

Visión

Se sustenta en un abordaje integral de temáticas globales y relevantes, enfocándose especialmente en emergentes que impacten en la construcción de un futuro más ético, justo y compasivo.

Educación

Trabajamos en el ámbito educativo y comunicacional para generar cambios sociales, culturales, políticos y legales. Nos centramos en áreas que aún no han sido suficientemente abordadas o que requieren una formación adecuada que potencie su tratamiento. Entre ellas se incluyen la nutrición basada en plantas, la ética y el ambiente, la salud y la alimentación. Estas temáticas son esenciales para promover un estilo de vida saludable y respetuoso con todos los seres vivos sintientes.

cursosveganos.com



Edición 2025

Animal Libre



Beneficios de sumarse a nuestro programa

01

Acceso a información de vanguardia:

Nuestro programa ofrece un acercamiento a las últimas investigaciones, tendencias y prácticas en ética animal, nutrición basada en plantas y sustentabilidad.

02

Desarrollo profesional:

Participar en el programa brinda la oportunidad de ampliar las competencias en áreas como educación, promoción de la salud y ambiente, planificación de dietas basadas en plantas y ética alimentaria, para mejorar la práctica profesional y ampliar las oportunidades laborales.

03

Apoyo y comunidad:

Al unirse se integrarán a una comunidad de profesionales comprometidos, favoreciendo el apoyo mutuo y la colaboración en proyectos globales e iniciativas conjuntas.

04

Impacto positivo:

Al implementar los conocimientos aprendidos, se podrá contribuir de manera significativa en la promoción de estilos de vida más saludables y sostenibles tanto a nivel personal, profesional y en la comunidad.

05

Recursos exclusivos:

Los participantes tendrán acceso a materiales de estudio, herramientas de investigación, webinars, eventos y descuentos en cursos adicionales, que ayudarán a maximizar el aprendizaje.

06

Certificación reconocida:

Al completar con éxito esta propuesta, recibirán una certificación que respaldará sus habilidades y conocimientos, lo que puede mejorar su desarrollo profesional y formación continua.

TRAMO FORMATIVO:

“ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS: SALUD, ÉTICA Y SUSTENTABILIDAD”



MODALIDAD:

- Propuesta: Educación a distancia , asincrónica, con evaluación y certificación.
- Oferta gratuita.
- Duración: 5 meses tramo completo. 1 mes cada módulo.
- Carga horaria total: 60 h reloj
- Carga horaria por módulo: 12h reloj aproximadamente. 3h/4h semanales.
- Cronograma: Agosto hasta Noviembre del 2025.

DESTINATARIOS/AS:

- Esta formación está dirigida a profesionales y estudiantes de la salud, alimentación, educación, y todos aquellos/as dedicados/as al estudio de la ética y la sostenibilidad. Además está abierta su inscripción para activistas y cualquier persona interesada en profundizar su comprensión sobre tales temáticas.

CERTIFICACIÓN CON EVALUACIÓN:

- El tramo formativo otorga certificación con evaluación final, válida para acreditar formación continua.

FORMATO

Educación a distancia, con cursos y módulos gratuitos dirigidos a profesionales, estudiantes, organizaciones e instituciones diversas.

Estos programas están a cargo de especialistas de la región con amplia trayectoria y formación académica, lo que representa una oportunidad significativa para el aprendizaje y la mentoría actualizada en relación con las tendencias actuales de diversos campos disciplinarios y áreas de interés.

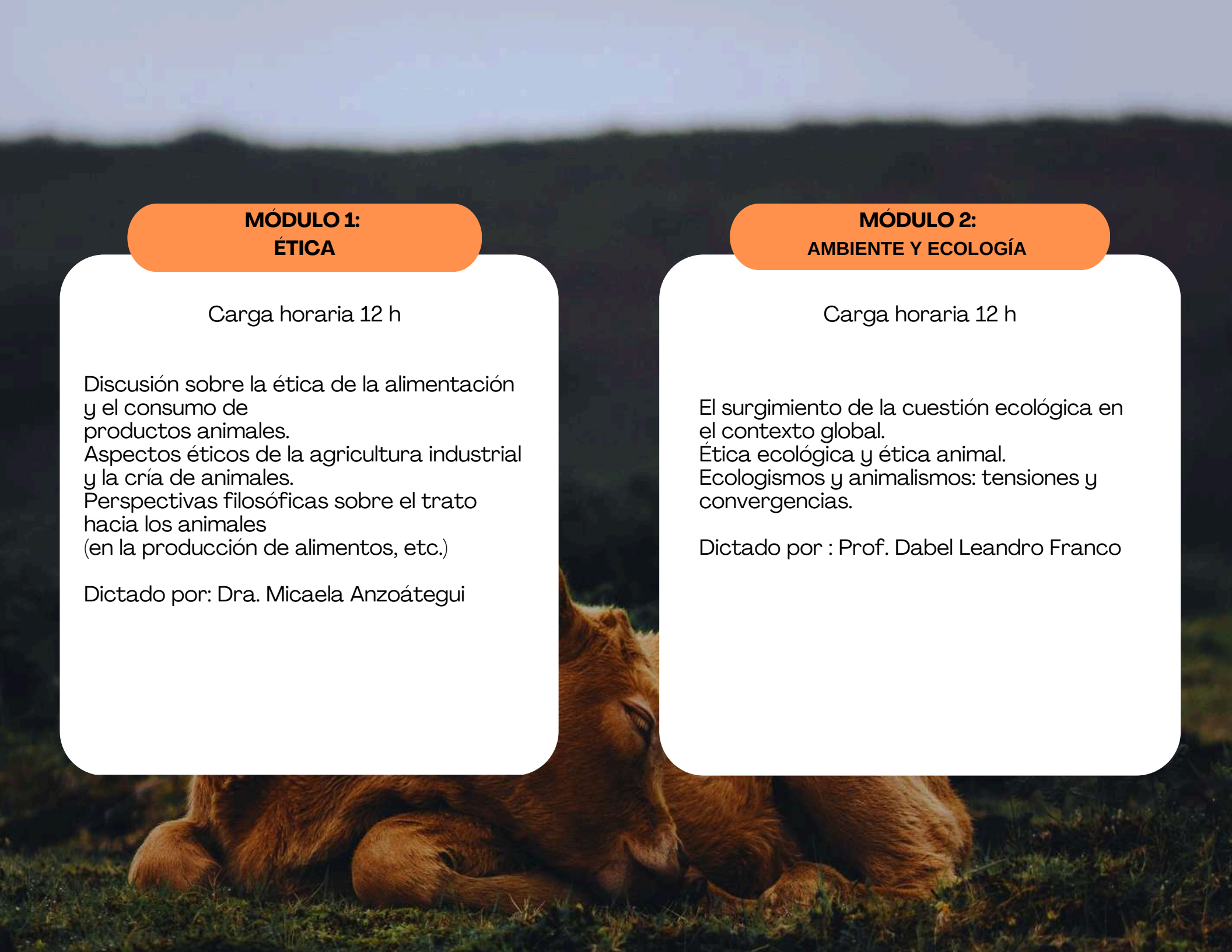


Conoce nuestra propuesta formativa

- **Módulo 1:** Ética.
- **Modulo 2:** Ecología y Ambiente.
- **Módulo 3:** Alimentación Basada en Plantas.
- **Módulo 4:** Nutrición Basada en Plantas.
- **Módulo 5:** Salud mental en la Alimentación Basada en Plantas.

Equipo Docente Nacionales e Internacionales

- Dra. Micaela Anzoátegui (Argentina)
- Prof. Dabel Leandro Franco (Argentina)
- Chef. Nicole Palominos (Chile)
- Lic. Paula Estefanía González (Chile)
- Lic. Milagros Gudiño (Argentina)



MÓDULO 1: ÉTICA

Carga horaria 12 h

Discusión sobre la ética de la alimentación y el consumo de productos animales.
Aspectos éticos de la agricultura industrial y la cría de animales.
Perspectivas filosóficas sobre el trato hacia los animales
(en la producción de alimentos, etc.)

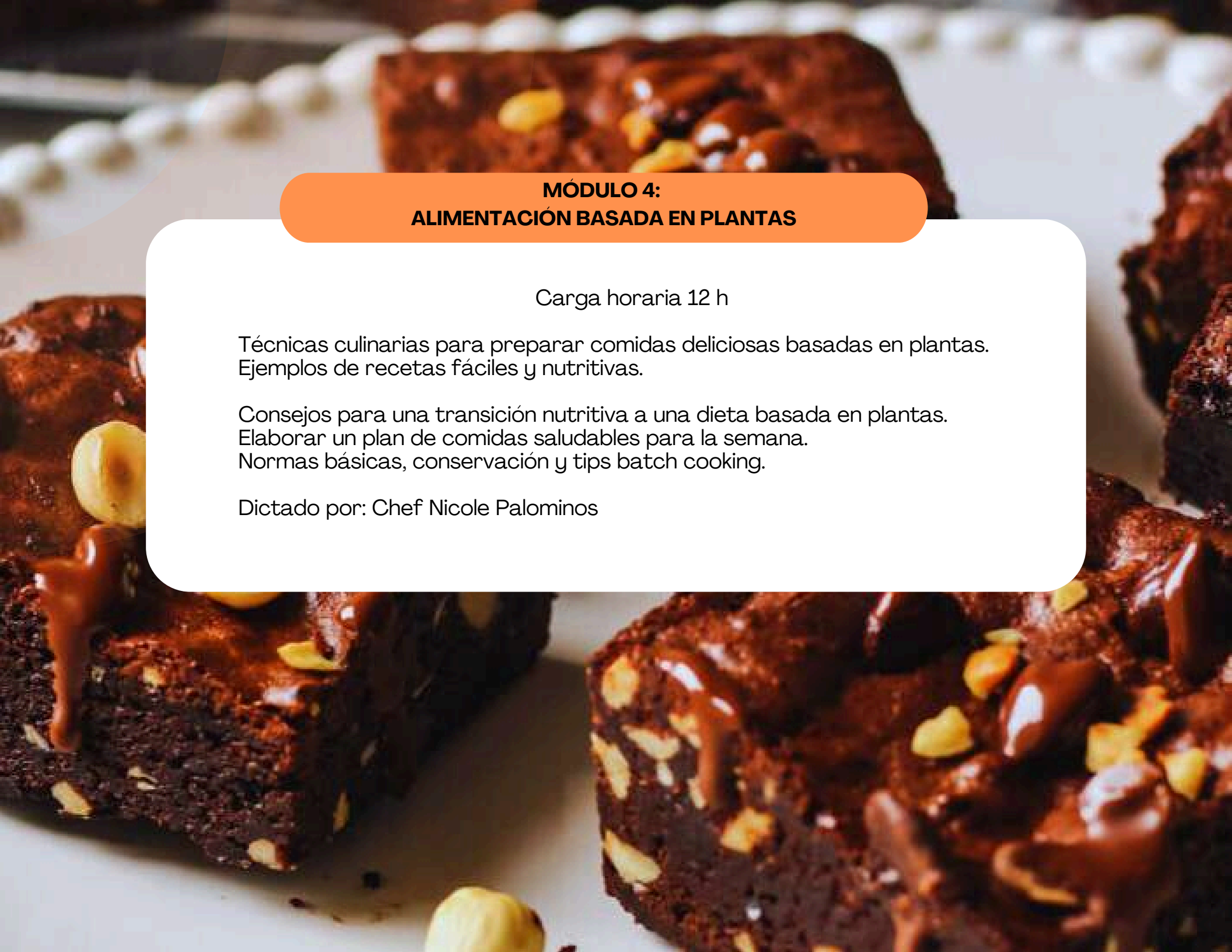
Dictado por: Dra. Micaela Anzoátegui

MÓDULO 2: AMBIENTE Y ECOLOGÍA

Carga horaria 12 h

El surgimiento de la cuestión ecológica en el contexto global.
Ética ecológica y ética animal.
Ecologismos y animalismos: tensiones y convergencias.

Dictado por : Prof. Dabel Leandro Franco

The background of the slide is a close-up photograph of several brownies. The brownies are dark brown, fudgy, and topped with a drizzle of melted chocolate and sliced almonds. They are arranged on a light-colored surface.

MÓDULO 4:

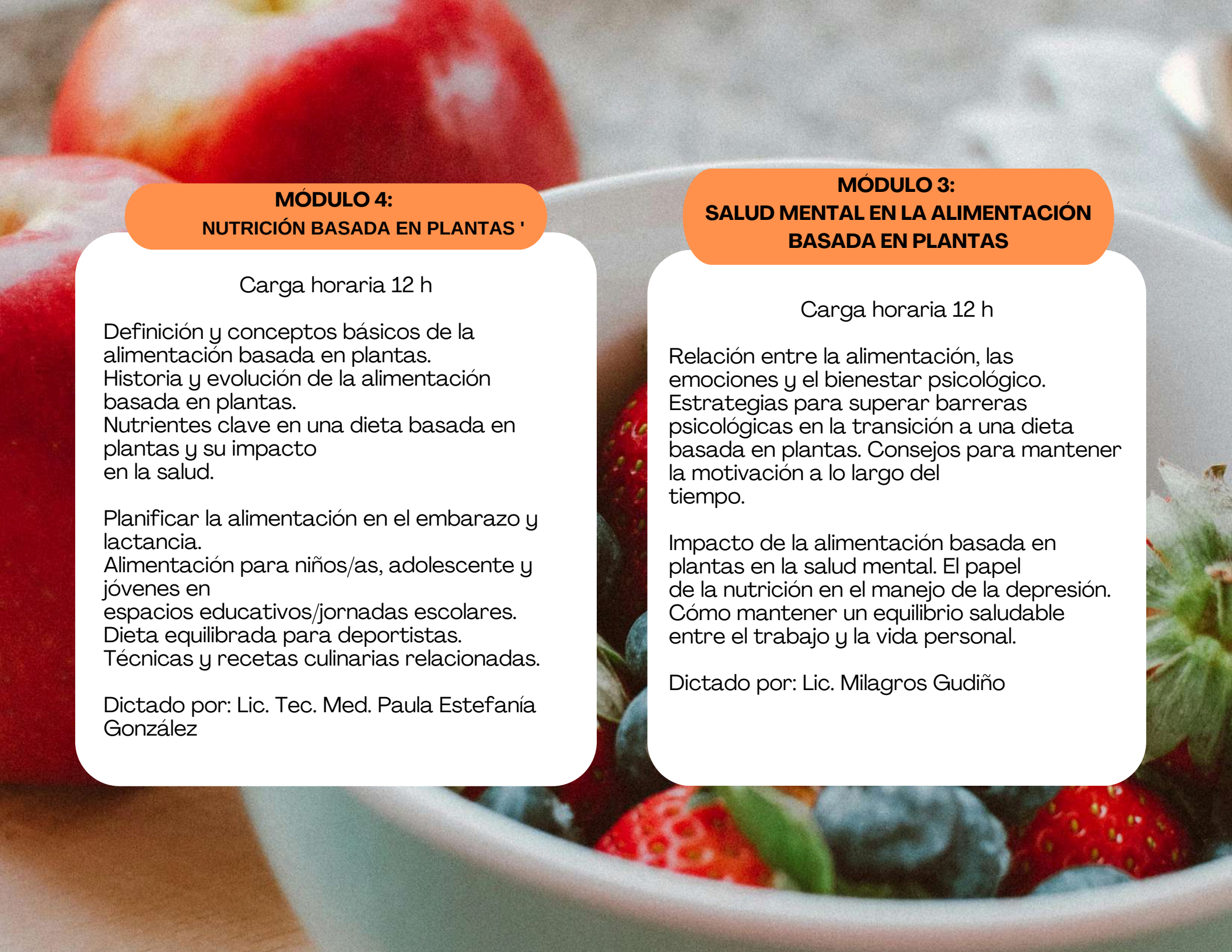
ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

Carga horaria 12 h

Técnicas culinarias para preparar comidas deliciosas basadas en plantas.
Ejemplos de recetas fáciles y nutritivas.

Consejos para una transición nutritiva a una dieta basada en plantas.
Elaborar un plan de comidas saludables para la semana.
Normas básicas, conservación y tips batch cooking.

Dictado por: Chef Nicole Palominos



MÓDULO 4:

NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS '

Carga horaria 12 h

Definición y conceptos básicos de la alimentación basada en plantas.
Historia y evolución de la alimentación basada en plantas.
Nutrientes clave en una dieta basada en plantas y su impacto en la salud.

Planificar la alimentación en el embarazo y lactancia.
Alimentación para niños/as, adolescente y jóvenes en espacios educativos/jornadas escolares.
Dieta equilibrada para deportistas.
Técnicas y recetas culinarias relacionadas.

Dictado por: Lic. Tec. Med. Paula Estefanía González

MÓDULO 3:

SALUD MENTAL EN LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

Carga horaria 12 h

Relación entre la alimentación, las emociones y el bienestar psicológico.
Estrategias para superar barreras psicológicas en la transición a una dieta basada en plantas. Consejos para mantener la motivación a lo largo del tiempo.

Impacto de la alimentación basada en plantas en la salud mental. El papel de la nutrición en el manejo de la depresión. Cómo mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Dictado por: Lic. Milagros Gudiño



ORGANIZACIÓN DE LA CURSADA ✨

La propuesta estará disponible en la plataforma que brinda nuestro organismo, la misma está planificada en cinco módulos con clases asincrónicas flexibles al ritmo y tiempo de aprendizaje de cada participante, con instancias de lecturas, comunicación e intercambios.

Se proporcionarán aportes teóricos, bibliografía y materiales sobre aquellos conocimientos fundamentales en áreas claves como ética y ambiente, nutrición, salud y alimentación, proporcionando una comprensión integral, actualizada y contextualizada.

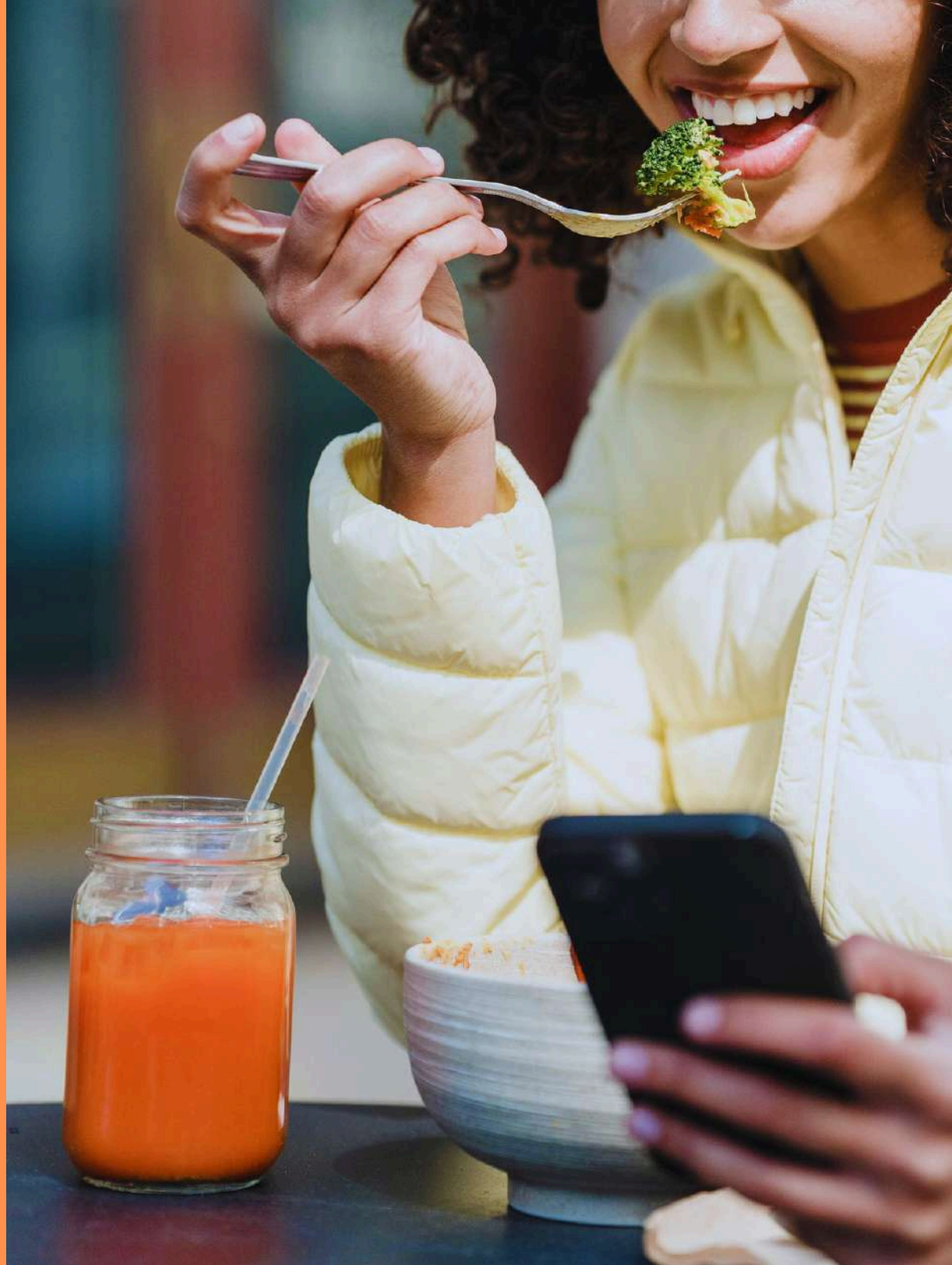
Por otro lado, se complementará la formación con actividades, discusiones y estudios relacionados a la vida cotidiana, desafíos y situaciones complejas que atraviesan las prácticas profesionales en sus respectivos campos.

Cronograma ✨

Mayo- Septiembre 2025

- MÓDULO 1:
Ética.
Agosto
- MÓDULO 2:
Ecología y Ambiente.
Agosto
- MÓDULO 3:
Alimentación.
Septiembre
- MÓDULO 4:
Nutrición.
Septiembre
- MÓDULO 5:
Salud.
Octubre

INSCRIPCIÓN AQUÍ



A woman with long, wavy red hair is shown from the side, wearing a white t-shirt. She is sitting at a desk and typing on a laptop. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Algunos mensajes de los estudiantes ♥

"Hola, muchas gracias por este módulo y por todas las clases en general que hemos visto hasta ahora, las cuales de no haberlas internalizado no podrían responder la pregunta que me hace: ¿de qué nutres tu vida? Ahora ya pues responder que, efectivamente, he comenzado a nutrir mi vida con nuevos hábitos incorporados como ejercicios de respiración y meditación, ejercicios físicos de acuerdo a lo que mi actual estado de salud me permite (recomendados por los profesionales que me atienden), comer no solo vegano sino con más conciencia en cada bocado aún más sano cada día y, de decir que realmente voy sintiendo los efectos positivos tanto mentales, emocionales, físicos como espirituales.
¡Muchas gracias!"

"¡Qué maravilla! Gracias por poner a disposición información tan valiosa, compasiva y amorosa. Gracias por enseñarnos el camino para ser una mejor versión de nosotros mismos hacia nuestro entorno."

"¡Me pareció excelente la propuesta! Muchas gracias por el valioso material que comparten."

"Me encantó este módulo. Aprenda mucho más sobre las proteínas vegetales de lo que esperaba. Además, las recetas y técnicas que me incorporan servirán para ampliar mi menú diario. La información fue muy buena; Me voy muy contento y con muchos conocimientos valiosos."

A woman with long, wavy red hair is shown from the side, wearing a white t-shirt. She is sitting at a desk and typing on a laptop. Her hands are visible, and she is wearing a gold ring on her left ring finger. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Algunos mensajes de los estudiantes ♥

"Buenas tardes.

Quiero felicitar a todas las personas que han compartido tanto conocimiento en este curso. Se han despejado varias dudas respecto a la alimentación basada en plantas (ABP).

Lo primordial es la información, y que esta pueda ser compartida y escuchada.

Cualquier persona que elija este tipo de alimentación y esté supervisada y controlada por un médico no tendría por qué presentar deficiencias nutricionales.

La ABP garantiza una alimentación variada y saludable, y la suplementación con vitamina B12 es primordial.

Además, aporta muchos beneficios en cada etapa de la vida.

Y para los deportistas, no representa un impedimento para conquistar sus sueños."

"Estoy muy contenta de poder contar con esta plataforma de apoyo vegano."

"Excelente contenido. Muchas gracias por toda la información.

Sí, se puede vivir de la mejor manera con una alimentación basada en plantas, ya que la mayoría de ellas aportan una gran cantidad de nutrientes de muy buena calidad.

Seguiremos aprendiendo y mejorando nuestra calidad de vida."

Coordinación Académica

**Profesora en Ciencias de la
Educación Paula Schnider**

**Directora del Área
de Educación en la Ong
Julieta Dell Arciprete**

Contacto



+54 9 299 154627522

+54 9 342 560-0367



cursosgratisveganos@gmail.com

AnimalLibre 

www.cursosveganos.com