

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.*

LOS ANGELES REGIONAL



Fighting Hunger. Giving Hope.

A young girl with dark curly hair, wearing a striped shirt, is smiling broadly while sitting at a wooden table outdoors. She is eating a meal consisting of yellow rice, a piece of meat, and vegetables. A fork is visible on the plate. In the background, another person is partially visible, and the setting appears to be a bright, sunny outdoor area.

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.



**Sabía
que...**

El hogar estadounidense promedio tira \$2,200 en alimentos cada año. Dar ese dinero al Banco de Comida en cambio nos ayudaría a proporcionar aproximadamente 8,800 comidas a nuestros vecinos necesitados.

DECODIFICACIÓN DE CÓDIGOS DE FECHA

FECHA DE CADUCIDAD

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, especias.

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



VENDER ANTES DE

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

USE ANTES DE

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

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.

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



REFRIGERADOR

Temperatura entre
32° - 40°F.

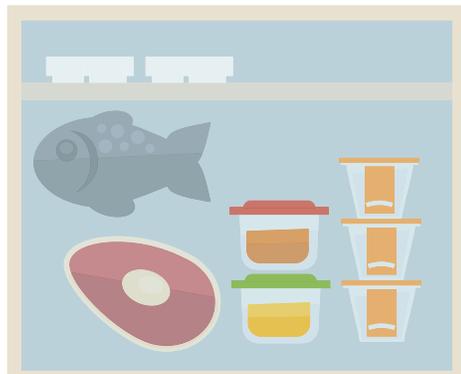
Fije la temperatura del aire
del refrigerador a 39° F para
mantener la temperatura
interna de los alimentos a 41° F.

Deje espacio para que circule
el aire entre los artículos.

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 rote sus suministros. Use productos más antiguos antes que los más nuevos.



Sabía
que...

¡Puede usar esta Guía de Vida Útil para ahorrar dinero en sus compras y devolver el dinero! Los donantes que dan \$23 por mes proporcionan alimentos para un año a un vecino necesitado. Únase ahora en LAFoodBank.org/give-monthly.



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

CONDIMENTOS Y SALSAS



DESPENSA ALMACENADA

REFRIGERACIÓN DESPUÉS DE APERTURA

| | | |
|--|-------------|------------|
| 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 APERTURA

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



DESPENSA ALMACENADA

REFRIGERACIÓN DESPUÉS DE APERTURA

| | | |
|--|-------------|----------|
| 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 | 10-12 meses | 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 |

REPOSTERÍA Y COCINA



| | DESPENSA ALMACENADA | DESPUÉS DE APERTURA |
|--|---------------------|---|
| 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 |
| Bicarbonato | 2-3 años | 2 años almacenado 1 año refrigerado |
| Harina de maíz, regular | 6-22 meses | 2-4 meses refrigerado |
| Harina de maíz, molida a la piedra o azul | 1 mes | 6-8 meses almacenado 1 año refrigerado |
| Harina, blanca | 6-12 meses | 6-8 meses refrigerado |
| Harina, trigo | 3-6 meses | 2-3 semanas refrigerado |
| Glaseado | 10-12 meses | 3-5 meses almacenado 4 meses refrigerado |
| Aceites, de oliva o vegetales | 6-12 meses | 3-4 meses almacenado |
| Mezclas para pudín (permanente en almacenamiento) | 12 meses | 6-12 meses almacenado |
| Manteca, solida | 12-18 meses | 2-3 años almacenado |
| Especies, molidos | 6-18 meses | Indefinidamente almacenados |
| Sustitutos del azúcar | 2-3 años | 18-24 meses almacenados |
| Azúcar (cafe, glass, granulado) | 6-22 meses | |



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



| | DESPENSA ALMACENADA | REFRIGERACIÓN DESPUÉS DE APERTURA | ALMACENAJE CONGELADO |
|---|------------------------|---|-------------------------|
| Productos de pan comercial (pan de molde, pan plano, panecillos y bollos) | 12 meses | 2-3 semanas | 3-5 meses |
| Pasteles y panecitos 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 | 7-10 días | 6-8 semanas | 6-8 meses |
| Tortillas de harina | 1 semana | 3-4 semanas | 6-8 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 | 7 días | |
| Huevos, en cascara | 3 días, si son refrigerados después de apertura | |
| Margarina | 3-5 semanas | 12 meses |
| Leche, simple o con sabor | Use antes de la fecha del paquete | 3 meses |
| Pudín | 1 semana | |
| Crema agria | Use antes de la fecha en el paquete | |
| 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 | |
| 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 |



COMIDA COMPRADA CONGELADA



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 | 4-6 meses |
| Helado | 2-4 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 | 8 meses |

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



| | DESPENSA ALMACENADA | ALMACENADA EN DESPENSA DESPUÉS DE APERTURA |
|-------------------------------|------------------------|--|
| 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, café | | 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 | Do not freeze |
| 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 | 4 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 DESPENSA

ALMACENADO EN DESPENSA DESPUÉS DE APERTURA

REFRIGERADO DESPUÉS DE APERTURA

| | | | |
|---|-------------|----------------|-----------|
| Leche de almendra, no percedero | 1 mes | | |
| 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 | 1 mes | | |
| Crema de café, en liquido, no percedero | 9-12 meses | | |
| Galletas saladas | 8 months | 1 mes | 3-4 meses |

ALIMENTOS NO PERECEDEROS



| | ALMACENADO EN DESPENSA | ALMACENADO EN DESPENSA DESPUÉS DE APERTURA | REFRIGERADO DESPUÉS DE APERTURA |
|--|---------------------------|---|---------------------------------------|
| Frutas, secas | 6 meses | 1 mes | 6 meses |
| Jamón, latas no perecedoras | 6-9 meses | | 5-14 días |
| Jugo, botellas no perecedoras | 9 meses | | |
| Leche enlatada evaporada o condensada | 12 meses | | 4-5 días |
| Leche, estable en almacenamiento UHT | 6 meses | | |
| 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 | 2-10 años | | |
| 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 DESPENSA | REFRIGERADO DESPUÉS DE APERTURA | 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 | | |
| Bolsas de té | 2-3 años | | |
| Té, instantáneo | 2 años | | |
| Té, suelto | Indefinidamente | | |

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.



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)