

### Horario clínico de Stacy

- martes—Congress
- miércoles—Cherrybell
- jueves—Southeast
- viernes—Northwest
- sábado—Congress

### Horario clínico de Holly

- lunes—HealthOn Broadway
- jueves—Congress Pediatría

### Horario clínico de Leticia

- lunes, miércoles, viernes — Congress

También nos puede ver en los siguientes programas con el equipo de Health Builder :

- Control de peso para Salud Optima
- Programa de Capacitación y Educación en Diabetes
- Buena Salud, Viatalidad Nueva

Para información o para registrarse pueden llamar al (520) 309-2084 .



### Como hacer una cita :

---

**Paso 1:** Obtener una referencia de su proveedor medico.

**Paso 2:**

- Poner cita con la recepcionista antes de irse de la clínica o con la enfermera o asistente de su doctor/a.

o

- Llamar a Servicio al Paciente al (520) 670-3909

### El Rio Community Health Center

---

Health Builders | Health & Wellness  
[www.elrio.org/healthbuilders/](http://www.elrio.org/healthbuilders/)  
“Su Salud es Nuestra Pasion”

## Dietistas Registrados (DR)

---

- Quienes Somos?
- Que es un Dietista Registrado Vs. Un Nutriólogo?
- Como le podemos ayudar?
- Que puede esperar ver en una cita?
- Como obtener una cita?



*Dedicado a mantenerlo salvdable por mas tiempo, para que pueda vivir mas feliz.*

## Conozca a sus DR de El Rio

**Leticia Martinez, MS, RD, BC-ADM**



Leticia a trabajado en el Rio como una dietista comunitaria por mas de 25 años. Certificada por la Directiva de Manejo en Diabetes es nuestra mas valiosa y avanzada experta en nutrición para personas con diabetes. Ella es bilingüe y dirige sus consultas y clases en ambos idiomas, ingles y español. Su pasa tiempo preferido es las costuras, excursiones y caminatas en la naturaleza.

## Holy Bryant, MPH, RD, CHWC, CDE

Holly lleva 13 años como una dietista comunitaria. Ella es Educadora Certificada de Diabetes (CDE), el cual quiere decir que ha dado mas de 1000 horas de clases de diabetes y paso un examen a nivel nacional enfocado en el apoyo y el cambio de comportamiento para mejorar el manejo medico de la diabetes y hacer mejoras a largo plazo en nuestros pacientes. Certificada como Coach de Salud y Bienestar CHWC), recibió capacitación adicional en como guiar a nuestros pacientes hacer cambios positivos en su salud. Su pasa tiempo preferido es el ciclismo y preparar nuevas recetas de cocina.



## Stacy Peercy, MPH, RD, CDE

Stacy a sido una educadora en nutrición por 10 años en Tucson. Ella cuenta con Certificación Nacional como Educadora Certificada de Diabetes (CDE), y a recibido capacitaciones adicionales en integración de terapias nutritivas. Su pasa tiempo favorita incluyen nadar, ir de día de campo, y caminar con sus perros.

## Que Es una Dietista Registrada?

Una Dietista Registrada (DR) ha completado cuatro años de Universidad, mas una practica supervisada y tienen que pasar un examen nacional para poder graduarse. DR's están entrenadas para ver pacientes de todas las edades, quienes necesiten ayuda, con diferente necesidades de nutrición y con condiciones medicas. Hay veces en que se refieren hacia nosotras como Nutriólogas Registradas. Una Nutrióloga que no esta registrada, quiere decir que no ha completado sus practicas o que no ha tomado su examen nacional. Los conocimientos y experiencia serán variados y los proveedores médicos no las recomiendan.

## Como le puede ayudar una Dietista Registrada? (DR)

DR's le pueden ayudar a los pacientes comprender como su comportamiento y nutrición le pueden mejorar su salud y estilo de vida. No solo vemos lo que usted esta comiendo, también nos enfocamos en su relación con la comida y como es su alimentación y su actividad física, al igual que sus hábitos de dormir y cuales son sus factores que le pueden estar causando estrés. Nuestra meta es ayudarle a ver lo que usted puede controlar y basado en esto crear un plan para mejorar su salud.

Salud Digestiva  
Control de Peso  
Diabetes  
Embarazo  
Salud de Corazón  
Alta Presión

Menopausia  
Inflamación  
Osteoporosis  
Manejo de Dolor  
Cáncer  
Tiroides

## Que puede espera durante su primera cita?

### Primera Cita:

- Antes de su primera cita, nosotros vamos a repasar su expediente medico, y vamos a ver sus resultados de laboratorio mas recientes, al igual que diagnósticos, y tratamientos médicos.
- Evaluación—Le preguntaremos sobre su historial medicado, que es lo que come normalmente, si tiene alergias a algún alimento, sobre su salud digestiva, sus patrones de dormir, cuanto ejercicio hace, sus niveles de estrés, y mucho mas. Crearemos un plan juntos!

### Cita de Seguimiento (opcional):

- Esto dependerá de usted que tan seguido le gustaría consulta con su DR.
- Temas cuales se hablan en las citas de seguimiento:
  - Educación de Salud
  - Planificación de Comidas
  - Recetas
  - Ejercicio/Actividad
  - Responsabilidad
  - Hábitos del Dormir
  - Como Manejar Estrés
  - Como Controlar el Hambre



*Damos Herramientas no Reglas!*