

# 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](https://cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html)