

POR TU FAMILIA

Este programa tiene como objetivo identificar los factores de riesgo asociados con las enfermedades del corazón y promover estilos de vida saludables.

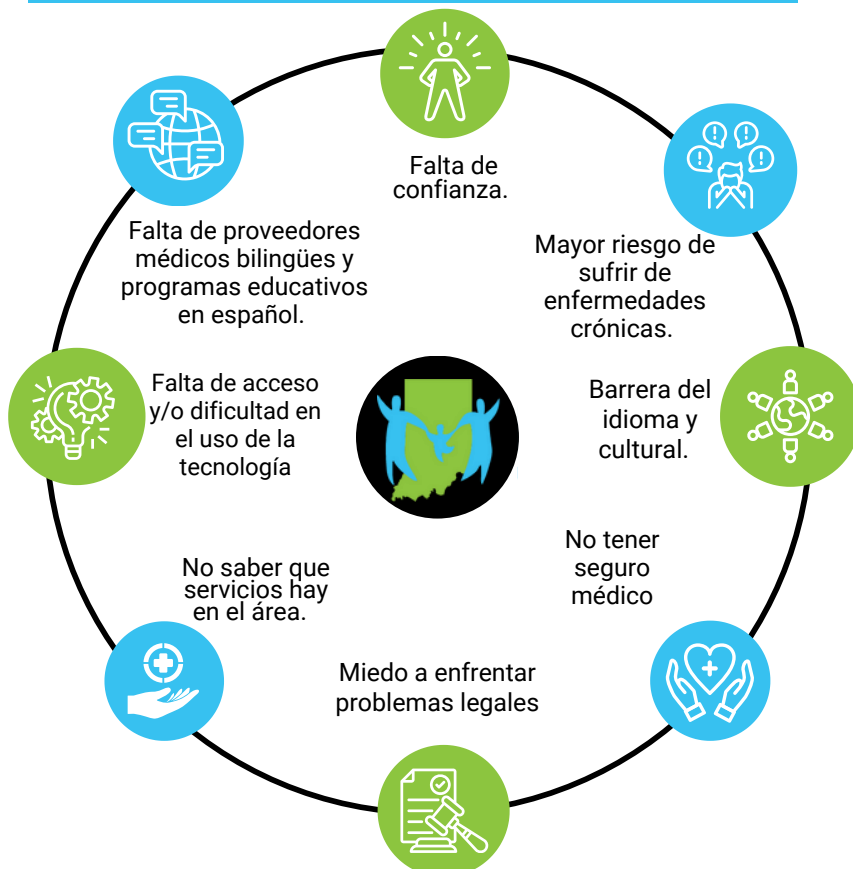
Por Tu Familia adopta un enfoque holístico y promueve el seguir estilos de vida saludables en las familias incluyendo una dieta balanceada y haciendo ejercicio diariamente

- Un profesional de la salud dirige cada una de las sesiones teóricas grupales.
- Un instructor profesional dirige actividades de acondicionamiento físico, tales como zumba o yoga.
- Un chef prepara una receta saludable en cada clase.
- Hagamos una taquiza, es una actividad donde los participantes aprenden a leer etiquetas de información nutricional mientras que seleccionan los ingredientes más saludables para preparar tacos.



100 personas se benefician del Programa Por Tu Familia al año

BARRERAS EN EL CUIDADO DE LA SALUD QUE LOS LATINOS ENFRENTAN



LECCIONES QUE CUBRE EL PROGRAMA

- Enfermedades del corazón
- Presión arterial y derrame cerebral
- Colesterol
- Diabetes
- Importancia de reducir el consumo de grasas saturadas, azúcares y alimentos altos en sodio en la alimentación diaria
- Importancia de hacer ejercicio todos los días

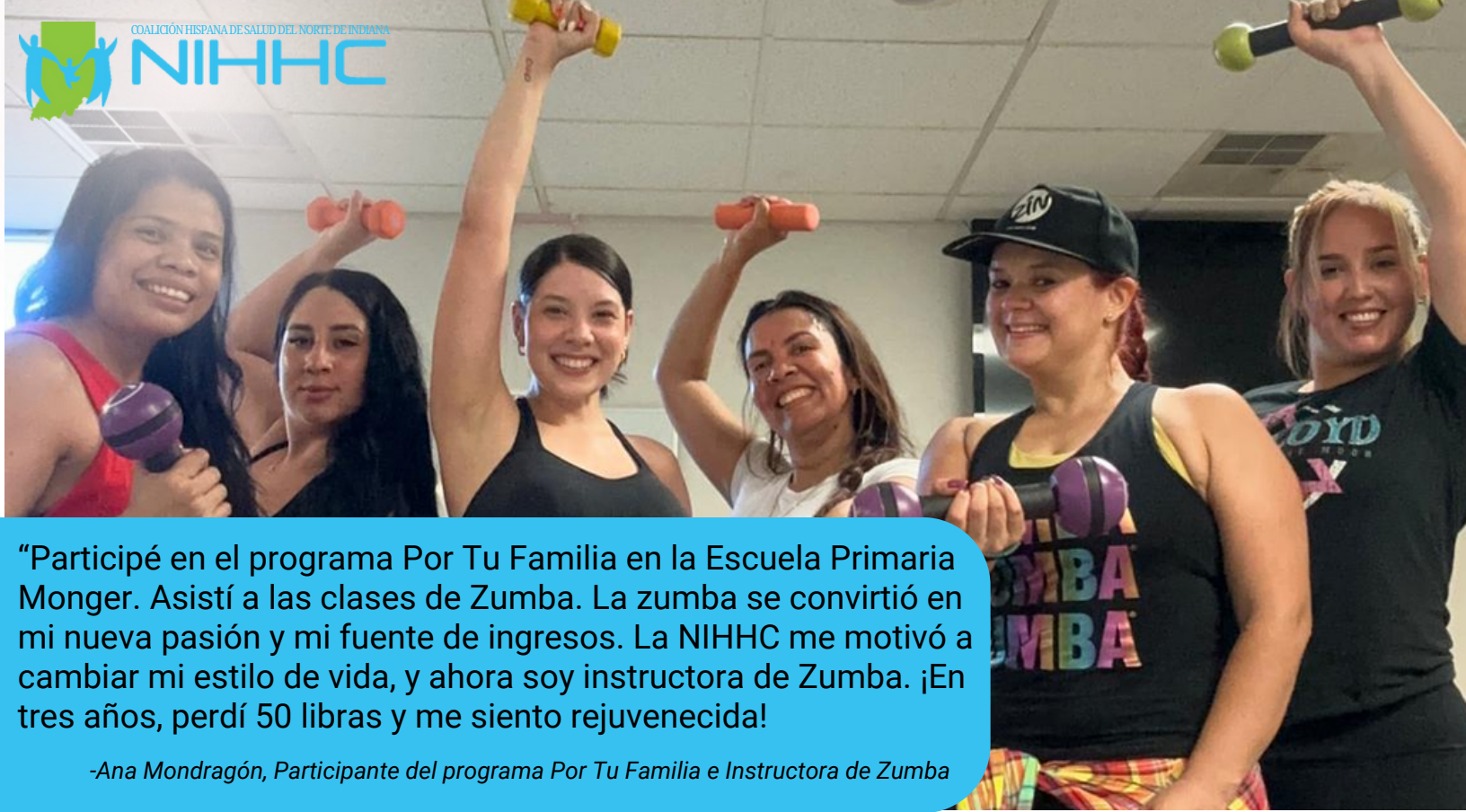
CONTÁCTANOS

Coalición Hispana de Salud del Norte de Indiana

444 North Nappanee Street, Elkhart, IN 46514

+1-574-522-0966 | www.nihhc.com | info@nihhc.com

[f @nihhc_elkhart_indiana](https://www.facebook.com/nihhc_elkhart_indiana)



“Participé en el programa Por Tu Familia en la Escuela Primaria Monger. Asistí a las clases de Zumba. La zumba se convirtió en mi nueva pasión y mi fuente de ingresos. La NIHHC me motivó a cambiar mi estilo de vida, y ahora soy instructora de Zumba. ¡En tres años, perdí 50 libras y me siento rejuvenecida!
 -Ana Mondragón, Participante del programa Por Tu Familia e Instructora de Zumba

¿Por qué Por Tu Familia? Porque..

18.2 Millones	17%	30%	24%
de adultos en EE.UU sufren de enfermedades cardiovasculares	de los adultos hispanos sufren de diabetes tipo 2	de los hispanos han sido diagnosticados con presión arterial alta	de los hispanos no controlan de manera regular su presión arterial

Participante de Por Tu Familia
 Escuela Primaria Prairie View, Goshen

“Disfruté las clases de zumba y las recetas de la chef. Las he preparado todas y les han encantado a mi familia. Siento que estoy haciendo algo bueno por toda mi familia”.



El Impacto de NIHHC en la Comunidad



+6%
 Aumentaron su nivel de confianza en el manejo de su diabetes



+19%
 Aumentaron el tiempo dedicado a la actividad física



+38%
 Redujeron el consumo de grasa en su dieta



+12%
 Aumentaron su compromiso de perder peso



+32%
 Aumentaron su nivel de confianza para prevenir la diabetes tipo 2

