

Comprender las etiquetas de fecha en la comida



¿Le confunden las fechas en los envases de comida? ¡Es común!

Las etiquetas de fecha no siempre significan lo que pensamos. Aprendamos a confiar en nuestros sentidos para juzgar si la comida todavía está buena. Aquí le damos una breve descripción general.

Haga caso a sus sentidos

Use sus sentidos para decidir si la comida está buena.

Si se ve mal o tiene mal olor, deséchela.

Las fechas de las etiquetas no indican seguridad

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, las etiquetas de fecha en la comida tienen que ver con la calidad o frescura, no con la seguridad. Algunas comidas pueden consumirse durante más tiempo. Sin importar la fecha, use siempre sus sentidos y confíe en cómo se ve y huele la comida. Por ejemplo, si la leche está cortada o tiene un olor raro, no la tome.

➤ **Fecha de límite de venta:**

Sirve para llevar el inventario en tiendas.

➤ **Fecha de congelación:**

Sugiere la fecha en la que debe congelar el producto para mantener la máxima calidad.

➤ **Fecha de mejor uso / Fecha de caducidad / Usar antes de / Vencimiento:**

Esta fecha indica cuándo el producto estará en su mejor punto de sabor o calidad. No es una fecha que indica seguridad, con excepción de la fórmula para bebés como se describe a continuación*.



* NOTA: La fecha de caducidad en la fórmula para bebés garantiza que la fórmula no contenga una cantidad nutritiva menor que la que se describe en la etiqueta. No compre ni use fórmula para bebés después de la fecha de caducidad.



Más allá de las etiquetas de fechas

La siguiente información es una guía general del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sobre la calidad de la comida y su duración, y muestra más o menos cuánto tiempo **se puede consumir la comida después de la fecha en la etiqueta**. Algunas comidas pueden consumirse durante más tiempo. Sin importar la fecha, use siempre sus sentidos y confíe en cómo se ve y huele la comida. Por ejemplo, si la leche está cortada o tiene un olor raro, no la tome.



DESPENSA—productos que no necesitan refrigeración



Frijoles secos,
harina, cereales
12 meses



Comidas
enlatadas
hasta 5 años



Pasta seca,
arroz, azúcar
2 años

- Mantenga los productos de la despensa frescos y secos.
- Selle bien los envases abiertos y páselos al refrigerador si es necesario. Una vez abiertos, los productos se echarán a perder más pronto.
- Use primero los productos más antiguos.



REFRIGERADOR—ajuste la temperatura del refrigerador a 40 °F o menos



Huevos
5 semanas



Mantequilla
1 a 3 meses



Leche y yogur
10 días



Queso
hasta 6 meses



Tofu
1 semana

- No recargue el refrigerador: la circulación de aire garantiza que enfríe como debe.
- La comida que se daña con los cambios de temperatura, como la leche, el queso y las sobras, no debe guardarse en la puerta.



CONGELADOR—congele la comida para que dure más



Pan
2 a 3 meses



Sobras
hasta 6 meses



Carne cruda
hasta 12 meses



Fruta y verduras
hasta 18 meses

- Para conservar la máxima calidad y valor nutricional, congele tan pronto pueda los ingredientes frescos y las sobras.
- Antes de congelar la comida, anote la fecha y etiquétela.

* Las guías para congelar solo se refieren a la calidad: la comida congelada, guardada todo el tiempo a 0 °F (-18 °C) o menos, puede conservarse indefinidamente.

Para conocer más formas de reducir la basura de la comida, ahorrar dinero y aprovechar al máximo su comida, visite StopFoodWaste.org

Exención de responsabilidad: siga las guías de salud y seguridad al guardar, preparar y consumir la comida. Si tiene alguna duda, deseche cualquier comida que parezca estar dañada o que tenga un olor "raro". Deseche la comida y recicle o bote el envase siguiendo las guías locales. Para obtener información más detallada, vaya a Español.FoodSafety.gov