



UNDERSTANDING EXPIRATION DATES

In 1968, treasure hunters discovered a Civil War-era steamboat at the bottom of the Missouri River. Among the items recovered were several intact cans of food. Years later, scientists opened the cans to find perfectly edible peaches, oysters, and tomatoes. They had stayed unspoiled for over a century. So why do modern canned foods claim to expire in a matter of months?

UNDERSTANDING LABELS

“Best Before” dates refer to quality rather than food safety.

It’s the date before which the brand stands by its product (unless it’s been opened or left out in warm temperatures). Foods with a “best before” date should be safe to eat after the date has passed, but they may no longer be at their very best quality. This is also true for: “best by,” “best if used by,” “use by,” “enjoy by,” & other similar expressions.

You can ignore “Sell By” dates as they are meant for grocery store staff.

Manufacturers build in quality so that if the food is sold by that date, you can still get it home and have top-quality shelf life for some time.

Safety after the date passes.

Spoiled foods will develop an off odor, flavor or texture due to naturally occurring spoilage bacteria. If a food has developed such spoilage characteristics, it should not be eaten.

The Nose Knows!

Use your eyes and your nose. For the most part, you can trust your senses to know when food has gone bad. Milk, yogurt, juice, sauces—they can all be subject to the sniff or taste test. Even meat that looks a little faded or gray is okay to eat. The products to be careful with are those they tell pregnant women to avoid—like deli meats and unpasteurized dairy products—and anything with mold.

Freeze your Food

One good way to extend the life of food beyond its date is to freeze it. It’s like pushing the pause button on your food. Almost anything can be frozen—meat, milk, cheese, eggs, bread, unused pasta sauce.

sources:
eatbydate.com
fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/food-labeling/food-product-dating/food-product-dating
savethefood.com/tips/deciphering-dates-on-products



Food expiration dates have nothing to do with safety, and are only loosely related to quality.



They’re the manufacturer’s best estimate of when the product is at its freshest or “peak quality.” Many foods will still be good to eat days, weeks, or months after those dates, depending on the food. Except for infant formula, dates are not an indicator of the product’s safety and are not required by Federal law.

How long will unopened food last?

Food Product	Past Printed Date
Hummus	3-10 days
Whole milk	5-7 days
Fresh salsa	5-7 days
Sliced Bread	5-7 days
Non-fat milk	7-10 days
Cottage cheese	7-10 days
Sour cream	1-2 weeks
Reduced fat cream cheese	2-3 weeks
Meufchatel cheese	2-3 weeks
Cream cheese	3-4 weeks
Eggs	3-4 weeks
Butter	1 month
Sliced semi-hard cheese	1 month
Shredded cheese	1-2 months
Semi-hard cheese (swiss, cheddar)	1-2 months
Hard cheese (parmesano, romano, asiago)	2-4 months
Box of cereal	6-8 months
Dry pasta noodles	1-2 years

Curious to learn more?

HOLEFOODRESCUE.ORG





ENTENDER LAS FECHAS DE VENCIMIENTO

En 1968, los cazadores de tesoros descubrieron un barco de vapor de la época de la Guerra Civil en el fondo del río Missouri. Entre los artículos que se recuperaron había varias latas de comida intactas. Años más tarde, los científicos abrieron las latas para encontrar duraznos, otras y tomates perfectamente comestibles. Habían permanecido intactos por más de un siglo. Entonces ¿por qué los productos en conserva modernos vencen en cuestión de meses?

ENTENDER LAS ETIQUETAS

Las fechas “mejor consumir antes de” se refieren a la calidad en lugar de la seguridad.

Es la fecha antes de la cual la marca respalda su producto (a menos que se haya abierto o guardado a temperaturas cálidas). Los alimentos con fecha de “mejor consumir antes de” deberían ser seguros para consumir después de la fecha, pero es posible que ya no estén en su mejor calidad. Esto también es cierto para: “mejor antes de”, “mejor si se consume antes de”, “disfrutar hasta el”, “disfrutar hasta” y otras expresiones similares.

Puede ignorar las fechas de “vender hasta el” dates, ya que están dirigidas al personal de venta.

Los fabricantes elaboran productos de calidad, de modo que si los alimentos se venden en esa fecha, aún puede llevarlos a casa con una vida útil de alta calidad por algún tiempo.

Seguridad después de la fecha.

Los alimentos que se descomponen a perder tienen un mal color, sabor o textura debido a las bacterias que causan la descomposición natural. Si un alimento presenta tales características de deterioro, no se debe consumir.

¡La nariz sabe!

Use sus ojos y su nariz. Por lo general puede confiar en sus sentidos para saber cuándo la comida se ha descompuesto. Leche, yogur, jugos, salsas, todos pueden estar sujetos a la prueba de olfato o sabor. Incluso la carne que se ve un poco desteñida o gris se puede comer. Los productos a tener en cuenta son los que le dicen a las mujeres embarazadas que los eviten, como carnes frías y productos lácteos no pasteurizados, además de cualquier cosa con moho.

Congele su comida

Una buena forma de extender la vida útil de los alimentos más allá de su fecha es congelarlos. Es como presionar el botón de pausa en su comida. Casi cualquier cosa puede congelarse: carne, leche, queso, huevos, pan, salsa para pasta sin usar.

sources:
eatbydate.com
fsis.usda.gov/wps/portal/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/food-labeling/food-product-dating/food-product-dating
savethefood.com/tips/deciphering-dates-on-products



Las fechas de vencimiento de los alimentos no tienen nada que ver con la seguridad, sino que solo tienen relación con la calidad

Esta es la verdad

Son la mejor estimación del fabricante de cuándo el producto está en su punto más fresco o de “máxima calidad”. Muchos alimentos seguirán siendo aptos para comer por días, semanas o meses después de esas fechas, dependiendo de la comida. **Excepto por la fórmula infantil**, las fechas no son un indicador de la seguridad del producto y no son requeridas por la ley federal.

¿Cuánto durarán los alimentos abiertos?

Alimento	Fecha impresa anterior
Humus	3-10 días
Leche entera	5-7 días
Salsa fresca	5-7 días
Pan rebanado	5-7 días
Leche descremada	7-10 días
Queso Cottage	7-10 días
Crema ácida	1-2 semanas
Queso crema bajo en grasas	2-3 semanas
Queso Neufchatel	2-3 semanas
Queso crema	3-4 semanas
Huevos	3-4 semanas
Mantequilla	1 mes
Queso semirudo laminado	1 mes
Queso rallado	1-2 meses
Queso semiduro (suizo, Cheddar)	1-2 meses
Queso duro (parmesano, romano, asiago)	2-4 meses
Caja de cereal	6-8 meses
Pasta seca	1-2 años

¿Desea aprender más?

HOLEFOODRESCUE.ORG

