

# DECIFIR LAS FECHAS DE LOS PRODUCTOS



Las etiquetas de las fechas de los alimentos tienen poco que ver con la seguridad y solo están vagamente relacionadas con la calidad. Muchos alimentos aún serán buenos para comer después de esas fechas.

## Aquí le explicamos qué significan esas fechas:

### **BEST IF USED BY/ BEST BEFORE DATE (mejor si se usa por/ usar antes de la fecha)**

Estas fechas se refieren a la máxima calidad o frescura. No significan que la comida esté en mal estado o sea insegura. Los alimentos con estas fechas pueden ser seguros para comer después de que haya pasado la fecha.

### **SELL BY (vender antes de)**

Ignore estas fechas, ya que están destinadas al personal de la tienda. De hecho, aumentan la calidad de modo que si la comida se vende antes de esa fecha, tendrá una vida útil de la mejor calidad una vez que esté en casa.

### **FREEZE BY (congelar antes de)**

Una forma de extender la vida útil de los alimentos más allá de su fecha es congelarlos. Es como presionar el botón de pausa en tu comida.

### **CUIDADO CON LA ZONA DE PELIGRO**

El criterio principal para evaluar la seguridad alimentaria es la cantidad de tiempo que los alimentos pasan en la "zona de peligro" de temperatura (40-120 F). Los alimentos que se dejan en un automóvil caliente durante demasiado tiempo pueden ser peligrosos incluso antes de la fecha del paquete. Además, asegúrese de que su refrigerador se mantenga por debajo de los 40 F.

### **USE SUS OJOS Y NARIZ**

En su mayor parte, puede confiar en sus sentidos para saber cuándo la comida se ha echado a perder. Los productos con los que hay que tener cuidado son aquellos que se les dice a las mujeres embarazadas que deben evitar.

# DECIFIR LAS FECHAS DE LOS PRODUCTOS



Las etiquetas de las fechas de los alimentos tienen poco que ver con la seguridad y solo están vagamente relacionadas con la calidad. Muchos alimentos aún serán buenos para comer después de esas fechas.

## Aquí le explicamos qué significan esas fechas:

### **BEST IF USED BY/ BEST BEFORE DATE (mejor si se usa por/ usar antes de la fecha)**

Estas fechas se refieren a la máxima calidad o frescura. No significan que la comida esté en mal estado o sea insegura. Los alimentos con estas fechas pueden ser seguros para comer después de que haya pasado la fecha.

### **SELL BY (vender antes de)**

Ignore estas fechas, ya que están destinadas al personal de la tienda. De hecho, aumentan la calidad de modo que si la comida se vende antes de esa fecha, tendrá una vida útil de la mejor calidad una vez que esté en casa.

### **FREEZE BY (congelar antes de)**

Una forma de extender la vida útil de los alimentos más allá de su fecha es congelarlos. Es como presionar el botón de pausa en tu comida.

### **CUIDADO CON LA ZONA DE PELIGRO**

El criterio principal para evaluar la seguridad alimentaria es la cantidad de tiempo que los alimentos pasan en la "zona de peligro" de temperatura (40-120 F). Los alimentos que se dejan en un automóvil caliente durante demasiado tiempo pueden ser peligrosos incluso antes de la fecha del paquete. Además, asegúrese de que su refrigerador se mantenga por debajo de los 40 F.

### **USE SUS OJOS Y NARIZ**

En su mayor parte, puede confiar en sus sentidos para saber cuándo la comida se ha echado a perder. Los productos con los que hay que tener cuidado son aquellos que se les dice a las mujeres embarazadas que deben evitar.