



OFFICE OF THE BROOKLYN BOROUGH PRESIDENT

ERIC L. ADAMS
President

Re: Apoyo comunitario para el lunes sin carne

Estimado Padre / Tutor:

¿Sabías que su escuela ha sido parte del programa Meatless Monday desde Septiembre? Esto significa que todos los Lunes, todos los niños de las escuelas públicas de la ciudad de Nueva York reciben un almuerzo vegetariano, como tacos de frijoles y vegetales Mexicali o chile vegetariano.

Los estudios demuestran que consumir menos carne y más alimentos de origen vegetal puede mejorar nuestra salud y reducir nuestro riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad. Lunes sin carne es un paso hacia la prevención de estas enfermedades. Organizaciones como la American Heart Association apoyan Meatless Monday como una forma de promover una dieta equilibrada.

Esta iniciativa es personal para mí. En Abril de 2016, me diagnosticaron diabetes tipo 2 avanzada. A los tres meses de adoptar una dieta basada en alimentos integrales, perdí 35 libras y revirtí mi diabetes. Mi éxito convenció a mi madre de usar la dieta para controlar su diabetes también. Ha sido un nuevo capítulo maravilloso.

Como Presidente del condado de Brooklyn y padre de familia, estoy comprometido con la salud de nuestros hijos y familias. Es por eso que te invito a unirme a mí para apoyar Meatless Monday. Ya sea que tome una promesa del Lunes sin carne, continúe este ejemplo sin carne más allá del horario escolar con una cena vegetariana en su casa o aprenda sobre nutrición y nuestro entorno alimentario, ¡aplaudo sus esfuerzos de alimentación saludable!

Si desea realizar cambios saludables en su escuela, incluyendo comenzar un consejo de bienestar, agregar educación nutricional, cocina casera, jardines y más, comuníquese con NYC Healthy School Food Alliance por vía electrónica al nychsfa@gmail.com.

Para obtener más información sobre educación nutricional, las organizaciones que podrían proporcionar talleres comunitarios de educación nutricional se enumeran en la base de datos NEP de los Programas de Educación Nutricional del Centro de Alimentos de Tisch en tc.columbia.edu/tisch/nepnyc/.

¡Me encantaría saber de ti! Si desea compartir su historia o involucrarse más, comuníquese con mi estrategia adjunto, Rachel Atcheson, al (718) 802-3762 o ratcheson@brooklynbp.nyc.gov. Espero trabajar juntos para garantizar el mejor futuro posible para todas las familias de Brooklyn.

Sinceramente,

Eric L. Adams
Presidente del condado de Brooklyn