



COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

1ER TRIMESTRE • 2025

SERVICIOS CLÍNICOS

¿Sabía usted que el Departamento de Diabetes y Endocrinología del Hamilton ofrece los servicios siguientes?:

Tratamiento e investigaciones para:

- Diabetes tipo I, tipo II y diabetes gestacional
- Condiciones de la tiroides: Hipotiroidismo, hipertiroidismo, nódulos tiroideos, cáncer de tiroides
- Trastornos paratiroideos
- Trastornos suprarrenales
- Trastornos pituitarios
- Osteoporosis y enfermedad ósea metabólica
- Obesidad
- Centro de atención para ultrasonido de la tiroides

Servicios de manejo de la diabetes:

- Manejo de la bomba de insulina
- Monitoreo continuo de la glucosa
- Evaluación de retinopatía no dilatada de Eyenuk

Clases de educación sobre la diabetes:

- Clases de nutrición para casos de diabetes
- Clase integral sobre la diabetes
- Clase sobre la diabetes gestacional
- Conteo de carbohidratos
- Capacitación sobre la bomba de insulina
- Capacitación sobre el monitoreo continuo de la glucosa
- Clase sobre la prediabetes
- Clases de nutrición para pacientes renales

Para más información sobre nuestros servicios o cómo pedir una cita, ¡pregúntele hoy mismo a un integrante de nuestro equipo! Nota: Se requiere que lo refiera un médico para todas las consultas de pacientes nuevos y para las clases.

NUESTRAS UBICACIONES

DALTON	CALHOUN	RINGGOLD	CALHOUN
475 Reed Road Suite 104 Dalton, GA 30720 Número de teléfono: 706-278-1622 Número de fax: 706-272-6445	215 Curtis Parkway NE Calhoun, GA 30701 Número de teléfono: 706-278-1622 Número de fax: 706-272-6445	45 College Park Drive Ringgold, GA 30736 Número de teléfono: 706-278-1622 Número de fax: 706-272-6445	422 Reed Road Suite D Chatsworth, GA 30705 Número de teléfono: 706-278-1622 Número de fax: 706-272-6445

NUESTRO EQUIPO



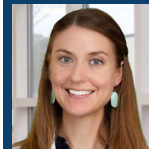
DR. CARLOS PEÑAHERRERA
MÉDICO (MD)



BROOKE GREEN
ENFERMERA ESPECIALIZADA,
CERTIFICADA EN MANEJO AVANZADO DE LA DIABETES Y ESPECIALISTA CERTIFICADA EN ATENCIÓN Y EDUCACIÓN DE DIABETES (NP-BC-ADM, CDCES)



KATIE WOOTEN
ENFERMERA ESPECIALIZADA (NP)



STEPHANIE MOBLEY
MAESTRÍA EN CIENCIAS, DIETISTA REGISTRADA Y ESPECIALISTA CERTIFICADA EN ATENCIÓN Y EDUCACIÓN DE DIABETES (MS, RD, CDCES)



DRACEY ADAMS
ENFERMERA DIPLOMADA, ESPECIALISTA CERTIFICADA EN ATENCIÓN Y EDUCACIÓN DE DIABETES (RN, CDCES)



ESQUINA DE LA NUTRICIÓN

Un mito común relacionado a la nutrición es que las frutas son malas o que contienen demasiada azúcar. Sí, las frutas tienen carbohidratos que elevan el azúcar en sangre, pero también ofrecen muchos otros beneficios nutricionales. Muchas frutas pueden ofrecer vitamina C, al igual que antioxidantes.

Para ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, al comer frutas, acompañelas de una fuente de fibra y proteína. La fibra y la proteína pueden hacer más lenta la digestión, lo que reduce el aumento del azúcar en sangre, al mismo tiempo que permiten que el cuerpo produzca y use suficiente insulina.

Entre las frutas ricas en fibra están las naranjas, bayas, peras y manzanas.

¡Trate de acompañar las frutas con semillas de calabaza, nueces, queso cottage o mantequilla de maní (cacahuete) para aportar fibra y proteína adicional!

PAN DE JENGIBRE Y AVENA CON PERAS Y PECANAS (GINGERBREAD)

Ingredientes

- 2 $\frac{3}{4}$ tazas de hojuelas de avena tradicional (old-fashioned rolled oats)
- 1 $\frac{1}{4}$ cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal fina
- 3 cucharadas de sirope de maple (maple syrup)
- 2 cucharadas de melaza (molasses)
- $\frac{1}{4}$ de taza de puré de manzana sin azúcar. Lo puede

sustituir con yogurt natural o de vainilla

- 2 huevos grandes
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de leche o sustituto de la leche sin azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla derretida o aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1 taza de peras en dados pequeños y unas rebanadas para decorar (1 a 2 peras)
- $\frac{1}{3}$ de taza de mitades de pecanas picadas y tostadas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375°. Rocíe un molde para hornear de 9x9 o 8x8 con aceite antiadherente para cocina.
2. En un tazón, combine los siguientes ingredientes: avena, canela, jengibre, nuez moscada, polvo para hornear, sal, sirope de maple, melaza, puré de manzana, huevos, leche, mantequilla derretida y vainilla. Mezcle bien hasta que se integren.
3. Incorpore la pera en dados y 1/4 de taza de pecanas tostadas.
4. Trasfiera la masa al molde engrasado. Coloque encima unas rebanadas de pera y el resto de las pecanas tostadas.
5. Hornee hasta que el centro este cocido, unos 30 a 35 minutos.
6. Saque el molde del horno y déjelo que se enfríe unos 10 minutos, antes de servir.

Si desea, agréguele encima yogurt, sirope de maple, pecanas tostadas "y/o" canela molida.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/9 de la receta

Calorías: 273 Carbohidratos: 35 g (Fibra: 5 g Azúcar: 12 g) Proteína: 7 g

Nota: Receta de Real Food Dieticians en therealfooddietitians.com.

HamiltonHealth.com/diabetes
706.278.1622