

¿Qué significan las fechas en los envases de los productos?

Muchos productos tienen fechas de caducidad. Hasta la fecha éstas son opcionales. Las fechas marcadas en los envases indican la frescura del producto y te sirven como guía para saber cuánto tiempo puedes almacenar tus alimentos

* "Sell by" (véndase en). Véndase en... les dice a los vendedores y consumidores cuánto tiempo debe mantenerse el producto en los anaqueles para su venta. El producto puede aún estar en buenas condiciones para consumirse después de pasada la fecha de véndase en.



* "Use by" (consúmalo en). Consúmalo en o fecha de caducidad indica por cuánto tiempo el producto mantiene su máxima calidad para consumirse después de que se compró. Para estar seguro que el alimento está saludable desecha el producto si la fecha de caducidad ya pasó.

Como ser un buen consumidor

Cuando compres alimentos sé un consumidor precavido. Sigue las siguientes recomendaciones que ayudarán a la tienda a mantener higiénicos los alimentos.

1. No abras cajas o paquetes, excepto la caja de los huevos para revisar que no estén quebrados.
2. Regresa los artículos que no quieras al lugar donde los tomaste.
3. Si un recipiente (envase) está goteando o el contenido está dañado, repórtalo a la gerencia de la tienda.
4. Usa los utensilios adecuados o papel para tomar alimentos a granel (alimentos no empacados).

Un poco de cuidado de tu parte ayudará a reducir los costos y a mantener los alimentos higiénicos.

En sus marcas, listos, vamos de compras al supermercado! es la segunda de cinco partes del programa Comida Segura para los Niños: Una serie de lecciones para padres y personal de guarderías.

Paula Peters, Ph.D., Extension Specialist, Nutrition

Phyllis Grover, Writer

Alfonso Sánchez, Ph.D., Spanish Translator

This material is based upon work supported by the Extension Service, USDA, under special project number 91-EFSQ-1-4030.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

MF-2490A

January 2001

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.

¡En sus marcas, listos, vamos de compras al supermercado !



Vamos de compras por comida segura

con Mike el microbio

Comida Sana para los Niños

Una serie de lecciones para padres y personal de guarderías
Lección 2

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

En que te debes fijar cuando vas de compras al supermercado

Para garantizar que tus alimentos sean higiénicos, siempre selecciona y maneja cuidadosamente tus productos alimenticios en el supermercado. Aquí te damos algunos consejos para cuando vayas de compras:

1. Fíjate que las latas que vayas a comprar no estén hinchadas, abolladas o golpeadas (cuarteadas).
2. Evita comprar empaques que estén abiertos, rotos o dañados.
3. Revisa la fecha de caducidad o expiración (consúmalo en) en los alimentos
4. Compra solamente las frutas y vegetales que estén más frescos.
5. Selecciona carnes rojas, aves y pescados frescos.
6. Selecciona comida congelada y refrigerada
7. Si compras comida preparada, cómprala únicamente si la comida fría está fría y la comida caliente está caliente
8. Revisa los huevos en sus empaques y evita comprar huevos con cuarteaduras (quebrados).
9. Compra los productos congelados al final.



Como llevar los alimentos a la casa

1. No dejes que el jugo de la carne, las aves o el pescado gotee en otros alimentos. Envuélvelos en bolsas de plástico separados.
2. Coloca los productos congelados en bolsas de plástico juntos para que se conserven fríos
3. No permitas que los alimentos frescos de consumo inmediato entren en contacto con las carnes, aves o pescado crudos o cualquier otro alimento que los contamine.
4. En tiempo de calor y si vas a tardar más de una hora en llegar a tu casa, lleva contigo una hielera fría para que pongas tus alimentos congelados y refrigerados en ella y no se descompongan mientras llegas a la casa.

Como saber si la tienda está limpia y vende comida sana

Esta es una lista de las cosas en que te debes fijar cuando escojas la tienda donde vas a hacer tus compras:

- __ Fíjate en la limpieza. Revisa que los pisos, las cajas con comida, los anaqueles de verduras y donde cortan la carne esté limpio.
- __ Revisa los termómetros. Los termómetros en los refrigeradores deben estar entre 35° y -40°F. y en los congeladores a 0° o más bajo.
- __ La temperatura de la tienda debe estar fresca en tiempo de calor
- __ La tienda debe tener a disposición de los empleados y clientes suficientes cucharas, cucharones, tenazas y pañuelos desechables para servir la comida que no está empaquetada, para el pan y los pasteles, para las ensaladas y para los productos del departamento de salchichonería.
- __ Los productos más recientes deben estar colocados atrás de los menos recientes.
- __ Los productos para limpieza, para automóviles y cualquier otro producto no comestible deben estar localizados en secciones alejadas de los productos comestibles.
- __ Las carnes listas para comer deben estar localizadas en secciones separadas de la carne, aves o pescado crudos.