



# Guía de fechas de alimentos

*Un recurso para fechas, códigos  
y extensiones de productos*



## Índice de contenidos

Conocer las fechas de los envases de alimentos y medicamentos	3
Fechas julianas.....	4
Productos perecederos .....	5
Productos refrigerados .....	9
Productos congelados.....	11
Productos frescos.....	12
Información sobre seguridad alimentaria...	14
Referencias .....	15

### ***Sobre esta guía***

El banco de alimentos de la ciudad de Nueva York recibe donaciones de productos de alimentación con fechas codificadas (como caducidad y uso) que han pasado o se aproximan rápidamente. Las fechas de los alimentos que aparecen en los envases las proporcionan los fabricantes para garantizar la mejor calidad y, en la mayoría de los casos, no reflejan la seguridad de los alimentos. Los consumidores suelen optar por no comprar estos productos. Estos artículos suelen donarse al banco de alimentos cerca o después de la fecha que figura en el envase. El banco de alimentos clasifica y revisa las donaciones y comprueba las fechas, aplicando las fechas de caducidad indicadas en esta guía. Si recibes un producto con una fecha de caducidad pasada, consulta esta guía para conocer la ampliación sugerida. Esta guía contiene recomendaciones para las ampliaciones de fecha de los productos basadas en las condiciones óptimas de almacenamiento y en la conservación del envase.



***Información actualizada por última vez en febrero de 2023***

## Entender las fechas de los envases de alimentos y medicamentos

Muchos alimentos pueden consumirse mucho después de la fecha que figura en el envase si se manipulan y almacenan adecuadamente. Hay varios tipos de fechas en los envases de los alimentos; entender el significado de estas fechas puede ayudarle a determinar si los alimentos son todavía seguros para el consumo.

Tipo de fecha	Ejemplo	Encontrado en	Qué significa
Fecha de caducidad	1) Caduca 15/5/2024  2) No utilizar después del 15/5/24	Alimentos infantiles, preparados para lactantes, medicamentos, vitaminas, levadura, levadura en polvo.	Los alimentos infantiles, los preparados para lactantes y los medicamentos de venta libre son los únicos productos a los que la ley obliga a poner fecha de caducidad. Estos productos NO deben distribuirse ni utilizarse pasada esta fecha. La levadura y el polvo de hornear no son tan eficaces después de su fecha de caducidad, pero su uso sigue siendo seguro.
Fecha de envasado	1) 1) Envasado el 13/3/23	Conservas, galletas saladas, galletas saladas, especias, productos de larga conservación.	Es la fecha en la que se envasó el producto. Estos productos tienen una larga vida útil, son de buena calidad y pueden consumirse sin peligro pasada la fecha. Suele ir acompañada de una fecha de caducidad.
Código del envase	1) KL064  2) 22:5306412	Conservas, galletas saladas, galletas saladas, especias, productos de larga conservación.	Código del fabricante no indicado para ser utilizado por el público en general. Los fabricantes utilizan esta fecha con fines de localización y retirada.
Fecha límite de venta	1) Vender antes del 1/6/23	Alimentos refrigerados: leche, yoghurt, queso, huevos, fiambre, mezclas de ensalada envasadas.	Es la fecha en la que la tienda debe vender los alimentos antes de retirarlos de las estanterías. Las tiendas suelen donar alimentos cuando se acerca la fecha de caducidad. Si los alimentos se han manipulado correctamente, son y su calidad es buena.
Fecha límite de uso	1) Usar antes del 29/5/24	Galletas saladas, galletas, cereales fríos, otros alimentos secos/estables en almacén.	Esta fecha es la recomendación del fabricante para garantizar que los alimentos están en su máxima calidad. Una vez pasada la fecha de caducidad, el alimento es seguro para el consumo, pero los nutrientes y la calidad empiezan a disminuir lentamente.
Fecha de caducidad	1) Consumir preferentemente antes del 31/3/23	Productos estables en almacén, conservas, cereales, productos perecederos, calidad sensorial. No es un indicador de seguridad.	Productos estables, enlatados, cereales, productos perecederos con calidad sensorial. No es un indicador de seguridad.

## Fechas julianas

Algunos productos utilizan fechas julianas en lugar de las fechas tradicionales de los alimentos. Las fechas julianas son códigos de 5 dígitos que representan cuándo se envasó o fabricó un producto. Los dos primeros dígitos del código representan el año en curso, y los 3 últimos dígitos representan el número de días que han pasado desde el primer día del año.

Por ejemplo, una fecha juliana de 22 031 representa el 31 de enero de 2022 y una fecha juliana de 22 365 representa el 31 de diciembre de 2022. Utiliza la tabla siguiente cuando evalúes alimentos con fechas julianas.. \* Ten en cuenta que las fechas julianas varían en los años bisiestos.

DAY	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC	DAY
1	1	32	60	91	121	152	182	213	244	274	305	335	1
2	2	33	61	92	122	153	183	214	245	275	306	336	2
3	3	34	62	93	123	154	184	215	246	276	307	337	3
4	4	35	63	94	124	155	185	216	247	277	308	338	4
5	5	36	64	95	125	156	186	217	248	278	309	339	5
6	6	37	65	96	126	157	187	218	249	279	310	340	6
7	7	38	66	97	127	158	188	219	250	280	311	341	7
8	8	39	67	98	128	159	189	220	251	281	312	342	8
9	9	40	68	99	129	160	190	221	252	282	313	343	9
10	10	41	69	100	130	161	191	222	253	283	314	344	10
11	11	42	70	101	131	162	192	223	254	284	315	345	11
12	12	43	71	102	132	163	193	224	255	285	316	346	12
13	13	44	72	103	133	164	194	225	256	286	317	347	13
14	14	45	73	104	134	165	195	226	257	287	318	348	14
15	15	46	74	105	135	166	196	227	258	288	319	349	15
16	16	47	75	106	136	167	197	228	259	289	320	350	16
17	17	48	76	107	137	168	198	229	260	290	321	351	17
18	18	49	77	108	138	169	199	230	261	291	322	352	18
19	19	50	78	109	139	170	200	231	262	292	323	353	19
20	20	51	79	110	140	171	201	232	263	293	324	354	20
21	21	52	80	111	141	172	202	233	264	294	325	355	21
22	22	53	81	112	142	173	203	234	265	295	326	356	22
23	23	54	82	113	143	174	204	235	266	296	327	357	23
24	24	55	83	114	144	175	205	236	267	297	328	358	24
25	25	56	84	115	145	176	206	237	268	298	329	359	25
26	26	57	85	116	146	177	207	238	269	299	330	360	26
27	27	58	86	117	147	178	208	239	270	300	331	361	27
28	28	59	87	118	148	179	209	240	271	301	332	362	28
29	29		88	119	149	180	210	241	272	302	333	363	29
30	30		89	120	150	181	211	242	273	303	334	364	30
31	31		90		151		212	243		304		365	31



## Productos conservables

La mayoría de los productos secos/estables en almacén son comestibles mucho después de sus fechas de caducidad. Recuerda examinar el envase, ya que las extensiones de esta guía se basan en envases que no han sufrido daños.

### No distribuyas ni consumas latas o botes si están/tienen:

- Fugas o manchas
- Hinchado
- Oxidado
- Muy golpeado, o golpeado a lo largo de la costuras
- Agrietado
- Falta etiqueta
- Mal olor
- Falta o está roto el precinto de seguridad
- Cambio de color u olor del alimento



### No distribuyas ni consumas cajas si:

- La bolsa interior está rota o tiene fugas, tiene moho u objetos extraños en su interior, o los precintos están rasgados.
- La caja (si el producto no tiene bolsa interior) está abierta o rota, tiene insectos vivos o muertos/tejidos/gotas, está manchada o mojada.

### **Consejos para conservar los alimentos envasados y enlatados:**

- Almacena las latas y cajas a 15 cm del suelo (en un palet o estantería) y lejos de la pared para facilitar la circulación.
- Guarda los productos enlatados y en caja en un lugar fresco y seco.
- Siempre fechar y rotar las existencias: las primeras en entrar, las primeras en salir (FIFO).

### **Consejos para conservar los cereales envasados:**

- Guarda las bolsas de cereales (arroz, harina, avena, pasta, granola, sémola, crema de trigo, etc.) en recipientes de plástico. A las plagas les encantan estos productos y pueden morder fácilmente las bolsas de plástico fino o los envases de papel.



<b>Alimentos de larga conservación</b>	<b>Caducidad después de la fecha</b>
<b>Productos envasados asépticamente (cartón)</b>	
Caldo: ternera, pollo, vegetales	1 año
Sopa	6 meses
<b>Alimentación infantil</b>	
Cereales, alimentos, leche maternizada	No consumir después de la fecha de caducidad indicada en el envase
<b>Bebidas/Mezclas - sólo conservables</b>	
Bebidas carbonatadas (incluido el agua de seltz, el agua tónica o la gaseosa)	6 meses
Café (molido o entero)	1 año
Crema de café en polvo	2 años
Chocolate caliente	1 año
Desayuno instantáneo	6 meses
Jugo (embotellado o en lata)	1 año
Leche (UHT, conservable)	1 año
Suplementos nutricionales	No consumir después de la fecha del envase
Leche de arroz, leche de soja, leche de almendras	6 meses
Té	3 años
Agua (normal, embotellada)	El agua embotellada normal puede conservarse indefinidamente; guárdala siempre en un lugar fresco y oscuro, lejos de productos químicos. El envase puede deteriorarse con el tiempo.
<b>Alimentos en conserva</b>	
<u>Alimentos muy ácidos</u> (fruta, compota de manzana, jugo, pepinos, chucrut, frijoles al horno, tomates, salsas de tomate, sopas a base de tomate, alubias refritas)	18 meses
<u>Alimentos poco ácidos</u> (salsa, sopa/caldo sin base de tomate, pasta, guisos, nata salsas, vegetales que no sean tomates, frijoles, pescado, carne)	4 años
Relleno de pastel	3 años
<b>Condimentos, salsas y siropes</b>	
Salsa barbacoa	1 año
Salsa cóctel	1 año
Tarrinas de glaseado	1 año
Salsa (sobres de mezcla seca)	2 años
Miel, melazas, jarabes (chocolate, maíz, tortitas)	2 años
Mermeladas, jaleas, conservas	18 meses



Ketchup	1 año
Mayonesa	6 meses
Mostaza y aliño	2 años
Olivas	1 año
Pepinos	1 año
Salsa	1 año
Aliños para ensaladas	1 año
Salsa de soja, salsa teriyaki	3 años
Salsa para espaguetis	18 meses
Vinagre	2 años
Salsa inglesa	1 año

## Productos secos

Mezclas para hornear (mezcla para pasteles, mezcla para tortitas)	1 año
Polvo de hornear/soda	3 años; puede ser menos efectivo
Barritas (de granola, proteínicas, cereales)	18 meses
Alubias y lentejas, secas	2 años
Pastillas de caldo	2 años
Panes, pasteles (preparados comercialmente, a temp. ambiente)	5 días
Caramelo	1 año
Mezcla para cazuelas	1 año
Cereales (calientes o fríos)	1 año
Crema de café en polvo	2 años
Galletas	6 meses
Harina de maíz	1 año
Galletitas	9 meses
Harina	6 meses (trigo integral), 1 año (blanco)
Fruta seca	6 meses
Mezcla para macarrones con queso	1 año
Frutos secos (tarro o lata)	1 año
Aceite de nuez	6 meses
Aceites (oliva, vegetal, canola)	1 año
Pulverizadores de aceite	2 años
Pasta seca	3 años
Mantequilla de cacahuete	18 meses
Palomitas de maíz, granos	2 años
Palomitas de maíz, comercialmente hechas y embolsadas	3 meses
Palomitas, paquetes para microondas	1 año
Patatas fritas	2 meses
Patatas (puré, copos instantáneos)	1 año
Arroz integral	1 año



Arroz blanco	2 años
Mezclas de arroz	6 meses
Grasa alimentaria	1 año
Especias	3 años
Mezcla para relleno	1 año
Azúcar	3 años
Pasteles tostados	1 año
Tortillas/wraps	3 meses
Quinoa seca	3 años

## Productos refrigerados

### Consejos para conservar los alimentos refrigerados:

- Mantén todos los alimentos refrigerados a 106 °F o menos.
- Deja espacio para que circule el aire entre los objetos del frigorífico.
- Mantén las carnes, aves o pescados crudos en el estante inferior y los alimentos listos para comer en la parte superior, para evitar la peligrosa contaminación cruzada por goteo.
- Rota las existencias para que los alimentos más antiguos se distribuyan primero.



Alimentos refrigerados	Conservación <u>después</u> de la fecha de caducidad si se guarda en el <u>REFRIGERADOR</u>
Lechuga embolsada	3 días
Brotes de soja, embolsados	7 días
Mantequilla	2 meses
Suero de mantequilla	2 semanas
Queso (blando: requesón, ricotta, queso fresco)	2 semanas
Queso (duro: parmesano, bloques de queso)	6 meses
Queso (procesado: en lonchas, en tiras, rallado)	1 mes
Queso vegano	2 meses
Crema de café (líquida, refrigerada)	3 semanas
Nata (semidesnatada, entera, desnatada)	1 semana
Carnes frías	5 días
Postres	4 días
Salsas mixtas	5 días
Masa, corteza de tarta	"Fecha de caducidad" en el envase
Huevos (duros)	1 semana
Huevos (con cáscara)	1 mes
Huevos (sustituto líquido)	1 semana
Fruta cortada	4 días
Guacamole	3 días
Perros calientes	2 semanas
Hummus	1 semana
Jugo, recién exprimido o prensado	5 días
Jugo comprado refrigerado	3 semanas
Margarina	6 meses
Carne: aves, carne picada, cerdo, pescado, marisco, venado	Sigue la "fecha de caducidad"; o cocina/congela en los 1-3 días siguientes a la "fecha de caducidad".



Leche (no autocalentada)	1 semana
Leche alternativa (comprada refrigerada, soja, almendra, arroz, avena)	10 días
Pasta fresca	2 días
Pudín, comprado refrigerado	2 días
Ensaladas preparadas (macarrones, atún, huevo, papa)	2 días
Salsa fresca	4 días
Crema agria	3 semanas
Tofu	1 semana
Nata montada, en lata	1 mes
Yoghurt	2 semanas

## Productos congelados

La mayoría de los alimentos pueden conservarse indefinidamente si permanecen continuamente congelados a 32 °F o menos, aunque su calidad se deteriorará lentamente con el tiempo.



### **Consejos para conservar alimentos congelados:**

- Mantén todos los alimentos congelados a 0 °C o menos hasta su distribución.
- Deja la carne, las aves y el marisco en su envase original cuando los distribuyas. No es seguro abrir y reenvasar estos alimentos.
- No aceptes alimentos congelados que tengan cristales de hielo o líquidos congelados: esto indica que el alimento se ha descongelado previamente y se ha vuelto a congelar. Las quemaduras por congelación no hacen que los alimentos sean inseguros: aparecen como manchas coriáceas de color marrón grisáceo y sólo significan que el aire ha entrado en contacto con los alimentos.
- La carne no debe descongelarse y volver a congelarse. Una vez descongelada la carne, utilízala según la información de la tabla siguiente.
- La mayoría de los alimentos pueden congelarse indefinidamente, pero algunos no se congelan bien. Entre estos alimentos están la mayonesa, la salsa de nata, el yoghurt, el queso, la nata agria, la leche y la lechuga. La carne y las aves crudas mantienen su calidad durante más tiempo congeladas que la carne y las aves cocinadas, porque pierden humedad durante la cocción.
- Los artículos que no deben congelarse son los alimentos enlatados, los huevos con cáscara y las latas de aerosol. **Descongelación segura:** ¡Nunca descongeles alimentos a temperatura ambiente! Las bacterias crecen rápidamente a temperatura ambiente y pueden hacer que tu comida sea peligrosa para el consumo. Puedes descongelar los alimentos de forma segura en el refrigerador, en agua fría y en el microondas.

<b>Alimentos congelados</b>	<b>Tiempo recomendado para guardar los artículos congelados en el refrigerador</b>
Tocino, jamón, fiambre, salchichas, pepperoni (sin abrir)	2 semanas
Postres	1 semana
Cenas preparadas	1 semana
Masa, pan, donas	1 semana
Concentrado de frutas y jugos	1 semana
Carne y pescado, cocidos	4 días
Carne y pescado, crudos	2 días
Sustitutos de la carne de soja	4 días
Vegetales	1 semana
Gofres, tortitas	1 semana



## Productos frescos

### Consejos para conservar los productos frescos:

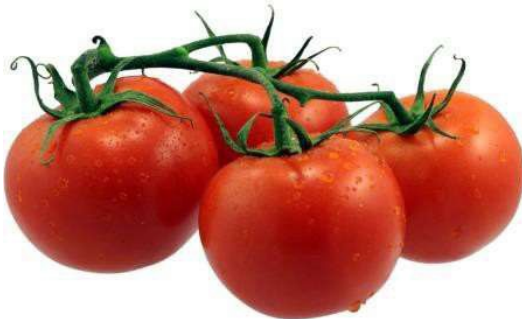
La mayoría de las frutas y vegetales tienen la mejor calidad cuando se conservan refrigeradas. Sin embargo, hay algunas excepciones:

- Los tomates saben mejor si no se refrigeran. El almacenamiento en frío puede hacer que se vuelvan harinosos.
- Las bananas no deben refrigerarse a menos que estén completamente maduras, y entonces deben utilizarse en 1-2 días. La refrigeración hará que la piel de la banana se ennegrezca, pero la fruta no madurará mientras esté fría.
- Las manzanas inmaduras, los mangos y las frutas de hueso (ciruelas, melocotones, etc.) pueden conservarse a temperatura ambiente, pero estos productos deben refrigerarse a medida que maduran.
- Los vegetales resistentes, como cebollas, ajos, papas, boniatos y calabazas de invierno, deben guardarse en lugares frescos y oscuros, fuera del refrigerador.
- Guarda las papas y las cebollas por separado. Las cebollas liberan un gas que puede acelerar la germinación de las papas.
- No consumas papas que se hayan vuelto verdes. Esto es un indicador de niveles elevados de la toxina solanina. Ingerir demasiada solanina puede causar síntomas gastrointestinales y neurológicos. Los niveles de solanina aumentan cuando las papas se exponen a la luz.

Nunca guardes los productos debajo de la carne o el pescado en el refrigerador. La carne y el pescado crudos pueden contaminar los productos almacenados debajo.

Si tienes productos que están a punto de estropearse, ¡sé creativo! Utiliza estas opciones en tu comedor social o anima a los clientes a utilizarlas si se ofrecen en la despensa.

- Las bananas color café son perfectas para el pan de banana
- Las manzanas pueden convertirse en puré
- Los tomates se pueden convertir en salsa de tomate
- Los vegetales blandos, como el apio y las zanahorias, pueden utilizarse en sopas



## Almacenamiento de productos



### Refrigerator

Apples (>7 days)

Apricots

Cantaloupe



Figs

Honeydew

(Unwashed in a Single Layer)

Black Berries

Blueberries



Raspberries

Strawberries

(Unwashed in a Plastic Bag)

Broccoli

Carrots

Cauliflower



Green Onions

Lettuce

(Store in a Paper Bag)

Mushrooms



Okra

Artichokes

Asparagus

Beets

Brussels Sprouts

Cabbage

Celery

Cherries

Grapes

Green Beans

Herbs (not Basil)



Kale

Lima Beans

Leafy Vegetables

Leeks

Plums

Spinach

Sprouts

Summer Squash

Yellow Squash

Zucchini

### Countertop

Apples (<7 days)

Bananas



Tomatoes

Basil

Cucumbers

Eggplant

Garlic

Ginger

Grapefruit

Jicama

Lemons

Limes



Mangoes

Oranges

Papaya

Peppers

Persimmons

Pineapple

Plantains

Pomegranates

Watermelon



### Cool Dry Place

Acorn Squash

Butternut Squash

Potatoes\*

Winter Squash

Pumpkins

Onions\*

Sweet Potatoes

Spaghetti Squash

**\*Store away from each other!**

### Counter/Fridge

(Ripen on Counter, Then Refrigerate)

Avocados

Nectarines

Plums



Pears

Peaches

Kiwi



**High Ethylene Producers!**

Keep away from other fresh produce to slow down ripening/spoilage



## Recursos sobre seguridad alimentaria

Para más información sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos, visita:

[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

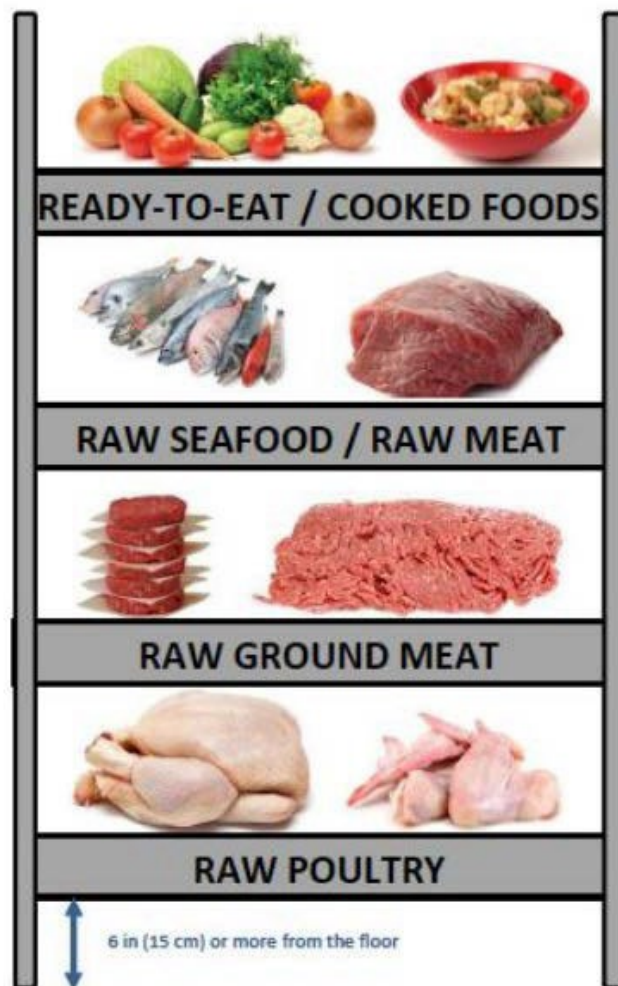
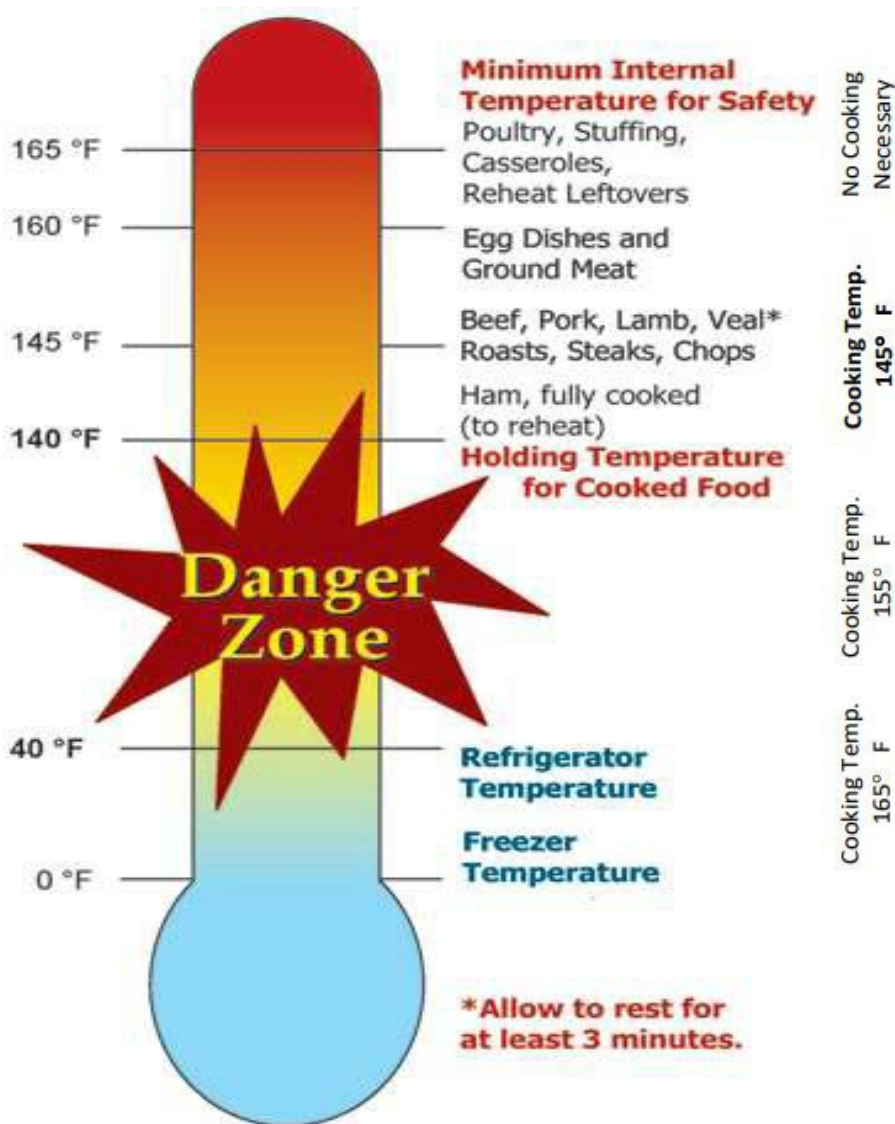
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.serveSafe.com](http://www.serveSafe.com)

La **zona de peligro por temperatura** es el intervalo entre 40 °F y 140 °F, en el que las bacterias se reproducen rápidamente. ¡Intenta mantener los alimentos fuera de este intervalo!

Los **"9 grandes" alérgenos alimentarios**: leche, huevos, pescado, marisco, frutos secos, cacahuetes, trigo, soja y sésamo.

### Temperaturas de cocción Almacenamiento Seguro en refrigerador



## **Referencias**

1. "Food Keeper", USDA Food Safety and Inspection Service, April 2019.  
<https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>
2. "Food Product Dating." USDA Food Safety and Inspection Service.  
[https://www.fsis.usda.gov/sites/default/files/media\\_file/2020-08/Food-Product-Dating\\_0.pdf](https://www.fsis.usda.gov/sites/default/files/media_file/2020-08/Food-Product-Dating_0.pdf)
3. "Storage Times for the Refrigerator and Freezer." Foodsafety.gov.  
<https://www.foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html>
4. "Food Dating Guide." Feeding Westchester.  
<https://feedingwestchester.org/wp-content/uploads/2018/06/2018-Updated-Food-Dating-Guide.pdf>
5. "Bottled Water", FDA. <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/bottled-water-everywhere-keeping-it-safe>
6. "FAT TOM and Food Safety." <http://foodsafetytrainingcertification.com/food-safety-news/fat-tom-and-food-safety/>
7. "Julian Date Calendar." <https://www.naturalgrocers.com/julian-date-calendar>
8. "Food Bank For New York City." Charity Navigator.  
<https://www.charitynavigator.org/ein/133179546>
9. "Danger Zone 40°-140°F." USDA. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/danger-zone-40f-140f>
10. "Proper Refrigerated Food Storage Order." [https://dchealth.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/doh/service\\_content/attachments/SIGN%20-%20Food%20Hierarchy%202021%20v1.pdf](https://dchealth.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/doh/service_content/attachments/SIGN%20-%20Food%20Hierarchy%202021%20v1.pdf)



## **Sobre el banco de alimentos de Nueva York**

**Acabar con el hambre organizando alimentos, información y apoyo para la supervivencia y la dignidad de la comunidad.** El banco de alimentos de la ciudad de Nueva York lleva 40 años trabajando para acabar con la pobreza alimentaria en nuestros cinco distritos. Como mayor organización de ayuda contra el hambre de la ciudad, empleamos un enfoque polifacético centrado en ayudar a los neoyorquinos con bajos ingresos a superar sus circunstancias y lograr una mayor independencia.

