

¿Está bien consumir mi comida?



¿Sabías que la mayoría de los alimentos pueden ser consumidos de manera segura después de la fecha de caducidad que aparece en las etiquetas?

Los alimentos tienen una fecha de caducidad, sin embargo, las fechas de caducidad en los envases (fecha de caducidad, fecha de consumo preferente) se consideran pautas de calidad y frescura. Emplee las siguientes aproximaciones para determinar cuánto tiempo puede consumir ciertos alimentos de manera segura después de la fecha de caducidad indicada en la etiqueta.*

Alimentos Perecederos



Huevos
3-5 semanas
(No congelar)



Leche y opciones alternativas a la leche
7 días



Quesos curados
6 meses sin abrir/
congelado
3-4 semanas disponible



Yogur
7-14 días en refrigeración
1-2 meses en el congelador



Mantequilla
1-3 meses en refrigeración
6-9 meses en el congelador



Crema agria
2 semanas
(No se congela adecuadamente)



Jugo
7 -10 días abierto
8-12 meses en el congelador

Alimentos Secos y Enlatados



Pan
7 días
6 meses en el congelador



Tortillas
3-4 semanas



Arroz
2 años sin abrirse
1 año abierto



Pasta seca
2 años sin abrirse
1 año abierto



Lentejas/ Frijoles
12 meses



Cereal/avena
6-12 meses sin abrir
3 meses abierto



Alimentos enlatados con alto contenido de ácido
12-18 meses



Alimentos enlatados con baja acidez
2-3 años



Aceite
1 año

Carnes Congeladas



Partes de pollo
9 meses



Carne molida
3-4 meses



Fiambres y Embutidos
2 meses



Pollo o Pavo Entero
12 meses

*No es seguro consumir fórmulas infantiles, alimentos para bebés ni suplementos nutricionales después de su fecha de caducidad. Siempre utilice su criterio para evaluar la seguridad de consumir cualquier alimento. Si tiene dudas, deséchelo. Para más información, visite foodbankccs.org/nutrition.

