

La vida útil de los alimentos

El Oregon Food Bank a menudo da productos con fecha 'pasada'. Las fechas de las etiquetas de los alimentos pueden ser confusas. La verdad es que pocas veces tienen algo que ver con la seguridad de los alimentos. A excepción de la fórmula infantil, las normas federales no exigen que se marquen fechas en los productos.

La fecha indica el tiempo en que los alimentos tendrán su mejor calidad si no están abiertos. Una vez que los alimentos pasan de esa fecha, muchas tiendas y negocios los donan a los bancos de alimentos. El personal del banco de alimentos, a su vez, revisa la comida para asegurarse que tenga buena calidad.

Datos importantes



Los únicos alimentos que tienen que tener fecha de caducidad por ley son **fórmulas infantiles,**

suplementos y medicamentos de venta sin prescripción. Aunque las regulaciones federales no incluyen a los alimentos para bebés, Feeding America exige que sus aliados se deshagan de los alimentos de bebés y las fórmulas infantiles que hayan expirado.



Cuando pasa la fecha de expiración, **puede empezar notar**

cambios graduales en la textura, el color o el sabor del producto. Sin embargo, en general, si almacena estos alimentos de forma correcta, puede consumirlos después de la fecha indicada en la etiqueta. Para comidas enlatadas o secas la temperatura de almacenamiento correcta es de 50-70°F.



Muchos **productos enlatados o en cajas pueden**

consumirse con seguridad mucho tiempo después de la caducidad que indica el contenedor, además la vida útil de los alimentos refrigerados y congelados se puede extender si se mantuvieron fríos desde el fabricante hasta llegar al consumidor.



Al momento de congelar un producto perecedero, este se conservará para consumo de forma indefinida si se le mantiene a menos de 0°F, aunque su calidad disminuye poco a poco con el tiempo.

Tire de inmediato cualquier empaque abierto o que gotee, sin importar su fecha de caducidad.

La mejor forma de saber si un alimento sin abrir está en buenas condiciones es primero examinarlo y olerlo. **Siempre deseche productos que tengan un olor, sabor o apariencia extraños.**

Si no tiene seguridad de la historia o el estado de un producto alimenticio, ¡tírelo!

El trabajo por la seguridad alimentaria es trabajo por la equidad. Todas las personas merecen tener acceso al alimento.



Fechas en empaques

¿Qué significan las fechas en los empaques?

Fecha de caducidad (Ejemplos: “Caducidad 2/15/22” o “Consumir antes de 2/15/22”)

- **Búsqueda en:** Fórmulas infantiles, medicinas, vitaminas, levaduras, polvo para hornear.
- **Qué significa:** Los únicos productos en los que es probable que encuentre estas fechas son las fórmulas infantiles, medicinas, y suplementos alimenticios, que son los únicos productos alimenticios sobre los que el gobierno regula la inclusión de fechas de caducidad. ¡Siempre debe usar estos productos antes de su fecha de caducidad! La levadura y el polvo para hornear tienen menor efecto después de su caducidad, pero son seguros para su consumo. Feeding America exige que tiremos las fórmulas infantiles y los alimentos de bebés caducados.

Fecha de empaque (Ejemplos: “Empacado el 2/15/22” o “192 VIG 2109”)

- **Búsqueda en:** Alimentos enlatados, galletas saladas, galletas dulces, especias. Pueden ser una serie de letras y/o números en el empaque. A veces indican la fecha u hora de fabricación.
- **Qué significa:** Esta es la fecha en que se fabricaron los alimentos. Los códigos de empaque ayudan a los fabricantes y vendedores de comestibles a rotar sus existencias y ubicar productos con facilidad en caso de que tengan que retirarlos del mercado. Estos productos no tienen fechas de caducidad recomendadas y por lo general tienen poco riesgo en cuanto a seguridad alimentaria. Consumir si se ven y huelen normal.

Fecha de venta, o de retiro (Ejemplo: “Vender antes del 2/15/22” o “De preferencia antes del 2/15/22”)

- **Búsqueda en:** Alimentos refrigerados como leche, yogur, tofu, ensaladas empacadas, aderezos y carne.
- **Qué significa:** La fecha es una guía para que las tiendas sepan cuánto tiempo pueden tener el producto a la venta. Si el producto se manejó de forma correcta, puede almacenarlo en casa por un tiempo después de esa fecha y sigue siendo seguro para consumo. El personal de los bancos de alimentos revisa estos productos para asegurarse de que sigan teniendo buena calidad. Por ejemplo, la leche que está en refrigeración continua por lo general puede tomarse por alrededor de una semana después de la fecha de venta del empaque.

Fecha de uso recomendado (Ejemplo: “Usar antes del 2/15/22”)

- **Búsqueda en:** Alimentos refrigerados como carnes, carnes frías y espinacas en bolsa.
- **Qué significa:** Se debe distribuir o congelar estos alimentos en la fecha indicada. Recomendamos distribuir los alimentos congelados en los tres meses siguientes. Las carnes congeladas en la fecha o antes de la misma son seguras para consumo de forma indefinida, pero su calidad (sabor, textura, color) cambiará después de 12 meses.

**El trabajo por la seguridad alimentaria es
trabajo por la equidad. Todas las personas
merecen tener acceso al alimento.**

