

INTERPRETAR LA ETIQUETA PARA ALCANZAR LA META



1

FECHA DE CADUCIDAD



FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

- Es un dato fundamental para saber si el alimento está en buen estado en el momento en que lo vamos a consumir.
- A partir de esa fecha, no debe consumirse ese alimento ya que no es seguro para la salud.
- Productos muy perecederos y con riesgo microbiológico. Por ejemplo, un filete de carne o de pescado crudo.

- Es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades específicas cuando se almacena correctamente.
- A partir de esa fecha el alimento pierde parte de sus propiedades, pero no supone un riesgo para la salud.
- Productos más duraderos y estables. Por ejemplo, conservas, pan de molde, pasta, chocolate, etc.

En resumen, las fechas de caducidad indican cuándo un producto ya no es apto para el consumo, mientras que las fechas consumo preferente indican cuándo la calidad de un producto comienza a deteriorarse.

2

¿PUEDO CONSUMIR UN PRODUCTO MÁS ALLÁ DE LA FECHA DE CADUCIDAD/CONSUMO PREFERENTE?

Si en las etiquetas de los alimentos pone: "Fecha de caducidad: día/mes/año" significa que el alimento solo puede comerse hasta el día indicado.

Sin embargo, si en la etiqueta pone: "consumir preferentemente antes del: día/mes/año", indica que ese producto mantendrá la calidad esperada hasta la fecha señalada. Que la fecha de consumo preferente de un producto ya haya pasado no quiere decir que no sea seguro.

Veamos algunos ejemplos

3

¿HASTA CUÁNDO PUEDEN SER SEGUROS LOS ALIMENTOS?

No consumir pasada la fecha de Caducidad

- Carnes frescas y elaboradas no curadas (burguers, carne picada...)
- Pescado fresco
- Marisco
- Huevos
- Frutas y verduras
- Zumo de fruta
- Zumo de lima
- Huevos
- Leche fresca
- Postres lácteos frescos o con huevo crudo

Hasta 15 días después de la fecha de consumo preferente

- Yogures



Hasta 3 meses después

- Pan tostado
- Carnes procesadas curadas (no loncheadas)
- Salsas envasadas
- Cereales
- Galletas
- Mantequilla y margarina
- Aceite
- Chocolates con rellenos

Hasta 1 año después

- Sal y azúcar
- Legumbres
- Pasta seca
- Café
- Infusiones
- Leche en polvo
- Conservas
- Miel
- Agua mineral

4

10 ALIMENTOS QUE NO CADUCAN



5

COSAS A TENER EN CUENTA PARA UNA ADECUADA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

En cuanto a la forma de conservación, nos informa del tiempo y de cómo debe permanecer el alimento una vez abierto su envase.

Algunos requieren ser refrigerados (como las conservas) y en la etiqueta indicará, por ejemplo: "una vez abierto conservar refrigerado y consumir en 5 días" y otros pueden ser simplemente introducidos en botes o tarros que ayuden a conservarlos mejor (por ejemplo, lentejas, garbanzos, arroz, pasta, etc.).

Finalmente, y para evitar el desperdicio, si no tienes previsto consumir de inmediato un alimento cuya fecha de caducidad se aproxima, puedes congelarlo cuando llegues a casa o bien coger otro que caduque más tarde. También tienes la opción de comprarlo el día que vas a consumirlo.