TABLA DE PREGUNTAS Y RETOS “ESCALERA DE LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y CONSCIENTE”

Se utiliza la “Escalera multisaludable” y se propone actividades que incluyan preguntas, retos y actividades relacionados con la regulación de las emociones y los alimentos, brindando consejos y actividades terapéuticas que permitan el manejo de la ansiedad y otros sentimientos en la alimentación, que pueden influir en el peso de las personas con discapacidad.

Las últimas investigaciones señalan que la forma en cómo regulamos nuestras emociones permitirían controlar la cantidad o calidad de los alimentos que se ingieren, siendo una estrategia efectiva para el control alimentario. La comida muchas veces es un símbolo de falta de o exceso de (situaciones, emociones, afecto, etc.). Por ejemplo, en el estrés hay dos maneras de afrontarlo, atacar o huir; atacar se refiere a afrontar la situación o problema, y huir muchas veces se hace a través de la comida. Con esta actividad lúdica se pretende proponer acciones que gestione la relación de los alimentos con las emociones y tomar consciencia para adoptar una alimentación saludable y que genere bienestar.



1. PORQUE NOS SENTIMOS ATRAIDOS POR ALGUNOS ALIMENTOS Y PORQUE OTROS NO NOS ATRAEN

2.	HAGA 10 SENTADILLAS
3.	COMER DEJÁNDONOS LLEVAR POR LAS EMOCIONES, ¿CÓMO PUEDE ALTERAR NUESTRA SALUD?
4.	CEDA EL TURNO
5.	CUALES SON LOS ALIMENTOS MAS NUTRITIVOS Y ESTIMULANTES PARA EL SISTEMA NERVIOSO.
6.	QUE ES EL HAMBRE EMOCIONAL
7.	HAGA 5 LAGARTIJAS CONSECUTIVAS

8.	AVANZAS TRES CASILLAS
9.	¿LOS ALIMENTOS SI INFLUYEN EN LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS DE LAS EMOCIONES?
10.	COMES CUANDO NO TIENES HAMBRE O NO ESTAS SATISFECHO
11.	COMES CUANDO ESTAS ESTRESADO, PORQUE
12.	UTILIZAS LA COMIDA COMO RECOMPENSA
13.	QUE ES EL HAMBRE FISICA O FISIOLOGICA
14.	REALIZA LA MÍMICA DE TRES DEPORTES QUE TE GUSTEN, INVITA A TRES PERSONAS PARA QUE LO ADIVINEN.
15.	QUE ALIMENTOS INFLUYEN EN LA APARICION DE EMOCIONES DE TRSTEZA Y ANSIEDAD
16.	QUE ALIMENTOS PRODUCEN ALEGRIA POR LA PRODUCCION DE ENDORFINAS
17.	REALICE 10 BRINCOS EN EL PUESTO
18.	RETROCEDE DOS PUESTOS
19.	SIENTES QUE QUIERES COMER PARA EVADIR LAS EMOCIONES
20.	LOS HABITOS DE LA INFANCIA EN CUANTO A RECOMPENSAS PUEDEN INFLUIR EN LA ALIMENTACION EMOCIONAL
21.	COMO AFECTA LA COMIDA EN EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
22.	PUEDE HABER OTRAS FORMAS DE ALIMENTAR SUS SENTIMIENTOS
23.	AVANZA TRES PUESTOS
24.	¿QUE ES LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL?
25.	LAS EMOCIONES INFLUYEN EN LAS EMOCIONES. FALSO O VERDADERO
26.	REALICE 10 SALTOS DE TIJERA
27.	¿QUÉ COMES CUANDO NO ESTAS SATISFECHO?
28.	¿COME PARA SENTIRSE MEJOR (PARA CALMARSE Y TRANQUILIZARSE CUANDO ESTÁ TRISTE, ENOJADO, ABURRIDO, ANSIOSO, ETC.)?
29.	¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN CONCIENTE?
30.	DIGA DOS HABITOS PARA PRACTICAR UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.
31.	HAGA 5 LAGARTIJAS.
32.	UTILIZAS LA COMIDA COMO RECOMPENSA
33.	LLEVAR UN DIARIO C
34.	RETROCEDE DOS PUESTOS
35.	¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS TENER A LA MANO EN MOMENTOS DE ATRACONES PARA PROPICIAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?
36.	BAILA UNA PIEZA DE JOROPO
37.	DIAG EN QUE CONSISTE UN DIARIO DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y PARA QUÉ SIRVE.
38.	LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS PRODUCEN CORTISOL. FALSO O VERDADERO.
39	AVANZA DOS PUESTOS
40	SALTA 10 VECES.