

# Los productos alimenticios y su salud: las fechas de calidad

Estas son solo recomendaciones. Siempre inspeccione los productos y deséchelos si aparecen signos de deterioro. **Fechas de calidad** aparecen en casi todos los productos alimenticios. Hay dos tipos de fechas que aparecen en los envases para denotar cuando los productos se encuentran en su mejor calidad. Las fechas de calidad aparecen en inglés como “Best by” o “Use by”. Mientras se puede consumir los productos después de las fechas de calidad, se ofrecen los siguientes consejos para ayudarle a alimentar a su familia de manera segura:

## Alimentos almacenados en la despensa

categoría	Las pautas para su consumo y almacenamiento
<b>Alimentos enlatados o en frascos</b> (latas de metal, frascos de vidrio, bandejas, bolsas o recipientes de cartón)	Se puede consumir hasta 2 años después de la fecha indicada en el envase. Refrigerar después de abrir.
<b>Mezclas para cocer al horno: pasteles, muffin (panecillo), galletas y panqueques</b>	Se puede consumir hasta 6 meses después de la fecha indicada en el envase.
<b>Mezclas secas</b> (pastas envasadas con saborizante) o <b>sopas secas</b>	Se puede consumir hasta 2 años después de la fecha indicada en el envase.
<b>Papas secas, arroz con saborizante o pasta</b>	Se puede consumir hasta 6 meses después de la fecha indicada en el envase.
<b>Cereales, galletas, papas fritas, arroz y pasta</b>	Se puede consumir hasta 2 años después de la fecha indicada en el envase.
<b>Jugos</b> (latas, envases de plástico, cajas de jugo)	Se puede consumir hasta 6 meses después de la fecha indicada en el envase. Refrigerar después de abrir.
<b>Kétchup, mostaza, mayonesa, aderezo de ensalada</b>	Se puede consumir hasta 2 años después la fecha indicada en el envase. Refrigerar después de abrir.

## Alimentos almacenados en el refrigerador o congelador

categoría	Las pautas para su consumo y almacenamiento	
<b>Huevos</b>	Siempre y cuando los huevos estén guardados en el refrigerador, se pueden cocinar y comer de forma segura hasta 5 semanas después de la fecha indicada en el envase. Si recibe huevos que no están en la caja original, manténgalos refrigerados y utilícelos dentro de las siguientes 2 semanas.	
<b>Carne</b> (hamburguesas, pollo)	Cuando reciba carne, cocínela o congélela dentro de 3 a 5 días. La carne se puede mantener congelada por hasta 1 año sin perjudicar su calidad.	
<b>Ensaladas con carne o sándwiches (emparedados)</b>	Cuando reciba embutidos de carnes frías, ensaladas con carne como la ensalada de atún o sándwiches prefabricados, cómalos dentro de 3 a 5 días. Manténgalos refrigerados.	
<b>Carne procesada</b>	<b>Embutidos de carnes frías</b>	Consumir dentro de 2 días o refrigerar. Manténgalo refrigerado.
	<b>Envasada</b> (tocino y salchichas)	Consumir hasta 2 semanas después de la fecha indicada. Una vez abierto el envase, consumir o congelar dentro de los siguientes 2 días. Cocine el tocino o las salchichas antes de comerlas.

<b>Leche</b>		La leche debe mantenerse refrigerada. Se mantiene en buen estado hasta 5 días pasada la fecha indicada en el envase. Si la leche desarrolla un sabor agrio o “afrutado,” tírela a la basura. Esto puede significar que la leche se ha estropeado o "se ha echado a perder."
<b>Yogurt, crema agria, suero de mantequilla</b>		Mantener refrigerados y consumir hasta 3 semanas después de la fecha indicada en el envase.
<b>Queso</b>	<b>Blando</b> (queso tipo <i>cottage</i> o queso para untar)	Consumir hasta 10 días después de la fecha indicada en el envase. Mantener refrigerado.
	<b>Semiduro</b> (tipo <i>Munster</i> , queso en barra o mozzarella)	Consumir hasta 2 meses después de la fecha indicada en la envoltura. Desechar si desarrolla moho. Mantener refrigerado.
	<b>Duro</b> (Cheddar, Suizo o Parmesano)	Consumir hasta 4 meses después de la fecha indicada en la envoltura. Desechar si desarrolla moho. Mantener refrigerado.



UNIVERSITY OF WISCONSIN-EXTENSION, COOPERATIVE EXTENSION

