



**SEEDS OF
CHANGE
SURREY**
GOOD, HEALTHY FOOD
FOR EVERYONE

INFORMACIÓN

ALIMENTARIA:

Fechas de consumo preferentes y fechas de vencimiento

Las etiquetas alimentarias pueden ser confusas y llevar al desperdicio de alimentos. ¿Sabía usted que ni las fechas de consumo preferentes ni las fechas de vencimiento indicadas en las etiquetas alimentarias determinan si se puede comer un alimento sin peligro?

Fecha de consumo preferente (BB, por sus siglas en inglés)

Se refiere a la calidad general. Un producto sin abrir, de ser guardado como es debido, conservará el mismo nivel de sabor, contenido nutritivo y demás hasta la fecha de consumo preferente.

Fecha de vencimiento

Una fecha de vencimiento es la promesa de la compañía de que un producto sin abrir (como sustitutos de comida, complementos nutricionales, preparados para lactantes), de ser guardado como es debido, contendrá el contenido nutritivo indicado en la etiqueta por lo menos hasta la fecha especificada.

Entonces, ¿hasta cuándo se puede comer un alimento sin peligro?

Estas pautas son generales. Use el sentido del gusto, tacto y olfato para confirmar que todavía puede comer la comida sin peligro.



FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS



Sin putrefacción ni moho visibles, sin mal olor



LECHE, MANTEQUILLA, YOGUR, QUESO, HUEVOS, HELADO Y CREMA AGRIA (INCLUYENDO PRODUCTOS ALTERNATIVOS A LOS LÁCTEOS)



FRESCO: 2 semanas después de la BB
CONGELADO: 2-3 meses después de la BB



CARNE Y PESCADO CRUDO

FRESCO: Consumirlo antes de la BB, o congelarlo.
CONGELADO: Carne de res, cordero, cerdo o ave entero: 1 año después de la BB
Carne de ave en piezas: 6 meses después de la BB
Carne molida: 2-3 meses después de la BB
Pescado: 2-6 meses después de la BB



FIAMBRES



1 semana después de la BB



PAN, BOLLOS, PANECILLOS, PANES EN ROSQUILLA, PANES ÁRABES, HINDÚES Y JUDÍOS SIN LEVADURA, PANES ÁCIMOS, TORTILLAS



Sin putrefacción ni moho visibles, sin mal olor



TORTAS, GALLETAS, PASTELES, BOLLOS CUBIERTOS DE AZUCAR GLASEADO, CHOCOLATE, BUDINES



FRESCOS: 72 horas después de la BB
CONGELADOS: 1 mes después de la BB