

Food Safety Guide

Making sure your food is safe and fresh.



GUIDELINES FOR STORAGE TIMES PAST THE DATE ON ITS PACKAGING



DID YOU KNOW there's little regulation for date labels on food? Most "USE BY" dates refer to food quality, not food safety, but many of us mistakenly think of them as "bad by" dates.

The fact is, many foods are still good to eat days, weeks, months, or even years after the date on the package.

You can usually trust your senses to know when food has gone bad. Milk, yogurt, juice, sauces can all be subjected to a sniff or small taste test.

Freezing some perishables, like raw meat, by the date on the package can greatly extend their shelf-life.

One exception—**infant formula date labels are federally regulated and should always be followed.**

Use the FoodKeeper App on your smartphone to check the shelf-life of specific items. → foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app

| PERISHABLE FOOD | REFRIGERATED | FROZEN |
|------------------|-------------------|---------------|
| Milk | 1 week | 3 months |
| Butter | 1–3 months | 6–9 months |
| Cheese, Hard | 6 months unopened | 6 months |
| Cheese, Soft | 1 week | 6 months |
| Cheese, Shredded | 1 month | 3–4 months |
| Eggs | 3–5 weeks | Do not freeze |
| Yogurt | 7–14 days | 1–2 months |
| Meat, Ground | 1–2 days | 3–4 months |
| Meat | 3–5 days | 4–12 months |

| SHELF STABLE FOOD | UNOPENED | OPENED & REFRIGERATED |
|---|--------------|------------------------------------|
| Canned Goods, Low Acid (e.g. meat, poultry, fish, stew, soups, beans, carrots, corn) | 2–5 years | 5–7 days |
| Canned Goods, High Acid (e.g. juices, fruit, tomato soup, foods in vinegar-based sauce) | 12–18 months | 5–7 days |
| Cereal | 6–12 months | N/A |
| Flour, White | 6–12 months | 1 year |
| Flour, Whole Wheat | 1 month | 1 year |
| Cookies | 2 months | 8–12 months, frozen |
| Crackers | 8 months | 3–4 months, refrigerated or frozen |
| Peanut Butter | 6–9 months | 2–3 months |

Guía de Seguridad Alimentaria

Cómo asegurarse de que sus alimentos sean seguros y frescos.

FOOD BANK
OF WYOMING™



GUÍA SOBRE EL PLAZO DE ALMACENAMIENTO DESPUÉS DE LA FECHA QUE SE INDICA EN EL EMPAQUE

| ALIMENTOS PERECEDEROS | REFRIGERADO | CONGELADO |
|-----------------------|---------------------|--------------|
| Leche | 1 semana | 3 meses |
| Mantequilla | 1 a 3 meses | 6 a 9 meses |
| Queso madurado | 6 meses (sin abrir) | 6 meses |
| Queso fresco | 1 semana | 6 meses |
| Queso rallado | 1 mes | 3 a 4 meses |
| Huevos | 3 a 5 semanas | No congelar |
| Yogur | 7 a 14 días | 1 a 2 meses |
| Carne molida | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |
| Carne | 3 a 5 días | 4 a 12 meses |

| ALIMENTOS NO PERECEDEROS | SIN ABRIR | ABIERTO Y REFRIGERADO |
|---|---------------|--|
| Alimentos enlatados de baja acidez (como carne, aves, pescado, caldo, sopas, frijoles, zanahorias, maíz) | 2 a 5 años | 5 a 7 días |
| Alimentos enlatados de acidez alta (como jugos, fruta, sopa de tomate, alimentos en vinagre) | 12 a 18 meses | 5 a 7 días |
| Cereales | 6 a 12 meses | NC |
| Harina blanca | 6 a 12 meses | 1 año |
| Harina integral | 1 mes | 1 año |
| Galletas dulces | 2 meses | 8 a 12 meses, congeladas |
| Galletas saladas | 8 meses | 3 a 4 meses, refrigeradas o congeladas |
| Mantequilla de cacahuete | 6 a 9 meses | 2 a 3 meses |

¿SABÍA USTED que hay pocas normas que regulen las fechas en las etiquetas de los alimentos? La mayoría de las fechas indicadas bajo “CONSUMIR ANTES DE” hacen referencia a la calidad del alimentos, no a su seguridad. Sin embargo, muchos de nosotros las malinterpretamos como las fechas en las que esos alimentos “se echan a perder”.

La realidad es que muchos alimentos siguen estando en buenas condiciones y aptos para comerse días, semanas, meses o incluso años después de la fecha indicada en el empaque.

En general, puede confiar en sus sentidos para saber cuándo un alimento se ha echado a perder. La leche, el yogur, los jugos y las salsas se pueden probar mediante el olfato o el gusto.

Congelar algunos alimentos perecederos, como carne cruda, antes de la fecha indicada en el empaque puede extender mucho su vida útil.

Pero hay una excepción: **las fechas en las etiquetas de la leche de fórmula para niños pequeños están reguladas por normas federales y siempre se deben respetar.**

Use la aplicación **FoodKeeper** en su smartphone para consultar la vida útil de determinados productos. → foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app