



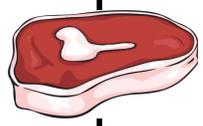
GLEANERS

# "¿ES SEGURO ESTE ALIMENTO?"

## Información útil para decidir cuánto tiempo se pueden almacenar los alimentos de forma segura antes de su uso

- La mayoría de los alimentos son buenos después de la fecha impresa en el paquete ("use by", "sell by", "pack date", etc.). Las excepciones incluyen comida para bebés, fórmula para bebés y medicamentos - NO use estos productos después de la fecha impresa en el paquete.
- Puede hacer que los alimentos duren más almacenándolos a la temperatura adecuada, protegiéndolos de plagas y exposición a sustancias químicas, y desechando artículos en mal estado. Cocine con alimentos que expiren primero antes de usar alimentos más nuevos. Esto ayuda a prevenir el desperdicio de alimentos.
- *En caso de duda, ¡deséchelo!* A continuación, se presentan algunos signos de alimentos peligrosos:
  - Latas hinchadas, abultadas o con abolladuras significativas, especialmente en la costura
  - Óxido que no se puede limpiar
  - Agujeros, paquetes rotos, sellos rotos, signos de fugas o plagas
  - Decoloración, moho, cambios de textura, malos olores
  - Envases caseros, etiquetas faltantes o ilegibles
  - Productos frescos con pudrición severa o piel no intacta



Tipo de Comida	Pautas Generales de Almacenamiento**
 <p><b>No Perecedero</b> (latas, botellas, frascos, alimentos en caja, etc.)</p>	<p>Almacene a 50-70°F, muchos alimentos son buenos por varios meses o más allá de la fecha del envase</p>
 <p><b>Refrigerado</b> (leche, huevos, panadería, productos, etc.)</p>	<p>Almacene a 40°F o menos, congele la mayoría de las carnes y panes en la fecha de "use by" o antes o dentro de los 2-5 días de la fecha de "sell by" para un almacenamiento más prolongado</p>
 <p><b>Congelado</b> (carne, pescado, platos, etc.)</p>	<p>Almacene a 0°F o menos, los alimentos frescos que estén envasados y congelados correctamente (consulte las pautas anteriores) son seguros <b>indefinidamente</b>, pero pueden tener cambios de sabor y/o calidad con el tiempo</p>

\*\*A menos que Gleaners indique lo contrario en referencia a los requisitos para donantes de Feeding America o las pautas del USDA

Consulte el reverso para obtener pautas específicas sobre una variedad de alimentos comunes



# Alimentos comunes y cuánto tiempo se pueden consumir de manera segura después de la fecha del envase (si no se abre)\*\*

Alimentos No Perecederos	Seguro hasta por:
Aceite, de oliva or vegetal	6-12 meses
Aderezo para ensalada	10-12 meses
Arroz, integral	1 año
Arroz, blanco o salvaje	2 años
Batatas	2-3 semanas
Carne seca, cecina	1 año
Cebollas, frescas	1 mes
Comida enlatada, alta en ácido (e.g. tomates, fruta, pepinillos)	12-18 meses
Comida enlatada, baja en ácido (e.g. carne, sopa, vegetales)	2- 5 años
Cereales y avena	6-12 meses
Especias, secas	2-3 años
Frijoles/lentejas secos	1 año
Fruta seca	6 meses
Galletas, crujientes	4-6 meses
Galletas, blandas	2-3 meses
Galletas saladas, pretzels	4-9 meses
Glaseado/cobertura	10-12 meses
Harina, blanca	6-12 meses
Harina, trigo integral	3-6 meses
Jarabe	1-2 años
Jugo	12-18 meses
Jugo de carne (frascos, latas)	2-5 años
Ketchup, salsa barbacoa	1 año
Leche en polvo	3-5 años
Leche no láctea (de almendras/soya, de larga duración)	3-4 semanas
Macarrones con queso, seca	2 años
Mantequilla de maní	1-2 años
Mayonesa	3-6 meses
Mermeladas, jaleas	6-18 meses
Mezcla de panqueques/panecillos	9 meses
Mezcla de pasteles/brownies	12-18 meses
Mezcla de pudín	1 año
Miel	2 años
Nueces, enloquecidos/enlatados	1 año
Nueces, sin cáscara, embolsado	2-4 semanas
Pasta, seca	2 años
Palomitas, embolsadas	2-3 meses
Palomitas, para microondas	6-12 meses
Papas, frescas	1-2 meses
Papas, instantáneas	10-15 meses
Salsa para pasta	12-18 meses
Té, en bolsitas	2-3 años
Vinagre	2-5 años

Alimentos Refrigerados	Seguro hasta por:
Calabaza de invierno	1-3 meses
Crema batida	3-4 semanas
Crema para café, líquido	3 semanas
Ensalada de pasta/papa	3-5 días
Fiambres	2 semanas
Frutas/verduras pre-cortadas	2-5 días
Huevos, en cáscara	3-5 semanas
Leche, fresca	5-7 días
Leche no láctea (almendra/soya)	5-7 días
Mantequilla	1-2 meses
Manzanas, frescas	4-6 semanas
Pan	2-3 semanas
Pasteles, postres	7 días
Queso, crema o blando	1-2 semanas
Queso, duro o en tiras	5-6 meses
Queso, Parmesan, rallado	1 año
Queso, rallado	1 mes
Requesón	2 semanas
Tortillas	3 meses
Yogur	1-2 semanas
Zanahorias, frescas	2-3 semanas

Alimentos Congelados	La mejor calidad hasta:
Carne, entera	4-12 meses
Carne, molida	3-4 meses
Crema batida ("whipped topping")	14 meses
Fiambres	1-2 meses
Frutas, congeladas	10-18 meses
Helado	3-6 meses
Jugo en concentrado	1-2 años
Masa para galletas	2 meses
Nuggets/dedos de pollo	1-3 meses
Panqueques, waffles	2-3 meses
Pasteles, postres	3-6 meses
Pescado, graso, crudo (salmón, bagre)	2-3 meses
Pescado, magro, crudo (bacalao, tilapia)	4-8 meses
Platos, pizza	6-12 meses
Queso, rallado	3-4 meses
Sustituto del huevo, congelado	1 año
Tocino, salchichas	1-2 meses
Vegetales, congelados	10-18 meses



Para más información sobre las fechas de los productos, visite [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) o descargue la aplicación **FoodKeeper**

\*\*A menos que Gleaners indique lo contrario en referencia a los requisitos para donantes de Feeding America o las pautas del USDA  
Fuentes: [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov), [stilltasty.com](http://stilltasty.com). Visite [gleanersnutritionhub.org](http://gleanersnutritionhub.org) para más consejos de nutrición y recetas saludables!