Sesiones y cookies

Las principales diferencias son que, las cookies se almacenan en el navegador mientras que las sesiones se almacenan en el servidor, además, las sesiones son temporales (borradas después de la sesión) y las de las cookies pueden ser temporales o persistentes (depende de la configuración). Las sesiones son más seguras que las cookies.

Por otro lado, los datos de la sesión se almacenan en el servidor y no se transmiten con cada solicitud. Solo se transmite un identificador de sesión y los datos de las cookies se transmiten con cada solicitud HTTP al servidor.

Por último, las sesiones suelen contener datos más sensibles, como información de inicio de sesión y detalles de la sesión actual y las Cookies pueden contener datos menos sensibles, como preferencias del usuario o información de seguimiento de terceros