

**FOOD**  
**DATING**  
**GUIDE**

# Guía de Citas de Alimentos

## Tabla de Contendino

Comprender las Fechas en Paquetes de Alimentos y Medicamentos .....	2
Productos no Perecibles .....	4
Productos Refrigerados .....	6
Productos Congelados .....	7
Productos Frescos.....	9
Programas en la Alimentación Westchester .....	12
Planificación de una Recolección de Alimentos Exitosa .....	13
Productos de Mayor Necesidad Dentro de la Recolección de Alimentos .....	14

Alimentando Westchester a menudo recibe alimentos que están cerca o pasados de la fecha de consumo que se indica en sus paquetes. ¡La mayor parte del tiempo continúa siendo seguro consumir esos alimentos! Los fabricantes de alimentos usan diferentes códigos y términos de rotulación de fechas para garantizar que los consumidores reciban un producto de la mejor calidad posible. Cuando los productos han sobrepasado la fecha en código aún pueden seguir siendo de buena calidad y seguros de consumir, por lo que muchos fabricantes los donan a los bancos de alimentos cuando llega ese momento. El personal del Banco de Alimentos supervisa estos alimentos para asegurarse de que aún sean de buena calidad.

Esta guía explica los distintos términos y fechas en código que encontrarás en los paquetes de alimentos. También se incluyen recomendaciones que indican por cuánto tiempo es seguro consumir alimentos después de la fecha que se indica en el paquete y un poco de información sobre el Banco de Alimentos de Westchester y los servicios que prestamos.

Si le surge alguna duda con respecto a artículos que no se incluyen en esta guía, llame a nuestra nutricionista al (914) 923-1100 o envíe un correo electrónico donde incluya su pregunta a Danice Tatosian a la dirección [dtatosian@feedingwestchester.org](mailto:dtatosian@feedingwestchester.org). Vamos a determinar una extensión segura para el producto en cuestión lo más rápido que podamos y lo añadiremos a las futuras revisiones de la Guía para la rotulación de fechas en alimentos.

*La siguiente guía contiene nuestras mejores recomendaciones relativas a la cantidad de tiempo posterior a la fecha impresa durante el cual es seguro consumir ciertos alimentos. Estas fechas se basan en condiciones de almacenamiento óptimas y sin perjuicios. Si alguna vez le entra la duda, ideshágase de ese alimento!*

Actualizado: Junio de 2018

## Comprender las Fechas en Paquetes de Alimentos y Medicamentos

Muchos productos alimenticios se pueden mantener pasadas sus fechas si se les da un trato adecuado. Comprender los distintos términos en los paquetes de alimentos puede ayudarle a definir si sigue siendo seguro el consumo de los mismos. Aquí hay algunos términos comunes explicados:

### Fecha de vencimiento

Los únicos artículos que la ley federal requiere que posean fechas de vencimiento son las fórmulas para bebés y los medicamentos; no distribuya ni consuma estos productos después de la fecha de vencimiento. A pesar de que algunos estados exigen que se señalen fechas de vencimiento para los huevos, estos continúan siendo seguros de consumir durante las 3-5 semanas posteriores a dichas fechas.

### Fecha límite de venta

Esta es la fecha límite de venta de alimentos en las tiendas. El fabricante tiene en cuenta que el artículo se guardará en su hogar después de la fecha límite de venta. Como las tiendas no pueden vender productos después de la fecha límite de venta, por lo general se donan estos alimentos cuando dicha fecha se acerca. Si los alimentos se manejan de manera adecuada, seguirán siendo seguros de consumir y de buena calidad.

### Fecha de caducidad

Esta fecha señala en qué momento, según el fabricante, la comida está en su mejor estado. Después de la fecha de caducidad todavía será seguro consumir los alimentos, pero estos comenzarán lentamente a perder sus nutrientes.

### Fecha de embalaje

Esta es la fecha en que se embolsó el producto. Los fabricantes usan esta fecha para fines de seguimiento. Estos productos tienen una vida útil larga, son de buena calidad y pueden ser seguros de consumir pasada la fecha que se indica. (Consulte la tabla de productos individuales para obtener referencias más detalladas).

### Fecha de caducidad

Esta fecha indica cuándo un producto será de mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o seguridad

### Códigos de embalaje

Estos códigos les permiten a los fabricantes rotar sus existencias y ubicar sus productos en caso de un retiro. Los códigos aparecen como una serie de letras y / o números y se refieren a la fecha en que se empaquetó el producto. Los códigos no están diseñados para que el consumidor lo interprete como una fecha "Mejor si se usa antes de".

## Productos no Perecibles

Aunque los productos no perecibles y los secos pueden ser de consumo seguro una vez hayan pasado sus fechas, siempre examine sus paquetes basándose en las siguientes normas.

### Recomendaciones para almacenar alimentos enlatados y en caja:

- Almacene latas y cajas a 15 centímetros del suelo, ya sea en una tarima o un estante, y a 45 centímetros de distancia de la pared para que el aire pueda circular.
- Almacene los alimentos enlatados y en caja en un área limpia, seca y fresca.
- Las temperaturas extremadamente calientes (más de 100 ° F) y frías (por debajo de 30 ° F) pueden dañar los productos enlatados y acortar la vida útil.
- Mantenga siempre sus productos en rotación: ¡el primero que entra es el primero que sale! Distribuya o utilice los productos más antiguos antes que los más nuevos.

### No consuma alimentos enlatados, en jarros o en bolsas si:

- Presentan derrames o manchas
- Han aumentado de tamaño
- Están rancios
- Están muy abollados o han sido pellizcados
- El contenedor está agrietado o roto
- Tienen mal olor
- Los sellos de seguridad están rotos o ausentes
- Las tapas están sueltas o ausentes
- Los alimentos han cambiado de color u olor; **inunca pruebe alimentos sospechosos!**



### No consuma alimentos en caja si:

#### La bolsa al interior:

- Está rasgada o presenta derrames
- Tiene objetos mohosos o extraños en su interior
- Presenta sus sellos rasgados



#### Caja sin una bolsa en el interior:

- Está abierta o rasgada
- Tiene insectos vivos o muertos, telas de araña o estiércol
- Está manchada o húmeda

<b>Alimentos no perecibles</b>	<b>Fecha en código posterior al tiempo de caducidad</b>
<b>Alimento/fórmula para bebés</b>	
Cereales, alimentos y fórmula	No consumir después de la fecha de vencimiento que se indica en el paquete
<b>Bebestibles/preparados</b>	
Bebidas carbonatadas	6 meses
Café (molido o entero)	1 año
Sustituto de crema en polvo para café	2 años
Chocolate caliente	1 año
Jugo (botella o lata)	1 año
Leche (estante de almacenamiento)	1 año
Suplementos alimenticios	No consumir después de la fecha de vencimiento que se indica en el paquete
Leche de arroz, leche de soja	6 meses
Té	3 años
<b>Alimentos enlatados</b>	
Alimentos con alto contenido ácido <ul style="list-style-type: none"> <li>• fruta (incluyendo el puré de manzana y los jugos)</li> <li>• pepinillos, chucrut</li> <li>• frijoles entomatados con mostaza y vinagre</li> <li>• tomates, sopas y salsas a base de tomate</li> </ul>	18 meses
Alimentos con bajo contenido ácido <ul style="list-style-type: none"> <li>• salsa espesa, sopas/caldos (sin base de tomate)</li> <li>• pastas, estofados, salsas a base de crema</li> <li>• verduras (no tomates)</li> <li>• pescado y carne</li> </ul>	4 años
Relleno de pastel	3 años
<b>Condimentos, salsas, jarabes</b>	
Salsa de barbacoa	1 año
Glaseado, envases	1 año
Miel, melazas, jarabes (chocolate, maíz, panqueques)	2 años
Mermeladas, jaleas, conservas	18 meses
Ketchup, salsa de ketchup, salsa picante, salsa	1 año

Mayonesa	6 meses
Mostaza, aceitunas, pepinillos	2 años
Aliños para ensaladas	1 año
Salsa de soja, salsa teriyaki	3 años
Salsa Worcestershire	2 años
Vinagre	2 años
<b>Alimentos secos</b>	
Mezclas para hornear (mezcla para pastel, mezcla para panqueques)	1 año
Polvos de hornear, bicarbonato	3 años
Barras (es decir, granola, proteínas, cereal)	18 meses
<b>Alimentos secos (continuación)</b>	<b>Fecha en código posterior al tiempo de caducidad</b>
Lentejas y frijoles, secos	2 años
Caldo en cubos	2 años
Pan, pasteles (preparados comercialmente) **Los panes y pasteles congelados pueden mantenerse indefinidamente siempre y cuando se mantengan congelados. Una vez descongelados, se pueden mantener en el refrigerador durante 5 días).	5 días
Dulces	1 año
Cereales (calientes y fríos)	1 año
Galletas (cookies)	6 meses
Harina de maíz	1 año
Galletas saladas, pretzles	9 meses
Harina	6 meses (grano integral), 1 año (blanco)
Frutos secos	6 meses
Mezcla de queso y macarrones	1 año
Nueces (frasco o lata)	1 año
Aceite de nueces	6 meses
Aceites (de oliva, vegetales, de canola)	1 año
Pasta seca	3 años
Mantequilla de maní	18 meses
Palomitas de maíz, granos de maíz	2 años
Palomitas de maíz reventadas y empaquetadas para el comercio	3 meses
Palomitas de maíz, paquetes para el microondas	1 año
Patatas fritas	2 meses

Patatas (puré, puré instantáneo)	1 año
Arroz (blanco o marrón)	3 años
Espicias	3 años
Azúcar	3 años
Tartas para tostar	1 año
Tortillas/burritos	3 meses

## Productos Refrigerados

Recomendaciones para almacenar alimentos refrigerados

- Mantenga todos los alimentos refrigerados a menos de 41° F hasta su consumo o distribución.
- Deje espacio para que circule el aire entre los artículos en el refrigerador.
- Mantenga las carnes crudas, las aves o el pescado en el compartimento inferior y los alimentos precocinados en la parte superior para evitar que se produzca una peligrosa contaminación cruzada a causa de los goteos.
- Haga rotar los alimentos para que los más antiguos puedan distribuirse primero.
- Puede consumir con seguridad la mayoría de las sobras de comida casera por un máximo de siete días siempre y cuando se mantengan en o por debajo los 41° F.
- Cuando compre o reciba alimentos preparados que no aparecen en esta tabla, asegúrese de que el producto haya sido adecuadamente refrigerado y respete la fecha de caducidad del paquete.

<b>Productos refrigerados</b>	<b>Tiempo de refrigeración seguro después de la fecha en código</b>
Mantequilla	2 meses
Suero de leche	2 semanas
Queso (cottage, ricotta, suave, crema de queso)	2 semanas
Quesos duros; parmesano rallado	6 meses
Queso rebanado procesado o rallado	1 mes
Sustituto de crema en polvo para café (líquida, refrigerada)	3 semanas
Crema	1 semana
Masa y tapa de masa para pastel	Fecha límite de venta en el paquete
Huevos con cáscara	1 mes
Huevos pasteurizados; sustitutos o reales	7 días
Fruta cortada	4 días
Guacamole, hummus	1 semana
Jugo comprado y refrigerado	3 semanas
Margarina	6 meses

Carne: aves, carne molida, cerdo, pescado, mariscos, venado	Respete la «fecha de caducidad»; o cocine/congele el producto dentro de los tres días posteriores a la «fecha límite de venta»
Leche (perecible)	1 semana
Pasta fresca	2 días
Pudín comprado y refrigerado	2 días
Ensaladas preparadas (macarrones, huevo, atún, etc.)	2 días
Crema agria	3 semanas
Crema batida en aerosol	1 meses
Yogur	2 semanas

## Productos Congelados

La mayoría de los alimentos puede mantenerse indefinidamente siempre y cuando se mantengan congelados de forma continua a o por debajo de los 0°F, aunque la calidad puede deteriorarse lentamente con el tiempo.

### Recomendaciones para almacenar alimentos congelados:

- Mantenga todos los alimentos congelados a o por debajo de los 0°F hasta su distribución.
- Deje la carne, las aves, los pescados y mariscos en su paquete original cuando vayan a distribuirse. No es seguro abrir y empaquetar nuevamente estos alimentos.
- No acepte alimentos congelados que tengan cristales de hielo o líquidos congelados: esto es evidencia de que los alimentos se descongelaron con anterioridad y luego se volvieron a congelar. Las quemaduras por congelación no hacen que los alimentos no sean seguros: aparecen como manchas curtidas marrones-grisáceas y simplemente indican que el aire entró en contacto con los alimentos.
- Toda la carne del Banco de Alimentos se distribuye congelada. La carne no se debe descongelar y volver a congelar. Una vez que se descongela se debe utilizar según indica la información expuesta en la siguiente tabla.
- La mayoría de los alimentos se puede congelar indefinidamente, pero algunos no se congelan bien. Entre estos alimentos se incluye la mayonesa, la salsa a base de crema, el yogur, el queso, la crema, la leche y la lechuga. Las carnes y aves crudas mantendrán su calidad por más tiempo que la carne y las aves cocidas, ya que la humedad se pierde durante la cocción.
- Los que no deben congelarse son los alimentos enlatados, los huevos y las latas de aerosol.
- **Descongelación segura:** ¡Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente! Las bacterias crecen rápidamente a temperatura ambiente y pueden hacer que los alimentos sean peligrosos de consumir. Puede descongelar los alimentos de forma segura en el refrigerador, en agua fría y en el microondas.

Productos congelados	Tiempo que se recomienda almacenar productos congelados en el refrigerador
Tocino, jamón, embutidos, salchichas, pepperoni (sin abrir)	2 semanas
Postres	1 semana
Cenas preparadas	1 semana
Pasta, pan, roscas	1 semana
Concentrados de fruta y jugo	1 semana
Carne y pescado cocidos	4 días
Carne y pescado crudos	2 días
Sustitutos de carne de soja	4 días
Vegetales	1 semana
Waffles, panqueques	1 semana

## Productos Frescos

### Recomendaciones para almacenar productos frescos:

- La mayoría de las frutas y verduras están en su mejor estado cuando se mantienen refrigeradas. Hay, sin embargo, algunas excepciones
- Los tomates tienen mejor sabor si no se refrigeran. Almacenarlos en un lugar frío puede provocar que se vuelvan harinosos.
- Los plátanos no deben refrigerarse a menos que estén completamente maduros; entonces deben usarse dentro de 1-2 días. La refrigeración hará que la piel del plátano se oscurezca, pero la fruta no madurará mientras esté fría.
- Las manzanas verdes, los mangos y las frutas con hueso (ciruelas, duraznos, etc.) se pueden almacenar a temperatura ambiente, pero estos deben refrigerarse a medida que maduran.
- Los vegetales sustanciosos como la cebolla, el ajo, las patatas, los camotes y las calabazas se deben almacenar en lugares frescos y oscuros fuera del refrigerador.
- Nunca sitúe productos debajo de la carne o el pescado dentro del refrigerador.
- Si tiene un producto que está a punto de echarse a perder, ¡sea creativo! ¡Los plátanos marrones son perfectos para el pan de plátano, las manzanas se pueden convertir en puré de manzana y los tomates se pueden convertir en salsa de tomate!



# Almacenamiento de Frutas y Verduras



## Refrigerator

Apples (>7 days) Figs  
Apricots Honeydew  
Cantaloupe



(Unwashed in a Single Layer)

Black Berries Raspberries  
Blueberries Strawberries



(Unwashed in a Plastic Bag)

Broccoli Green Onions  
Carrots Lettuce  
Cauliflower



(Store in a Paper Bag)

Mushrooms Okra



Artichokes Kale  
Asparagus Lima Beans  
Beets Leafy Vegetables  
Brussels Sprouts Leeks  
Cabbage Plums  
Celery Spinach  
Cherries Sprouts  
Grapes Summer Squash  
Green Beans Yellow Squash  
Herbs (not Basil) Zucchini



## Countertop

Apples (<7 days) Tomatoes  
Bananas



Basil Mangoes  
Cucumbers Oranges  
Eggplant Papaya  
Garlic Peppers  
Ginger Persimmons  
Grapefruit Pineapple  
Jicama Plantains  
Lemons Pomegranates  
Limes Watermelon



## Cool Dry Place

Acorn Squash Pumpkins  
Butternut Squash Onions\*  
Potatoes\* Sweet Potatoes  
Winter Squash Spaghetti Squash

**\*Store away from each other!**

## Counter/Fridge

(Ripen on Counter, Then Refrigerate)

Avocados Pears  
Nectarines Peaches  
Plums



Kiwi

**High Ethylene Producers!**

**Keep away from other fresh produce to slow down ripening/spoilage**

## Programas en la Alimentación Westchester

### **Programa Mochila**

Este programa distribuye mochilas a los niños en zonas de alta necesidad dentro de Westchester que cumplen los requisitos para recibir almuerzo gratis o de costo rebajado. Estas mochilas proporcionan alimentos no perecibles para los niños que pueden que no tengan comida suficiente cuando no están en la escuela.

### **Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)**

Tenemos un coordinador y experto de SNAP aquí en el Alimentando Westchester de Westchester que nos ayuda a reducir el hambre en nuestro condado al asistir a los adultos mayores registrados en la comunidad para que obtengan los beneficios de SNAP.

### **Programa Jardín**

Alimentando Westchester consta de muchos jardines en el condado. Estos sitios no solo proporcionan productos frescos y nutritivos, sino que también ofrecen a la comunidad el desarrollo de habilidades profesionales y de jardinería, así como entrenamiento y educación en la materia.

### **Almacén de alimentos móvil**

Nuestro camión-almacén refrigerado y móvil lleva tanto alimentos perecibles como no perecibles a varios desiertos de comida saludable en todo el condado a diario, proporcionando alimentos a quienes tienen difícil acceso a los mismos o no cuentan con ellos en sus cercanías.

### **Programas de educación nutricional**

Hay dos nutricionistas que trabajan para el Alimentando Westchester. Ellos imparten diversos talleres de nutrición a la comunidad y también actúan como un recurso para cualquiera que necesite información nutricional.

### **Programa de comestibles para adultos mayores**

Nuestro programa de nutrición para adultos mayores ayuda a proporcionar alimentos sanos y nutritivos a las personas de la tercera edad del condado de Westchester.

### **Mercado fresco**

The Fresh Market es nuestro "Mobile Farm Stand" que trae un mínimo de 10,000 libras de productos frescos y nutritivos a lugares designados en todo el condado de Westchester.

### **Programa Green Thumb Produce**

Este programa produce un total anual de 1.5 millones de libras de productos frescos, nutritivos y de alta calidad que se distribuye a los socios de nuestra agencia en el condado de Westchester

**Para más información acerca de nuestros programas, ¡por favor llame al Alimentando Westchester hoy al número 914-923-1100!**

## Planificación de una Recolección de Alimentos Exitosa

### PRIMERO: ¡PREPARADO!

1. **Forme un equipo de recolección de alimentos**
  - Elija a una persona que se haga responsable de la comunicación con el FW.
2. **Determine el tipo de recolección de alimentos**
  - Vea la página siguiente o visite [www.FeedingWestchester.org](http://www.FeedingWestchester.org)
3. **Establezca su programa**
  - ¡Determine las fechas en que comenzará y terminará su recolección de alimentos y hágaselas saber a FW!

### SEGUNDO: ¡LISTO!

4. **Establezca la(s) ubicación(es) donde realizará su recolección.** Asegúrese de que ningún alimento se sitúe o almacene en el suelo.
5. **Empiece a reunir contenedores resistentes para la recolección** (las cajas de fotocopias funcionan bien). También puede llamar para coordinar una hora para recoger contenedores de recolección pertenecientes a FW.
6. **Etiquete** las cajas con información sobre su recolección de alimentos (folletos, etc.)
7. **Promocione su recolección de alimentos:** cuelgue afiches, reparta volantes, envíe correos electrónicos, compártala en Facebook, entregue a los participantes una bolsa para llevar a la tienda de comestibles, lleve a cabo una competencia para ver qué grupo dona más alimentos, organice un evento en el que donar alimento sea el precio de entrada, planifique un día especial para la donación de un producto en particular (por ejemplo, frutas en conserva el martes)
8. **Considere ofrecer una opción de donación de \$\$** mediante efectivo, cheques o donaciones en línea desde el sitio web de FW (indique la recolección de alimentos a la que se relaciona).
  - ¡Recuerde que por cada 1 \$ donado, FW puede obtener \$ 4 en comida!
9. **Comparta** el sitio web y la página de Facebook del Alimentando Westchester con los participantes.
10. **Considere proyectos voluntarios adicionales.**
  - Asegúrese de haber creado un perfil de voluntario en línea en [www.FeedingWestchester.org](http://www.FeedingWestchester.org) (haga clic en los botones «Cómo ayudar» y «Donar tiempo»).
11. **Contacte a FW antes de que termine la recolección de alimentos para definir las opciones de entrega.**
  - Horario de entrega de alimentos en FW: Lun-Vier (8 a. m.-3 p. m.)
  - Le entregaremos un recibo y una carta de agradecimiento por la cantidad total que se recolecte.
  - ¡Asegúrese de anunciar sus resultados para otorgar a sus participantes la satisfacción de un trabajo bien hecho!
12. **¡Haga un análisis del evento y establezca una fecha para el próximo año!**

## PRODUCTOS DE MAYOR NECESIDAD DENTRO DE LA RECOLECCIÓN DE ALIMENTOS

FRIJOLES (enlatados o secos)  
CEREALES (grano entero)  
CARNE/PESCADO ENLATADOS  
LECHE (NO PERECIBLE)  
COMIDA ENLATADA (baja en sodio)  
VEGETALES ENLATADOS (bajos en sodio)  
FRUTA ENLATADA o FRUTOS SECOS  
MANTEQUILLA DE MANÍ  
PASTA Y ARROZ

Puede ayudar a mejorar la salud de sus vecinos. Cuando elija productos para la recolección de alimentos, por favor busque etiquetas que digan:

* <i>Bajo en sodio</i>	* <i>Sin sal añadida</i>	* <i>Sin azúcares añadidos</i>	* <i>Sin edulcorantes</i>
* <i>Sin sal añadida</i>	* <i>Reducido en sodio</i>	* <i>100% jugo de frutas</i>	* <i>Granos enteros</i>

¿Le interesa ser voluntario?

Por favor, visite nuestro sitio web en [www.FeedingWestchester.org](http://www.FeedingWestchester.org)

Haga clic en la pestaña «Cómo ayudar» y luego elija la opción «Donar tiempo»



