

Understanding Expiration Dates and Frozen Foods

According to the United States Department of Agriculture, foods that can be safely stored at room temperature, or "on the shelf," are called "shelf stable." These non-perishable products include canned, bottled, jerky, country hams, rice, pasta, flour sugar, spices, oils, and other products that do not require refrigeration until after opening. Not all canned goods are shelf stable- please following directions when label says "Keep Refrigerated." In order to be shelf stable, perishable food must be treated by heat and/or dried to destroy foodborne microorganisms that can cause illness or spoil food.

SHELF STABLE FOOD	STORAGE ON SHELF	STORAGE AFTER OPENING
Low-acid canned goods (canned meat, stews, fish, poultry, soups, spaghetti products, potatoes, corn carrots, spinach, beans, beets, peas, and pumpkin)	2 to 5 years past expiration date	3 to 4 days in refrigerator
High-acid canned goods Examples: juices (tomato, orange, lemon, lime, and grapefruit), tomatoes, grapefruit, pineapple, apples & apple products, mixed fruit, peaches, pears, plums, all berries, foods treated with vinegar-based sauces	12 to 18 months past expiration date	5 to 7 days in refrigerator
Rice and dried pasta	1 to 2 years past use by or best by date	1 year on dry shelf
Beans, dried	12 months past best buy date	12 months on dry shelf
Cereals (dry, uncooked)	6 to 12 months past best by date	3 months on dry shelf
Peanut Butter or other nut butters, commercial	6 to 9 months past best by date	2-3 months Refrigerate if specified
Nuts, jars or cans	4-6 months, Freeze 9 to 12 months	Not Applicable

DISCARD: Throw away cans of food that aren't safe to eat, such as: Rusted cans, cans or jars bulging in any way, foods with foul odor, cans that are badly dented, jars or cans that are leaking, or if cans have large dents that touch metal to metal.



Entendiendo Fechas de Caducidad y Alimentos Congelados

De acuerdo con el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, los alimentos que pueden ser almacenados a temperatura ambiente de manera segura o "En la alacena" son llamados "alimentos estables". Estos alimentos no perecederos incluyen alimentos enlatados, embotellados, carnes secas, jamón, arroz, pasta, harina, azúcar, especias, aceites y otros productos que no requieran refrigeración hasta después de abiertos. No todos los alimentos enlatados son alimentos estables, siga las instrucciones de la etiqueta cuando diga "Manténgase en Refrigeración". Para que un alimento sea considerado "estable", el alimento perecedero debe ser tratado por calor/deshidratado para destruir las bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos o estropean la comida.

ALIMENTOS ESTABLES	ALMACENAMIENTO EN LA ALACENA	ALMACENAMIENTO DESPUÉS DE ABIERTO
Alimentos enlatados de baja acidez (carnes enlatadas, guisos, pescados, aves de corral, sopas, productos de pasta espagueti, papas, elote, zanahorias, espinacas, frijoles, betabeles, chicharos y calabaza)	2 a 5 años después de la fecha de caducidad	3 a 4 días en el refrigerador
Algunos ejemplos de alimentos enlatados de alta acidez son: jugo (tomate, naranja, lima, limón y toronja), tomates, toronja, piña, manzana y productos a base de manzana, cóctel de fruta, duraznos, peras, ciruelas, todos los frutos rojos y alimentos tratados a base de vinagre.	12 a 18 meses después de la fecha de caducidad	5 a 7 días en el refrigerador
Arroz y pasta seca	1 a 2 años pasada la fecha "usar antes de" o "mejor antes que"	1 año en alacena seca
Frijoles, secos	12 meses después de la fecha "comprar antes de"	12 meses en alacena seca
Cereales (secos, sin cocinar)	6 a 12 meses después de la fecha "mejor antes de"	3 meses en alacena seca
Crema de cacahuete u otro tipo de crema de nueces, comercial.	6 a 9 meses pasada "mejor antes que"	2-3 meses Refrigere si se especifica.
Nueces, frascos y latas	4-6 meses, Congele 9 a 12 months	No Aplica

DESCARTAR: Deseche latas de comida que no se vean seguras para el consumo, tales como: Latas oxidadas, latas o frascos que se vean abultados, alimentos con mal olor, latas que tengan abolladuras grandes, latas o frascos que estén goteando o si las latas tienen abolladuras que toquen metal con metal.



Understanding Expiration Dates and Frozen Foods

When purchasing or receiving frozen or refrigerated food items, it's important to go directly home and place in refrigerator or freezer to prevent foodborne illnesses.

REFRIGERATED OR FROZEN FOOD	REFRIGERATED	FREEZER
Whole Eggs	3 to 5 weeks	Do not freeze
Egg, liquid substitute	After Thawing Date on carton	12 months
Yogurt	Refrigerated 7 to 14 days	1 to 2 months
Frozen Juice Concentrate	After Thawing 7 to 10 days	6-12 months
Frozen Fruits such as berries, melons	After Thawing 4 to 5 days	4 to 6 months
Frozen Vegetables such as green beans	After Thawing 3 to 4 days	8 months
Frozen Poultry (Chicken/Turkey)	1-2 days	9 months
Fish such as cod, flounder, sole, etc.	1-2 days	6 months

How to Thaw Vegetables & Fruits



Thawing Vegetables

- To cook, bring water to a boil in a saucepan.
 - Use as little water as possible as some nutrients dissolve into the water.
- For most vegetables, ½ cup of water is enough for a pint package.
- Place the frozen vegetables in boiling water, cover the pan, and bring the water back to a boil.
 - It may be necessary to separate pieces with a cooking utensil.
- When the water is boiling throughout the pan, reduce the heat and cook gently until vegetables are just tender.



Thawing Fruits

- Allow 6 to 8 hours in the refrigerator for thawing a 1 pound package of fruit packed in syrup. Allow ½ to 1 hour for thawing in running cool water.
- Thaw only as much as you need at one time. If you have leftover thawed fruit, it will keep better if you cook it. To cook, first thaw fruits until pieces can be loosened; then cook as you would cook fresh fruit
- When using frozen fruits in cooking, allowance should be made for any sugar that was added at the time of freezing. Frozen fruits often have more juice than called for in recipes for baked products using fresh fruits. In that case, use only part of the juice or add more thickening for the extra juice.

Entendiendo Fechas de Caducidad y Alimentos Congelados

Cuando se compran o reciben alimentos congelados o refrigerados, es importante ir directamente a casa y colocar en el refrigerador o congelador para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

ALIMENTOS REFRIGERADOS O CONGELADOS	REFRIGERADOR	CONGELADOR
Huevos Enteros	3 a 5 semanas	No congelar
Huevo, sustituto líquido	Después de descongelar, fecha en el empaque	12 meses
Yogurt	Refrigerado 7 a 14 días	1 a 2 meses
Jugo a Partir de Concentrado, Congelado	Después de Descongelar 7 a 10 días	6-12 meses
Frutas Congeladas como Frutos Rojos y Melón	Después de Descongelar 4 a 5 días	4 a 6 meses
Verduras Congeladas Como Ejotes	Después de Descongelar 3 a 4 días	8 meses
Aves de corral congeladas (Pollo/pavo)	1-2 días	9 meses
Pescato tales como bacalao, platija, etc.	1-2 días	6 meses

Cómo Descongelar Frutas y Verduras



Descongelando Verduras

- Para cocinar, ponga agua a hervir en una olla.
 - Use la menor cantidad de agua posible, ya que algunos nutrientes se disuelven en el agua.
- Para la mayoría de las verduras, 1/2 taza de agua es suficiente para un paquete de 16 onzas.
- Añada las verduras en agua hirviendo, cubra el sartén y deje hervir de nuevo el agua.
 - Puede ser necesario que tenga que separar piezas con un utensilio de cocina.
- Cuando el agua empiece a hervir en el sartén, reduzca el fuego y cocine lentamente hasta que las verduras estén tiernas.



Descongelando Frutas

- Permita de 6 a 8 horas en el refrigerador para descongelar un paquete de 1 libra de fruta en jarabe. Permita ½ a 1 hora para descongelar bajo un chorro de agua fría.
- Descongele solo lo que necesite. Si le sobra fruta que ha descongelado, se mantendrá mejor si la cocina. Para cocinar, primero descongele las frutas hasta que las piezas se puedan separar; luego cocine como cocinaría fruta fresca.
- Cuando se usan frutas congeladas en la cocina, se debe tener en cuenta el azúcar que se agregó al momento de la congelación. Las frutas congeladas a menudo tienen más jugo del que se requiere en las recetas de productos horneados que usan frutas frescas. En ese caso, use solo parte del jugo o agregue más espesante por el jugo extra.