

Decisiones saludables durante eventos sociales

Parte 2

Para comer bien y disfrutar de los eventos sociales:



Permítase un pequeño capricho.



Lleve agua a mano.



Coma el plato saludable que haya traído.



Limite el alcohol.



Consuma verduras sin almidón o una sopa a base de caldo.



Diga: “No, gracias”.

¡Usted puede hacerlo!

Encuentre consejos para planificar las comidas aquí:

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