

Decisiones saludables durante eventos sociales

Parte 1

Para prepararse para los eventos sociales:



Coma un bocadillo sano en casa para no pasar hambre.



Pregunte qué hay en el menú y planifique conforme a ello.



Pregunte si puede llevar algo saludable.



Practique decir: "No, gracias".

¡Usted puede hacerlo!

Encuentre consejos para planificar las comidas aquí:

cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html