



How Safe is My Food?

What do packaging dates mean?

“**Sell by**” is a date defined by the manufacturer or retailer as the last date on which their temperature sensitive foods should be sold.
 “**Use by**” is a date that has a similar definition for temperature sensitive products, but is also used on shelf stable products as a quality measurement.

“**Best by**” is a date generally used on shelf stable products and is based on quality not food safety.

“**Expiration**” is a date defined by the manufacturer or retailer and is based on quality, not food safety.

The Real Shelf Life of Food Products

Today’s practices of processing and adding preservatives to most foods commercially manufactured food significantly extends the life of food products. The following chart outlines the life of many basic foods. Always remember to use your own best judgment to determine the safety of consuming any foods, and remember, **“If in doubt, throw it out”**.

How Long Will it Last?

Shelf-Stable Foods	Unopened on Shelf	Opened, Refrigerated	Opened on Shelf
Baby food, jars or cans			
Fruits & vegetables	Use-by date	2-3 days	
Cereal, dry mixes	Use-by date		2 months
Formula	Use-by date	1-2 days	
Baking ingredients			
Biscuit or pancake mix	15 months		Pkg. use-by date
Cake, brownie, and bread mixes	12-18 months		Pkg. use-by date
Flour, white	6-12 months		6-8 months
Evaporated Milk (canned)	12 months	4-5 days	
Condiments			
Catsup, tomato; cocktail sauce or chili sauce	12 months	6 months	1 month
Mayonnaise, commercial	2-3 months	2 months	
Mustard	12 months	1 year	1-2 months
Olives (black and green)	12 -18 months	2 weeks	
Pickles	12 months	1-2 months	
Salad dressings (bottled)	10-12 months	3 months	
Honey	12 months		12 months
Jams, jellies, preserves	12 months	6 months	
Standards			
Beans, dried	12 months		12 months
Cereal, ready-to-eat	6-12 months		3 months
Canned goods (low acid)	2-5 years	3-4 days	
Examples: meat, poultry, fish, gravy, stew, soups, beans, carrots, corn, pasta, peas, potatoes, spinach			
Canned goods (high acid)	12-18 months	5-7 days	
Examples: juices, fruit, pickles, tomato, soup, and foods in vinegar-based sauce			
Juice, boxes	4-6 months	8-12 days	
Lentils, dried	12 months		12 months
Milk, canned evaporated	12 months	4-5 days	
Pasta, dry	2 years		1 year
Peanut butter	6-9 months		2-3 months
Soup mixes	12 months		.
Rice, white or wild	2 years		1 year
Frozen item			
	Freezer	In refrigerator after thawing	
Bread dough, commercial	Use-by date	After baking, 4-7 days	
Burritos, sandwiches, bagels	2 months	3-4 days	
Egg substitutes	12 months	Date on carton	
Fruit such as berries, melons	4-6 months	4-5 days	
Juice concentrates	6-12 months	7-10 days	
TV dinners, entrees, breakfast	3 months	Do not defrost. Cook frozen.	
Frozen meat	6-12 months	3-4 days	
Vegetables	8 months	3-4 days	
Refrigerated Product			
	Refrigerated	Frozen	
Juice cartons, fruit drinks, punch	7-10 days open	8-12 months	
Sour cream, sour cream base dip, cream cheese	2 weeks	Doesn't freeze well	
Butter, cream cheese	1-3 months	6-9 months	
Cheese, hard (i.e.cheddar, Swiss)	6 mo.unopened; 3-4 weeks opened	6 months	
Cottage cheese, Ricotta	1 week	Doesn't freeze well	
Egg, substitutes, liquid	10 days unopened, 3 days opened	Check label	
Eggs, in shell	3-5 weeks	Do not freeze	
Milk	7 days	3 months	
Sour cream	7-21 days	Doesn't freeze well	
Yogurt	7-14 days	1-2 months	



¿Qué tan segura es mi comida?

¿Qué significan las fechas en el envase?

"Vender hasta" es una fecha definida por el fabricante o minorista como la última fecha en la que se deben vender sus alimentos sensibles a la temperatura.

"Usar hasta" es una fecha que tiene una definición similar para productos sensibles a la temperatura, pero también se utiliza en productos estables en almacenamiento como medida de calidad.

"Consumir preferentemente antes de" es una fecha que se utiliza generalmente en productos estables en almacenamiento y se basa en la calidad, no en la seguridad alimentaria.

"Vencimiento" es una fecha definida por el fabricante o minorista y se basa en la calidad, no en la seguridad alimentaria.

El verdadero período de caducidad de los productos alimenticios

Las prácticas actuales de procesamiento y adición de conservantes a la mayoría de los alimentos fabricados comercialmente extienden significativamente el período de caducidad de los productos alimenticios. El siguiente cuadro resume la duración de muchos alimentos básicos. Recuerde siempre utilizar su propio criterio para determinar la seguridad de consumir cualquier alimento y recuerde: **"En caso de duda, tírelo a la basura."**

¿Cuánto durará?

Alimentos estables en almacenamiento	Sin abrir en el estante	Abierto, refrigerado	Abierto en el estante
Comida para bebés, frascos o latas			
Frutas y verduras	Fecha de caducidad	2-3 días	
Cereales, mezclas secas	Fecha de caducidad		2 meses
Fórmula	Fecha de caducidad	1-2 días	
Ingredientes para hornear			
Mezcla para galletas o panqueques	15 meses		Fecha de caducidad del paquete
Mezclas para pasteles, brownies y pan.	12-18 meses		Fecha de caducidad del paquete
Harina blanca	6-12 meses		6-8 meses
Leche evaporada (enlatada)	12 meses	4-5 días	
Condimentos			
Salsa de tomate; salsa de cóctel o salsa de chile	12 meses	6 meses	1 mes
Mayonesa, comercial	2-3 meses	2 meses	
Mostaza	12 meses	1 año	1-2 meses
Aceitunas (negras y verdes)	12-18 meses	2 semanas	
Encurtidos	12 meses	1-2 meses	
Aderezos para ensaladas (envasados)	10-12 meses	3 meses	
Miel	12 meses		12 meses
Mermeladas, jaleas, conservas	12 meses	6 meses	
Normas			
Frijoles secos	12 meses		12 meses
Cereales listos para comer	6-12 meses		3 meses
Productos enlatados (de baja acidez)	2-5 años	3-4 días	
Ejemplos: carne, aves, pescado, salsa, guiso, sopas, frijoles, zanahorias, maíz, pasta, guisantes, patatas, espinacas			
Productos enlatados (de alta acidez)	12-18 meses	5-7 días	
Ejemplos: jugos, frutas, encurtidos, tomate, sopa y alimentos en salsa a base de vinagre			
Jugo, cajas	4-6 meses	8-12 días	
Lentejas secas	12 meses		12 meses
Leche evaporada enlatada	12 meses	4-5 días	
Pasta seca	2 años		1 año
Mantequilla de maní	6-9 meses		2-3 meses
Mezclas para sopas	12 meses		.
Arroz, blanco o silvestre	2 años		1 año
Artículo congelado			
	Congelador	En el refrigerador después de descongelar	
Masa de pan, comercial	Fecha de caducidad	Después de hornear, 4-7 días	
Burritos, sándwiches, <i>bagels</i>	2 meses	3-4 días	
Sustitutos de huevo	12 meses	Fecha en la caja	
Frutas como frutos rojos, melones	4-6 meses	4-5 días	
Concentrados de jugo	6-12 meses	7-10 días	
Platos precocinados, platos principales, desayuno.	3 meses	No descongelar. Cocinar congelado.	
Carne congelada	6-12 meses	3-4 días	
Verduras	8 meses	3-4 días	
Producto refrigerado			
	Refrigerado	Congelado	
Cartones de jugo, bebidas a base de frutas, ponche	Abierto, de 7 a 10 días	8-12 meses	
Crema agria, salsa a base de crema agria, queso crema	2 semanas	No se congela bien	
Mantequilla, queso crema	1-3 meses	6-9 meses	
Queso duro (por ejemplo, cheddar, suizo)	6 meses sin abrir; 3-4 semanas abierto	6 meses	
Queso <i>cottage</i> , ricotta	1 semana	No se congela bien	
Huevo, sustitutos, líquido	10 días sin abrir, 3 días abierto	Compruebe la etiqueta	
Huevos, con cáscara	3-5 semanas	No congelar	
Leche	7 días	3 meses	
Crema agria	7-21 días	No se congela bien	
Yogur	7-14 días	1-2 meses	