



## Boletín informativo de marzo de 2018

### Consumir preferentemente antes del, consumir antes del, vender antes del: Qué significan para usted

¿Sabía que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) estima que el treinta por ciento de la pérdida y el desperdicio de alimentos se deben a la confusión sobre el significado de las fechas que aparecen en las etiquetas de los alimentos? Cuando ven frases como “Consumir preferentemente antes del”, “Consumir antes del” o “Vender antes del”, muchas familias no comprenden bien qué significan las frases, de modo que desechan alimentos sin necesidad.

Si usted es uno de los muchos consumidores que no está seguro de qué significan estas frases, esta edición del boletín informativo de Mejor vida para los tejanos (Better Living for Texans, BLT) es para usted.

#### Consumir preferentemente antes del/Usar preferentemente antes del

Estas frases se pueden resumir como las fechas de consumo preferente. Si el producto tiene esta etiqueta, indica que el producto tendrá el mejor sabor o calidad durante ese período. En la mayoría de los casos, los productos horneados, los cereales, los refrigerios, los platos congelados y algunos alimentos enlatados tendrán fechas de consumo preferente. Estas frases no son fechas relacionadas con la seguridad, de modo que es seguro comer el alimento después de la fecha. Sin embargo, un producto con una fecha de consumo preferente en octubre de 2017 probablemente tendrá un sabor rancio o una textura extraña.

#### Consumir antes del

Los alimentos que se pueden pudrir, como la carne, el yogur y los huevos normalmente tendrán fechas de

vencimiento. Una fecha de vencimiento es la última fecha recomendada para utilizar el producto. Sin embargo, si se guarda correctamente, la mayoría de los expertos indican que tienen un período de gracia de una semana después de la fecha de vencimiento. Las excepciones a este período de gracia son las leches de fórmula para bebé y los huevos. La leche de fórmula para bebé se debe desechar de inmediato después de la fecha de vencimiento. Los huevos que se guardan en el refrigerador a 40 °F o más, generalmente, se pueden conservar aproximadamente 30 días después de la fecha de vencimiento.

#### Vender antes del

Las fechas “límite de venta” les indican a las tiendas por cuánto tiempo pueden exhibir los productos, como aves, mariscos, lácteos y carnes para venderlos. La mayoría de los alimentos se pueden comer después de la fecha límite de venta, pero se deben cocinar en un plazo de un día o dos días después de refrigerarlos o de colocarlos en el congelador para almacenarlos durante más tiempo.

Esta información debería ayudarlo a evitar tirar alimentos que todavía están en buen estado.



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



## Boletín informativo de marzo de 2018

### Eventos locales

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



## Boletín informativo de marzo de 2018

### Receta del mes

(Fuente: adaptada de USDA Mixing Bowl)

#### Pastel de carne glaseado (Rinde: 4 porciones)

##### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña (pelada y picada)
- ½ pimiento verde (sin semillas y cortado en trozos)
- 2 dientes de ajo (pelados y cortados en trozos)
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de carne molida o pavo
- 1 huevo grande
- ½ taza de copos de avena

Para el glaseado:

- 1 cucharadita de pasta de tomate
- 1 cucharadita de mostaza amarilla

##### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 325° y colocar un poco de aceite en una fuente para hornear.
2. Colocar la sartén a fuego medio y cuando esté caliente, agregar el aceite. Incorporar la cebolla, el pimiento, el ajo y el tomillo, y cocinar durante aproximadamente 10 minutos o hasta que estén dorados.
3. Bajar el fuego, y agregar el agua y la pasta de tomate. Cocinar durante aproximadamente 10 minutos hasta que la cebolla esté blanda y se haya evaporado la mayoría del líquido. Dejar reposar la mezcla para que se enfríe antes de agregar la mostaza, la sal y la pimienta.
4. Agregar la carne molida, cuatro cucharadas de copos de avena y el huevo en un recipiente, y mezclar despacio a mano.

5. Agregar la mezcla de cebolla fría y mezclar despacio hasta que todo se incorpore bien. Evite mezclar en exceso.
6. Formar un rollo con la mezcla de aproximadamente 8 x 4 pulgadas y colocarlo en la fuente para hornear que preparó.
7. Para el glaseado, colocar la pasta de tomate y la mostaza en un recipiente pequeño, y mezclar bien. Colocar la mezcla arriba del pastel de carne y rociar las dos cucharadas de copos de avena restantes por arriba.
8. Colocar el pastel en el horno y cocinarlo durante aproximadamente una hora o hasta que esté dorado y bien cocido. Servir el pastel de carne de inmediato o taparlo y refrigerarlo durante dos días como máximo.

Nota:

- Si utiliza pavo molido en lugar de carne, utilice un huevo adicional.
- Esta receta también se puede utilizar para preparar hamburguesas.



228 calorías, 7 g de grasa, 31 g de proteína, 2 g de grasas saturadas, 12 g de carbohidratos, 2 g de fibra alimentaria, 454 mg de sodio

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.