



Planificación de Comidas *durante la* Pandemia del Coronavirus

**Para obtener más información sobre
la respuesta al COVID-19 del
Servicio de Alimentos y Nutrición, visite
[FNS.USDA.GOV/CORONAVIRUS](https://www.fns.usda.gov/coronavirus)
Mayo 2020**

Consejos sobre planificación de comidas: incluyen qué comprar, cuánto comprar y consejos de preparación

- **Primero mire en su refrigerador, congelador y despensa—** y las fechas de caducidad y de consumo. Esto puede ayudarle a planificar comidas al usar lo que ya tiene, y ayudarle a limitar los viajes a la tienda de comestibles.
- **Haga una lista de las compras** para estar enfocada/o en la tienda. Haga una lista de artículos generales como “fruta” o “pan” ya que las tiendas pueden no tener algunos artículos específicos.
- **Explore sus opciones de compra**, como recogida en la tienda o entrega a domicilio, así como opciones de entrega a domicilio de terceros. Si usted es una persona mayor, verifique si su tienda tiene horarios de compras temprano en la mañana para estadounidenses de edad avanzada.
- **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 cubra a todos en su hogar durante 2 semanas.
- **Elija una combinación de alimentos de larga duración, congelados y frescos.** Ejemplos de productos de larga duración: arroz, legumbres, frijoles, mantequillas de frutos secos y productos deshidratados y enlatados. Ejemplos de productos congelados: panes, carnes, verduras, frutas, incluso leche. En cuanto a los alimentos frescos, compre una variedad en cantidades que compraría normalmente.

- **Coma primero los alimentos frescos.** Llene el congelador y la despensa con alimentos que pueda comer en la segunda semana y después.
- **¿Qué debo preparar?** Ya que están todos juntos en casa, pruebe una nueva receta o experimente nuevos sabores para mantener las cosas interesantes. A otras personas, continuar con las comidas y sabores familiares o sencillos les brinda comodidad.
- **Acceso a la comida mientras la escuela está cerrada.** Muchos distritos escolares continúan brindando comidas a los estudiantes necesitados durante el cierre de las escuelas. Comuníquese con su escuela para ver si las comidas pueden estar disponibles a través de sistemas temporales de distribución de alimentos, recogidas de comida para llevar o rutas de autobuses escolares.

Para una versión ampliada de esta tarjeta de consejos, así como de los recursos sobre planificación de alimentos y actividades para las familias en casa, vaya a [MYPLATE.GOV/CORONAVIRUS](https://myplate.gov/coronavirus).

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite [CORONAVIRUS.GOV](https://coronavirus.gov).

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.



Comience *simple*
con **MiPlato**