

Comprendiendo las Fechas en las Etiquetas de los Alimentos Empaquetados

Prevenga el desperdicio al comprender que realmente significan las fechas en las etiquetas

Fechas en las etiquetas, también llamadas “fechas de apertura” de etiquetas, son basadas en calidad, y no seguridad (excepto en productos de fórmula infantil).

MEJOR SI SE USA ANTES DE:

Cuando un producto tendrá su mejor calidad y sabor.

USAR HASTA:

La última fecha que es recomendada consumir el producto mientras tenga su mejor calidad.

VENDER HASTA:

El último día que el producto deberá ser vendido en la tienda.



¿ES SEGURO COMER LOS ALIMENTOS DESPUÉS DE LA FECHA?

Tenga cuidado al decidir si consumir o no alimentos una vez pasada la fecha en la etiqueta.

Debería ser seguro consumirlo si se ha almacenado correctamente. Sin embargo, debería revisar periódicamente su despensa y refrigerador para ver si hay algún cambio en la textura y el olor.

Consejos para alimentos comunes

COMIDAS ENLATADAS

Pueden durar de dos a cinco años, evite enlatados con sellos abultados o reventados.

LACTEOS

Son buenos por una semana después de su fecha-límite-de-venta. No consuma si tiene olor a vinagre o esté separado en grumos.

ACEITES

Generalmente dura por años sin abrir. Almacene los aceites en lugar fresco y seco, y mantenga los aceites de nueces así como las grasas animales refrigeradas para ayudar a preservar su calidad.

HUEVOS

Manténgalos en el cartón y siga aproximadamente las fechas en vez de usar el soporte en el refrigerador.

HARINAS

La harina blanca dura años, la harina integral solamente dura unos meses. Almacene en el congelador para mantener por más de algunos meses.

ARROZ

El arroz integral solamente dura unos meses, en comparación con el arroz blanco. Almacene en el congelador si planea mantener por más de algunos meses.

CONDIMENTOS

Los condimentos enteros duran más o menos 1-3 años, los condimentos molidos duran menos tiempo. Almacene lejos de humedad o calor intenso y luz directa del sol. Organice el armario de condimentos con más frecuencia. Si los condimentos pierden su aroma o sabor, no están necesariamente malos. Para reactivar sus aceites esenciales, caliente por algunos segundos en un sartén y agite constantemente hasta que estén fragantes.