

Las Etiquetas de Caducidad Explicadas

Las etiquetas con fechas de caducidad no están reguladas por el gobierno, a excepción de la fórmula infantil. La mayoría de las etiquetas solamente informan sobre la calidad y no la seguridad de los alimentos. Los productores las generan para darte una idea de por cuánto tiempo el alimento o la comida tendrá un sabor óptimo y/o fresco. Usa tu sentido común, no etiquetas de fechas, para determinar si el alimento se ve, huele y se siente adecuado para ingerirlo.

¿Es prudente comer alimentos pasada la fecha de caducidad?

"BEST IF USED BY"	Sí.
"BEST BEFORE"	Sí.
"SELL BY"	Sí.
"FREEZE BY"	Sí. Congelarlo para esta fecha alargará su tiempo de almacenamiento.
"USE BY"	Lo más probable es que sí. Ten precaución con los embutidos y alimentos preparados y, ¡usa tus sentidos!

LA FÓRMULA INFANTIL Nunca!

¿Cómo decidir si se echo a perder un alimento? ¡Usa tus sentidos!



¿Tiene moho o está descolorido?
¿El empaque está abultado, goteando, oxidado? ¿Está la lata demasiado abollada, particularmente cerca de los bordes? ¿El sello de seguridad está roto o no lo tiene?



¿Huele raro?



¿Está baboso?

INSEGURO



SEGURO



INSEGURO



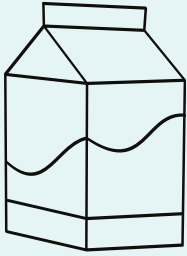
SEGURO



Almacenaje de Alimentos, Congelamiento y Guía para Fechas de Caducidad

¿Por cuánto tiempo se quedarán tus alimentos y bebidas favoritos seguros y sabrosos?
¿Cuál es la mejor forma de almacenarlos?

LECHE



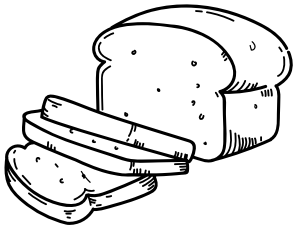
ALMACENAR: No la guardes en la puerta del refri –durará más tiempo en la parte principal, hasta atrás de un anaquel.

MAYOR FRESCURA: Entre 5-7 días después de la fecha en la etiqueta.

¿**CONGELABLE?** Sí, deja al menos una pulgada (2.5 centímetros) de espacio en un frasco hermético.

¿**DESCOMPUESTA?** Olor agrio, coloración beige o amarilla, textura gruesa o grumosa.

PAN DE REBANADAS



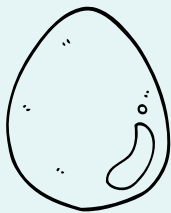
ALMACENAR: Mantenlo bien cerrado en su empaque original a temperatura ambiente. Almacenalo en el congelador para un mayor tiempo de duradez.

MAYOR FRESCURA: 5-7 días a temperatura ambiente pasada la fecha límite en la etiqueta.

¿**CONGELABLE?** Sí. Envuélvelo en su empaque original o en papel de estaño/aluminio. Dura hasta tres meses dentro del congelador.

¿**DESCOMPUESTO?** Olor raro, presencia de moho.

HUEVOS



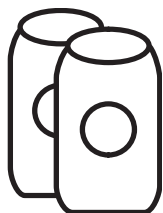
ALMACENAR: En la parte principal del refri.

MAYOR FRESCURA: Entre 3-5 semanas después de la fecha en la etiqueta.

¿**CONGELABLE?** Sí. Agrega ½ cucharadita de sal por cada taza de huevos crudos y batelos. Guarda la mezcla en un recipiente o en bolsas herméticas. Dura entre 10-12 meses en el congelador.

¿**DESCOMPUESTOS?** Coloca un huevo en un vaso con agua, si flota cerca de la superficie, está echado a perder.

CARNES, MARISCOS Y VEGETALES ENLATADOS



ALMACENAR: En un espacio seco y fresco.

MAYOR FRESCURA: Entre 3-5 años después de la fecha en la etiqueta. Una excepción son los tomates enlatados, que duran entre 18-24 meses.

¿**CONGELABLE?** Lo óptimo es almacenar latas sin abrir en la alacena. Una vez abiertas se pueden guardar en contenedores herméticos y congelar, durarán en el congelador entre 3-6 meses.

¿**DESCOMPUESTAS?** Descarta las latas que estén goteando, oxidadas, abultadas o extremadamente abolladas.



¿Tienes preguntas sobre otros productos? Encuentra respuestas e información en español en GreenOceanside.org

