

## ALIMENTACIÓN CON SENTIDO QUE BENEFICIA TU SALUD MENTAL

Disfrute los  
alimentos con  
**TODOS LOS  
SENTIDOS**

Identifique las  
**EMOCIONES**  
y los  
**SENTIMIENTOS**  
que le despiertan

Identifique si  
está cubriendo  
la necesidad  
**FISIOLÓGICA**  
o si es  
**EMOCIONAL**



Salud  
Mental  
1 KR 2020

OBS

Oficina de  
Bienestar y Salud