

Reduce los desperdicios de alimentos, ¡conoce las fechas!

A menudo, la gente desecha los alimentos desde la fecha de vencimiento porque se preocupa por la seguridad de los alimentos. Sin embargo, los fabricantes elijen estas fechas teniendo en cuenta la mejor calidad y no la seguridad.

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DE, CONSUMO OPTIMO HASTA EL, O CONSUMIR ANTES DEL

- Los alimentos deben consumirse antes de la fecha que se indica para asegurar la mejor calidad y el mejor sabor.
- Por lo general, estas pueden verse en alimentos enlatados y congelados, cereales, granos y galletas elaborados comercialmente.
- Los alimentos pueden consumirse después de esta fecha si se manipulan y almacenan de manera correcta.

ÚLTIMA FECHA DE VENTA O FECHA DE RETIRO

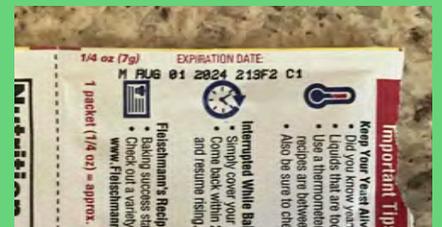
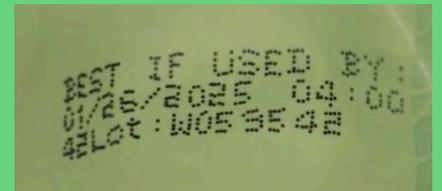
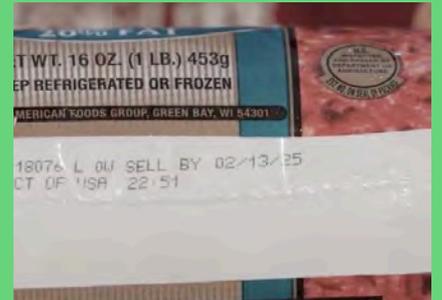
- Sirven para garantizar la calidad y que las tiendas de comestibles sepan cuándo deben dejar de vender un alimento.
- Algunas tiendas ofrecen descuentos unos días antes de la última fecha de venta o de retiro. Puedes obtener buenas ofertas, pero revisa que el envase esté intacto y que no haya signos de que el alimento haya sido manipulado de manera inadecuada. Si se manipularon y guardaron de manera adecuada, estos alimentos pueden consumirse después de esta fecha. También es una buena idea consumir los alimentos con descuentos tan pronto como sea posible. Los alimentos baratos no generarán ningún beneficio si hacen que tú o tu familia se enfermen.

FECHA DE ENVASADO

- Los fabricantes y minoristas la usan para hacer un seguimiento del inventario, rotar los productos y localizarlos en caso de que se retiren del mercado. No le informan al consumidor durante cuánto tiempo se puede almacenar el alimento antes de consumirlo.

FECHA DE VENCIMIENTO

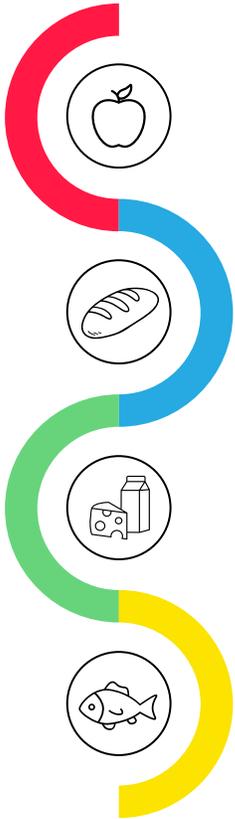
- Algunos alimentos, como los huevos y las levaduras, se pueden comer luego de la fecha de vencimiento. La fecha impresa en el cartón de huevos está relacionada con la categoría del huevo y garantiza su calidad hasta esa fecha. Los huevos pueden consumirse dentro del mes posterior a la fecha de vencimiento si se han almacenado correctamente. Es seguro hornear con levadura vencida, pero puede que el pan no se esponje.
- La leche de fórmula para bebés es el único alimento que no debe consumirse después de su fecha de vencimiento. Para garantizar la calidad de los nutrientes, independientemente del tipo de fecha que aparezca en el envase, la recomendación es no consumirla después de esa fecha.



¿Buscas más información? ¡Comunícate con la Oficina de Extensión local de tu condado para obtener más información sobre los programas disponibles en tu área!

En la tienda de comestibles

Hagamos un recorrido por las secciones específicas de las tiendas de comestibles y hablemos sobre cómo podemos usar las fechas en los envases de alimentos para conseguir los alimentos más seguros y de mejor calidad.



Productos frescos: Compra solo lo que puedas utilizar antes de la fecha impresa en los alimentos para garantizar la mejor calidad. Deja las frutas y verduras frescas que estén golpeadas o dañadas en la tienda, ya que es probable que se estropeen con rapidez. Los productos frescos, como las ensaladas envasadas, los melones cortados y los brotes, deben refrigerarse.

Charcutería y alimentos preparados: Revisa que los productos fríos, como los embutidos, los perritos calientes y los productos de charcutería, estén fríos y que los envases estén intactos. Las comidas calientes, como el pollo asado, deben mantenerse calientes.

Pan y productos de panadería: Revisa que los productos no tengan moho y que los envases no tengan agujeros ni rajaduras. Revisa la “última fecha de venta” y “consumir antes de” y elige un envase (cuando sea posible) que te permita tener más tiempo para usar el alimento mientras conserva su calidad máxima.

Carnes y mariscos: Asegúrate de que los envases no tengan orificios ni rasgaduras y que la carne esté refrigerada. Coloca la carne en una bolsa de plástico y sepárala de otros alimentos en el carrito para que los jugos no goteen sobre ellos.

Alimentos enlatados y no perecederos: Evita latas abolladas, oxidadas, agrietadas o hinchadas. Además, evita los envases rotos que tengan signos de infestaciones por plagas o daños ocasionados por el agua.

Lácteos y alimentos refrigerados: Revisa que los huevos no estén partidos. Si abres un cartón y observas que los huevos están partidos o sucios, no los compres. Cambiar los huevos de una caja a otra va en contra de los reglamentos de seguridad alimentaria. Además, busca jugos, leches y quesos que estén hechos con leche pasteurizada.

¡ALERTA DE SPOILER! ¿Cómo saber si los alimentos se echaron a perder o no están aptos para consumirse? ¡Usa TUS sentidos! Las señales pueden ser un cambio de color o de textura, un olor desagradable o un mal sabor.

En el hogar, mantén las temperaturas adecuadas de los electrodomésticos. El congelador debe estar a 0 °F o más frío y el refrigerador debe estar a 40 °F o más frío. Usa un termómetro para electrodomésticos con el fin de medir la temperatura interior. Si estás en duda, siempre es mejor desechar estos productos. Independientemente de las fechas en las etiquetas de los alimentos, si estos están en mal estado no son seguros para el consumo. El Departamento de Agricultura de los EE. UU. recomienda seguir CUATRO pasos para garantizar que los alimentos se manipulen y almacenen correctamente, y así reducir el riesgo de enfermedades transmitidas a través de los alimentos.

- 1) **LÁVATE las manos y LAVA los utensilios y las superficies con frecuencia.**
- 2) **SEPARA los alimentos y evita la contaminación cruzada.**
- 3) **COCINA los alimentos a la temperatura correcta.**
- 4) **REFRIGERA y congela los alimentos adecuadamente.**

Las fechas en las etiquetas de los alimentos pueden ayudarte a ahorrar dinero, evitar desperdicios de alimentos y garantizar que los alimentos que le sirves a tu familia (o que tú consumes) tengan la mejor calidad.