

Descubre cómo perder peso de forma efectiva

Todos queremos **sentirnos bien y proyectar una imagen saludable**. Sin embargo, la **obesidad**, y sobre todo la infantil, crece de forma alarmante en el mundo civilizado, hasta el punto de que la OMS la define como la “**epidemia del siglo XXI**”.

Pero, **¿por qué engordamos?** Hay distintos factores que intervienen en el proceso, pero especialmente se debe a un desfase entre la evolución y el desarrollo, en querer curar una enfermedad tan complicada con soluciones desfasadas y falsos mitos.

La sociedad moderna hace que no gastemos **energía**. Cada vez dedicamos menos tiempo a la **actividad física**. Esto hace que gastamos menos calorías al día, menos de las que ingerimos. Y esta acumulación se localiza en zonas concretas de nuestro cuerpo que nos provocan incomodidades.

Aprende a cuidarte con la **doctora Saavedra**, especializada en **genética médica y endocrinología y nutrición**. **Identifica** lo que te hace **engordar** y lo que te ayuda a **perder peso**.

No te obsesiones con la pérdida de peso y focalízate en lo verdaderamente importante: la grasa.

Olvídate de dietas milagrosas y descubre cómo la grasa afecta a tu cuerpo y cómo puedes combatirla para siempre incorporando **hábitos saludables** en tu día a día de acuerdo a tus características.



Duración

42 minutos



Formato

Videocurso



Inicio

Ahora mismo

Objetivos

Los **objetivos** del curso son:

- Descubrir cómo la **grasa** afecta a nuestro cuerpo
- Conocer cómo la **genética** afecta a nuestra capacidad para perder peso
- Establecer unos **hábitos saludables** para sentirnos mejor en todos los niveles.
- Descubrir el efecto de las **dietas** e iniciar una que nos sea **personalizada**.

Programa

UNIDAD

01

LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

-Contexto social

-Causas

UNIDAD

02

LA GRASA

-Definición

-Alimentación vs nutrición

UNIDAD

03

MEDICINA PREVENTIVA

-La solución

-Alimentos peligrosos

-Estudio de los genes

UNIDAD

04

DIETAS

-Dietas no recomendadas

-Dietas recomendadas

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 tus hábitos y 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).

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

Cursiva

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 mejor método para eliminar la grasa

La dietista de Carlota Corredera te da las claves de la nutrición para encontrar una dieta saludable y ajustada a tu cuerpo y edad

Todos queremos sentirnos bien y proyectar una imagen saludable. Sin embargo, la obesidad, y sobre todo la infantil, crece de forma alarmante en el mundo civilizado, hasta el punto de que la OMS la define como la «epidemia del siglo XXI».

¿Qué está pasando? ¿Han cambiado tanto nuestras costumbres para justificar que actualmente 1 de cada 3 españoles sea obeso? ¿Por qué nos cuesta tanto adelgazar? ¿Por qué no funcionan las dietas? ¿Es bueno ayunar? ¿Qué debemos cenar?

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,

Cursiva

definitiva.