Cursiva

Tus genes determinan los efectos de tu alimentación

Aunque no lo creas, tu herencia genética afecta a tu alimentación y a tu nutrición. Participa en un curso en el que la doctora te ofrece su visión científica y profesional sobre cómo tus genes afectan a tu conducta alimentaria.

Conócete mejor, analiza cuáles son tus **tendencias genéticas** y cómo puedes enfrentarte a **dietas** que te ayudarán a **sentirte mejor**, **personalizadas** y **exclusivas para ti**. Además, puedes descubrir cómo se hace un **estudio nutrigenético**.

Descubre, por fin, por qué las dietas no te han servido de nada. Aprende cómo se comporta tu cuerpo ante aspectos de nutrición y mejora tu vida.

Dolores Saavedra profundiza en la **genética predictiva** y **preventiva**, así como en las **alergias** y las **intolerancias**, para que descubras más de ti y de cómo se comporta tu cuerpo en cuanto a nutrición se refiere.







Objetivos

Los objetivos del curso son:

- Conocer qué es la nutrigenética
- Ampliar el **autoconocimiento** de tu propio cuerpo
- Saber cómo afectan las alergias e intolerancias a nuestra alimentación
- Tener una vida sana a través del autoconocimiento genético

Cursiva

Programa

UNIDAD

01

LOS GENES Y LA NUTRICIÓN

- -Genes
- -ADN
- -Genes y conducta alimentaria

UNIDAD

02

ALERGIAS E INTOLERANCIA

- -Tipos de intolerancia
- -Nutrientes
- -Medicina del futuro

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. El curso aporta un punto de vista científico en el que se profundiza en una personalización de los procesos gracias a la genética.

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 Nutrigenítica.

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.



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 currículo 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 currículo en cuanto acabes el curso. Has aprendido de los mejores: ¡deja que se sepa!

¿Por qué engordamos?

El mejor 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.