

¿Sabía que el 12% de nuestros vecinos en el centro de Oregon están experimentando inseguridad alimenticia? Según el informe más reciente de Feeding America, la inseguridad alimenticia afecta a unas 21,000 personas en el condado de Deschutes, 3,060 en el condado de Crook y 2,900 residentes en el condado de Jefferson. La inseguridad alimenticia es "la falta de acceso constante a suficiente comida para que cada persona en un hogar viva una vida activa y saludable". (Feedamerica.org)

¡Hay tantos beneficios de comer alimentos saludables como verduras y frutas frescas, congeladas o enlatadas! No tener acceso a opciones de alimentos saludables tiene impactos a largo plazo en la salud física y mental. Las personas que experimentan inseguridad alimenticia a menudo encuentran difícil acceder a alimentos frescos y saludables debido al costo. Por ejemplo, el precio actual de una cabeza de brócoli convencional es de aproximadamente \$1.40, y el brócoli orgánico cuesta \$1.95, pero una caja de macarrones con queso cuesta \$1.25. Aunque los macarrones con queso en caja tienen más calorías y ofrecen menos beneficios para la salud en comparación con el brócoli, muchas personas y familias elegirán comprar macarrones con queso en caja simplemente porque es más accesible. Además del costo general de los alimentos, hay muchos otros factores que influyen en la inseguridad alimenticia.

Nosotros, en High Desert Food and Farm Alliance, somos solo una de las muchas organizaciones locales que no solo trabajamos para fortalecer la seguridad alimenticia en el centro de Oregon, sino también para crear un sistema alimentario más justo y sostenible. Nuestros programas incluyen VeggieRx, que es un programa gratuito de prescripción de productos frescos que proporciona productos locales frescos a personas que experimentan inseguridad alimenticia y enfermedades modificables por la dieta. Otro programa es Grow & Give. Ahora en su noveno año, esta campaña de recolección de alimentos frescos ha destinado más de 213,891 libras de productos frescos para ayudar a alimentar a la comunidad local. El programa Fresh Harvest Kit proporciona kits de comida listos para hacer para aquellos que experimentan inseguridad alimenticia. Los kits contienen productos frescos cultivados localmente, especias, artículos de despensa y una receta en inglés y español. Este programa está disponible en siete sitios en todo el centro de Oregon.

¿Se pregunta qué puede hacer en nuestra comunidad para ayudar a terminar con el hambre? Donar su tiempo, alimentos y/o dinero para apoyar los programas locales de acceso a alimentos puede tener un impacto significativo en nuestra comunidad para ayudar a terminar con el hambre. Si está interesado(a) en ser voluntario(a) con nosotros en High Desert Food y Farm Alliance para apoyar nuestros programas de acceso a alimentos, ¡complete [nuestro formulario de voluntariado!](#)



**El socio de HDFFA, Four Acre Farm, cultiva productos que apoyan nuestros programas de acceso a alimentos. Está ubicado en Madras.*

Reconocer y Responder a las Señales de Advertencia de Suicidio en los Jóvenes

Todos podemos trabajar juntos para mantener a los jóvenes de nuestra comunidad a salvo.

Entender las señales de advertencia del suicidio en su estudiante (o sus compañeros(as)) puede ser la clave para obtener ayuda a tiempo y prevenir el sufrimiento.

Consulte a continuación las señales de advertencia comunes y los recursos para apoyar a los jóvenes y conectarlos con ayuda.

SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE EL SUICIDIO

988

La forma en que la gente comparte sobre el suicidio varía dependiendo de una serie de factores. Estas son algunas señales de advertencia más comunes que indican que alguien puede estar en riesgo de suicidio.

Si alguien que conoce muestra uno o más de los siguientes signos, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda. 988 es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

PENSMIENTOS

- Pensar que no vale la pena vivir
- Pensar hacerse daño a sí mismo o tener pensamientos suicidas
- Pensar que las personas están mejor sin ti

FÍSICO

- Problemas para afrontar los cambios de salud
- Dolor crónico

VERBAL

- "Necesito un descanso de todo esto"
- "No estaré aquí por mucho más tiempo"
- "Soy una carga para otras personas"

COMPORTAMIENTO

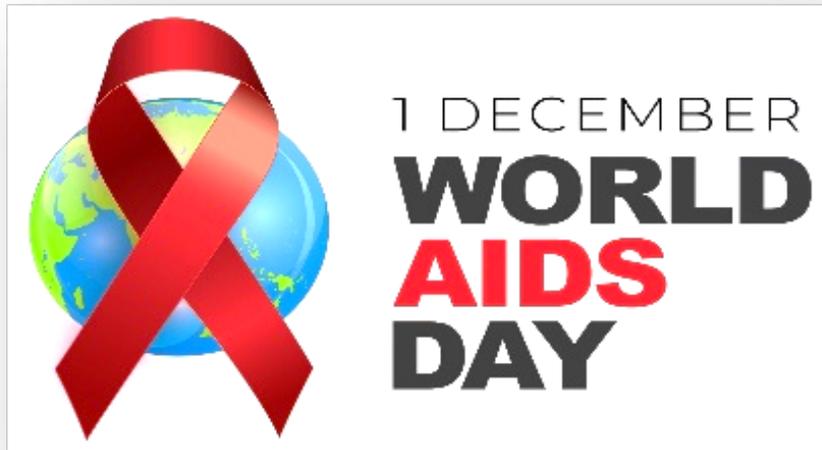
- Regalar pertenencias valiosas
- Poner los asuntos en orden
- Hacer cosas imprudentes que lo ponen en peligro
- Aumento del consumo de drogas, alcohol u otras formas de anestesiar el dolor
- Alejarse y pasar tiempo solo
- No atender las necesidades de higiene personal o de salud
- Cambios de comportamiento

SENTIMIENTOS

- Cansado, sin esperanza, desesperado o atrapado
- Sentirse abandonado o traicionado
- Sin un propósito
- Nervioso
- Cambios de humor bruscos
- Sentirse avergonzado por ser quien eres
- Sentir un dolor emocional insoportable

SITUACIONES

- Conflicto o rechazo familiar, del sistema de apoyo o comunitario
- Riesgo a traumas, tal como el abuso, acoso, discriminación y racismo
- Estrés financiero
- Enfermedades crónicas o mortales
- Muerte o suicidio de un ser querido
- Discriminación o trato injusto por ser quién es o por cómo se identifica
- Que no lo entiendan los demás
- No cumplir con las expectativas
- Problemas o lucha al adaptarse a una nueva cultura
- Rechazo de compañeros
- División política y electoral
- Racismo sistemático



El 1 de diciembre es **el Día Mundial del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)**, un día en el que las comunidades de todo el mundo recuerdan a aquellos que han muerto a causa de enfermedades relacionadas con el SIDA y apoyan a aquellos que siguen viviendo con el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Aunque se ha logrado un gran progreso en las cuatro décadas desde que se detectaron por primera vez los casos de SIDA, el VIH sigue siendo una preocupación de salud pública en todo el mundo. Desde 1981, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 42 millones de personas han muerto por causas relacionadas con el SIDA, y más de 39 millones de personas viven con VIH hoy en día. En el centro de Oregon, los departamentos de salud pública de los condados de Crook, Deschutes y Jefferson tienen programas de VIH/Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) que brindan servicios a las personas que viven con VIH y proporcionan educación para prevenir nuevas infecciones por VIH. Aunque actualmente no existe una cura para el VIH, se puede manejar y prevenir de manera efectiva con medicación, información y pruebas.

Varios servicios están disponibles en el centro de Oregon para proporcionar información sobre prevención, pruebas y vivir con VIH:

La Camioneta Móvil de Alcance Comunitario del Condado de Deschutes ofrece pruebas rápidas y confidenciales en varios lugares del Condado de Deschutes. ¡Consulte el calendario para conocer los horarios y ubicaciones cercanas a usted!

- **Información sobre formas de prevenir la transmisión del VIH, incluyendo Profilaxis Pre-Exposición (PrEP) y Profilaxis Post-Exposición (PEP) está disponible en el sitio web de Salud Pública del Condado de Deschutes.**
- **Recursos para personas recién diagnosticadas con VIH.**

- **El Programa de Gestión de Casos de VIH Ryan White** brinda apoyo y recursos en los condados de Crook, Deschutes y Jefferson para personas que viven con VIH y navegan por sus necesidades.

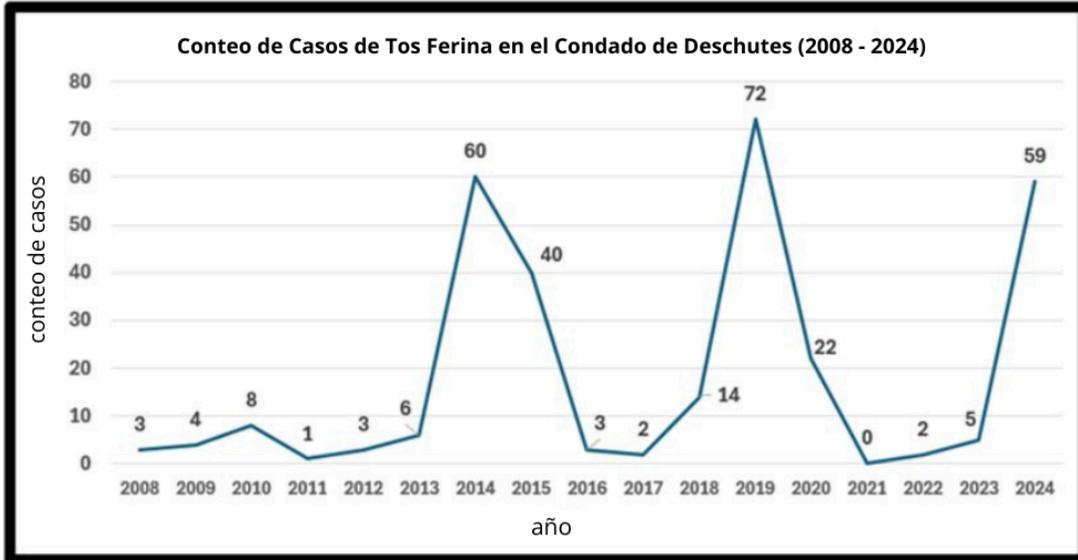


Protegiendo a Nuestra Comunidad contra la Tosferina (Tos Convulsiva): Consejos sobre Vacunación y Prevención

La tos ferina es una enfermedad respiratoria causada por un tipo de bacteria llamada *Bordetella pertussis*. La enfermedad **solo se encuentra en los seres humanos**.

Se espera que Oregon supere su récord de 910 casos de tos ferina para finales del 2024; la tos ferina tiene riesgos graves, especialmente para los bebés pequeños.

Hasta el 18 de noviembre, el Condado de Deschutes había reportado 59 casos de tos ferina en el 2024, en comparación con solo 5 casos en el 2023, 2 en el 2022 y 0 casos en el 2021. El número de casos en el 2024 coloca al Condado de Deschutes como el sexto condado con más casos y el mayor número anual desde el 2019.



Nota: Conteo de casos desde el 1/1/2008 hasta el 19/11/2024 (no se reportaron casos en 2021);
 Seleccionado por Fecha de Registro en Orpheus.

Los bebés que son demasiado pequeños para estar completamente vacunados son los que más sufren de la tos ferina, con la tasa de incidencia más alta reportada y la mayor probabilidad de hospitalización y muerte. Los bebés no comienzan a desarrollar protección contra la infección hasta que reciben la vacuna a los 2 meses. Aunque no se han registrado muertes en el Condado de Deschutes en 2024, cinco muertes han ocurrido desde el 2023, todas de bebés. El Departamento de Salud Pública del Condado de Deschutes está insistiendo a las personas embarazadas a recibir la vacuna Tdap, que protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina, entre las 27 y 36 semanas de gestación. Las madres producirán anticuerpos y los transmitirán a sus bebés a través de la placenta, lo que reduce el riesgo de tos ferina en bebés menores de 2 meses entre un 78% y un 91%.

La vacunación contra la tos ferina se recomienda rutinariamente para bebés, niños, adolescentes y adultos. Los niños deben recibir la vacuna DTaP contra la difteria, el tétanos y la tos ferina a los 2, 4, 6, y 15 a 18 meses, y nuevamente a los 4 años, antes de ingresar al jardín de infantes. Todas las personas mayores de 10 años, incluidas las de 65 años o más, que no hayan recibido la vacuna Tdap de dosis única deben recibirla ahora y vacunarse cada 10 años con dosis adicionales de Tdap.

Los datos de la Autoridad de Salud de Oregon (OHA) desde enero hasta el 13 de noviembre muestran que 406 (49%) de los casos de este año no recibieron ninguna dosis documentada de la vacuna contra la tos ferina, y solo 361 (44%) estaban al día con las vacunas. Entre los 75 casos de infantes, solo 11 madres recibieron la dosis recomendada de Tdap durante el embarazo.

Los funcionarios de salud pública del centro de Oregon se han sorprendido por los 60 casos de este año hasta la fecha, lo que representa un aumento de 15 veces respecto a los 5 casos reportados en el 2023.

Vacunar a los niños con todas las dosis de DTaP y a los adultos, especialmente a las personas embarazadas, con Tdap es la mejor manera de proteger a los niños

pequeños, adultos mayores, sus familias y amigos durante las fiestas y más allá.

Cuando un infante o una persona embarazada vive en la casa de alguien con tos ferina, todos los miembros del hogar deben recibir un tratamiento con antibióticos efectivos contra *Bordetella pertussis*—típicamente, un tratamiento de cinco días con azitromicina.

Síntomas de la tos ferina (Tos convulsa)

Los síntomas de la tos ferina generalmente se desarrollan entre 5 y 10 días después de la exposición a la bacteria. A veces, los síntomas pueden tardar hasta 3 semanas en aparecer.

La tos ferina puede comenzar como un resfriado común (estornudos, secreción nasal, fiebre baja, tos leve), pero a diferencia de un resfriado, la tos puede durar semanas o meses. En dos semanas, la tos se vuelve más severa y se caracteriza por episodios de tos rápida, seguidos de un sonido agudo característico y, a veces, vómitos. Estos episodios pueden repetirse durante uno o dos meses.

Debido a que los bebés y los niños pequeños son los más vulnerables a las complicaciones de la tos ferina, tienen más probabilidades de necesitar tratamiento en un hospital. Las complicaciones pueden poner en peligro la vida de los bebés menores de 6 meses.

Prevención

- Vacunación: la mejor manera de prevenir la tos ferina es vacunarse. El CDC recomienda la vacunación contra la tos ferina para todas las personas.
- Profilaxis postexposición con antibióticos (cuando se recomienda).
- Buena higiene.
- Cubrirse al toser y estornudar.
- Lavarse las manos con frecuencia.

¿Dónde puedo obtener una vacuna?

Los proveedores de atención médica locales y la mayoría de las farmacias pueden proporcionar vacunas contra la tos ferina. Se recomienda a las personas que llamen a su proveedor(a) de atención primaria o a la farmacia local para conocer la disponibilidad de vacunas.

Como proveedor del Programa de Acceso a Vacunas, los Servicios de Salud del Condado de Deschutes también ofrecen vacunas de seguridad a las personas y familias que tienen dificultades para acceder a los servicios de inmunización. Las clínicas de inmunización están disponibles para recién nacidos hasta adultos (los niños menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto o tutor).

Los servicios de inmunización están disponibles para todas las edades en nuestros campus de Redmond y Bend de la siguiente manera:

Campus de Redmond – 236 NW Kingwood Ave., Redmond, OR 97756

Miércoles con cita previa

De 10 a.m. al mediodía y de 1 p.m. a 3 p.m.

Campus de Bend – 2577 NE Courtney Dr., Bend, OR 97701

Jueves con cita previa
De 10 a.m. al mediodía y de 1 p.m. a 3 p.m.

Por favor, llame a los Servicios de Salud del Condado de Deschutes al (541) 322-7499 para hacer una cita. Traiga su registro de vacunas actual e información del seguro de salud (si aplica). El personal de Servicios de Salud del Condado no negará el servicio debido a la imposibilidad de pago.

Para más información sobre la tos ferina, visite:

[Tos Ferina \(Tos Convulsa\) | CDC](#)

Preparando su Pavo de Fiesta de Manera Segura

El pavo crudo puede contener gérmenes transmitidos por alimentos. Almacene, descongele, maneje y cocine el pavo, el relleno y las sobras correctamente para prevenir intoxicaciones alimenticias.

Por qué es importante

El pavo y su jugo pueden estar contaminados con gérmenes que pueden enfermar a usted y a su familia. El pavo crudo puede tener *Salmonella*, *Clostridium perfringens*, *Campylobacter* y otros gérmenes. Ya sea que esté cocinando un pavo entero o una parte de él, como el pecho, debe tener especial cuidado para prevenir la intoxicación alimenticia.

La bacteria *Clostridium perfringens* crece en los alimentos cocidos que han estado a temperatura ambiente durante 2 horas o más. Es la segunda bacteria más común que causa intoxicación alimenticia. Si alguien se infecta con *Clostridium perfringens*, es probable que tenga vómitos y calambres abdominales entre 6 y 24 horas después de comer, definitivamente ¡NO es el recuerdo navideño que quiere tener!

Los brotes de *Clostridium perfringens* ocurren con mayor frecuencia en noviembre y diciembre.

Muchos de estos brotes han sido vinculados a alimentos comúnmente servidos durante las fiestas, como el pavo y el roastbeef.



Almacene, descongele, maneje, cocine y recalíentelo de manera segura

Almacenar el pavo adecuadamente

El pavo crudo congelado debe almacenarse en el congelador hasta que esté listo para descongelarlo. Asegúrese de que su congelador esté a 0° F o menos. No almacene un pavo en un lugar donde no pueda controlar la temperatura, como en el maletero del coche, un sótano, el porche trasero o en la nieve.

Descongelar el pavo de manera segura

Use uno de estos métodos para descongelar su pavo:

- Descongele el pavo en el **refrigerador**. Mantenga el pavo en su envoltorio original y colóquelo en un recipiente antes de ponerlo en el refrigerador. El recipiente evitará que el jugo del pavo gotee sobre otros alimentos. Permita unas 24 horas de descongelación por cada 4 a 5 libras de pavo. Un pavo descongelado en el refrigerador puede permanecer en el refrigerador de 1 a 2 días después de descongelarse antes de cocinarlo.
- Descongele el pavo en **agua fría**. Asegúrese de que el pavo esté en una bolsa de plástico a prueba de fugas antes de colocarlo en el fregadero. La bolsa evitará que el jugo del pavo se derrame en la cocina. La bolsa también evitará que el pavo absorba agua, lo que podría hacer que el pavo cocido quede aguado. Asegúrese de cubrir completamente el pavo con agua fría de la llave del agua. Cambie el agua cada 30 minutos. Permita unos 30 minutos de descongelación por cada libra de pavo. Un pavo descongelado en agua fría debe cocinarse inmediatamente después de descongelarse.
- Descongele el pavo en el **microondas**. Siga las instrucciones del fabricante del microondas para descongelar el pavo. Un pavo descongelado en el microondas debe cocinarse inmediatamente después de descongelarse.

Nunca descongele el pavo dejándolo fuera en el mostrador. El pavo debe descongelarse a una temperatura segura. Cuando un pavo permanece a temperatura ambiente durante más de 2 horas, su temperatura se vuelve insegura, incluso si el centro sigue congelado. Los gérmenes pueden crecer rápidamente en la "zona de peligro" entre 40°F y 140°F. **Obtenga más información sobre cómo descongelar pavos en el USDA.**

Maniobrar el pavo correctamente

El pavo crudo y su jugo pueden contaminar todo lo que tocan. Asegúrese de maniobrar el pavo correctamente para evitar que los gérmenes dañinos se propaguen a otros alimentos o a su familia y amigos.

- **Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de maniobrar el pavo.**
- Use una tabla de cortar para el pavo crudo y una tabla de cortar separada para productos, pan y otros alimentos que no se cocinen.
- Nunca coloque alimentos cocidos ni productos frescos en un plato, tabla de cortar u otra superficie que haya estado en contacto con un pavo crudo.
- Lave las tablas de cortar, utensilios, platos y mostradores con agua caliente y jabón después de preparar el pavo crudo y antes de preparar el siguiente alimento.

Cocinar el relleno completamente

Es más seguro cocinar el relleno en una cazuela en lugar de dentro del pavo. Cocinar el relleno en una cazuela hace que sea más fácil asegurarse de que esté completamente cocido. Si cocina el relleno dentro del pavo, póngalo justo antes de cocinarlo.

Con cualquiera de los métodos de cocción, use un termómetro de alimentos para asegurarse de que el centro del relleno haya alcanzado los 165°F. Los gérmenes pueden sobrevivir en un relleno que no haya alcanzado los 165°F. Si cocinó el relleno dentro del pavo, espere 20 minutos después de sacar el pavo del horno antes de sacar el relleno. Esto permite que el relleno se cocine un poco más.

Cocinar el pavo completamente

Para asar un pavo en su horno, configure la temperatura del horno a al menos 325°F. Coloque el pavo completamente descongelado en una bandeja para asar que tenga de 2 a 2-1/2 pulgadas de profundidad. **Los tiempos de cocción** dependen del peso del pavo y de si está relleno.

Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que su pavo haya alcanzado una temperatura interna segura de 165°F. Verifique insertando un termómetro de alimentos en tres lugares, evitando el hueso: la parte más gruesa del pecho; donde se unen el cuerpo y el muslo, apuntando hacia el muslo; y donde se unen el cuerpo y el ala, apuntando hacia el ala. Incluso si su pavo tiene un termómetro incorporado, debe usar un termómetro de alimentos para verificar que esté cocido de manera segura.



Si ha rellenado su pavo, inserte un termómetro de alimentos en el centro del relleno para asegurarse de que alcance los 165°F. Recuerde dejar reposar el pavo durante 20 minutos antes de sacar todo el relleno y cortar la carne. Esto permitirá que el relleno se cocine un poco más y hará que el pavo sea más fácil de cortar.

Si está cocinando su pavo utilizando otro método, como ahumarlo o freírlo, o si está asando un pavo que no está completamente descongelado, **siga estas pautas** del USDA para cocinar su ave de manera segura.

Aprenda más sobre las temperaturas internas seguras para otros alimentos y cómo usar un termómetro de alimentos.

Cuide las sobras

Refrigere las sobras a 40°F o menos dentro de las 2 horas después de cocinarlas para evitar la intoxicación alimenticia. Refrigere las sobras que han estado expuestas a temperaturas superiores a 90°F, como en un coche caliente, dentro de 1 hora.

Si está refrigerando un trozo grande de carne, como un pavo o un asado, córtelo en piezas más pequeñas para que se enfríen rápidamente. No es necesario esperar a que la comida se enfríe para almacenarla en el refrigerador o el congelador.

Coma el pavo cocido y los platos hechos con él, como sopas o cazuelas, dentro de 3 a 4 días. Congele las sobras para almacenarlas por más tiempo.

Recaliente todas las sobras a al menos 165°F antes de servir o comer.

Peligros de lavar el pavo crudo

Lavar el pavo crudo puede propagar gérmenes a otros alimentos. Las agencias federales han recomendado no lavar el pavo o el pollo desde el 2005. Pero una encuesta del 2020* encontró que el 78% de los participantes informaron que lavaban o enjuagaban el pavo antes de cocinarlo. Las recetas antiguas y las tradiciones familiares pueden decirle que siga esta práctica, pero puede enfermar a usted y a su familia. El jugo de la carne de ave puede esparcirse por la cocina y contaminar otros alimentos, utensilios y superficies.

Si decide lavar el pavo crudo, limpie y desinfecte inmediatamente el fregadero y el área circundante. Un estudio del USDA encontró que 1 de cada 7 personas que limpiaron su fregadero después de lavar pollo aún tenía gérmenes en el fregadero.

HABLEMOS ACERCA DEL PAVO

El mal manejo y la cocción incompleta del pavo durante estas festividades puede resultar en un envenenamiento por alimentos. ¡USDA les ofrece algunos consejos para que celebre un Día de Acción de Gracias saludable y delicioso!

Tipos de pavo regulados por USDA:

*Para más información acerca de cada tipo de pavo visite fsis.usda.gov.

3 MÉTODOS PARA DESCONGELAR

Mientras está congelado, el pavo permanecerá saludable de forma indefinida. Tan pronto comience a descongelarse cualquier bacteria que estuvo presente antes de congelarlo comenzará a propagarse nuevamente. He aquí tres maneras para descongelar su pavo correctamente:

Refrigerador:
Luego de descongelarlo el pavo permanecerá saludable en el refrigerador por 1 o 2 días.
Este es el método recomendado por USDA para descongelar su pavo.

Agua Fría:
Cocine inmediatamente luego de descongelar.
Como descongelarlo
Sumerja el pavo en agua fría y cámbiela cada 30 minutos.

Microondas:
Cocine inmediatamente luego de descongelar.
Como descongelarlo
Use la función de descongelar de acuerdo al peso del pavo

Para más información acerca del tiempo apropiado para descongelar su pavo visite fsis.usda.gov.

¿SABÍA USTED?
¡Cocinar un pavo congelado es posible pero el tiempo de cocción aumentará un 50%!

Limpia

Lávese las manos por 20 segundos con agua tibia y jabón.

Utensilios
Platos
Mostradores
Tablas para cortar

TAMBIÉN DEBERÁN SER LAVADOS

¡Las bacterias, las cuales pueden estar presentes dentro y fuera del pavo, no se pueden quitar lavándolo! La única forma de destruir estas bacterias dañinas es cocinando el pavo.

¡NO LAVE SU PAVO!!

Separar

Separe el pavo crudo del resto de los alimentos frescos en su menú y use diferentes tablas de cortar, platos y utensilios para ambos.

¡Separe también cualquier plato que entre en contacto con alimentos crudos!

Lave con agua tibia y jabón alimentos que entren en contacto con carnes crudas.

COCINE

Su pavo no estará cocido hasta que alcance una temperatura de 165 °F — el color no es indicativo de cocción.
¡Asegúrese que cualquier relleno que lleve el pavo también se cueza hasta alcanzar 165 °F!

Tres lugares donde puede revisar la temperatura.

- La parte gruesa de la pechuga
- El interior del ala
- El interior del muslo

Luego de sacar el pavo del horno déjelo reposar por 20 minutos. Esto permitirá que los jugos del pavo se asienten.

ENFRÍE

¡Disfrute de su cena placidamente pero asegúrese de refrigerar las sobras no más tarde de 2 horas luego de servirías, 1 hora en temperaturas mayores de 90 °F!

Permanecerán salubres en el refrigerador entre 3-4 días

Permanecerán salubres en el congelador entre 4-6 meses

Ultimo día para consumir las sobras de Acción de Gracias de forma saludable

Si va a viajar, asegúrese de guardar las sobras en una nevera con hielo. Cerciórese de recalentarlas completamente hasta alcanzar 165 °F o hasta que estén hirviendo.

¡Recuerde que las bacterias que causan envenenamiento no se ven, no despiden olor ni sabor!

PARA MÁS INFORMACIÓN: Visite foodsafety.gov

Si tiene preguntas específicas llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves de USDA al 1-888-MPHOTLINE o visite Pregúntale a Karen en español. Visite AskKaren.gov para preguntas en inglés.

Las comidas de la temporada navideña son las más grandes que muchos cocineros preparan cada año. La siguiente información puede ayudarle a preparar su comida navideña especial.

- **Hablemos del Pavo—Una Guía para el Consumidor sobre Cómo Asar un Pavo de Manera Segura (USDA)**
- **Relleno y Seguridad Alimenticia (USDA)**
- **Preparando Su Pavo Navideño de Manera Segura (CDC)**

- **Prevenga Enfermedades por C. perfringens (CDC)**



Nos sentamos con Emily Horton de Salud Pública del Condado de Deschutes para hablar sobre todo lo relacionado con la seguridad alimentaria.

Desde consejos para descongelar el pavo hasta evitar la contaminación cruzada, Emily comparte consejos prácticos para ayudar a mantener tus comidas navideñas seguras y deliciosas.

Ya sea que estés organizando una gran comida o contribuyendo a un potluck, este episodio asegurará que tu cocina navideña sea segura.

Escucha el episodio dondequiera que escuches tus podcasts o en [Deschutes.org/podcast](https://deschutes.org/podcast).

¡Los Servicios de Salud organizan numerosas clases y eventos especiales cada mes!

Para obtener más Información sobre estos eventos y cualquier actualización visite nuestra [Calendario de Servicios de Salud](#).

Recursos de Salud Pública:

- Recurso web de salud pública del centro de Oregon:
 - [Condado de Crook](#)
 - [Condado de Deschutes](#)
 - [Condado de Jefferson](#)

¿Alguien le reenvió este boletín? Haga clic aquí para registrarse y recibir el boletín directamente en su buzón.

Las respuestas a esta dirección de correo electrónico no se supervisan.

Para solicitar esta información en un formato alternativo, por favor llame al (541) 322-7444 o enviar un correo electrónico a info@deschutes.org.

Si recibió este informe, pero no desea seguir recibiendo, puede darle de baja en cualquier momento utilizando el siguiente enlace.

Deschutes County | 1300 NW Wall Street | Bend, OR 97703 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!