



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

¿Sabes Diferenciar las Fechas que Aparecen en las Etiquetas y Cómo Utilizar la Información?

Las fechas que aparecen en las etiquetas pueden resultar confusas. Y, a menudo no tienen nada que ver con la seguridad de los alimentos; es por eso importante conocer cuáles son las fechas a las que sí debemos prestar atención. Estas son las opciones que usted puede encontrar cuando lea la etiqueta:

- **Use by, Best if Used by, Best Before:** Esta información "use by" y "best" se encuentra por lo general en productos como la mayonesa, mostaza, mantequilla de maní.

Esta fecha la decide el fabricante y su impresión en la etiqueta es voluntaria, no obligatoria. Y, no tiene relación con la seguridad de los alimentos. Esta fecha informa sobre la calidad del producto, quiere decir que si usted lo consume después de esta fecha el producto podría haber perdido algo de sabor, cualidades nutritivas, etc., pero si lo come no se va a enfermar.

- **Sell by:** Por lo general "sell by" es una fecha que se encuentra en productos perecibles tales como: carne de res, pescados y mariscos, carne de pollo, leche, etc.

Esta fecha le indica al vendedor hasta cuando puede vender el producto. Usted debe comprar el producto antes de esta fecha, pero si ya lo tiene en casa puede consumirlo hasta un par de días después de la fecha indicada, siempre que lo haya guardado en casa de manera segura.

Por cuantos días después de esta fecha usted todavía puede consumir el producto depende del producto. Por ejemplo, la leche, si estuvo continuamente refrigerada, por lo general puede consumirse hasta una semana después de esta fecha. La carne molida puede consumirse hasta 1 o 2 días después de esta fecha.

Si usted no sabe por cuantos días puede sobre pasar la fecha es mejor no consumir el producto. Recuerde: Si tiene duda, tírelo a la basura.

- **Expire on:** La leche de formula para los bebes y ciertas comidas de bebes son los únicos productos alimenticios que están regulados por el Gobierno Federal de los Estados Unidos en lo que se refiere a fechas de expiración.

La leche de formula y ciertas comidas de bebes se deben consumir solamente hasta la fecha de expiración y usted no debe pasarse un solo día. La razón es que estos alimentos contienen todos los nutrientes que los bebes necesitan consumir diariamente. Después de esta fecha estos alimentos pierden nutrientes, por lo tanto si usted alimenta con ellos a su bebe lo esta mal nutriendo. En estos casos se debe respetar siempre la fecha de expiración.

- **Packing codes:** Estos códigos, que aparecen en series de letra y/o números en los paquetes, a veces indican la fecha en que fueron fabricados. Sirven para ayudar a los propios fabricantes y, a los vendedores de tiendas, a rotar sus productos y, a localizarlos fácilmente en caso de embargo. No son un dato sobre seguridad de alimentos para el consumidor, salvo que el producto haya sido embargado por estar contaminado con algún tipo de bacteria alimenticia. En este caso, si usted tiene el producto en casa, este dato le permite reconocer si el producto fue fabricado durante las fechas a las que se le aplica el embargo.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-741-2818