

Salud En Su PUERBLO

ABRIL 2018



Conéctese

Cuando usted se mueve a un pueblo nuevo o consigue un trabajo nuevo, una de sus primeras preocupaciones es conectarse con las opciones para su cuidado de salud. Para aquellos que son nuevos en las comunidades de Othello, Mattawa y Connell, probablemente se dirigirá a su centro comunitario local de salud: CBHA.

El departamento de beneficios al paciente de CBHA hace las cosas fáciles para que sus pacientes pidan una cita y aprendan de su elegibilidad para beneficios por medio de su empleador, o por medio de un programa familiar de servicio de salud. Cuando llama a CBHA para pedir una cita, le conectan con un representante de servicios al paciente ("Patient Services Representative" o PSR) en el centro de llamadas que anota su información básica y pregunta por su seguro.

Para los pacientes que tienen su propio Seguro, la información se pone en el sistema. Si la respuesta es "no," o usted no tiene su propia cobertura, le conectarán luego con un representante de servicios al paciente.

Sabemos que no todos tienen seguro médico por medio de su empleador, y es nuestro trabajo ayudar a nuestros pacientes recibir la cobertura que necesitan.

Cuando los pacientes se reúnen individualmente con un miembro del personal de beneficios al paciente, aprenden de los muchos programas y planes de seguro disponibles para ellos, incluyendo:

MEDICARE

Un programa federal de seguro de salud para ciudadanos y residentes permanentes elegibles, principalmente para los mayores de 65, Medicare cubre cuidado del paciente interno y externo, visitas al doctor, y servicios preventivos por medio de Parte A o B, opciones de cobertura por medio de Medicare.

MEDICAID

Un programa federal de ayuda para pacientes de bajos ingresos de todas las edades, Medicaid cubre gastos médicos, incluyendo servicios de pacientes internos y externos, visitas al doctor, servicios de laboratorio y rayos-X, y servicios de salud en el hogar. Algunos estados proporcionan también beneficios adicionales, tales como terapia física y ocupacional.

MEDICARE PART D

Un plan autónomo, Medicare Parte D añade cobertura a cualquier plan original de Medicare para gasto de drogas de prescripción.

APPLE HEALTH FOR KIDS

El programa de Washington Apple Health for Kids proporciona beneficios gratis o de bajo costo médicos, dentales, de visión y salud mental

Llame a Beneficios del paciente para los requisitos del programa 509.488.5256

¿Tienes Seguro de Salud?



Todos tenemos una historia

para menores de 19 años de edad que califican por medio de los programas de Medicaid y S-CHIP.

APPLE HEALTH FOR ADULTS

Apple Health for Adults ofrece varios paquetes, incluyendo para adultos no ciudadanos, y pacientes de edad avanzada entre otros. Los inscritos pueden tener acceso a exámenes de detección preventivas, tratamiento para diabetes y presión alta, servicios dentales, de salud de comportamiento y embarazo, además de muchas otros beneficios.

HEALTH BENEFIT EXCHANGE

El intercambio de beneficios es un mercado de todo el estado que ofrece planes que pueden satisfacer las necesidades y los presupuestos de individuos y familias. Estos planes incluyen un rango de beneficios esenciales de salud, cuentas como visitas, un médico y salas de emergencia, hospitalizaciones, medicamentos, cuidado maternal, salud mental, laboratorios y cuidado preventivo.

AFFORDABLE CARE PLAN

Plan de cuidado accesible ("Affordable Care Plan" conocido también como el programa de descuento ["Sliding Fee Program"]) ofrece un descuento a los honorarios cobrados para la mayoría de los servicios en nuestros departamentos de médico, dental, cuidado de la vista, y salud de comportamiento.



Representante de servicios al paciente (PSR) Regina Pérez ha trabajado en CBHA durante 14 años. "Nosotros (servicios de pacientes) hacemos siempre lo mejor que podemos para encontrar una manera de ayudar a nuestros pacientes," Pérez dice. "Los pacientes siempre pueden llamar con preguntas y preocupaciones; trabajamos con ellos para asegurar que nuestros servicios de salud sean accesibles."

El otoño pasado, por ejemplo, un paciente ya establecido vino para un examen. Fue informado durante su visita que su seguro había sido cancelado. Llamó a su empleador para saber qué había pasado, y fue informado debido a que ya no estaba empleado, su seguro había sido cancelado.

Había estado temporalmente sin trabajo por problemas médicos y no sabía que ya no calificaba para el seguro de empleado. Además de problemas de salud, había pasado recientemente por un divorcio y se sentía muy deprimido. Desanimado, pidió cancelar su cita por no tenía como pagar. En vez de rechazarle, la recepcionista le mandó a alguien en beneficios al paciente.

Pérez y su equipo trabajaron con el caballero para poder recibir aún servicios. Gracias al trabajo de ellos, descubrió que califica para Apple Health for Adults. Se fue de la clínica aliviado y pronto tuvo la cirugía a la rodilla que necesitaba.

Abril es Mes Nacional de la Conciencia del Alcohol



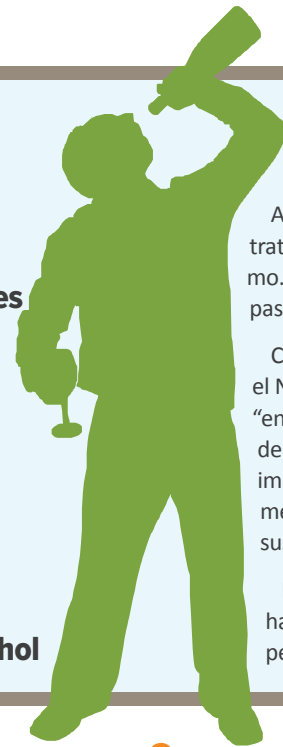
29 personas mueren todos los días como resultado de conducir ebrio

65%

de los estadounidenses mayores de 12 años han consumido alcohol en el último año

58%

eran menores de 18 años la primera vez que probaron alcohol



Cada abril el Consejo Nacional para Alcoholismo y Dependencia de Drogas ("National Council for Alcoholism and Drug Dependence" o NCADD) auspicia el Mes de concienciación del Alcohol para crear conciencia y comprensión sobre las causas y el tratamiento del problema nacional #1 en la salud pública: alcoholismo. El tema de este año es: "Cambiando actitudes: no es un 'rito de paso.'" El enfoque: la juventud y sus padres.

Como parte del mes nacional de concienciación acerca del alcohol, el NCADD dice que eventos locales, estatales y nacionales estarán "enfocados en la educación acerca del tratamiento y la prevención del alcoholismo, particularmente entre nuestra juventud, y el papel importante que pueden tener los padres en dar a los jóvenes una mejor comprensión del impacto que puede tener el alcohol sobre sus vidas."

Leo Gaeta, vicepresidente de programas de CBHA, cree que nunca ha habido una necesidad más grande para conciencia sobre los peligros del beber en menores de edad. "Tristemente, aproxima-

damente 5,000 jóvenes menores de 21 años mueren cada año debido al trago," dice Gaeta.

CBHA participa regularmente en estos eventos educativos. Gaeta dice, "Usamos una herramienta de detección para alcohol que ayuda al paciente detectar comportamientos que posiblemente indican un problema de dependencia del alcohol. Un miembro entrenado del personal está presente para ayudar al paciente. Al paciente se le asegura que la información que comparte es completamente confidencial."

Cuando un paciente comparte una pregunta o inquietud sobre el uso de alcohol o cualquier sustancia, los proveedores de CBHA toman esa preocupación en serio. "Le damos alta prioridad a situaciones como esta", dice Michelle Taylor, proveedora de salud mental psiquiátrica. "Si un médico de la clínica me llama y tiene un paciente que le gustaría que vea de inmediato, haré todo lo posible para ver al paciente en este momento".

Esta campaña y los eventos de Concienciación sobre el alcohol asociados son una oportunidad para reducir el estigma asociado con la dependencia del alcohol, así como eliminar las barreras para el tratamiento y la recuperación, y hacer que la ayuda esté disponible para quienes padecen la enfermedad.

Alcohol y Diabetes

UN EQUILIBRIO DELICADO

Si bien es cierto que cantidades moderadas de alcohol pueden hacer que aumente el azúcar en la sangre, más de una o dos bebidas alcohólicas pueden disminuir el nivel de azúcar en la sangre, lo que a veces lo hace caer a niveles peligrosos, especialmente para personas con diabetes tipo 1. Esta es una razón por la cual las personas con diabetes deben ser especialmente cautelosas con respecto a su consumo de alcohol.

¿ES SEGURO PARA UN DIABÉTICO BEBER ALCOHOL?

Muchas personas con diabetes se preguntan si sus días de beber vino o cerveza han terminado. "Mis pacientes diabéticos hacen esa pregunta de vez en cuando", dice la Dra. Catherine Dinglasen, que ha estado tratando pacientes diabéticos en CBHA desde 2005. "Siempre pido cautela. El consumo de alcohol puede provocar reacciones graves de bajo nivel de azúcar en la sangre, especialmente si los pacientes toman insulina o tipos de píldoras para la diabetes que estimulan la liberación de insulina desde el páncreas".

Ella dijo que el alcohol también puede afectar otras condiciones médicas como el daño a los nervios diabéticos, la enfermedad ocular diabética y los triglicéridos altos en la sangre. Un nivel bajo de azúcar en la sangre (hiperglucemia) puede hacer que las personas se desmayen, lo cual es una emergencia médica que puede malinterpretarse como intoxicación.

"La diabetes es una enfermedad complicada que debe manejarse con cuidado", dice la Dra. Dinglasen. "Se vuelve mucho más complicado cuando se agrega alcohol a la dieta. Una pulsera de identificación médica siempre debe usarse. También se debe llevar una fuente de carbohidratos, como las tablas de glucosa, en caso de niveles bajos de azúcar en la sangre".

Al mezclar alcohol y diabetes, un poco de atención adicional a las medidas preventivas puede marcar la diferencia entre una experiencia segura y una que requiera atención médica. Dados los riesgos, algunos proveedores recomiendan la abstinencia de alcohol con un paciente con diabetes.

...VER PÁGINA 7

Intenta Ir Seco

Una parte importante del Mes de Concienciación sobre el Alcohol es elegir un fin de semana sin alcohol durante el mes de abril. La intención es que deje de beber de viernes a lunes y luego mida el efecto de los días sin alcohol.

Si su cuerpo se ha acostumbrado a la presencia continua de alcohol, detenerse repentinamente puede causar efectos físicos, como sudoración, náuseas, dolores de cabeza y problemas para dormir.

Si fue difícil manejar 72 horas sin beber, esa lucha podría indicar una dependencia del alcohol que debería examinarse más cerca.

Si tiene problemas con su prueba de tres días sin alcohol, lo instamos a comunicarse con su proveedor de servicios médicos en CBHA para obtener más información sobre el alcoholismo y sus síntomas iniciales.



Dr. Catherine Dinglasen



CBHA: Fuera de las Paredes

El Festival de la Grulla Sandhill de Othello ("Sandhill Crane") tuvo recientemente su celebración anual número 21 de la migración de grullas Sandhill menores ("Lesser Sandhill Cranes") desde el sur de California hasta Alaska. Las grullas paran en nuestra zona por varias semanas para descansar y mejorar sus reservas alimenticias para su vuelo largo hacia el norte.

CBHA ha tenido el orgullo de auspiciar este festival por muchos años. El personal de CBHA también invierte su tiempo como voluntario de este evento. Ayudando este año estaban Shannon Springer, su hijo, Thomas, Esperanza Leija y Curtis Andrews. Este fue el octavo año de Shannon y Thomas trabajando como voluntario en este festival.

La visión de CBHA incluye la meta de desarrollar relaciones en toda la comunidad, y por lo tanto CBHA tuvo el placer de ser parte de esta divertida tradición. "Estamos ansiosos de ser parte de lo que ocurre en nuestras comunidades de Othello, Connell y Mattawa," dijo Nieves Gomez, presidente y CEO de CBHA.



Haciendo una diferencia en nuestra comunidad



OTHELLO CLINIC

1515 E Columbia St • Othello
509.488.5256

MEDICO
Lunes – Viernes
7 am – 7 pm

DENTAL
Lunes – Viernes
7 am – 6 pm

CUIDADO DE VISTA
Lunes, Miércoles y Viernes: 8 am – 5 pm
Martes y Jueves: 10 am – 7 pm

FARMACIA
Lunes –Viernes
8 am – 7 pm



CONNELL CLINIC

1051 S Columbia Ave • Connell
509.234.0866

MEDICO
Lunes – Viernes
9 am – 5 pm

DENTAL
Lunes – Viernes
7 am – 6 pm

CUIDADO DE VISTA
Lunes – Viernes
8 am – 5 pm

FARMACIA
Lunes – Viernes
9 am – 5 pm



WAHLUKE CLINIC

601 Government Way • Mattawa
509.932.3535

MEDICO
Lunes – Viernes
9 am – 6 pm

DENTAL
Lunes – Viernes
7:30 am – 5:30 pm

CUIDADO DE VISTA
Lunes – Viernes
9 am – 5 pm

FARMACIA
Lunes – Viernes
10 am – 6 pm

Blake Barthelmess
Editor

Jill Baker
Diseñadora Grafica

Magali Valdez
Fotógrafa

Fay Coats
Escritora

¿QUÉ ES LA PREDIABETES?

Según la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de 2012, se estima que el 37 por ciento de los adultos mayores de 20 años tienen prediabetes.

¿Qué es la prediabetes? Es una condición que indica que su nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para diagnosticar diabetes. Pero sin intervención, la condición probablemente progresará a diabetes. Según la Asociación Americana del Corazón, los factores de riesgo para la prediabetes incluyen tener sobrepeso, fumar cigarrillos, tener un estilo de vida sedentario y un consumo excesivo de alcohol.



88,000

a cantidad de personas en los Estados Unidos que mueren debido al consumo excesivo de alcohol cada año. El alcoholismo es la tercera causa de muerte prevenible.

SI ERES DIABÉTICO O PRE-DIABÉTICO...

- El alcohol puede interferir con los efectos positivos de la medicación oral para la diabetes o la insulina.
- El alcohol puede aumentar los niveles de triglicéridos.
- El alcohol puede aumentar la presión sanguínea.
- El alcohol puede afectar el juicio, lo que hace que elija alimentos pobres.
- El alcohol estimula su apetito, lo que puede causar que coma en exceso y que pueda afectar el control de su nivel de azúcar en la sangre.
- La cerveza y el vino dulce contienen carbohidratos y pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre.
- Las bebidas alcohólicas generalmente son altas en calorías, lo que dificulta perder peso excesivo.

CONSUMO DE ALCOHOL CON DIABETES

- Beba alcohol lentamente y solo cuando también come alimentos.
- No consuma más de dos tragos de alcohol en un día si es hombre, y no más de un trago por día si es mujer.
- Mezcle licor con agua, gaseosa de club o un refresco de dieta.
- Use un brazalete de alerta médica u otra pieza de joyería que diga que tiene diabetes.

Para preguntas adicionales sobre el manejo de la diabetes, su proveedor médico de CBHA estará encantado de ayudarlo.

¡Diez Años Sin Fumar!

Dan Wolanski tomó una decisión que alteró su vida en el verano de 2009. Durante una cita con su proveedor de atención primaria, mencionó que quería dejar de fumar.

Había empezado a preocuparse por los efectos del humo del cigarrillo en sus perros y, en última instancia, también en él. Su proveedor médico lo animó a dejar de fumar y le dijo que volviera cuando estuviera listo para fijar una fecha límite. Dan estableció una fecha límite del 1 de noviembre de 2009.

"Regresé. Mi médico me recetó un medicamento diseñado para ayudar a las personas a dejar de fumar", recuerda Dan. "Él me ayudó a guiarme a través de todo el proceso. No podría haber hecho esto sin su apoyo y aliento."

Dan no ha fumado desde entonces. Él es más saludable, se resuelve y hace mucho ejercicio. Él se mantiene ocupado con su granja de árboles de Navidad en Schaake Road, donde también cultiva heno, maíz, mijo y sorgo en su superficie cultivada.

"Fumar es un hábito muy adictivo, agotador de la vida y muy caro", dijo. "¡Estoy tan agradecido de haber renunciado!"



Casi 500,000
estadounidenses fueron asesinados el año pasado por enfermedades relacionadas al fumar

BIENVENIDO

Matt StantsPainter, DO

MEDICINA FAMILIAR CON OBSTETRICIA

De: Pennsylvania

Dr. StantsPainter ha disfrutado siempre del deporte, jugando basquetbol y beisbol en la escuela, y correr maratones más recientemente. Todavía disfruta de correr, además de ser seguidor de sus equipos favoritos de futbol americano y beisbol. Dr. StantsPainter también viaja cuando puede. El verano pasado participó en una clase de un mes de inmersión española en Guatemala.

Dr. StantsPainter asistió a la University of Pittsburgh donde recibió su grado universitario y a Lake Erie College, donde recibió su título de doctor de osteopatía.

“Estoy entusiasmado de estar tratando a pacientes en CBHA. Los servicios ofrecidos aquí proporcionan una selección amplia de proveedores médicos, dentales y de visión. Además de proporcionar cuidado médico y osteopático, atiendo también a pacientes obstétricas. Disfruto con cuidar a la familia entera.”



Robert Forbes, OD

OPTOMETRISTA

De: Vernonia, Oregón

Dr. Forbes se crió cazando y pescando en el este de Washington, y sigue disfrutando del área con sus hijos, todavía encantado con cualquiera cosa relacionada con el aire libre. Otras actividades que le interesan incluyen viajes de misión humanitaria de dos semanas (“Gift of Sight”) a zonas desatendidas alrededor del mundo.

Hizo los estudios pre-graduados en Oregón State University; recibió su título de ciencias en física y su doctorado de optometría de Pacific University en Forest Grove.

“He ejercido en la optometría por 25 años y he ofrecido cuidado completo de la vista a pacientes en consultorio privado, a personas que tienen seguro privado como a personas que atienden a clínicas familiares. Lo que me entusiasmó de venir a CBHA es que podré hacer un seguimiento con un paciente aún si han sido referidos para recibir un tratamiento especializado y saber que recibieron el cuidado que necesitaban.”



Daryl Ballard, D.D.S.

DENTISTA

De: Colorado

Dr. Ballard recibió su título universitario en química de Pacific Union College y grado de doctor en cirugía dental de la escuela de odontología de Loma Linda University.

Dr. Ballard estudió canto en la Universidad y terminó una carrera corta en música. Toca el teclado en una banda de alabanzas y estudia actualmente jazz. También toca la trompeta y canta cuando tiene oportunidad. Cuando no está tocando música o cantando en su tiempo libre, a Dr. Ballard le encanta esquiar. También disfrutan él y su esposa Cathy el pasar ratos con sus hijas ya grandes y de participar en actividades de iglesia.

“Cuando recién llegué a CBHA, tuve la impresión de que su filosofía y cultura era algo que realmente me gustaba. Disfruto con tratar a gente de todas las edades – quiero que la gente esté lo más cómodo posible durante sus procedimientos dentales. Espero llegar a conocer a mis pacientes y a la comunidad.”



¿Qué es un doctor de medicina osteopática?

¿Se acuerda de esa canción que tal vez escuchó en la primaria acerca de las partes del cuerpo, qué tal vez le enseñaron con la ayuda de un esqueleto? “El hueso del pie está conectado con ...el hueso del tobillo. El hueso del tobillo está conectado con el hueso de la pierna. El hueso de la pierna está conectado con ...” Bueno, ya tienen la idea.

Así es como un osteópata piensa del cuerpo. Si una parte del cuerpo no funciona óptimamente, puede tener un efecto negativo sobre todo lo demás – desde la manera en que camina un paciente a como maneja un vehículo, con qué frecuencia tiene dolores de cabeza, como duerme, y hasta como funciona en su trabajo.

Para un DO, Doctor de medicina osteopática una forma importante de tratar a un paciente es tomar una vista de 360 grados de todo el cuerpo. Doctores osteopáticos están bien informados sobre la

anatomía, y tienen un alcance amplio de entrenamiento para tratar a un rango amplio de condiciones.

El doctor de osteopatía propio de CBHA, Dr. StantsPainter, dice, “Tenemos entrenamiento, privilegios y responsabilidades equivalentes a los de un doctor que tiene un título de doctor de medicina.”

Ya que una de las piedras angulares de la medicina osteopática es que todas las partes del cuerpo trabajan juntas, los DO a veces usan tratamiento de manipulación osteopática (OMT según la sigla en inglés) para ayudar a identificar y luego tratar al origen de la preocupación subyacente de la salud.

Usan esta técnica para ayudar a tratar un número de preocupaciones por la salud, incluyendo dolor de la cintura, dolor menstrual, migraña, y problemas de los senos paranasales.

¿De dónde viene el dinero?



Como muchos han descubierto en años recientes, solamente tener una tarjeta para seguro de salud no garantiza que la gente tendrá un lugar donde ir para buscar los servicios de cuidado de salud que necesitan.

Centros de salud comunitarios como Columbia Basin Health Association (CBHA) han sido la solución para ese problema por casi 50 años para millones de pacientes. Ubicados en comunidades de todo el país, los centros de salud comunitarios proporcionan doctores y otros profesionales de la salud donde más hacen falta. La mejor cercanía y calidad de cuidado ha mejorado grandemente los resultados de salud en las comunidades servidas.

Los Centros de Salud de Estados Unidos deben su existencia a un giro notable en la historia de los EE. UU. Ya muchos activistas decididos de salud comunitaria y derechos civiles que lucharon hace más de 50 años para mejorar las vidas de los estadounidenses que viven en comunidades carentes de servicios médicos que necesitan atención médica desesperadamente.

¿A QUIÉN SERVIR?

Según la asociación nacional de centros de salud comunitarios ("National Association of Community Health Centers" o NACHC), más de 62 millones de americanos no tienen acceso al cuidado primario debido a una variedad de factores, incluyendo una gran distancia a facilidades para el cuidado de la salud, cuidado económico y escasez de disponibilidad de doctores y

otros proveedores. Gente de todo tipo está afectada. Casi la mitad (42%) son de bajos ingresos y 28% vive en comunidades rurales.

La gran mayoría de la gente sin acceso al cuidado primario tiene seguro, pero tiene poca o ninguna opción en términos de dónde pueden conseguir cuidado. Expertos en la salud predicen que el problema se escalará a medida que menos proveedores opten por carreras en el cuidado primario; la demanda se supone subirá hasta en un 14%. A nivel nacional, los centros de salud atienden a más de 23 millones de pacientes, es decir, una de cada 15 personas que viven en los EE. UU., incluidos más de 260,000 veteranos.

Estamos aquí para ayudar a cerrar ese bache. En CBHA, estamos abiertos para todos independientemente de la capacidad de pagar. Nuestras puertas están abiertas a las 7 a.m., de lunes a viernes, con un agama de servicios que incluye no solo cuidado primario, sino cuidado dental, salud mental, cuidado óptico, imágenes, audiología, y una farmacia en el sitio. Al hacer el cuidado más accesible y fácil de navegar, no solo mejoramos el bienestar de nuestros pacientes sino también reducimos visitas innecesarias a salas de emergencia en hospitales, ahorrando dinero sin agregarle más a los costos de salud de la nación y la deuda en general.

La demanda para el cuidado primario está en auge, y existe un reconocimiento universal de la necesidad de reducir los cos-



◀ **80%** REEMBOLSO DE COMPAÑÍAS DE SEGUROS

◀ **16%** FONDOS GUBERNAMENTALES Y SUBVENCIONES FEDERALES

◀ **4%** OTRAS FUENTES DE SUBVENCIÓN

La clínica ubicada en 1515 E. Columbia Street es fase uno del campus de cuidado de salud que ha de hacerse en el sitio de 20 acres que compró CBHA hace tres años.

Las próximas fases ya están en planificación, desarrollo e implementación. La terminación de la construcción incluye una plaza grande para ferias de salud, senderos para caminatas al aire libre y estaciones para el mantenimiento del estado físico; áreas para reuniones comunitarias y viviendas para alojamiento de tiempo extendido para residentes clínicos, estudiantes, y proveedores nuevos de CBHA.



tos del cuidado de la salud. Los centros de salud como el nuestro son parte de la solución. Con la ayuda en parte pequeña de inversiones federales, los centros de salud han expandido su capacidad para atender a más gente y más comunidades, y al mismo tiempo han reducido costos y ahorrado al sistema billones cada año.

¿CÓMO SE FINANCIA CBHA?

Originalmente, los fondos para la operación de centros de salud como CBHA vinieron de subsidios federales y estatales. Hoy en día, la mayoría de los fondos vienen de las compañías de seguro de los pacientes. Las subvenciones federales ahora llegan a un total no superior de 16% de las entradas en total, con sólo un 4% adicional de otras fuentes de subvenciones.

¿LA NUEVA CLÍNICA OTHELLO AFECTA MI IMPUESTO LOCAL A LA PROPIEDAD?

No tiene impacto; nada ha cambiado. Como se mencionó, CBHA recibe financiamiento del reembolso del seguro, y sólo una porción pequeña por subvenciones para financiamiento gubernamental.

Cuando recibe su extracto del impuesto a la propiedad para 2017, revise el dorso para ver el detalle de los gastos para los impuestos a las propiedades locales. Verá que sus contribuciones para su impuesto local a la propiedad se dividen entre estas entidades:

- Ciudad de Othello • Gasto actual de Othello
- Hospital • Biblioteca • Escuelas locales • Escuelas estatales
- Otros distritos menores tributarios • EMS
- Distrito de parques-recreación, distrito portuario



ALBÓNDIGAS DE PAVO CRUJIENTES

- 2 tazas de cereal de WIC
- 1lb de pavo molido
- ¼ taza de yogurt natural sin grasa griego
- 2 cucharas. de miel mostaza
- 2 cucharas. de cebolla, picada
- Sal y pimienta al gusto



1. Caliente previamente el horno a 370 grados Fahrenheit
2. Triture el cereal en un tazón.
3. En un tazón separado, mezcle el pavo, yogurt, mostaza, cebolla y 1/3 de taza del cereal. Agrégue sal y pimienta al gusto.
4. Forme 16 albóndigas. Ruede cada albóndiga en el cereal restante.
5. Colóquelas en una lámina de hornear ligeramente engrasada y hornéelas por 15 minutos, o hasta que la temperatura interna de ellas alcance los 165F. Sírvalas con barritas de verduras.

Rinde 8 raciones de tamaño de bocadillos
Cada ración provee: 125 calorías • 13 gramos de proteínas
7 gramos de carbohidratos • 5 gramos de grasas
107 miligramos de sodio • 0.7 gramos de fibra

Séa parte de la Experiencia de CBHA

"Lo que disfruto de ser parte de CBHA es que siempre hay espacio para crecer, aprender y progresar. Me encanta poder ayudar a resolver problemas. Cada día es diferente y tengo que estar alerta. Empecé a trabajar aquí, hice cambios positivos en mi vida, como entrenar y tomar decisiones más saludables."

— Mayra Lopez, Representante de Servicios al Paciente
Empleada en CBHA desde Abril de 2015



Oportunidades Profesionales

Consultante en Salud de Comportamiento • Nutricionista - Dietista Registrada
Director de Personal Dental • Analista de Datos
Internos Estudiantiles a Nivel de Universidad

¡Vea todas las posiciones abiertas y vea lo que CBHA tiene para ofrecerle!

MIRA NUESTRO NUEVO SITIO WEB

CBHA.org



/CBHA.WA



/CBHA_WA



/CBHA_WA