

LAS NORMAS PARA LAS FECHAS DE LOS ALIMENTOS:

Abajo están algunas normas generales y básicas de la prórroga de los alimentos para las categorías comunes de la comida*.

Usamos las fechas de los paquetes como una fuente de información para ayudarnos a decidir por cuánto tiempo distribuiremos la comida.

Las fechas en los paquetes no siempre son el mejor método para determinar la calidad de los alimentos. El olfato y el sentido de la visión también son valiosos.

Estas normas son útiles para cualquier consumidor, no solo los clientes de las despensas de alimentos.

Con la excepción de la fórmula para bebés, si la fecha de un producto pasa durante el guardado en casa, todavía debería ser seguro y sano si se le encarga adecuadamente hasta que el desperdicio se haya hecho evidente. Los alimentos podridos desarrollan un olor, un sabor o una textura rara debido a las bacterias de desperdicio que ocurren naturalmente. Si un alimento desarrolla esas características, no se debería comer. Para más información, visite www.fsis.usda.gov.

Para preguntas, por favor contacte El Banco de Alimentos Second Harvest de la parte sur de Wisconsin o la ubicación donde recibió su comida. SecondHarvestMadison.org

Si no está en la lista, hay otros recursos recomendados: UW Extension "Guardar o tirar" (SecondHarvestMadison.org/KeepToss) o FMI FoodKeeper (SecondHarvestMadison.org/FoodKeeper) en Inglés.

*Por favor note que algunos productores tienen solicitudes para una distribución más breve, p. ej. Dannon solicita el consumo de su yogur dentro de 7 días después de la fecha de caducidad.

LÁCTEOS	EL QUESO			LOS HUEVOS	EL QUESO PARA UNTAR, EL YOGUR, LA CREMA AGRIA, EL REQUESÓN		
	LA LECHE	Blando p. ej. brie, queso de cabra, requesón	Semi-Blando p. ej. Mozzarella, muenster, havarti, en tiras, queso cheddar			Duro p. ej. queso cheddar curado, queso suizo, trozo de parmesano	
7 días	14 días	1 mes	6-12 meses	5 semanas	14 días		
FRUTAS Y VERDURAS	LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS REBANADAS		LA ENSALADA PREPARADA Y LAS VERDURAS DE HOJA EN BOLSA	LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS ENTEROS	EL JUGO REFRIGERADO pasteurizado		
	4 días		5 días	La inspección visual	7 días		
COMIDA EMPAQUETADA	LA COMIDA PREPARADA p. ej. La sopa refrigerada, las salsas, el guacamole, la ensalada de pollo/huevo/atún, el hummus		LOS BOTES	LOS PRODUCTOS EN CAJA	LA COMIDA/LA FORMULA PARA BEBES	EL PAN/LA PASTELERÍA	LOS BIZCOCHOS/LOS DULCES
	7 días		2 años	2 años	Sin prórroga	3 semanas	7 días
PROTEÍNA	EL FIAMBRE (REFRIGERADO)		EL POLLO, EL PAVO (CONGELADO)				
	empaquetado en las fábricas	cortado en rebanadas por una charcutería local	EL TOFU (REFRIGERADO)	Entero	Las porciones	La carne picada	
14 días	5 días	5 semanas	12 meses	9 meses	3-4 meses		
LA CARNE (CONGELADA)							
Los filetes	Las chuletas	Los asados	La variedad/La carne de órganos	La carne picada/El guisado	El jamón		
4-12 meses	4-12 meses	4-12 meses	3-4 meses	3-4 meses	4-12 meses		
EL PESCADO (CONGELADO)							
El pescado magro (p. ej. el bacalao, la platija, el halibut, el abadejo)		El pescado graso (p. ej. el pez azul, el salmón, el atún)		Los camarones/Las vieiras	Las patas de cangrejo	El pescado ahumado	
4-12 meses		4-12 meses		4-12 meses	4-12 meses	3-4 meses	

LA COMIDA CONGELADA

LA CALIDAD, LA SEGURIDAD ALIMENTARIA, LOS CAMBIOS EN COLORES

La quemadura por el hielo no le hace la comida insegura, simplemente seca en algunas porciones. Aparecen como las manchas grisáceas-parduscas y curtidas y son producidas por el aire que contacta el exterior de la comida. Corte las porciones que tienen la quemadura por el hielo antes o después de cocinar la comida. Los alimentos que tienen mucha quemadura por el hielo puede que tenga que tirarlos por razones de la calidad.

Las porciones blancas y desecadas indican que hay quemadura por el hielo. La carne todavía es segura para comer, pero las porciones que tiene quemadura por el hielo serán duras y sosas y se puede cortarlas si prefiere.

El tiempo del guardado en el congelador

Como congelar se conserva los alimentos casi indefinidamente, el tiempo recomendado del guardado solo son para la calidad. Refiera a la gráfica al final de este documento, el cual tiene los tiempos óptimos del guardado para congelar. Si un alimento no está en la gráfica, puede que determine su calidad después de descongelar. Primero verifique el olor. Algunos alimentos desarrollan un hedor rancio o raro cuando se congela demasiado y debería tirarlos.

Descongelar seguro

Nunca descongele los alimentos en una cochera, un sótano, un coche, un lavaplatos, una encimera, afuera, ni un porche. Estos métodos resultan en comida insegura para comer. Hay tres formas seguras para descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fresca, o en el microondas. Para descongelar más rápido, ponga la comida en una bolsa plástica a prueba de fugas y suméjla en agua fría. Cuando descongela los alimentos en microondas, planea cocinarlos inmediatamente después de descongelar porque algunas porciones de la comida se pondrán tibias y empezaran a cocinar en el microondas.

Volver a congelar

Después de descongelar la comida en el refrigerador, es seguro volver a congelar sin cocinarla sin embargo puede que pierda su calidad debido a la humedad perdida por descongelar.

CAMBIOS DE COLORES

LA CARNE

El color rojo vivo de la carne cuando se compra generalmente se hace oscuro o marrón pálido depende de su variedad. Este cambio podría ser debido a la falta de oxígeno, la quemadura por el hielo o el guardado demasiado largo.

LAS VERDURAS

El color apagado de las verduras congeladas y los alimentos cocinados generalmente son el resultado del secado excesivo debido al embalaje inadecuado o el guardado demasiado largo.

EL AVE

Congelar no suele producir cambios de colores en el ave. Sin embargo, los huesos y la carne que está cerca pueden ponerse oscuros. Oscurecerse de los huesos ocurre cuando el pigmento se filtra por los huesos porosos del ave joven al tejido circundante cuando congela y descongela la carne del ave.

