



## Quédese en Casa, Coma Bien, Continúe Moviéndose

Hay muchas maneras en que usted puede ayudar a su familia a comer bien y mantenerse activo mientras están en casa. Consiga acceso a alimentos de emergencia y comidas escolares. Aproveche al máximo los recursos alimenticios, mantenga los alimentos en buen estado, prepare comidas rápidas y sanas. Reserve algo de tiempo cada día para realizar actividades físicas. Nosotros estamos aquí para ayudar a su familia a mantenerse sana y segura durante este tiempo.

### Consejos para Planear Comidas:

- Revise la despensa, el congelador y el frigorífico para ver qué es lo que ya tiene
- Prepare una lista de los productos que necesita
- Consuma una variedad de frutas y verduras: frescas, congeladas y enlatadas
- Use alimentos frescos primero, y después consuma alimentos congelados y enlatados
- Use lo que ya tiene –espinacas en lugar de col rizada, atún enlatado en vez de pollo, compota de manzana o calabaza enlatada en lugar de fruta fresca

Escanee el código QR con la cámara de su celular o visite [go.umd.edu/covidrecursos](https://go.umd.edu/covidrecursos) para más información:

Código QR:



### Compre Menos a Menudo en el Supermercado: Use alimentos que tenga a mano en el refrigerador, congelador y despensa.

Las frutas y verduras frescas en la lista de abajo se conservan más tiempo. Elija productos enlatados y congelados también.

#### Verduras:

Rábanos, zanahorias, arvejas o guisantes, tomates, camotes, patatas, col rizada, espinacas, coles, repollos, chirimías, colinabos, nabos, coles de Bruselas, calabacines, cebollas, ajos.

#### Seleccione verduras en lata y congeladas sin sal o azúcar añadidos ni salsas cremosas.

Enjuague las verduras enlatadas para quitar la sal añadida.

#### Frutas:

Manzanas, naranjas, limón, pomelos o toronjas, peras.

#### Seleccione fruta en lata y congelada sin azúcares añadidos.

Enjuague la fruta enlatada para quitar el líquido azucarado.

#### Proteínas:

Añada proteína fresca o enlatada para preparar una comida.

Pollo, atún o salmón enlatados; res, puerco, pescado; frijoles y lentejas secos o en lata; tofu; mantequilla de maní o de otros frutos secos o semillas; huevos.

### Siga estos consejos para mantenerse saludable y seguro con su alimentación:

Siempre mantenga la higiene al preparar, servir y consumir alimentos

1. Lávese las manos con jabón y agua durante 20 segundos antes y después de tocar alimentos o paquetes con alimentos.
2. Lave los productos frescos con agua corriente durante 20 segundos.
3. Después de desempacar y almacenar la comida, sanitice el tablero o mostrador con jabón y agua, y déjelo secar.

### Realice Actividad Física durante Una Parte de Cada Día:

Tómese descansos durante el día para moverse más. Suba escaleras, dé un paseo, participe en un juego familiar activo, estírese, levante y cargue compras y colada, pase la aspiradora y trapee el piso. ¡No pare de moverse!



# Quédese en Casa, Coma Bien, Continúe

Quedarse en casa no tiene por qué ser aburrido. ¡Prepare un plan diario para ayudarle a comer saludable y manténgase activo mientras esté en casa! Realice una actividad de cada categoría un día por semana. Marque las cajas a medida que las va completando.



**¡Póngase su gorro de chef! Repase estas ideas para snack saludables que usted puede preparar en casa:**

**Mezcla Saludable de Frutos Secos:**

[go.umd.edu/mezcla-saludable](http://go.umd.edu/mezcla-saludable)

**Banana Split de desayuno:**

[go.umd.edu/banana-split-desayuno](http://go.umd.edu/banana-split-desayuno)

**Caviar Vaquero**

[go.umd.edu/caviar-vaquero](http://go.umd.edu/caviar-vaquero)

**Bocaditos de energía de avena y calabaza:**

[go.umd.edu/bocaditos-energia-avena](http://go.umd.edu/bocaditos-energia-avena)

**Cortezas de Manzana:**

[go.umd.edu/corteza-manzana](http://go.umd.edu/corteza-manzana)



## Ideas para actividad física:

**Desafío escalera:** Suba y baje las escaleras cinco veces seguidas. ¡Haga tres tandas!

**Camine como cangrejo** La todas las habitaciones de su casa (¡lávese las manos cuando termine!).

**¡Deletree con el cuerpo!** Aprenda movimiento para cada letra del alfabeto y deletree palabras para un miembro de la familia. ¡Vea si ellos pueden adivinar qué es lo que usted deletrea! [go.umd.edu/alphabet-activities](http://go.umd.edu/alphabet-activities)

**Búsqueda del tesoro:** Haga que un miembro de su familia esconda cinco objetos en distintas partes de su hogar, como un muñeco de peluche, un sombrero, un libro, un juguete y un zapato. Vea con qué rapidez usted puede encontrarlos.

**Fútbol de pasillo:** Convierta su pasillo en su nueva cancha de fútbol soccer. Todo lo que necesita es un balón blando o hecho con calcetines y una persona de su familia. ¡Puntúe!



## Comidas familiares-¡Acepte el desafío!:

**Desafío frutas y verduras:** Sírvase usted mismo en la cena. ¿Está la mitad de su plato ocupada con frutas y verduras? ¿Y el de sus familiares? ¡Platiquen sobre eso!

**Comer fuera desde casa:** Imagine que su casa es un restaurante. Todo el mundo tiene un empleo: chef principal, chef asistente, mesero/a, anfitrión/ona, asistente, etc. Use sus mejores modales para practicar conversaciones formales.

**Desafío despensa:** Trabaje con un adulto para encontrar una receta con frijoles y verduras en lata: [go.umd.edu/recetas-eatsmart](http://go.umd.edu/recetas-eatsmart)

**Plan MiPlato:** Prepare una comida que incluya los cinco grupos de alimentos MiPlato.

**Sesión de chat:** Converse sobre sus actividades de verano durante la cena.



Use tiempo durante los fines de semana para compartir actividades físicas, disfrutar del aire libre prudentemente y participar en comidas familiares.

¡Padres! Ayuden a sus hijos con nuevas ideas cada semana. **Sigan nuestro blog en: [go.umd.edu/covidrecursos](http://go.umd.edu/covidrecursos)**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION

