



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.cdc.gov/coronavirus)

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

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

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