

Hunger-Free Kansas

Dec 1, 2025

1- Geographic population reaches 67204 and 67214

2- population reached **Spanish-speaking communities of all ages** within the Wichita area. This includes children, adults, and older adults from Hispanic and Latino backgrounds,

3- **The three-month community health challenge, September, October, and November** designed to promote sustainable lifestyle changes. The challenge we included:

- **Four times-weekly exercise classes** (75 sessions total)

At the Evergreen Community Center & Library (647 visits)

On Mondays and Wednesdays from 11:00 am to 12:00 pm

On Tuesdays and Thursdays from 5:00 pm to 6:00 pm

At The Center (100 visits)

On Tuesdays and Thursdays from 1:30 pm to 1:30 pm

Two 4-week programs, COOKING MATTERS, in collaboration with YMCA

In September (15 participants)

In October (12 participants)

- **Promoted CHWs to help at the twice-monthly food distribution workshops**

Denise elaborate aqui

PARTICIPANTS FEEDBACK

Fitness- Not all of the participants wanted to lose weight. Stretching seems to help them a lot with their health issues

- Sciatic nerve pain
- Shoulder pain
- Back pain
- were not able to bend
- Cholesterol
- Diabetes

Nutrition Cocinando juntos para padres- Participants wanted to learn how to cook healthier at a reasonable price.

Tabla de Contenidos

Semana 1

- Tema:
 - Dar un ejemplo saludable en casa
 - Cómo incluir más frutas, verduras y granos enteros en nuestras dietas
- Recetas:
 - Sartén de Hamburguesa con Queso (receta para llevar a casa)
 - Very Berry smoothie (de la hoja del esquema del batido)
 - Tartaletas de Frutas (p155)

Semana 2

- Tema:
 - Habilidades con el cuchillo
 - Ideas de meriendas saludables
 - Comer más granos enteros
 - Hacer más saludables los alimentos precocinados populares
- Recetas:
 - Quesadillas de Frijoles Negros y Vegetales (receta para llevar a casa)
 - Rollito de sushi de plátano
 - Ensalada de manzana del noroeste

Semana 3

- Tema:
 - Recorrido por el supermercado – ENCONTRARSE EN el supermercado designado (Dillons de la 21st and Almidon)
 - Desafío de compras con tarjeta de regalo de \$10
 - Hoy no hay cocina práctica

Semana 4

- Tema:
 - Discusión sobre planificación de comidas y práctica de elaboración de un plan de comidas
 - Bebidas más saludables
- Recetas:
 - Pizzas con Caras Divertidas
 - Parfait de Yogur
 - Granola Casera

Esta semana no se llevan a casa comestibles; en su lugar, reciben el libro.