

# CERES

## ESCUELA DE NUTRICIÓN



Sembrando consciencia  
por la alimentación de la mujer

Olivia es una joven de 15 años que vive en Medellín, pasa su día en redes sociales y tiene dificultades para concentrarse en las tareas del colegio. Cuando tiene hambre tiene dificultades para decidir qué comer ¿Debe escuchar al ángel que le susurra comer frutas o se dejará seducir por el diablito que le ofrece comida chatarra? En esta historieta veremos cómo Olivia conoce a Ceres, la diosa de la alimentación, y juntas vivirán una aventura para transformar su comunidad con la apuesta de una alimentación consciente y afectiva que nos haga crecer fuertes y saludables.



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética



**World Vision**

Después de cinco horas navegando en redes sociales, Olivia siente hambre  
¿Qué comerá?



Recuerda que la semana pasada pasó un día entero sin comer, pero ayer su mamá trajo mercado



¡Esas frutas se ven deliciosas y saludables!



¡No venga con esa cantaleta!







¡Ah, qué bacano!  
Me voy a tomar esta  
gaseosa mientras termino  
las tareas del colegio.



Durante una hora de estudio,  
Olivia no ha avanzado nada.

¡No logro  
concentrarme!



¿Y esto  
qué es, pues?

¡Hola! Soy Ceres,  
diosa de la alimentación









Entonces Ceres llamó a cuatro amigas muy  
camelladoras: la Academia de Ciencias de  
Nueva York, la Fundación Centro Internacional  
de Educación y Desarrollo Humano, World Vision  
y la Universidad de Antioquia.



Juntas construyen la Escuela Seres,  
una apuesta de educación popular para  
transformar nuestra relación con  
el alimento y la tierra.





Después de mucho trabajo, lograron organizar a más de mil mujeres jóvenes y llegaron a las siguientes conclusiones.



Además la falta de vitaminas y fibra es preocupante ¡Así somos vulnerables a muchas enfermedades!

¡¡Debemos comer más frutas y verduras



¡Sin calcio no seremos fuertes!  
¡Señora vaca, necesitamos mil vasos de leche!



¡Ceres, solucionar la mala nutrición no es tarea fácil!

¡Llegó el momento de los superpoderes!



Entonces en la escuela Ceres se reunieron cientos de mujeres jóvenes de Medellín. Allí recibieron mentorías sobre cómo mejorar los hábitos alimentarios, sobre el cuerpo y el plan de vida.



Cuando terminaron su formación, decidieron emprender retos para transformar su comunidad. Para ello recibieron superpoderes.



superpoderes tales como el amor para cuidar nuestros cuerpos.



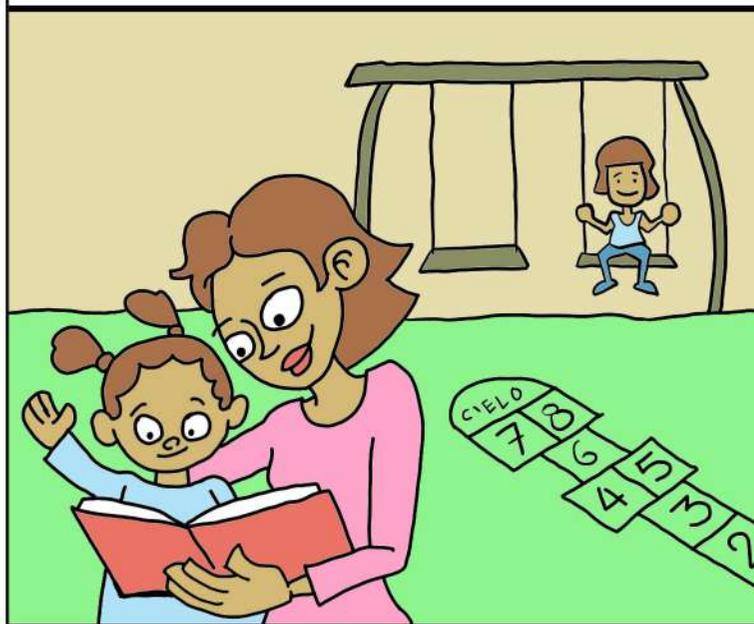
El superpoder del emprendimiento para ofrecer opciones saludables y económicas.



El superpoder de la creatividad para crear recetas nuevas con los alimentos que tenemos disponibles.



El superpoder de la educación para enseñar el arte de la buena nutrición.



El superpoder de la conciencia para investigar qué tipo de comida consumimos y cuál es su valor nutricional.



¡Así todas juntas fueron a realizar sus retos para transformar la comunidad con buena alimentación!

