



Comience *simple* con **MiPlato** **Planificación de Comidas** *durante la* **Pandemia del Coronavirus**

Durante una pandemia, es posible que tome precauciones adicionales para que usted y su familia estén protegidos y preparados, lo que incluye asegurarse de tener todo lo que necesita en casa. Esta guía contiene información sobre planificación de comidas, e incluye qué comprar, cuánto comprar y consejos de preparación.

Compruebe primero lo que tiene en casa

Vea qué alimentos ya tiene en su refrigerador, congelador y despensa antes de hacer la lista; asegúrese de mirar las fechas de caducidad y de consumo. Esto puede ayudarle a planificar las comidas en torno a lo que ya tiene, y le ayudará a limitar la cantidad de viajes a la tienda de comestibles y evitar gastar dinero en productos que no necesita.

Haga una lista de la compra

Comprar puede sentirse más estresante en este momento. Haga una lista con anticipación para mantener enfoque, obtenga los productos que necesita y mantenga corta su salida a la compra. Como las tiendas pueden no tener algunos productos específicos, haga una lista con productos generales como “fruta” o “pan”.

Explore sus opciones de compra

Muchas tiendas de comestibles ofrecen recogida en la tienda, recogida en la acera o entrega a domicilio. También existen opciones de terceros para la entrega a domicilio de la tienda de comestibles. Estos servicios pueden resultarle útiles en momentos de distanciamiento social. Si es una persona mayor, verifique si su tienda realiza entregas a domicilio o tiene horarios de compras tempranos solo para estadounidenses mayores.

¿Cuánto debo comprar?

Compre lo que usted y su familia necesitan en este momento y resista el impulso de comprar en cantidades mucho mayores. Prepare una lista de la compra que le cubra a usted y a todos en su hogar durante 2 semanas.

Incluya alimentos frescos, congelados y no perecederos

Planifique una combinación de alimentos frescos, congelados y de larga duración. Coma primero los alimentos frescos. Llene el congelador y la despensa con alimentos que pueda comer en la segunda semana y después.



Planificación de comidas *durante la* Pandemia del Coronavirus

¿Qué alimentos debo comprar?

Elija una combinación de alimentos de larga duración, congelados y frescos. Entre los ejemplos de productos de larga duración se incluyen pastas, arroz, legumbres, mantequillas de frutos secos y productos deshidratados y enlatados. Las opciones congeladas pueden ser panes, carnes, verduras, frutas e incluso leche. En cuanto a los alimentos frescos, compre una variedad en cantidades que compraría normalmente. Recuerde incluir las necesidades especiales de todos los miembros de la familia, incluidas las mascotas, los bebés o aquellos con restricciones dietéticas.

¿Qué debo preparar?

Ya que están todos juntos en casa, puede sentirse inclinada a probar una nueva receta o experimentar con nuevos sabores para mantener las cosas interesantes. A otros, continuar con los alimentos sencillos o comidas y gustos familiares les brinda comodidad. Planifique lo que se acomode para usted y su familia.

Acceso a alimentos mientras la escuela está cerrada

Muchos distritos escolares de todo el país continúan brindando comidas a los estudiantes necesitados durante el cierre de las escuelas. Verifique los programas locales en su área, como [Meals to You](#) (Comidas para usted). Comuníquese con su escuela local para obtener información sobre las comidas que pueden estar disponibles a través de sistemas temporales de distribución de alimentos, recogidas de comida para llevar o rutas de autobuses escolares.

Recursos adicionales para la planificación de comidas:

[Plan MiPlato](#)

Para conocer los objetivos de su grupo de alimentos, use la herramienta personalizada del Plan MiPlato.

[¡Comidas Familiares Fáciles y Saludables!](#)

Unos pocos pasos pueden ayudarle a preparar comidas familiares fáciles y saludables dentro del presupuesto.

Actividades para las familias en el hogar:

[Hoja para Colorear MiPlato](#)

[Recursos Disponibles de Team Nutrition](#)

[Descubre MiPlato: Lectores Principiantes](#)

[Pequeño Afiche Aliméntate Bien para Jugar con Ganas](#)

[El Club de Dos Bocados](#)

[Mira y Cocina Tarjetas de Receta-Educación en Nutrición para el Jardín de Niños](#)

[Mordiscos para la Salud](#)

Información de contacto:

Para encontrar soluciones para alimentar a los niños afectados por la COVID-19, envíe un correo electrónico a FeedingKids@usda.gov.

Para obtener más información sobre el coronavirus:

[Coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov)

[Enfermedad del Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

[Respuesta del Gobierno ante el Coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Listo.gov](https://www.listo.gov)