

## Descubre cómo sentirte mejor a través de tu alimentación

El **tiempo** es un elemento que escasea en la sociedad actual. Por este motivo, habitualmente, nos abandonamos a la **alimentación por placer**, dejando a un lado la **nutrición** y, por lo tanto, la **salud**.

**Aprende a comer**, descubre las **propiedades** que tienen los alimentos y qué necesitas en cada etapa de tu vida para llevar una **vida sana y equilibrada** que te haga **sentir mejor** por dentro y por fuera.

La doctora Saavedra te ayuda a sentirte mejor y a llevar una dieta equilibrada y sana.

La doctora **Saavedra**, además, rompe con los **mitos de las dietas** y te habla de cómo afectan a tu salud y cómo puedes aprender a elegir qué incluir en tus menús.



Duración

**1 hora**



Formato

**Videocurso**



Inicio

**Ahora mismo**

## Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Conocer la diferencia entre **alimentarse y nutrirse**
- Descubrir los **nutrientes** que tienen los alimentos
- Aprender cómo afectan los **alimentos** a tu vida
- Establecer una **dieta equilibrada** y personalizada
- Adquirir nociones básicas de **macrobiótica**

## Programa

### UNIDAD

# 01

#### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- La diferencia entre alimentación y nutrición
- Los nutrientes
- La alimentación en las etapas de la vida

### UNIDAD

# 02

#### DIETA

- Desmontando mitos
- Qué necesitas comer
- Las calorías
- Por qué comemos

### UNIDAD

# 03

#### LA FLORA INTESTINAL

- Macrobiótica
- Rutina diaria

### UNIDAD

# 04

#### EDULCORANTES

- Tipos
- Propiedades

## Recomendado para

Este curso está pensado para personas que quieran llevar una **vida sana y equilibrada**, lejos de los **mitos** de las dietas. Si quieres **sentirte bien** y **tomar las riendas** de tu alimentación, este curso es perfecto para ti.

## Metodología

Los videocursos de **Cursiva** se basan en un sistema aprendizaje **inmersivo**, donde el alumno escoge el momento en que inicia el curso y cuándo lo quiere acabar. Son vídeos donde la tutora conversa con la cámara, de tú a tú, por lo que es como si te lo explicara directamente a ti. Además el reproductor de vídeo te ofrece una experiencia **transmedia** donde podrás encontrar archivos complementarios que refuerzan el discurso de la profesora. Finalmente, podrás compartir todas tus dudas y ejercicios con el resto de compañeros y el equipo de Cursiva a través de los foros habilitados en el **aula virtual**. Busca tu momento, y dale al play.

## PROCEDIMIENTO

El curso empieza en el mismo momento en el que se formaliza la matrícula. El alumno recibirá un mail con una guía que detalla de una manera fácil y clara el funcionamiento del aula virtual de **Cursiva** en general y de los videocursos en particular. Una vez comprado, el alumno tiene un acceso de dos meses a la plataforma, pudiendo ver los vídeos y los materiales complementarios tantas veces como quiera. Finalizados los dos meses de acceso, el acceso al curso expirará.

## REQUISITOS TÉCNICOS

Se recomienda conectarse desde un ordenador más o menos actual con conexión a **internet**. Serán necesarios altavoces o auriculares para escuchar alguno de los vídeos que se recomienden y se recomienda actualizar el navegador desde el que se accederá a la escuela virtual.

## Profesora

**Dolores Saavedra** es **Licenciada en Medicina** por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de México, con **Mención Honorífica (Suma Cum Laudem)**. Título Homologado en España y Colegiada en el Real Colegio de Médicos de Madrid.

Estudios de Posgrado: **Maestría y Doctorado en Ciencias Médicas en la Universidad Nacional Autónoma de México**.

**Doctorado en Ciencias Morfológicas**. Posgrado de la Fac. de Med. De la Universidad Complutense de Madrid.

Especialista en **Genética Médica** con área de mayor desarrollo en **Nutrigenética**.

**Investigadora Nacional del Sistema Nacional de Salud de la SEP** (México).

**Investigador Titular del Sistema Institucional de salud de la SSA** (México).

# Cursiva

**Investigadora de las Redes: de Genética y de Obesidad del Instituto de Salud Carlos III . MCyT (Madrid).**

**Profesora de Genética y Metodología de la Investigación** en pre y post grado en las universidades: UNAM, LA SALLE, ANAHUAC, DE LAS AMERICAS, PANAMERICANA en México.

**Profesora de Genética, embriología y Metodología de la Investigación** pre y post grado de las Universidades Complutense, Europea Y San Pablo CEU en Madrid.

Es Ex Presidenta de la **Sociedad Mexicana de Genética Humana**.

Miembro de más de diez **Sociedades Médicas Nacionales** (Mex, España) e Internacionales (EUA), habiendo ocupado diversos cargos.

Actualmente es:

**Investigadora del Servicio de Endocrinología del Hospital General Universitario Gregorio Marañón , Madrid, España.**

**Médico Formador de los métodos terapéuticos PRONOKAL Y DIAPROKAL.**

**DIRECTORA Médica del Laboratorio de análisis genético molecular GENYCA INNOVA.**

**Médico de atención** privada en su consulta para el **control del peso**, tratamiento del **sobrepeso y la obesidad** y de **Nutrición y Genética**. Así mismo proporciona **Asesoramiento Genético** de las enfermedades hereditarias.

## Obtén tu certificado

Este curso se ha desarrollado para cumplir con los niveles de excelencia profesional **de Penguin Random House Grupo Editorial**. Si quieres añadir a tu currículum un documento que acredite que dispones de esta formación, puedes escoger la opción certificado digital o certificado en papel en el momento de formalizar tu matrícula. La versión en papel viene sellada oficialmente por el grupo editorial, incluye también la versión digital y los gastos de envío.

## UN TÍTULO AVALADO POR UN GRAN GRUPO EDITORIAL

Recibe un certificado avalado por la firma del responsable académico y el logo de la escuela **Cursiva** y de **Penguin Random House Grupo Editorial**, que te permitirá certificar que has seguido con aprovechamiento un curso reconocido por un gran grupo editorial. Para ello el alumno tendrá que haber entregado un mínimo del 70% de los ejercicios pedidos por el profesor.

## VERIFICABLE

Tu certificado dispone de un número de identificación único para que cualquier empresa o institución pueda verificar su autenticidad en **Accredible**, el mismo emisor de certificados digitales con el que operan las plataformas de enseñanza a distancia como Edx o Udacity para los cursos online creados por las empresas y universidades más prestigiosas: Google, Harvard University, MIT#

## FÁCILMENTE COMPARTIBLE

La versión digital puede añadirse en un solo clic a tu perfil de **LinkedIn** para que puedas darle visibilidad en tu currículum en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!

### ***¿Por qué engordamos?***

El método para eliminar la grasa

**Dolores Saavedra te da las claves de la nutrición para encontrar una dieta saludable y ajustada a tu cuerpo y edad.**

La doctora Saavedra, especialista en genética médica y endocrinología, nos explica, de forma pormenorizada y clara, por qué engordamos, y nos advierte de la importancia de escoger bien los alimentos que comemos en cada momento del día para olvidarnos de la báscula y del temido recuento de las calorías para siempre.

El libro incorpora además incontables consejos prácticos y de hábitos de conducta saludables, y concluye con ejemplos de menús para empezar cuanto antes una dieta equilibrada, sana y, sobre todo, definitiva.