

Ensure Freshness and Dairy Safety with These Simple Storage Tips!



Milk

- At the grocery store, purchase dairy products last!
- Store milk and dairy products in the back of the fridge!
- Drink milk and milk alternatives by their use-by date.
- Seal that lid tightly to keep quality high!
- Always purchase pasteurized dairy products which limit growth of bacteria.



Eggs

- Never purchase dirty or cracked eggs.
- Keep eggs in their original carton and in the back of the refrigerator where temperatures are the coldest.
- Avoid eating raw eggs.
- Eat refrigerated eggs within 3 to 5 weeks of purchase and hard boiled eggs within 1 week.
- Always cook eggs until the yolks are firm and if softer eggs are desired use pasteurized eggs.
- Reach a minimum internal temperature of 160°F when cooking egg dishes.

Cheese



- Wrap hard cheese (cheddar, Gouda, Edam, and Swiss) in wax or parchment paper and then plastic wrap to keep fresh for up to 4 weeks after opening.
- Eat processed cheese within 3 to 4 weeks of purchase.
- Limit eating unpasteurized cheese for young children, pregnant women, those with weakened immune systems, and older adults.
- Eat cottage cheese and ricotta within 1 week of opening and cream cheese within 2 weeks of opening.
- Does your hard cheese have some mold? Cut a one-inch piece around mold to preserve the remaining cheese.

Yogurt



- Eat yogurt within 1-2 weeks of purchase.
- Always check the best-by date in the store.

Adapted from The Academy of Nutrition and Dietetics... Contributors: Sarah Klemm, RDN, CD, LDN.

Originally Published June 30, 2020; reposted June 2022

¡Garantice La Frescura y La Seguridad De Los Productos Lácteos Con Estos Sencillos Consejos De Almacenamiento!



La Leche

- ¡En la tienda de comestibles, compre los productos lácteos por último!
- Guarde la leche y los productos lácteos en la parte posterior del frigorífico.
- Beba leche y alternativas a la leche según su fecha de caducidad.
- Selle firmemente la tapa para mantener una alta calidad.
- Compre siempre productos lácteos pasteurizados que limiten el crecimiento de bacterias.



Los Huevos

- Nunca compre huevos sucios o agrietados.
- Mantenga los huevos en su caja original y en la parte posterior del refrigerador, donde las temperaturas son las más frías.
- Evite comer huevos crudos.
- Coma huevos refrigerados en un plazo de 3 a 5 semanas después de la compra y huevos duros en un plazo de 1 semanas.
- Siempre cocine los huevos hasta que las yemas estén firmes y si desea huevos más blandos, utilice huevos pasteurizados.
- Alcance una temperatura interna mínima de 160°F al cocinar huevos.

El Queso



- Envuelva el queso duro (cheddar, Gouda, Edam y Swiss) en cera o papel de pergamino y luego envuelva de plástico para mantenerlo fresco hasta 4 semanas después de abrirlo.
- Coma queso procesado dentro de las 3 a 4 semanas posteriores a la compra.
- Limite el consumo de queso no pasteurizado para niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con sistemas inmunitarios debilitados y adultos mayores.
- Coma requesón y ricota dentro de 1 semana de la apertura y queso crema dentro de las 2 semanas de la apertura.
- ¿Tu queso duro tiene algo de moho? Corta un trozo de una pulgada alrededor del molde para conservar el queso restante.

El Yogur

- Coma yogur dentro de 1-2 semanas de la compra.
- Siempre verifique la fecha de caducidad en la tienda.



Adaptado de La Academia de Nutrición y Dietética.... Colaboradores: Sarah Klemm, RDN, CD, LDN.
Publicado originalmente el 30 de junio de 2020; republicado en junio de 2022

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).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.