con 1% de contenido graso en la escuela. La leche con bajo contenido graso (1%) tiene toda la nutrición de la leche entera, con menos de 50 calorías y una tercera parte de la materia grasa y grasas saturadas de la leche entera. Puede encontrar leche con 1% de contenido graso en la mayoría de los supermercados y el Departamento de Salud ayuda a las tiendas a almacenar leche con 1% de contenido graso. Los cupones del Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) y cupones para alimentos ahora se pueden utilizar para comprar leche con 1% de contenido graso. Tome la decisión saludable. Elija la leche con 1% de contenido graso o sin grasa.

Existen otras formas sencillas de mejorar la dieta de su hogar. Considere tomar bebidas gaseosas y jugos azucarados sólo en ocasiones especiales, tales como cumpleaños o días festivos. Además, debería animar a sus hijos a tomar más agua. En la Ciudad de Nueva York, el agua del grifo es segura, saludable, sabe bien, no tiene calorías y es gratis.

¡Les deseamos a usted y su familia una primavera y verano saludable!

Atentamente,

Thomas R. Frieden, Commissioner  
Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York

Joel I. Klein, Chancellor  
Departamento de Educación de  
la Ciudad de Nueva York