Inocuidad Alimentaria para la Generación de la Postguerra y Más

Revise las fechas de los alimentos antes de comprarlos y esté enterado de por cuánto tiempo se pueden guardar los alimentos

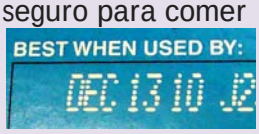
Las fechas de los alimentos y lo que significan

Vender antes de:

La tienda debe vender el producto antes de esta fecha

Mejor si se usa antes de:

El consumidor debe usar el producto antes de esta fecha —mejor sabor, calidad y seguro para comer



Vencimiento:

Los productos deben desecharse después de esta fecha- no son seguros para comer

Gráfica para Guardar Alimentos[1]

Sea Seguro – Siga las Guías

	Refrigerador (<40° F) días	Congelador (<0° F) meses
Carne Fresca		
Res	2-4	10-12
Cerdo	2-4	8-12
Cordero	2-4	8-12
Molida	1-2	2-3
Aves Frescas		
Enteras	2-3	12
Pedazos	2-3	6
Pescado Fresco		
Salmón, bacalao	3-4	2-6
Mariscos (cangrejo, langosta)	1	2-4
Ostiones, camarones	1-2	2-4
Jamón		
Enlatado	6-9 meses	No congelar
Cocinado completamente	3-4	2-3
Tocino y Salchichón		
Tocino	7	1
Salchichón, cruda	1-2	1-2
Salchichón precocido	7	1-2
Sobras		
Carnes cocinadas, estofados, huevos o platillos con verduras	3-4	2-3
Salsa para carnes & caldo de carne	1-2	2-3
Pollo o pescado	3-4	4-6
Sopas	2-3	4
Salchichas /Carnes Embutidas		
Salchichas	14	1-2
Abiertas	7	1-2
Carnes embutidas	14	1-2
Abiertas	3-5	1-2

❄ ¡La única forma aceptable de descongelar comida congelada es en el refrigerador, bajo agua que corre, o en un microondas si la comida va a cocinarse inmediatamente o como parte del proceso de cocina! ¡Sea inteligente, descongele en forma segura!

	Refrigerador (<40° F) días	Congelador (<0° F) meses
Huevos		
Frescos, con cáscara	21-28	No congelar
Frescos, sin cáscara	2-4	4
Bien cocidos	7	No congelar
Substitutos de Huevo	10	No congelar
Abiertos	3	12
Productos Lácteos		
Leche	Revisar fecha	1 ½
Abierta	3	No congelar
Queso Cottage	Revisar fecha	No congelar
Abierto	3	No congelar
Yogur	Revisar fecha	1-2
Abierto	3	No congelar
Queso		
Suave	7	No congelar
Semi-suave	14-21	2
Firme	35	3
Duro	10 meses	12
Procesado	2-3 meses	3
Abierto	24-30	No congelar
Mantequilla		
Salada	40	12
Sin sal	40	3
Abierta	21	No congelar

Guardando Alimentos Enlatados:

- Guarde en un lugar frío, limpio y seco
- Póngale fecha a los alimentos enlatados y consúmalos en 1 año o antes de la fecha de vencimiento
- Nunca use o compre latas con hendiduras, sarro o abultadas
- Nunca use o compre frascos con tapaderas flojas o abultadas

Fuente: [1]Sociedad Canadiense para la Educación sobre Inocuidad Alimentaria del Consumidor, Inocuidad Alimentaria para Adultos Mayores