



Mantenerse al tanto sobre los alimentos saludables: Coronavirus (COVID-19)

Obtener alimentos saludables es importante para mantener una rutina saludable, especialmente durante los desafíos que plantea la pandemia del COVID-19. La buena noticia: hay recursos, personas y consejos útiles que pueden brindarle orientación y apoyo durante este tiempo.

El suministro de alimentos general se mantiene sólido

Actualmente, los artículos básicos como papel higiénico, toallitas de limpieza, frutas y verduras frescas, carnes y agua embotellada han disminuido en los estantes de las tiendas, ya que muchas personas han comenzado a comprar más de lo que podrían necesitar durante un período determinado.

Pero los grandes minoristas están reponiendo las mercancías en los estantes todos los días y siguen controlando sus inventarios. El transporte y el suministro de alimentos no se han detenido, y con las universidades, las escuelas y los restaurantes cerrados temporalmente, los alimentos y otros suministros se están redirigiendo a los minoristas para que los compradores puedan tener mayor acceso.

De hecho, el director de operaciones de Costco comentó recientemente: “Nuestras tiendas se abastecen todos los días. Nuestros proveedores trabajan las 24 horas y el flujo de mercancías es sólido”.¹

Horarios de compras solo para adultos mayores

Muchas tiendas de comestibles han comenzado a implementar horarios de “compras solo para adultos mayores”, que generalmente son a primera hora de la mañana y son exclusivamente para adultos mayores de 65 años o más, personas con discapacidades y embarazadas (esto puede variar según la tienda). Esto permite a las personas que pueden estar en mayor riesgo comprar con aglomeraciones más pequeñas y un inventario más amplio. Consulte en sus tiendas locales sobre estos horarios reservados.



Consejos para comprar comestibles en tiendas

- Considere comprar en tiendas más pequeñas que no sean cadenas, ya que pueden tener más inventario.
- Obtenga cortes de carne menos costosos que pueden estar en existencia y que son fantásticos para usar en guisados, sopas, estofados, burritos, etc., para hacer más comida de manera de que le queden varias raciones para otros días.
- En lugar de carne, puede probar con frijoles, legumbres, huevos y pescado congelado y enlatado, fuentes de proteínas menos costosas, pero nutritivas, que se pueden usar de muchas maneras. Además, el pescado enlatado no requiere refrigeración.
- Si hay frutas, verduras y carnes frescas disponibles, muchos de esos artículos pueden congelarse para usarlos en futuras comidas.
- Si las verduras frescas son limitadas, pruebe con verduras y frijoles enlatados. Enjuáguelas y escúrralas adecuadamente antes de cocinarlas.
- Las frutas, bayas y verduras congeladas suelen ser tan nutritivas como sus equivalentes frescos. Están disponibles todo el año y suelen venderse en bolsas grandes.
- La fruta enlatada envasada en agua o su propio jugo es una opción a falta de fruta fresca.
- La leche en polvo o la leche en lata evaporada (leche condensada no endulzada) son alternativas de menor costo a la leche a base de lácteos. Simplemente, añada la cantidad de agua recomendada en el envase o lata.



Nutrición y ayuda para preparar comidas

- Para ayudarle a obtener la nutrición que necesita, considere comer una variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos con bajo contenido de grasa/sin grasa u opciones sin lácteos.
- Si su médico o equipo de cuidado le dan una dieta especial, siga esa dieta lo más que pueda.
- Si tiene una olla de cocción lenta o a presión, úsela para preparar sopas, estofados y otros platos combinados, de los que pueda obtener raciones para más de un día.
- Lávese con frecuencia las manos antes y después de la preparación de comidas y de comer.
- Mantenga los alimentos a temperaturas adecuadas antes y durante la cocción y cuando se guarden después de una comida.
- Al preparar comidas, mantenga las verduras separadas de las carnes, aves y pescado crudos.
- Deseche los alimentos y bebidas si están vencidos.



Opciones de recogida y entrega de comestibles y en restaurantes

Para las personas que necesitan y desean quedarse en su hogar, considere estas convenientes opciones para comprar en sus tiendas de comestibles y restaurantes locales:

Comestibles: utilice un servicio de entrega de comestibles en línea, que le permita comprar por Internet en tiendas de comestibles, supermercados, supertiendas y tiendas de mascotas locales en su área, y pedir que los productos se envíen directamente a su puerta.

Restaurantes:

- Utilice un servicio de entrega en restaurantes en línea que le entregue su comida desde restaurantes locales que aún están abiertos con opciones de recogida o entrega sin bajarse de su vehículo.
- Muchos restaurantes locales también ofrecen recogida o “entrega sin contacto” para alimentos o comidas a granel, lo que le permite apoyar a las empresas locales y seguir practicando un distanciamiento social saludable.
- Trate de pedir comidas que cumplan con su dieta especial y que incluyan alimentos nutritivos. Si su médico o equipo de cuidado le han sugerido una dieta baja en sal o en grasas, pregunte al restaurante cómo se preparan los alimentos y si se pueden usar condimentos específicos en menores cantidades.



Consejos útiles adicionales para comer sin salirse del presupuesto

ChooseMyPlate de USDA: Alimentación saludable sin salirse del presupuesto

Consejos, herramientas e información para planificar comidas y compra de comestibles, comprar en los pasillos de las tiendas, preparar comidas saludables y más.

www.choosemyplate.gov/eathealthy/budget

Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética): Formas de comer correctamente

Hojas informativas de alimentos con respecto a nutrición, planificación y preparación de comidas, vitaminas y suplementos, además de recursos y otras cosas.

www.eatright.org/food

FoodSafety.gov: 4 pasos para la seguridad alimentaria

Pasos y orientación sobre los cuatro pasos simples para ayudar a mantener a su familia a salvo de intoxicaciones alimentarias en el hogar.

www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety

Apoyo y asistencia alimentaria

Para obtener apoyo adicional sobre asistencia alimentaria y entrega de comidas, comuníquese con las organizaciones a continuación.

Su seguro médico

Algunos planes de salud pueden estar brindando a los afiliados elegibles recursos para alimentos, incluida la entrega de comidas. Llame al número que aparece al dorso de su tarjeta de identificación del seguro médico para ver qué beneficios podrían estar disponibles.

Banco de alimentos para afiliados de Feeding America

Este le conecta con los bancos de alimentos locales de su zona y le proporciona información sobre los almacenes de distribución de alimentos y los programas de alimentación más cercanos. Los recursos y requisitos varían según el banco de alimentos.

www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank

Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)

(Anteriormente conocido como estampillas o cupones para alimentos)

Dinero para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de agricultores y otras tiendas minoristas. El beneficio promedio es de aproximadamente \$127 por mes por persona. Su hogar debe cumplir con ciertos requisitos para ser elegible.

www.fns.usda.gov/snap

Programa de mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés)

Dinero para comprar determinados alimentos saludables para mujeres embarazadas, en etapa de posparto o lactancia, y para bebés y niños menores de 5 años. También se provee educación nutricional y apoyo para la lactancia.

www.fns.usda.gov/wic

Eldercare y Agencias Regionales para el Envejecimiento

Aborda las necesidades e inquietudes de los adultos mayores a nivel regional y local, incluidos los desafíos de nutrición, y ofrece apoyo, como comidas entregadas en el hogar.

www.eldercare.acl.gov

1-800-677-1116 (TTY: 711),

De lunes a viernes, de 9 a.m. a 8 p.m., hora del este

Meals on Wheels

Proporciona comidas gratuitas o de bajo costo entregadas en el hogar para personas de la tercera edad. Se centra en el cuidado de personas cuya movilidad reducida les dificulta comprar alimentos, preparar comidas o relacionarse con los demás.

www.mealsonwheelsamerica.org

Línea de ayuda 211

Proporciona información comunitaria y derivaciones a servicios sociales para necesidades cotidianas y en tiempos de crisis, incluido apoyo nutricional. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

www.helplinecenter.org

Marque el 211 desde cualquier teléfono

Más información sobre el COVID-19

Para obtener más información, visite [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).

Referencia

¹www.nytimes.com/2020/03/15/business/coronavirus-food-shortages.html

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No debe utilizarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulte con su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de iniciar una dieta o programa de ejercicio nuevos.