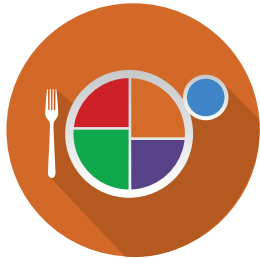




**MiPlato**   
**MisVictorias**

# Preparación para potlucks y fiestas

Las fiestas y los potlucks son una manera divertida de pasar tiempo con amigos, familiares y colegas. Prepárese para tomar decisiones saludables con estos consejos.



## Planee platos de colores

Cree una hoja de inscripción para su fiesta con las categorías de platos de cada grupo de alimentos para tener una variedad de opciones saludables.



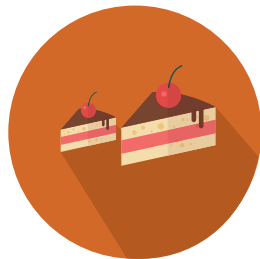
## Saboree el sabor

Dele sabor al agua o té helado sin azúcar con hojas de menta, limones o fruta congelada. No ofrezca bebidas azucaradas como refrescos, ponche y limonada.



## Mantenga los alimentos seguros

Mantenga los alimentos calientes y los alimentos fríos hasta el momento de servir. No deje los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas.



## Priorice su plato

Dé una vuelta rápida alrededor de la mesa de comida para ver qué alimentos están disponibles antes de llenar su plato. Ahorre calorías con porciones más pequeñas.



## Incluya frutas y vegetales

Llene la mitad de su plato con vegetales como frijoles, brócoli o vegetales mixtas y frutas como bayas o uvas.



## Listar más consejos

---

---

---

---