



Trash It or Eat It? The Truth about Food Packaging Dates

Did you know: 91% of consumers have thrown out food based on the date on packaging!

What The Dates Mean...

- √ **“Sell by” Date:** how long a store should display a product on its shelves
 - Foods are still flavorful and SAFE to eat several days after if stored properly
- √ **“Best if used by” Date:** when it will be freshest and have the best taste/texture
 - This date DOES NOT refer to food safety
- √ **“Use by” Date:** the last date for peak quality
 - After this date, taste/texture/quality may go downhill, even if food safety DOES NOT
- ⊗ **“Expiration” Date:** the only packaging date RELATED to food safety
 - If this date has passed, **THROW IT OUT!**

How Long Will It Last?

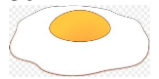
DAIRY

- **Milk:** safe for 2 – 3 days after the “use by” date or a week after the “sell by” date
 - √ Keep it in the back of the refrigerator, where temperatures are typically coldest
- **Butter:** will keep for 2 – 3 weeks after purchase
- **Margarine:** will last for 4 – 6 months after purchase



PROTEIN

- **Eggs:** safe for 3 – 5 weeks after purchase
 - Keep in the back of the refrigerator, where temperatures are typically coldest
 - ⊗ DO NOT keep on the door
- **Beef, Veal, Pork and Lamb:** lasts 3-5 days after the “sell by” date
- **Chicken, Ground Meat, Ground Poultry:** last for 1 – 2 days after the “sell by” date
- **Pre-Cooked Poultry:** should keep for 3 – 4 days
- **Fish:** lasts 1 – 2 days in the refrigerator after purchase
- **Luncheon Meat:** safe for 2 – 3 weeks when remains unopened
 - Use within 3 – 4 days after opening



CARBOHYDRATES

- **Dry Pasta:** lasts for 1 – 2 years after purchase



FRUITS & VEGETABLES

- **Canned:** last indefinitely
 - ⊗ DOES NOT apply if they are exposed to freezing temperature or above 90°F
 - ⊗ Be wary of damaged, severely dented or rusty cans; throw out if can is leaky or bulging

★ **FREEZING: last indefinitely (even if not at peak freshness, taste or texture)**

ABOVE ALL OF THESE, IF SOMETHING SMELLS ROTTEN, CURDLES OR TURNS A SUSPICIOUS COLOR, TOSS IT IN THE TRASH



¿A Rechazar o A Comer? La verdad sobre fechas en las cajas de comida

Sabes que: 91% de consumidores han rechazado comida siguiendo la fecha en la caja

Qué significa las fechas...

- ✓ **La fecha limite de venta:** la cantidad de tiempo que una tienda debe demostrar el producto
 - Las comidas son todavía sabrosas y seguro a comer muchos días después de la fecha si son bien guardado
- ✓ **Fecha de consumo preferente:** cuando el producto será lo más fresco & tendrá el mejor gusto y textura
 - Esta fecha no refiere a la seguridad de comida
- ✓ **“Usa antes de” fecha:** el ultimo día para la mejor calidad
 - Después de esta fecha, sabor/textura/calidad puede disminuir, aunque la seguridad no lo hace
- ⊗ **La fecha de caducidad:** la sola fecha en la caja que refiere a la seguridad
 - ¡Si la fecha ya pasó, RECHAZALO!

¿Por cuánto tiempo puede durar?

LÁCTEOS

- **Leche:** segura por 2 – 3 días después de la fecha de “usa antes de”
 - ✓ Guárdalo al fondo del refrigerador, donde la temperatura es lo más frío
- **Mantequilla:** dura por 2 – 3 semanas después de compra
- **Margarina:** dura por 4 – 6 meses después de compra

PROTEÍNA

- **Huevos:** segura por 3 – 5 semanas después de compra
 - Guarda en el parte por atrás del refrigerador, donde la temperatura es lo más frío
 - ⊗ No los guarde en la puerta
- **Pollo, carne molido, aves molido:** dura por 1 – 2 días después de la fecha limite de venta
- **Aves/pollo cocido:** dura por 3 – 4 días
- **Pescado:** dura 1 – 2 días en la refrigeradora después de compra
- **Fiambre:** segura por 2 – 3 semanas cuando se queda cerrado
 - Usa dentro de 3 – 4 días después de abrir

CARBOHIDRATOS

- **Pasta seca:** dura por 1 – 2 años después de compra

FRUTAS Y VERDURAS

- **Enlatado:** dura indefinidamente
 - ⊗ NO APLICA si son expuesto a temperaturas menos que congelación o más 90°F
 - ⊗ Sea cauteloso a cajas dañada, abollada o oxidada

★ **CONGELADO:** dura indefinidamente (mismo si no queda al mejor frescura, gusto o textura)

SOBRE TODO ESTOS, SI ALGO HUELE PODRIDO, CORTADO O CAMBIA A UN COLOR SUSPECHOSO, TÍRALO EN LA BASURA

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Información de <https://health.clevelandclinic.org/trash-it-or-eat-it-the-truth-about-expiration-dates/>

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.