



**sea más fuerte para  
sobrevivir la pandemia**

**El 22 de agosto de 2020**

**11 a.m.-3:45 p.m. hora de la Ciudad de México**

**12-4:45 p.m. hora de Nueva York**

**1-5:45 p.m. hora de Buenos Aires**

**6-10:45 p.m. hora de Madrid**

*Las horas aquí representan el Tiempo del Centro*

11:00 – 11:10 a.m. Una bienvenida de parte de Ana Negrón / Introducción al Zoom – Joaquín Carral, MD

11:10 – 11:30 a.m. Una bienvenida y una introducción – Marco Antonio Regil

11:30 – 12:00 p.m. ¿Cual es la conexión entre COVID-19, enfermedades crónicas y lo que comemos? – Aurora León, MD

12:00 – 12:10 p.m. Historia exitosa: un mensaje de esperanza – Marc Ramirez

12:10 – 12:30 p.m. Demostración culinaria: De la tierra, recetas puertorriqueñas a base de plantas para toda la familia – Evelisse Capó, PharmD

12:30 – 12:40 p.m. Tiempo de descanso

12:40 – 1:00 p.m. Comer para un corazón saludable: el papel del humilde frijol – Joaquín Carral, MD

1:00 – 1:10 p.m. Historia exitosa: la historia de comenzar una dieta vegana como una familia – Mayra López y Gerardo Reyes

1:10 – 1:40 p.m. Demostración culinaria: La nueva comida mexicana basada en plantas – Dora Stone

1:40 – 1:55 p.m. Temas rápidos

- ¿Qué dejar fuera del plato? – Joaquín Carral, MD
- Medicamentos: precauciones especiales para diabetes e hipertensión – Aurora León, MD

1:55 – 2:05 p.m. Tiempo de descanso

2:05 – 2:20 p.m. Renueva y florece en conexión con todo – María Vigo McMacken, MS

2:20 – 2:30 p.m. Historia exitosa – Gerardo Lazaro

2:30 – 2:50 p.m. Demostración culinaria: comidas peruanas tradicionales – Gerardo Lazaro & Lillian Correa, RDN, MPH, DipACLM

2:50 – 3:15 p.m. Control de peso y obesidad: creando un plan de acción para el éxito a largo plazo – Lillian Correa, RDN, MPH, DipACLM

3:15 – 3:30 p.m. Sesión de preguntas y respuestas con los expertos

3:30 – 3:45 p.m. La última palabra: recursos para una dieta a base de plantas y lo que se puede hacer para mejorar la salud de hoy en Adelante



[www.comitedemedicos.org](http://www.comitedemedicos.org)