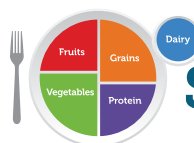




# Start *simple* with **MyPlate** **Food Planning** *during the* **Coronavirus Pandemic**

During a pandemic, you may be taking extra precautions to keep you and your family safe and prepared, including making sure you have everything you need at home. This guide contains information on food planning, including what to buy, how much to buy, and preparation tips.

- Check what you have at home first**  
Take a look at the foods you already have in your refrigerator, freezer, and pantry before you make a list; make sure to look at expiration dates and best by dates. This can help you plan meals around what you already have, and will help you limit the number of trips to the grocery store and avoid spending money on items you don't need.
- Make a shopping list**  
Shopping may feel more stressful at this time. Make a list ahead of time to stay focused, get the items you need, and keep your shopping trip short. Since stores may not have some specific items, create a list with general items like "fruit" or "bread."
- Explore your shopping options**  
Many grocery stores offer in-store pickup, curbside pickup, or delivery. Third party options also exist for grocery store delivery. You may find these services helpful during times of social distancing. If you are older, check if your store delivers or has early shopping hours for older Americans only.
- How much should I buy?**  
Buy what you and your family need at this time, and resist the urge to buy in much larger quantities. Prepare a shopping list that will cover you and everyone in your household for 2 weeks.
- Include fresh, frozen, and non-perishable items**  
Plan for a mix of fresh, frozen, and shelf-stable foods. Eat your fresh food first. Stock your freezer and pantry with items you can eat in the second week and beyond.



# Food Planning *during the* Coronavirus Pandemic

## What foods should I buy?

Choose a mix of shelf-stable, frozen, and fresh foods. Examples of shelf-stable include pastas, rice, legumes, nut butters, and dried and canned goods. Frozen options to think about might be breads, meats, vegetables, fruits, and even milk. With fresh foods, buy a variety in quantities that you would normally buy. Remember to include the special needs of all family members, including pets, infants, or those with dietary restrictions.

## What should I make?

While everyone is home together, you may feel inclined to try a new recipe or experiment with new flavors to keep things interesting. For others, sticking to simple items or familiar foods and tastes provides comfort. Plan what works for you and your family.

## Access to food while school is closed

Many school districts across the country are continuing to provide meals to students in need during school closures. Check for local programs in your area, such as [Meals to You](#). Contact your local school to learn about meals that may be available through pop-up food systems, grab-and-go meal pickups, or school bus routes.

---

## Additional Food Planning Resources:

### [Tips for Every Aisle](#)

Use these tips to fill your cart with budget-friendly and healthy options from each food group.

### [Sample 2-Week Menus](#)

These sample 2-week menus can be used by any person or family wanting to follow a healthy diet at a modest price.

### [MyPlate Plan](#)

To learn about your food group targets, use the personalized MyPlate Plan tool.

## Activities for Families at Home:

### [MyPlate: Activities to do with Kids](#)

Activities and printables to get the whole family on board with making healthier choices.

### [Team Nutrition Cooks!](#)

Cooking-based nutrition activities for children ages 8-12 years old.

### [Team Nutrition Games & Activities](#)

Make your way through all the food groups with these fun games and activities.

### Contact information:

For solutions to feeding children impacted by COVID-19, email [FeedingKids@usda.gov](mailto:FeedingKids@usda.gov).

### For more information about Coronavirus:

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

[Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/)

[What the U.S. Government is Doing](https://www.whitehouse.gov/briefing-room/statements-releases/2020/03/11/)

Spanish: <https://www.usa.gov/espanol/coronavirus>

[Ready.gov](https://www.ready.gov)



# 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](mailto: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)