

LA GUIA DE VIDA ÚTIL



Ayúdanos a prevenir
el desperdicio de
alimentos en el
Condado de
Los Ángeles.

*¡Podrías estar tirando cientos
de dólares en comida a la basura!*

*Ahorre dinero y evite el
desperdicio de alimentos
aprendiendo más sobre
la vida útil de los alimentos.*

LOS ANGELES REGIONAL



Fighting Hunger. Giving Hope.



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3
Decodificación de Códigos de Fecha	4
Temperatura de Almacenamiento Adecuada	6
Qué No Consumir	8
Vida Útil del Producto	10

La inseguridad alimentaria en nuestra comunidad no es causada por la escasez de alimentos. Millones de nuestros vecinos luchan contra la inseguridad alimentaria, entre el 30 y el 40 por ciento del suministro de alimentos se desperdicia. Al seguir la información de esta Guía de Vida Útil, puede reducir el desperdicio de alimentos en su vida diaria, lo que ayudará a evitar que los alimentos en perfecto estado terminen en los vertederos.

Comprar solo lo que necesitamos y utilizar nuestros alimentos de manera eficiente reduce la cantidad de alimentos frescos y nutritivos que se desperdician. Los productores y tenderos pueden donar alimentos que no hayan sido comprados, pero que estén en perfecto estado, y luego redirigirlos a nuestros vecinos que los necesiten.

El objetivo principal del Banco Regional de Comida de Los Ángeles es proporcionar alimentos nutritivos a nuestros vecinos necesitados, pero sabemos que la salud de nuestra comunidad depende de la salud de nuestro medio ambiente en general, por lo que el Banco de Comida también trabaja para combatir el desperdicio de alimentos. Cuando los alimentos se descomponen, liberan metano, un gas 86 veces más potente que el dióxido de carbono y un factor importante en el cambio climático global. Al seguir los consejos de esta Guía de Vida Útil, está teniendo un impacto positivo en su comunidad y su planeta.

Gracias por su participación y comparta esta Guía de Vida Útil con sus amigos y familiares. Cualquiera puede descargar esta guía de forma gratuita en LAFoodBank.org/shelf-life.

**Nota
Importante**

A excepción de la fórmula infantil, la fecha de vencimiento de productos no es requerida por las regulaciones federales. Los fabricantes añaden fechas en las etiquetas para indicar frescura, no seguridad alimentaria. La mayoría de los alimentos siguen siendo seguros y de buena calidad más allá de estas fechas cuando se almacenan adecuadamente. Si bien los productos cárnicos, avícolas y de huevo bajo la jurisdicción de los Servicios de Seguridad e Inspección Alimentaria (FSIS) pueden llevar fechas voluntarias, deben seguir pautas de etiquetado honesto. Esta guía ofrece consejos sobre cómo interpretar las fechas de los productos y su vida útil, pero no debe utilizarse para evaluar la seguridad del producto.

DECODIFICACIÓN DE CÓDIGOS DE FECHA

¿QUÉ SIGNIFICAN LAS FECHAS EN LOS ENVASES DE ALIMENTOS?

Las regulaciones federales requieren fechas de caducidad únicamente para la fórmula infantil. Los productos enlatados y en caja a menudo siguen siendo consumibles más allá de estas fechas, mientras que el manejo adecuado prolonga la frescura de los alimentos refrigerados y congelados. Los productos perecederos congelados permanecen seguros indefinidamente, pero su calidad puede disminuir con el tiempo. Aquí se presentan las fechas de códigos típicas en los envases de alimentos y sus implicaciones:

FECHA DE CADUCIDAD (EXPIRATION DATE)

ENCONTRADO EN Comida para bebés, fórmula, medicina, vitaminas, levadura, polvo de hornear

LO QUE SIGNIFICA

¡NO distribuya ni use después de la fecha de vencimiento! La levadura y el polvo de hornear funcionan menos bien, pero son seguros para comer.

EXPIRA MM/DD/AA
NO USAR DESPUÉS DE MM/DD/AA

FECHA DE EMPAQUE

ENCONTRADO EN Comida enlatada, galletas saladas, galletas, especies.

LO QUE SIGNIFICA

Esta es la fecha en que se empaquetó el alimento, que a menudo se muestra en un código numérico. Por lo general, este alimento es de buena calidad y seguro para comer durante mucho tiempo después de la fecha.

Embalado en MM/DD/AA
22*5306412
KL064



BEST
BY AUG 18

VENDER ANTES DE (SELL-BY DATE)

ENCONTRADO EN Alimentos refrigerados como leche, yogur, huevos, fiambres.

LO QUE SIGNIFICA

La tienda debe vender estos alimentos antes de la fecha del código que se indica. Si la comida se ha manipulado correctamente, todavía es segura para comer y la calidad es buena.

FECHA DE CADUCIDAD
MM/DD/AA

FECHA DE EXTRACCIÓN

USAR ANTES DE (USE-BY DATE)

ENCONTRADO EN Galletas saladas, galletas dulces, cereales fríos y otros alimentos secos y no perecederos.

LO QUE SIGNIFICA

La recomendación del fabricante sobre cuánto tiempo la comida estará en su máxima calidad. Después de esta fecha, la comida sigue siendo segura para comer pero comienza a perder nutrientes y calidad.

MEJOR SI SE USA ANTES
DE LA FECHA MM/DD/AA



TEMPERATURA APROPIADA PARA ALMACENAMIENTO

CONSEJOS PARA EL ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS FRESCOS

La mayoría de las frutas y verduras conservan la mejor calidad cuando se refrigeran. Sin embargo hay algunas excepciones.

Los tomates saben mejor si no están refrigerados. El almacenamiento refrigerado puede hacer que se vuelvan granulados.

Los plátanos no deben refrigerarse a menos que estén completamente maduros, y luego deben usarse dentro de uno o dos días. La refrigeración hará que la piel del plátano se ennegrezca, pero la fruta no madurará mientras esté fría.

Si son muy frescos; las manzanas, los mangos y las frutas con hueso (ciruelas, duraznos, etc.) se pueden almacenar a temperatura ambiente, pero estos artículos deben refrigerarse a medida que maduran.

Las verduras resistentes como las cebollas, el ajo, las papas, los camotes y las calabazas de invierno se pueden almacenar en lugares frescos y oscuros fuera del refrigerador.



La mayoría de las frutas y verduras conservan la mejor calidad cuando se refrigeran. Sin embargo hay algunas excepciones.

ALMACENAMIENTO EN SECO

Temperatura entre
50° - 70°F.

Alterne los suministros
para que los alimentos
más antiguos se
distribuyan primero.



REFRIGERADOR

Temperatura entre
32° - 40°F.

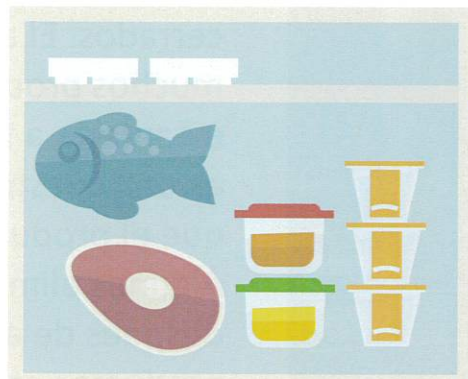
Ajuste la temperatura del aire
del refrigerador a 39° F para
mantener la temperatura
interna de los alimentos a 41° F.

Deje espacio para que circule
el aire entre los alimentos.

CONGELADOR

Temperatura debe ser 0°F.

El congelador puede estar
tan frío como -20°F si
tiene presente algo como
helados.



QUE NO CONSUMIR

CONSEJOS PARA EL ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS SECOS

Guarde las latas y las cajas lejos del piso y a 18 pulgadas de la pared.

Almacene los productos enlatados y en caja en un área limpia, seca y fresca (por debajo de 85°F).

Las temperaturas extremadamente calientes (más de 100°F) y frías (menos de 30°F) pueden dañar los productos enlatados y acortar duración.

Siempre alterne sus suministros. Use productos más antiguos antes que los más nuevos.

**Antes de
Abrir....**

Los alimentos estables en estantería deberían ser seguros a menos que la lata o el envase estén dañados. Después de abrirlos, guarda los productos en recipientes bien cerrados. El almacenamiento de muchos productos estables en estantería a temperatura ambiente es una cuestión de calidad, a menos que el producto esté contaminado. Algunos alimentos deben refrigerarse después de abrirse, como los productos cárnicos o lácteos.



LATAS Y FRASCOS

Goteando o manchado

Lata hinchada

Oxidado

Muy abollado, doblado
o pellizado

El contenedor está
agrietado

Mal olor

Los sellos de seguridad
están rotos o faltan

Las tapas están sueltas
o faltan

Los alimentos muestran
cambios de color u olor:
**¡nunca pruebe alimentos
sospechosos!**



DESCARTAR
CUANDO

CAJAS

Cajas con bolsa interior:

La bolsa está rota
o tiene fugas

La bolsa tiene moho o
objetos extraños adentro

Los sellos de las bolsas
están rotos

Cajas sin bolsa interior:

La caja está abierta o rota

La caja está manchada
o mojada

VIDA ÚTIL DEL PRODUCTO

Las siguientes tablas ofrecen consejos sobre el consumo seguro de diferentes alimentos después de las fechas indicadas en el envase:

CONDIMENTOS Y SALSAS



ALMACENADO EN LA DESPENSA SIN ABRIR

REFRIGERACIÓN DESPUÉS DE ABRIR

Salsa de barbecue (enbotellada)	1 año	4 meses
Mermeladas, jaleas y conservas	6-18 meses	6-12 meses
Catsup, salsas de cóctel o salsa picante	1 año	6 meses
Mayonesa, comercial	3-6 meses	2 meses
Mostaza	1-2 año	1 año
Aceitunas, negras y verdes	12-18 meses	2 semanas
Pepinillo	1 año	1-3 meses
Aderezo de ensalada, comercial	10-12 meses	1-3 meses
Salsa, picante y salsas para tacos	1 año	1 mese
Salsa de espagueti, en frasco	18 meses	4 días
Vinagre	2 años	
Salsa inglesa	1 año	

Consejo: Cuando abra un paquete, ¡escriba la fecha en el paquete!



COMIDA PARA BEBÉ



DESPUÉS DE ABRIR

CONSEJOS DE DESPENSA

Cereales, mezclas secas	1 mes, si se guarda en la despensa	Debe desecharse después de la fecha de caducidad
Formúla, preparada	1 hora, si se guarda en la despensa 1 día, si esta refrigerado	Debe desecharse después de la fecha de caducidad
Frascos y bolsas	2-3 días, si esta refrigerado	Debe desecharse después de la fecha de caducidad
Líquido concentrado o fórmula lista para comer	2 días, si esta refrigerado	Debe desecharse después de la fecha de caducidad

COMIDA ENLATADA



ALMACENADO EN LA DESPENSA SIN ABRIR

REFRIGERACIÓN DESPUÉS DE ABRIR

Frijoles	2-5 años	3-4 días
Pescado: salmón, atún, sardinas, caballa	2-5 años	3-4 días
Fruta	12-18 meses	5-7 días
Jugos	12-18 meses	5-7 días
Carne: res, pollo, puerco, pavo	5 años	3-4 días
Sopas	2-5 años	3-4 días
Sopa de tomate	12-18 meses	5-7 días
Vegetales	2-5 años	3-4 días



ALMACENADO EN LA DESPENSA SIN ABRIR

DESPUÉS DE ABRIR

Mezcla de panecillos o panqueques	12 meses	
Mezclas para hornear (bizcocho de chocolate, pasteles)	12-18 meses	3-6 meses almacenado
Polvo para hornear	6-18 meses	6 meses almacenado
Bicarbonato	2-3 años	6 meses
Harina de maíz, regular	6-12 meses	1 año
Harina de maíz, molida a la piedra o azul	1 mes	2-4 meses refrigerado
Harina, blanca	6-12 meses	6-8 meses refrigerado
Harina, trigo	3-6 meses	6-8 meses refrigerado
Glaseado	10-12 meses	2-3 semanas refrigerado
Aceites, de oliva o vegetales	6-12 meses	3-4 meses almacenado
Mezclas para pudín (permanente en almacenamiento)	12 meses	3-4 meses almacenado
Manteca, solida	12-18 meses	6-12 meses almacenado
Especies, molidos	2-3 años	2-3 años almacenado
Sustitutos del azúcar	2-3 años	18-24 meses almacenados
Azúcar (cafe, glass, granulado)	6-22 meses	18-24 meses almacenado

**Sabía
que...**

El Banco Regional de Comida de Los Ángeles y sus agencias alcanzan a cientos de miles de personas cada mes. Aprenda más en LAFoodBank.org/Facts

PASTELERÍA



	ALMACENADO EN LA DESPENSA SIN ABRIR	REFRIGERACIÓN DESPUÉS DE ABRIR	ALMACENAJE CONGELADO
Productos de pan comercial (pan de molde, pan plano, panecillos y bollos)	14-18 días	2-3 semanas	3-5 meses
Pasteles y panquecitos comerciales	3-7 días	7-10 días	6 meses
Galletas, crujientes	4-6 meses		8-12 meses
Galletas, suaves	2-3 meses		8-12 meses
Tortillas de maíz	25-45 días	2-3 meses	6-8 meses
Tortillas de harina	3 meses	3 meses	6 meses
Pan pita	2-4 días	4-7 días	4 meses
Pasteles daneses	5-10 días	14 meses	No congelar
Tortillas	3 meses	3 meses	6 meses
Tortillas de trigo	1 semana	3-4 semanas	6-8 meses



PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVOS



REFRIGERADO

CONGELADO

Mantequilla	1-2 meses	6-9 meses
Suero de mantequilla	1-2 semanas	3 meses
Queso, duro (cheddar, suizo, parmesano en bloque)	6 meses 3-4 semanas, si se refrigera después de apertura	6 meses
Queso, en rebanadas procesadas	3-4 semanas	
Queso, rallado (cheddar, mozzarella, etc.)	1 mes	3-4 meses
Queso, suave (brie, bel paese)	1-2 semanas	6 meses
Crema de café, liquido refrigerado	3 semanas	
Requesón, ricotta	2 semanas 1 semana, si se refrigera después de apertura	
Requesón	2 semanas	
Crema, mitad y mitad	3-4 días	4 meses
Crema, espesa	10 días	3-4 meses
Crema, ligera	1 semana	3-4 meses
Sustitutos de huevo, liquido	3 días	
Huevos, en cascara	3-5 semanas si se refrigera después de abrir	
Margarina	6 meses	12 meses
Leche, simple o con sabor	Fecha de Caducidad (Use-By Date)	3 meses
Pudín	Fecha de Caducidad (Use-By-Date)	
Crema agria	Fecha de Caducidad (Use-By-Date)	
Crema batida, lata de aerosol	3-4 semanas	
Crema batida, contenedor	2 semanas	14 meses
Yogur	1-2 semanas	1-2 meses

**Sabía
que...**

El desperdicio de alimentos es uno de los mayores componentes en vertederos municipales.

CHARCUTERÍA Y COMIDAS PREPARADAS



REFRIGERADO

CONGELADO

Pasta cocida	3-5 días	1-2 meses
Arroz cocido	4-6 días	6 meses
Fruta, cortada	Use antes de la fecha en el paquete 4 días, si se refrigera después de apertura	
Guacamole	3-4 días	3-4 meses
Hummus, comercial	3 meses 7 días, si se refrigera después de apertura	
Hummus, tradicional	7 días	
Sobras, pizza	3-4 días	1-2 meses
Sobras (sin carne, pescado, ave o huevos, es decir, vegetales cocidos, arroz o papas)	3-4 días	1-2 meses
Sobras (con carne, pescado, ave o huevo)	3-4 días	2-3 meses
Fiambre de carne o de ave, preenvasados	2 semanas 3-5 días, si se refrigera después de apertura	1-2 meses
Fiambre de fiambre o de ave, cortado en rebanadas	3-5 días	1-2 meses
Platos o comidas principales, calientes o refrigerados	3-4 días	2-3 meses
Carnes, cubiertas en salsa espesa o caldo	3-4 días	6 meses
Ensaladas (conteniendo carne, pescado, pollo o huevos)	3-4 días	
Ensaladas, vegetal	3-5 días	
Sopas, guisado	3-4 días	2-3 meses





CONGELADO

Pan, rosca	3 meses
Pollo, nuggets/empanadas	2 meses
Postres, productos horneados congelados	3-4 meses
Postres, pasteles de crema congelados	1-2 meses
Postres, tartas de frutas congeladas	6-8 meses
Masa, comercial (pan o galletas)	6 meses
Sustituto de huevo	7 días, si es refrigerado después de apertura 12 meses congelado
Pescado, empanizado	18 meses
Pescado, crudo pero sin cabeza y eviscerado	6 meses
Productos de papa congelado (papas fritas, croquetas de papa, papas pequeñas)	6-12 meses
Frutas	10-18 meses
Helados	6 meses
Paletas de hielo	9 meses
Concentrado de jugo	1-2 años
Panqueques, waffle	2 meses
Salchichas, precocinado	1-2 meses
Salchichas, crudas	1-2 meses
Sustitutos de carne de soya	12-18 meses
Cenas de TV: pasteles, guisos, camarones, jamón, cerdo o salchichas	3-4 meses
Cenas de TV: res, pavo, pollo o pescado	6 meses
Vegetales	10-18 months

Consejo: Mantenga los alimentos congelados. Durará mucho más que si se expone a cambios de temperatura. Mantenga todos los alimentos congelados a 0°F o menos. Deje las carnes, aves y mariscos en el empaque original.

GRANOS, FRIJOLES Y PASTA



ALMACENADO EN LA DESPENSA SIN ABRIR

ALMACENADA EN DESPENSA DESPUÉS DE ABRIR

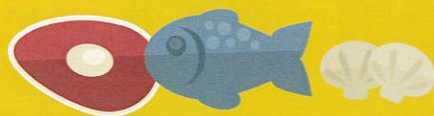
Frijoles, secos	1-2 años	1 años
Lentejas, secas	1 año	1 años
Pasta, seca (sin huevo)	2 años	1 años
Pasta, seca (fideos de huevo)	2 años	1-2 meses
Chicharos, partido seco	1 año	1 años
Arroz, integral		1 años
Arroz, blanco o salvaje		6 meses, si se refrigera 1 año

**Sabía
que...**

Como una organización sin fines de lucro, el Banco de Comida depende de la generosidad de la comunidad. Involúcrese en LAFoodBank.org.



CARNES & PESCADO/MARISCOS



	REFRIGERADO	CONGELADO
Carne de res: asados, bistecs	3-5 días	4-12 meses
Cerdo: asados, chuletas	3-5 días	4-12 meses
Cordero: asados, filetes/chuletas	3-5 días	4-12 meses
Cangrejo, enlatado	6 meses sin abrir 5-7 días después de apertura	No congelar
Patatas de cangrejo	3-5 días	9-12 meses
Pescados grasos (pescado azul, bagre, caballa, salmonete, salmón, atún, etc.)	1-2 días	2-3 meses
Carnes molidas (res, cerdo, cordero o aves)	1-2 días	3-4 meses
Pescados magros (bacalao, lenguado, eglefino, halibut, lenguado, etc.)	1-2 días	6-10 meses
Pescado magro (abadejo, perca marina, pez roca, trucha de mar)	1-2 días	4-8 meses
Colas de langosta, crudas	4-5 días	6-9 meses
Aves: pollo o pavo, cortes enteros	1-2 días	12 meses
Camarones, crudos	2 días	9 meses
Vieiras, crudas	1-2 días	3-6 meses
Tocino	1 semana	1 meses
Nuggets/empanadas de pollo		1-3 meses
Pollo frito o rostizado	3-4 días	6-18 meses

**Sabía
que...**

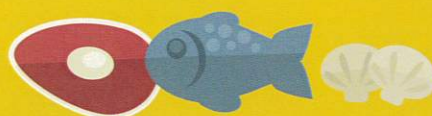
Los desechos de alimentos liberan gas metano que daña nuestro medio ambiente.



Las carnes deben estar completamente congeladas y almacenadas a 0°F o menos.

¡NO deje las carnes a temperatura ambiente innecesariamente! Los alimentos preparados deben mantenerse refrigerados. Estos alimentos son perecederos, y dejándolos en la temperatura ambiente se acortará su vida útil.

CARNES & PESCADO/MARISCOS



REFRIGERADO

CONGELADO

Jamón	1 semana	
Hot dogs	2 semanas, 1 semana si se refrigera después de apertura	1-2 meses
Salchicha, dura, seca, rebanada (pepperoni)	2-3 semanas	1-2 meses
Salchicha, cruda en masa o en tortita	1-2 días	1-2 meses
Salchicha, enlaces ahumados completamente cocidos/kielbasa	1 semana	1-2 meses

ALIMENTOS NO PERECEDEROS



ALMACENADO EN LA DESPENSA ANTES DE ABRIR

ALMACENADO EN LA DESPENSA DESPUÉS DE ABRIR

REFRIGERADO DESPUÉS DE ABRIR

Leche de almendra, no perecedero	1 mes		7-10 días
Puré de manzana, comercial	12-18 meses	No recomendado	7-10 días
Tocino, completamente cocinado	6 meses		5-14 días
Pollo enlatado	5 años		3-4 días
Cereal, cocinar antes de consumir (avena)	12 meses	6-12 meses	
Sirope de chocolate	2 años	No recomendado	6 meses
Leche de coco, no perecedero	1 mes		7-10 días
Crema de café, en liquido, no perecedero	9-12 meses		3 semanas
Galletas saladas	8 months	1 mes	3-4 meses

ALIMENTOS NO PERECEDEROS



	ALMACENADO EN LA DESPENSA ANTES DE ABRIR	ALMACENADO EN LA DESPENSA DESPUÉS DE ABRIR	REFRIGERADO DESPUÉS DE ABRIR
Frutas, secas	6 meses	1 mes	6 meses
Jamón, latas no perecedoras	6-9 meses		5-14 días
Jugo, botellas no perecedoras	3 semanas		8-12 días
Leche enlatada evaporada o condensada	12 meses		4-5 días
Leche, estable en almacenamiento UHT	6 meses		5-7 días
Productos cárnicos, enlatados	5 años		3-4 días
Frutos secos, jarros o latas	1 año	2-9 meses	4-6 meses
Complementos de ayuda nutricional (Boost, etc.)	1 año		
Mantequilla de cacahuete, comercial	6-24 meses	2-3 meses	
Palomitas de maíz, comercialmente reventadas en bolsas	2-3 meses	1-2 semanas	
Palomitas de maíz, granos secos en tarro	2 años	1 año	
Palomitas de maíz, paquetes de microondas	6-12 meses	1-2 días	
Papas fritas	Use antes de la fecha	1-2 semanas	
Papas, instantáneas	10-15 meses	6-12 meses	
Leche en polvo	3-5 años		3 meses
Pretzels	4-9 meses	3 semanas	
Mezclas para pudín	1 año	3-4 meses	
Mezclas de sopa, caldo seco	1 año	1 año	
Sirope	1 año		6 meses
Pasteles tostados	6-12 meses	1-2 semanas	

BEBIDAS

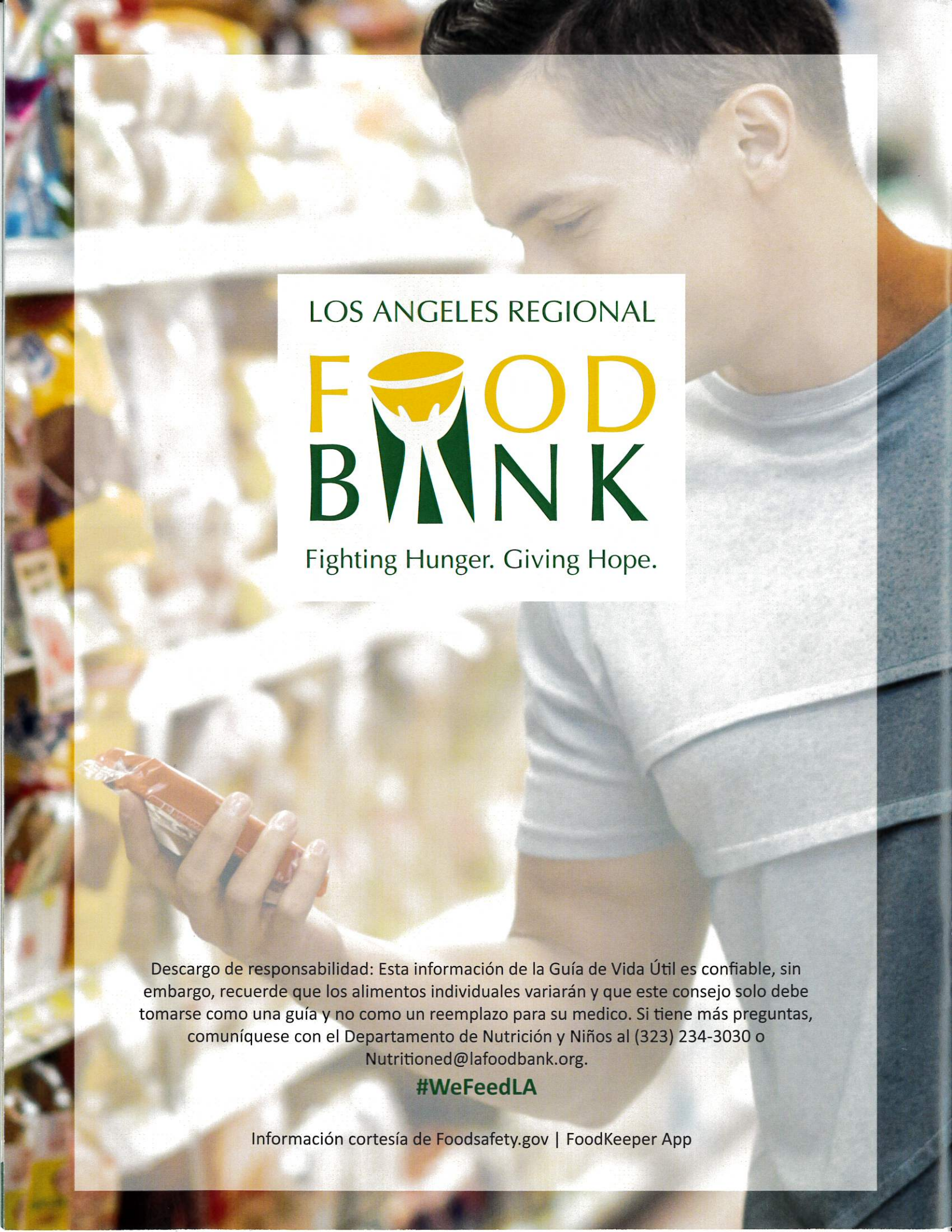


	ALMACENADO EN LA DESPENSA ANTES DE ABRIR	REFRIGERADO DESPUÉS DE ABRIR	CONGELADO
Café molido (sin vacío)	3-5 meses	3-5 meses	1-2 años
Café instantáneo	1 año	2-3 meses	3-4 meses
Café, granos enteros	3-5 meses	3-5 meses	8-12 días
Jugo de fruta en cartones, jugo de ponche, cajas	3 semanas	7-12 días	8-12 días
Refrescos (bebidas carbonatadas, mezcladores, refrescos dietéticos, botellas o latas)	Use antes de la fecha indicada		2-3 días
Bebidas de soya o arroz	18-36 meses	7- 10 días	
Bolsas de té	18-36 meses		
Té, instantáneo	2 años		
Té, suelto	2 años		

**Sabía
que...**

El Banco Regional de Comida de Los Ángeles proporciona comida a los niños durante el verano que dependen de las comidas escolares. Obtenga más información en LAFoodBank.org/summer-meals.



A man with dark hair, wearing a white t-shirt, is looking down at a small orange packet he is holding in his right hand. He is standing in a food bank aisle, with shelves of various food items visible in the background. The lighting is bright and even.

LOS ANGELES REGIONAL



Fighting Hunger. Giving Hope.

Descargo de responsabilidad: Esta información de la Guía de Vida Útil es confiable, sin embargo, recuerde que los alimentos individuales variarán y que este consejo solo debe tomarse como una guía y no como un reemplazo para su médico. Si tiene más preguntas, comuníquese con el Departamento de Nutrición y Niños al (323) 234-3030 o Nutritioned@lafoodbank.org.

#WeFeedLA

Información cortesía de [Foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov) | [FoodKeeper App](https://www.foodkeeperapp.com)