

### 1. Alimentación consciente e intuitiva.

#### Alimentación consciente.

- ✓ Hambre.
- ✓ Plenitud.
- ✓ Satisfacción del cuerpo.
- ✓ Cuando empezar y dejar de comer.



#### Alimentación intuitiva.

- ✓ Hidratación.
- ✓ Comer sentado y en compañía.
- ✓ Comer despacio.
- ✓ Mantener lejos los aparatos



### 2. Diferencia entre hambre, apetito y saciedad.

**Hambre:** Es la necesidad fisiológica de ingerir alimentos.

**Apetito:** Es el deseo psicológico de comer, ya que se encuentra asociado a experiencias sensoriales.

**Saciedad:** Es la sensación de plenitud y satisfacción física después de ingerir alimentos.



## SESIÓN 6: “MEJORA TUS HÁBITOS”

### 3. Sentimientos y emociones al comer.

**Sentimientos:** Se refieren al estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho, un animal, un recuerdo, una persona o una situación en general.

**Emoción:** Es la alteración del ánimo que puede ser intensa, pasajera, agradable o penosa; estas acciones pueden ser acompañadas de expresión corporal.

**Comedor emocional:** Aquel individuo que no es capaz de afrontar adecuadamente las distintas emociones y come en respuesta a las emociones y no en respuesta a la saciedad.

### 4. Emociones positiva y emociones negativas.

**Emociones positivas:** Aparecen cuando se consigue una meta. Algunos ejemplos son: alegría, gratitud, serenidad, amor, diversión e inspiración.

**Emociones negativas:** Se experimentan cuando hay una amenaza, pérdida o se bloquea una meta. Algunos ejemplos son: enojo, miedo, culpa, ansiedad, ira y envidia.



### 5. Consejos para una alimentación consciente.

- ✓ Comer despacio.
- ✓ Nutrir adecuadamente al cuerpo.
- ✓ Disfrutar la comida.

